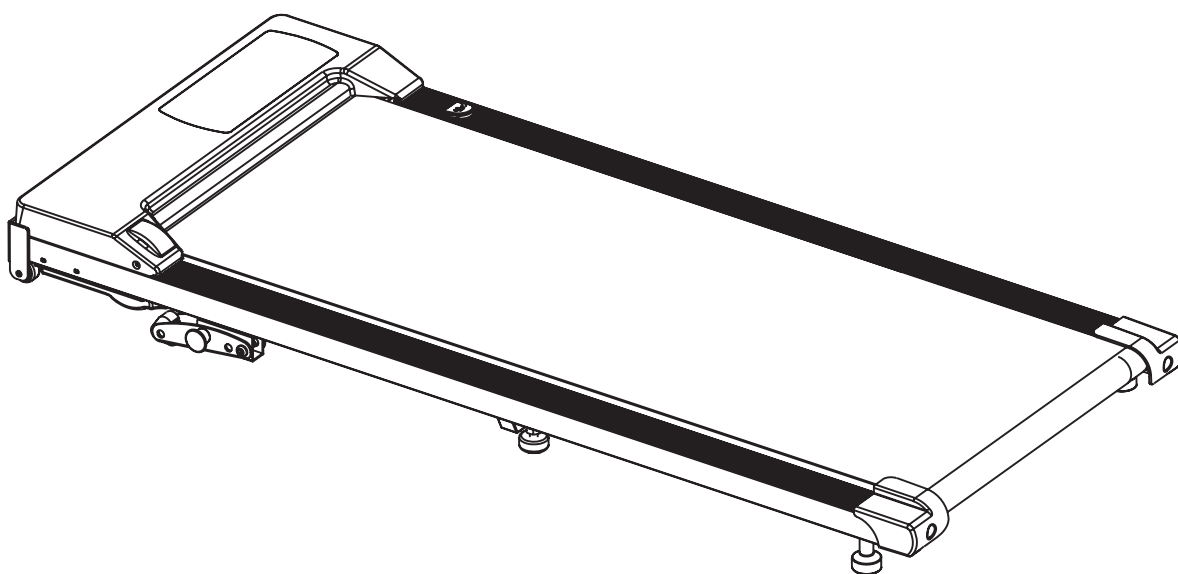


RUNimon



USER MANUAL

Model RM03

HOME TREADMILL

EU/UK: ✉ support-eu@runimon.com

US/CA/AU: ✉ aftersales-eu@runimon.com

LANGUAGE



English ----- 04-19

Deutsch ----- 20-35

Français ----- 36-50

Italiano ----- 51-66

Español ----- 67-82

Contents



1. Safety Precautions and Warnings	- 6
2. Product Introduction	- 9
3. Product Checklist	- 10
4. Installation Instructions	- 11
5. Incline Adjustment Instructions	- 11
6. Remote Control Function Description	- 13
7. First-Time Use of the Remote Control	- 13
8. Product Operation Instructions	- 14
9. Exercise Mode Function Instructions	- 15
10. Exercise Recommendations and Guidelines	- 15
11. Product Maintenance	- 17
12. Common Issues and Troubleshooting	- 19

FITSHOW Installation Procedure

1. Scan the QR code on the right
2. <http://fitshow.com/qr>
3. Jump to the App Store to download and install Open the App, allow permission based on the system prompt
4. Connect to Runimon RM03
5. Login to the App, please use the mobile number or email to register for the new user
6. Start Using FITSHOW



Bluetooth Function Instructions:

When the treadmill is powered on or in the startup state, turn on Bluetooth on your phone, select the device name "RUNimon RM03" and click connect. Once paired successfully, you can play music from your phone on the treadmill.

This treadmill is also suitable for "Kinomap", "ZWIFT" Sports APP.



Attentions:

Please fill in the correct email or mobile phone number to make sure you can retrieve your password and username via them.

1. Safety Precautions and Warnings

Note: Please read the instructions carefully before use and pay attention to the following safety precautions:

- The treadmill is suitable for indoor placement to avoid moisture, water cannot be splashed on the treadmill, and no foreign objects can be placed.
- Before exercising, please wear appropriate sportswear and sports shoes. It is strictly forbidden to exercise barefoot on the treadmill, and stretch your whole body.
- The power plug must be reliably grounded, and the socket must have a dedicated circuit to avoid sharing with other electrical equipment.
- Children should stay away from the machine to avoid accidents.
- Overload operation for a long time should be avoided, otherwise it will cause damage to the motor and controller, accelerate the wear and aging of the bearings, running belts, and running boards, and perform regular maintenance.
- Reduce indoor dust, maintain a certain humidity in the room, and avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with the normal operation of electronic meters and controllers.
- Please turn off the treadmill power after exercise.
- Please keep the indoor air circulating when using the treadmill.
- Please clip the safety lock cable clip on your clothes during exercise to prevent emergency safety shutdown. If you feel uncomfortable or abnormal during use, please stop exercising and consult a doctor.
- After using silicone oil, it must be stored out of reach of children to avoid serious consequences due to accidental ingestion.
- The safety area behind the treadmill is: 1000*2000mm.

Warning: To reduce the risk of accidents or injury to others, please follow the following regulations:

- Before using the treadmill, please check whether the clothes are buttoned or zipped. Do not wear clothes that are easily hooked by the treadmill.
- Do not place the power cord close to hot objects. Do not let children approach the treadmill.
- Do not use the treadmill outdoors.
- The power supply must be turned off before moving the treadmill. Nonprofessionals are not allowed to open the upper cover and the left and right rear seats without authorization. Only one person is allowed to exercise on the treadmill when the machine is started.
- If you feel dizzy, chest pain, nausea, or shortness of breath during exercise, please stop exercising immediately and consult a fitness coach.

Warning! Mandatory!

Please consult with a specialist before using this product if you are currently receiving medical treatment or if you are one of the following patients.

- (01) Those who are currently suffering from back pain or have injured their legs, waist, or neck in the past, or those who have leg, waist, neck, or hand pain (those with chronic diseases such as herniated disc, spondylolisthesis, and cervical spondylosis).
- (02) Patients with osteoarthritis, rheumatism, or gout.
- (03) Those with abnormalities such as osteoporosis.
- (04) People with circulatory system disorders (heart disease, vascular disorders, hypertension, etc.).
- (05) People with respiratory problems.
- (06) Those who are using a pacemaker or have implanted medical electronic devices.
- (07) Patients with malignant tumors.

- (08) Those with symptoms such as thrombosis, severe lipoma, acute lipoma, blood circulation disorders, or various skin infections.
- (09) Those with sensory impairment due to high peripheral circulatory disorders caused by diabetes, etc.
- (10) Those with skin injuries.
- (11) Those with a high fever (38°C or above) due to illness, etc.
- (12) People with abnormalities of the back or curvature of the back.
- (13) Those who are pregnant or may become pregnant or those who are menstruating.
- (14) Those who feel unwell and need to rest.
- (15) Those who are obviously in poor health.
- (16) Users for rehabilitation purposes.
- (17) Those who feel any physical abnormalities other than those mentioned above

——Accident or poor health may result.

- If you feel pain or abnormal coordination during exercise, such as back pain, leg pain, dizziness, palpitations, etc., stop using the product immediately and consult a doctor.
- Do not let children use this product or play around it.
——Failure to comply may result in injury.
- Children's guardians should be careful not to let children play with this product.
——Failure to comply may result in injury.
- When using the product or when loading or removing it or sliding it, be sure to check whether there are people or pets around (behind, below, and front of the product).

Prohibit!

- Do not use the product when the outer shell is cracked, broken, or peeled off (internal structure exposed) or the welding part is peeled off.
- Do not jump up or down during exercise.
——You may get injured by falling.
- Do not use or store it in humid places such as outdoors and near bathrooms, or in places exposed to water droplets.
- Do not use or store it in places with direct sunlight, around stoves, or on heating appliances such as electric carpets.
——Otherwise, it may cause leakage or fire.
- Do not use it when the power cord or power plug is damaged or the socket of the socket is loose.
——Otherwise, it may cause electric shock, short circuit, or fire.
- Do not damage or forcibly bend or twist the power cord. At the same time, do not place heavy objects on it, and do not let the cord be clamped.
——Otherwise, it will cause fire or electric shock.
- Do not use it with 2 or more people at the same time, and be careful not to let people around you get close during use.
——Otherwise, accidents or injuries may occur due to falling.
- Do not use if you are unable to express yourself or cannot operate the device.
——Accidents or injuries may occur.

Do not Decompose!

- Disassembly, repair and modification are strictly prohibited.
——There is a risk of injury from mechanical failure.

Avoid contact with water!

- Do not expose the main unit or operating parts to water or other conductive liquids.
——It may cause electric shock or fire.

Prohibit!

- People who exercise should not do intense exercise suddenly.
- Do not use after eating or when you are tired, just after exercise or when your physical condition is abnormal.
—— It may cause damage to your health.
- This product is suitable for home use, not for use by a large number of unspecified users such as schools and gymnasiums.
——There is a risk of injury.
- Do not use while eating or doing other activities.
- Do not use after drinking and when your senses become dull.
—— Accidents or injuries may occur.
- Do not use with hard objects in your pants pockets.
——It may cause accidents or injuries.
- Do not allow needles, garbage or water to adhere to the power plug.
——It may cause electric shock, short circuit or fire.
- Do not unplug the power plug or switch the power switch to "off" during use.
——It may cause injury.

Do not Use with Wet Hands!

- Do not unplug or plug the power plug with wet hands
——It may cause electric shock and injury.

Unplug the Power Cord!

- Unplug the power plug from the socket when not in use!
--Dust and moisture can deteriorate the insulation and cause electric leakage and fire.
- Be sure to unplug the power plug from the socket during maintenance.
--Failure to comply may result in electric shock or injury.
- If it does not start or feels abnormal, stop using it, unplug the power plug immediately and ask for inspection and repair.
--Failure to comply may result in electric shock or injury.
- Unplug the power plug immediately when the power is off.
--Otherwise, accidents or injuries may occur when the power is restored.
- When unplugging the power plug, do not hold the wire part, but must hold the power plug.
--Otherwise, it may cause short circuit, electric shock, or fire.

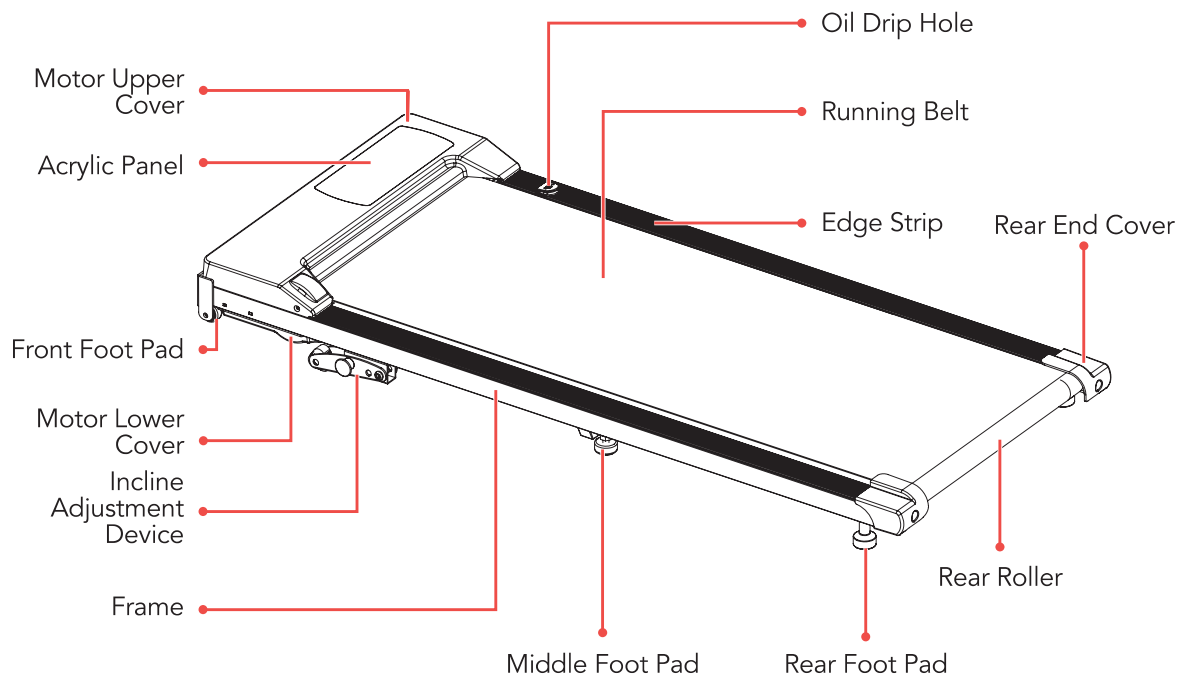
Grounding instructions!

- This product must be grounded. If the unit malfunctions, grounding will provide the path of least resistance for electrical current, reducing the risk of electric shock.
- This product is equipped with a cord with an equipment grounding conductor and a grounding plug. The plug must be inserted into a suitable socket that has been properly installed and grounded in full compliance with local regulations or ordinances.

Danger!

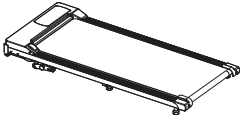
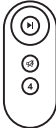
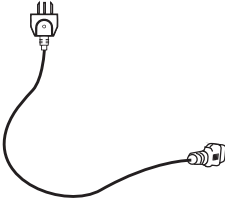
- If the equipment grounding conductor is not connected properly, it will cause a risk of electric shock. If you have any doubts about whether the grounding of this product is correct, please entrust a professional electrician to check it. Even if the plug that comes with this product does not fit the outlet, it cannot be modified. Please entrust a professional electrician to install a suitable outlet.
- This product has a grounding plug. Please make sure that the product is connected to an outlet with the same shape as this one. This product cannot use an adapter outlet.

2. Product Introduction



3. Product Checklist

Packing List

 Treadmill main unit ×1	 L-shaped wrench (6#) ×1	 Remote control ×1
 Silicone oil ×1	 1.8M Power cord ×1	 User manual ×1

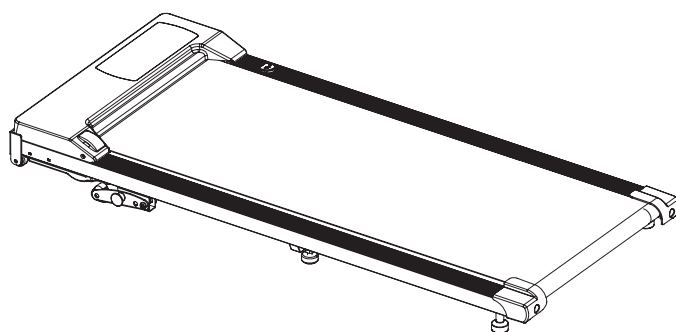
Technical Specifications

No.	Parameter	Description
1	Input voltage	EU/UK/AU: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz
2	Motor power	2.75HP
3	Speed	EU/UK/AU: 1-8 km/h; US/CA: 0.6-5.0mph
4	Running area	400*1000mm / 15.75*39.37inch
5	Control Method	Remote & APP
6	Programs	Time, Distance, Calories, P1-P12, Mode H1-H3 Speed
7	Net weight	14.6kg / 32.19lbs
8	Gross weight	16.5kg / 36.38lbs
9	Product dimensions	1173*552*119 mm / 46.18*21.73*4.69 inch

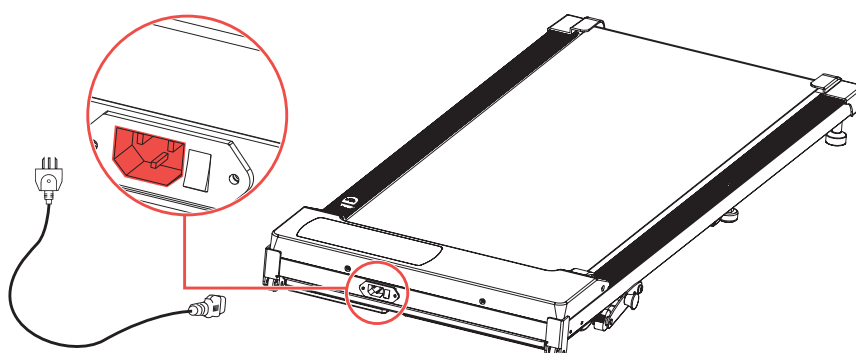
4. Installation Instructions

Unboxing

1. Remove the product from the packaging box, take off the outer plastic bag, and place it on a flat ground surface.

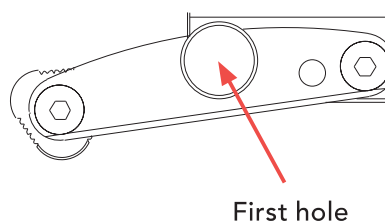
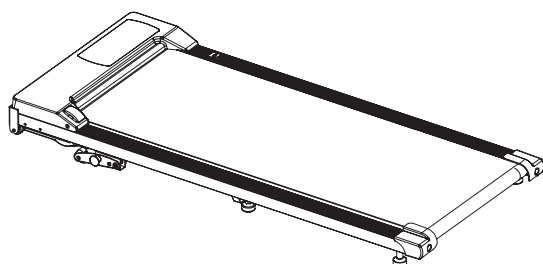


2. Take out the power cord, insert one end into the power socket on the front of the machine head, and plug the other end into a outlet. Then, turn the power switch next to the socket to the " — " symbol. The product is ready for use when the light turns on.

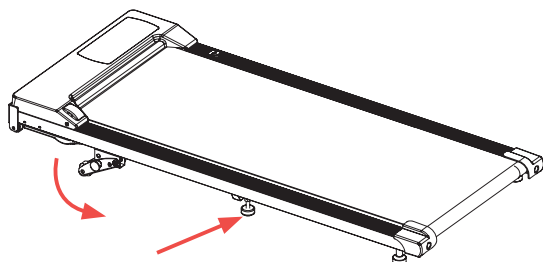


5. Incline Adjustment Instructions

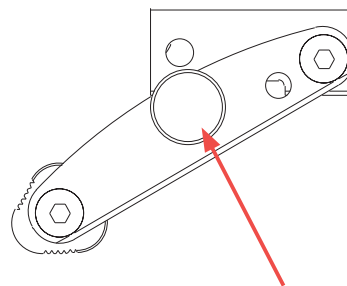
1. Remove the treadmill from the packaging. The incline is set to Incline Level 1.



2. Remove the pin from the slope adjustment block, and adjust the angle of the slope adjustment block in the direction of the arrow (towards the lower rear). Then, reinsert the pin to place it under the square tube. Repeat the operation on the other side. At this point, the treadmill incline is set to level 2. After adjustment, remember to adjust the two middle foot pads on the treadmill. Rotate them until they touch the ground to increase stability and extend the treadmill's lifespan.

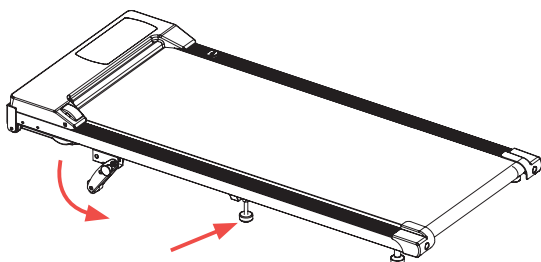


Rotate and adjust the middle foot pads until they touch the ground

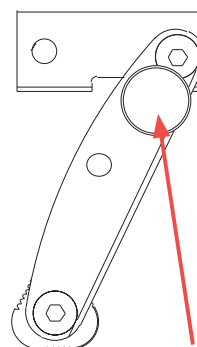


Pin remains in the first hole and is placed under the square tube

3. Again, remove the pins from both the left and right slope adjustment blocks and insert them into the second hole. At this point, the treadmill incline is set to level 3. Please adjust the two middle foot pads again, rotating them until they touch the ground to increase stability.



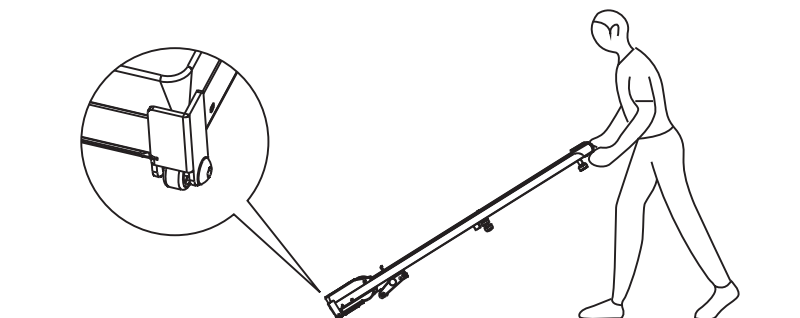
Rotate and adjust the middle foot pads until they touch the ground



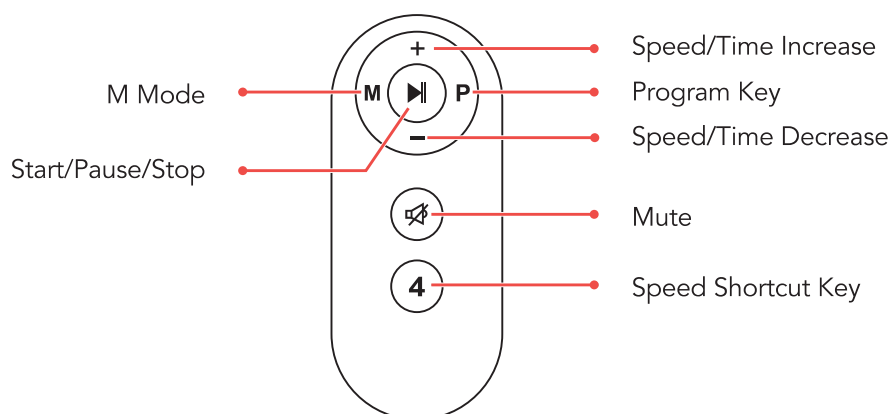
Second hole

Movement Instructions

The front of the treadmill is designed with movement wheels. When you need to move the treadmill to a different location, you can lift the rear of the treadmill to move it. This makes the process easier and helps reduce noise.



6. Remote Control Function Description

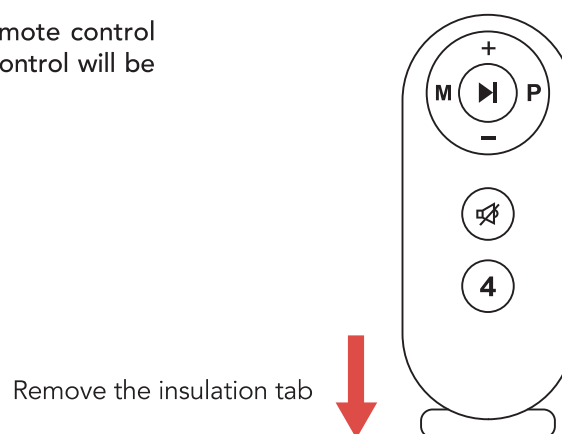


Button	Function
	When the power is connected, press this key to start the treadmill. Press again to pause the machine while keeping the running data. Press once more to continue the previous data and restart the treadmill. During operation, long press this key to gradually slow down to 0 and reset all data.
M	In standby mode, press the M key to select: H-1: Time countdown H-2: Distance countdown H-3: Calorie countdown
P	In standby mode, press this key to select P01–P12 programs.
+	Controls speed increase and time increase.
-	Controls speed decrease and time decrease.
	Press to turn off the buzzer; press again to turn it on.
4	Press to quickly set the speed to 4 km/h.

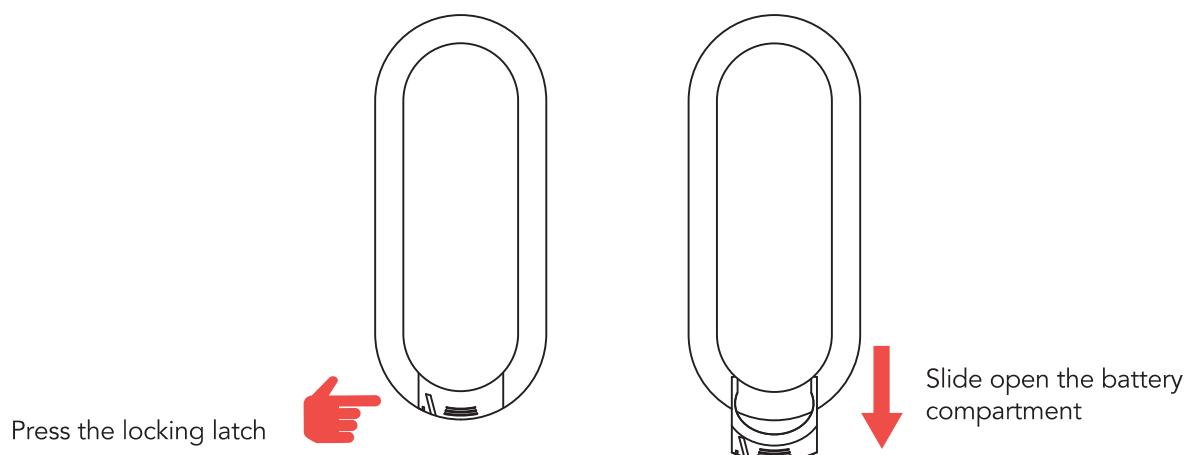
Note: The effective signal receiving range is 2–5 meters.

7. First-Time Use of the Remote Control

1. Pull out the insulation tab on the left side of the remote control from the gap as shown. After removing it, the remote control will be powered on and ready to use.



2. If the battery needs to be replaced, press the locking latch as shown in Figure 1, then slide out the battery compartment as shown in Figure 2 to replace the battery. Please use a CR2032 battery.



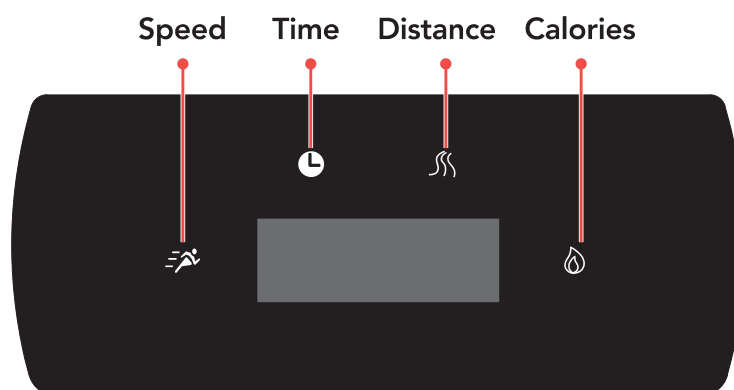
8. Product Operation Instructions

1. Overview

- This electronic meter is easy to use and requires minimal parameter adjustments.
- Exercise parameters include: Speed, Distance, Calories, Time.
- Manual Mode: A mode in which the user manually sets exercise targets (H1–H3).

2. LED Display

- Speed Display
- Time Display
- Distance Display
- Calorie Display



3. Parameters

- Power supply: 220V / 50Hz
- Minimum speed: 1.0 KM/H
- Maximum speed: 8.0 KM/H
- Time range in automatic mode: 5–99 minutes
- Distance range in manual mode: 1–99 km
- Calorie range in manual mode: 20–990 kcal

Note: If the preset distance is not completed and the exercise time reaches 99:59, the display will switch to 1:40, then continue increasing as 1:41, 1:42, ... until the distance target is reached.

9. Exercise Mode Function Instructions (Remote Control Operation)

Before exercising, check that the power is properly connected and the power switch is turned on. In standby mode, the display shows 0000. Press and hold the Start button for 3 seconds to begin the countdown. The speed will display 1 KM/H, and the display will alternately show speed, time, distance, and calories.

Use the + or – buttons on the remote control to adjust the speed (minimum 1 KM/H, maximum 6 KM/H). Press the Start button again, and the machine will gradually pause; the speed returns to zero, while other data remain at their most recent values. The display stays on continuously. Press the Start button again, and the machine starts at 1 KM/H, with other data continuing from before. Press the Start button once more, and the machine gradually stops, with all data resetting to zero.

Mode Selection (Remote Control Operation)

- (01) In standby mode, the display shows 0:00. Press the M button; H-1 will appear, and the time 30 minutes will flash. Use the + or – buttons to adjust the time (minimum 5 minutes, maximum 99 minutes). After setting, press the Start button. After a 3-second countdown, the machine enters countdown mode.
- (02) In standby mode, the display shows 0:00. Press the M button; H-2 will appear, and the distance 1 km will flash. Use the + or – buttons to adjust the distance (minimum 1 km, maximum 99 km). After setting, press the Start button. After a 3-second countdown, the machine enters countdown mode. **SPEED+:** When the treadmill is running, short press the remote control "+" button to slow down, long press this button to accelerate quickly, and the speed will continue to increase; the increment is 0.5 km/time (0.2 mile/time).
- (03) In standby mode, the display shows 0:00. Press the M button; H-3 will appear, and calories 50 kcal will flash. Use the + or – buttons to adjust the calories (minimum 20 kcal, maximum 990 kcal). After setting, press the Start button. After a 3-second countdown, the machine enters countdown mode.
- (04) In standby mode, the display shows 0:00. Press the M button; the display shows P01...P12, and the time 30 minutes flashes. Use the + or – buttons to adjust the time (minimum 5 minutes, maximum 99 minutes). After setting, press the Start button. After a 3-second countdown, the machine enters program mode.
- (05) Remote Control Shortcut Function: Regardless of the current speed, pressing the shortcut button on the remote sets the speed to 4 KM/H.

