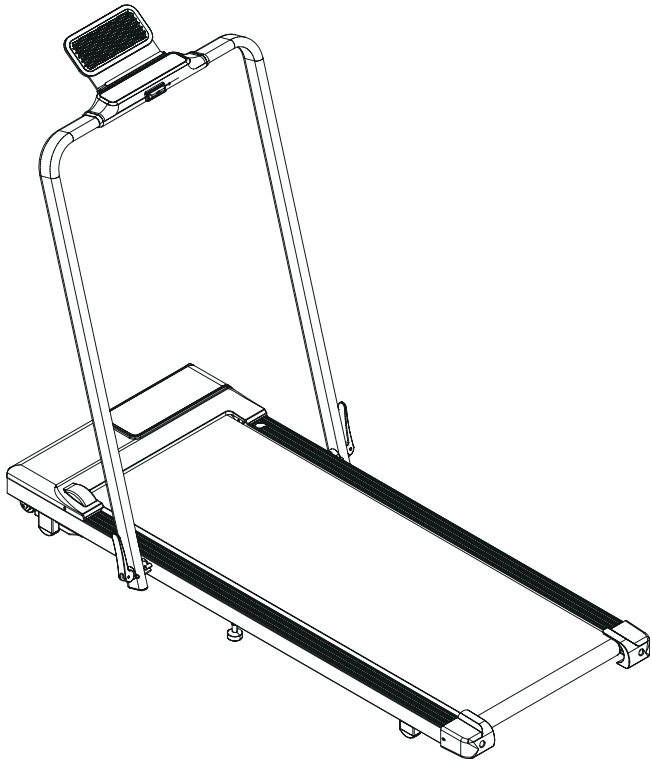
CT05 HOME TREADMILL

INSTRUCTION MANUAL



CONTENTS

1. ENGLISH..... 1

2. FRENCH..... 28

CONTENTS

1. SAFETY INSTRUCTIONS

Electrical requirements 3
Important voltage information 3
User safety precautions 3
Prior to use 3
During use 4
Exercise safety precautions 4
Facility safety precautions 4
Warning stickers 5

2. ASSEMBLY

Preparing the site 6
Diagram 6
Content listing 7
Box contents 7
Accessories 7
CT05 assembly 8

3. OPERATION

Monitor configuration 10
Remote control 12
Testing the treadmill operation 13
PitPat app 14
Connecting to wifi 15
Specifications 16

4. ERRORS AND SOLUTIONS

Troubleshooting 17

5. MAINTENANCE

Preventative maintenance activities 20
Treadmill lubrication 22
How to check if the running belt is loose 23
Tightening the running belt 23
Aligning the running belt 24

6. WORKOUT ROUTINES

Workout routines 25

7. ADDITIONAL INFORMATION

Additional information 27
Disclaimer 27

1 SAFETY INSTRUCTIONS

Please pay attention to the following instructions before operating this treadmill.

ELECTRICAL REQUIREMENTS

This treadmill must be earthed and plugged into an appropriate electrical outlet that is properly installed and earthed in accordance with all local codes and ordinances.

This treadmill is for use on an earthed, dedicated circuit. Make sure that the treadmill is connected to an outlet having the same configuration as the plug. Do not use a ground plug adapter to adapt the power cable to a non-grounded outlet.

IMPORTANT VOLTAGE INFORMATION

Before plugging the power cable into an electrical outlet, verify that the voltage requirements for the site match the voltage of the treadmill that has been received. The power requirements for the unit include an earthed, dedicated circuit, rated for one of the following. The usual voltage for: United Kingdom is 240 V, 50 Hz; Spain is 230 V, 50 Hz; Italy is 230 V, 50 Hz; Germany is 230 V, 50 Hz; and France is 230 V, 50 Hz.

⚠ WARNING

- Shock and electrocution hazard.
- Connect unit to an earthed outlet.
- Do not use a voltage adapter.
- Unplug unit and let sit 10 minutes before cleaning or performing maintenance.
- Electrical charge can remain in unit after unplugging.
- Keep water and liquids away from electrical parts.
- Do not attempt to fix electrical faults if unqualified to do so!

USER SAFETY PRECAUTIONS

PRIOR TO USE

- When you first assemble your treadmill make sure to check your running belt before use! This is part of the maintenance and instructions on how to perform this can be found in chapter 6: WORKOUT ROUTINES
- Assemble the treadmill according to the instruction manual.
- Consult your doctor before beginning any exercise program.

- Read instructions.
- Read warning labels.
- Read emergency stop procedures.
- Inspect unit. If damaged, DO NOT USE.
- Ensure every bolt and screw is securely tightened.
- Place your feet on the side frames when starting or stopping the treadmill.

DURING USE

- DO NOT use for stretching and DO NOT attach straps or other devices.
- DO NOT allow children aged 12 or younger to be on or near the machine.
- Stop exercising if you feel faint, dizzy, or encounter pain.
- Change speed in small increments for safety.
- Keep all clothing and accessories clear of moving parts.
- Wait until the running belt comes to a complete stop before getting off.
- DO NOT jump onto a moving running belt.

EXERCISE SAFETY PRECAUTIONS

- Use sports clothes and gym shoes.
- Check your shoes regularly and see if there is any dust or hard particles attached which may cause unnecessary damage.
- DO NOT use with bare feet.
- This model should only be used at home. DO NOT use for commercial purposes.

FACILITY SAFETY PRECAUTIONS

- Connect the treadmill to a properly earthed outlet only.
- DO NOT operate electrically powered treadmills in damp or wet locations.
- Use caution when getting on or off the treadmill.
- Keep the running belt clean and dry at all times.
- After each use, wait until the treadmill comes to a complete stop. Then, switch it off and unplug it.
- Check the treadmill for worn or loose components before each use. DO NOT use until worn or damaged parts are replaced.
- Maintain regularly. Refer to Preventive Maintenance chapter.
- DO NOT use the treadmill if: (1) the power cable is damaged; (2) the treadmill is not working adequately or (3) the treadmill has been dropped or damaged.
- DO NOT place the power cable near heated surfaces or sharp edges.
- DO NOT use the treadmill outdoors.

- DO NOT use the treadmill with 2 or more people running at the same time.
- Read the instruction manual completely before using the treadmill.
- Ensure all users wear appropriate footwear on equipment.
- Set up and operate the treadmill on a level surface. DO NOT operate in small restricted areas or on plush carpet.
- As far as possible provide a 100 cm clearance at each side. Be sure your treadmill is clear of walls, equipment and other hard surfaces.
- Do not use the treadmill near any respiratory equipment, aerosols or sprays causing mist.
- DO NOT modify the treadmill in any way. Any modifications will void the warranty.
- All the data displayed by the monitor is for reference purposes only.

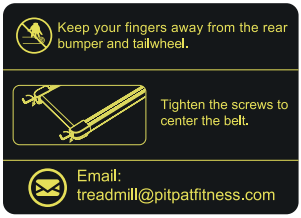
WARNING STICKERS

Warning stickers indicate a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury. Carefully read the following caution and warning labels before using the unit.









⚠ WARNING

It is strictly forbidden to touch any moving parts of the treadmill.

⚠ WARNING

Keep small children and pets a safe distance from treadmill when in use.

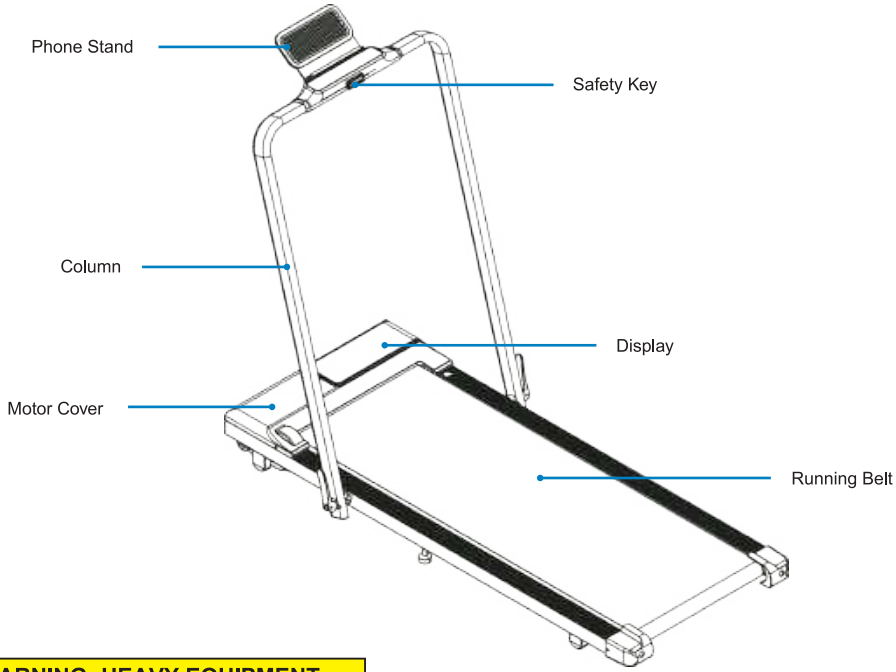
2 ASSEMBLY

PREPARING THE SITE

To find the ideal location to set up this treadmill, ensure that:

- Area is well illuminated and well ventilated.
- Surface is level.
- There is enough space to access the unit and emergency dismount. If it is possible, keep a 100 cm clearance around each side.
- Place the treadmill in an environment with a relative humidity range of 30-50%. Please ensure the temperature is kept constant. Do not use in a moist or damp environment as this may impact on the integrity and performance of the machine.

DIAGRAM



⚠ WARNING: HEAVY EQUIPMENT

- It is recommended that at least two people lift, move and assemble the treadmill.
- Use safe lifting methods.

CONTENT LISTING

See diagram (left) and content listing (below) for treadmill box contents. See Customer Service chapter for contact information if any parts are missing.

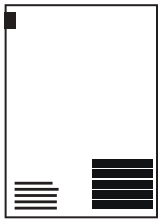
MAIN BOX



Treadmill Base



Phone Stand

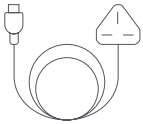


Manual

ACCESSORIES



Safety Key



Power Cable



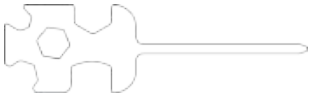
Allen Key



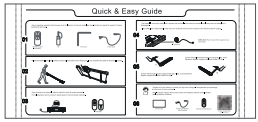
Remote Control



Oil Bottle



Multi-tool



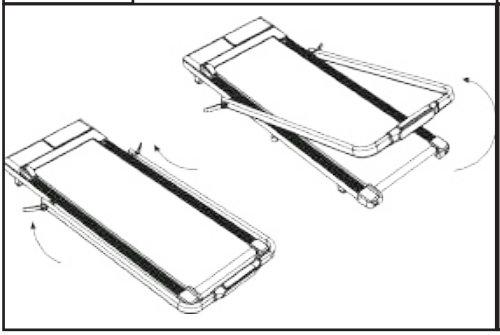
Fast Fuck Card

CT05 ASSEMBLY

The treadmill has been assembled and tested at the factory, so you shouldn't have any problems putting all the parts together. Components are designed to fit together, and only basic tools are required for the assembly process.

