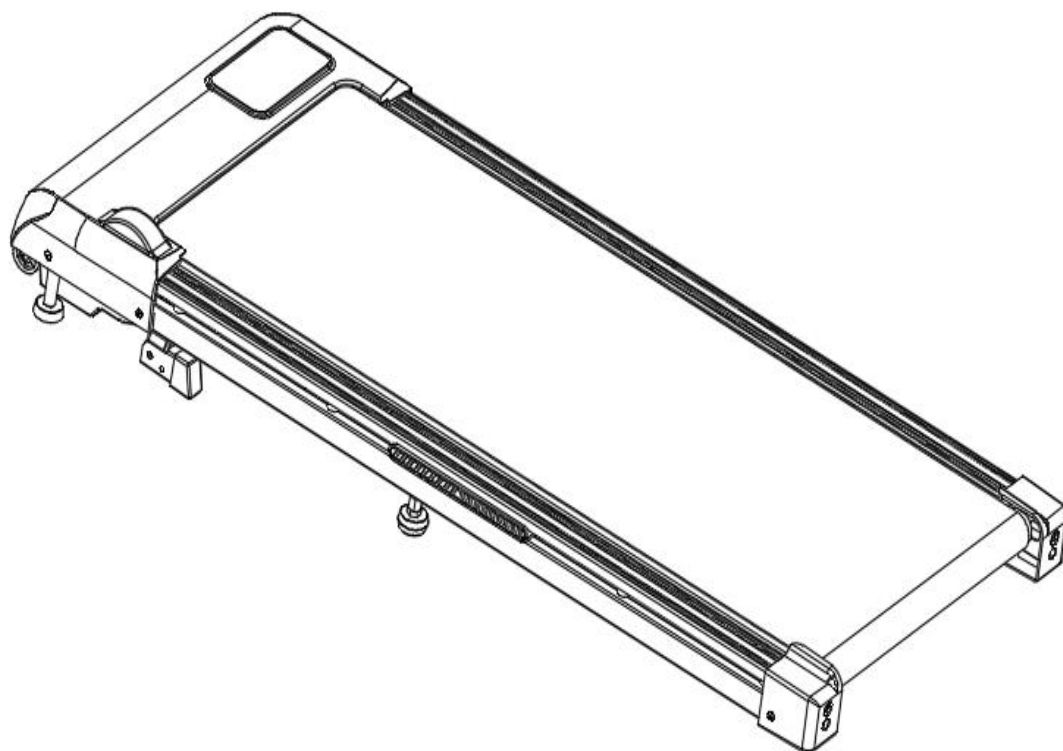


FOUSAE Tapis de marche — Manuel d' utilisation



modèle: X-390-A

Courriel après-vente:

fousaeservice@outlook.com

Veuillez lire attentivement toutes les instructions avant utilisation et conservez ce manuel pour référence ultérieure.



Instructions à suivre

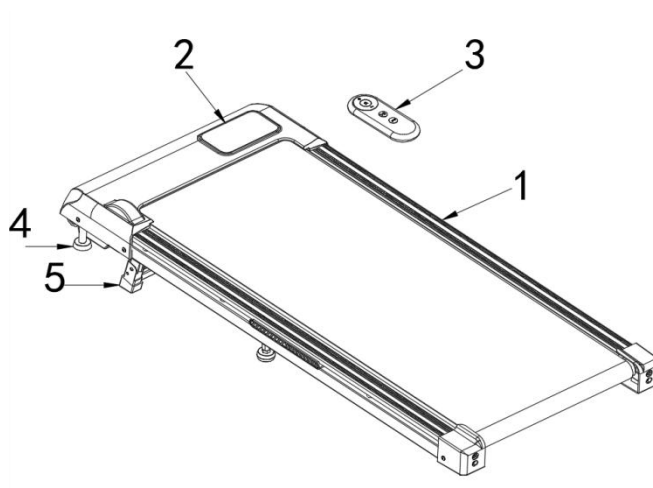
Instructions d' installation	49
Étapes d' installation	49
Profil du produit	52
Instructions sur le produit	53
1. Brève Description..	53
2. Description des paramètres	53
3. Fonction clé de contrôle à distance et Instructions de fonctionnement	54
4. Description des schémas de mouvement	55
5. Mode veille Description de la fonction	57
6. Instructions de remplacement de la batterie à télécommande	57
Tapis de course DC système Message d' erreur invite	59
Avis de sécurité	60
Recommandations et lignes directrices sur les exercices	62
Lignes directrices de Maintenance	64
Instructions de Maintenance.....	66
Questinos fréquemment posées (FAQ).....	69
Garantie.....	70