10. Exercise Recommendations and Guidelines

Warm-up

A 5-10 minute warm-up exercise is required before each operation.

Breathing

Do not hold your breath during operation. Usually, when preparing for the restoration action, inhale through the nose and exhale forcefully through the mouth.

Breathing and action should be coordinated. If breathing is too rapid, the exercise should be stopped immediately.

Frequency

The same muscle should be rested for 48 hours after training, that is, the same part can be trained every other day.

Load

Determine the amount of training according to your personal physical condition, and then practice according to the principle of progressive load. Muscle soreness is normal during initial training, and the soreness will disappear as long as you continue to practice.

Relaxation

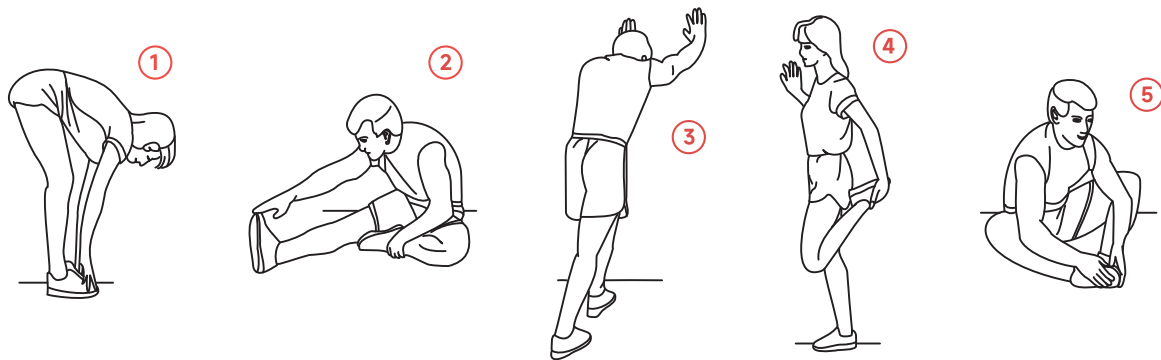
After each exercise, you should do a 5-minute restoration action, especially stretching and relaxing the foot muscles, to prevent the muscles from coagulating for a long time and maintain muscle elasticity.

Diet

To protect the digestive system, exercise should be done one hour after a meal, and food should be eaten at least half an hour after training. Drink less water during exercise, especially avoid drinking large amounts of water, so as not to increase the burden on the heart and kidneys

Stretching Exercises

No matter how fast you walk, it is best to do stretching exercises first. Warm muscles are easier to stretch, so walk for 5 to 10 minutes to warm up. Then stop and do stretching exercises as follows - do it 5 times, 10 seconds or more on each leg each time; do it again after the exercise.



1. Stretch Downwards

Bend your knees slightly, bend your body forward slowly, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

2. Sit

On a stretching mat that stretches your legs and muscles, straighten one leg. Pull the other leg inward so that it is close to the inside of the straightened leg.

Try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).

3. Calf and Achilles Tendon Stretch

Stand with your hands on a wall or tree, one foot behind. Keep your back leg straight and your heel on the ground, and lean toward the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

4. Quadriceps Stretch

Use your left hand to hold the wall or table to maintain balance, then reach your right hand back, grab your right ankle and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in the front of your thigh are very tense. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).

5. Sartorius Muscle (muscles on the inner thigh) Stretch

Sit down with your soles facing each other and your knees facing outward. Grab your feet with both hands and pull them toward your groin. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).

11. Product Maintenance

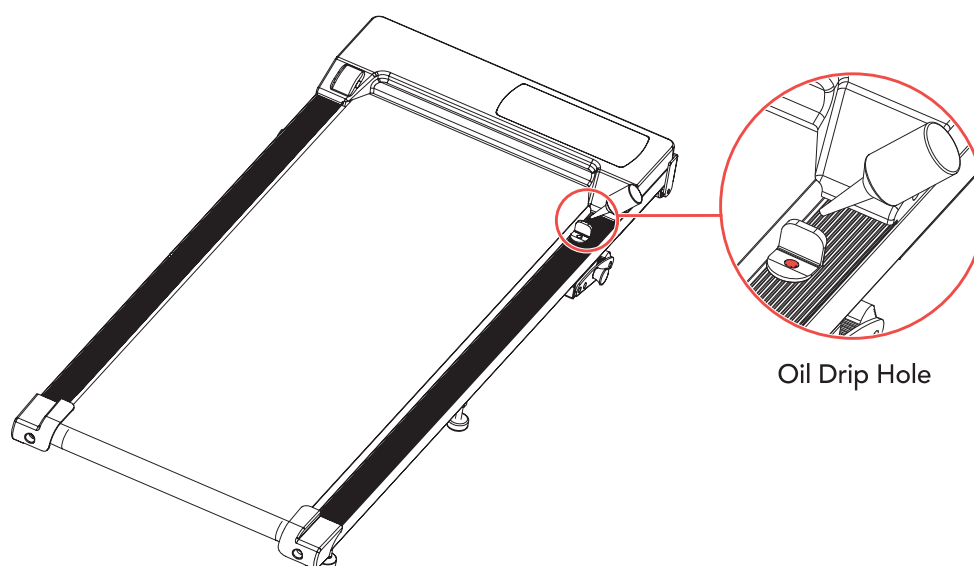
Treadmill Belt Tension Adjustment

- All treadmills are adjusted for the belt before leaving the factory and after installation. However, after a period of use, the belt may become loose. For example: when the user pauses while running, the belt may slip. In this case, adjust the treadmill belt adjustment bolts clockwise in half-turn increments synchronously on both sides.
- If the belt is too loose, stepping on it may cause slipping between the belt and the rollers. However, overtightening is also not recommended, as it may increase motor load and damage the motor, belt, or rollers.

Treadmill Belt Lubrication

After using the treadmill for a period of time, it is necessary to regularly check the lubrication.

To determine whether lubrication is needed, touch the center of the underside of the belt: if it feels moist, no lubrication is required; if dry, lubrication is necessary.



Lubrication steps are as follows:

1. Keep the treadmill running at low to medium speed.
2. Open the oil cap.
3. Squeeze 15–30 ml of silicone oil into the oil port and close the cap. Run the treadmill idle (or walk/run on it) for 10 minutes so that the oil can evenly penetrate the belt.rollers.

Run the treadmill idle (or walk/run on it) for 10 minutes so that the oil can evenly penetrate the belt.

Treadmill Belt Tension Adjustment

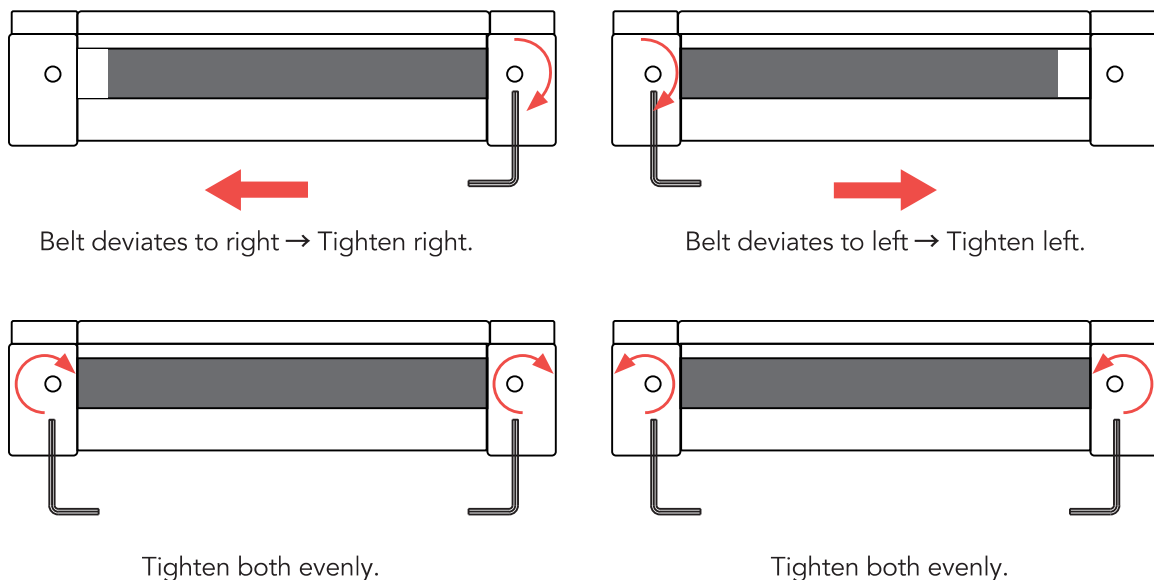
All treadmills are adjusted for the belt before leaving the factory and after installation, but after a period of use, slack may occur. For example: if the user experiences slipping or sudden stops while running, turn the belt adjustment bolts clockwise in half-turn increments on both sides simultaneously. If the belt is too loose, stepping on it will cause slippage between the belt and roller. However, if it is too tight, it may increase motor load and damage the motor, belt, or roller.

Belt Tracking Adjustment

All treadmills are adjusted for belt alignment before leaving the factory and after installation, but after a period of use, belt misalignment may occur. This can be caused by:

1. The treadmill is not placed on a level surface;
2. The user's feet are not centered on the belt while exercising;
3. Uneven force from the user's feet causing misalignment.

Running the treadmill unloaded for a few minutes may restore normal alignment. For misalignment that cannot be automatically corrected, use the supplied 6mm hex wrench to adjust in quarter-turn increments. Belt misalignment is not covered by warranty and should be maintained by the user according to the manual. Misalignment can severely damage the belt, so it must be detected and corrected in time.



1. Belt Slippage: The belt slips or stops momentarily while the user is running;
2. Belt Adjustment: Tighten the belt screws on both sides clockwise by half a turn, then adjust according to the belt deviation. For example, if it deviates to the right, adjust the right side, and slowly correct the belt until it is centered.

12. Common Issues and Troubleshooting

Display Error Code	Fault	Fault Diagnosis	Solutions & Self-Checks
Er01	Communication error or alert between electronic display and controller	• Loose connection of the main upper-lower control cable interface; • Damaged main upper-lower control cable; • Faulty electronic display; • Controller malfunction;	• Reinforce the cable interface; • Replace the main upper-lower control cable; • Replace the electronic display; • Replace the controller;
Er02	Lower control power input over-voltage protection alert	• Unstable user power grid, high voltage spikes; • Controller malfunction;	• Add external filter voltage regulator; • Replace lower control, pending repair;
Er03	Lower control power input under-voltage protection alert	• Unstable user power grid, low voltage dips; • Controller malfunction;	• Add external filter voltage regulator; • Replace lower control, pending repair;
Er04	Three-phase overcurrent alert	• Main motor malfunction; • Controller abnormal failure; • Foreign object blocking the main motor;	• Replace motor; • Replace controller; • Check for foreign objects inside the machine;
Er05	Current ADC anomaly alert	• Treadmill load exceeds motor's rated working current; • Treadmill and motor assembly structure issues causing resistance or blockage; • Lower control current limiting system failure;	• Operate within the motor's rated current range; • Check treadmill structure for abnormalities; • Replace lower control, pending repair;
Er06	Voltage ADC anomaly alert	• Unstable user power grid, high voltage spikes; • Incorrect wheel diameter setting; • Controller malfunction;	• Add external filter voltage regulator; • Reset or set wheel diameter not exceeding motor rated voltage; • Replace lower control, pending repair;
Er08	Main motor open-circuit or malfunction alert	• Main motor wire disconnected or loose; • Main motor open circuit or damaged; • Controller open circuit or damaged; • Main motor bearing failure;	• Reinforce main motor connection; • Replace motor; • Replace controller; • Replace motor;
Er09	Lifting self-check error alert	• Controller abnormal failure; • Poor cable contact; • Lifting motor malfunction;	• Replace controller; • Reinsert and reinforce cables; • Replace lifting motor;
Er11	Exceeding set maximum current alert	• Instantaneous overcurrent;	• Power off and on again;
Er13	Hall signal value or timing error alert	• Main motor malfunction; • Controller abnormal failure;	• Replace motor; • Replace controller;
Er14	Heatsink NTC temperature exceeds 93°C alert	• Controller overheating; • Controller abnormal failure;	• Stop use and cool down; • Replace controller;
Er15	Voltage and current signal abnormal protection alert	• Voltage and current abnormal protection, detecting abnormal current alarm in power device, or power supply fluctuation;	• Check if motor is short-circuited; if not, power cycle; if fault persists, replace controller;
Er17	Hall signal error too large alert	• Controller abnormal failure;	• Replace controller;

Contents



1. Sicherheitshinweise und Warnungen- - - - -	22
2. Produktübersicht - - - - -	25
3. Technische Daten und Zubehörliste - - - - -	26
4. Installationsanleitung - - - - -	27
5. Anleitung zur Neigungsverstellung - - - - -	27
6. Funktionen der Fernbedienung - - - - -	29
7. Erstverwendung der Fernbedienung - - - - -	29
8. Bedienungsanleitung - - - - -	30
9. Funktionsbeschreibung der Trainingsmodi - - - - -	31
10. Übungsvorschläge und Richtlinien - - - - -	31
11. Produktpflege - - - - -	33
12. Häufige Probleme und deren Behebung - - - - -	35

FITSHOW-Installationsverfahren

1. Scannen Sie den QR-Code auf der rechten Seite

2. <http://fitshow.com/qr>



3. Gehen Sie zum App Store, um die App herunterzuladen und zu installieren Öffnen Sie die App, autorisieren Sie die Berechtigung gemäß der Systemaufforderung

4. Verbinden Sie sich mit RUNimon RM03

5. Melden Sie sich bei der App an, verwenden Sie Ihre Handynummer oder E-Mail, um sich als neuer Benutzer zu registrieren.

6. Starten Sie mit FITSHOW

Anleitung zur Bluetooth-Funktion:

Wenn das Laufband eingeschaltet oder im Startzustand ist, aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Handy, wählen Sie den Gerätenamen „RUNimon RM03“ und klicken Sie auf Verbinden. Nach erfolgreicher Kopplung können Sie Musik von Ihrem Handy auf dem Laufband abspielen."

Dieses Laufband ist auch mit den Sportanwendungen „Kinomap“ und „ZWIFT“ kompatibel.



Achtung!

Bitte geben Sie die korrekte E-Mail-Adresse oder Handynummer an, damit Sie Ihr Passwort und Ihren Benutzernamen über diese abrufen können.

1. Sicherheitshinweise und Warnungen

Hinweis: Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung vor dem Gebrauch sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise:

- Das Laufband sollte im Innenbereich aufgestellt werden, um Feuchtigkeit zu vermeiden. Spritzen Sie kein Wasser auf das Laufband und platzieren Sie keine Fremdkörper.
- Bitte tragen Sie vor dem Training entsprechende Sportkleidung und Turnschuhe. Es ist strengstens verboten, barfuß auf dem Laufband zu trainieren und sich vollständig zu dehnen.
- Der Netzstecker muss zuverlässig geerdet sein und die Steckdose muss über einen eigenen Stromkreis verfügen, um eine gemeinsame Nutzung mit anderen elektrischen Geräten zu vermeiden.
- Um Unfälle zu vermeiden, sollten Kinder von dieser Maschine ferngehalten werden.
- Sie sollten einen Überlastbetrieb über einen längeren Zeitraum vermeiden, da es sonst zu Schäden am Motor und der Steuerung kommt und der Verschleiß und die Alterung der Lager, Laufbänder und Trittbretter beschleunigt werden. Bitte führen Sie eine regelmäßige Wartung durch.
- Reduzieren Sie den Staub in Innenräumen, halten Sie eine bestimmte Luftfeuchtigkeit im Raum aufrecht und vermeiden Sie die Erzeugung starker statischer Elektrizität, da dies sonst den normalen Betrieb elektronischer Messgeräte und Steuerungen beeinträchtigen kann.
- Bitte schalten Sie das Laufband nach dem Training aus.
- Bitte sorgen Sie bei der Nutzung des Laufbandes für eine Luftzirkulation im Innenbereich.
- Befestigen Sie beim Training bitte den Kabelclip mit Sicherheitsverriegelung an Ihrer Kleidung, um im Notfall ein sicheres Ausschalten zu verhindern.
- Wenn Sie sich während der Anwendung unwohl oder unnormal fühlen, beenden Sie bitte das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
- Nach Gebrauch muss Silikonöl außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden, um ein versehentliches Verschlucken und schwerwiegende Folgen zu vermeiden.
- Der Sicherheitsbereich hinter dem Laufband beträgt: 1000*2000mm.

Warnung: Um das Risiko von Unfällen oder Verletzungen anderer zu verringern, beachten Sie bitte Folgendes:

- Bitte überprüfen Sie vor der Nutzung des Laufbands, ob die Kleidung befestigt oder mit einem Reißverschluss versehen ist.
- Tragen Sie keine Kleidung, die sich leicht auf dem Laufband verfangen kann.
- Platzieren Sie das Netzkabel nicht in der Nähe heißer Gegenstände.
- Halten Sie Kinder vom Laufband fern.
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
- Vor dem Bewegen des Laufbandes muss die Stromversorgung ausgeschaltet werden.
- Das Öffnen des oberen Schutzes sowie des linken und rechten hinteren Reitstocks ist Laien nicht ohne Genehmigung gestattet.
- Wenn das Gerät gestartet ist, kann nur eine Person auf dem Laufband trainieren.
- Wenn Sie während des Trainings Schwindel, Schmerzen in der Brust, Übelkeit oder Atemnot verspüren, beenden Sie bitte sofort das Training und konsultieren Sie einen Fitnesstrainer.

Achtung!

Bitte konsultieren Sie unbedingt einen Facharzt, bevor Sie dieses Produkt verwenden, wenn Sie sich in medizinischer Behandlung befinden oder bei den folgenden Patienten.

- (01) Personen, die derzeit unter Rückenschmerzen leiden oder Personen, die in der Vergangenheit Verletzungen an Beinen, Taille oder Nacken erlitten haben, oder Personen, die an Bein-, Taillen-, Nacken- und Handverletzungen leiden (mit Bandscheibenvorfall, Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Spondylolisthesis, Zervixspondylose usw.).
- (02) Personen mit deformierender Arthritis, Rheuma oder Schmerzen.
- (03) Personen mit Anomalien wie Maskuloporse.
- (04) Personen mit Störungen des Kreislaufsystems (Herzerkrankungen, Gefäßerkrankungen, Bluthochdruck usw.).

- (05) Menschen mit Atembehinderung.
- (06) Personen, die künstliche Herzfrequenzregler verwenden und interne medizinische elektronische Geräte implantiert haben.
- (07) Personen mit bösartigen Tumoren.
- (08) Personen mit Symptomen wie Thrombose, schwerem kinetischem Lipom, akutem statischem Lipom und anderen Durchblutungsstörungen oder verschiedenen Hautinfektionen.
- (09) Personen mit sensorischen Beeinträchtigungen aufgrund hochgradiger peripherer Durchblutungsstörungen aufgrund von Diabetes usw.
- (10) Personen mit Hautverletzungen.
- (11) Personen, die aufgrund einer Krankheit usw. hohes Fieber (38 °C oder mehr) haben.
- (12) Personen mit abnormalem Rücken oder einer Krümmung des Rückens.
- (13) Diejenigen, die schwanger sind oder schwanger sein könnten oder diejenigen, die ihre Menstruation haben.
- (14) Diejenigen, die sich in ihrem Körper abnormal fühlen und Ruhe brauchen.
- (15) Personen, die sich offensichtlich in einer schlechten körperlichen Verfassung befinden.
- (16) Nutzer für Rehabilitationszwecke.
- (17) Diejenigen, die sich zusätzlich zu den oben genannten Situationen in ihrem Körper besonders abnormal fühlen.

——Kann Unfälle oder eine schlechte körperliche Verfassung verursachen.

- Wenn Sie während des Trainings Schmerzen im unteren Rücken, in Beinen oder Füßen, Schwindel, Herzklopfen oder andere Schmerzen oder Koordinationsempfindungen oder -störungen verspüren, die von den üblichen abweichen, brechen Sie die Anwendung sofort ab und konsultieren Sie einen Arzt.
- Lassen Sie Kinder dieses Produkt nicht benutzen und lassen Sie Kinder nicht in der Nähe dieses Produkts spielen.
——Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungsgefahr.
- Kinderschützer sollten darauf achten, dass Kinder nicht mit diesem Produkt spielen.
——Bei Nichtbeachtung besteht Verletzungsgefahr.
- Stellen Sie sicher, dass sich während des Gebrauchs, beim Beladen, Herausnehmen oder Verschieben des Produkts keine Personen oder Haustiere in der Nähe befinden (hinten, unten oder vorne am Produkt).

Verboten!

- Verwenden Sie es nicht, wenn das Gehäuse Risse aufweist, gebrochen ist oder sich ablöst (die innere Struktur liegt frei) oder wenn sich das Schweißteil abgelöst hat.
——Andernfalls kann es zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Springen Sie während des Trainings nicht auf oder ab.
——Durch Stürze kann es zu Verletzungen kommen.
- Verwenden oder lagern Sie es nicht an feuchten Orten wie im Freien oder in der Nähe von Badezimmern oder an Orten, an denen es Wassertropfen ausgesetzt ist.
- Verwenden oder lagern Sie es nicht an Orten mit direkter Sonneneinstrahlung, in der Nähe von Öfen oder anderen Orten mit hohen Temperaturen oder auf Heizgeräten wie elektrischen Teppichen.
——Andernfalls kann es zu Undichtigkeiten oder Bränden kommen.
- Nicht verwenden, wenn das Netzkabel oder der Netzstecker beschädigt ist oder die Steckdose locker ist.
——Andernfalls kann es zu Stromschlägen, Kurzschlüssen oder Bränden kommen.
- Beschädigen Sie das Netzkabel nicht und biegen oder verdrehen Sie es nicht gewaltsam. Stellen Sie gleichzeitig keine schweren Gegenstände darauf, damit sich der Faden nicht verfängt.
——Andernfalls kann es zu Bränden oder Stromschlägen kommen.
- Benutzen Sie es nicht mit zwei oder mehr Personen gleichzeitig. Achten Sie darauf, dass sich die Personen in Ihrer Nähe nicht nähern.
——Andernfalls kann es durch Stürze zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Verwenden Sie es nicht, wenn Sie nicht in der Lage sind, Ihr Bewusstsein auszudrücken oder es selbst zu bedienen.
——Es kann zu Unfällen oder Verletzungen kommen.

Nicht Zerlegen!

- Demontage, Reparatur und Modifikation sind strengstens untersagt.
——Es besteht Verletzungsgefahr durch mechanisches Versagen.

Kontakt mit Wasser Vermeiden!

- Setzen Sie das Hauptgehäuse oder die Bedienteile nicht Wasser oder anderen leitfähigen Flüssigkeiten aus.
——Kann einen Stromschlag oder einen Brand verursachen.

Verboten!

- Menschen, die normalerweise keinen Sport treiben, sollten nicht plötzlich anstrengende Übungen machen.
- Nicht nach dem Trinken, bei Müdigkeit, unmittelbar nach dem Training oder bei abnormaler körperlicher Verfassung verwenden.
——Kann gesundheitsschädlich sein.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet und nicht für die Verwendung durch eine große Anzahl nicht näher bezeichneter Benutzer wie Schulen und Turnhallen bestimmt.
——Verletzungsgefahr.
- Nicht beim Trinken oder bei anderen Aktivitäten verwenden.
- Verwenden Sie es nicht, nachdem Sie Alkohol getrunken haben, bis Ihr Gefühl nachlässt.
——Es kann zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Benutzen Sie es nicht mit harten Gegenständen in Ihrer Hosentasche.
——Kann Unfälle oder Verletzungen verursachen.
- Achten Sie darauf, dass keine Nadeln, Schmutz oder Wasser am Netzstecker haften bleiben.
——Kann einen Stromschlag, einen Kurzschluss oder einen Brand verursachen.
- Ziehen Sie während des Gebrauchs nicht den Netzstecker und schalten Sie den Netzschalter nicht auf „Aus“.
——Kann Verletzungen verursachen.

Niemals mit Nassen Händen Verwenden!

- Ziehen Sie den Netzstecker nicht mit nassen Händen heraus oder stecken Sie ihn ein.
——Kann einen Stromschlag und Verletzungen verursachen.

Trennen Sie es!

- Ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie das Gerät nicht verwenden.
——Staub und Feuchtigkeit beeinträchtigen die Isolierung und führen zu Undichtigkeiten und Brandgefahr.
- Ziehen Sie während der Wartung unbedingt den Netzstecker aus der Steckdose.
——Die Nichtbeachtung kann zu Stromschlägen oder Verletzungen führen.
- Wenn es nicht startet oder sich ungewöhnlich anfühlt, verwenden Sie es nicht mehr, ziehen Sie sofort den Netzstecker und lassen Sie es überprüfen und reparieren.
——Die Nichtbeachtung kann zu Stromschlägen oder Verletzungen führen.
- Bei einem Stromausfall ziehen Sie sofort den Netzstecker.
——Andernfalls kann es bei Wiederherstellung der Stromversorgung zu Unfällen oder Verletzungen kommen.
- Fassen Sie beim Herausziehen des Netzsteckers nicht am Kabelteil, sondern am Netzstecker.
——Andernfalls kann es zu Kurzschlüssen, Stromschlägen oder Bränden kommen.

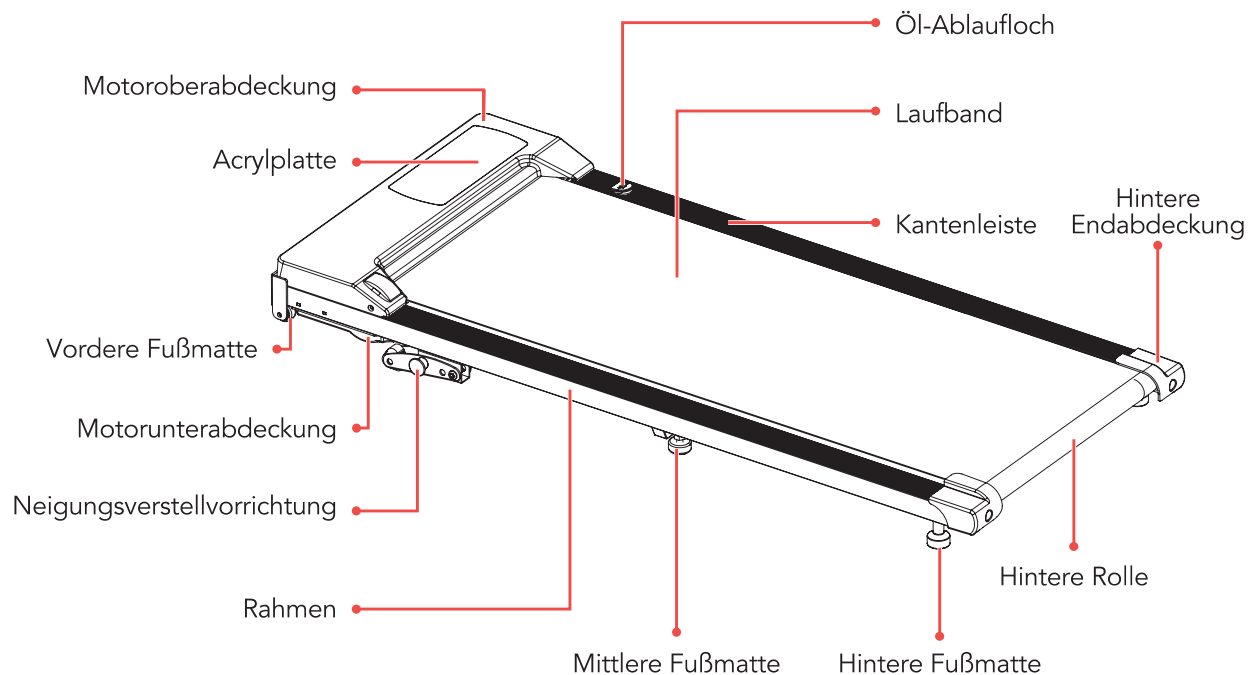
Hinweise zur Erdung!

- Dieses Produkt muss geerdet werden. Sollte es zu einer Fehlfunktion dieses Geräts kommen, stellt die Erdung den Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern.
- Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit einem Geräteerdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und unter vollständiger Einhaltung der örtlichen Vorschriften und Verordnungen geerdet ist.

Gefahr!

- Wenn der Erdungsleiter des Geräts nicht ordnungsgemäß angeschlossen ist, besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist, lassen Sie es bitte von einem professionellen Elektriker überprüfen. Auch wenn der mit diesem Produkt gelieferte Stecker und die Buchse nicht übereinstimmen, können sie nicht geändert werden.
- Bitte lassen Sie eine geeignete Steckdose von einem professionellen Elektriker installieren.
- Dieses Produkt verfügt über einen Erdungsstecker. Bitte stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose mit derselben Form angeschlossen ist.
- Dieses Produkt kann nicht mit einer Adaptersteckdose verwendet werden.