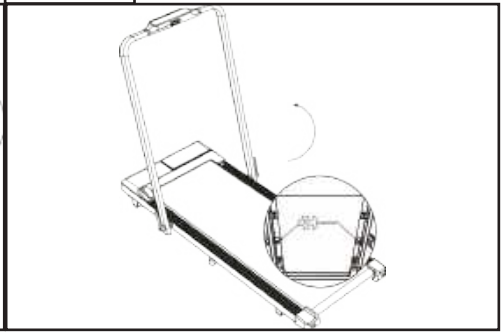
To assemble your CT05 please follow these easy steps:

STEP 1



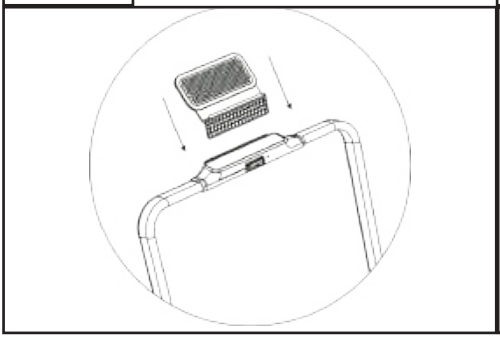
Once you have removed your machine from the box, unfold the frame by opening the quick release wrenches on both columns.

STEP 2



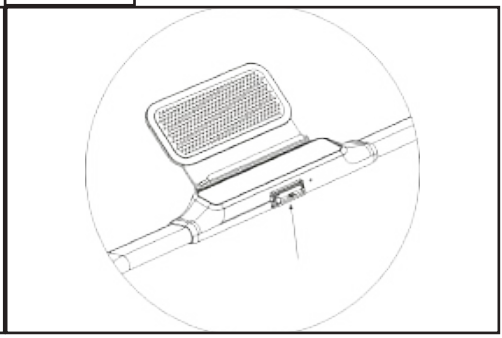
Once the columns are in place, tighten using the multi-tool.

STEP 3



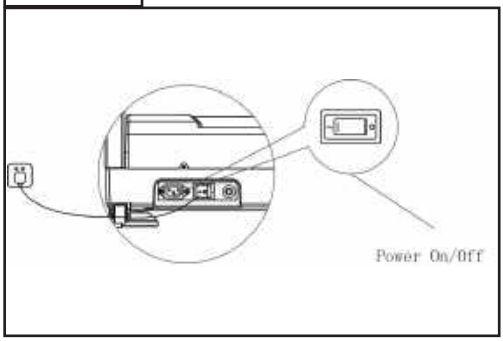
Next, insert the phone stand into the top of the columns.

STEP 4



Place the magnet end of your safety key on top of the label described above.

STEP 5

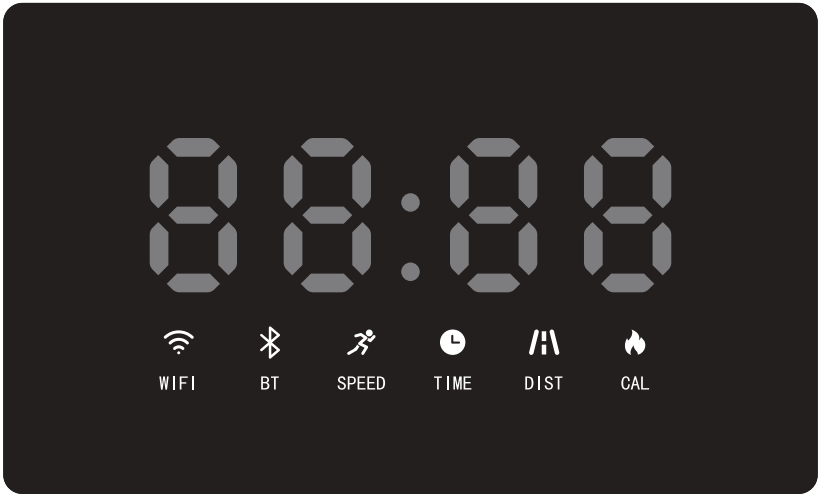


Plug the power cable into the machine shown above and make sure to turn the switch on.

3 OPERATION

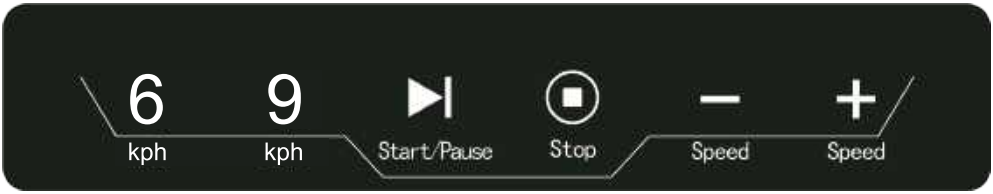
Read all instructions, warnings and safety procedures located in the Safety chapter before using the treadmill.

MONITOR CONFIGURATION

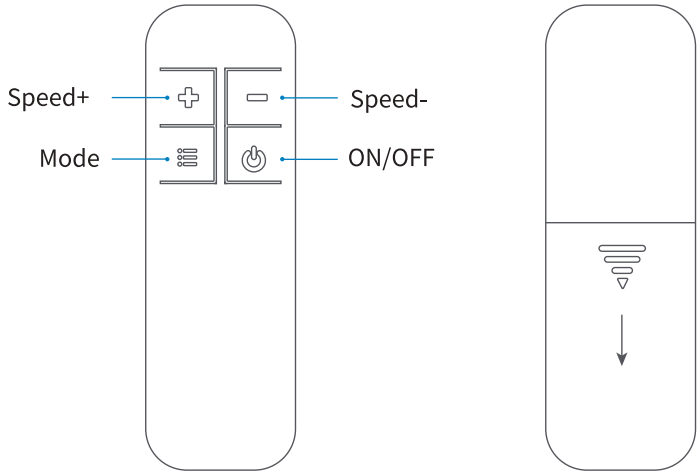


	WIFI	The icon will light up when the wifi connection is successful.
	BLUETOOTH	The icon will light up when the bluetooth connection is successful.
	SPEED	Display current exercise speed.
	TIME	Display current exercise duration.
	DISTANCE	Display current exercise distance covered.
	CALORIES	Display current calorie consumption.

Time Display Range	0:00 - 99:59
Distance Range	0.00-99.99 km
Speed Range	Fold: 1.0-6.0 kph ; Unfold: 1.0-12.0 kph
Calorie Display Range	0.0 - 9999 Kcal



Start/Pause Button	In the standby state of the treadmill, press the Start button to activate the treadmill, and press the button again to start the treadmill. In the operating state of the treadmill, press the Start button to pause the treadmill while keeping the existing data of the exercises, and press the button again to continue exercising.
Speed Decrease Button	In the operating state of the treadmill, press the speed decrease button to slow down the running belt.
6.0 kph Button	In the operating state of the treadmill, press the 6.0 kph speed short cut button to quickly change the speed to 6.0 kph.
9.0 kph Button	In the operating state of the treadmill, press the 9.0 kph speed short cut button to quickly change the speed to 9.0 kph.
Speed Increase Button	In the operating state of the treadmill, press the speed increase button to make the running belt move faster.
Stop Button	In the operating state of the treadmill, press the Stop button to stop the treadmill and clear out the data of exercises.



In the standby state, press the 'ON/OFF' button to start the tape at 1.0 kph.

Use the speed increase and decrease buttons to set the desired pace.

While the tape is moving press the 'ON/OFF' button again to slowly stop the machine.
machine.

"Mode" for the mode selection button: when selecting the different modes, you can use the button to increase and decrease the speed to set the corresponding countdown value, the end of the "ON/OFF" button to start the belt.
Set the end of the "ON/OFF" button to start the treadmill; press the "Mode" button while running to start the treadmill.
Press the "Mode" button while running to stop the treadmill.

To replace the battery slide the back of the remote control and make sure the new battery is secure.
that the new battery is secure. Then press the 'ON/OFF' button, there will be a 3-second delay
of 3 seconds will be displayed on the panel before operation.

TESTING THE TREADMILL OPERATION

Use the following instructions to test the full speed of the treadmill and to check the belt for proper operation.

We recommend that the treadmill is unplugged or the power is switched off when not in use.

1. Without anyone on the machine, plug the treadmill in. Ensure the power cable is not being pinched under the front of the treadmill.
2. Locate the power switch on the end of the treadmill. Switch it to the on position. The display will light up.
3. Press the ON/OFF button and the treadmill will start to move at 1.0 kph. Check if the monitor is working normally.
5. Observe the belt to see if it is running properly; it should be centred in the middle of the deck. If you have problems with the running belt operation, see Adjust Running Belt in the Maintenance chapter.
6. Press the + and - buttons to check whether they are working. Run the treadmill through its full speed range. First press the + button until the treadmill reaches its highest speed. Then press the - button until the treadmill is back to 1.0 kph.
7. Press the ON/OFF button and check if the machine stops working.

⚠ WARNING: FALLING HAZARD

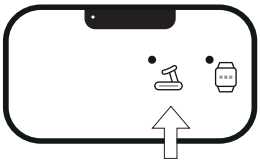
When starting the unit:
- Stand on the side frames.
- Do not stand on running belt.

Download the PitPat app on your device via the app store or google play or scan the QR code.

System requirements:
IOS13 or above :
android 6.0 or above

Launch the app and navigate through the user prompts to register or login with your account.

Secure your workout equipment connection by following these steps:



After registration click the treadmill icon in the top right corner.

1. Activate the Bluetooth function on your smart phone and ensure the location service is switched on as well.

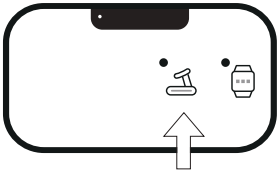
2. Access the PitPat application and consent to any requested permissions.

3. Navigate to the home screen of your mobile device and tap the running machine icon located at the top right corner. This will direct you to the search interface within the program. Your phone will automatically detect nearby connected devices, including your treadmill with an identifier beginning with “PitPat-T”. Once detected, select your treadmill to establish a successful link. A single beep from your treadmill indicates a completed connection, which is accompanied by brightening of the Bluetooth icon displayed on its panel display.



Figure above indicates ‘searching for wifi’.

Note that during this connection process, it’s essential to maintain an active internet connection on your smart phone in order to have full control over the treadmill via Bluetooth. The complete network configuration specifics can be found in the app description.



The display above will be green when successfully connected.

CONNECTING TO WIFI





Reminder: If the treadmill is not connected to PitPat, the Bluetooth icon on the treadmill will be inactive. Conversely, if the treadmill has successfully linked with the app, the Bluetooth symbol shall be active on the machine.