Instructions d' installation

Liste des pièces installées

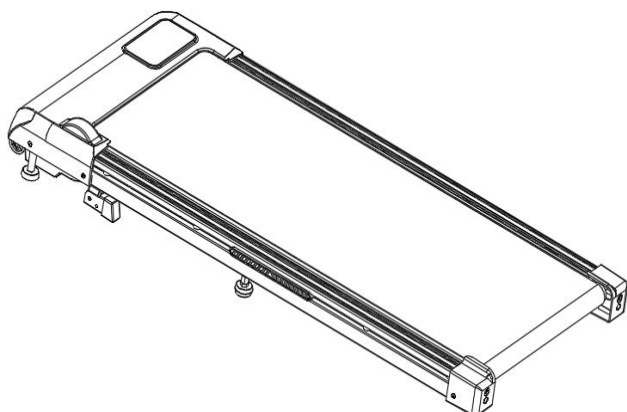
Numéro de téléphone	Nom de partie	La quantité
1	Plateforme de course	1
2	afficher	1
3	Contrôle à distance	1
4	Pad de pied	2
5	Mécanisme d' ajustement de l' inclinaison du tapis roulant	2

La structure du tapis de marche

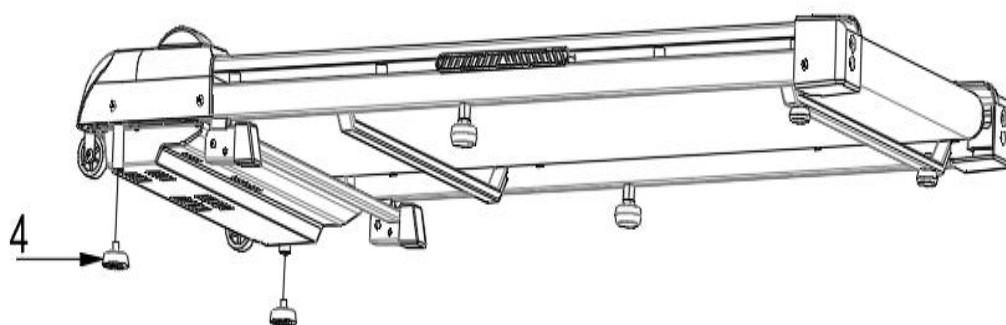


Étapes d' installation

1. Faire pivoter le pied du cadre sur l' extrémité avant du cadre.



2. Faire pivoter le pied du cadre autour de son extrémité avant.



3. a. Connectez le cordon d' alimentation;

b. Allumez l' interrupteur d' alimentation;

c. Commencez à courir le tapis de course par télécommande.

4. Réglage de l'inclinaison

Pour régler l'inclinaison, redressez d'abord le tapis roulant. Utilisez votre pied pour pousser le mécanisme de réglage dans la direction indiquée par la flèche de la figure 1. Comme illustré dans la Figure 2, Faites pivoter le pied central vers le bas jusqu'à ce qu'il se stabilise au sol pour activer la position inclinée. Pour revenir à la position plate, inversez le

mouvement.

avertissement: L'alimentation électrique doit toujours être débranchée
avant tout réglage de l'inclinaison.