2. Produktübersicht



3. Technische Daten und Zubehörliste

Produktliste

Laufband Hauptgerät ×1	L-förmiger Schraubenschlüssel (6#) ×1	Fernbedienung ×1
Silikonöl ×1	1,8 m Netzkabel ×1	Benutzerhandbuch ×1

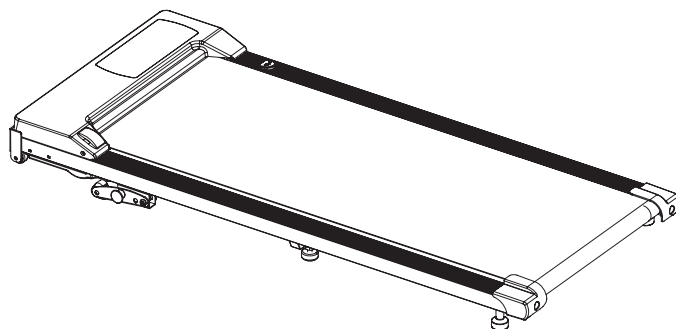
Technische Daten

Nr.	Parameter	Beschreibung
1	Eingangsspannung	EU/UK/AU: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz
2	Motorleistung	2,75 PS
3	Geschwindigkeit	EU/UK/AU: 1-8 km/h; US/CA: 0.6-5.0mph
4	Lauffläche	400 x 1000 mm / 15,75 x 39,37 Zoll
5	Steuerungsart	Fernbedienung & App
6	Programme	Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Kalorien, P1-P12, Modus H1-H3
7	Nettogewicht	14,6 kg / 32,19 Pfund
8	Bruttogewicht	16,5 kg / 36,38 Pfund
9	Produktabmessungen	1173 x 552 x 119 mm / 46,18 x 21,73 x 4,69 Zoll

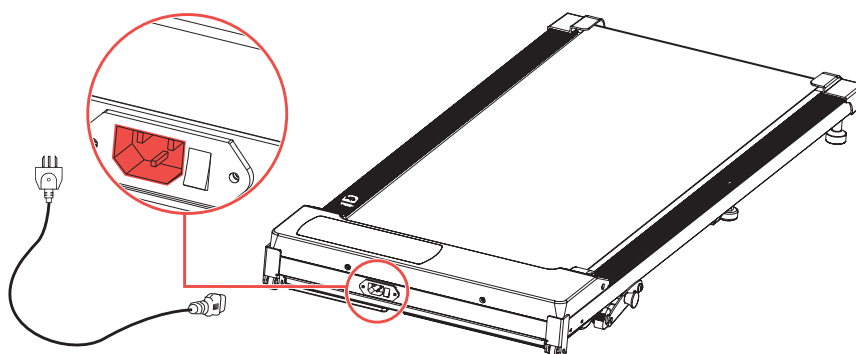
4. Installationsanleitung

Auspacken

1. Nehmen Sie das Produkt aus der Verpackungsbox, entfernen Sie den äußeren Plastikbeutel und stellen Sie es auf eine ebene Bodenfläche.

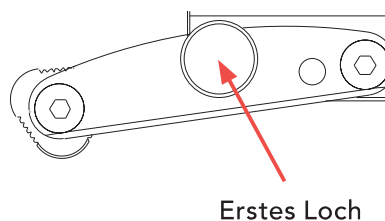
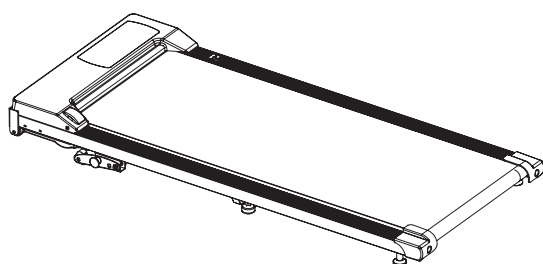


2. Nehmen Sie das Netzkabel heraus, stecken Sie ein Ende in die Steckdose an der Vorderseite des Gerätekopfes und das andere Ende in eine Netzsteckdose. Schalten Sie dann den Netzschalter neben der Steckdose auf das Symbol „ — — “. Das Produkt ist einsatzbereit, wenn die Kontrollleuchte aufleuchtet.

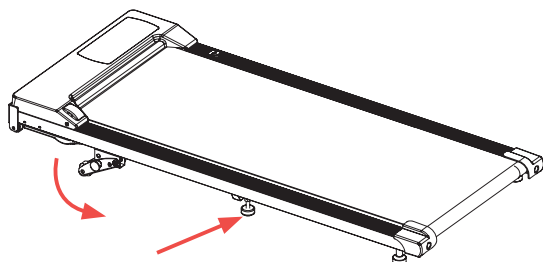


5. Anleitung zur Neigungsverstellung

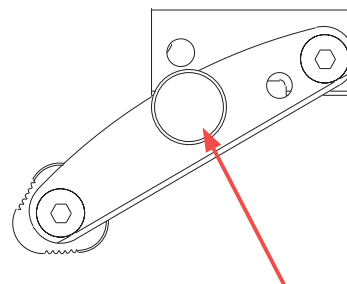
1. Nehmen Sie das Laufband aus der Verpackung. Die Steigung ist auf Stufe 1 eingestellt.



2. Entfernen Sie den Stift aus dem Neigungseinstellblock und passen Sie den Winkel des Neigungseinstellblocks in Richtung des Pfeils (nach unten hinten) an. Setzen Sie dann den Stift wieder ein, um ihn unter das Vierkantrohr zu legen. Wiederholen Sie den Vorgang auf der anderen Seite. Zu diesem Zeitpunkt beträgt die Steigung des Laufbands etwa Stufe 2. Denken Sie nach der Anpassung daran, die beiden mittleren Fußpolster des Laufbands anzupassen. Drehen Sie sie, bis sie den Boden berühren, um die Stabilität zu erhöhen und die Lebensdauer des Laufbands zu verlängern.

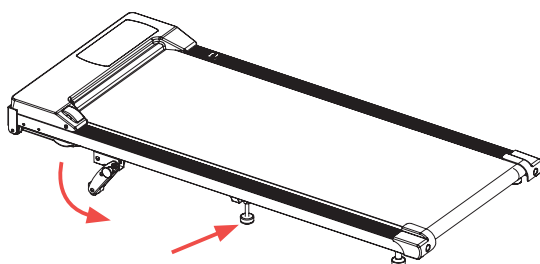


Drehen und passen Sie die mittleren Fußpolster an, bis sie den Boden berühren

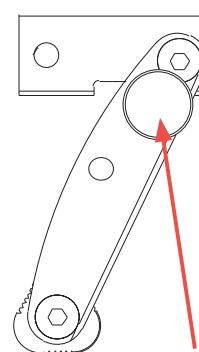


Der Stift bleibt im ersten Loch und befindet sich unter dem Vierkantrohr

3. Entfernen Sie erneut die Stifte aus den Neigungseinstellblöcken links und rechts und stecken Sie sie in das zweite Loch. Zu diesem Zeitpunkt beträgt die Steigung des Laufbands etwa Stufe 3. Passen Sie die beiden mittleren Fußpolster erneut an, indem Sie sie drehen, bis sie den Boden berühren, um die Stabilität zu erhöhen.



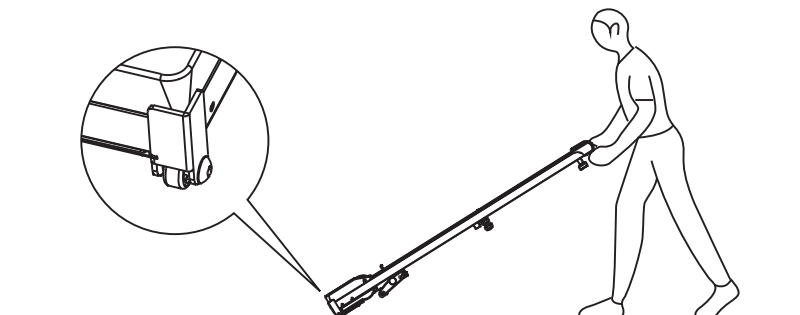
Drehen und passen Sie die mittleren Fußpolster an, bis sie den Boden berühren



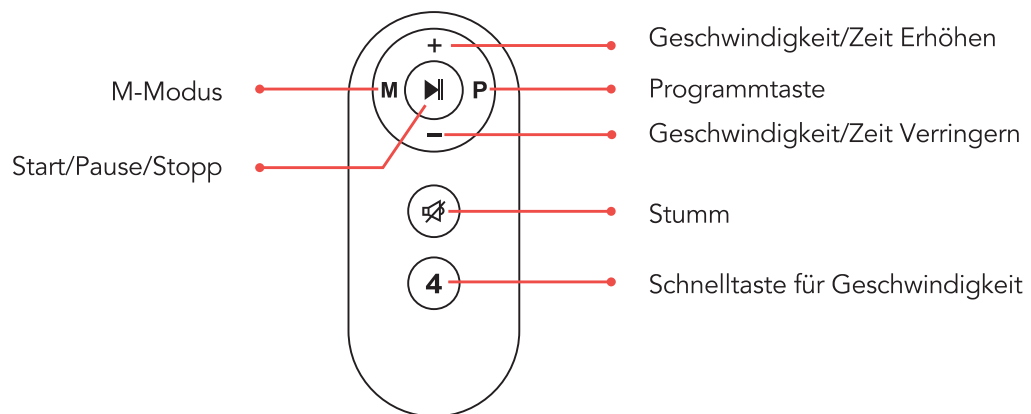
Zweites Loch

Anleitung zum Bewegen

Die Vorderseite des Laufbands ist mit beweglichen Rädern ausgestattet. Wenn Sie das Laufband an einen anderen Ort bewegen müssen, können Sie das hintere Ende des Laufbands anheben, um es zu verschieben. Dies macht den Vorgang einfacher und hilft, Geräusche zu reduzieren.



6. Funktionen der Fernbedienung



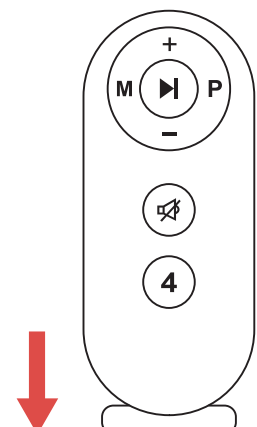
Taste	Funktion
	Bei eingeschalteter Stromversorgung startet das Gerät durch Drücken dieser Taste. Erneutes Drücken pausiert das Gerät und speichert die Daten. Nochmals drücken, um mit den vorherigen Daten fortzufahren. Während des Betriebs lange drücken, um die Geschwindigkeit langsam auf 0 zu reduzieren und alle Daten zurückzusetzen.
M	Im Standby-Modus wählbar: H-1: Zeit-Countdown H-2: Distanz-Countdown H-3: Kalorien-Countdown
P	Im Standby-Modus Programme P01–P12 auswählen.
+	Verringert Geschwindigkeit oder Zeit.
-	Controls speed decrease and time decrease.
	Drücken, um den Summer auszuschalten; erneut drücken zum Einschalten.
4	Sofortige Einstellung auf 4 km/h.

Hinweis: Effektive Reichweite der Fernbedienung: 2–5 Meter.

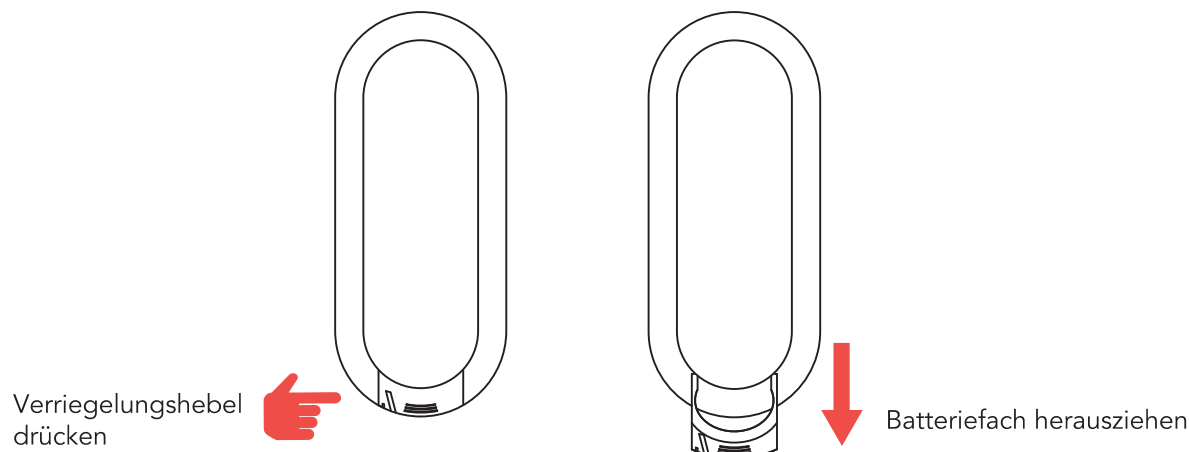
7. Erstverwendung der Fernbedienung

1. Ziehen Sie die Isolierlasche auf der linken Seite der Fernbedienung aus dem gezeigten Schlitz heraus. Danach wird die Fernbedienung mit Strom versorgt und ist einsatzbereit.

Isolierlasche herausziehen



2. Wenn die Batterie ausgetauscht werden muss, drücken Sie wie in Abbildung 1 gezeigt den Verriegelungshebel und ziehen Sie anschließend wie in Abbildung 2 gezeigt das Batteriefach heraus. Bitte verwenden Sie eine CR2032-Batterie.



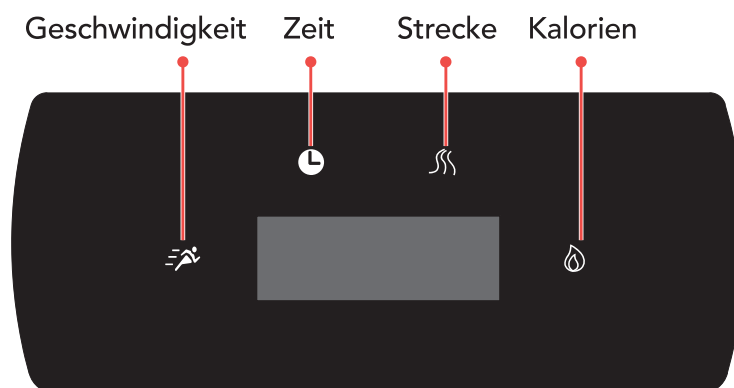
8. Bedienungsanleitung

1. Kurzbeschreibung

- Dieses elektronische Display ist einfach zu bedienen und erfordert nur wenige Einstellungen.
- Trainingsparameter: Geschwindigkeit, Strecke, Kalorien, Zeit.
- Manueller Modus: Der Benutzer stellt die Trainingswerte selbst ein (H1–H3).

2. LED-Anzeige

- Geschwindigkeitsanzeige
- Zeitanzeige
- Streckenanzeige
- Kalorienanzeige



3. Parameter

- Stromversorgung: 220V / 50Hz
- Mindestgeschwindigkeit: 1,0 KM/H
- Höchstgeschwindigkeit: 8,0 KM/H
- Zeitbereich im Automatikmodus: 5–99 Minuten
- Entfernungsbereich im manuellen Modus: 1–99 km
- Kalorienbereich im manuellen Modus: 20–990 kcal

Hinweis: Wenn die voreingestellte Strecke nicht erreicht wird und die Trainingszeit 99:59 überschreitet, springt die Anzeige auf 1:40, danach erhöht sie sich auf 1:41, 1:42 ... bis die Strecke beendet ist.

9. Funktionsbeschreibung der Trainingsmodi (Fernbedienung)

Vor dem Training überprüfen Sie bitte, ob das Gerät an die Stromversorgung angeschlossen ist und der Netzschalter eingeschaltet ist. Im Standby-Modus zeigt das Display 0000 an. Halten Sie die Start-Taste 3 Sekunden lang gedrückt, um den Countdown zu starten. Die Geschwindigkeit wird mit 1 KM/H angezeigt, und das Display wechselt abwechselnd zwischen Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien.

Drücken Sie die + oder – Tasten auf der Fernbedienung, um die Geschwindigkeit einzustellen (Mindestgeschwindigkeit 1 KM/H, Höchstgeschwindigkeit 6 KM/H). Drücken Sie die Start-Taste erneut, stoppt die Maschine langsam, die Geschwindigkeit geht auf null, während andere Daten den aktuellen Stand beibehalten. Das Display bleibt dauerhaft eingeschaltet. Drücken Sie die Start-Taste erneut, startet die Maschine mit 1 KM/H, und die übrigen Daten werden fortgesetzt. Drücken Sie die Start-Taste noch einmal, stoppt die Maschine langsam, und alle Daten werden auf null zurückgesetzt.

Modusauswahl (Fernbedienung)

- (01) Im Standby-Modus zeigt das Display 0:00 an. Drücken Sie die M-Taste, es erscheint H-1 und die Zeit 30 Minuten blinkt. Mit den + oder – Tasten können Sie die Zeit einstellen (mindestens 5 Minuten, maximal 99 Minuten). Nach der Einstellung drücken Sie die Start-Taste. Nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt der Rückwärtszählmodus.
- (02) Im Standby-Modus zeigt das Display 0:00 an. Drücken Sie die M-Taste, es erscheint H-2 und die Distanz 1 km blinkt. Mit den + oder – Tasten können Sie die Distanz einstellen (mindestens 1 km, maximal 99 km). Nach der Einstellung drücken Sie die Start-Taste. Nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt der Rückwärtszählmodus.
- (03) Im Standby-Modus zeigt das Display 0:00 an. Drücken Sie die M-Taste, es erscheint H-3 und die Kalorien 50 kcal blinken. Mit den + oder – Tasten können Sie die Kalorien einstellen (mindestens 20 kcal, maximal 990 kcal). Nach der Einstellung drücken Sie die Start-Taste. Nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt der Rückwärtszählmodus.
- (04) Im Standby-Modus zeigt das Display 0:00 an. Drücken Sie die M-Taste, das Display zeigt P01...P12, und die Zeit 30 Minuten blinkt. Mit den + oder – Tasten können Sie die Zeit einstellen (mindestens 5 Minuten, maximal 99 Minuten). Nach der Einstellung drücken Sie die Start-Taste. Nach einem 3-Sekunden-Countdown beginnt der Programm-Modus.
- (05) Schnellstastenfunktion der Fernbedienung: Unabhängig von der aktuellen Geschwindigkeit kann durch Drücken der Schnelltaste die Geschwindigkeit auf 4 KM/H eingestellt werden.

10. Übungsvorschläge und Richtlinien

Heiß

Vor jeder Operation ist eine Aufwärmübung von 5-10 Minuten erforderlich.

Atmen

Halten Sie während der Operation nicht den Atem an. Wenn Sie sich auf die Wiederherstellung der Wirkung vorbereiten, atmen Sie normalerweise durch die Nase ein und spucken Sie die Luft kräftig aus. Atmung und Bewegungen sollten koordiniert werden. Wenn die Atmung zu schnell ist, brechen Sie das Training sofort ab.

Frequenz

Zwischen den Übungen für denselben Muskelteil sollte eine Ruhezeit von 48 Stunden liegen, d. h., derselbe Teil kann jeden zweiten Tag trainiert werden.

Laden

Bestimmen Sie den Trainingsumfang entsprechend der persönlichen körperlichen Verfassung und üben Sie dann während des anfänglichen Trainings nach dem Prinzip der asymptotischen Belastung. Muskelkater ist normal und kann beseitigt werden, solange Sie weiter üben.

Entspannen

Nach jeder Übung sollten Sie 5 Minuten lang erholsame Bewegungen ausführen, insbesondere die Dehnung und Entspannung der Fußmuskulatur, um eine langfristige Muskelkoagulation zu vermeiden und die Muskelelastizität aufrechtzuerhalten.

Trinken

Um das Verdauungssystem zu schützen, sollten Sie nach dem Training eine Stunde und nach dem Training mindestens eine halbe Stunde mit dem Essen warten. Trinken Sie während des Trainings weniger Wasser und vermeiden Sie das Trinken großer Mengen Wasser, um eine erhöhte Belastung für Herz und Herz zu vermeiden Nieren.

Dehnübung

Egal wie schnell Sie gehen, es ist eine gute Idee, sich zuerst zu dehnen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen. Warten Sie daher 5 bis 10 Minuten, um sich aufzuwärmen. Halten Sie dann an und dehnen Sie sich wie folgt: 5 Mal, 10 Sekunden oder länger an jedem Bein; wiederholen Sie die Übung am Ende der Übung.



1. Strecken Sie sich nach unten

Beuge deine Knie leicht, beuge deinen Körper langsam nach vorne, entspanne deinen Rücken und deine Schultern und versuche, deine Zehen mit deinen Händen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 1).

2. Dehnung der Oberschenkelmuskulatur

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und strecken Sie ein Bein aus. Ziehen Sie das andere Bein nach innen, sodass es nahe an der Innenseite des gestreckten Beins liegt. Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

3. Waden- und Achillessehnendehnung

Stellen Sie sich mit den Händen an eine Wand oder einen Baum, einen Fuß hinter sich. Halten Sie Ihr Hinterbein gerade und die Ferse auf dem Boden und lehnen Sie sich zur Wand oder zum Baum. 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

4. Quadrizeps-Dehnung

Halten Sie sich mit der linken Hand an der Wand oder am Tisch fest, um das Gleichgewicht zu halten, strecken Sie dann Ihre rechte Hand nach hinten, greifen Sie Ihren rechten Knöchel und ziehen Sie ihn langsam in Richtung Hüfte, bis Sie spüren, dass die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels angespannt sind. 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

5. Dehnung des Sartorius (innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen einander zugewandt und den Knien nach außen. Fassen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Ihrer Leistenregion. 10 bis 15 Sekunden lang gedrückt halten und dann entspannen. Wiederholen Sie dies dreimal (siehe Abbildung 5).

11. Produktpflege

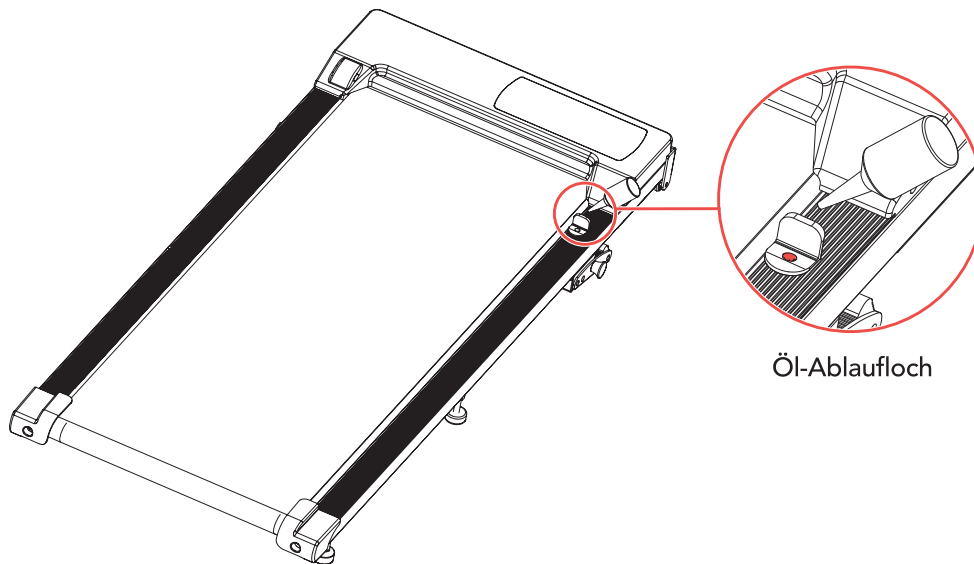
Laufband Spannungsanpassung

- Alle Laufbänder werden vor dem Verlassen der Fabrik und nach der Installation für das Band eingestellt. Nach einer gewissen Nutzungszeit kann das Band jedoch locker werden. Zum Beispiel: Wenn der Benutzer beim Laufen pausiert, kann das Band durchrutschen. In diesem Fall die Einstellschrauben des Laufbandes im Uhrzeigersinn jeweils eine halbe Umdrehung synchron auf beiden Seiten einstellen.
- Ist das Band zu locker, kann es beim Betreten zu einem Durchrutschen zwischen Band und Rollen kommen. Zu fest ist jedoch auch nicht gut, da dies die Motorlast erhöht und Motor, Band oder Rollen beschädigen kann.

Laufband Schmierung

Nach einer gewissen Nutzungszeit sollte die Schmierung regelmäßig überprüft werden.

Um festzustellen, ob eine Schmierung erforderlich ist, berühren Sie die Mitte der Unterseite des Bandes: ist es feucht, ist keine Schmierung nötig; ist es trocken, muss geschmiert werden.



Schritt-für-Schritt Schmierung:

1. Das Laufband auf niedriger bis mittlerer Geschwindigkeit laufen lassen.
2. Öldeckel öffnen.
3. 15–30 ml Silikonöl in die Ölöffnung drücken und den Deckel wieder schließen. Das Laufband 10 Minuten im Leerlauf laufen lassen (oder darauf gehen/laufen), damit das Öl gleichmäßig in das Band einzieht.

Laufband-Spannungseinstellung

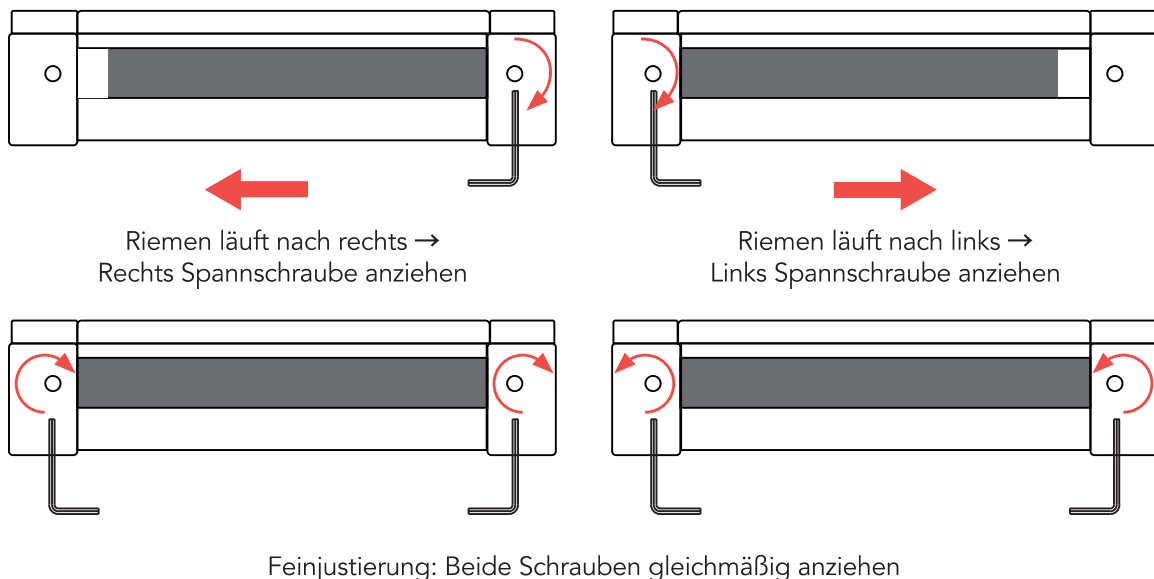
Alle Laufbänder werden vor dem Verlassen der Fabrik und nach der Installation auf das Band eingestellt. Nach einiger Zeit kann jedoch ein Nachgeben auftreten. Zum Beispiel: Wenn der Benutzer beim Laufen ein Rutschen oder plötzliche Stopps bemerkt, drehen Sie die Band-Einstellschrauben gleichzeitig auf beiden Seiten im Uhrzeigersinn um eine halbe Umdrehung. Wenn das Band zu locker ist, rutscht es beim Betreten auf den Rollen. Ist es jedoch zu straff, kann dies die Motorbelastung erhöhen und den Motor, das Band oder die Rollen beschädigen.

Laufband-Ausrichtung

Alle Laufbänder werden vor dem Verlassen der Fabrik und nach der Installation auf die Bandmitte eingestellt. Nach einiger Zeit kann es jedoch zu Bandabweichungen kommen. Dies kann folgende Ursachen haben:

1. Das Laufband steht nicht eben;
2. Die Füße des Benutzers sind beim Training nicht in der Mitte des Bands;
3. Ungleichmäßige Kraftausübung durch die Füße des Benutzers.

Drehen Sie das Laufband einige Minuten im Leerlauf, um es wieder in die normale Position zu bringen. Für Abweichungen, die sich nicht automatisch korrigieren lassen, verwenden Sie den mitgelieferten 6-mm-Innensechskantschlüssel und stellen Sie das Band schrittweise viertel Umdrehung ein. Bandabweichungen fallen nicht unter die Garantie und müssen vom Benutzer gemäß Handbuch gewartet werden. Eine Abweichung kann das Band stark beschädigen und muss rechtzeitig korrigiert werden. increments. Belt misalignment is not covered by warranty and should be maintained by the user according to the manual. Misalignment can severely damage the belt, so it must be detected and corrected in time.



1. Bandrutschen: Das Band rutscht oder stoppt kurzzeitig während des Laufens;
2. Band-Einstellung: Ziehen Sie die Bandschrauben auf beiden Seiten eine halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn fest und passen Sie sie entsprechend der Abweichung an. Wenn es z. B. nach rechts abweicht, passen Sie die rechte Seite an und korrigieren Sie das Band langsam, bis es zentriert ist.