Upon successful connection between your treadmill and the mobile app, you will be directed to the WiFi configuration screen of the treadmill. Please note that our model is exclusively compatible with a 2.4 GHz frequency range (as indicated on the app, only the 2.4 GHz WiFi signals detected on the treadmill will appear). Therefore, ensure that your internet access point can support 2.4 GHz frequencies.

01. Identify the network you require to connect to.

02. Enter the required WiFi password as per on screen instructions. Upon establishment of a viable internet connection, the Bluetooth icon located on the display panel of the treadmill will illuminate, signifying that your application has returned to the primary homepage.

03. Note: In the event that the WiFi connection fails or is disrupted, wait until the WiFi signal stabilizes before restarting the treadmill in order to reconnect to the internet.

SPECIFICATIONS

Display	LCD Displays: Time, speed, distance and calories.
Entertainment	bluetooth and wifi connectivity.
Apps	PitPat compatible
Speed	Fold: 1.0-6.0 kph ; Unfold: 1.0-12.0 kph
Voltage	220 V～240 V
Running Area	110 cm (Length) * 40 cm (Height)
Maximum User Weight	136 kg
Occupying Area	132.5 cm (Length) * 64.8 cm (Width) * 107.5 cm (Height)
Packaging Dimensions	148.0 cm (Length) * 68.0 cm (Width) * 16.0 cm (Height)
Gross Weight	33.4 kg
Net Weight	27.9 kg

4 ERRORS & SOLUTIONS

Error Code	Description	Troubleshooting Solutions
SAFE	Safety lock switch falls off	
Er1	Communication failure, the electronic panel cannot receive signal	(1).Check for loose, disconnected or damaged communication cables. (2).Check or replace the electronic panel if needed. (3).Check or replace the controller if needed.
Er3	Over-voltage	(1).Check whether the voltage of the power supply is at a normal level of AC 120V. (2).Check or replace the controller. (3).Check or replace the motor.
Er4	Over-current	(1).Check for overload status. (2).Check if any mechanical moving part is stuck. (3).Check the level of film release agent. The lack of film release agent may increase the friction between the running belt and the running board, which causes over-current. (4).Check the running board for severe wear. (5).Check the running belt for severe wear. (6).Check if any short circuit exists in the motor line. (7).Check or replace the controller. (8).Check or replace the motor.

Error Code	Description	Troubleshooting Solutions
Er5	Overload	(1).Check for overload. (2).Check if any mechanical moving part is stuck. (3).Check the level of film release agent. The lack of film release agent may increase the friction between the running belt and the running board, which causes over-current. (4).Check the running board for severe wear. (5).Check the running belt for severe wear. (6).Check if any short circuit exists in the motor line. (7).Check or replace the controller. (8).Check or replace the motor.
Er6	Motor is not connected	(1).Check for loose or disconnected lines for the motor. (2).Check or replace the controller. (3).Assess the need to replace the controller.
Er7	Communication failure, the controller cannot receive signals	(1).Check for loose, disconnected or damaged communication cables. (2).Check or replace the electronic panel. (3).Check or replace the controller.
Er13	IGBT Short Circuit	(1). Ascertain whether the treadmill is experiencing severe interference from external signals. (2). Examine or replace the controller if necessary.
Er14	Load Short Circuit	(1).Check if there is any foreign object at the output of the controller that causes a short circuit. (2).Check or replace the motor.

S/N	So block code	Old obstacle	Fault diagnosis	Solution
1	E02	Main motor open circuit	(1). The main motor line is not connected or loose. (2). Main motor open circuit, damaged. (3). The controller is open and damaged.	(1). Re-reinforce the main motor connection wire. (2). Replace the motor. (3). Replace the controller.
2	E03	Motor over-voltage protection	(1).The user's power grid voltage is unstable, and the peak voltage is very high. (2). Wheel diameter setting error. (3). The controller is damaged.	(1). Need to increase the external filter regulator. (2). Reset the wheel diameter value to try not to exceed the rated voltage of the motor. (3). Replace the controller.
3	E05	Over-current protection	(1). Heavy load. (2). The motor or roller has a foreign body stuck. (3). The roller is not lubricated enough, and the resistance increases. (4). The controller is damaged. (5). Motor damage resistance increases.	(1).Reduce the load, try not to exceed the rated load. (2). Remove stuck foreign bodies. (3). Add lubricant. (4). Replace the controller. (5). Replace the motor.
4	E06	Communication error	(1). The main cable connector of the upper and lower controller is loose. (2). The main cable of the upper and lower controller is broken. (3). The electronic watch is broken. (4).The controller is damaged.	(1). Harden the cable port. (2). Replace the main cable of the upper and lower controller. (3). Replace the electronic watch. (4). Replace the controller.
5	E0C	Power tube breakdown Explosion protection	(1). Power transistor breakdown, controller damage.	(1). Replace the controller.

5 MAINTENANCE

Maintenance must be performed on a regular basis. Performing maintenance actions can aid in providing safe and trouble-free operation of all equipment.

We are not responsible for performing regular inspection and maintenance actions for your machine. We are available to answer any questions that you may contact us at **treadmill@pitpatfitness.com**

PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

Proper maintenance helps keep the treadmill in the best condition while improper maintenance may damage or shorten the life span of the treadmill.

01. Regularly clean and maintain the treadmill, ensuring all components are kept immaculate.
02. After each use of the treadmill, employ a pristine towel or cloth to wipe down vital areas such as the console, depleting sweat and debris. Take care not to allow electrical elements or running belt to come into contact with water.
03. Seek to position your treadmill in an area that is clean, dry and free from moisture. Ensure it is powered off and disconnected from its socket prior to storage.
04. Ease of transportation is incorporated within this product, equipped with wheels for seamless relocation. Prior to shifting the treadmill, ascertain it is unplugged and correctly folded.
05. Conduct constant checks on the individual parts of the treadmill and ensure they are securely fastened. Components exhibiting signs of damage should be swiftly replaced.
06. Prior to commencing exercise, the running belt has been appropriately adjusted; however, with continuous usage, there maybe varying degrees of stretching experienced by the belt. This may result in wearing out the belt due to its deviation from the centre and friction with the side roller and rear cover. Belt slippage over time is common. If the running belt slips or gets stuck during movement on the treadmill, you can adjust the belt for better performance.

PLEASE NOTE: Factors such as where the item is stored and how often the machine is used will affect the length of time between the necessary maintenance. It is recommended to perform this maintenance every six weeks.

Read all instructions and warnings listed both in this chapter and in the Safety chapter. During maintenance, disconnect the power cable.
Contact our **treadmill@pitpatfitness.com** for any maintenance or service concerns.

Depending on where the treadmill is placed, you may experience dry air, causing a common experience of static electricity. You can notice that by walking across a carpet and then touching a metal object. On your treadmill you may experience a shock due to the build-up of static electricity on your body and the discharge path of the treadmill. If you experience this type of situation, you may want to increase the humidity to a comfortable level through the use of a humidifier.

Check your machine regularly for rust. If rust starts to appear on the screws it means the item is not housed in the correct environment and will need to be moved to a more suitable room. Any rust will indicate there may be moisture in the air and as a result this could impact on the integrity and performance of your machine.

⚠ WARNING

1. Only use water to clean and dust. Do not use any cleaning product because they may damage the treadmill.
2. Be careful not to spill or get excessive moisture between the edge of the display panel and the console, as this might create an electrical hazard or cause failure of the electronics.
3. Direct spraying could cause damage to the electronics and may void the warranty.

⚠ WARNING

1. Use only appointed replacement parts.
2. Unplug unit and let sit 10 minutes before cleaning or performing maintenance.
3. Keep water and liquids away from electrical parts.
4. Electrical charge can remain in unit after unplugging.
5. If you allow your machine to become rusty, this will affect your warranty.

⚠ WARNING: EQUIPMENT HAZARD

To avoid serious injury or death:

- Replace worn or damaged components immediately and do not use until repair is completed.
- Unplug unit when not in use or when performing regular maintenance.

TREADMILL LUBRICATION



01.The treadmill must be lubricated after half a year or a cumulative run of 100 hours.
Add 1/3 to 1/2 bottle at a time

02.Confirm the lubrication status. With the treadmill off, lift the running belt from one side and reach for the surface under the running belt, and if the lubricant can be touched, there is no need to add more lubricant. But if the lubricant dries up, refill it with it. (Use only non-petroleum-based lubricants).

03.Follow the figure above to properly add the lubricant.

04.After lubricating run the treadmill at 5.0 kph for 10-20 seconds to evely spread the oil.

HOW TO CHECK IF THE RUNNING BELT IS LOOSE

After a period of time, the user will feel there is a pause sensation whilst running. The running belt can become loose and stretch a bit over time causing a slipping sensation if it is not adjusted and tightened when needed.

If the belt is too tight, this may cause damage to your motor and/or roller. A belt too loose or too tight can cause wear and tear of both the belt and the board.

You can check if your belt is too loose by setting the speed to 1.0 kph then walking on the machine and try to stop the running belt with your feet while holding the handlebars and pulling your body in the opposite direction. If the belt stops, it means that it is loose and needs to be tightened.

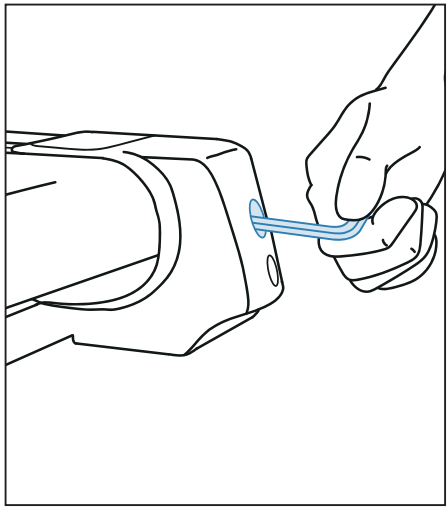
TIGHTENING THE RUNNING BELT

1. Power off the treadmill.
2. Turn the two belt adjustment screws located at the end of the belt clockwise to tighten the belt slightly by quarters.

You must turn each screw on each side by the same amount to keep the belt aligned.

3. Get back on the treadmill and check the belt (read description above). If it is still loose, re-adjust the belt screws by another quarter until you get the required tension on the belt.

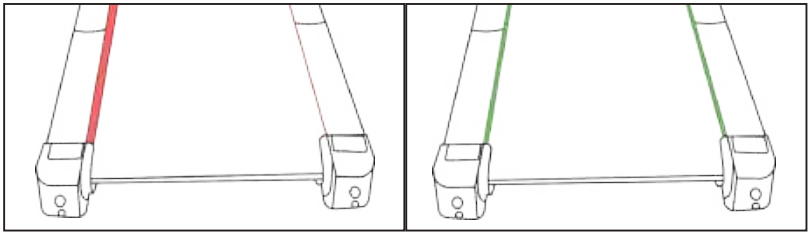
4. Run the machine on its own for 1-2 minutes to see if the belt stays centred.



