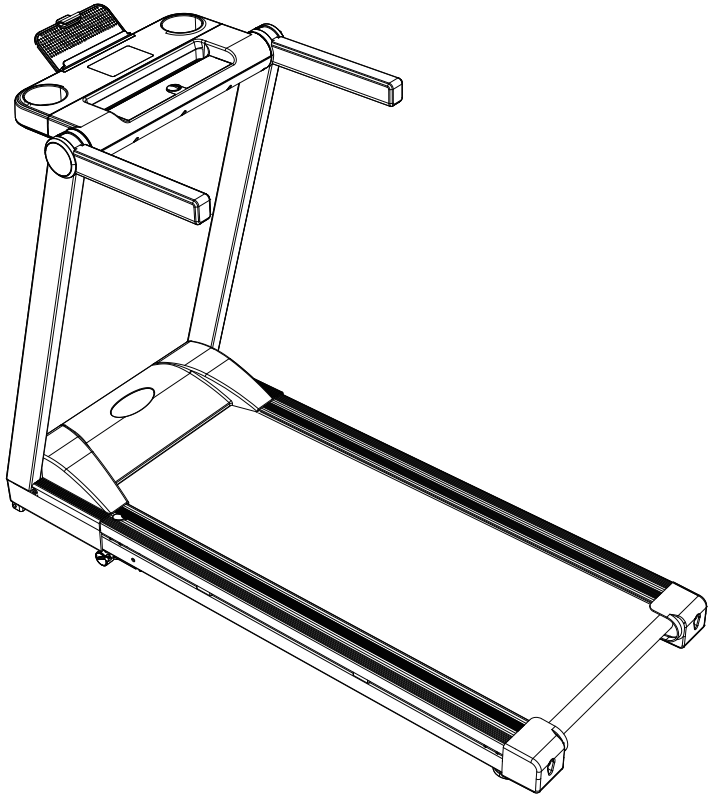
AS02 HOME TREADMILL

INSTRUCTION MANUAL



CONTENTS

1. ENGLISH..... 1

2. GERMAN..... 28

CONTENTS

1. SAFETY INSTRUCTIONS

Electrical requirements 3
Important voltage information 3
User safety precautions 3
Prior to use 3
During use 4
Exercise safety precautions 4
Facility safety precautions 4
Safety Key 5
Warning stickers 6

2. ASSEMBLY

Preparing the site 7
Diagram 7
Content listing 8
Box contents 8
Accessories 8
A1 Pro/AS02 assembly 9
Folding & Unfolding The Treadmill 10

3. OPERATION

Monitor configuration 11
Testing the treadmill operation 13
PitPat app 14
Connecting to wifi 15
Specifications 16

4. ERRORS AND SOLUTIONS

Troubleshooting 17

5. MAINTENANCE

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

6. WORKOUT ROUTINES

Workout routines 25

7. ADDITIONAL INFORMATION

Disclaimer 27

1 SAFETY INSTRUCTIONS

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

ELECTRICAL REQUIREMENTS

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

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

IMPORTANT VOLTAGE INFORMATION

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

⚠ WARNING

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

USER SAFETY PRECAUTIONS

PRIOR TO USE

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

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

DURING USE

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

EXERCISE SAFETY PRECAUTIONS

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

FACILITY SAFETY PRECAUTIONS

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

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

SAFETY KEY

The safety key works as an emergency stop. In the event of falling off the treadmill, the safety key will be pulled out and the power will be switched off at once. Be sure the string is free of knots and has enough slack for you to workout comfortably with the safety key in place. Before using the treadmill, clip the safety key to your clothing.

1. Confirm that the safety key is in place in the bottom of the console, The treadmill will not start without the key in its place.

2. Check the safety clip does not fall off in an emergency situation. Carefully step backward until the key pulls out of the console. If the safety clip falls off yourclothing, clip the key again to your clothing and repeat this step until the safety clipis properly attached to your clothes.

3. Ensure the safety clip is secured to your clothing at all times during use.

4. After use, remove the safety key from the treadmill.

5. Store the safety clip on the item holder located on the left or right side of the monitor.

WARNING STICKERS

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















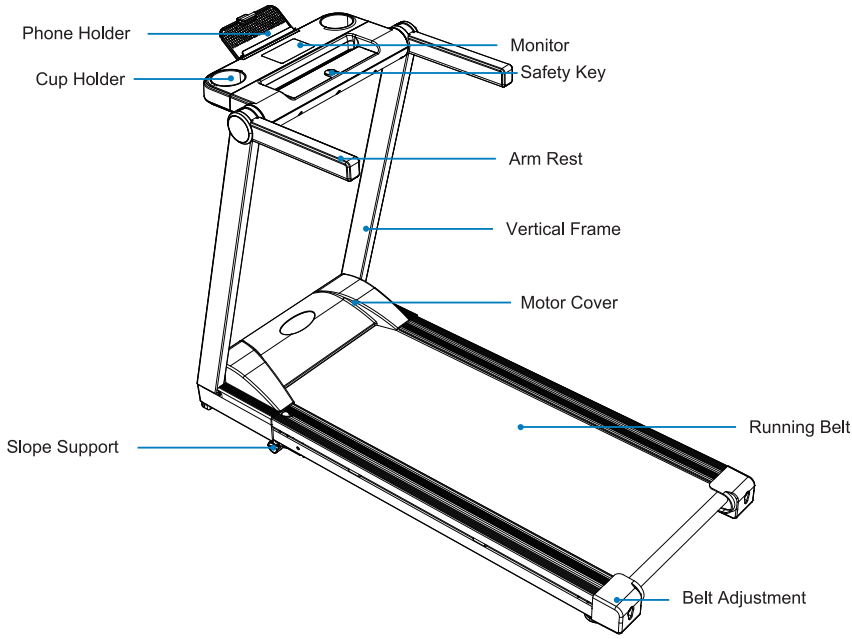
2 ASSEMBLY

PREPARING THE SITE

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

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

DIAGRAM



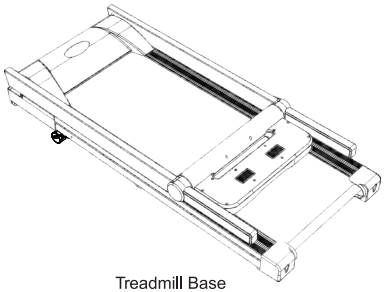
⚠ WARNING: HEAVY EQUIPMENT

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

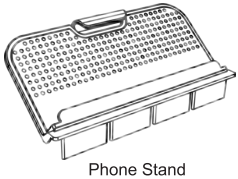
CONTENT LISTING

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

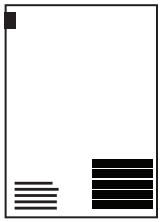
MAIN BOX



Treadmill Base



Phone Stand

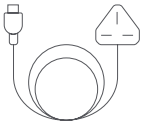


Manual

ACCESSORIES



Safety Key



Power Cable



Oil Bottle

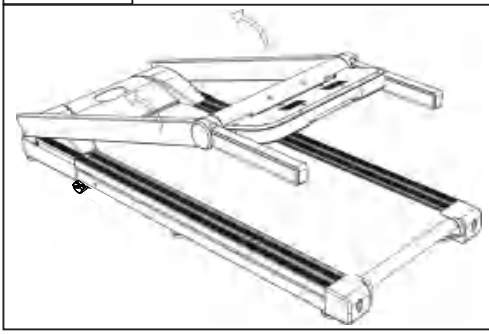


T Allen Key

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

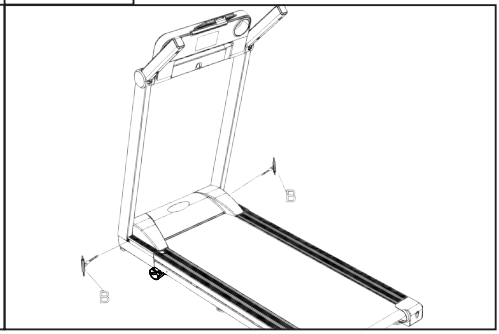
To assemble your AS02 please follow these easy steps:

STEP 1



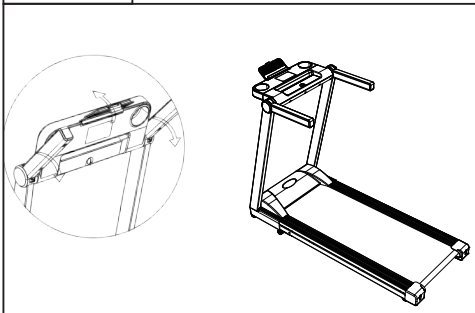
Once you have removed your machine from the box, unfold the frame following the direction above.

STEP 2



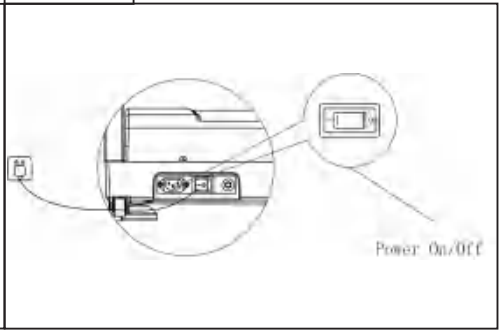
Use part B# (T-shaped Allen Key) to fasten the bolts at the bottom of the frame on each side. Turn them clockwise to tighten

STEP 3



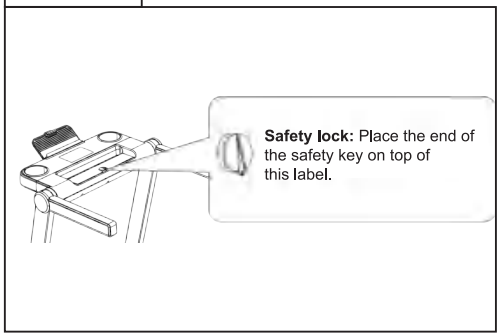
Rotate the electronic panel and arm rests in the direction of the arrows shown above

STEP 4



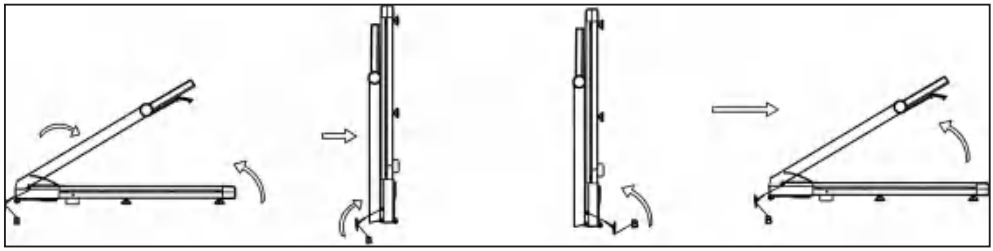
Insert the power plug into the rear of the base and turn on the switch.

STEP 5



Place the magnet end of your safety key on top of the label described above.
If the panel displays 'SAFE' this indicates the safety lock is not in place

FOLDING & UNFOLDING THE TREADMILL



Folding: Disconnect your treadmill from the power source and unplug the powercable from the machine. Use your T-shaped Allen Key to loosen the bolts at thebottom of each side of the frame and gently fold down following the direction in thefigure above. You can then either slide the machine under a bed for example, or you canfollow the figure further to stand the treadmill upright and lean it against a wall. If youare standing the treadmill upright the surface it's on MUST be level.

Unfolding: Make sure your treadmill is laying flat on the floor, lift the frame followingthe figure above and use your T-shaped Allen Key to tighten the bolts at the bottom ofeach side of the frame. You can now reconnect your power supply.

3 OPERATION

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

MONITOR CONFIGURATION



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

Time Display Range	0:00 - 99:59
Distance Range	0.00-99.99 km
Speed Range	1.0-16.0 kph
Calorie Display Range	0.0 - 9999 Kcal



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

TESTING THE TREADMILL OPERATION

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

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

1. Without anyone on the machine, plug the treadmill in. Ensure the power cable is not being pinched under the front of the treadmill.
2. Locate the power switch on the end of the treadmill. Switch it to the on position. The display will light up.
3. Add your safety key into the safety lock position. SAFE' should disappear from the panel.
4. Press the START button and the treadmill will start to move at 1.0 kph. Check if the monitor is working normally.
5. Observe the belt to see if it is running properly; it should be centred in the middle of the deck, If vou have problems with the running belt operation, see Adjust RunningBelt in the Preventive Maintenance chapter.
6. Press the + and buttons to check whether they are working. Run the treadmill through its full speed range. First press the + button until the treadmill reaches its highest speed. Then press the - button until the treadmill is back to 1.0 kph.
7. Press the STOP button and check if the machine stops working.

⚠ WARNING: FALLING HAZARD

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

STOPPING THE TREADMILL

Press PAUSE once to pause the workout session. The treadmill will smoothly stop and the accumulated data will be displayed. Press STOP to end the workout session.

EMERGENCY DISMOUNT

If you experience pain, feel faint or need to stop your treadmill in an emergency situation, simply pull the safety key off the console. The running belt will then immediately stop.

SAFETY KEY FUNCTION

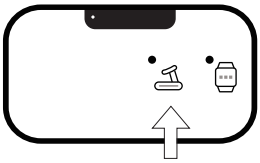
The safety key functions as the emergency stop. In an emergency situation, remove the safety key from the treadmill and the running belt will stop.

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

System requirements:
IOS13 or above :
android 6.0 or above

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

Secure your workout equipment connection by following these steps:



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

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

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

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

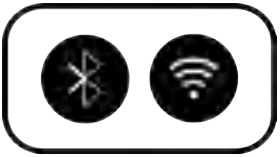
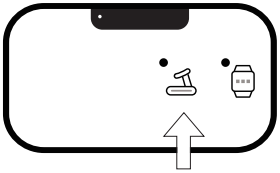


Figure above indicates ‘searching for wifi’.

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



The display above will be green when successfully connected.

CONNECTING TO WIFI





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

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

01. Identify the network you require to connect to.

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

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

SPECIFICATIONS

Display	LCD Displays: Time, speed, distance and calories.
Entertainment	bluetooth and wifi connectivity.
Apps	PitPat compatible
Speed	1.0-16.0 kph
Voltage	220 V～240 V
Running Area	112 cm (Length) * 42 cm (Height)
Maximum User Weight	158 kg
Occupying Area	139.0 cm (Length) * 61.3 cm (Width) * 107.5 cm (Height)
Packaging Dimensions	146.0 cm (Length) * 65.0 cm (Width) * 22.0 cm (Height)
Gross Weight	49.9 kg
Net Weight	43.1 kg

4 ERRORS & SOLUTIONS

Error Code	Description	Troubleshooting Solutions
SAFE	Safety lock switch falls off	
Er1	Communication failure, the electronic panel cannot receive signal	(1).Check for loose, disconnected or damaged communication cables. (2).Check or replace the electronic panel if needed. (3).Check or replace the controller if needed.
Er3	Over-voltage	(1).Check whether the voltage of the power supply is at a normal level of AC 220V. (2).Check or replace the controller. (3).Check or replace the motor.
Er4	Over-current	(1).Check for overload status. (2).Check if any mechanical moving part is stuck. (3).Check the level of film release agent. The lack of film release agent may increase the friction between the running belt and the running board, which causes over-current. (4).Check the running board for severe wear. (5).Check the running belt for severe wear. (6).Check if any short circuit exists in the motor line. (7).Check or replace the controller. (8).Check or replace the motor.