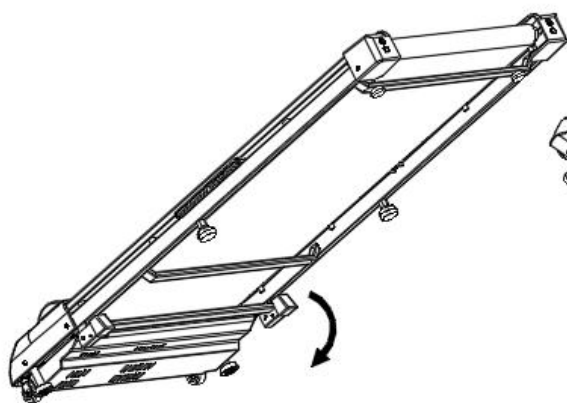


Figure 1

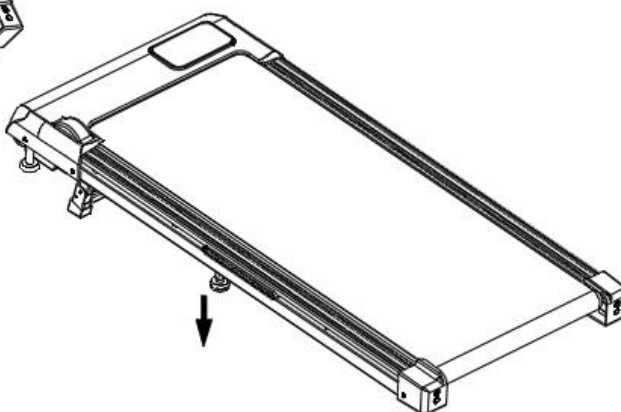


Figure 2

Profil du produit

1. Liste d' emballage

Numéro de téléphone	Nom et prénom	La quantité	avis
1	Machine complète (plate-forme courante)	1	
2	Paquet d' accessoires	1	Voir la liste ci-jointe
3	Manuel d' utilisation, certificat de conformité	Each 1	

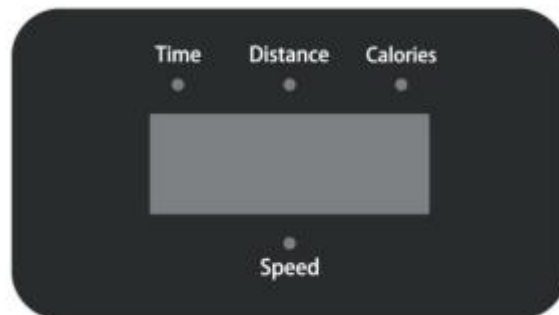
2. Horaire (liste des packs accessoires)

Numéro de téléphone	Nom et prénom	La quantité	avis
1	Clé hexagonale intérieure de 5MM avec tournevis croisé	1	
2	Contrôle à distance	1	
3	Huile de Silicone	1	20ml
4	Cordon d'alimentation	1	

3. Spécifications du produit

Version en anglais	X-390-A
tension	110V/220V 50/60Hz
Dimension de contou	1160*505*125mm
Surface de course efficace	995*390 (mm)
Le poids de la machine	22.8kg
vitesse	1-6.2 mph
fonction	Work, Walk, Jogging
Fabricant	Shenzhen Yaoshun Network Technology Co., Ltd.
Adresse	Room 302,3rd Floor, Building A, Concept Space, No. 85, Jianhui Road,Yucui Community, Longhua Street, Longhua District, Shenzhen

Instructions sur le produit



1. Brève Description

Fonction avec cet affichage électronique:

- Contrôle à distance
- Affichage des paramètres: temps, Distance, vitesse, Calories

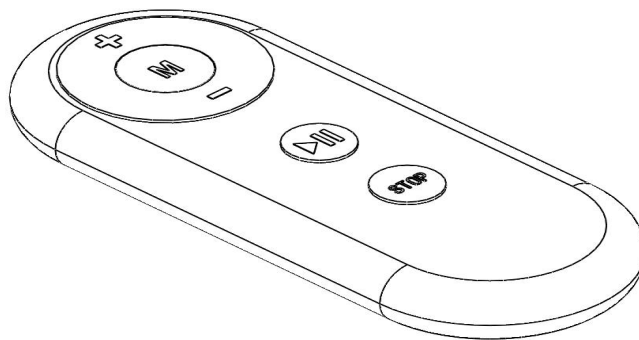
2. Description des paramètres

Paramètres de mouvement dans différents modes de mouvement:

- La vitesse d' affichage la plus basse est de 0,6 MPH /1 km/h
- Vitesse d' affichage maximale de 6,2 MPH /10 km/h
- Temps Maximum d' exercice en mode temps: 99 minutes
- Temps d' exercice Minimum en mode temps: 8 minutes
- Distance maximale de déplacement en mode distance: 99.9 miles/99 km
- Distance de déplacement minimale en mode distance: 1 mile

- Nombre Maximum de calories consommées en mode calorie: 990 calories
- Nombre Minimum de calories consommées en mode calorique: 20 calories

3. Fonction clé de contrôle à distance et Instructions de fonctionnement



- Start key/Pause key: Start/ Pause fonctionnement du moteur



- touche d' arrêt: arrêtez le moteur en fonctionnement.



- clé de Mode: sélection des instructions de fonctionnement de

Mode inversé:

1. Le compteur électronique est en plein mode de fonctionnement manuel. Appuyez sur cette touche pour entrer dans le réglage du mode inverse.

2. Processus d'opération sous état de veille: compteur de temps mètre de distance mètre de calorie.



• Speed + key: ajustement de valeur de vitesse à l'exécution et ajustement de valeur de paramètre pendant l'arrangement de paramètre.