ALIGNING THE RUNNING BELT

Usually between the frames and the running belt there should be a gap of 5-6 mm on both sides. If that gap is different it means that the belt is eccentric. So you have to put it back to the right position by following these steps:

1. Power on and set the speed at 2.0-4.0 kph and adjust the screw at the end of the treadmill slowly with the Allen key.
2. If the belt slants to the left, adjust the left bolt clockwise or adjust the right bolt anti-clockwise. If the belt slants to the right, adjust in the opposite manner.
3. While adjusting the belt, check if the gap of difference has disappeared, if it is still there, screw the bolt again. Repeat this procedure until the running belt is in the centre. It does not need to be aligned perfectly, but ensure it is not scraping or rubbing on anything on the sides.
4. Set the speed at 9.0 kph to check if the running belt is still in the same position. Once you have checked that, the treadmill is ready to use.



6 WORKOUT ROUTINES

Warm-up
A warm-up exercise of 5-10 minutes is recommended before each workout.

Breathing
Do not hold your breath during the workout. Normally, when you are ready to restore your movements, breathe through your nose and exhale with your mouth. Breathing should be coordinated with your movements. If you find you're struggling to catch your breath, stop exercising until you can recover.

Frequency
Muscles in the same area should have 48 hours of rest, that is, the same area can be trained the next day.

Load
Depending on the individual physical condition of each person, this will determine the amount of training according to the principle of asymptotic load. Muscle soreness is normal at the beginning of training, as long as you continue the exercise, soreness can be eliminated.

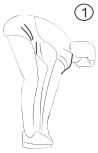
Relax
Five minutes of restoring action should be taken after each exercise, especially when the foot muscles are stretched and relaxed to prevent long-term coagulation and maintain muscle elasticity.

Diet
In order to protect the digestive system, it's recommended not to train within 60 minutes of eating any meal. After training, it's recommended to eat within two hours to replenish your body's glycogen stores. During exercise, take care not to drink large amounts of water, so as to avoid increasing the burden on the heart and kidney.

Declaration of Caution

Prior to commencing this or any exercise regimen, it is imperative that you consult your health care professional. Warm up exercises enhance blood circulation, providing muscles with increased oxygenation, elevation in body temperature, and preparation for the physical exertion to follow. Each training session should initiate with a five to ten minutes stretch routine and light movements warm-up. The accompanying illustrations showcase various fundamental stretches.

The recommended approach is to undertake a warm-up session prior to executing your workout. For comprehensive warm-up benefits, repeat each stretch for three consecutive sets.



01.Stretch down:

Bend your knees slightly with your body stretch down slowly, let your back and shoulders relax, and try to extend your hands to touch your toes. Hold for 10-15 seconds and take a break for a few seconds.



02.Hamstring stretch:

Sit down and straighten one leg and place the other leg inward towards the thigh and snug on the inside of the straightened leg. In the meantime, try to touch the toes of your straitened leg with the hand at the same side. Hold for 10-15 seconds and take a break for a few seconds.



03.Calf and Achilles Tendon Stretches:

Place both hands against the wall while standing with one foot behind the other, keeping your back leg straight and both heels planted on the ground while leaning against the wall. Hold for 10-15 seconds and take a break for a few seconds.



04.Quadriceps Stretch:

Hold your body steady with your left hand holding against the wall and right hand reaching back to grab your right heel and pull it slowly towards your hips, until you feel the muscle tightness at the front side of your thigh. Hold for 10-15 seconds and take a break for a few seconds. Repeat several times for each leg.



05.Sartorius (muscle of inner thigh) Stretch:

Sit on the floor with your two feet holding against each other and your knees pointing to the opposite directions, grab your feet with your hands and pull them toward your groin. Hold for 10-15 seconds and take a break for a few seconds.

7 ADDITIONAL INFORMATION

CONTACT INFORMATION

In case any issues arise, please do not hesitate to email us at **treadmill@pitpatfitness.com**

DISCLAIMER

- You should consult your physician, doctor or other health care professional before starting or taking part in any of our workout guides. It is your responsibility to evaluate your own health before taking part or performing any physical activity you may see associated with us.
- Always seek professional advice before changing your diet or starting any exercise program.
- We are not liable for any injuries or damages that may occur when assembling or using this treadmill.
- Users must be cautious when using the top speeds on this treadmill.
- By reading this you assume full responsibility for any injuries or changes to your physical well-being. You waive all rights and release us of blame from any injuries or damages to property that may occur whilst following our advice.
- This manual offers specific instructions on how to assemble and maintain your treadmill. Failure to follow these directions may result in your warranty being void.

CONTENU DU DOCUMENT

1. CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Exigences électriques 30
Informations importantes sur la tension 30
Précautions de sécurité pour les utilisateurs 30
Avant utilisation 30
Pendant l'utilisation 31
Prendre des précautions de sécurité 31
Précautions de sécurité de l'installation 31
Autocollants d'avertissement 32

2. ASSEMBLAGE

Préparation du site 33
schéma 33
Liste de contenu 34
Contenu de la boîte 34
Accessoires accessoires 34
Assemblage CT05 35

3. FONCTIONNEMENT

Configuration du moniteur 37
Telecomando 39
Tester le fonctionnement du tapis roulant 40
PitPat app 41
Connexion au wifi 42
Spécifications techniques 43

4. ERREURS ET SOLUTIONS

dépannage 44

5. ENTRETIEN

Activités d'entretien préventif..... 47
Lubrification de tapis de course..... 49
Comment vérifier si la courroie est lâche..... 50
Serrer la courroie courante..... 50
Aligner la courroie courante..... 51

6. ROUTINES D'ENTRAÎNEMENT

Routines d'entraînement..... 52

7. INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Informations complémentaires..... 55
Clause de non-responsabilité..... 55

1 CONSIGNES DE SÉCURITÉ

Veuillez faire attention aux instructions suivantes avant d'utiliser ce tapis de course.

EXIGENCES ÉLECTRIQUES

Ce tapis roulant doit être mis à la terre et branché sur une prise électrique appropriée qui est correctement installé et mis à la terre conformément à tous les codes et ordonnances locaux.

Ce tapis de course est destiné à être utilisé sur un circuit dédié à la terre. Assurez-vous que le tapis roulant est connecté à une prise ayant la même configuration que la prise. N'utilisez pas un adaptateur de prise de terre pour adapter le câble d'alimentation à une prise non mise à la terre.

INFORMATIONS IMPORTANTES SUR LA TENSION

Avant de brancher le câble d'alimentation dans une prise électrique, vérifiez que les exigences de tension pour le site correspondent à la tension du tapis de course qui a été reçu. Les besoins en puissance de l'unité comprennent un circuit dédié à la terre, évalué pour l'un des éléments suivants. La tension habituelle pour: Royaume-Uni est 240V, 50 Hz; L'Espagne est 230V, 50 Hz; L'Italie est 230V, 50 Hz; L'allemagne est 230V, 50 Hz; Et la France est 230V, 50 Hz.

⚠ AVERTISSEMENT

- risque de choc et d'électrocution.
- connectez l'unité à une prise de terre.
- n'utilisez pas d'adaptateur de tension.
- débranchez l'unité et laissez reposer 10 minutes avant de nettoyer ou d'effectuer l'entretien.
- la charge électrique peut rester dans l'unité après le débranchement.
- gardez l'eau et les liquides loin des pièces électriques.
- n'essayez pas de réparer les défauts électriques si vous n'êtes pas qualifié pour le faire!

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ POUR LES UTILISATEURS

AVANT UTILISATION

- lorsque vous assemblez votre tapis roulant pour la première fois, assurez-vous de vérifier votre ceinture de course
  Avant utilisation! Ceci fait partie de l'entretien et des instructions sur la façon de l'effectuer peuvent être trouvées dans le chapitre 6: ROUTINES D'ENTRAÎNEMENT.
- assemblez le tapis de course selon le manuel d'instruction.

• consultez votre médecin avant de commencer tout programme d'exercices.
• lire les instructions.
• lisez les étiquettes d'avertissement.
• lire les procédures d'arrêt d'urgence.
• inspectez l'unité. Si endommagé, ne pas utiliser.
• assurez-vous que chaque boulon et vis est bien serré.
• placez vos pieds sur les cadres latéraux lors du démarrage ou de l'arrêt du tapis de course.

PENDANT L'UTILISATION

• ne pas utiliser pour les étirements et ne pas attacher de sangles ou d'autres dispositifs.
• ne laissez pas les enfants âgés de 12 ans ou moins être sur ou près de la machine.
• arrêtez de faire de l'exercice si vous vous sentez faible, étourdi ou rencontrez de la douleur.
• utilisez les mains courantes pour le soutien et l'équilibre, n'employez pas pour soutenir un utilisateur entier Poids corporel.
• changez la vitesse par petits incréments pour la sécurité.
• gardez tous les vêtements et accessoires à l'abri des pièces mobiles.
• attendez que la courroie de course s'arrête complètement avant de descendre.
• ne pas sauter sur une courroie en mouvement

PRENDRE DES PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ

• utilisez des vêtements de sport et des chaussures de gym.
• vérifiez vos chaussures régulièrement et voir s'il y a de la poussière ou des particules dures attachées qui peuvent causer des dommages inutiles.
• ne pas utiliser les pieds nus.
• ce modèle ne doit être utilisé qu'à la maison. Ne pas utiliser à des fins commerciales.

PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ DE L'INSTALLATION

• connectez le tapis roulant à une sortie correctement mise à la terre seulement.
• ne pas utiliser de tapis de course électriques dans des endroits humides ou mouillés.
• attachez la clé de sécurité de vos vêtements.
• soyez prudent lorsque vous montez ou descendez du tapis roulant.
• gardez la courroie courante propre et sèche en tout temps.
• après chaque utilisation, attendez que le tapis roulant s'arrête complètement et soit de niveau. Puis, éteignez-le et débranchez-le. Ensuite, retirez la clé de sécurité d'urgence du tapis roulant.
• vérifiez le tapis de course pour les composants usés ou lâches avant chaque utilisation. Ne pas utiliser tant que les pièces usées ou endommagées ne sont pas remplacées.
• maintenir régulièrement. Se référer au chapitre sur l'entretien préventif.
• ne pas utiliser le tapis roulant si: (1) le câble d'alimentation est endommagé; (2) le tapis roulant ne fonctionne pas adéquatement ou (3) le tapis roulant a été laissé tomber ou endommagé.
• ne placez pas le câble d'alimentation près des surfaces chauffées ou des arêtes tranchantes.
• n'utilisez pas le tapis de course à l'extérieur.