12. Häufige Probleme und deren Behebung

Fehlerbes	Beschreibung	Fehlerursache	Maßnahme
Er01	Kommunikationsfehler oder Warnung zwischen elektronischem Display und Controller	• Lose Verbindung des Hauptkabels der oberen und unteren Steuerung; • Beschädigtes Hauptkabel der oberen und unteren Steuerung; • Fehlerhaftes elektronisches Display; • Controller-Fehler;	• Kabelverbindung verstärken; • Hauptkabel der oberen und unteren Steuerung ersetzen; • Elektronisches Display ersetzen; • Controller ersetzen;
Er02	Untersteuerung Stromversorgung Eingangsüberspannungsschutz-Warnung	• 1.Instabiles Stromnetz des Benutzers, hohe Spannungsspitzen; • 2.Controller-Fehler;	• Externen Filter-Spannungsregler hinzufügen; • Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;
Er03	Untersteuerung Stromversorgung Eingangsunterspannungsschutz-Warnung	• Instabiles Stromnetz des Benutzers, niedrige Spannungseinbrüche; • Controller-Fehler;	• Externen Filter-Spannungsregler hinzufügen; • Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;
Er04	Dreiphasen-Überstrom-Warnung	• Hauptmotor defekt; • Controller abnormal beschädigt; • Fremdkörper blockiert den Hauptmotor;	• Motor ersetzen; • Controller ersetzen; • Überprüfen, ob Fremdkörper im Gerät stecken;
Er05	Strom-ADC-Anomalie-Warnung	• Laufbandlast übersteigt den Nennarbeitsstrom des Motors; • Probleme bei der Montage von Laufband und Motor, die Widerstand oder Blockade verursachen; • Fehler im Strombegrenzungssystem der Untersteuerung;	• Innerhalb des Nennarbeitsstroms des Motors betreiben; • Laufbandstruktur prüfen; • Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;
Er06	Spannungs-ADC-Anomalie-Warnung	• Instabiles Stromnetz des Benutzers, hohe Spannungsspitzen; • Falsche Radeinstellung; • Controller-Fehler;	• Externen Filter-Spannungsregler hinzufügen; • Radeinstellung zurücksetzen oder so einstellen, dass sie die Nennspannung des Motors nicht überschreitet; • Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;
Er08	Hauptmotor Unterbrechung oder Fehlfunktion-Warnung	• Hauptmotorleitung nicht angeschlossen oder lose; • Hauptmotor offen oder beschädigt; • Controller offen oder beschädigt; • Hauptmotorlager defekt;	• Hauptmotoranschluss verstärken; • Motor ersetzen; • Controller ersetzen; • Motor ersetzen;
Er09	Hebe-Selbstprüfung Fehler-Warnung	• Controller abnormal beschädigt; • Schlechte Kabelkontakte; • Hubmotor defekt;	• Controller ersetzen; • Kabel neu einstecken und verstärken; • Hubmotor ersetzen;
Er11	Überschreiten des eingestellten Maximalstroms-Warnung	• Momentaner Überstrom;	• Strom aus- und wieder einschalten;
Er13	Hall-Signalwert oder Timing-Fehler-Warnung	• Hauptmotor defekt; • Controller abnormal beschädigt;	• Motor ersetzen; • Controller ersetzen;
Er14	Kühlkörper NTC-Temperatur über 93°C-Warnung	• Controller überhitzt; • Controller abnormal beschädigt;	• Nutzung stoppen und abkühlen lassen; • Controller ersetzen;
Er15	Spannungs- und Stromsignal-Abnormalitätsschutz-Warnung	• Spannungs- und Stromschutz, Stromabweichungsalarm an Leistungsbauteil erkannt oder Netzspannungsschwankungen;	• Motor auf Kurzschluss prüfen; wenn nicht, Strom aus- und wieder einschalten; wenn Fehler besteht, Controller ersetzen;
Er17	Hall-Signalfehler zu groß-Warnung	• Controller abnormal beschädigt;	• Controller ersetzen;

Contents



1. Consignes de Sécurité et Avertissements - - - - -	38
2. Présentation du Produit - - - - -	40
3. Principales Spécifications et Liste des Accessoires - - - - -	41
4. Instructions d'Installation - - - - -	42
5. Instructions pour le Réglage de l'Inclinaison - - - - -	42
6. Description des Fonctions de la Télécommande - - - - -	44
7. Première Utilisation de la Télécommande - - - - -	44
8. Instructions d'Utilisation du Produit - - - - -	45
9. Description des modes d'exercice - - - - -	46
10. Conseils et lignes directrices en matière d'exercice - - - - -	46
11. Entretien du Produit - - - - -	48
12. Problèmes Courants et Solutions - - - - -	50

Procédure d'installation du FITSHOW

1. Scanner le code QR à droite

2. <http://fitshow.com/qr>



3. Aller à l'App Store pour télécharger et installer Open theApp, autoriser la permission en fonction de l'invite du système

4. Se connecter au RUNimon RM03

5. Se connecter à l'application, utiliser le numéro de portable ou l'email pour s'enregistrer en tant que nouvel utilisateur

6. Commencer à utiliser FITSHOW

Instructions pour la Fonction Bluetooth

Lorsque le tapis de course est sous tension ou en état de démarrage, activez le Bluetooth sur votre téléphone, sélectionnez le nom de l'appareil « RUNimon RM03 » et cliquez sur Connecter. Une fois l'appairage réussi, vous pouvez écouter la musique de votre téléphone sur le tapis de course.

Ce tapis de course est également compatible avec les applications sportives « Kinomap » et « ZWIFT ».



Achtung!

Veuillez indiquer l'adresse électronique ou le numéro de téléphone portable corrects afin de pouvoir récupérer votre mot de passe et votre nom d'utilisateur par leur intermédiaire.

1. Consignes de Sécurité et Avertissements

Remarque: veuillez lire attentivement les instructions avant utilisation et faire attention aux précautions de sécurité suivantes :

- Le tapis roulant doit être placé à l'intérieur pour éviter l'humidité. Ne projetez pas d'eau sur le tapis roulant et ne placez pas d'objets étrangers.
- Avant de faire de l'exercice, veuillez porter des vêtements de sport et des baskets appropriés. Il est strictement interdit de s'exercer pieds nus sur le tapis roulant et de s'étirer complètement. La fiche d'alimentation doit être mise à la terre de manière fiable et la prise doit disposer d'un circuit dédié pour éviter de la partager avec d'autres équipements électriques.
- Les enfants doivent être tenus à l'écart de cette machine pour éviter les accidents.
- Vous devez éviter un fonctionnement en surcharge pendant une longue période, sinon cela endommagerait le moteur et le contrôleur et accélérerait l'usure et le vieillissement des roulements, des courroies de course et des marchepieds. Veuillez effectuer un entretien régulier.
- Réduisez la poussière intérieure, maintenez une certaine humidité intérieure et évitez de générer une forte électricité statique, sinon cela pourrait interférer avec le fonctionnement normal des montres et contrôleurs électroniques.
- Veuillez éteindre le tapis roulant après l'exercice.
- Veuillez maintenir la circulation de l'air intérieur lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Lorsque vous faites de l'exercice, veuillez attacher le clip du câble de verrouillage de sécurité à vos vêtements pour éviter un arrêt sûr en cas d'urgence.
- Si vous vous sentez mal à l'aise ou anormal pendant l'utilisation, arrêtez de faire de l'exercice et consultez un médecin.
- Après utilisation, l'huile de silicone doit être conservée hors de portée des enfants pour éviter une ingestion accidentelle et des conséquences graves.
- La zone de sécurité derrière le tapis roulant est de : 1000*2000 mm.

Attention ! Obligatoire !

Assurez-vous de consulter un médecin expert avant d'utiliser ce produit lorsque vous êtes traité par un médecin ou pour les patients suivants.

- (01) Ceux qui souffrent actuellement de maux de dos ou ceux qui ont déjà subi des blessures aux jambes, à la taille ou au cou, ou ceux qui ont un engourdissement des jambes, de la taille, du cou et des mains (ceux qui souffrent de maladies chroniques telles qu'une hernie discale, spondylolisthésis, arthrose cervicale, etc.)
- (02) Ceux qui souffrent d'arthrite déformante, de rhumatismes et de goutte.
- (03) Les personnes présentant des anomalies telles que la masculoporse.
- (04) Ceux qui souffrent de troubles du système circulatoire (maladies cardiaques, troubles vasculaires, hypertension, etc.).
- (05) Personnes souffrant de déficience respiratoire.
- (06) Ceux qui utilisent des ajusteurs artificiels du rythme cardiaque et qui ont des appareils électroniques médicaux implantés dans leur corps.
- (07) Ceux qui ont des tumeurs malignes.
- (08) Ceux qui présentent des symptômes tels qu'une thrombose, un lipome cinétique sévère, un lipome stagnant aigu et d'autres troubles de la circulation sanguine, ou diverses infections cutanées.
- (09) Personnes présentant une déficience sensorielle causée par des troubles circulatoires périphériques de haut grade causés par le diabète, etc.
- (10) Personnes souffrant de traumatismes cutanés.
- (11) Celles qui sont enceintes ou susceptibles de l'être ou celles qui ont leurs règles.
- (12) Ceux qui se sentent anormaux dans leur corps et ont besoin de se reposer.

En plus des situations ci-dessus, ceux qui se sentent anormaux dans leur corps.

—Peut provoquer des accidents ou une mauvaise santé.

- Ne laissez pas les enfants utiliser ce produit et ne laissez pas les enfants jouer autour de ce produit.

—Le non-respect peut entraîner un risque de blessure.

- Les protecteurs des enfants doivent veiller à ne pas laisser les enfants jouer avec ce produit.

—S'il n'est pas respecté, il existe un risque de blessure.

- Ne sautez pas de haut en bas pendant l'exercice.

- —Peut causer des blessures en cas de chute.

- Ne l'utilisez pas et ne le stockez pas dans des endroits humides comme à l'extérieur ou à proximité des salles de bains, ou dans des endroits où il est exposé à des gouttes d'eau.

- Ne l'utilisez pas et ne le stockez pas dans des endroits exposés à la lumière directe du soleil, près de poêles ou d'autres endroits à haute température, ou sur des appareils de chauffage tels que des tapis électriques.

—Sinon, cela pourrait provoquer une fuite électrique ou un incendie.

- Ne pas utiliser lorsque le cordon d'alimentation ou la fiche d'alimentation est endommagé ou que la douille de la prise est desserrée.

—Sinon, cela pourrait provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.

- N'endommagez pas le cordon d'alimentation, ne le pliez pas et ne le tordez pas de force. En même temps, ne placez pas d'objets lourds dessus et ne laissez pas le fil se coincer.

—Ne pas le faire pourrait entraîner un incendie ou un choc électrique.

- Ne l'utilisez pas avec 2 personnes ou plus en même temps et veillez à ne pas rapprocher les personnes autour de vous pendant l'utilisation.

—Sinon, des accidents ou des blessures pourraient survenir en raison de chutes.

- Ne l'utilisez pas si vous êtes incapable d'exprimer votre conscience ou d'opérer par vous-même.

—Un accident ou une blessure peut survenir.

éviter tout contact avec l'eau!

- N'exposez pas le corps principal ou la pièce de fonctionnement à l'eau pour éviter un choc électrique ou un court-circuit.

—Peut provoquer un choc électrique ou un incendie.

Interdire!

- Ne pas utiliser après avoir mangé ou lorsque vous êtes fatigué, juste après un exercice ou lorsque votre condition physique est anormale.

—Peut nuire à la santé.

- Ce produit convient à un usage domestique

- Il n'est pas destiné à être utilisé par un grand nombre d'utilisateurs non spécifiés tels que les écoles et les gymnases.

—Risque de blessure.

- Ne pas utiliser en mangeant ou en participant à d'autres activités.

- Ne l'utilisez pas après avoir bu de l'alcool jusqu'à ce que votre sensation devienne terne.

—Un accident ou une blessure peut survenir.

- Ne pas utiliser avec des objets durs dans les poches de votre pantalon.

—Peut provoquer un accident ou des blessures.

- Gardez les aiguilles, les déchets ou l'humidité à l'écart de la fiche d'alimentation.

—Peut provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.

- Pendant l'utilisation, ne débranchez pas la fiche d'alimentation et ne mettez pas l'interrupteur d'alimentation sur "off".

- —peut causer des blessures.

Ne pas utiliser avec les mains mouillées!

- N'insérez pas et ne débranchez pas la fiche d'alimentation avec les mains mouillées
——Peut provoquer un choc électrique et des blessures.

Débranchez la fiche d'alimentation!

- S'il ne démarre pas ou semble anormal, arrêtez de l'utiliser, débranchez immédiatement la fiche d'alimentation et demandez une inspection et une réparation.
——Le non-respect peut entraîner un choc électrique ou des blessures.
- En cas de panne de courant, débranchez immédiatement la fiche d'alimentation.
——Sinon, des accidents ou des blessures peuvent survenir lorsque le courant est rétabli.
- Lorsque vous débranchez la fiche d'alimentation, ne tenez pas la partie filaire, mais la fiche d'alimentation.
——Sinon, cela pourrait provoquer un court-circuit, un choc électrique ou un incendie.

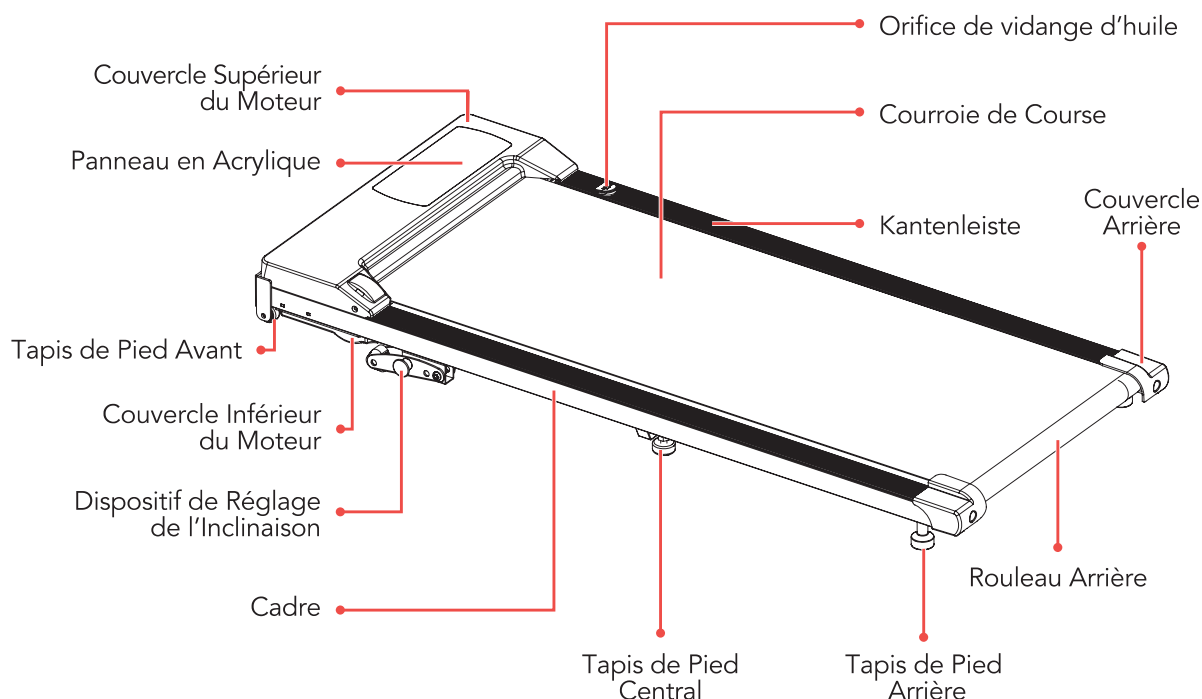
Instructions de mise à la terre!

- Ce produit doit être mis à la terre, ce qui fournira le chemin de moindre résistance au courant afin de réduire le risque de choc électrique.
- Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être insérée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre en totale conformité avec les codes ou ordonnances locaux.

Danger!

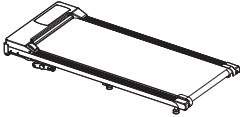
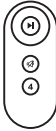
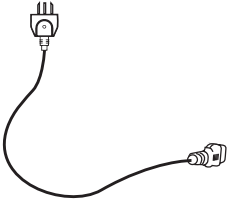
- Si vous avez des doutes quant à la bonne mise à la terre du produit, veuillez confier le contrôle à un électricien professionnel. Même si la fiche et la prise fournies avec le produit ne correspondent pas, elles ne peuvent pas être modifiées.
- Demandez à un électricien professionnel d'installer une prise adaptée.
- Ce produit est doté d'une fiche de mise à la terre. Veuillez vous assurer que le produit est connecté à une prise de même forme. Ce produit ne peut pas être utilisé avec des prises adaptateurs.

2. Présentation du Produit



3. Principales Spécifications et Liste des Accessoires

Liste des produits

		
Unité principale du tapis roulant ×1	Clé en L (6#) ×1	Télécommande ×1
		
Huile de silicone ×1	Cordon d'alimentation 1,8 m ×1	Manuel d'utilisation ×1

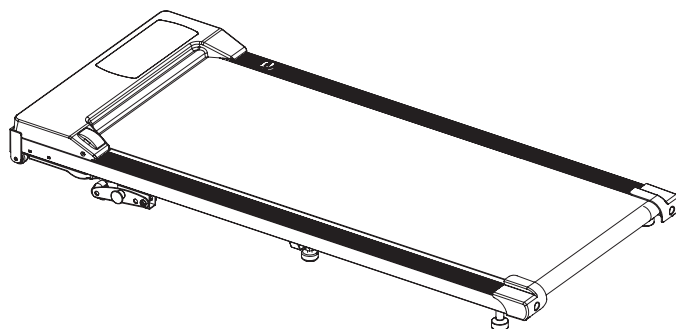
Spécifications techniques

N°	Paramètre	Description
1	Tension d'entrée	EU/UK/AU: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz
2	Puissance du moteur	2,75 HP
3	Vitesse	EU/UK/AU: 1-8 km/h; US/CA: 0.6-5.0mph
4	Surface de course	400 x 1000 mm / 15,75 x 39,37 pouces
5	Méthode de contrôle	Télécommande & Application
6	Programmes	Vitesse, Temps, Distance, Calories, P1-P12, Mode H1-H3
7	Poids net	14,6 kg / 32,19 livres
8	Poids brut	16,5 kg / 36,38 livres
9	Dimensions du produit	1173 x 552 x 119 mm / 46,18 x 21,73 x 4,69 pouces

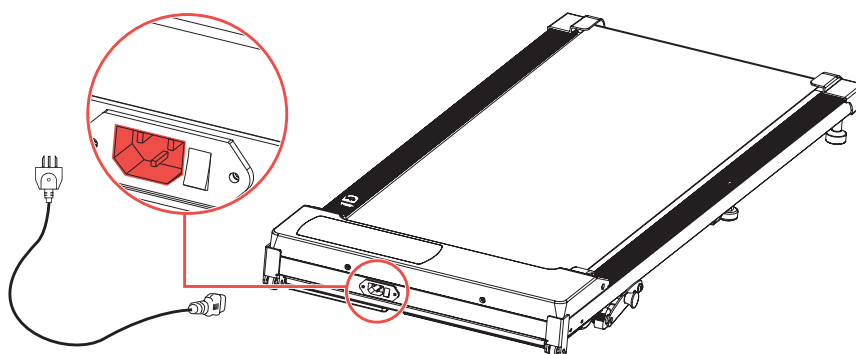
4. Instructions d'Installation

Déballage

1. Retirez le produit de la boîte d'emballage, enlevez le sac plastique extérieur et placez-le sur une surface plane.

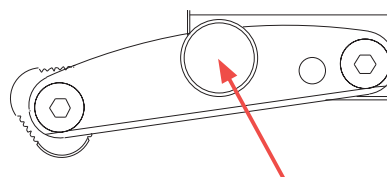
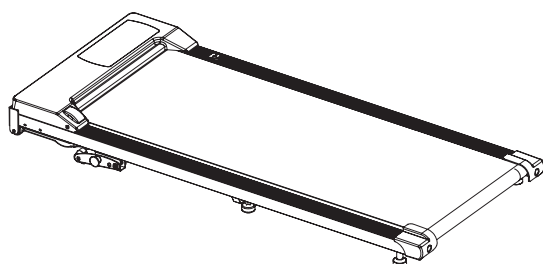


2. Sortez le cordon d'alimentation, insérez une extrémité dans la prise située à l'avant de la tête de la machine et branchez l'autre extrémité dans une prise de courant. Ensuite, mettez l'interrupteur d'alimentation à côté de la prise sur le symbole « — ». Le produit est prêt à l'emploi lorsque le voyant s'allume.



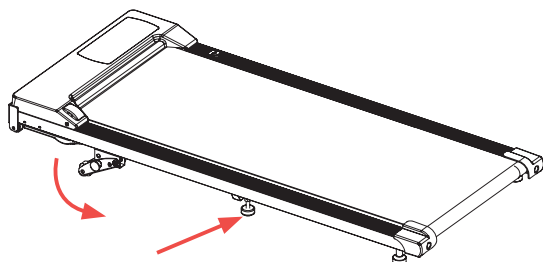
5. Instructions pour le Réglage de l'Inclinaison

1. Sortez le tapis de course de l'emballage. L'inclinaison est réglée sur le niveau 1.

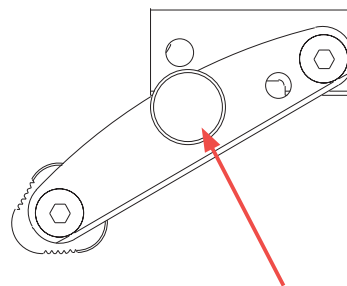


Premier trou

2. Retirez la broche du bloc de réglage de l'inclinaison et ajustez l'angle du bloc de réglage de l'inclinaison dans la direction de la flèche (vers l'arrière en bas). Ensuite, réinsérez la broche pour la placer sous le tube carré. Répétez l'opération de l'autre côté. À ce stade, l'inclinaison du tapis de course est d'environ niveau 2. Après l'ajustement, n'oubliez pas d'ajuster les deux tampons de pied au centre du tapis de course. Faites-les pivoter jusqu'à ce qu'ils touchent le sol afin d'augmenter la stabilité et prolonger la durée de vie du tapis de course.

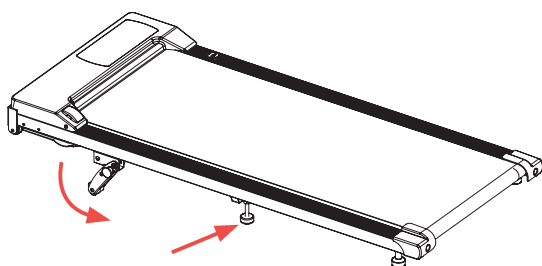


Tournez et ajustez les tampons de pied centraux jusqu'à ce qu'ils touchent le sol

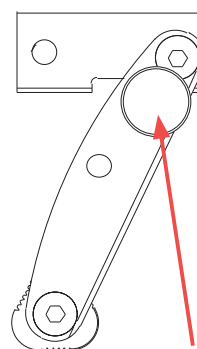


La broche reste dans le premier trou et sous le tube carré

3. Retirez à nouveau les broches des blocs de réglage de l'inclinaison gauche et droite et insérez-les dans le deuxième trou. À ce stade, l'inclinaison du tapis de course est d'environ niveau 3. Veuillez ajuster à nouveau les deux tampons de pied centraux en les tournant jusqu'à ce qu'ils touchent le sol pour augmenter la stabilité.



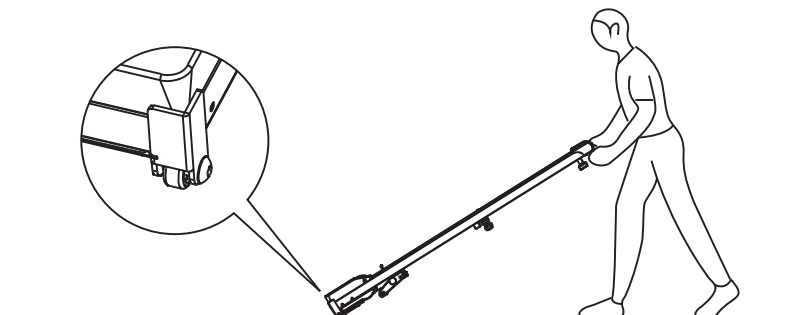
Tournez et ajustez les tampons de pied centraux jusqu'à ce qu'ils touchent le sol



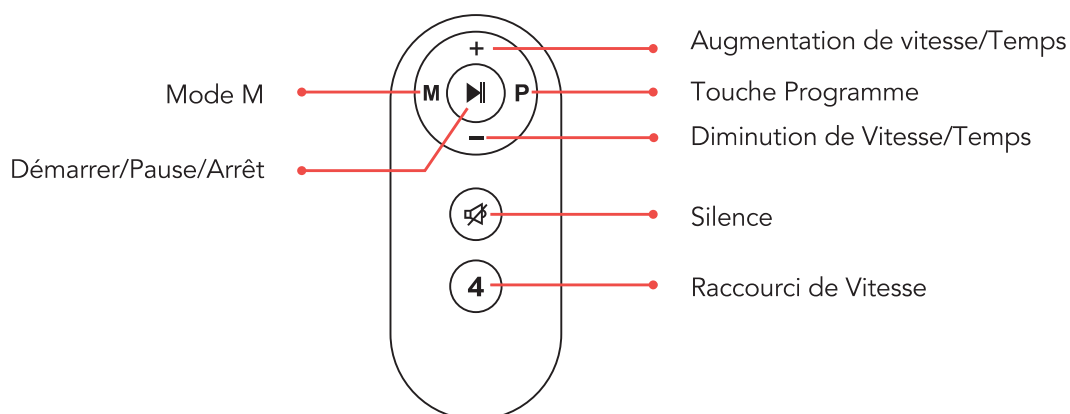
Deuxième trou

Instructions de Déplacement

L'avant du tapis de course est conçu avec des roues de déplacement. Lorsque vous devez déplacer le tapis de course à un autre endroit, vous pouvez soulever l'arrière du tapis de course pour le déplacer. Cela rend le processus plus facile et aide à réduire le bruit.



6. Description des Fonctions de la Télécommande



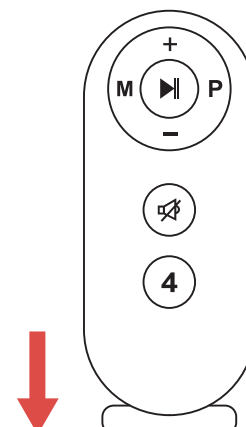
Bouton	Fonction
	Lorsque l'alimentation est branchée, appuyez pour démarrer le tapis. Appuyez à nouveau pour mettre en pause et conserver les données. Appuyez encore une fois pour reprendre avec les données précédentes. En fonctionnement, maintenir la touche pour ralentir jusqu'à 0 et réinitialiser les données.
M	En mode veille : H-1 : Compte à rebours du temps H-2 : Compte à rebours de distance H-3 : Compte à rebours de calories
P	En mode veille, sélection des programmes P01 à P12.
+	Verringert Geschwindigkeit oder Zeit.
-	Augmente la vitesse ou le temps.
	Diminue la vitesse ou le temps.
4	Sofortige Einstellung auf 4 km/h.

Remarque: La portée effective de la télécommande est de 2 à 5 mètres.

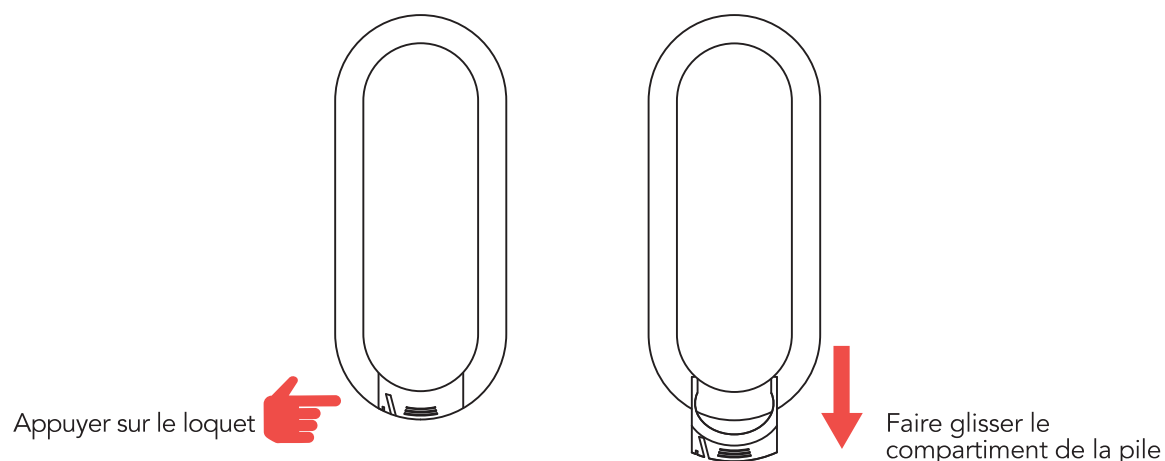
7. Première Utilisation de la Télécommande

1. Retirez la languette isolante située sur le côté gauche de la télécommande à partir de la fente indiquée. Une fois retirée, la télécommande sera alimentée et prête à l'emploi.