Instructions d'utilisation: lorsque le tapis roulant est en marche, appuyez sur cette touche pour augmenter la vitesse de 0.1 MPH / 0.1 km/h par presse.



• vitesse - clé: ajustement de la valeur de vitesse à l'exécution et ajustement de la valeur de paramètre pendant l'arrangement de paramètre.

Instructions d'utilisation: lorsque le compteur électronique est en fonctionnement, appuyez sur cette touche pour ralentir la vitesse de course du tapis de course de 0,1 MPH par presse.

4. Description des schémas de mouvement

● A: fonction de Mode manuel

Entrée en Mode manuel: à la mise sous tension, l'affichage électronique affiche une vérification complète du système. Appuyez sur le bouton démarrer pour activer le Mode manuel complet

Instructions d'utilisation: vitesse initiale: 0.6 MPH / 1 km/h

Suivi d'affichage: les fenêtres de temps, de distance et de calories

comptent vers le haut à partir de zéro.

Réglage de la vitesse: utilisez les touches ▲/▼ Speed pour augmenter/diminuer la vitesse de course.

Arrêt automatique: le système s'arrête automatiquement après 100 minutes de fonctionnement continu.

B. Fonction de Mode compte à rebours.

1. Mode temps de compte à rebours: l' affichage affiche 30:00 minutes et clignote. La durée souhaitée peut être réglée à l' aide des touches vitesse +/-, avec une plage de 8h00 à 99h00 minutes. Appuyez sur le bouton Start pour faire fonctionner le tapis de course.
2. Mode de compte à rebours de Distance: en mode de fonctionnement entièrement manuel, appuyez sur la touche mode pour sélectionner le mode de compte à rebours de Distance. À ce moment, la fenêtre distance affichera 1,0 miles et flash. La distance de course requise peut être réglée en utilisant les touches vitesse +/-, avec une portée de 1~99.9 miles. Appuyez sur le bouton Start pour faire fonctionner le tapis de course.
3. Mode de compte à rebours de calories: en mode de fonctionnement entièrement manuel, appuyez sur la touche mode pour sélectionner le mode de compte à rebours de calories. A ce moment, la fenêtre calorie affichera 50 et clignote. Les calories désirées peuvent être réglées en utilisant les touches vitesse +/-, avec une plage de 10~990. Appuyez sur

le bouton Start pour faire fonctionner le tapis de course.

Dans les trois modes ci-dessus, la vitesse de fonctionnement initiale est de 1,0 km/h(0,6 mi /h). La fenêtre temps /distance/calories commence à compter en fonction du temps /distance/calories défini, et les valeurs d'affichage non définies (temps /distance/calories) comptent à partir de 0. Appuyez sur le bouton de vitesse pour ajuster la vitesse.

5.Mode veille Description de la fonction

Lorsque le tapis roulant cesse de fonctionner, sans aucune opération pendant plus de 10 minutes, il entre dans l'état dormant. L'affichage électronique s'éteint automatiquement après 10 minutes d'inactivité. Appuyez sur n'importe quel bouton pour le réveiller, et il reviendra à l'état de veille initial.

6.Instructions de remplacement de la batterie à télécommande

Comme le montre la figure de la page suivante: serrer le couvercle de la batterie dans la fente avec votre main droite, ouvrir la boucle avec une

force vers la gauche, puis utiliser votre pouce gauche pour pousser le couvercle de la batterie, retirer et remplacer la batterie, puis repousser le couvercle de la batterie.

Cliquez sur le lien ou scannez le code QR ci-dessous pour aller sur YouTube pour voir la vidéo de remplacement de la batterie de la télécommande:

<https://youtube.com/shorts/H7Rk9TKEjRM?feature=share>





Battery model: CR2032

Tapis de course DC système Message d' erreur invite

E01 problème commun Solution s	La ligne de communication de la montre électronique n' est pas connectée, cassée et mauvais contact	Veillez reconnecter le câble de communication
	L' affichage électronique n' a pas de sortie de signal	Remplacer le compteur électronique et être réparé
	Un contrôle inférieur n' a pas de sortie de signal	Remplacer le contrôle inférieur, à réparer
E02 Solutions communes aux problèmes	Le fil du moteur n' est pas connecté	Vérifier que le fil du moteur est correctement connecté
	Le contrôle inférieur alimentant le moteur n' a aucune sortie de tension ou sortie de tension anormale	Remplacer le contrôle inférieur, à réparer
	Le moteur est mauvais	Remplacer le moteur
E03 Solutions communes aux problèmes	Le circuit de commande PWM sur la carte de contrôle inférieure a échoué	Remplacer le contrôle inférieur, à réparer
E04 Solutions communes aux problèmes	La charge du tapis de course dépasse la capacité de fonctionnement nominale du	Il est recommandé de le faire fonctionner dans la plage de tension de fonctionnement