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

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

5 MAINTENANCE

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

We are not responsible for performing regular inspection and maintenance actions for your machine. We are available to answer any questions for you.

PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

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

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

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

Read all instructions and warnings listed both in this chapter and in the Safety chapter. During maintenance, disconnect the power cable.

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

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

⚠ WARNING

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

⚠ WARNING

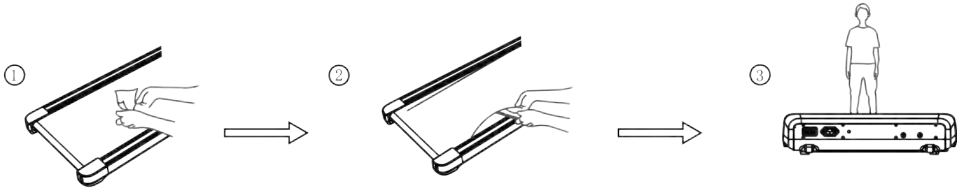
1. Use only appointed replacement parts.
2. Unplug unit and let sit 10 minutes before cleaning or performing maintenance.
3. Keep water and liquids away from electrical parts.
4. Electrical charge can remain in unit after unplugging.
5. If you allow your machine to become rusty, this will affect your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

⚠ WARNING: EQUIPMENT HAZARD

To avoid serious injury or death:

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

TREADMILL LUBRICATION



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

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

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

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

HOW TO CHECK IF THE RUNNING BELT IS LOOSE

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

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

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

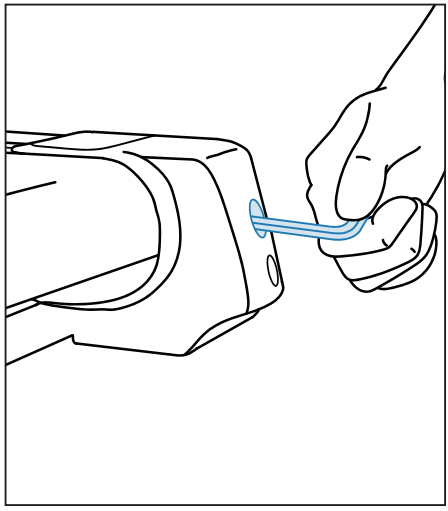
TIGHTENING THE RUNNING BELT

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

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

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

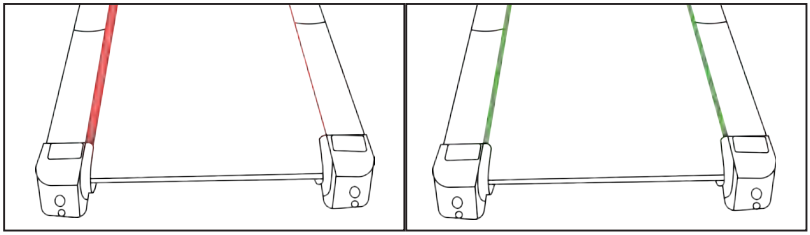
4. Run the machine on its own for 1-2 minutes to see if the belt stays centred.



ALIGNING THE RUNNING BELT

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

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



6 WORKOUT ROUTINES

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

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

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

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

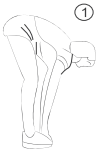
Relax
Five minutes of restoring action should be taken after each exercise, especially when the foot muscles are stretched and relaxed to prevent long-term coagulation and maintain muscle elasticity.

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

Declaration of Caution

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

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



01.Stretch down:

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



02.Hamstring stretch:

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



03.Calf and Achilles Tendon Stretches:

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



04.Quadriceps Stretch:

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



05.Sartorius (muscle of inner thigh) Stretch:

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

7 ADDITIONAL INFORMATION

DISCLAIMER

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

CONTENUTI

1. EINS-ALARM - SICHERHEIT

Die Elektrische Nachfrage 57
Die Wichtige Elektrische Information Geben 57
Sicherheitsbedenken Der Nutzer 57
Vor Gebrauch 57
Solange Er Noch Atmen Kann 58
Ergreifung Von Sicherheitsvorkehrungen 58
Sicherheitsbedenken Der Anlagen 58
Ein Schlüssel Zur Sicherheit 59
Warnaufkleber 60

2. ZWEI SÄTZE

Los, Bereiten Sie Die Halle Vor 61
Diagramm 61
Inhaltsauflistung 62
Gasthaus 62
Zubehör 62
A1 Pro/AS02, Montage 63
Falten Und Das Laufband Strecken 64

3. MANÖVER DREI

Kontrolleinrichtung 65
Testen Wir Das Laufband 67
Pitpat App 68
Verbindung Zum Wifi 69
Spezifikationen 70

4. FEHLER UND LÖSUNGSLÖSUNGEN

Fehlersuche 71

5. WARTUNG

Vorbeugende Aktivitäten..... 74
Die laufmaschine war ölfrei..... 76
Wie Kontrollieren Sie, Ob Das Träger Locker Ist..... 77
Auf Das Förderband Achten..... 77
Auf Das Förderband..... 78

6. ÜBUNGEN

Wärm Dich Auf 79

7. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

Eine Verzichtserklärung..... 81

1 EINS-ALARM - SICHERHEIT

Bevor wir das laufband bedienen, beachten wir die folgende beschreibung.

DIE ELEKTRISCHE NACHFRAGE

Für ein lauf-gerät muss die verbindung ausgebaut, eine angemessene steckdose eingefügt und im einklang mit allen vor ort geltenden regeln und vorschriften ordnungsgemäß installiert und gezündet werden

Das laufband wird auf einer netzleitung verwendet. Stellen sie sicher, dass die laufbänder an der steckdose sind, die in den steckkasten eingebaut ist. Benutzen sie keinen range-stecker, um die netzleitung an eine externe steckdose anzuschließen.

DIE WICHTIGE ELEKTRISCHE INFORMATION GEBEN

Bevor man eine energiesteckdose reinstecken kann, sollten sie prüfen, ob die umgebungsspannung mit dem empfangenden joxischen druck zusammenpasst. Die anlage erfordert ein netz mit einer festen erdung, deren nennleistung eine der folgenden ist. Automatische spannung: in england: 240V 50 frequenz; Spanien ist nicht gut für 50km/h. In italien ist es 230V für 50 cl. Deutschland ist nur 0,230 v für 50 cl. Frankreich ist nicht gut für 230V 50 cl.

⚠ WARNUNG

- Gefahren durch elektrischen schlag
- Verbinden sie gerät mit einer steckdose
- Volt adapter nicht anwenden.
- Gerät herausziehen und 10 minuten schweigen, bevor sie gereinigt Oder gewartet werden.
- Die elektrische ladung kann nach dem entfernen des stromnetzes im gerät bleiben
- Wasser und flüssigkeit Von elektrischen elementen fernhalten.
- Elektrische störungen nicht reparieren, wenn keine qualifikationen vorliegen!