• n’utilisez pas le tapis de course avec 2 personnes ou plus courant en même temps.
• lisez le manuel d’instructions complètement avant d’utiliser le tapis de course.
• assurez-vous que tous les utilisateurs portent des chaussures appropriées sur l’équipement.
• installer et faire fonctionner le tapis roulant sur une surface de niveau. Ne pas opérer dans de petites zones restreintes ou sur un tapis en peluche.
• prévoir autant que possible un dégagement de 100 cm de chaque côté. Assurez-vous que votre tapis roulant est dégagé des murs, de l’équipement et d’autres durs
Surfaces.
• n’utilisez pas le tapis de course à proximité d’un équipement respiratoire, d’aérosols ou de pulvérisations causant de la brume.
• ne modifiez en aucune façon le tapis de course. Toute modification annulera la garantie.
• toutes les données affichées par le moniteur sont à titre indicatif seulement

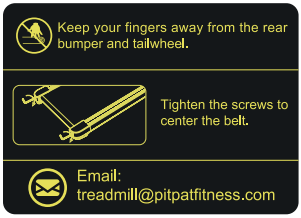
AUTOCOLLANTS D’AVERTISSEMENT

Les autocollants d’avertissement indiquent une situation potentiellement dangereuse qui, si elle n’est pas évitée, pourrait entraîner la mort ou des blessures graves. Lisez attentivement les étiquettes de mise en garde et d’avertissement suivantes avant d’utiliser l’appareil.









⚠ WARNING

It is strictly forbidden to touch any moving parts of the treadmill.

⚠ WARNING

Keep small children and pets a safe distance from treadmill when in use.

2 ASSEMBLAGE

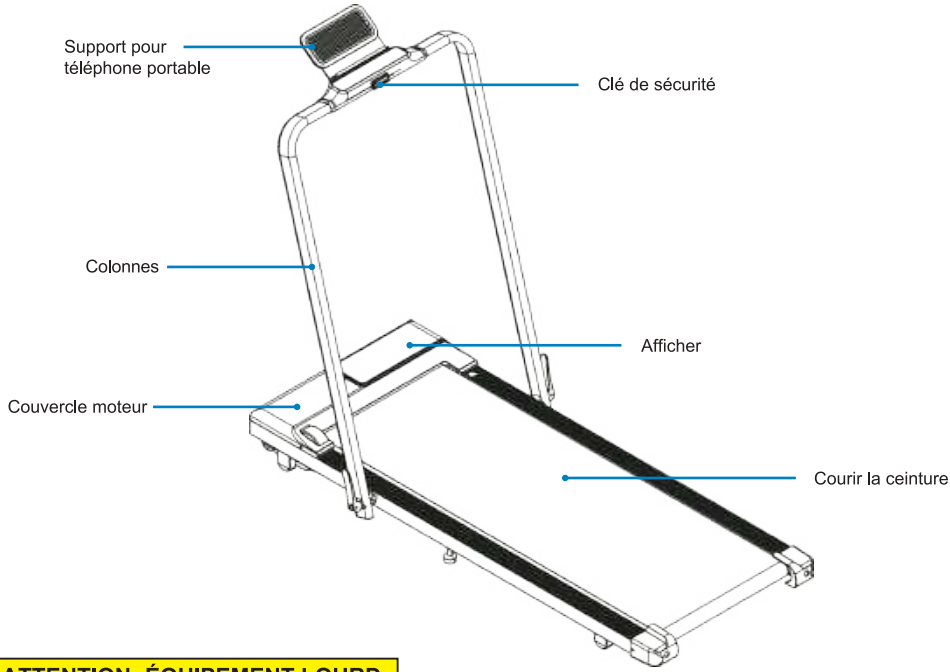
PRÉPARATION DU SITE

Pour trouver l'emplacement idéal pour installer ce tapis roulant, assurez-vous que:

- la zone est bien éclairée et bien ventilée.
- la Surface est de niveau.
- il y a suffisamment d'espace pour accéder à l'unité et démonter d'urgence. Si possible, gardez un dégagement de 100 cm autour de chaque côté.
- placez le tapis de course dans un environnement avec une plage d'humidité relative de 30-50%. Veuillez vous assurer que la température est maintenue constante. Ne pas utiliser dans un endroit humide ou humide

Environnement car cela peut avoir un impact sur l'intégrité et les performances de la machine.

SCHÉMA



⚠ ATTENTION: ÉQUIPEMENT LOURD

- il est recommandé qu'au moins deux personnes lèvent, bougent et assemblent le tapis roulant.
- utiliser des méthodes de levage sûres.

CONTENT LIST

Voir le diagramme (à gauche) et la liste de contenu (ci-dessous) pour le contenu de la boîte de tapis de course. Voir le client
Chapitre de Service pour les coordonnées si des pièces sont manquantes.

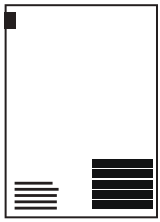
BOÎTE PRINCIPALE



Tapis de course Base



Support téléphonique

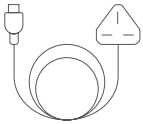


manuel

ACCESSOIRES ACCESSOIRES



Clé de sécurité



Câble d'alimentation



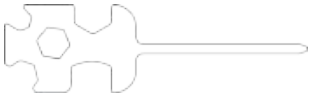
Clé d'allen



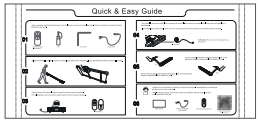
Contrôle à distance



Bouteille d'huile



multi-outils



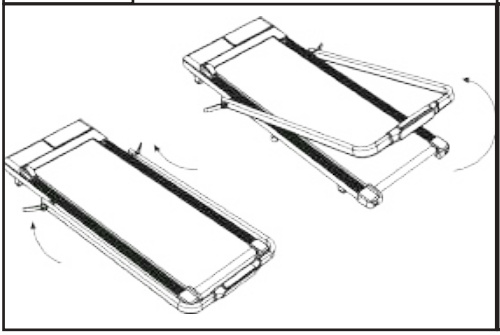
Rapide Fuck carte

ASSEMBLAGE CT05

Le tapis de course a été assemblé et testé à l'usine, de sorte que vous ne devriez pas avoir Problèmes de mise en place de toutes les pièces. Les composants sont conçus pour s'adapter ensemble, et Seuls les outils de base sont nécessaires pour le processus d'assemblage.

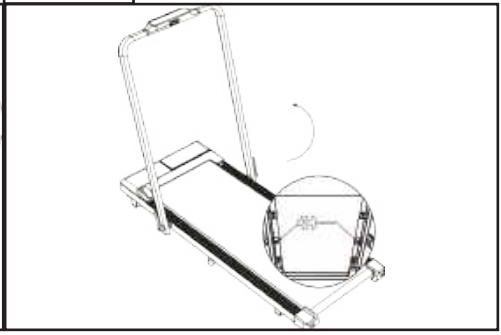
Pour assembler votre CT05, veuillez suivre ces étapes faciles:

Étape 1



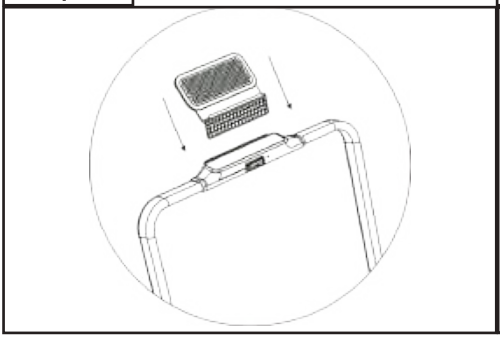
Une fois que vous avez retiré votre Machine de la boîte, déplier le cadre En ouvrant les clés à libération rapide Sur les deux colonnes.

Étape 2



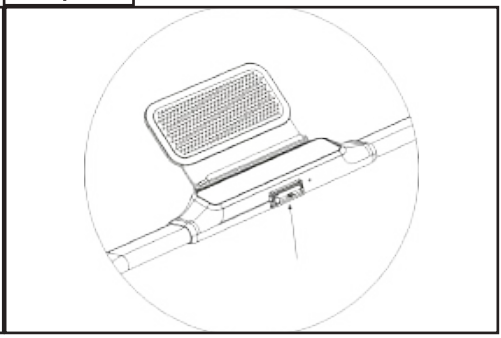
Une fois les colonnes en place, serrer Utilisation du multi-outil.

Étape 3



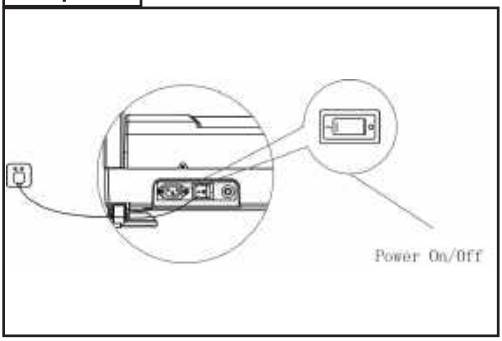
Ensuite, insérez le support du téléphone dans le Haut des colonnes.

Étape 4



Placez l'extrémité aimant de votre Clé de sécurité sur le dessus de l'étiquette Décrit ci-dessus.

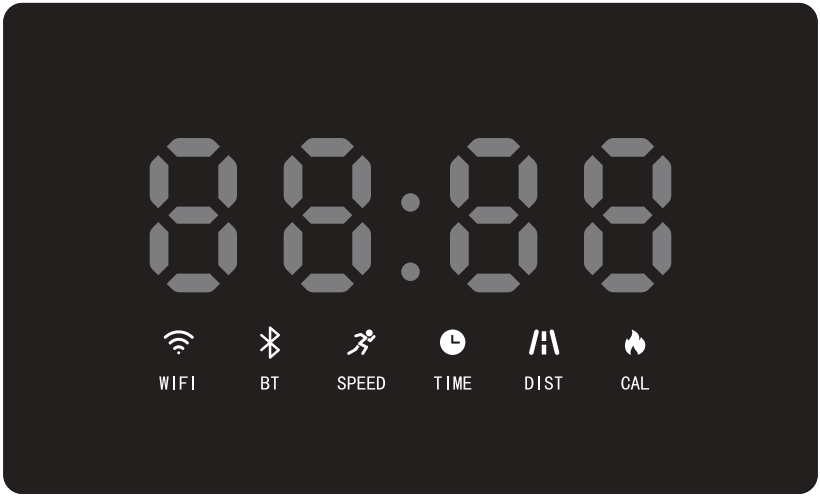
Étape 5



Branchez le câble d'alimentation à la machine
Montré ci-dessus et assurez-vous de tourner
L'interrupteur est allumé.