Retirer la languette isolante



2. Pour remplacer la pile, appuyez sur le loquet de verrouillage comme indiqué sur la Figure 1, puis faites glisser le compartiment de la pile comme indiqué sur la Figure 2. Veuillez utiliser une pile CR2032.



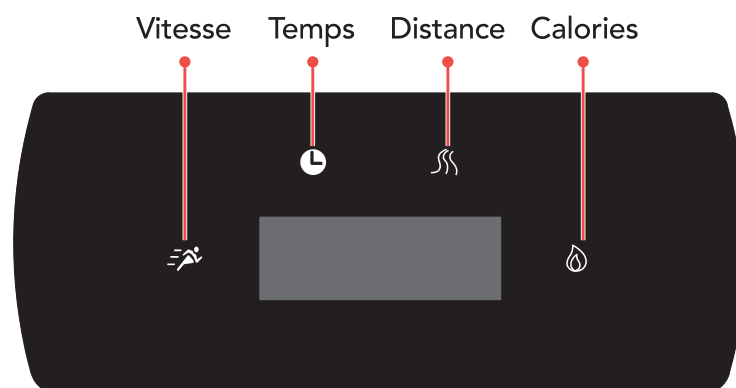
8. Instructions d'Utilisation du Produit

1. Présentation

- Cet afficheur électronique est simple à utiliser et nécessite peu de réglages.
- Paramètres d'entraînement : Vitesse, Distance, Calories, Temps.
- Mode manuel : L'utilisateur règle manuellement les valeurs d'exercice (H1–H3).

2. Affichage LED

- Affichage de la vitesse
- Affichage du temps
- Affichage de la distance
- Affichage des calories



3. Paramètres

- Alimentation : 220 V / 50 Hz
- Vitesse minimale : 1,0 KM/H
- Vitesse maximale : 8,0 KM/H
- Plage de temps en mode automatique : 5–99 minutes
- Plage de distance en mode manuel : 1–99 km
- Plage des calories en mode manuel : 20–990 kcal

Remarque: Si la distance prédéfinie n'est pas atteinte lorsque le temps atteint 99:59, l'affichage passera à 1:40, puis continuera : 1:41, 1:42..., jusqu'à ce que la distance soit terminée.

9. Description des modes d'exercice (utilisation de la télécommande)

Avant l'exercice, vérifiez que l'alimentation est correctement branchée et que l'interrupteur est allumé. En mode veille, l'écran affiche 0000. Maintenez le bouton de démarrage enfoncé pendant 3 secondes pour lancer le compte à rebours. La vitesse s'affiche à 1 KM/H, et l'écran alterne l'affichage de la vitesse, du temps, de la distance et des calories.

Utilisez les boutons + ou – de la télécommande pour régler la vitesse (minimum 1 KM/H, maximum 6 KM/H). Appuyez de nouveau sur le bouton de démarrage, la machine s'arrête progressivement ; la vitesse revient à zéro, tandis que les autres données restent inchangées. L'écran reste allumé en permanence. Appuyez à nouveau sur le bouton de démarrage, la machine démarre à 1 KM/H, et les autres données sont conservées. Appuyez encore une fois sur le bouton de démarrage, la machine s'arrête lentement et toutes les données sont réinitialisées à zéro.

Sélection du mode (télécommande)

- (01) En mode veille, l'écran affiche 0:00. Appuyez sur le bouton M ; H-1 s'affiche et le temps 30 minutes clignote. Utilisez les boutons + ou – pour régler le temps (minimum 5 minutes, maximum 99 minutes). Après réglage, appuyez sur le bouton de démarrage. Après un compte à rebours de 3 secondes, la machine passe en mode compte à rebours.
- (02) En mode veille, l'écran affiche 0:00. Appuyez sur le bouton M ; H-2 s'affiche et la distance 1 km clignote. Utilisez les boutons + ou – pour régler la distance (minimum 1 km, maximum 99 km). Après réglage, appuyez sur le bouton de démarrage. Après un compte à rebours de 3 secondes, la machine passe en mode compte à rebours.
- (03) En mode veille, l'écran affiche 0:00. Appuyez sur le bouton M ; H-3 s'affiche et les calories 50 kcal clignotent. Utilisez les boutons + ou – pour régler les calories (minimum 20 kcal, maximum 990 kcal). Après réglage, appuyez sur le bouton de démarrage. Après un compte à rebours de 3 secondes, la machine passe en mode compte à rebours.
- (04) En mode veille, l'écran affiche 0:00. Appuyez sur le bouton M ; l'écran affiche P01...P12 et le temps 30 minutes clignote. Utilisez les boutons + ou – pour régler le temps (minimum 5 minutes, maximum 99 minutes). Après réglage, appuyez sur le bouton de démarrage. Après un compte à rebours de 3 secondes, la machine passe en mode programme.
- (05) Fonction raccourci de la télécommande : Quelle que soit la vitesse actuelle, appuyer sur la touche de raccourci règle la vitesse à 4 KM/H.

10. Conseils et lignes directrices en matière d'exercice

respirer

Il faut 5 à 10 minutes d'exercice d'chauffage avant chaque opération.

Exercice d'étirement

Ne retenez pas votre souffle lorsque vous inspirez. Habituellement, lorsque vous vous préparez à reprendre l'action, expirez avec force par la bouche. Si la respiration est trop rapide, arrêtez immédiatement l'exercice.

Il doit y avoir une période de repos de 48 heures entre les exercices pour la même partie du muscle, c'est-à-dire que la même partie peut être entraînée tous les deux jours.

Charger

Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de votre condition physique personnelle, puis pratiquez selon le principe de la charge asymptotique. Les douleurs musculaires lors de l'entraînement initial sont normales. Tant que vous continuez à pratiquer, les douleurs peuvent être éliminées.

Se détendre

Après chaque exercice, vous devez effectuer 5 minutes de mouvements réparateurs, notamment d'étirement et de relâchement des muscles du pied, pour éviter la condensation musculaire et maintenir l'élasticité musculaire.

Se détendre

Après chaque exercice, vous devez effectuer 5 minutes de mouvements réparateurs, notamment d'étirement et de relâchement des muscles du pied, pour éviter la condensation musculaire et maintenir l'élasticité musculaire.

Régime

Pour protéger le système digestif, l'exercice doit être pratiqué une heure après un repas et au moins une demi-heure après l'entraînement. Boire moins d'eau pendant l'exercice, et surtout éviter de boire de grandes quantités d'eau pour éviter d'alourdir la charge sur le cœur et les reins.

Exercice d'étirement

Quel que soit le rythme auquel vous courez, c'est une bonne idée de vous étirer d'abord. Les muscles chauds s'étirent plus facilement, alors échauffez-vous d'abord en faisant cela pendant 5 à 10 minutes. Ensuite, arrêtez-vous et étirez-vous comme suit : 5 fois, 10 secondes ou plus sur chaque jambe, répétez l'opération à la fin de l'entraînement.



1. Étirez-vous vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules et essayez de toucher vos orteils avec les deux mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (image 1).

2. Asseyez-vous sur un siège propre et redressez une jambe

Tirez l'autre jambe vers l'intérieur afin qu'elle soit contre l'intérieur de la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 2).

3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Tenez-vous debout, les mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière vous. En gardant la jambe arrière droite et le talon au sol, penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 3).

4. Étirement des quadriceps

Tenez votre main gauche sur un mur ou une table pour garder l'équilibre, puis étirez votre pied droit vers l'arrière, saisissez votre cheville droite et tirez-la lentement vers votre hanche jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles à l'avant de votre cuisse sont tendus. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 4).

5. Étirement du Sartorius (muscle intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds face à face et vos genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds avec les deux mains et tirez-les vers votre aine. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (image 5).

11. Entretien du Produit

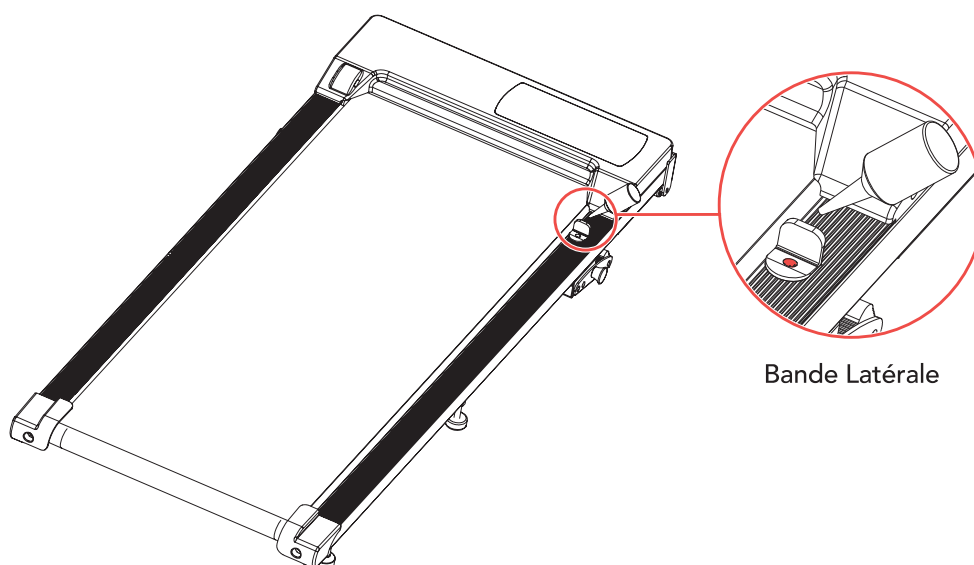
Réglage de la tension du tapis de course

- Tous les tapis de course sont réglés pour la tension de la bande avant la sortie d'usine et après l'installation. Cependant, après un certain temps d'utilisation, la bande peut se relâcher. Par exemple : lorsque l'utilisateur s'arrête pendant la course, la bande peut glisser. Dans ce cas, ajustez les boulons de réglage de la bande dans le sens des aiguilles d'une montre par incréments d'un demi-tour, simultanément des deux côtés.
- Si la bande est trop lâche, poser le pied dessus peut provoquer un glissement entre la bande et les rouleaux. Toutefois, un serrage excessif n'est pas recommandé, car cela peut augmenter la charge du moteur et endommager le moteur, la bande ou les rouleaux.

Lubrification du tapis de course

Après un certain temps d'utilisation, il est nécessaire de vérifier régulièrement la lubrification.

Pour déterminer si une lubrification est nécessaire, touchez le centre du dessous de la bande : si c'est humide, aucune lubrification n'est nécessaire ; si c'est sec, une lubrification est requise.



Les étapes de lubrification sont les suivantes :

1. Faire fonctionner le tapis à basse ou moyenne vitesse.
2. Ouvrir le bouchon d'huile.
3. Presser 15 à 30 ml d'huile de silicone dans l'orifice et refermer le bouchon. Laisser tourner le tapis à vide (ou marcher/courir dessus) pendant 10 minutes afin que l'huile pénètre uniformément dans la bande.einzieht.

Réglage de la Tension de la Courroie

Tous les tapis de course sont réglés pour la courroie avant la sortie d'usine et après l'installation, mais après un certain temps d'utilisation, un relâchement peut survenir. Par exemple : si l'utilisateur glisse ou s'arrête brusquement en courant, tournez les boulons de réglage de la courroie dans le sens des aiguilles d'une montre par incréments d'un demi-tour des deux côtés simultanément. Si la courroie est trop lâche, marcher dessus provoquera un glissement entre la courroie et le rouleau. Si elle est trop serrée, cela peut augmenter la charge du moteur et endommager le moteur, la courroie ou le rouleau.

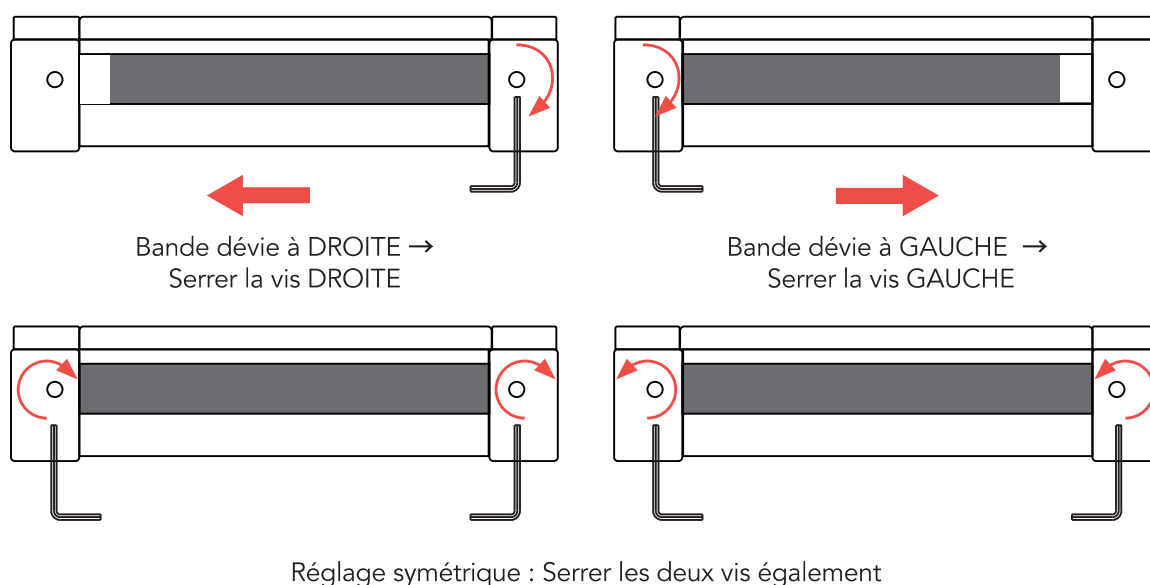
Réglage de l'Alignement de la Courroie

Tous les tapis de course sont réglés pour l'alignement de la courroie avant la sortie d'usine et après l'installation, mais après un certain temps, un décalage peut se produire. Les causes possibles sont :

1. Le tapis n'est pas posé sur une surface plane ;
2. Les pieds de l'utilisateur ne sont pas centrés sur la courroie pendant l'exercice ;
3. Force inégale exercée par les pieds de l'utilisateur, provoquant un décalage.

Faire tourner le tapis à vide pendant quelques minutes peut rétablir l'alignement normal. Pour les décalages qui ne peuvent pas être corrigés automatiquement, utilisez la clé hexagonale de 6 mm fournie et ajustez par incréments d'un quart de tour. Le décalage de la courroie n'est pas couvert par la garantie et doit être entretenu par l'utilisateur selon le manuel. Un décalage peut endommager gravement la courroie, il doit donc être détecté et corrigé rapidement.

gewartet werden. Eine Abweichung kann das Band stark beschädigen und muss rechtzeitig korrigiert werden. increments. Belt misalignment is not covered by warranty and should be maintained by the user according to the manual. Misalignment can severely damage the belt, so it must be detected and corrected in time.



1. Glissement de la courroie : La courroie glisse ou s'arrête momentanément pendant que l'utilisateur court ;
2. Réglage de la courroie : Serrez les vis de la courroie des deux côtés d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis ajustez selon la direction du décalage. Par exemple, si elle dévie vers la droite, ajustez le côté droit et corrigez lentement jusqu'à ce que la courroie soit centrée.

12. Problèmes Courants et Solutions

Descri- ption de l'	anomalie Cause de l'	anomalie Mesure	corrective
Er01	Kommunikationsfehler oder Warnung zwischen elektronischem Display und Controller	• Lose Verbindung des Hauptkabels der oberen und unteren Steuerung; • Beschädigtes Hauptkabel der oberen und unteren Steuerung; • Fehlerhaftes elektronisches Display; • Controller-Fehler;	• Kabelverbindung verstärken; • Hauptkabel der oberen und unteren Steuerung ersetzen; • Elektronisches Display ersetzen; • Controller ersetzen;
Er02	Untersteuerung Stromversorgung Eingangsüberspannu- ngsschutz-Warnung	• Instabiles Stromnetz des Benutzers, hohe Spannungsspitzen; • Controller-Fehler;	• Externen Filter-Spannungsregler hinzufügen; • Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;
Er03	Untersteuerung Stromversorgung Eingangsunterspann- ungsschutz-Warnung	• Instabiles Stromnetz des Benutzers, niedrige Spannungseinbrüche; • Controller-Fehler;	• Externen Filter-Spannungsregler hinzufügen; • Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;
Er04	Dreiphasen- Überstrom-Warnung	• Hauptmotor defekt; • Controller abnormal beschädigt; • Fremdkörper blockiert den Hauptmotor;	• Motor ersetzen; • Controller ersetzen; • Überprüfen, ob Fremdkörper im Gerät stecken;
Er05	Strom-ADC-Anomalie- Warnung	• Laufbandlast übersteigt den Nennarbeitsstrom des Motors; • Probleme bei der Montage von Laufband und Motor, die Widerstand oder Blockade verursachen; • Fehler im Strombegrenzungssystem der Untersteuerung;	• Innerhalb des Nennarbeitsstroms des Motors betreiben; • Laufbandstruktur prüfen; • Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;
Er06	Spannungs-ADC- Anomalie-Warnung	• Instabiles Stromnetz des Benutzers, hohe Spannungsspitzen; • Falsche Radeinstellung; • Controller-Fehler;	• Externen Filter-Spannungsregler hinzufügen; • Radeinstellung zurücksetzen oder so einstellen, dass sie die Nennspannung des Motors nicht überschreitet; • Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;
Er08	Hauptmotor Unterbrechung oder Fehlfunktion-Warnung	• Hauptmotorleitung nicht angeschlossen oder lose; • Hauptmotor offen oder beschädigt; • Controller offen oder beschädigt; • Hauptmotorlager defekt;	• Hauptmotoranschluss verstärken; • Motor ersetzen; • Controller ersetzen; • Motor ersetzen;
Er09	Hebe-Selbstprüfung Fehler-Warnung	• Controller abnormal beschädigt; • Schlechte Kabelkontakte; • Hubmotor defekt;	• Controller ersetzen; • Kabel neu einstecken und verstärken; • Hubmotor ersetzen;
Er11	Überschreiten des eingestellten Maximalstroms-Warnung	• Momentaner Überstrom;	• Strom aus- und wieder einschalten;
Er13	Hall-Signalwert oder Timing-Fehler-Warnung	• Hauptmotor defekt; • Controller abnormal beschädigt;	• Motor ersetzen; • Controller ersetzen;
Er14	Kühlkörper NTC- Temperatur über 93°C-Warnung	• Controller überhitzt; • Controller abnormal beschädigt;	• Nutzung stoppen und abkühlen lassen; • Controller ersetzen;
Er15	Spannungs- und Stromsignal- Abnormalitätsschutz- Warnung	• Spannungs- und Stromschutz, Stromabweichungsalarm an Leistungsbauteil erkannt oder Netzspannungsschwankungen;	• Motor auf Kurzschluss prüfen; wenn nicht, Strom aus- und wieder einschalten; wenn Fehler besteht, Controller ersetzen;
Er17	Hall-Signalfehler zu groß-Warnung	• Controller abnormal beschädigt;	• Controller ersetzen;

Contents



1. Precauzioni di Sicurezza e Avvertenze - - - - -	53
2. Introduzione al Prodotto- - - - -	56
3. Principali Specifiche e Elenco degli Accessori - - - - -	57
4. Istruzioni di Installazione- - - - -	58
5. Istruzioni per la Regolazione dell'Inclinazione - - - - -	58
6. Descrizione delle Funzioni del TelecomandoTélécommande - - - - -	60
7. Primo Utilizzo del Telecomando - - - - -	60
8. Istruzioni per l'Uso del Prodotto- - - - -	61
9. Descrizione delle modalità di allenamento - - - - -	62
10. Raccomandazioni e linee guida per l'esercizio fisico - - - - -	62
11. Manutenzione del Prodotto - - - - -	64
12. Problemi Comuni e Risoluzione- - - - -	66

Procedura di installazione di FITSHOW

1. Scansionare il codice QR a destra

2. <http://fitshow.com/qr>



3. Andare sull'App Store per scaricare e installare Aprire l'App, autorizzare i permessi in base al prompt del sistema

4. Collegarsi a RUNimon RM03

5. Accedere all'app, utilizzare il numero di cellulare o l'e-mail per registrarsi come nuovo utente

6. Iniziare a utilizzare FITSHOW

Istruzioni per la Funzione Bluetooth

Quando il tapis roulant è acceso o in stato di avvio, attiva il Bluetooth sul tuo telefono, seleziona il nome del dispositivo "RUNimon RM03" e clicca su Connetti. Una volta abbinato con successo, puoi riprodurre la musica del telefono sul tapis roulant.

Questo tapis roulant è compatibile anche con le applicazioni sportive "Kinomap" e "ZWIFT".



Attenzione:

Si prega di fornire l'indirizzo e-mail o il numero di cellulare corretti, in modo che la password e il nome utente possano essere recuperati tramite essi.

1. Precauzioni di Sicurezza e Avvertenze

Nota: leggere attentamente le istruzioni prima dell'uso e prestare attenzione alle seguenti precauzioni di sicurezza:

- Il tapis roulant deve essere posizionato all'interno per evitare l'umidità. Non spruzzare acqua sul tapis roulant e non posizionare eventuali oggetti estranei.
- Prima di allenarsi, si prega di indossare abbigliamento sportivo e scarpe sportive adeguate. È severamente vietato allenarsi a piedi nudi sul tapis roulant e fare stretching su tutto il corpo.
- La spina di alimentazione deve essere dotata di una messa a terra affidabile e la presa deve avere un circuito dedicato per evitare la condivisione con altre apparecchiature elettriche.
- Per evitare incidenti, tenere i bambini lontani dalla macchina.
- Si dovrebbe evitare il funzionamento in sovraccarico per un periodo di tempo prolungato, altrimenti potrebbe causare danni al motore e al controller e accelerare l'usura e l'invecchiamento dei cuscinetti, della cinghia di scorrimento e del piano di scorrimento. È richiesta una manutenzione regolare.
- Ridurre la polvere interna, mantenere una certa umidità interna ed evitare di generare forte elettricità statica, che potrebbe interferire con il normale funzionamento dei contatori e dei regolatori elettronici.
- Si prega di spegnere il tapis roulant dopo l'esercizio.
- Si prega di mantenere la stanza ben ventilata quando si utilizza il tapis roulant.
- Durante l'allenamento, agganciare il cavo di sicurezza ai vestiti per evitare situazioni di emergenza e arrestare la macchina in modo sicuro.
- Se si avvertono fastidi o anomalie durante l'uso, interrompere l'esercizio e consultare un medico.
- Dopo l'uso, l'olio di silicone deve essere conservato fuori dalla portata dei bambini per evitare ingestioni accidentali e gravi conseguenze.
- L'area di sicurezza dietro il tapis roulant è: 1000*2000mm.

Attenzione: per ridurre il rischio di incidenti o lesioni ad altri, si prega di seguire le seguenti norme:

- Prima di utilizzare il tapis roulant, assicurarsi che i vestiti siano abbottonati o chiusi con la cerniera.
- Non indossare indumenti che possano facilmente impigliarsi nel tapis roulant.
- Non posizionare il cavo di alimentazione vicino a oggetti caldi.
- Tenere i bambini lontani dal tapis roulant.
- Non utilizzare il tapis roulant all'aperto.
- Scollegare sempre l'alimentazione prima di spostare il tapis roulant.
- Ai non professionisti non è consentito aprire la protezione superiore e i sedili posteriori destro e sinistro senza autorizzazione.
- Quando la macchina è accesa, sul tapis roulant è consentita l'attività fisica di una sola persona.
- Se durante l'attività fisica si avvertono vertigini, dolore al petto, nausea o mancanza di respiro, interrompere immediatamente l'attività e consultare un personal trainer.

ATTENZIONE! OBBLIGATORIO!

Se si è sottoposti a cure mediche o si hanno i seguenti pazienti, consultare uno specialista prima dell'uso.

- (01) Coloro che soffrono di mal di schiena o che in passato si sono infortunati alle gambe, alla vita o al collo, oppure coloro che hanno dolore alle gambe, alla vita, al collo o alle mani (coloro che soffrono di malattie croniche come ernia del disco, spondilolistesi e spondilosi cervicale).
- (02) Pazienti con osteoartrite, reumatismi o gotta.
- (03) Quelli con anomalie come l'osteoporosi.
- (04) Soggetti affetti da patologie del sistema circolatorio (malattie cardiache, disturbi vascolari, ipertensione, ecc.).
- (05) Persone con problemi respiratori.
- (06) Coloro che utilizzano un pacemaker o hanno dispositivi medici elettronici impiantati.

- (07) Pazienti con tumori maligni.
- (08) Coloro che presentano sintomi quali trombosi, lipoma grave, lipoma acuto, disturbi della circolazione sanguigna o varie infezioni della pelle.
- (09) Coloro che hanno deficit sensoriali causati da disturbi circolatori periferici elevati dovuti a diabete, ecc.
- (10) Coloro che presentano lesioni cutanee.
- (11) Soggetti con febbre alta (38°C o superiore) dovuta a malattia, ecc.
- (12) Coloro che presentano anomalie della colonna vertebrale o curvatura della colonna vertebrale.
- (13) Quelle che sono incinte o che potrebbero diventarlo, oppure quelle che hanno le mestruazioni.
- (14) Coloro che non si sentono bene e hanno bisogno di riposare.
- (15) Coloro che sono palesemente in cattiva salute.
- (16) Utenti a fini riabilitativi.
- (17) Coloro che avvertono anomalie fisiche diverse da quelle sopra menzionate.
——Potrebbero verificarsi incidenti o problemi di salute.
- Se si verificano mal di schiena, dolori alle gambe, vertigini, palpitazioni o altri dolori al corpo o coordinazione anomala durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'uso e consultare un medico.
 - Non permettere ai bambini di utilizzare questo prodotto o di giocarci vicino.
——La mancata osservanza può comportare il rischio di lesioni.
 - I tutori dei bambini devono fare attenzione a non lasciare che i bambini giochino con questo prodotto.
——La mancata osservanza può comportare il rischio di lesioni.
 - Durante l'utilizzo, il caricamento o la rimozione del prodotto, assicurarsi che non vi siano persone o animali domestici nelle vicinanze (dietro, sotto o davanti al prodotto).

Vietare!

- Non utilizzare se il guscio esterno è incrinato, rotto o staccato (struttura interna esposta) o se la parte saldata è staccata.
——In caso contrario potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.
 - Non saltare né scendere durante l'esercizio.
——Le cadute possono causare lesioni.
 - Non utilizzare o conservare il prodotto in luoghi umidi come all'aperto o vicino ai bagni, o in luoghi in cui potrebbe essere esposto a gocce d'acqua.
 - Non utilizzare o conservare il prodotto in luoghi esposti alla luce solare diretta, vicino a stufe o in altri luoghi ad alta temperatura, oppure sopra apparecchi di riscaldamento come tappeti elettrici.
——In caso contrario, potrebbero verificarsi perdite elettriche o incendi.
 - Non utilizzare se il cavo di alimentazione o la spina sono danneggiati o la presa della presa è allentata.
——In caso contrario, potrebbero verificarsi scosse elettriche, cortocircuiti o incendi.
 - Non danneggiare, piegare o torcere il cavo di alimentazione. Inoltre, non appoggiare oggetti pesanti su di esso e non permettere che il cavo venga pizzicato.
——In caso contrario, potrebbero verificarsi incendi o scosse elettriche.
- Non utilizzarlo contemporaneamente da 2 o più persone e fai attenzione a non far avvicinare nessuno durante l'uso.
- In caso contrario, potrebbero verificarsi incidenti o lesioni a causa della caduta.
- Le persone che non possono esprimersi o non possono operare da sole non dovrebbero usarlo.
——Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.

Non smontare!

- È severamente vietato smontare, riparare o modificare.
——Esiste il rischio di lesioni dovute a guasti meccanici.

Evitare il contatto con l'acqua!

- Non esporre l'unità principale o la parte operativa all'acqua o ad altri liquidi conduttivi.
——Potrebbe causare scosse elettriche o incendi.

Vietare!

- Le persone che non svolgono attività fisica normalmente non dovrebbero improvvisamente dedicarsi ad attività fisica intensa.
- Non utilizzare dopo aver mangiato, quando si è stanchi, dopo l'attività fisica o quando le condizioni fisiche sono anomale.
——Può causare danni alla salute.
- Questo prodotto è adatto all'uso domestico e non all'uso da parte di un gran numero di utenti non specificati, come scuole e palestre.
——C'è il rischio di lesioni.
- Non utilizzare mentre si mangia o si svolgono altre attività.
- Non usare dopo aver bevuto alcolici finché i sensi non diventano insensibili.
——Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.
- Non utilizzare con oggetti duri nelle tasche dei pantaloni.
——Potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.
- Non lasciare che aghi, immondizia o acqua aderiscano alla spina di alimentazione.
——Potrebbe causare scosse elettriche, cortocircuiti o incendi.
- Durante l'uso, non scollegare la spina di alimentazione o posizionare l'interruttore di alimentazione su "off".
——Potrebbero verificarsi lesioni.