problèmes	moteur	nominale du moteur
	Le moteur de tapis de course est anormal	Remplacer le moteur
	La ligne d'essai de surtension du moteur du tableau de commande inférieur a échoué	Remplacer le contrôle inférieur, à réparer
E05 solutions communes aux problèmes	La charge du tapis de course dépasse le courant de fonctionnement nominal du moteur	Il est recommandé d'être dans la plage de courant de fonctionnement nominale du moteur
	Des problèmes avec la structure du tapis de course et de l'assemblage du moteur peuvent causer une résistance ou un blocage du moteur	Vérifiez si la structure du tapis roulant est normale
	Contrôle inférieur de la panne du système de limitation de courant	Remplacer le contrôle inférieur, à réparer
E06 solutions communes aux problèmes	La tension d'alimentation est inférieure au niveau de tension requis	Veuillez vérifier si la ligne d'alimentation est normale
	Panne du circuit d'essai du panneau de contrôle inférieur	Remplacer le contrôle inférieur, à réparer

E01: Ce code d'erreur signale un dysfonctionnement dans l'échange de données entre la montre électronique et l'unité de contrôle.

E02: Une tension anormale a été détectée entre la commande inférieure et le moteur.

E03: Il indique la vitesse anormale de détection

E04: Indique l'information de protection de surtension du moteur

E05: Indique le moteur au-dessus des informations actuelles de protection

E06: Indique le phénomène anormal de basse tension

Avis de sécurité

Merci d'avoir choisi vos produits. L'utilisation correcte du tapis roulant

est une garantie de votre sécurité et de votre commodité. Veuillez lire

attentivement ce qui suit avant d' utiliser le tapis de course:

1. Le courant peut être allumé après l' installation du tapis roulant selon les instructions d' installation. Assurez-vous que la prise sur le mur n' est pas bloquée, et réservez 0,8 mètres d' espace devant pour faciliter l' insertion.
2. Un espace de sécurité de 0,8 mètre est réservé des deux côtés du tapis de course, et 2 mètres (long) * 1 mètre (large) espace de sécurité est réservé derrière le tapis de course.
3. Insérez le cordon d' alimentation dans une prise de courant avec une terre de sécurité. Si le cordon d' alimentation est endommagé, veuillez contacter le concessionnaire ou la société pour un remplacement.
4. Le tapis de course est conçu pour une utilisation à l' intérieur seulement. Ne l' utilisez pas à l' extérieur. Mettez l' endroit propre et lisse, faites attention à l' épreuve de l' humidité, faites attention à ne pas mettre le tapis de course sur les articles tels que le tapis épais, afin de ne pas affecter la circulation de l' air inférieur du tapis de course. Le tapis de course électrique est un équipement spécial, ne le modifiez pas pour un autre usage.
5. Ne portez pas de vêtements trop grands et trop amples lors de l' exercice, en cas d' accident de sécurité accroché sur le tapis roulant électrique.
6. Il est recommandé de porter des chaussures de course ou de fitness avec des semelles en caoutchouc. Ne retirez pas le couvercle de protection occasionnellement. S' il est ouvert à des fins de maintenance, veuillez d' abord débrancher le cordon d' alimentation.
7. Lorsque vous utilisez le tapis roulant électrique, ne laissez pas l' enfant se fermer, pour éviter tout danger.
8. Si vous utilisez un tapis roulant pour la première fois, assurez-vous de tenir la main courante avec votre main jusqu' à ce que vous vous sentiez à l' aise.
9. Si le tapis de course accélère soudainement ou si la vitesse augmente de manière incontrôlable, tirez immédiatement la clé de sécurité pour arrêter le treadmill.
10. Si la panne du système électronique ne peut être stoppée, veuillez immédiatement saisir les mains courantes des deux côtés. Évacuez la zone de marche, placez vos pieds sur les barres latérales, coupez immédiatement l' alimentation électrique, puis contactez le service de maintenance.
11. Quand le tapis de course électrique devrait débrancher le cordon d' alimentation.
12. Les mineurs doivent être accompagnés d' un adulte lorsqu' ils utilisent un tapis de course électrique.