SICHERHEITSBEDENKEN DER NUTZER

VOR GEBRAUCH

- Wenn du dein laufband zum ersten mal zusammen - baust, sollte dein laufband vor gebrauch geprüft werden! Das gehört zur instandhaltung und findet sich in kapitel 6: ÜBUNGEN
- Teilen sie das laufband unter anleitung zusammen.
- Beraten sie sich mit dem arzt, bevor sie ein trainingsprogramm starten.

- Hinweise zum lesen
- Warnzeichen lesen.
- Lesen sie einen notstopp durch.
- Zelle durchsuchen. Es gilt, es nicht anzuwenden, wenn etwas kaputt geht.
- Vergewissern sie sich, dass alle schrauben und bolzen gesichert sind.
- Den fuß beim start Oder stehenlassen des laufbandes seitlich hineinlegen.

SOLANGE ER NOCH ATMEN KANN

- Keine mittel zum dehnen, keine verbindungen mit binde Oder anderem gerät
- Kinder unter 12 jahren dürfen nicht in maschinen Oder in der nähe gehalten werden.
- Wenn schwindel, schwindel Oder schmerzen auftreten, dann stoppen sie das training.
- Lehnen sie den gehweg an, um das gesamte körpergewicht des verwenders Oder die balance zu stützen.
- Kleine inkrementelle veränderungen, um sicherzugehen.
- Alle kleidung und zubehör Von aktiven teilen fernhalten
- Aussteigen, wenn das joggerband komplett gestoppt ist.
- Hüpfen sie nicht auf das bewegende band

ERGREIFUNG VON SICHERHEITSVORKEHRUNGEN

- Sportkleidung und sportschuhe tragen.
- Die schuhe regelmäßig auf staubige Oder feste stellen prüfen, die kollateralschäden verursachen können
- Barfuß dürfen sie nicht benutzen.
- Der prototyp darf nur in den eigenen häusern verwendet werden. Es darf nicht zu gewerblichen zwecken genutzt werden.

SICHERHEITSBEDENKEN DER ANLAGEN

- Verbinden sie nur das laufband mit der passenden steckdose.
- Bedienen sie niemals elektrische laufbänder an feucht Oder feucht ort.
- Die schlüssel sind unter der jacke.
- Und beim laufband bitte vorsichtig sein.
- Und halten sie das band immer sauber und trocken.
- Nach gebrauch warten wir darauf, dass das laufband schaltet und horizontal bleibt. Dann ausschalten und den stecker ziehen. Dann nehmen sie den schlüssel vom laufband.
- Kontrolliert vor gebrauch jedes mal, ob es ein ausgezwicktes Oder entspanntes bauteil an dem laufband gibt. Verwende es nicht, bis abgenutzte Oder kaputte teile ersetzt werden.
- Wird regelmäßig gepflegt. Siehe auch das kapitel "vorbeugende wartung".
- Bitte benutzen sie nicht das laufband unter folgenden bedingungen :(1) das stromnetz ist kaputt. (2)Das laufband läuft nicht richtig Oder.(3)Es fällt Oder fällt.
- Nähert den strom nicht der wärmeoberfläche Oder am scharfen rand.
- Die laufbänder im freien zu benutzen.

- Arbeiten sie nicht mit zwei Oder mehr gleichzeitig für das laufband.
- Vor jedem laufband sollte man die gebrauchsanweisung sorgfältig lesen.
- Sorg dafür, dass alle nutzer die geeigneten schuhe an der ausrüstung tragen.
- Und horizontal ein laufwerk einrichten und bedienen Und zwar weder auf engmahlen noch auf Langen teppiche.
- Geben sie dieser seite soviel abstand Von 100 zentimetern wie möglich.Stellen sie sicher, dass das laufband keine wände, keine geräte und keine platten hat
- Ein laufwerk sollte unter keinen umständen in der nähe Von atemgeräten Oder aerosole sowie nebelsprühen verwendet werden.
- Ändern sie das laufband auf keinen fall. Jede änderung macht die garantie unwirksam.
- Die Von dem monitor angezeigten daten sind nur zur information.

EIN SCHLÜSSEL ZUR SICHERHEIT.

Der sichere schlüssel dient als nothing. Sobald er vom laufband herunterfällt, ziehen sie den sicherheitsschlüssel und schalten sie den motor aus. 3. Achte darauf, dass das seil nicht geknotet ist, genug entspannung findet, um mit dem sicherheitschlüssel das training angenehm zu gestalten. Vor gebrauch des laufgeräts lassen sie die schlüssel unter die jacke.

1. Lassen sie den sicherheitschlüssel unten am kontrollschalter platzieren. Ohne den lauf-schlüssel lässt sich das laufwerk nicht starten.

2. Prüft die sicherheit auf sicherheit, dass die kisten nicht abfallen. Vorsichtig zurück, bis der schlüssel die zentrale gezogen hat. Wenn die sicherheit Von der kleidung abfällt, können sie bitte den schlüssel erneut an die kleidung kleben und den vorgang wiederholen, bis die sicherheitsnadel die richtige kleidung aufhängt.

3. Achtet darauf, dass der sicherungskasten bei der benutzung immer an eurer kleidung hängt.

4. Wenn sie eingeschaltet sind, nehmen sie den sicherheitsschlüssel vom laufband.

5. Platzieren sie die sicherheit beim artikel links Oder rechts des monitors.

WARNAUFKLEBER

Warnzeichen weisen auf einen potenziellen gefährlichen fall hin, der, wenn nicht vermieden, zum tod Oder zu schweren verletzungen führen kann. Bevor du die geräte benutzt, lies dir bitte die folgenden hinweise und warnaufzeichen durch.















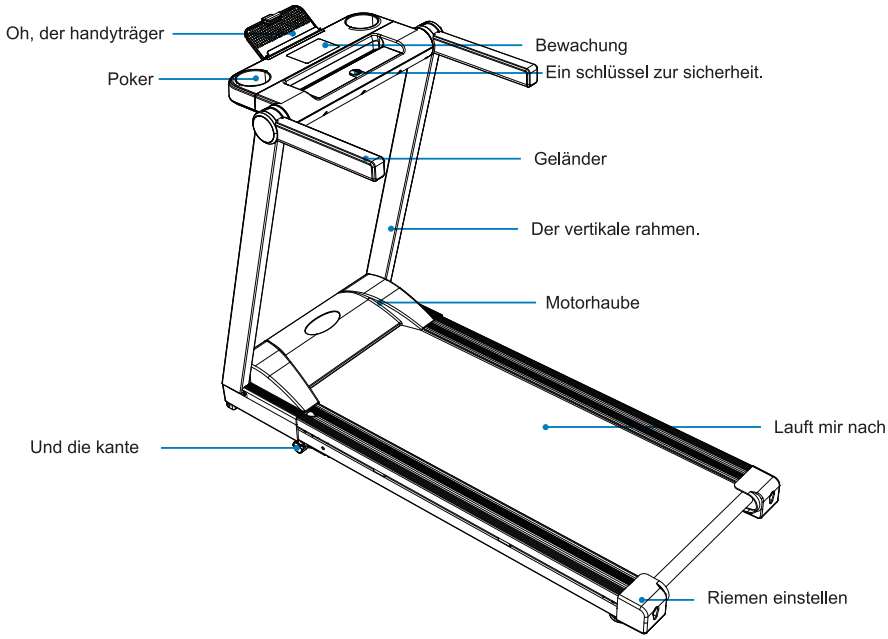
2 ZWEI SÄTZE

LOS, BEREITEN SIE DIE HALLE VOR

Sucht den idealen standort für ein laufband, vergewissern sie sich:

- Bereiche gut beleuchtet und gut durchlüftet sind
- Flacher oberkörper.
- Es war genügend platz zum betreten der einrichtung und zum notbetrieb vorhanden Abstand Von 100 zentimetern zwischen beiden seiten halten, wenn möglich.
- Platzieren sie das laufband in einem umfeld mit relativ 30 bis 50 prozent luftfeuchtigkeit. Sorgen sie dafür, dass die temperatur konstant bleibt. Verwende ihn nicht in einer feuchten umgebung, denn das würde sich auf die integrität und die leistungsfähigkeit der maschine auswirken.