Non utilizzare con le mani bagnate!

- Non scollegare o collegare la spina di alimentazione con le mani bagnate.
——Possono verificarsi scosse elettriche e lesioni.

Scollegare la spina dalla presa di corrente!

- Quando non in uso, staccare la spina dalla presa di corrente!
——Polvere e umidità possono deteriorare l'isolamento e causare dispersioni elettriche e incendi.
- Durante la manutenzione, assicurarsi di scollegare la spina di alimentazione dalla presa.
——La mancata osservanza di queste istruzioni può causare scosse elettriche o lesioni.
- Se la macchina non si avvia o se viene rilevata un'anomalia, interromperne immediatamente l'utilizzo, scollegare immediatamente la spina di alimentazione e richiedere l'ispezione e la riparazione.
——La mancata osservanza di queste istruzioni può causare scosse elettriche o lesioni.
- In caso di interruzione di corrente, scollegare immediatamente la spina.
——In caso contrario, al ripristino della corrente elettrica potrebbero verificarsi incidenti o lesioni.
- Quando si scollega la spina di alimentazione, non afferrare il cavo, ma assicurarsi di afferrare la spina di alimentazione.
——In caso contrario, potrebbero verificarsi cortocircuiti, scosse elettriche o incendi.

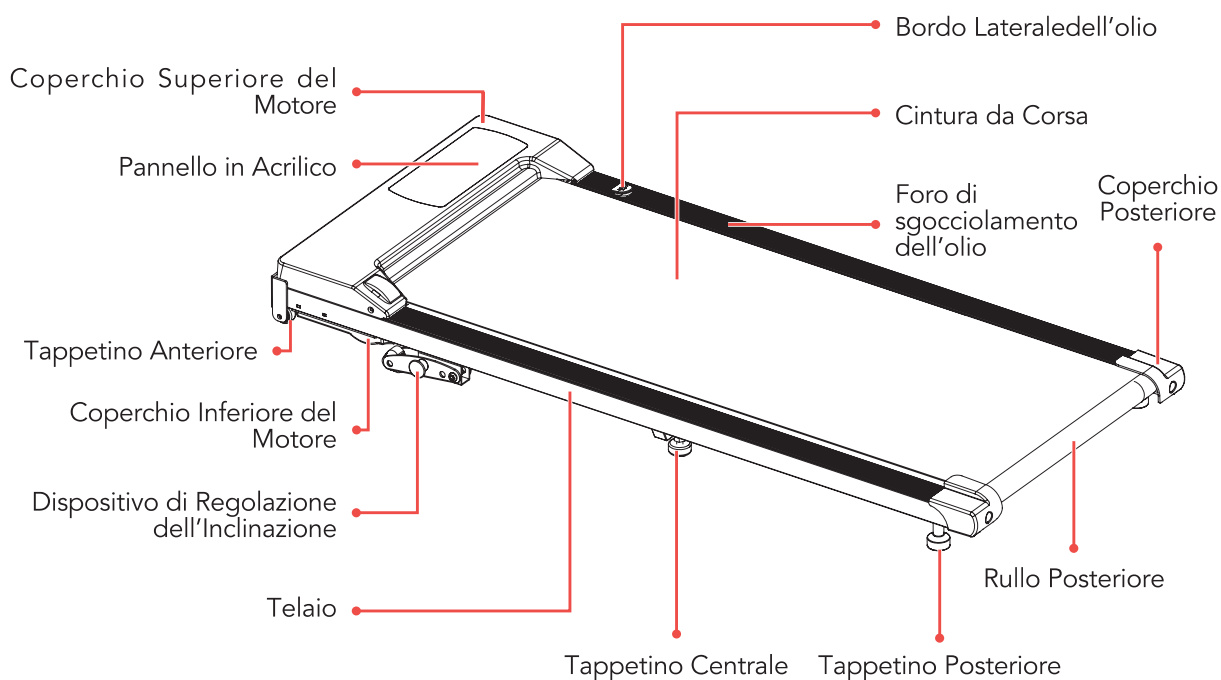
Istruzioni per il filo di terra!

- Questo prodotto deve essere messo a terra. Se si verifica un malfunzionamento su questa unità, la messa a terra fornirà il percorso di minima resistenza per la corrente elettrica, riducendo il rischio di scosse elettriche.
- Questo prodotto è dotato di un cavo elettrico con un conduttore di messa a terra dell'apparecchiatura e una spina di messa a terra. La spina deve essere inserita in una presa appropriata che sia correttamente installata e messa a terra in piena conformità con i codici o le ordinanze locali.

Pericolo!

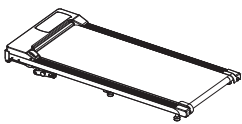
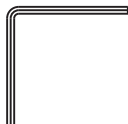
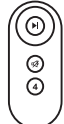
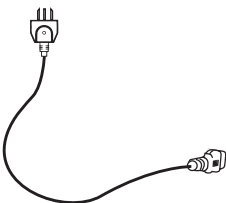
- Se il conduttore di messa a terra dell'apparecchiatura non è collegato correttamente, si verificherà una scossa elettrica. In caso di dubbi sulla corretta messa a terra di questo prodotto, affidare il controllo a un elettricista professionista. Anche se la spina in dotazione con questo prodotto non corrisponde alla presa, non può essere modificata.
- Questo prodotto ha una spina di messa a terra. Assicurati che il prodotto sia collegato a una presa con la stessa forma di questa. Questo prodotto non può essere utilizzato con una presa adattatrice.

2. Introduzione al Prodotto



3. Principali Specifiche e Elenco degli Accessori

Liste des produits

 Unità principale del tapis roulant ×1	 Chiave a L (6#) ×1	 Telecomando ×1
 Olio di silicone ×1	 Cavo di alimentazione 1,8 m ×1	 Manuale d'uso ×1

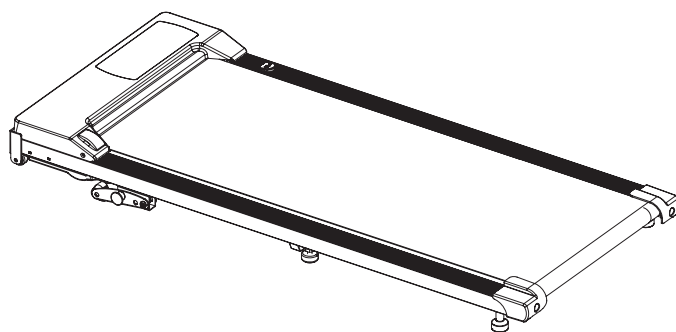
Specifiche tecniche

N°	Parametro	Descrizione
1	Tensione di ingresso	EU/UK/AU: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz
2	Potenza del motore	2,75 HP
3	Velocità	EU/UK/AU: 1-8 km/h, US/CA: 0.6-5.0mph
4	Area di corsa	400 x 1000 mm / 15,75 x 39,37 pollici
5	Metodo di controllo	Telecomando & App
6	Programmi	Velocità, Tempo, Distanza, Calorie, P1-P12, Modalità H1-H3
7	Peso netto	14,6 kg / 32,19 libbre
8	Peso lordo	16,5 kg / 36,38 libbre
9	Dimensioni del prodotto	1173 x 552 x 119 mm / 46,18 x 21,73 x 4,69 pollici

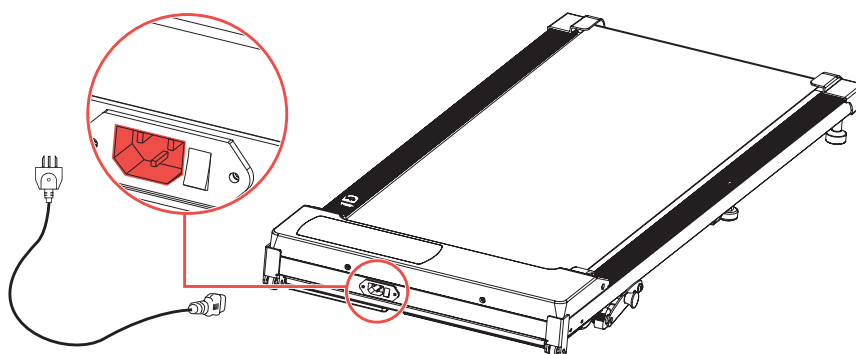
4. Istruzioni di Installazione

Disimballaggio

1. Rimuovere il prodotto dalla scatola di imballaggio, togliere il sacchetto di plastica esterno e posizionarlo su una superficie piana.

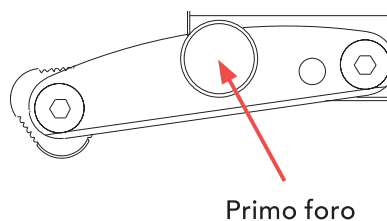
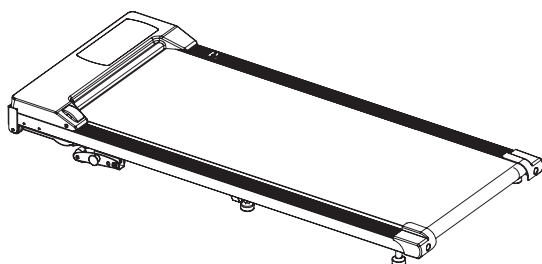


2. Prendere il cavo di alimentazione, inserire un'estremità nella presa sulla parte anteriore della testa della macchina e collegare l'altra estremità a una presa di corrente. Portare l'interruttore di alimentazione accanto alla presa sul simbolo "—". Il prodotto è pronto per l'uso quando la spia si accende.

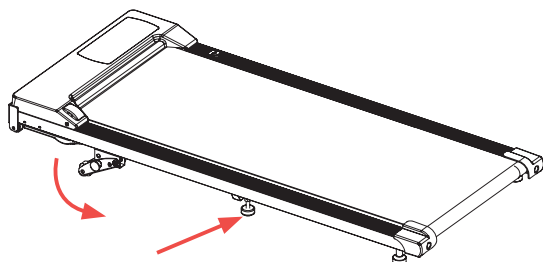


5. Istruzioni per la Regolazione dell'Inclinazione

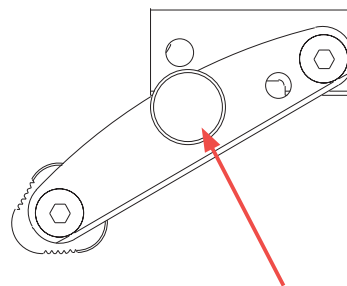
1. Rimuovere il tapis roulant dall'imballaggio. L'inclinazione è impostata sul livello 1.



2. Rimuovere il perno dal blocco di regolazione della pendenza e regolare l'angolo del blocco di regolazione della pendenza nella direzione della freccia (verso il basso e indietro). Quindi reinserire il perno per posizionarlo sotto il tubo quadrato. Ripetere l'operazione sull'altro lato. A questo punto, La pendenza del tapis roulant è al livello 2. Dopo la regolazione, ricordarsi di regolare i due tappetini centrali del tapis roulant. Ruotarli finché non toccano il pavimento per aumentare la stabilità e prolungare la durata del tapis roulant.

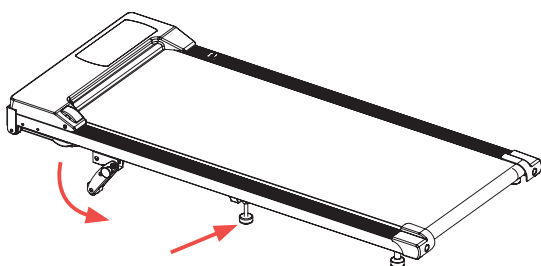


Ruotare e regolare i tappetini centrali fino a farli toccare il pavimento

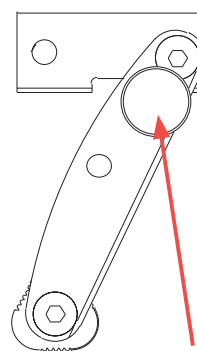


Il perno rimane nel primo foro e si trova sotto il tubo quadrato

3. Rimuovere di nuovo i perni dai blocchi di regolazione della pendenza a sinistra e a destra e inserirli nel secondo foro. A questo punto, La pendenza del tapis roulant è al livello 3. Si prega di regolare nuovamente i due tappetini centrali, ruotandoli finché non toccano il pavimento per aumentare la stabilità.



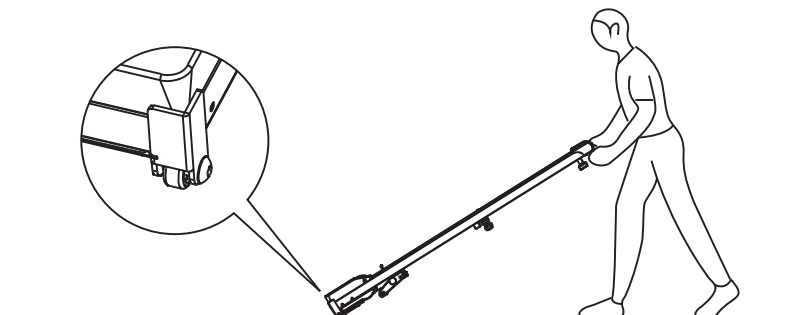
Ruotare e regolare i tappetini centrali fino a farli toccare il pavimento



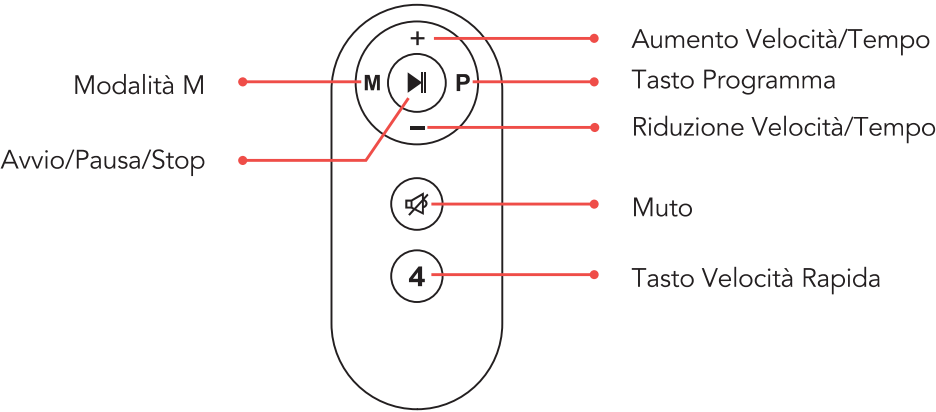
Secondo foro

Istruzioni per lo Spostamento

La parte anteriore del tapis roulant è progettata con ruote di spostamento. Quando è necessario spostare il tapis roulant in un'altra posizione, è possibile sollevare la parte posteriore del tapis roulant per spostarlo. Questo rende il processo più facile e aiuta a ridurre il rumore.



6. Descrizione delle Funzioni del TelecomandoTélécommande



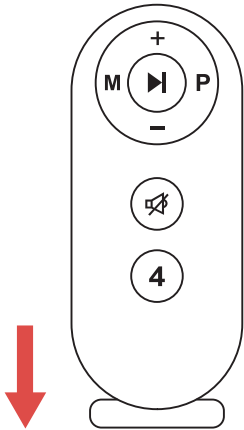
Pulsante	Funzione
	Quando l'alimentazione è collegata, premere per avviare il tapis roulant. Premere di nuovo per mettere in pausa mantenendo i dati. Premere ancora per riprendere con i dati precedenti. Durante il funzionamento, tenere premuto per rallentare fino a 0 e azzerare i dati.
M	In standby: H-1: Conto alla rovescia del tempo H-2: Conto alla rovescia della distanza H-3: Conto alla rovescia delle calorie
P	In standby, selezione dei programmi P01–P12.
+	Aumenta velocità o tempo.
-	Riduce velocità o tempo.
	Premere per disattivare il buzzer; premere di nuovo per attivarlo.
4	Imposta rapidamente la velocità a 4 km/h.

Nota: La distanza efficace di utilizzo è 2–5 metri.

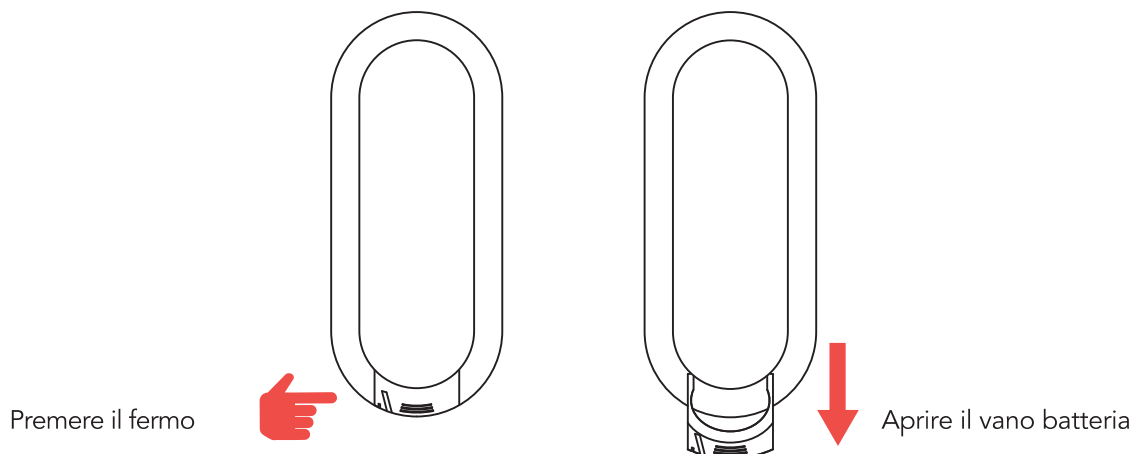
7. Primo Utilizzo del Telecomando

1. Estrarre la linguetta isolante sul lato sinistro del telecomando dal punto indicato. Dopo averla rimossa, il telecomando sarà alimentato e pronto all'uso.

Estrarre la linguetta isolante



2. Se è necessario sostituire la batteria, premere il fermo come mostrato nella Figura 1, quindi aprire il vano batteria come nella Figura 2. Utilizzare una batteria CR2032.



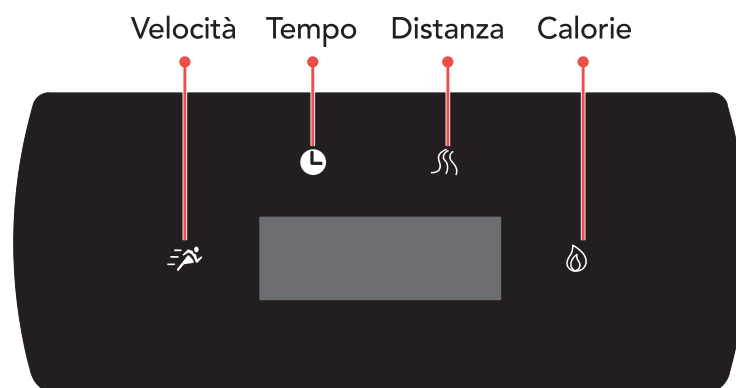
8. Istruzioni per l'Uso del Prodotto

1. Descrizione

- Questo misuratore elettronico è facile da usare e richiede poche regolazioni.
- Parametri di allenamento: Velocità, Distanza, Calorie, Tempo.
- Modalità manuale: L'utente imposta manualmente i valori di allenamento (H1–H3).

2. Display LED

- Visualizzazione della velocità
- Visualizzazione del tempo
- Visualizzazione della distanza
- Visualizzazione delle calorie



3. Parametri

- Alimentazione: 220V / 50Hz
- Velocità minima: 1,0 KM/H
- Velocità massima: 8,0 KM/H
- Tempo impostabile in modalità automatica: 5–99 minuti
- Distanza impostabile in modalità manuale: 1–99 km
- Calorie impostabili in modalità manuale: 20–990 kcal

Nota: Se la distanza preimpostata non è completata e il tempo raggiunge 99:59, il display passerà a 1:40, poi continuerà con 1:41, 1:42... fino al completamento della distanza.

9. Descrizione delle modalità di allenamento (uso del telecomando)

Prima di iniziare l'allenamento, verificare che l'alimentazione sia collegata correttamente e che l'interruttore sia acceso. In modalità standby, il display mostra 0000. Tenere premuto il pulsante di avvio per 3 secondi per avviare il conto alla rovescia. La velocità verrà visualizzata a 1 KM/H e il display alterna la visualizzazione di velocità, tempo, distanza e calorie.

Usare i pulsanti + o - del telecomando per regolare la velocità (minimo 1 KM/H, massimo 6 KM/H). Premere nuovamente il pulsante di avvio, la macchina rallenta e si ferma; la velocità torna a zero, mentre gli altri dati rimangono allo stato più recente. Il display rimane sempre acceso. Premere nuovamente il pulsante di avvio, la macchina parte a 1 KM/H e gli altri dati continuano. Premere ancora una volta il pulsante di avvio, la macchina rallenta e si ferma completamente, e tutti i dati vengono azzerati.

Selezione della modalità (telecomando)

- (01) In modalità standby, il display mostra 0:00. Premere il pulsante M; appare H-1 e il tempo 30 minuti lampeggia. Usare i pulsanti + o - per regolare il tempo (minimo 5 minuti, massimo 99 minuti). Dopo la regolazione, premere il pulsante di avvio. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, la macchina entra in modalità conto alla rovescia.
- (02) In modalità standby, il display mostra 0:00. Premere il pulsante M; appare H-2 e la distanza 1 km lampeggia. Usare i pulsanti + o - per regolare la distanza (minimo 1 km, massimo 99 km). Dopo la regolazione, premere il pulsante di avvio. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, la macchina entra in modalità conto alla rovescia.
- (03) In modalità standby, il display mostra 0:00. Premere il pulsante M; appare H-3 e le calorie 50 kcal lampeggiano. Usare i pulsanti + o - per regolare le calorie (minimo 20 kcal, massimo 990 kcal). Dopo la regolazione, premere il pulsante di avvio. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, la macchina entra in modalità conto alla rovescia.
- (04) In modalità standby, il display mostra 0:00. Premere il pulsante M; il display mostra P01...P12 e il tempo 30 minuti lampeggia. Usare i pulsanti + o - per regolare il tempo (minimo 5 minuti, massimo 99 minuti). Dopo la regolazione, premere il pulsante di avvio. Dopo un conto alla rovescia di 3 secondi, la macchina entra in modalità programma.
- (05) Funzione tasto rapido del telecomando: Indipendentemente dalla velocità attuale, premendo il tasto rapido sul telecomando, la velocità viene impostata a 4 KM/H.

10. Raccomandazioni e linee guida per l'esercizio fisico

Riscaldamento

Riscaldarsi per 5-10 minuti prima di ogni operazione.

Respirazione

Non trattenere il respiro durante l'operazione. Di solito, quando ci si prepara a ripristinare il movimento, si inspira dal naso ed espira con forza dalla bocca. Respirazione e movimento devono essere coordinati. Se la respirazione è troppo rapida, interrompere immediatamente l'esercizio.

Frequenza

Dovrebbe esserci un periodo di riposo di 48 ore tra un allenamento e l'altro dello stesso gruppo muscolare, il che significa che puoi allenare lo stesso gruppo muscolare a giorni alterni.

Carico

Determina la quantità di allenamento in base alle tue condizioni fisiche personali, quindi pratica secondo il principio del carico progressivo. Il dolore muscolare è normale durante l'allenamento iniziale, e il dolore scomparirà finché continuerai a praticare.

Rilassante

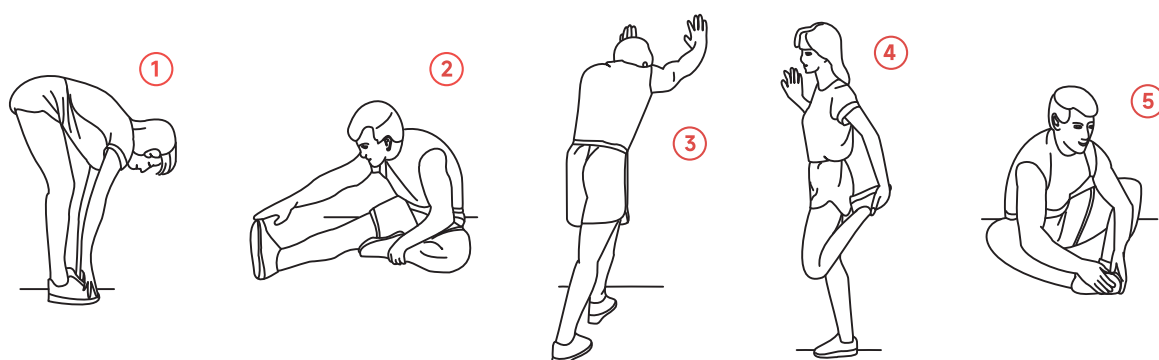
Dopo ogni esercizio, dovrete fare 5 minuti di movimenti di recupero, in particolare allungando e rilassando i muscoli del piede, per prevenire la coagulazione muscolare a lungo termine e mantenere l'elasticità muscolare.

Cibo

Per proteggere l'apparato digerente, l'esercizio dovrebbe essere fatto un'ora dopo un pasto e il cibo dovrebbe essere consumato almeno mezz'ora dopo l'allenamento. Bere meno acqua durante l'esercizio, in particolare evitare di bere grandi quantità di acqua, in modo da non aumentare il carico sul cuore e sui reni.

Esercizi di stretching

Non importa quanto velocemente cammini, è una buona idea fare stretching prima. I muscoli caldi si allungano più facilmente, quindi cammina per 5-10 minuti per riscaldarti. Poi fermati e fai stretching come segue: fallo 5 volte, 10 secondi o più su ogni gamba; fallo di nuovo alla fine dell'esercizio.



1. Allungare verso il basso

Piega leggermente le ginocchia, piega lentamente il corpo in avanti, rilassa la schiena e le spalle e cerca di toccare le dita dei piedi con le mani. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte (vedi Figura 1).

2. Allungamento dei muscoli posteriori della coscia

Sedetevi su un cuscino pulito e allungate una gamba dritta. Portate l'altra gamba verso l'interno in modo che sia vicina all'interno della gamba dritta. Cercate di toccarvi le dita dei piedi con le mani. Mantenete la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassatevi. Ripetete 3 volte per ogni gamba (vedere Figura 2).

3. Allungamento del polpaccio e del tendine d'Achille

Mettiti in piedi con le mani su un muro o un albero, un piede dietro di te. Tieni la gamba posteriore dritta e il tallone a terra, e piegati verso il muro o l'albero.

Mantieni la posizione per 10-15 secondi, poi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 3).

4. Allungamento dei quadricipiti

Usa la mano sinistra per tenere il muro o il tavolo per mantenere l'equilibrio, quindi allunga la mano destra indietro, afferra la caviglia destra e tirala lentamente verso i fianchi finché non senti che i muscoli nella parte anteriore della coscia sono molto tesi. Mantieni la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassati. Ripeti 3 volte per ogni gamba (vedi Figura 4).

5. Allungamento del sartorio (muscolo interno della coscia)

Sedetevi con i piedi rivolti l'uno verso l'altro e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferratevi i piedi con entrambe le mani e tirateli verso l'inguine. Mantenete la posizione per 10-15 secondi, quindi rilassatevi. Ripetete 3 volte (vedere Figura 5).

11. Manutenzione del Prodotto

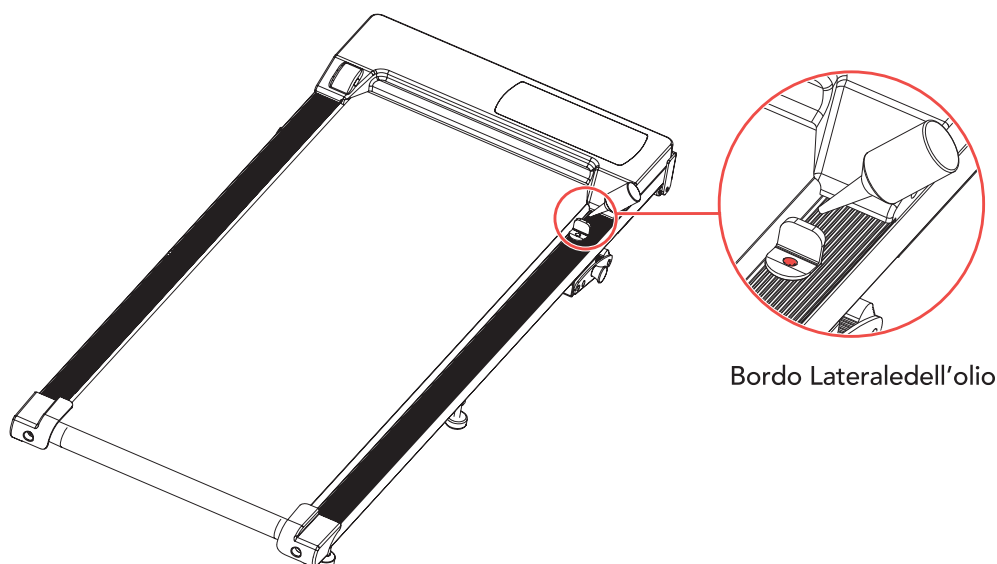
Regolazione della tensione del nastro del tapis roulant

- Tutti i tapis roulant vengono regolati per la tensione del nastro prima della spedizione e dopo l'installazione. Tuttavia, dopo un periodo di utilizzo, il nastro può allentarsi. Ad esempio: se l'utente si ferma durante la corsa, il nastro può scivolare. In questo caso, regolare le viti di tensionamento del nastro in senso orario di mezzo giro simultaneamente su entrambi i lati.
- Se il nastro è troppo allentato, poggiarvi il piede può causare slittamento tra il nastro e i rulli. Tuttavia, stringere troppo non è consigliabile, poiché aumenta il carico del motore e può danneggiare motore, nastro o rulli.