Recommandations et lignes directrices sur les exercices

Fréquence de l' exercice

Le but est de faire de l' exercice 3-5 fois par semaine pendant 15-60 minutes chaque séance.

Quantité d' exercice

Raccourcis: faire de l' exercice pendant 15-20 minutes est un bon moyen de gagner du temps. Réchauffez-vous pendant 5 minutes à 4-4,8 km/h (2,5-3 mi /h), puis augmentez graduellement la vitesse de 0,3 km/h (0,2 mi /h) par minute jusqu' à ce que vous atteignez un rythme difficile, et maintenez-le pendant 45 minutes. Le contenu ci-dessus est pour la référence seulement, consultez SVP le professionnel.

Exercice d' étirement

Veuillez vous étirer avant de faire de l' exercice. Les muscles chauds sont plus faciles à étirer, vous pouvez marcher pendant 5-10 minutes pour vous réchauffer. Puis arrêtez-vous et faites l' étirement - cinq fois

pendant 10 secondes ou plus sur chaque jambe: recommencez après l'exercice.

1、 Étirer vers le bas

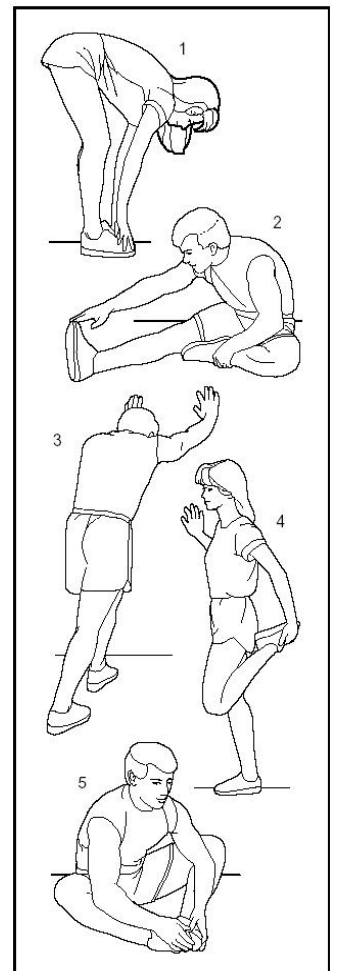
Avec vos genoux légèrement pliés, pliez votre corps lentement vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules, et essayez de toucher vos orteils. Maintenez-le pendant 10- -15 secondes. Puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe.

2、 Extensions de pieds

Asseyez-vous sur un coussin propre et étirez une jambe droite. Tournez l'autre jambe vers l'intérieur pour qu'elle colle à l'intérieur de la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez pendant 10-15 secondes, puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe.

3、 Petits pieds et extension du tendon du talon

Tenez-vous debout avec deux mains contre le mur, un pied derrière vous. Gardez vos jambes arrière droit et gardez vos talons sur le sol, penchés vers le mur. Maintenez pendant 10-15 secondes, puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe.



4、 Le quadriceps stretch

Maintenez votre équilibre en plaçant votre main gauche contre le mur ou la table, puis étirez votre main droite en arrière, saisissez votre cheville droite, et tirez lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez les muscles devant votre cuisse. Maintenez pendant 10-15 secondes, puis détendez-vous. Répétez trois fois pour chaque jambe.

5、 Le quadriceps stretch

Vos pieds sont opposés et vos genoux face à l'extérieur. Saisissez vos pieds et tirez dans l'aîne. Maintenez pendant 10-15 secondes, puis détendez-vous. Répétez trois fois.

Lignes directrices de Maintenance

Avertissement: avant de nettoyer ou d'entretenir le produit, veuillez débrancher la prise d'alimentation du tapis de course électrique.

Nettoyage: le nettoyage complet prolongera considérablement la durée de vie d'un tapis de course électrique.

Nettoyez la poussière régulièrement pour garder les pièces propres.

Assurez-vous de nettoyer les côtés exposés de la courroie courante, ce

qui réduira l'accumulation d'impuretés sous la courroie courante.

Assurez-vous que les chaussures de sport sont propres et éviter de transporter des corps étrangers dans la plaque de course et la ceinture de course. La surface de la courroie courante doit être frottée avec un chiffon humide savonneux. Veillez à ne pas éclabousser l'eau sur les composants électriques et sous la courroie courante.