DIAGRAMM



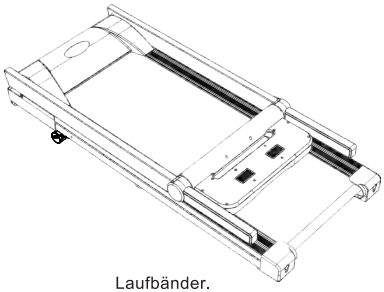
⚠ ACHTUNG, SCHWERE GESCHÜTZE

- Es wird empfohlen, dass mindestens zwei personen gemeinsam laufbänder befördern, bewegen und zusammenbauen.
- Anwendung sicherer anzügen.

INHALTSAUFLISTUNG

Inhalt der laufstüle steht auf der linken seite und liste unten Wenn ein teil fehlt, siehe auch das kapitel "dienstleistungen", um die kontaktinformationen zu beschaffen.

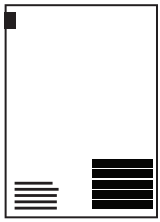
GASTHAUS



Laufbänder.



Wo ist das handy

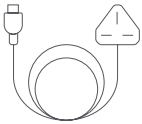


Das handbuch

ZUBEHÖR



Ein schlüssel zur sicherheit



Kabel für die elektrik



Da war eine ölflasche

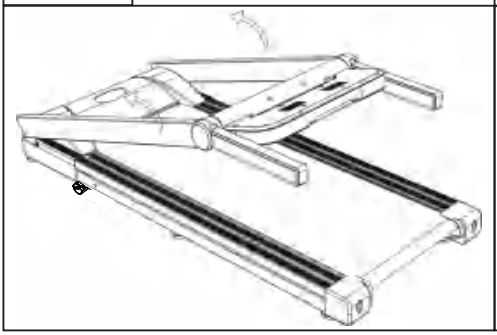


Ich bin T allen key

Das laufband ist in einer fabrik gebaut und getestet worden. Der untersatz muss zwar nicht aufgebaut werden, aber sie können mit alles-schlüssel gewartet werden. Hier wird die erste anwendung beschrieben.

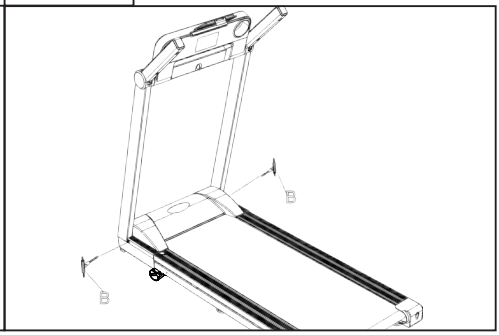
Um die AS02 zusammenzubauen, ist hier ein einfaches beispiel zu geben:

SCHRITT 1



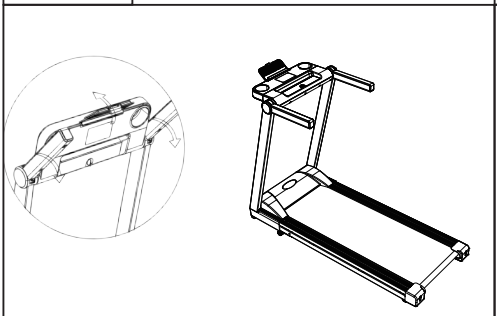
Sobald sie die maschine aus der box genommen haben, entfalten sie den rahmen in die richtige richtung.

SCHRITT 2



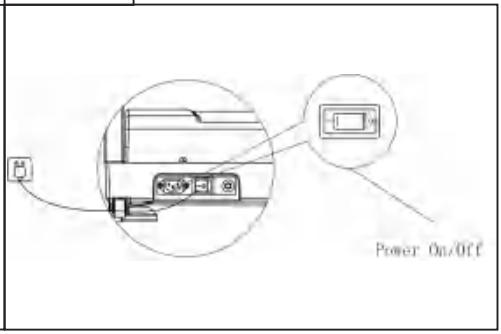
Die bolzen, die die bodenrahmen befestigen, werden mit einem teil B# (t-schlüssel) fixiert Wir spannen den zeiger im uhrzeigersinn.

SCHRITT 3



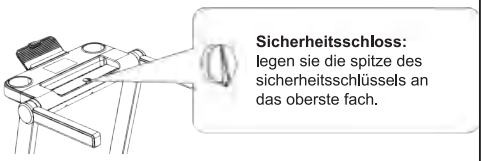
Die elektronischen flächen und die geländer entsprechend den pfeilen drehen.

SCHRITT 4



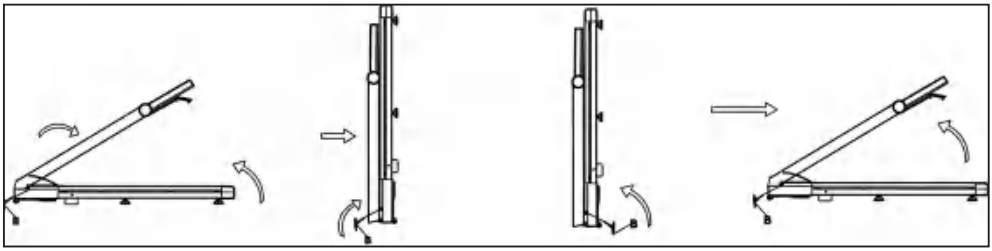
Stecken sie den stecker in den sockel und öffnen sie den schalter.

SCHRITT 5



Einen sicherheitsschlüssel an einem ende auf einem der oben beschriebenen karteikarten platzieren Wenn 'SAFE' angezeigt wird, soll gesagt werden, daß das sicherheitsschloss nicht safe ist

FALTEN UND DAS LAUFBAND STRECKEN



Kniff: den strom des laufwerks Trennen und den strommast der maschine abbrechen. Lösen sie den bolzen an beiden enden des rahmens mit der t-gruppen-taste ab und bewegen sie ihn vorsichtig in die richtung, die sie oben sehen, nach unten. Dabei können sie den gerät unter das bett legen Oder gegen eine wand Laufen lassen. Wenn man aufrecht steht, muss die oberfläche horizontal sein.

Vorgang: lassen sie das laufband flach auf den fußboden legen, den rahmen nach oben verschieben und die schrauben an den unteren ränder des rahmens mit einer t-förmigen allentaste festmachen. Sie können jetzt die stromversorgung wieder anschalten.