Lubrificazione del nastro del tapis roulant

Dopo un certo periodo di utilizzo, è necessario controllare regolarmente la lubrificazione.

Per determinare se è necessaria la lubrificazione, toccare il centro della parte inferiore del nastro: se è umido, non è necessario lubrificare; se è secco, è necessaria la lubrificazione.



I passaggi per la lubrificazione sono i seguenti:

1. Far funzionare il tapis roulant a bassa o media velocità.
2. Aprire il tappo dell'olio.
3. Premere 15–30 ml di olio di silicone nella bocchetta e richiudere il tappo. Far funzionare il tapis roulant a vuoto (o camminare/correre sopra) per 10 minuti affinché l'olio si distribuisca uniformemente sul nastro.

Regolazione della Tensione della Cintura

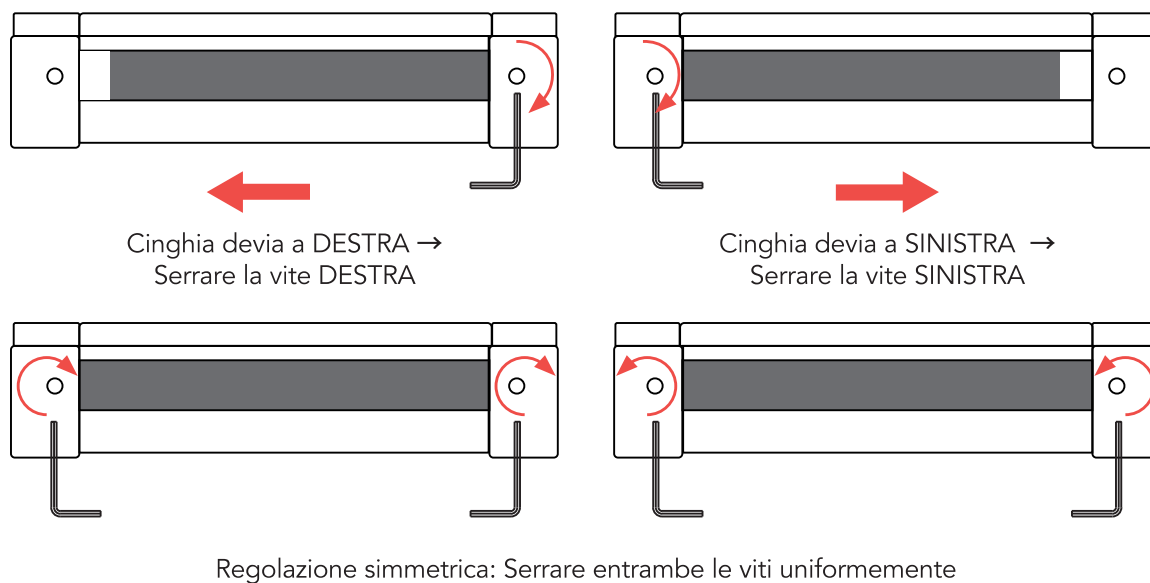
Tutti i tapis roulant vengono regolati per la cintura prima della spedizione e dopo l'installazione, ma dopo un certo periodo di utilizzo potrebbe verificarsi un allentamento. Ad esempio: se l'utente scivola o si ferma improvvisamente durante la corsa, ruotare le viti di regolazione della cintura in senso orario di mezzo giro su entrambi i lati contemporaneamente. Se la cintura è troppo allentata, camminandoci sopra si verificherà uno slittamento tra cintura e rullo. Se è troppo tesa, può aumentare il carico sul motore e danneggiare il motore, la cintura o il rullo.

Regolazione dell'Allineamento della Cintura

Tutti i tapis roulant vengono regolati per l'allineamento della cintura prima della spedizione e dopo l'installazione, ma dopo un certo periodo di utilizzo potrebbe verificarsi uno spostamento della cintura. Le cause possibili sono:

1. Il tapis roulant non è posizionato su una superficie piana;
2. I piedi dell'utente non sono centrati sulla cintura durante l'esercizio;
3. Forza irregolare dei piedi dell'utente che provoca lo spostamento.

Far girare il tapis roulant a vuoto per alcuni minuti può ripristinare l'allineamento normale. Per spostamenti che non si correggono automaticamente, usare la chiave esagonale da 6 mm fornita e regolare gradualmente di un quarto di giro. Lo spostamento della cintura non è coperto dalla garanzia e deve essere mantenuto dall'utente secondo il manuale. Lo spostamento può danneggiare gravemente la cintura, quindi deve essere individuato e corretto tempestivamente.



1. Slittamento della cintura: la cintura slitta o si ferma momentaneamente mentre l'utente corre;
2. Regolazione della cintura: stringere le viti della cintura su entrambi i lati di mezzo giro in senso orario e regolare secondo la direzione dello spostamento. Se devia verso destra, regolare il lato destro e correggere lentamente fino a centrare la cintura.

12. Problemi Comuni e Risoluzione

Descrizione	dell'anomalia	Causa dell'anomalia	Contromisura
Er01	Errore di comunicazione o avviso tra display elettronico e controller	- Connessione allentata del cavo principale di controllo superiore-inferiore; - Cavo principale di controllo superiore-inferiore danneggiato; - Display elettronico difettoso; - Controller malfunzionante;	- Rinforzare la connessione del cavo; - Sostituire il cavo principale di controllo superiore-inferiore; - Sostituire il display elettronico; - Sostituire il controller;
Er02	Avviso di protezione da sovratensione ingresso alimentazione controllo inferiore	- Rete elettrica utente instabile, picchi di tensione elevati; - Controller malfunzionante;	- Aggiungere regolatore di tensione esterno; - Sostituire il controllo inferiore, in attesa di riparazione;
Er03	Avviso di protezione da sottotensione ingresso alimentazione controllo inferiore	- Rete elettrica utente instabile, picchi di tensione bassi; - Controller malfunzionante;	- Aggiungere regolatore di tensione esterno; - Sostituire il controllo inferiore, in attesa di riparazione;
Er04	Avviso di sovracorrente trifase	- Motore principale danneggiato; - Controller malfunzionante; - Oggetto estraneo bloccante il motore principale;	- Sostituire il motore; - Sostituire il controller; - Controllare se ci sono oggetti estranei all'interno della macchina;
Er05	Avviso di anomalia ADC corrente	- Carico del tapis roulant superiore alla corrente nominale del motore; - Problemi di assemblaggio tapis roulant-motore causando resistenza o blocco; - Guasto del sistema di limitazione corrente del controllo inferiore;	- Operare entro la corrente nominale del motore; - Controllare la struttura del tapis roulant; - Sostituire il controllo inferiore, in attesa di riparazione;
Er06	Avviso di anomalia ADC tensione	- Rete elettrica utente instabile, picchi di tensione elevati; - Impostazione errata del diametro della ruota; - Controller malfunzionante;	- Aggiungere regolatore di tensione esterno; - Reimpostare o impostare il diametro della ruota senza superare la tensione nominale del motore; - Sostituire il controllo inferiore, in attesa di riparazione;
Er08	Avviso di circuito aperto o malfunzionamento motore principale	- Cavo del motore principale scollegato o allentato; - Motore principale aperto o danneggiato; - Controller aperto o danneggiato; - Cuscinetto del motore principale danneggiato;	- Rinforzare il collegamento del motore principale; - Sostituire il motore; - Sostituire il controller; - Sostituire il motore;
Er09	Avviso errore auto-test motore di sollevamento	- Controller malfunzionante; - Cattivo contatto dei cavi; - Motore di sollevamento difettoso;	- Sostituire il controller; - Reinserire e rinforzare i cavi; - Sostituire il motore di sollevamento;
Er11	Avviso di superamento della corrente massima impostata	Sovracorrente istantanea;	Spegnere e riaccendere;
Er13	Avviso di valore o temporizzazione errata del segnale Hall	- Motore principale danneggiato; - Controller malfunzionante;	- Sostituire il motore; - Sostituire il controller;
Er14	Avviso temperatura NTC dissipatore superiore a 93°C	- Surriscaldamento del controller; - Controller malfunzionante;	- Interrompere l'uso e lasciare raffreddare; - Sostituire il controller;
Er15	Avviso di protezione segnali tensione e corrente	Protezione tensione/corrente, rilevato allarme di corrente anomala nel dispositivo di potenza o fluttuazione di alimentazione;	Verificare se il motore è in cortocircuito; se no, riavviare; se persiste, sostituire il controller;
Er17	Avviso errore troppo grande segnale Hall	Controller malfunzionante;	Sostituire il controller;

Contents



1. Precauciones de Seguridad y Advertencias - - - - -	69
2. Introducción del Producto - - - - -	72
3. Especificaciones Principales y Lista de Accesorios- - - - -	73
4. Instrucciones de Instalación - - - - -	74
5. Instrucciones para Ajuste de Inclinação - - - - -	74
6. Descripción de las Funciones del Control Remoto- - - - -	76
7. Primer Uso del Control Remoto - - - - -	76
8. Instrucciones de Operación del Producto - - - - -	77
9. Descripción de los modos de ejercicio - - - - -	78
10. Sugerencias y Pautas Para el Movimiento - - - - -	78
11. Mantenimiento del Producto - - - - -	80
12. Problemas Comunes y Soluciones - - - - -	82

Procedimiento de instalación de FITSHOW

1. Escanee el código QR de la derecha



2. <http://fitshow.com/qr>

3. Ir a la App Store para descargar e instalar Abrir la App, autorizar el permiso de acuerdo con el prompt del sistema

4. Conéctese a RUNimon RM03

5. Inicie sesión en la app, utilice el número de móvil o el correo electrónico para registrarse como nuevo usuario

6. Empieza a usar FITSHOW

Instrucciones de la Función Bluetooth

Cuando la cinta de correr esté encendida o en estado de inicio, active el Bluetooth en su teléfono, seleccione el nombre del dispositivo "RUNimon RM03" y haga clic en Conectar. Una vez emparejado con éxito, podrá reproducir la música de su teléfono en la cinta de correr.

Esta cinta de correr también es compatible con las aplicaciones deportivas 'Kinomap' y 'ZWIFT'.



Atención:

Proporcione la dirección de correo electrónico o el número de teléfono móvil correctos para poder recuperar su contraseña y nombre de usuario a través de ellos.

1. Precauciones de Seguridad y Advertencias

¡Atención! Lea atentamente las instrucciones antes de utilizar el producto y preste atención a las siguientes precauciones de seguridad:

- La cinta de correr debe colocarse en interiores para evitar la humedad. No salpique agua sobre la cinta de correr ni coloque objetos extraños sobre ella. Por favor, use ropa y calzado deportivo adecuados antes de hacer ejercicio y haga estiramientos de cuerpo completo. Está estrictamente prohibido hacer ejercicio descalzo en la cinta de correr.
- El enchufe de alimentación debe estar conectado a tierra de manera confiable y la toma debe tener un circuito dedicado para evitar compartirlo con otros equipos eléctricos.
- Mantenga a los niños alejados de la máquina para evitar accidentes.
- Se debe evitar el funcionamiento con sobrecarga durante un período prolongado, ya que puede dañar el motor y el controlador y acelerar el desgaste y el envejecimiento de los cojinetes, la banda de rodadura y la plataforma de rodadura. Se requiere un mantenimiento regular.
- Reduzca el polvo en interiores, mantenga una cierta humedad en la habitación y evite la electricidad estática fuerte, de lo contrario puede interferir con el funcionamiento normal de los medidores y controladores electrónicos.
- Apague la cinta de correr después de hacer ejercicio.
- Mantenga la habitación bien ventilada cuando utilice la cinta de correr.
- Sujete el clip del cable de seguridad a su ropa cuando haga ejercicio para evitar situaciones de emergencia y detener la máquina de forma segura.
- Si siente alguna molestia o anomalía durante el uso, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico.
- Después de su uso, el aceite de silicona debe almacenarse fuera del alcance de los niños para evitar la ingestión accidental y consecuencias graves.
- El área de seguridad detrás de la cinta de correr es: 1000*2000 mm.

¡Advertencia! Para reducir el riesgo de accidentes o lesiones a otras personas, siga las siguientes reglas:

- Compruebe que su ropa esté abotonada o cerrada antes de usar la cinta de correr.
- No use ropa que pueda engancharse fácilmente en la cinta de correr.
- No coloque el cable de alimentación cerca de objetos calientes.
- No permita que los niños se acerquen a la cinta de correr.
- No utilice la cinta de correr al aire libre.
- La corriente debe estar apagada antes de mover la cinta de correr.
- No se permite que personas no profesionales abran la protección superior y los asientos traseros izquierdo y derecho sin autorización.
- Solo se permite que una persona haga ejercicio en la cinta de correr cuando la máquina está encendida.
- Si se siente mareado, tiene dolor en el pecho, náuseas o falta de aire durante el ejercicio, deje de hacerlo inmediatamente y consulte a un entrenador físico.

¡ATENCIÓN! ¡OBLIGATORIO!

Consulte con un especialista antes de utilizar el producto si actualmente recibe tratamiento médico o si es uno de los siguientes pacientes.

- (01) Aquellos que actualmente tienen dolor de espalda o han tenido lesiones en las piernas, la espalda o el cuello en el pasado, o tienen problemas en las piernas, la espalda, el cuello o las manos (aquellos con enfermedades crónicas como hernia de disco, espondilolistesis o espondilosis cervical).
- (02) Aquellos con osteoartritis, reumatismo o gota.
- (03) Aquellos con osteoporosis u otras anomalías.
- (04) Aquellos con trastornos circulatorios (enfermedades cardíacas, trastornos vasculares, hipertensión, etc.).
- (05) Aquellos con trastornos respiratorios.

- (06) Aquellos que están usando un marcapasos artificial o tienen dispositivos electrónicos médicos implantados.
- (07) Aquellos con tumores malignos. (8) Aquellos que tienen síntomas como trombosis, lipoma severo, lipoma agudo u otros trastornos de la circulación sanguínea, o diversas infecciones de la piel.
- (08) Aquellos que tienen deterioro sensorial causado por trastornos circulatorios periféricos altos como la diabetes.
- (09) Personas con traumatismos en la piel.
- (10) Personas con fiebre alta (38°C o más) debido a una enfermedad, etc.
- (11) Personas con anomalías en la espalda o curvatura de la misma.
- (12) Personas que estén o puedan estar embarazadas, o que estén menstruando.
- (13) Personas que sientan anomalías físicas y necesiten descansar.
- (14) Personas que se encuentren en malas condiciones físicas.
- (15) Personas que utilicen el producto con fines de rehabilitación.
- (16) Personas que sientan anomalías físicas distintas a las mencionadas anteriormente.

—Puede provocar un accidente o una mala condición física.

- Si siente dolor o una coordinación anormal u otros dolores en su cuerpo, como dolor de espalda, dolor de piernas, mareos, palpitaciones, etc. durante el ejercicio, deje de usarlo inmediatamente y consulte a un médico.
- No permita que los niños utilicen este producto ni que jueguen cerca de él.
—De lo contrario, pueden producirse lesiones.
- Los tutores de los niños deben tener cuidado de no dejar que los niños jueguen con este producto.
—De lo contrario, pueden producirse lesiones.
- Al utilizar o al cargar y descargar el producto o al deslizarlo, asegúrese de comprobar si hay personas o mascotas alrededor (detrás, debajo y delante del producto).

¡PROHIBIR!

- No utilice el producto si la carcasa exterior está agrietada, rota o desprendida (estructura interna expuesta) o si la parte soldada está desprendida.
—De lo contrario, podría producirse un accidente o una lesión.
- No salte sobre el producto ni lo deje caer durante el ejercicio.
—Puede sufrir lesiones por caídas.
- No utilice ni guarde el producto en lugares húmedos, como al aire libre y cerca de baños o lugares expuestos a gotas de agua.
- No utilice ni guarde el producto en lugares expuestos a la luz solar directa, cerca de estufas o sobre aparatos de calefacción, como alfombras eléctricas.
—De lo contrario, podría producirse una fuga o un incendio.
- No utilice el producto si el cable de alimentación o el enchufe están dañados o si el enchufe de la toma de corriente está suelto.
—De lo contrario, podría producirse una descarga eléctrica, un cortocircuito o un incendio.
- No dañe ni doble ni tuerza a la fuerza el cable de alimentación. Además, no coloque objetos pesados sobre él ni permita que el cable quede atrapado.
—De lo contrario, podría producirse un incendio o una descarga eléctrica.
- No lo utilice con 2 o más personas al mismo tiempo y tenga cuidado de no dejar que nadie se acerque a usted durante el uso.
—De lo contrario, podría caerse y lastimarse.
- No lo utilice si no puede expresarse o no puede operarlo.
—Pueden ocurrir accidentes o lesiones.

¡NO DESMONTAR!

- Está estrictamente prohibido desmontar, reparar y modificar.
——Existe riesgo de lesiones debido a fallas mecánicas.

¡EVITAR EL CONTACTO CON EL AGUA!

- No exponga la unidad principal ni la parte operativa al agua ni a otros líquidos conductores.
——Puede provocar una descarga eléctrica o un incendio.

¡PROHIBIR!

- Las personas que no hacen ejercicio habitualmente no deben realizar ejercicios intensos de repente.
- No lo use después de comer o cuando esté cansado, justo después de hacer ejercicio o cuando su condición física sea anormal.
——Puede causar daños a su salud.
- Este producto es adecuado para uso doméstico, no para uso de un gran número de usuarios no especificados, como escuelas y gimnasios.
——Existe riesgo de lesiones.
- No lo use mientras come o realiza otras actividades.
- No lo use después de beber o cuando sus sentidos estén embotados.
——Pueden ocurrir accidentes o lesiones.
- No lo use con objetos duros en los bolsillos de sus pantalones.
——Puede causar accidentes o lesiones.
- No permita que agujas, basura o agua se adhieran al enchufe de alimentación.
——Puede causar descarga eléctrica, cortocircuito o incendio.
- No desenchufe el enchufe de alimentación ni apague el interruptor de alimentación durante el uso.
——Puede causar lesiones.

¡NO USAR CON LAS MANOS MOJADAS!

- No desenchufe ni enchufe el cable de alimentación con las manos mojadas.
——Puede provocar descargas eléctricas y lesiones.

¡DESCONecte EL ENCHUFE DE ALIMENTACION!

- Cuando no esté en uso, desenchufe el aparato de la toma de corriente.
--El polvo y la humedad pueden deteriorar el aislamiento y provocar fugas eléctricas e incendios.
- Cuando realice tareas de mantenimiento, desenchufe siempre el aparato de la toma de corriente.
--De lo contrario, puede producirse una descarga eléctrica o lesiones.
- Si no arranca o tiene una sensación anormal, deje de usarlo, desenchufe el aparato inmediatamente y solicite su inspección y reparación.
--De lo contrario, puede producirse una descarga eléctrica o lesiones.
- Cuando se apague el aparato, desenchufe el aparato inmediatamente.
--De lo contrario, cuando se restablezca la energía, pueden producirse accidentes o lesiones.
- Al desenchufar el aparato, no sujete la parte del cable, sino el propio enchufe.
--De lo contrario, puede producirse un cortocircuito, una descarga eléctrica o un incendio.

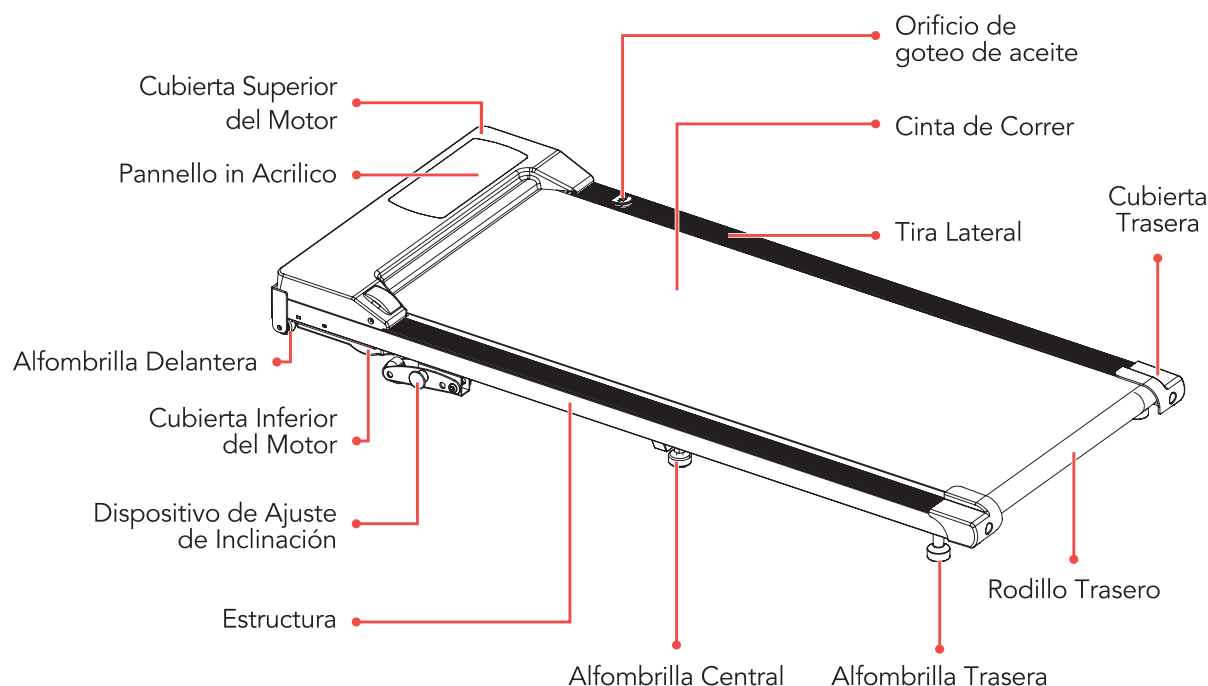
¡INSTRCCIONES DE CONEXION A TIRRA!

- Este producto debe estar conectado a tierra. Si ocurre un mal funcionamiento en esta unidad, la conexión a tierra proporcionará la ruta de menor resistencia para la corriente, lo que reducirá el riesgo de descarga eléctrica.
- Este producto está equipado con un cable con un conductor de conexión a tierra y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe insertarse en una toma de corriente adecuada que haya sido instalada y conectada a tierra correctamente, cumpliendo plenamente con las normas u ordenanzas locales.

¡PELIGRO!

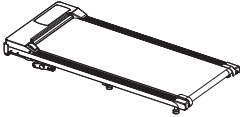
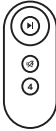
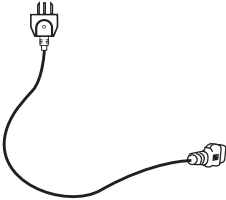
- Si el conductor de conexión a tierra del equipo no está conectado correctamente, existe riesgo de descarga eléctrica. Si tiene alguna duda sobre si la conexión a tierra de este producto es correcta, consulte a un electricista profesional para que la revise. Incluso si el enchufe que viene con este producto no encaja en la toma de corriente, no se puede modificar.
- Solicite a un electricista profesional que instale una toma de corriente adecuada.
- Este producto tiene un enchufe de conexión a tierra. Asegúrese de que este producto esté conectado a una toma de corriente con la misma forma. Este producto no puede utilizar una toma de corriente adaptadora.

2. Introducción del Producto



3. Especificaciones Principales y Lista de Accesorios

Lista de productos

 Unidad principal de cinta de correr ×1	 Llave en L (6#) ×1	 Control remoto ×1
 Aceite de silicona ×1	 Cable de alimentación 1,8 m ×1	 Manual de usuario ×1

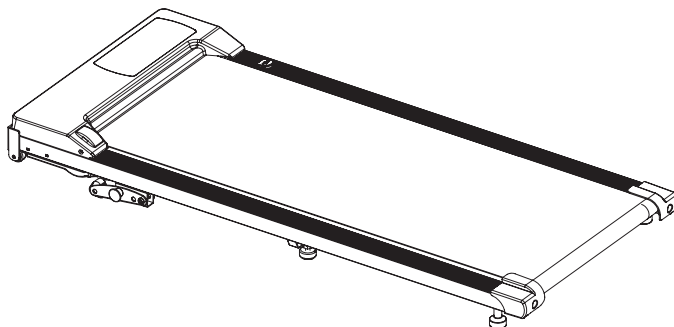
Especificaciones técnicas

Nº	Parámetro	Descripción
1	Voltaje de entrada	EU/UK/AU: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz
2	Potencia del motor	2,75 HP
3	Velocidad	EU/UK/AU: 1-8 km/h; US/CA: 0.6-5.0mph
4	Área de carrera:	400 x 1000 mm / 15,75 x 39,37 pulgadas
5	Método de control	Control remoto y APP
6	Programas	Velocidad, Tiempo, Distancia, Calorías, P1-P12, Modo H1-H3
7	Peso neto	14,6 kg / 32,19 libras
8	Peso bruto	16,5 kg / 36,38 libras
9	Dimensiones del producto	1173 x 552 x 119 mm / 46,18 x 21,73 x 4,69 pulgadas

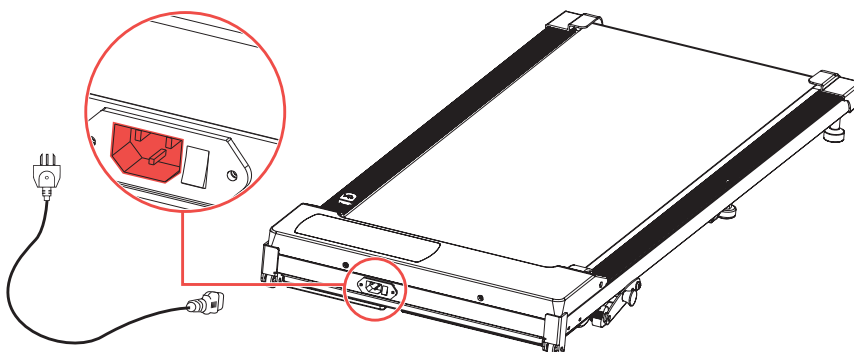
4. Instrucciones de Instalación

Desembalaje

1. Saque el producto de la caja de embalaje, retire la bolsa plástica exterior y colóquelo sobre una superficie plana.

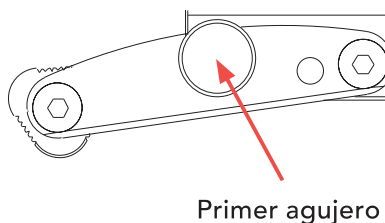
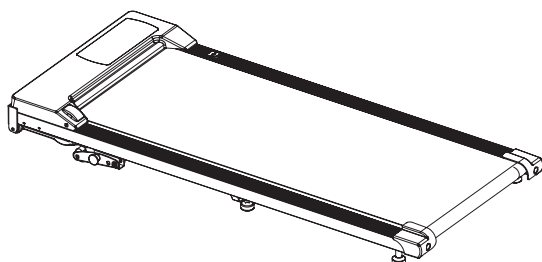


2. Saque el cable de alimentación, inserte un extremo en el enchufe situado en la parte frontal de la cabeza de la máquina y conecte el otro extremo a una toma de corriente. Luego, coloque el interruptor de encendido junto al enchufe en el símbolo " — ". El producto estará listo para usar cuando la luz se encienda.

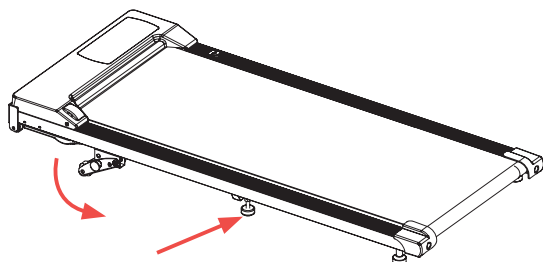


5. Instrucciones para Ajuste de Inclinação

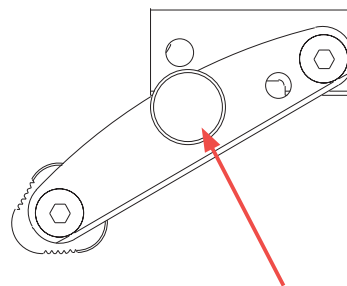
1. Saque la cinta de correr del embalaje. La inclinación está ajustada al nivel 1.



2. Retire el pasador del bloque de ajuste de inclinación y ajuste el ángulo del bloque de ajuste de inclinación en la dirección de la flecha (hacia la parte inferior trasera). Luego, vuelva a insertar el pasador para colocarlo debajo del tubo cuadrado. Repita la operación en el otro lado. En este punto, la inclinación de la cinta de correr es de nivel 2. Después del ajuste, recuerde ajustar las dos almohadillas centrales de la caminadora. Gírelas hasta que toquen el suelo para aumentar la estabilidad y prolongar la vida útil de la caminadora.