Attention: débranchez la prise d'alimentation avant de déplacer le couvercle du moteur. Ouvrir le couvercle de protection du moteur au moins une fois par an pour nettoyer la courroie et lubrifier avec de l'huile de silicone.

Ce tapis de course électrique a été lubrifié avec de l'huile de silicone entre la planche et la courroie de course. La force de frottement entre la courroie de course et la planche de course a un grand impact sur la durée de vie et les performances du tapis de course électrique, de sorte que l'huile de silicone lubrifiante doit être appliquée régulièrement.

Nous recommandons une inspection régulière de la planche à rouler. Si le running board est endommagé, veuillez contacter notre centre de service à la clientèle.

L'utilisation spécifique de la lubrification est la suivante:

Utilisateurs légers (moins de 3 heures par semaine) tous les 6 mois
utilisateurs moyens

(utilisez-le pendant 3-5 heures par semaine) une fois tous les 3 mois

Utilisateurs poids lourds (plus de 5 heures par semaine) tous les 1,5 mois

Instructions de Maintenance

Pour mieux entretenir votre tapis de course électrique et prolonger la durée de vie de la machine, il est recommandé d'éteindre l'alimentation pendant au moins 2 heures après chaque utilisation avant la prochaine utilisation.

Si la courroie est trop lâche, elle peut causer un glissement pendant l'utilisation. Si elle est trop serrée, elle peut réduire les performances du moteur et augmenter l'usure du tambour et de la courroie de roulement.

Lorsque la courroie de course est serrée, vous pouvez soulever les deux côtés de la courroie de course de la planche à courir environ 50-75mm.

Running plate lubrication

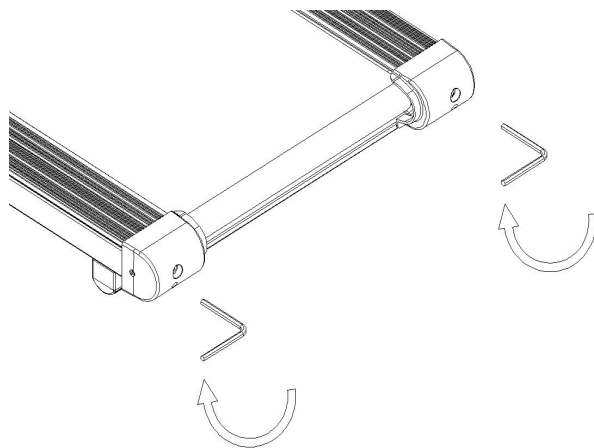
Comme nous l'avons mentionné ci-dessus, la lubrification de la planche à rouler devrait être opportune, mais pas excessive. Rappel chaud: une lubrification appropriée est un facteur important pour améliorer la durée de vie d'un tapis de course.

Vérifiez si vous avez besoin de lubrifiant, tant que saisir la courroie de course, toucher votre main autant que possible au centre de l'arrière de la courroie de course, si vos mains avec de l'huile de silicone (un peu humide), à savoir n'a pas besoin de lubrifiant, si la planche de course est sèche et pas de colle à l'huile de silicone, vous devez ajouter de l'huile de

silicone de lubrification. Pour recouvrir la plaque de roulement avec de l'huile de silicone lisse:

Soulevez le tapis roulant sur le côté, tirez la ceinture de course, puis laissez tomber environ 10ML d'huile de silicone entre la planche de course et la ceinture de course. Ensuite, posez la machine à plat et faites tourner le tapis roulant à une vitesse de 1 km/h (0,6 mi /h) pour appliquer uniformément de l'huile de silicone. Marchez doucement sur la ceinture de course sur l'avant du tapis de course de gauche à droite, et maintenez-la pendant environ 8-10 minutes pour absorber complètement l'huile de silicone par la ceinture de course.

Réglage de l'étanchéité de la courroie courante

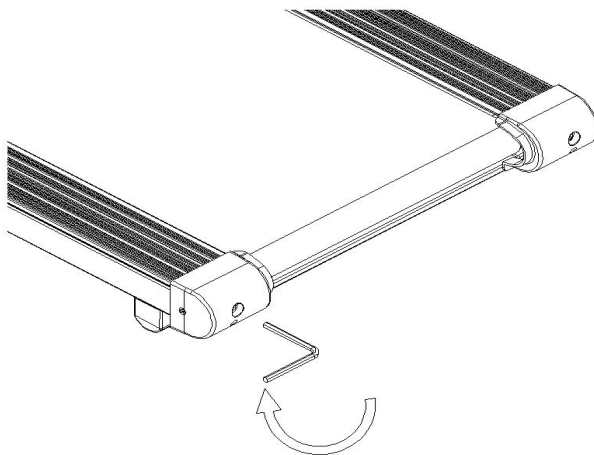


- La courroie de course du tapis roulant a été ajustée avant de quitter l'usine. Veuillez confirmer le fonctionnement de la courroie courante après avoir d'abord installé la courroie courante. Après une période d'utilisation, si l'utilisateur s'arrête et glisse lors de la course, allez