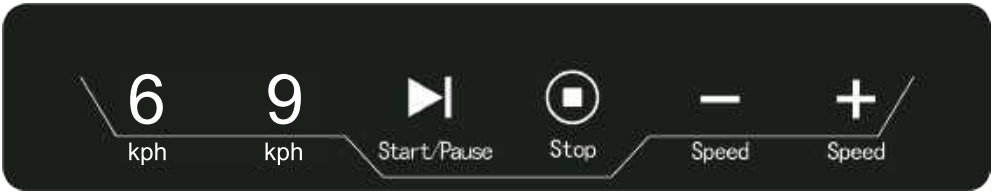
3 FONCTIONNEMENT

CONFIGURATION DU MONITEUR

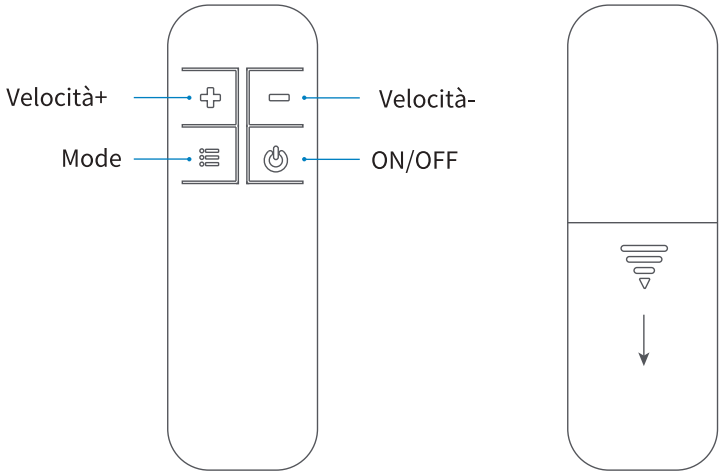


	WIFI	L'icône s'allume lorsque la connexion wifi est réussie.
	BLUETOOTH	L'icône s'allume lorsque la connexion bluetooth est réussie.
	SPEED	Afficher la vitesse d'exercice actuelle.
	TIME	Afficher la durée actuelle de l'exercice.
	DISTANCE	Afficher la distance d'exercice actuelle couverte.
	CALORIES	Afficher la consommation actuelle de calories.

Plage d'affichage de temps	0:00 - 99:59
Gamme de Distance	0.00-99.99 km
Plage de vitesse	Fold: 1.0-6.0 kph ; Unfold: 1.0-12.0 kph
Gamme d'affichage de Calorie	0.0 - 9999 Kcal



Bouton démarrer /Pause	Dans l'état de veille du tapis de course, appuyez sur le bouton de démarrage pour Activez le tapis de course, et appuyez à nouveau sur le bouton pour démarrer Tapis de course. Dans l'état de fonctionnement du tapis de course, appuyez sur le début Bouton pour arrêter le tapis roulant tout en conservant les données existantes de la Exercices, et appuyez à nouveau sur le bouton pour continuer l'exercice.
Diminution de vitesse bouton	Dans l'état de fonctionnement du tapis de course, appuyez sur la diminution de vitesse Bouton pour ralentir la courroie.
Bouton 6.0 kph	Dans l'état de fonctionnement du tapis de course, appuyez sur la vitesse de 6.0 kph Bouton raccourci pour changer rapidement la vitesse à 6.0 kph.
Bouton 9.0 kph	Dans l'état de fonctionnement du tapis de course, appuyez sur la vitesse 9.0 kph Bouton raccourci pour changer rapidement la vitesse à 9.0 kph.
Augmentation de vitesse bouton	Dans l'état de fonctionnement du tapis de course, appuyez sur l'augmentation de vitesse Bouton pour rendre la courroie courante plus rapide.
Bouton d'arrêt	Dans l'état de fonctionnement du tapis de course, appuyez sur le bouton Stop pour arrêter Le tapis de course et effacer les données des exercices.



Pour remplacer la pile, faites glisser l'arrière de la télécommande et assurez-vous que la nouvelle pile est bien fixée.

Assurez-vous que la nouvelle pile est bien en place. Appuyez ensuite sur le bouton "ON/OFF", un délai de 3 secondes s'affiche sur le panneau.

Un délai de 3 secondes s'affiche sur le panneau avant l'opération.

"Mode" pour la touche de sélection du mode : lors de la sélection des différents modes, vous pouvez appuyer sur le bouton d'augmentation et de diminution de la vitesse pour régler la valeur de compte à rebours correspondante, la fin du bouton "ON/OFF" pour démarrer le tapis.
Réglez la fin du bouton "ON/OFF" pour démarrer le tapis roulant ; pendant la course, appuyez sur le bouton "Mode" pour démarrer le tapis roulant.
Appuyez sur le bouton "Mode" pendant la course pour arrêter le tapis roulant.

Pour remplacer la pile, faites glisser l'arrière de la télécommande et assurez-vous que la nouvelle pile est bien fixée Assurez-vous que la nouvelle pile est bien en place.
Appuyez ensuite sur le bouton "ON/OFF", un délai de 3 secondes s'affiche sur le panneau.

Tester le fonctionnement du tapis roulant

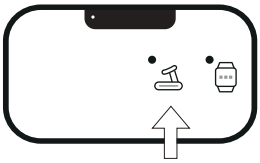
Utilisez les instructions suivantes pour tester la pleine vitesse du tapis de course et pour vérifier la ceinture Pour un bon fonctionnement.
Nous recommandons que le tapis roulant soit débranché ou que l'alimentation soit coupée lorsqu'il n'est pas en place
Utilisation.

1. Sans personne sur la machine, branchez le tapis roulant. Assurez-vous que le câble d'alimentation n'est pas
Être pincé sous l'avant du tapis de course.
2. Placez l'interrupteur d'alimentation à l'extrémité du tapis de course. Mettez-le en position on.
L'écran s'allume.
3. Appuyez sur le bouton marche/arrêt et le tapis roulant commencera à se déplacer à 1,0 km/h. Vérifiez si
Le moniteur fonctionne normalement.
5. Observez la ceinture pour voir si elle fonctionne correctement; Il devrait être centré au milieu de
Le pont. Si vous avez des problèmes avec le fonctionnement de la courroie, voir ajuster le fonctionnement
Ceinture dans le chapitre de Maintenance.
6. Appuyez sur les boutons + et - pour vérifier s'ils fonctionnent. Courir le tapis de course
Grâce à sa gamme complète de vitesses. Appuyez d'abord sur le bouton + jusqu'à ce que le tapis roulant atteigne son
Vitesse maximale. Appuyez ensuite sur le bouton - jusqu'à ce que le tapis roulant soit de retour à 1.0 kph.
7. Appuyez sur le bouton marche/arrêt et vérifiez si la machine cesse de fonctionner.

⚠ ATTENTION: RISQUE DE CHUTE

Lors du démarrage de l'unité:
- tenez-vous sur les cadres latéraux.
- ne vous tenez pas sur la courroie courante.

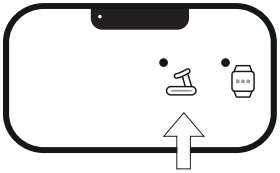
Configuration requise:
IOS13 ou en haut:
Android 6.0 ou supérieur



Après l'inscription cliquez sur Le tapis de course icône dans Le coin supérieur droit.



La Figure ci-dessus indique «Recherche de wifi».



L'affichage ci-dessus va Soyez vert quand Connecté avec succès.

Téléchargez l'application PitPat sur votre appareil via l'app store Ou google play ou scannez le code QR.

Lancez l'application et naviguez à travers les invites de l'utilisateur à Inscrivez-vous ou connectez-vous avec votre compte.

Sécurisez la connexion de votre équipement d'entraînement en suivant
Ces étapes:

1. Activez la fonction Bluetooth sur votre téléphone intelligent et Assurez-vous que le service de localisation est également activé.

2. Accéder à la demande PitPat et consentir à toute Autorisations demandées.

3. Accédez à l'écran d'accueil de votre appareil mobile et Touchez l'icône de la machine en cours d'exécution située en haut à droite Coin. Ceci vous dirigera vers l'interface de recherche dans le Programme. Votre téléphone détectera automatiquement à proximité Appareils connectés, y compris votre tapis de course avec un Identifiant commençant par "PitPat-T". Une fois détecté, Sélectionnez votre tapis de course pour établir un lien réussi. Un seul Bip de votre tapis de course indique une connexion terminée, Qui est accompagné d'un éclaircissement de l'icône Bluetooth Affiché sur son panneau d'affichage.

Notez que pendant ce processus de connexion, il est essentiel de Maintenir une connexion internet active sur votre téléphone intelligent Afin d'avoir un contrôle total sur le tapis de course via Bluetooth.

Les détails complets de la configuration réseau peuvent être trouvés Dans la description de l'application.

CONNEXION AU WIFI





Rappel: si le tapis de course n'est pas connecté à PitPat, l'icône Bluetooth sur le Tapis de course sera inactif. Inversement, si le tapis roulant s'est lié avec succès à la App, le symbole Bluetooth doit être actif sur la machine.

Après la connexion réussie entre votre tapis de course et l'application mobile, vous serez Dirigé vers l'écran de configuration WiFi du tapis de course. Veuillez noter que notre modèle est Exclusivement compatible avec une gamme de fréquence 2,4 GHz (comme indiqué sur l'application, seule la 2,4 GHz signaux WiFi détectés sur le tapis de course apparaîtra). Par conséquent, assurez-vous que votre Le point d'accès internet peut prendre en charge des fréquences de 2,4 GHz.

01. Identifiez le réseau auquel vous devez vous connecter.

02. Entrez le mot de passe WiFi requis selon les instructions à l'écran. Lors de l'établissement D'une connexion internet viable, l'icône Bluetooth située sur le panneau d'affichage de la Tapis de course s'illuminera, signifiant que votre application est retournée au primaire Page d'accueil.

03. Remarque: dans le cas où la connexion WiFi échoue ou est perturbée, attendez que le WiFi Le signal se stabilise avant de redémarrer le tapis roulant afin de se reconnecter à internet.

SPÉCIFICATIONS TECHNIQUES

afficher	Affichages LCD: temps, vitesse, distance et calories.
divertissement	Connectivité bluetooth et wifi.
applications	Compatible avec PitPat
vitesse	Fold: 1.0-6.0 kph ; Unfold: 1.0-12.0 kph
tension	220 V~240 V
Zone de course	110 cm (longueur) * 40 cm (hauteur)
Poids Maximum de l'utilisateur	Poids: 136 kg
Zone d'occupation	132.5 cm (longueur) * 64.8 cm (largeur) * 107.5 cm (hauteur)
Dimensions de l'emballage	148.0 cm (longueur) * 68.0 cm (largeur) * 16.0 cm (hauteur)
Poids brut	33.4 kg
Poids Net	Poids: 27.9 kg

4 ERREURS ET SOLUTIONS

Code d'erreur	Description Description	Solutions de dépannage
SAFE	Interrupteur de verrouillage de sécurité Tombe au loin	
Er1	La Communication L'échec, l'électronique Le panneau ne peut pas recevoir Le signal	(1).Check pour lâche, déconnecté ou endommagé Câbles de communication. (2).Check ou remplacez le panneau électronique si Nécessaire. (3).Check ou remplacez le contrôleur si nécessaire.
Er3	Surtension	(1).Check si la tension de la puissance L'alimentation est à un niveau normal de 120V AC. (2).Check ou remplacez le contrôleur. (3).Check ou remplacez le moteur.
Er4	Surintensité	(1).Check pour l'état de surcharge. (2).Check si n'importe quelle partie mobile mécanique est coincée. (3).Check le niveau d'agent de démoulage de film. Le conseil des ministres Le manque d'agent de démoulage de film peut augmenter la Frottement entre la courroie Course à pied, ce qui provoque une surintensité. (4).Check la planche à courir pour l'usure grave. (5).Check la courroie courante pour l'usure grave. (6).Check si n'importe quel court-circuit existe dans la ligne de moteur. (7).Check ou remplacez le contrôleur. (8).Check ou remplacez le moteur.