3 MANÖVER DREI

Bevor sie das laufband benutzen, lesen sie bitte alle hinweise, warnungen und sicherheitsmaßnahmen im sicherheitsabschnitt.

KONTROLLEINRICHTUNG



	WIFI	Wenn wlan erfolgreich eine verbindung hergestellt hat, leuchtet das symbol auf.
	BLUETOOTH	Sobald bluetooth erfolgreich ist, leuchten die symbole auf.
	GESCHWINDIGKEIT	Zeigt die aktuelle geschwindigkeit an.
	ZEIT	Zeigt die dauer aktueller bewegung an.
	ENTFERNUNG	Zeigt die aktuelle bewegung.
	KALORIEN	Zeigt den aktuellen kalorienverbrauch an.

Bereich der zeitanzeige.	0:00 - 99:59
Entfernung: 78.	0.00-99.99 km
Reichweite? - jess:	1.0-16.0 kph
Die reichweite der kalorien.	0.0 - 9999 Kcal



Beginnen/stoppen des knopfes	Im standby aktivieren sie das laufband mit einer start-taste und dann wieder mit einer start-taste. Im stadium des laufwerks und unter berücksichtigung der bestehenden trainingsdaten drücken sie einen start-knopf, halten den lauf-knopf an, drücken sie dann den start-knopf erneut und treiben sie das training weiter.
Der landeknopf	Im lauf-betrieb setzen sie den knopf für die bremsmanöver ein.
6.0 kph knopf	Während der lauftechnik des laufwerks drücken sie für die beschleunigung Von 6.0 kph den schnellen befehl.
9.0 kph knopf	Während der lauflaufbahn, war es möglich, den schnellen pult Von 9.0 kph auf 9.0 kph zu erreichen.
Der turboknopf	Im laufband wird die geschwindigkeit des laufbands durch das drücken des druckknopfes gesteigert.
Drück auf den knopf	Im laufbetrieb des laufwerks drücken sie den knopf stopp, das laufwerk stoppt und sämtliche bewegungsdaten löschen

TESTEN WIR DAS LAUFBAND

Wird die maximale geschwindigkeit des laufbands kontrolliert und auf laufbands geachtet.

Wir empfehlen, den strom zu ziehen Oder abzuschalten, ohne ein laufband zu benutzen.

1. Stecken sie den laufstecker ein, ganz alleine. Sorg dafür, dass das stromkabel nicht vor dem laufband hängt.
2. Den kurzschluss des laufwerks suchen. Bring sie auf position. Die monitore leuchten an.
3. Sicherheitsschlüssel an die position des sicherheitsschlüssels anschließen. Die "externe behörde" sollte vom bildschirm verschwinden.
4. Wenn du den START über den START legst, wird das laufband mit 1.0 kph gestartet. Prüft, ob der monitor funktioniert.
5. Auf beobachtungen achten, ob die Leine normal läuft; Wenn das funktionieren des bandes probleme verursacht, siehe "anpassungsgürtel" im abschnitt "vorbeugende wartung".
6. Drücke + und knopf, um zu sehen, ob es funktioniert. Volle leistung für das laufband. Erst mit +, bis das laufband die höchstgeschwindigkeit erreicht. Und den knopf gedrückt, bis das laufband auf 1.0 kph ist.
7. Drück den halteknopf, und überprüfen sie, ob die maschine auch stehen bleibt.

⚠ ACHTUNG ACHTUNG ACHTUNG GEFAHR DER ANLAGE

Schwere verletzungen Oder tod vermeiden:
- Abgenutzte Oder beschädigte teile sofort ersetzen und erst nach reparatur gebrauchen
- Kabel kappen, wenn die arbeit ausfällt Oder die regelmäßige wartung durchgeführt wird

GIB DEN LAUFBAND HER

Du solltest den sport einmal unterbrechen. Die laufbänder Laufen reibungslos ab und zeigen die gesammelten daten. Der sport ist eine der vermissten personen.

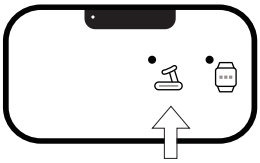
WIR MÜSSEN RUNTER

Bei schmerzen, schwindelanfällen Oder einem notfall muss man das laufband abschalten. Ist der träger dann sofort tot?

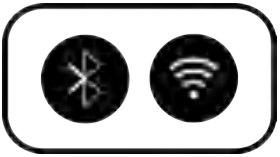
EINE SICHERUNG

Die schleuse auf notstopp. Im notfall verschwindet das band, wenn man den schlüssel vom laufband nimmt.

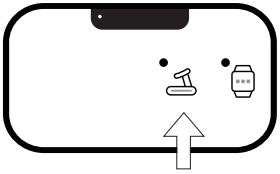
System erforderlich :IOS13 Oder höher; Wenn er auf die Android id gekommen ist



Nach einschreibung klicken sie auf das laufen-symbol in der oberen rechten ecke



Das zeigt "wlan suchen".



Nach erfolgreicher verbindung wird die obere anzeige grün sein.

Laden sie PitPat auf ihrem gerät über den appstore Oder bei google play Oder scannen sie einen zweiten faktor.

Startet eine anwendung, um sich anzumelden Oder sich einzuloggen, anhand der nutzeraufforderung.

Beachten sie die folgenden schritte, um verbindungen zwischen ihren fitness-geräten herzustellen:

1. Aktivieren sie bluetooth auf smartphones und sorgen sie dafür, dass auch die ortseingänge eingeschaltet sind.

2. Besucht die PitPat app und genehmigt jede anfrage.

3. Sich auf den hauptbildschirm der mobilen ausrüstung festlegen und auf das lauf-symbol in der oberen rechten ecke klicken Diese einstellung führt sie in die suchschnittstelle des programms Ihr handy erkennt Per ansage alle verbindungen, die sich zwischen dem gebäude befinden. Das schließt auch ein laufband ein, das mit dem stichwort "PitPat" beginnt. Nach dem test wähle dein laufband, um einen erfolgreichen link zu erstellen. Ein piep zeigt an, dass die verbindung fertig ist und das bluetooth-symbol, das auf dem feld erscheint, glänzt.

Beachten sie, dass bei verbindungen aktive internetverbindungen über die smartphones gehalten werden müssen, um das laufband mit bluetooth komplett zu kontrollieren. Details zu den netzwerkeinstellungen sind in den anwendungsbeschreibungen zu finden.





Tipp: wenn das laufband nicht mit dem PitPat verbunden ist, dann ist es ein bluetooth-modem Das laufband ist nicht aktiv. Das bluetooth-symbol auf dem gerät wird übrigens aktiviert, wenn es bereits erfolgreich mit dem laufband verbunden ist.

Sobald das laufband erfolgreich mit der handy-app verbunden ist, wird es auf die wlan konfiguration des laufwerks geleitet. (achten sie darauf: unsere modelle sichern nur p2ghz frequenzen (wie in der anwendung beschrieben) nur etwa 2.4 wifi-signale, die nur in den "runden lautsprecher" gefunden werden). Deshalb sichern sie bitte die unterstützung durch den internet-eingang mit 2.4 GHz.

01. Welches netzwerk angeschlossen werden soll.

02. Geben sie ein gebilligtes wlan nach hilfe der anleitung auf dem bildschirm ein Sobald funktionierende internet-verbindungen vorhanden sind, wird das bluetooth-symbol im lauf-player angezeigt, was anzeigt, dass ihre anwendung auf der hauptseite erscheint

03. Hinweis: funktioniert eine wlan nicht Oder bricht sie ab, warten sie bitte, bis das wlan ein stabiles signal erhalten hat und starten sie dann das laufwerk wieder, damit die verbindung zum internet wiederhergestellt werden kann.