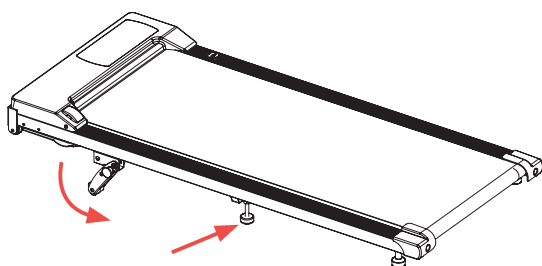


Gire y ajuste las almohadillas centrales hasta que toquen el suelo

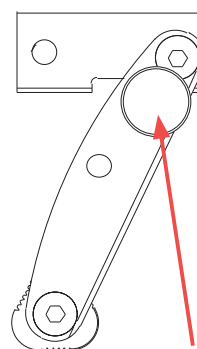


El pasador permanece en el primer agujero y debajo del tubo cuadrado

3. Nuevamente, retire los pasadores de los bloques de ajuste de inclinación de ambos lados y colóquelos en el segundo agujero. En este punto, la inclinación de la cinta de correr es de nivel 3. Ajuste nuevamente las dos almohadillas centrales girándolas hasta que toquen el suelo para aumentar la estabilidad.



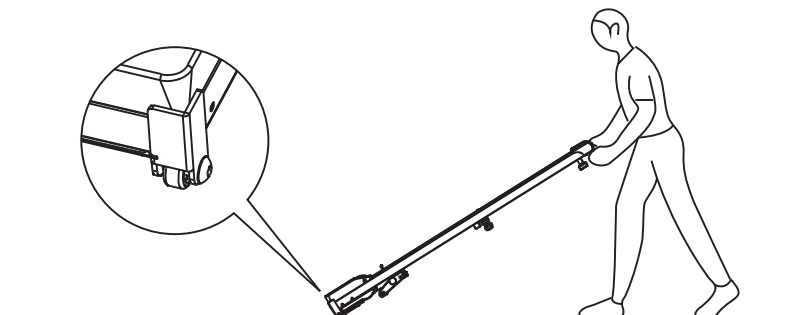
Gire y ajuste las almohadillas centrales hasta que toquen el suelo



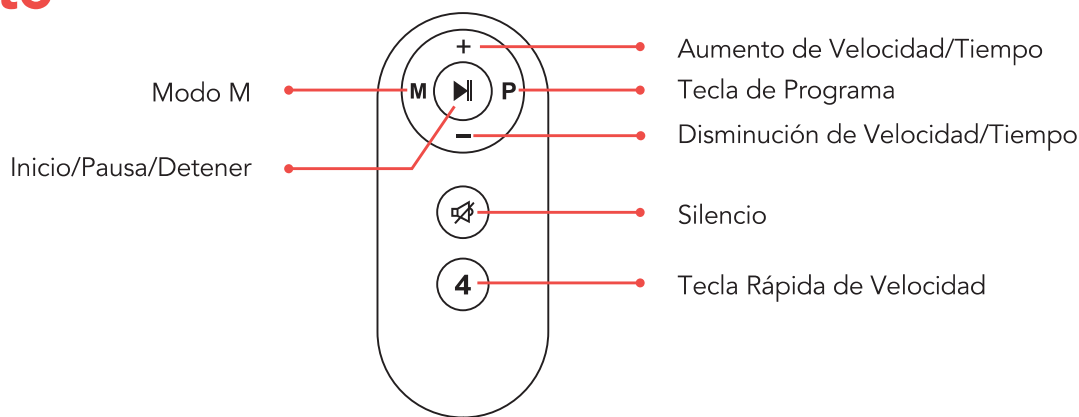
Segundo agujero

Instrucciones para Mover el Producto

La parte delantera de la caminadora está diseñada con ruedas de movimiento. Cuando necesite mover la caminadora a otro lugar, puede levantar la parte trasera de la caminadora para moverla. Esto hace que el proceso sea más fácil y ayuda a reducir el ruido.



6. Descripción de las Funciones del Control Remoto

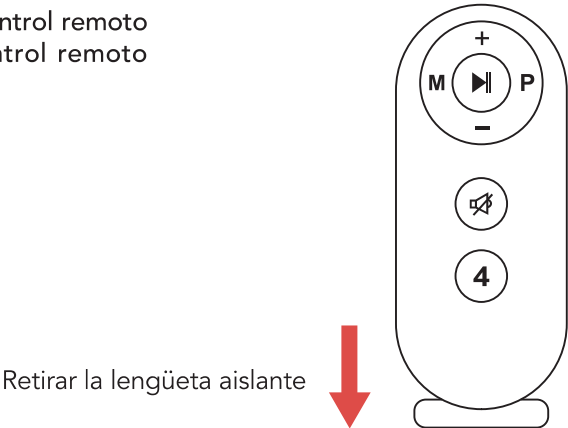


Botón	Función
	Cuando el equipo está encendido, presione para iniciar la cinta. Presione de nuevo para pausar conservando los datos. Presione otra vez para continuar con los datos anteriores. Durante el funcionamiento, mantenga presionado para reducir la velocidad a 0 y restablecer los datos.
M	En modo espera: H-1: Cuenta regresiva de tiempo H-2: Cuenta regresiva de distancia H-3: Cuenta regresiva de calorías
P	En espera, permite seleccionar P01–P12.
+	Aumenta velocidad o tiempo.
-	Disminuye velocidad o tiempo.
	Presione para apagar el zumbador; presione de nuevo para activarlo.
4	Ajusta rápidamente la velocidad a 4 km/h.

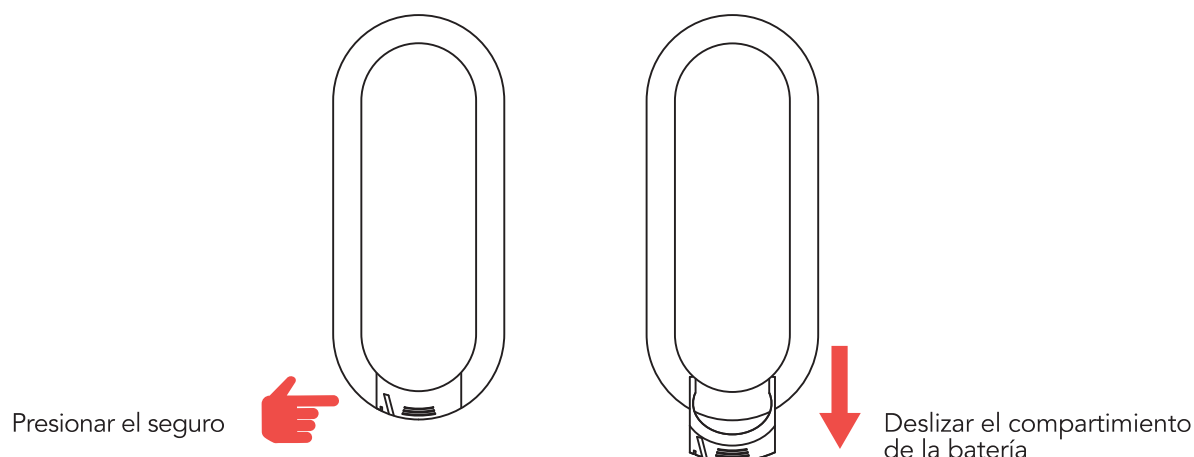
Nota: El rango efectivo de la señal es de 2–5 metros.

7. Primer Uso del Control Remoto

1. Tire de la lengüeta aislante en el lado izquierdo del control remoto desde la ranura indicada. Después de retirarla, el control remoto estará encendido y listo para usar.



2. Si necesita reemplazar la batería, presione el seguro como se muestra en la Figura 1 y luego deslice el compartimiento de la batería como en la Figura 2. Utilice una batería CR2032.



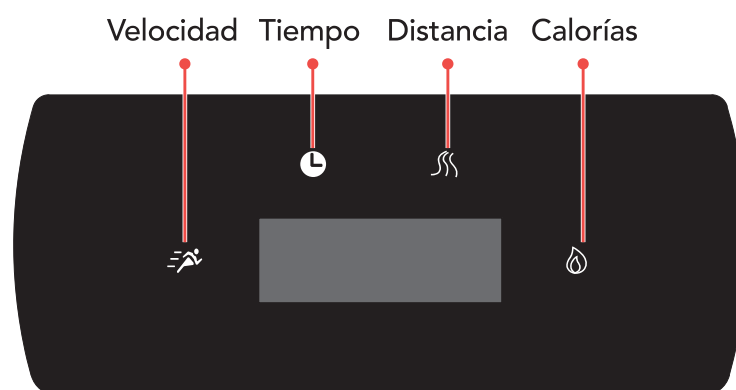
8. Instrucciones de Operación del Producto

1. Descripción

- Este medidor electrónico es fácil de usar y requiere pocos ajustes.
- Parámetros de ejercicio: Velocidad, Distancia, Calorías, Tiempo.
- Modo manual: El usuario establece manualmente los valores de entrenamiento (H1–H3).

2. Pantalla LED

- Pantalla de velocidad
- Pantalla de tiempo
- Pantalla de distancia
- Pantalla de calorías



3. Parámetros

- Alimentación: 220V / 50Hz
- Velocidad mínima: 1,0 KM/H
- Velocidad máxima: 8,0 KM/H
- Tiempo en modo automático: 5–99 minutos
- Distancia en modo manual: 1–99 km
- Calorías en modo manual: 20–990 kcal

Nota: Si la distancia establecida no se completa y el tiempo llega a 99:59, la pantalla cambiará a 1:40, luego continuará a 1:41, 1:42... hasta terminar la distancia.

9. Descripción de los modos de ejercicio (uso del control remoto)

Antes de comenzar a ejercitarse, verifique que la alimentación esté correctamente conectada y que el interruptor esté encendido. En modo de espera, el panel muestra 0000. Mantenga presionado el botón de inicio durante 3 segundos para iniciar la cuenta regresiva. La velocidad se mostrará en 1 KM/H y la pantalla alternará la visualización de velocidad, tiempo, distancia y calorías.

Use los botones + o - del control remoto para ajustar la velocidad (mínimo 1 KM/H, máximo 6 KM/H). Presione nuevamente el botón de inicio, la máquina se detendrá gradualmente; la velocidad volverá a cero mientras que los demás datos se mantienen en su estado más reciente. La pantalla permanecerá encendida de forma continua. Presione nuevamente el botón de inicio, la máquina arrancará a 1 KM/H y los demás datos continuarán. Presione el botón de inicio una vez más, la máquina se detendrá lentamente y todos los datos se reiniciarán a cero.

Selección de modo (control remoto)

- (01) En modo de espera, la pantalla muestra 0:00. Presione el botón M; aparecerá H-1 y el tiempo 30 minutos parpadeará. Use los botones + o - para ajustar el tiempo (mínimo 5 minutos, máximo 99 minutos). Tras ajustar, presione el botón de inicio. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la máquina entrará en modo de cuenta regresiva.
- (02) En modo de espera, la pantalla muestra 0:00. Presione el botón M; aparecerá H-2 y la distancia 1 km parpadeará. Use los botones + o - para ajustar la distancia (mínimo 1 km, máximo 99 km). Tras ajustar, presione el botón de inicio. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la máquina entrará en modo de cuenta regresiva.
- (03) En modo de espera, la pantalla muestra 0:00. Presione el botón M; aparecerá H-3 y las calorías 50 kcal parpadearán. Use los botones + o - para ajustar las calorías (mínimo 20 kcal, máximo 990 kcal). Tras ajustar, presione el botón de inicio. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la máquina entrará en modo de cuenta regresiva.
- (04) En modo de espera, la pantalla muestra 0:00. Presione el botón M; la pantalla mostrará P01...P12 y el tiempo 30 minutos parpadeará. Use los botones + o - para ajustar el tiempo (mínimo 5 minutos, máximo 99 minutos). Tras ajustar, presione el botón de inicio. Después de una cuenta regresiva de 3 segundos, la máquina entrará en modo de programa.
- (05) Función de acceso rápido del control remoto: Independientemente de la velocidad actual, al presionar el botón de acceso rápido en el control remoto, la velocidad se ajustará a 4 KM/H.

10. Sugerencias y Pautas Para el Movimiento

Calentamiento

Antes de cada operación es necesario realizar un ejercicio de calentamiento de 5 a 10 minutos.

Respiración

No contenga la respiración durante la operación. Por lo general, al prepararse para la acción de recuperación, inhale por la nariz y exhale con fuerza por la boca. La respiración y la acción deben estar coordinadas. Si la respiración es demasiado rápida, se debe detener el ejercicio de inmediato.

Frecuencia

El mismo entrenamiento muscular debe tener un período de descanso de 48 horas, es decir, se puede entrenar la misma parte cada dos días.

Carga

Determine la cantidad de entrenamiento de acuerdo con la condición física personal y luego practique de acuerdo con el principio de carga gradual. El dolor muscular es normal durante el entrenamiento inicial. Mientras continúe practicando, el dolor desaparecerá.

Relajación

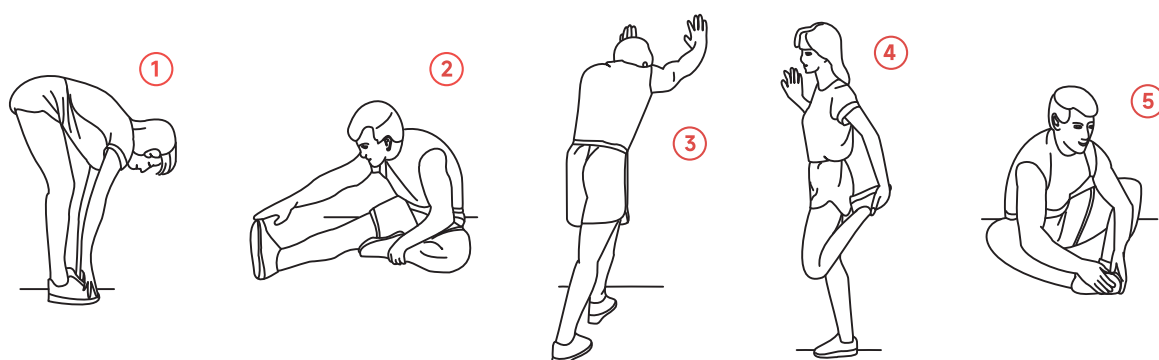
Después de cada ejercicio, debe realizar una acción de recuperación de 5 minutos, especialmente estirando y relajando los músculos del pie, para evitar que los músculos se coagulen durante mucho tiempo y mantener la elasticidad muscular.

Dieta

Para proteger el sistema digestivo, el ejercicio debe realizarse una hora después de una comida y la comida debe ingerirse al menos media hora después del entrenamiento. Beba menos agua durante el ejercicio, especialmente evite beber grandes cantidades de agua, para no aumentar la carga sobre el corazón y los riñones.

Estiramiento

No importa lo rápido que camines, es buena idea estirarte primero. Los músculos calientes se estiran más fácilmente, así que camina de 5 a 10 minutos para entrar en calor. Luego, detente y estírate de la siguiente manera: hazlo 5 veces, durante 10 segundos o más con cada pierna; hazlo nuevamente al final de tu entrenamiento.



1. Estírate hacia abajo

Dobla ligeramente las rodillas, inclina el cuerpo hacia adelante lentamente, relaja la espalda y los hombros e intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces (ver Figura 1).

2. Siéntate

Sobre una colchoneta que estire las piernas y los músculos, estira una pierna. Tira de la otra pierna hacia adentro de modo que quede cerca de la parte interna de la pierna estirada. Intenta tocar los dedos de los pies con las manos. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna (ver Figura 2).

3. Estiramiento de la pantorrilla y el tendón de Aquiles

Párate con las manos sobre una pared o un árbol, con un pie detrás. Mantén la pierna de atrás recta y el talón sobre el suelo e inclínate hacia la pared o el árbol. Mantén la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájate. Repite 3 veces con cada pierna (ver Figura 3).

4. Estiramiento de cuádriceps

Utilice la mano izquierda para sostenerse de la pared o de la mesa y mantener el equilibrio. Luego, estire la mano derecha hacia atrás, agarre el tobillo derecho y tire lentamente de él hacia las caderas hasta que sienta que los músculos de la parte delantera del muslo están muy tensos. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces con cada pierna (consulte la Figura 4).

5. Estiramiento del músculo sartorio (músculos de la parte interna del muslo)

Siéntese con las plantas de los pies enfrentadas y las rodillas hacia afuera. Agarre los pies con ambas manos y tire de ellos hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita 3 veces (consulte la Figura 5).

11. Mantenimiento del Producto

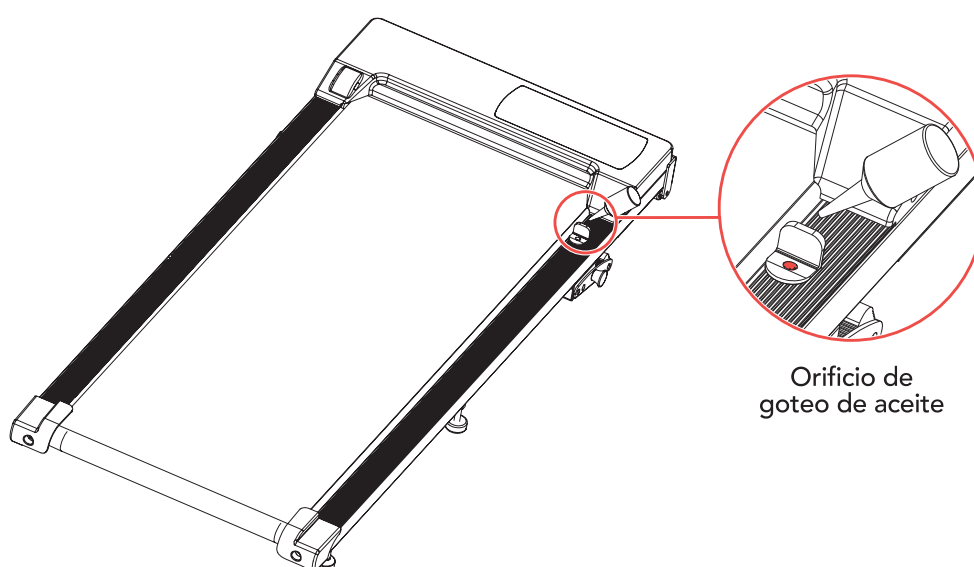
Ajuste de la tensión de la cinta de correr

- Todas las cintas de correr se ajustan para la tensión de la cinta antes de salir de fábrica y después de la instalación. Sin embargo, después de un período de uso, la cinta puede aflojarse. Por ejemplo: si el usuario se detiene mientras corre, la cinta puede deslizarse. En este caso, ajuste los pernos de la cinta en sentido horario en incrementos de medio giro de manera sincronizada en ambos lados.
- Si la cinta está demasiado suelta, al pisarla puede producirse deslizamiento entre la cinta y los rodillos. Sin embargo, apretarla demasiado tampoco es bueno, ya que puede aumentar la carga del motor y dañar el motor, la cinta o los rodillos.

Lubricación de la cinta de correr

Después de usar la cinta durante un tiempo, es necesario revisar la lubricación regularmente.

Para determinar si se necesita lubricación, toque el centro de la parte inferior de la cinta: si está húmeda, no se requiere lubricación; si está seca, se necesita lubricación.



Los pasos de lubricación son los siguientes:

1. Mantenga la cinta en funcionamiento a baja o media velocidad.
2. Abra la tapa del aceite.
3. Exprima 15–30 ml de aceite de silicona en el orificio y cierre la tapa. Haga funcionar la cinta en vacío (o camine/corra sobre ella) durante 10 minutos para que el aceite se distribuya uniformemente sobre la cinta.

Ajuste de la Tensión de la Cinta

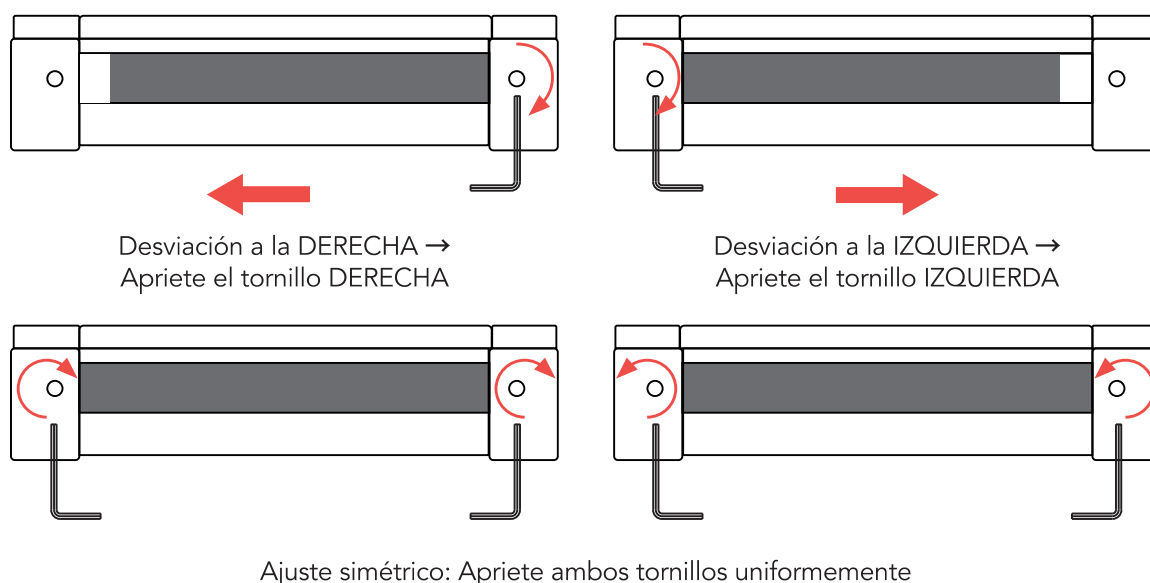
Todas las cintas de correr se ajustan antes de salir de fábrica y después de la instalación, pero después de un tiempo de uso puede aflojarse. Por ejemplo: si el usuario experimenta deslizamientos o paradas bruscas al correr, gire los tornillos de ajuste de la cinta en el sentido de las agujas del reloj en incrementos de media vuelta en ambos lados simultáneamente. Si la cinta está demasiado floja, al pisarla se producirá deslizamiento entre la cinta y el rodillo. Si está demasiado apretada, puede aumentar la carga del motor y dañar el motor, la cinta o el rodillo.

Ajuste de la Alineación de la Cinta

Todas las cintas de correr se ajustan para la alineación antes de salir de fábrica y después de la instalación, pero después de un tiempo puede ocurrir desalineación. Las posibles causas son:

1. La máquina no está colocada en una superficie nivelada;
2. Los pies del usuario no están centrados en la cinta al ejercitarse;
3. Fuerza desigual de los pies del usuario causando desalineación.

Hacer girar la cinta sin carga durante unos minutos puede restaurar la alineación normal. Para desalineaciones que no se corrigen automáticamente, use la llave hexagonal de 6 mm suministrada y ajuste en incrementos de un cuarto de vuelta. La desalineación de la cinta no está cubierta por la garantía y debe ser mantenida por el usuario según el manual. La desalineación puede dañar gravemente la cinta, por lo que debe detectarse y corregirse a tiempo.



1. Deslizamiento de la cinta: la cinta se desliza o se detiene momentáneamente mientras el usuario corre;
2. Ajuste de la cinta: apriete los tornillos de la cinta en ambos lados media vuelta en sentido horario y ajuste según la desviación. Por ejemplo, si se desvía hacia la derecha, ajuste el lado derecho y corrija lentamente hasta centrar la cinta.

12. Problemas Comunes y Soluciones

Descripción de la anomalía	dell'anomalia	Causa de la anomalía	Medida correctiva
Er01	Error o alerta de comunicación entre el display electrónico y el controlador	- Conexión suelta del cable principal de control superior-inferior; - Cable principal de control superior-inferior dañado; - Display electrónico defectuoso; - Controlador defectuoso;	- Reforzar la conexión del cable; - Reemplazar el cable principal de control superior-inferior; - Reemplazar el display electrónico; - Reemplazar el controlador;
Er02	Alerta de protección por sobretensión de entrada de control inferior	- Red eléctrica del usuario inestable, picos de voltaje altos; - Controlador defectuoso;	- Agregar regulador de voltaje externo; - Reemplazar control inferior, pendiente de reparación;
Er03	Alerta de protección por subtensión de entrada de control inferior	- Red eléctrica del usuario inestable, picos de voltaje bajos; - Controlador defectuoso;	- Agregar regulador de voltaje externo; - Reemplazar control inferior, pendiente de reparación;
Er04	Alerta de sobrecorriente trifásica	- Motor principal dañado; - Controlador defectuoso; - Objeto extraño bloqueando el motor principal;	- Reemplazar motor; - Reemplazar controlador; - Revisar si hay objetos extraños dentro de la máquina;
Er05	Alerta de anomalía ADC de corriente	- Carga de la cinta de correr supera la corriente nominal del motor; - Problemas en la estructura de ensamblaje de la cinta y el motor, causando resistencia o bloqueo; - Fallo del sistema de limitación de corriente del control inferior;	- Operar dentro del rango de corriente nominal del motor; - Revisar la estructura de la cinta de correr; - Reemplazar control inferior, pendiente de reparación;
Er06	Alerta de anomalía ADC de voltaje	- Red eléctrica del usuario inestable, picos de voltaje altos; - Configuración incorrecta del diámetro de la rueda; - Controlador defectuoso;	- Agregar regulador de voltaje externo; - Restablecer o configurar el diámetro de la rueda sin exceder el voltaje nominal del motor; - Reemplazar control inferior, pendiente de reparación;
Er08	Alerta de circuito abierto o mal funcionamiento del motor principal	- Cable del motor principal desconectado o suelto; - Motor principal abierto o dañado; - Controlador abierto o dañado; - Rodamiento del motor principal dañado;	- Reforzar conexión del motor principal; - Reemplazar motor; - Reemplazar controlador; - Reemplazar motor;
Er09	Alerta de error de autochequeo del motor de elevación	- Controlador defectuoso; - Mala conexión de los cables; - Motor de elevación defectuoso;	- Reemplazar controlador; - Reinsertar y reforzar los cables; - Reemplazar motor de elevación;
Er11	Alerta de sobrepaso de la corriente máxima configurada	Sobrecorriente instantánea;	Apagar y encender nuevamente;
Er13	Alerta de valor o temporización incorrecta de la señal Hall	- Motor principal dañado; - Controlador defectuoso;	- Reemplazar motor; - Reemplazar controlador;
Er14	Alerta de temperatura NTC del disipador superior a 93°C	- Sobrecalentamiento del controlador; - Controlador defectuoso;	- Detener uso y dejar enfriar; - Reemplazar controlador;
Er15	Alerta de protección de señales de voltaje y corriente	Protección de voltaje y corriente, detectando alarma de corriente anormal en dispo2.sitivo de potencia o fluctuación de alimentación;	Revisar si el motor está en cortocircuito; si no, reiniciar; si persiste, reemplazar controlador;
Er17	Alerta de error demasiado grande de señal Hall	Controlador defectuoso;	Reemplazar controlador;

FCC ID: 2A48I-RM03

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

This device complies with Part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions:

- (1) this device may not cause harmful interference, and
- (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This equipment complies with FCC radiation exposure limits set forth for an uncontrolled environment. This equipment should be installed and operated with minimum distance 0cm between the radiator and your body.

Correct disposal of this product



This marking indicates that this product must not be disposed of with other household waste throughout the EU. To prevent possible harm to the environment or human health from uncontrolled waste disposal, please recycle it responsibly to promote the sustainable reuse of material resources. To return your used device, please use the return and collection systems or contact the retailer where you purchased the product. They can take this product to an environmentally safe recycling.

Declaration of Conformity

We (EU based importer is responsible for this declaration)

GAVIMOSA CONSULTORIA, SOCIEDAD LIMITADA (Company name)

CASTELLANA 9144, 28046 Madrid (Company address)

declare under our sole responsibility that the product

Trade name: RUNIMON

Equipment: TREADMILL

Model No. : RM03

to which this declaration relates is in conformity with the essential requirement set out in the Council Directive on the Approximation of the laws of the Member States relating to RED Directive(2014/53/EU) & RoHS(2011/65/EU) product is responsible to affix CE marking, the following standards were applied:

EN 60335-1:2012+A11:2014+A13:2017+A1:2019+A14:2019+A2:2019+A15:2021

EN 62479:2010

EN 50663:2017

EN 301 489-1 V2.2.3 (2019-11)

EN 301 489-17 V3.2.4 (2020-09)

EN 300 328 V2.2.2 (2019-07)

IEC62321-3-1:2013

IEC62321-4:2013

IEC62321-5:2013

IEC62321-6:2015

IEC62321-7-1:2015

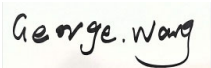
IEC62321-7-2:2017

IEC62321-8:2017

We hereby declare that the equipment named above has been designed to comply with the relevant sections of the above referenced requirements. The model complies with all applicable Essential Requirements of the Directives stated above.

Full Name: George.wang

Position: Approbation Manager

Signature: 

Place/Date: Shenzhen,China/Mar.8-2024

RUNimon

EU/UK:  support-eu@runimon.com

US/CA/AU:  aftersales-eu@runimon.com