Code d'erreur	Description Description	Solutions de dépannage
Er5	Surcharge	(1).Check pour la surcharge. (2).Check si n'importe quelle partie mobile mécanique est coincée. (3).Check le niveau d'agent de démoulage de film. Le conseil des ministres Le manque d'agent de démoulage de film peut augmenter la Frottement entre la courroie Course à pied, ce qui provoque une surintensité. (4).Check la planche à courir pour l'usure grave. (5).Check la courroie courante pour l'usure grave. (6).Check si n'importe quel court-circuit existe dans la ligne de moteur. (7).Check ou remplacez le contrôleur. (8).Check ou remplacez le moteur.
Er6	Moteur n'est pas connecté	(1).Check pour les lignes lâches ou déconnectées pour Le moteur. (2).Check ou remplacez le contrôleur. (3).évaluer la nécessité de remplacer le contrôleur.
Er7	La Communication Échec, le contrôleur Impossible de recevoir des signaux	(1).Check pour lâche, déconnecté ou endommagé Câbles de communication. (2).Check ou remplacez le panneau électronique. (3).Check ou remplacez le contrôleur.
Er13	Court-circuit IGBT	(1). Vérifiez si le tapis roulant est Subir de graves interférences de l'extérieur Signaux. (2). Examinez ou remplacez le contrôleur si nécessaire.
Er14	Court-circuit de charge	(1).Check s'il y a n'importe quel objet étranger au Sortie du contrôleur qui provoque un court-circuit. (2).Check ou remplacez le moteur

L /N	Donc bloquer le code	Ancien obstacle	Diagnostic de défaut	Solution Solution
1	E02	Moteur principal circuit ouvert	(1). La ligne principale de moteur est Pas connecté ou lâche. (2). Moteur principal ouvert Circuit, endommagé. (3). Le contrôleur est ouvert Et endommagé.	(1). Rerenforcez le principal Fil de connexion de moteur. (2). Remplacez le moteur. (3). Remplacez le contrôleur.
2	E03	Moteur surtension Protection des Données	(1). Le réseau électrique de l'utilisateur La tension est instable et La tension de crête est très Haut. (2). Diamètre de roue Erreur de réglage. (3). Le contrôleur est Endommagé.	(1). Nécessité d'augmenter la Régulateur de filtre externe. (2). Réinitialiser la roue Diamètre valeur à essayer pas Pour dépasser la valeur nominale Tension du moteur. (3). Remplacez le contrôleur.
3	E05	Surintensité Protection des Données	(1). Charge lourde. (2). Le moteur ou le rouleau A un corps étranger coincé. (3). Le rouleau n'est pas Suffisamment lubrifié, et La résistance augmente. (4). Le contrôleur est Endommagé. (5). Dommages de moteur La résistance augmente.	(1).réduire la charge, essayez Ne pas dépasser la valeur nominale Charge. (2). Enlevez coincé étranger Corps. (3). Ajouter le lubrifiant. (4). Remplacer le Contrôleur. (5). Remplacez le moteur.
4	E06	Erreur de Communication	(1). Le câble principal Connecteur de la partie supérieure Et le contrôleur inférieur est Lâche. (2). Le câble principal du Contrôleur supérieur et inférieur Est cassé. (3). La montre électronique Est cassé. (4). Le contrôleur est Endommagé.	(1). Durcir le port de câble. (2). Remplacez le principal Câble de la partie supérieure et Contrôleur inférieur. (3). Remplacez l'électronique Regardez. (4). Remplacer le contrôleur.
5	E0C	Tube de puissance ventilation Explosion Protection des données	(1). Transistor de puissance Panne, contrôleur Dégâts.	(1). Remplacez le contrôleur.

5 ENTRETIEN

L'entretien doit être effectué régulièrement. Effectuer des actions de maintenance peut Aide à assurer un fonctionnement sûr et sans problème de tous les équipements.

Nous ne sommes pas responsables des inspections régulières et des actions de maintenance Pour votre machine. Nous sommes à votre disposition pour répondre à toutes vos questions Vous pouvez nous contacter à treadmill@pitpatfitness.com

ACTIVITÉS D'ENTRETIEN PRÉVENTIF

Un bon entretien aide à garder le tapis de course dans les meilleures conditions tout en étant inapproprié L'entretien peut endommager ou raccourcir la durée de vie du tapis de course.

01. Nettoyer et entretenir régulièrement le tapis roulant, en veillant à ce que tous les composants soient maintenus Immaculée.
02. Après chaque utilisation du tapis de course, employer une serviette ou un chiffon immaculé pour essuyer vital Zones telles que la console, épuisement de la sueur et des débris. Veillez à ne pas permettre Éléments ou courroie courante pour entrer en contact avec l'eau.
03. Cherchez à positionner votre tapis roulant dans un endroit propre, sec et exempt d'humidité. Assurez-vous qu'il est éteint et déconnecté de sa prise avant le stockage.
04. La facilité de transport est incorporée dans ce produit, équipé de roues pour Déménagement sans faille. Avant de déplacer le tapis roulant, vérifiez qu'il est débranché et correctement Plié.
05. Effectuez des contrôles constants sur les différentes parties du tapis de course et assurez-vous qu'ils sont Solidement fixé. Les composants présentant des signes de dommages devraient être remplacés rapidement.
06. Avant le début de l'exercice, la courroie de course a été ajustée de façon appropriée; Cependant, avec une utilisation continue, il peut y avoir des degrés variables d'étirement éprouvé Par la ceinture. Cela peut entraîner l'usure de la courroie en raison de son écart par rapport au centre Et frottement avec le rouleau latéral et le couvercle arrière. Le glissement de la ceinture au fil du temps est fréquent. Si le La ceinture de course glisse ou reste coincée pendant le mouvement sur le tapis de course, vous pouvez ajuster la ceinture Pour de meilleures performances. Veuillez noter: des facteurs tels que l'endroit où l'article est stocké et à quelle fréquence la machine est Utilisé aura une incidence sur la durée entre l'entretien nécessaire. Il est Recommandé d'effectuer cet entretien toutes les six semaines.
Lisez toutes les instructions et avertissements énumérés dans ce chapitre et dans le chapitre sur la sécurité.
Pendant l'entretien, débranchez le câble d'alimentation.
Contactez notre treadmill@pitpatfitness.com pour toute question de maintenance ou de service.

Selon l'endroit où le tapis roulant est placé, vous pouvez éprouver l'air sec, causant un Expérience commune de l'électricité statique. Vous pouvez remarquer qu'en marchant sur un tapis Puis toucher un objet métallique. Sur votre tapis roulant, vous pouvez éprouver un choc en raison de L'accumulation d'électricité statique sur votre corps et le chemin de décharge du tapis roulant. Si vous rencontrez ce type de situation, vous voudrez peut-être augmenter l'humidité à un Niveau confortable grâce à l'utilisation d'un humidificateur.

Vérifiez votre machine régulièrement pour la rouille. Si la rouille commence à apparaître sur les vis, cela signifie L'article n'est pas logé dans le bon environnement et devra être déplacé vers un plus Chambre adaptée. Toute rouille indiquera qu'il peut y avoir de l'humidité dans l'air et par conséquent cette Pourrait avoir un impact sur l'intégrité et les performances de votre machine.

⚠ AVERTISSEMENT

1. N'utilisez que de l'eau pour nettoyer et la poussière. N'utilisez aucun produit de nettoyage parce qu'ils Peut endommager le tapis de course.
2. Veillez à ne pas déverser ou obtenir une humidité excessive entre le bord de la Panneau d'affichage et la console, car cela pourrait créer un danger électrique ou causer Défaillance de l'électronique.
3. La pulvérisation directe pourrait endommager l'électronique et peut vider le Garantie.

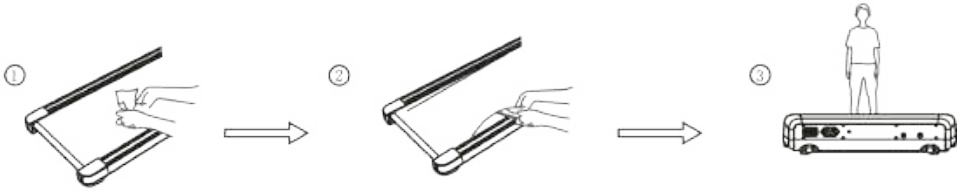
⚠ AVERTISSEMENT

1. N'utilisez que des pièces de rechange désignées.
2. Débranchez l'unité et laissez reposer 10 minutes avant de nettoyer ou d'effectuer l'entretien.
3. Gardez l'eau et les liquides loin des pièces électriques.
4. La charge électrique peut rester dans l'unité après le débranchement.
5. Si vous permettez à votre machine de devenir rouillée, cela affectera votre garantie.

⚠ AVERTISSEMENT: DANGER POUR L'ÉQUIPEMENT

Pour éviter des blessures graves ou la mort:
• remplacez immédiatement les composants usés ou endommagés et n'employez pas jusqu'à la réparation Est terminé.
• débranchez l'unité lorsqu'elle n'est pas utilisée ou lors de l'entretien régulier.

LUBRIFICATION DE TAPIS DE COURSE



01. Le tapis de course doit être lubrifié après une demi-année ou une course cumulative de 100 heures. Ajouter 1/3 à 1/2 bouteille à la fois.

02. Confirmer l'état de lubrification. Une fois le tapis de course retiré, soulevez la courroie de course d'un côté et atteignez la surface sous la courroie de course, et si le lubrifiant peut être touché, il n'est pas nécessaire d'ajouter plus de lubrifiant. Mais si le lubrifiant sèche, remplissez-le avec lui. (n'utilisez que des lubrifiants non pétroliers).

03. Suivez la figure ci-dessus pour ajouter correctement le lubrifiant.

04. Après la lubrification, faites tourner le tapis de course à 5,0 km/h pendant 10 à 20 secondes pour répartir correctement l'huile.

COMMENT VÉRIFIER SI LA COURROIE EST LÂCHE

Après un certain temps, l'utilisateur sentira qu'il y a une sensation de pause tout en courant. Le conseil des ministres La courroie courante peut se desserrer et s'étirer un peu au fil du temps provoquant une sensation de glissement si Il n'est pas ajusté et serré en cas de besoin. Si la courroie est trop serrée, cela peut endommager votre moteur et/ou votre rouleau. Une ceinture aussi Lâche ou trop serré peut causer l'usure de la ceinture et de la planche.
Vous pouvez vérifier si votre ceinture est trop lâche en réglant la vitesse à 1,0 km/h puis en marchant sur La machine et essayez d'arrêter la courroie avec vos pieds tout en tenant le guidon Et tirer votre corps dans la direction opposée. Si la courroie s'arrête, cela signifie qu'elle est lâche Et doit être resserré.