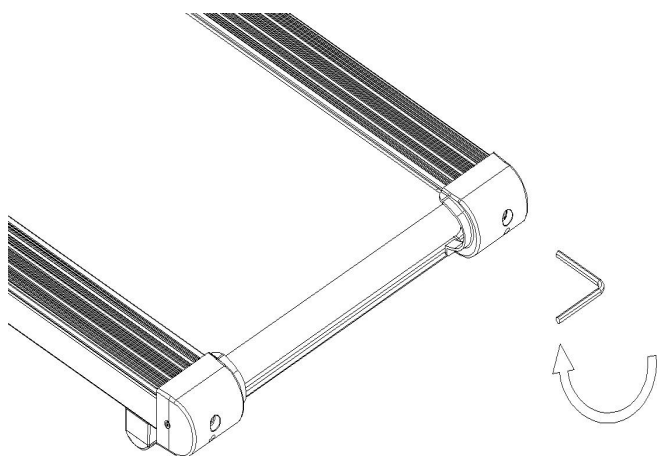
dans le sens des aiguilles d' une montre et ajustez le boulon de réglage de la courroie de course de façon synchrone. Réglage fin à l' utilisation normale sans le phénomène ci-dessus peut être.

Correction de la déviation de courroie courante

1. Placez le tapis de course sur le sol plat.
2. Courez à environ 3,5 km/h(2,2 mi /h) en utilisant un tapis de course électrique.
3. Si la courroie est biaisée vers la gauche, tournez le boulon de réglage à gauche dans le sens des aiguilles d'une montre, puis faites une pause de 30 secondes pour corriger automatiquement. Sinon, veuillez répéter à nouveau la méthode ci-dessus.



4. Si la courroie est biaisée vers la droite, tournez le boulon de réglage sur la droite 1/4 dans le sens des aiguilles d'une montre, puis faites une pause de 30 secondes pour corriger automatiquement. Sinon, veuillez répéter à nouveau la méthode ci-dessus.



Questions fréquemment posées (FAQ)

Question posée	Solution Solution
Le tapis de course ne s'allume pas.	Vérifiez et rebranchez le cordon d'alimentation, et allumez l'interrupteur d'alimentation.
Le tapis de course fait un bruit de grincement.	Suivez les étapes précédentes pour lubrifier la planche à pied avec de l'huile de silicone.
La télécommande ne fonctionne pas.	Assurez-vous que la feuille d'isolation de la batterie est retirée et réinstallez la batterie correctement ou remplacez la pile bouton. Si cela ne fonctionne pas, veuillez nous contacter pour un remplacement gratuit.
La courroie courante est mal	Référez-vous au réglage de la courroie

alignée.	courante Instructions.
Le code d'erreur apparaît	Veuillez vérifier le code d' erreur précédent pour la description et la solution.

Garantie

Merci d'avoir choisi FOUSAE, nous fournis 12 mois de service après-vente, n'hésitez pas à contacter l'email après-vente pour activer la garantie. **Le défaut de nous contacter pour l'activation sera considéré comme une renonciation automatique à la garantie.** (Veuillez nous envoyer votre identifiant/numéro d'ordre d'amazon à nous et confirmer l'activation réussie après réception de notre réponse d'email).

Si vous rencontrez la liste ci-dessus ou d' autres problèmes en cours d' utilisation du tapis roulant, n' hésitez pas à contacter notre service après-vente, nous vous fournirons des conseils.

Courriel après-vente: **fousaeservice@outlook.com**

Cette garantie ne couvre pas:

- Dommages causés par un accident, un abus, une mauvaise manipulation ou un transport.
- Dommages résultant d'un démontage non autorisé ou de réparations.

- .Dommages causés par le non-respect des instructions de FOUSAE.
- .Dommages dépassant le coût original du produit.
- dommages dus à un stockage inapproprié ou à des conditions de protection par le client.
- l'impossibilité de fournir un numéro de commande ou une preuve de date d'achat.
- acheté dans un magasin autre que le nôtre.