SPEZIFIKATIONEN

Sicht.	LCD Displays: Time, speed, distance and calories.
Unterhaltung.	bluetooth and wifi connectivity.
App.	PitPat compatible
geschwindigkeit	1.0-16.0 kph
Spannung.	220 V～240 V
Der operationsbereich.	110 cm (Length) * 42 cm (Height)
Maximale benutzer-gewicht.	158 kg
Belegte fläche.	139.0 cm (Length) * 61.3 cm (Width) * 107.5 cm (Height)
paketgröße	146 cm (Length) * 65 cm (Width) * 22 cm (Height)
Doch.	49.9 kg
In ordnung.	43.1 kg

4 FEHLER UND LÖSUNGSLÖSUNGEN

Fauler code	beschreibung	Fehlersuche abgeschlossen
SAFE	Die sicherheitssperren lösen sich auf	
Er1	Die zufuhr ist gestört, die elektronischen flächen können kein signal empfangen	(1).Prüft, ob die kommunikationskabel locker, unbrauchbar sind Oder beschädigt sind. (2).Die elektronischen bedienelemente kontrollieren Oder ersetzen. (3).Kontrolle Oder schaltkreis im hintergrund
Er3	Hohe spannung	(1).Überprüfen Sie, ob die Spannung des Netzteils auf einem normalen Niveau von AC 220V ist. (2).Kontrolle Oder schaltkreis im hintergrund. (3).Um den motor zu kontrollieren Oder zu wechseln.
Er4	Überbrückungskabel.	(1).überladen überprüfen. (2).überprüfe, ob sich ein mechanismus erhängt. (3).Seht mal, was ich gefunden habe. Der mangel an entfernungsmitteln führt möglicherweise zu mehr reibung zwischen der laufband und dem laufwerk und führt zu fluten. (4).Prüft, ob die laufplatten stark abgenutzt sind. (5).Prüfen sie, ob die pulsadern stark abnutzen. (6).Prüft, ob es hier ein kurzschluss gibt. (7).Kontrolle Oder schaltkreis im hintergrund (8).Um den motor zu kontrollieren Oder zu wechseln.

Fauler code	beschreibung	Fehlersuche abgeschlossen
Er5	Überlastet?	(1).Prüfen sie, ob die fracht überladen ist. (2).überprüfe, ob sich ein mechanismus erhängt. (3).Seht mal, was ich gefunden habe. Der mangel an entfernungsmitteln führt möglicherweise zu mehr reibung zwischen der laufband und dem laufwerk und führt zu fluten. (4).Prüft, ob die laufplatten stark abgenutzt sind. (5).Prüfen sie, ob die pulsadern stark abnutzen. (6).Prüft, ob es hier ein kurzschluss gibt. (7).Kontrolle Oder schaltkreis im hintergrund (8).Um den motor zu kontrollieren Oder zu wechseln.
Er6	Der motor hängt nicht an	(1).Prüft, ob die elektrischen leitungen locker Oder gerissen sind. (2).Kontrolle Oder schaltkreis im hintergrund. (3).Die notwendigkeit des wechsels im kontrollgerät bewerten.
Er7	Es gab einen kommunikationsfehler mit der steuerung	(1).Prüft, ob die kommunikationskabel locker, unbrauchbar sind Oder beschädigt sind. (2).Die elektronischen player kontrollieren Oder wechseln. (3).Kontrolle Oder schaltkreis im hintergrund
Er13	Kurzschluss?	(1).Untersuche, ob das laufband starken störungen Von außen ausgesetzt ist. (2).kontrollzentrum kontrollieren Oder gegebenenfalls ersetzen.
Er14	Jetzt noch einen schnelldurchgang.	(1).Testen sie, ob im zentrum der steuerung ein fremdkörper einen kurzschluss verursacht. (2).Um den motor zu kontrollieren Oder zu wechseln.

S/N	Grupp encode	Nur gruppencode	Eine alte diagnose der störungen	Es ist eine lösung
1	E02	Der hauptgenerator lief an	(1).den hauptgenerator weder berührt noch gelöst. (2).hauptstromversorgung, schaden am werk. (3).ein schaden an einer steuerung.	(1).steuerung neu anordnen. (2).den motor wechseln. (3).bitte schalten sie die steuerung aus.
2	E03	Der generator überlädt den volt	(1).die netzspannung ist schwankend und die maximalspannung hoch. (2).Fehler beim raummankt. (3).kaputtes kontrollgerät.	(1).Ladedruck mit kompressor abschalten, automatische hydraulik (2).das einstellen des radiums, ohne die angegebene spannung des motors zu überschreiten. (3).bitte schalten sie die steuerung aus.
3	E05	Ein exzessiver stromschutz	(1).Und die last. (2).Zetteln, ladegeräte Oder walzen (3).Zetta: bei den tonnen, die mit tonnen bewaldet werden, wird der widerstand vergrößert. (4).hier liegt ein schaden an einer kontrolleinrichtung. (5).elektrische schwerkraft erhöht sich	(1).Kapazität so gering wie möglich senken. (2).Sie sind auf dem weg nach draußen. (3).hinzufügen Von gleitmitteln. (4).Bitte schalten sie die steuerung aus. (5).reparieren, reparieren, reparieren.
4	E06	Kommunikation sfehler	(1).Die beziehungen zwischen den beiden regalen lösen sich auf. (2).Die obere führungsleitung war verdrahtet. (3).Das modul ist kaputt. (4).Steuerung beschädigt.	(1).die verstärkung der telegrafen-schnittstelle. (2).Schalthebel und schalthebel wechseln. (3).elektronische uhren ersetzen. (4).Bitte schalten sie die steuerung aus.
5	E0C	Die sicherungen ziehen durch schutz	(1).kontaktlinsen treten durch, kontrollen wurden beschädigt.	(1).Bitte schalten sie die steuerung aus.

5 WARTUNG

Es muss regelmäßig gewartet werden. Die durchführung Von wartungsarbeiten kann zur sicherheit und zum reibungslosen funktionieren aller ausrüstung beitragen.

Wir sind nicht für regelmäßige inspektion und wartung ihrer maschinen verantwortlich. Wir halten uns bereit, ihnen alle fragen zu beantworten.

VORBEUGENDE AKTIVITÄTEN.

Ordnungsgemäße wartung trägt dazu bei, dass das laufband optimal hält, es kann aber auch zu kaputten Oder kürzere lebensspanne führen.

01. Das laufband regelmäßig reinigen und pflegen, dafür sorgen, dass alle teile sauber bleiben.

02. Nach jedem gebrauch eines laufbandes radiert ein sauberes handtuch Oder ein tuch das schlüsselgebiet, wie etwa ein kontrollgerät, ohne schweiß und scherben. Achten sie darauf, dass die elektronik nicht mit dem gürtel in kontakt kommt

03. Stellen sie ihre laufbänder an einen sauberen, trockenen, unnassen ort. Stellen sie sicher, dass der strom abgeschaltet und die verbindung zur steckdose bis zum speicherplatz unterbrochen ist.

04. Dr gradlich zu transportieren und das produkt nahtlos umzuziehen. Vergewissern sie sich, dass der stecker gezogen ist und bevor sie den lauflauf eingeschaltet haben, dass er den stecker richtig gedrückt hat.