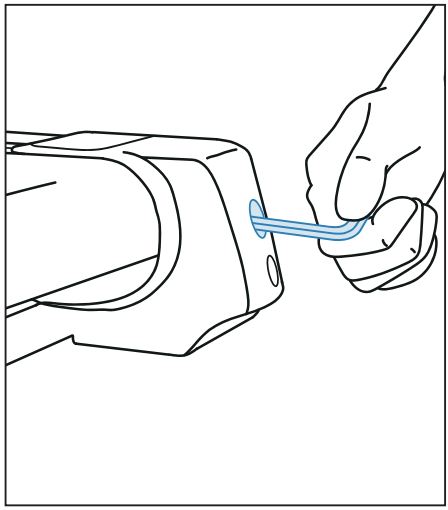
SERRER LA COURROIE COURANTE

1. Éteignez le tapis de course.
2. Tourner les deux vis de réglage de la courroie Situé à l'extrémité de la ceinture dans le sens horaire Pour serrer légèrement la ceinture par quartiers.

Vous devez tourner chaque vis de chaque côté par La même quantité pour maintenir la ceinture alignée.

3. Revenez sur le tapis de course et vérifiez La ceinture (lire la description ci-dessus). Si elle est Encore lâche, réajuster les vis de courroie par Un autre quart jusqu'à ce que vous obteniez le Tension requise sur la courroie.

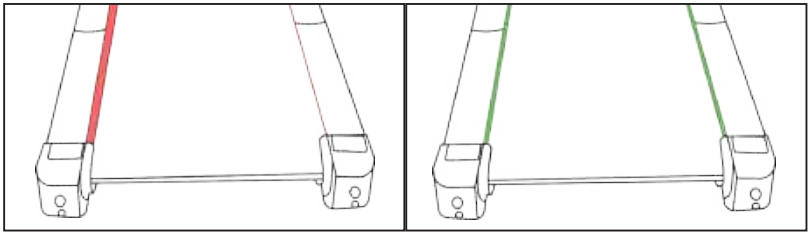
4. Exécutez la machine sur son propre pour 1-2 Minutes pour voir si la courroie reste centrée.



ALIGNER LA COURROIE COURANTE

Habituellement entre les cadres et la courroie courante il devrait y avoir un espace de 5-6 mm sur Les deux côtés. Si cet espace est différent, cela signifie que la ceinture est excentrique. Donc, vous devez mettre Il revient à la bonne position en suivant ces étapes:

1. Mettez en marche et réglez la vitesse à 2.0-4.0 km/h et ajustez la vis à la fin de la Tapis de course lentement avec la clé Allen.
2. Si la courroie s'incline vers la gauche, ajuster le boulon gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou ajuster le boulon droit Anti-horaire. Si la courroie s'incline vers la droite, ajustez de la manière opposée.
3. En ajustant la courroie, vérifiez si l'écart de différence a disparu, s'il est encore Là, vissez à nouveau le boulon. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la courroie courante soit dans le Centre. Il n'a pas besoin d'être parfaitement aligné, mais assurez-vous qu'il ne gratte pas ou Frottement sur n'importe quoi sur les côtés.
4. Réglez la vitesse à 9,0 km/h pour vérifier si la courroie est toujours dans la même position. Une fois Vous avez vérifié que, le tapis de course est prêt à l'emploi.



6 ROUTINES D'ENTRAÎNEMENT

échauffement
Un exercice d'échauffement de 5 à 10 minutes est recommandé avant chaque séance.

La respiration
Ne retenez pas votre souffle pendant l'entraînement. Normalement, lorsque vous êtes prêt à restaurer Vos mouvements, respirez par le nez et expirez par la bouche. La respiration Doit être coordonné avec vos mouvements. Si vous trouvez que vous avez du mal à attraper votre Respirez, arrêtez l'exercice jusqu'à ce que vous puissiez récupérer.

fréquence
Les Muscles dans la même zone devraient avoir 48 heures de repos, c'est-à-dire que la même zone peut être Entraînés le lendemain.

charge
En fonction de la condition physique individuelle de chaque personne, cela déterminera la Quantité d'entraînement selon le principe de la charge asymptotique. La douleur musculaire est Normal au début de l'entraînement, tant que vous continuez l'exercice, la douleur peut Être éliminé.

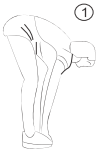
détendez-vous
Cinq minutes de rétablissement devraient être prises après chaque exercice, en particulier lorsque Les muscles du pied sont étirés et détendus pour empêcher la coagulation à long terme et Maintenir l'élasticité musculaire.

Régime alimentaire
Afin de protéger le système digestif, il est recommandé de ne pas s'entraîner dans les 60 Minutes de manger n'importe quel repas. Après l'entraînement, il est recommandé de manger dans les deux heures Pour reconstituer les réserves de glycogène de votre corps. Pendant l'exercice, veillez à ne pas boire grand Quantités d'eau, afin d'éviter d'augmenter la charge sur le cœur et les reins.

Déclaration de mise en garde

Avant de commencer ce régime ou tout autre régime d'exercice, il est impératif que vous consultez votre Professionnel de la santé. Les exercices d'échauffement améliorent la circulation sanguine, fournissant Muscles avec une oxygénation accrue, une élévation de la température corporelle et une préparation Pour l'effort physique à suivre. Chaque session de formation devrait débuter avec un cinq à dix Minutes stretch routine et mouvements légers échauffement. Les illustrations d'accompagnement Mettre en valeur divers tronçons fondamentaux.

L'approche recommandée est d'entreprendre une séance d'échauffement avant d'exécuter votre Entraînement. Pour des avantages complets d'échauffement, répétez chaque étirement pendant trois Séries consécutives.



01. Étirer vers le bas:

Pliez légèrement vos genoux avec votre corps allongé lentement, laissez votre Le dos et les épaules se détendre, et essayez d'étendre vos mains pour toucher votre Orteils. Maintenez pendant 10-15 secondes et faites une pause pendant quelques secondes.



02. Jambier extensible:

Asseyez-vous et redressez une jambe et placez l'autre jambe vers l'intérieur vers La cuisse et serré à l'intérieur de la jambe redressée. En attendant, Essayez de toucher les orteils de votre jambe serrée avec la main en même temps Côté. Maintenez pendant 10-15 secondes et faites une pause pendant quelques secondes.



03. Le mollet et le Tendon d'achille s'étend:

Placez les deux mains contre le mur tout en restant debout avec un pied derrière L'autre, en gardant votre jambe arrière droite et les deux talons plantés sur la Sol en s'appuyant contre le mur. Maintenez pendant 10-15 secondes et prenez un Pause pendant quelques secondes.



04. Quadriceps Stretch:

Tenez votre corps fermement avec votre main gauche tenant contre le mur et Main droite atteignant en arrière pour saisir votre talon droit et le tirer lentement vers Vos hanches, jusqu'à ce que vous sentiez la tension musculaire à l'avant de votre Cuisse. Maintenez pendant 10-15 secondes et faites une pause pendant quelques secondes. répétez Plusieurs fois pour chaque étape.



05. Sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse) Stretch:

Asseyez-vous sur le sol avec vos deux pieds tenant contre l'autre et votre meme it Genoux pointant vers les directions opposées, saisissez vos pieds avec vos mains Et tirez-les vers votre aine. Maintenez pendant 10-15 secondes et faites une pause Pendant quelques secondes.

7 SUPPLÉMENTAIRE INFORMATIONS GÉNÉRALES

INFORMATIONS DE CONTACT

En cas de problème, n'hésitez pas à nous envoyer un courriel à **treadmill@pitpatfitness.com**

CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

• vous devriez consulter votre médecin, médecin ou autre professionnel de la santé avant Commencer ou participer à l'un de nos guides d'entraînement. Il est de votre responsabilité Évaluez votre propre santé avant de participer ou d'effectuer toute activité physique que vous Peut voir associé à nous.

• toujours consulter un professionnel avant de changer votre alimentation ou de commencer un programme d'exercices.

• nous ne sommes pas responsables des blessures ou des dommages qui peuvent se produire lors de l'assemblage ou En utilisant ce tapis de course.

• les utilisateurs doivent être prudents lors de l'utilisation des vitesses maximales sur ce tapis de course.

• en lisant ceci, vous assumez l'entière responsabilité de toute blessure ou modification de votre Le bien-être physique. Vous renoncez à tous droits et nous libérez de tout blâme Blessures ou dommages aux biens pouvant survenir en suivant nos conseils.

• ce manuel offre des instructions spécifiques sur la façon d'assembler et de maintenir votre Tapis de course. Le non-respect de ces instructions peut entraîner l'annulation de votre garantie.

- Leer las instrucciones.
- Lea las etiquetas de advertencia.
- Lea los procedimientos de parada de emergencia.
- Unidad inspeccionar. Si está dañado, NO LO USE.
- Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados.
- Coloque los pies sobre las monturas laterales al iniciar o detener la cinta.

DURANTE EL USO

- No utilizar para estirarse y no fijar correcorreas u otros dispositivos.
- No permita que los niños de 12 años o menos estén dentro o cerca de la máquina.
- Deje de hacer ejercicio si se siente mareado, o siente dolor.
- Cambie la velocidad en pequeños incrementos para mayor seguridad.
- Mantenga toda la ropa y accesorios alejados de partes móviles.
- Espere hasta que el cinturón se detenga por completo antes de bajarse.
- No salte sobre un cinturón de correr en movimiento.

EJERCICIO PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- Use ropa deportiva y zapatos de gimnasio.
- Revise sus zapatos regularmente y vea si hay algún polvo o partículas duras adheridas que puedan causar daño innecesario.
- No utilizar con pies descalzos.
- Este modelo solo debe usarse en casa. No utilizar con fines comerciales.

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD EN INSTALACIONES

- Conecte la cinta de correr solamente a una toma de corriente conectada a tierra.
- No utilice cintas de correr eléctricas en lugares húmedos o húmedos.
- Tenga precaución al subir o bajar de la cinta.
- Mantenga el cinturón de rodadura limpio y seco en todo momento.
- Después de cada uso, espere hasta que la cinta se detenga por completo.
- Luego, apáguelo y desenchufe.
- Compruebe en la cinta de correr si hay componentes desgastados o suelantes de cada uso. No se use hasta que se reemplacen las partes desgastadas o dañadas.
- Mantener regularmente. Consulte el capítulo mantenimiento preventivo.
- No utilice la cinta de correr si: (1) el cable de alimentación está dañado; (2) la cinta de correr no lo esO (3) la cinta de correr se ha caído o dañado.
- No coloque el cable de alimentación cerca de superficies calientes o bordes afilados.
- No use la cinta de correr al aire libre.