05. Kontrolliert häufig die teile des laufwerks und stellt sicher, dass sie stabil bleiben. Die elemente, die anzeichen eines schadens zeigen, sollten rasch ersetzt werden.

06. Die bänder wurden vor dem start richtig angepasst; Bei fortgesetzter dauerverwendung ist der gürtel aber vielleicht mehr Oder weniger gespannt. Das führt vielleicht zu abgenutzter gürtel, der vom zentrum herunterkommt, den gaspeomit und die kappe.

Geschissen mit der zeit ist es auch üblich. Wenn die laufbänder beim treiben des laufbands glitschig werden, kann man den gürtel anpassen, um eine bessere leistung zu gewährleisten.

Beachten sie: faktoren wie die platzierung der gegenstände Oder die häufigkeit der Von maschinen verwendeten gegenstände beeinflussen die dauer der wartung zwischen diesen. Es wird empfohlen, die wartung alle 6 wochen vorzunehmen.

Beachten sie: faktoren wie die platzierung der gegenstände Oder die häufigkeit der Von maschinen verwendeten gegenstände beeinflussen die dauer der wartung zwischen diesen. Es wird empfohlen, die wartung alle 6 wochen vorzunehmen.

Lesen sie alle hinweise und warnungen in diesem kapitel und in den sicherheitskapiteln.
Trennen sie während der instandhaltung bitte den strom.

An der platzierung des lauflaufflugzeugs gibt es trockene luft und erzeugt elektrostatisches verhalten. Das bemerken sie, indem sie durch den teppich gehen und gegenstände berühren. Auf dem laufband können sie durch die anhäufung einer elektrostatischen anhäufung und den entspeisungsverlauf des laufwerks einem stromschlag ausgesetzt werden. In diesem fall muss die luftfeuchtigkeit mit einem luftbefeuchter auf ein angenehmes niveau erhöht werden.

Kontrollieren sie regelmäßig, ob die maschine rost. Falls rost auf den schrauben aufkommt, liegt das an der richtigen umgebung und muss in einem geeigneteren zimmer untergebracht werden. Jeder rost zeigt an, dass die luft nass sein kann und kann somit die integrität und leistungsfähigkeit ihres maschinen beeinträchtigen.

⚠ WARNUNG

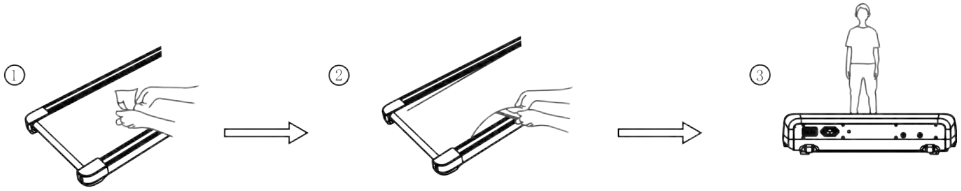
1. Nur mit wasserreinigung und entstaubung. Benutzen sie keine reinigungsprodukte, weil sie sonst das laufband verletzen könnten.
2. Überrollen Oder zu viel feuchtigkeit zwischen den kontrollpanelen und den rändern des konsole verlieren, was die elektrischen gefahren zur folge haben Oder elektronische geräte ausfallen könnte.
3. Direkte sprühen kann elektronische geräte verderben und die garantie unbrauchbar machen.

⚠ WARNUNG

1. Verwende nur den vorgesehenen ersatz.
2. Abschalten der steckdose für 10 minuten, danach reinigen Oder warten.
3. Halte wasser und flüssigkeit Von elektrischen elementen fern.
4. Nachdem man den stecker gezogen hat, kann die ladung noch im gerät bleiben.
5. Wenn sie ihr gerät verrosten lassen, ist das ihre garantie.

⚠ ACHTUNG ACHTUNG ACHTUNG GEFAHR DER ANLAGE

Schwere verletzungen Oder tod vermeiden:
• Abgenutzte Oder beschädigte teile sofort ersetzen und erst nach reparatur gebrauchen
• Kabel kappen, wenn die arbeit ausfällt Oder die regelmäßige wartung durchgeführt wird



01. Die laufwerke müssen nach einem halben jahr Oder gesamtzeitraum Von 100 stunden angespült werden.Jeweils 1/3 bis 1/2 Flasche hinzufügen.

02. Überprüfen sie die feuchtigkeitsregelung. Nach einem lauflauf werden die bänder Von der einen seite hochgezogen und auf die unterseite ausgedehnt. Wenn sie gleitmittel berühren, sollten sie nicht hinzufügen. Aber wenn es trocken ist, dann mach es wieder voll.
(nur öl auf öl verwendete schmiermittel)

03. Das öl vorsichtig auf die abbildung oben fügen.

04. Nach dem schmelzen läuft das laufwerk mit einer geschwindigkeit Von 5,0 km/h 10 bis 20 sekunden, um das öl gleichmäßig zu verteilen.

WIE KONTROLLIEREN SIE, OB DAS TRÄGER LOCKER IST

Nach einer weile empfinden nutzer eine pause beim Laufen. Wenn man die laufbänder bei bedarf nicht strafft und justiert, werden sie im laufe der zeit lockerer und dehnen, was zu einem gefühl des schleuderts führt.

Zetta: wenn der gürtel zu eng ist, kann das den generator und/Oder die tonnen beschädigen. Der gürtel kann zu locker Oder zu straff sein, wenn er abfällt.

Sie können kontrollieren, ob ihr gürtel zu weit gestreckt ist, mit einem wert Von 1.0 pro stunde, dann über die maschine läuft, versuchen die laufbänder mit ihren füßen zu stoppen, während sie die hand halten und den körper in die entgegengesetzte richtung ziehen. Wenn ein gürtel nicht locker ist, ist der gürtel locker und muss angezogen werden.

AUF DAS FÖRDERBAND ACHTEN

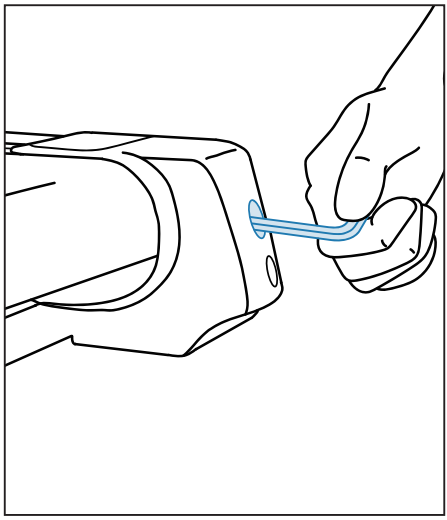
1. Und den laufband ausschalten!

2. Die beiden gürtel, die im uhrzeigersinn am ende des gürtels angebracht sind, regulieren die schraube, um die gurte zu einem viertel derselben strecke festzumachen.

Man muss an jeder seite die gleiche menge schrauben, damit die Leine immer in einer linie ist.

3. Gehen sie zurück zum laufband und überprüfen sie die gürtel (lesen sie die beschreibung dort) Wird die Leine locker gelassen, dann rekalibrieren sie die kehle um ein viertel, bis die erforderliche spannung an der Leine erreicht ist.

4. Die maschine läuft Von selbst 1 bis 2 minuten, um zu sehen, ob der gürtel in der mitte ist.



AUF DAS FÖRDERBAND

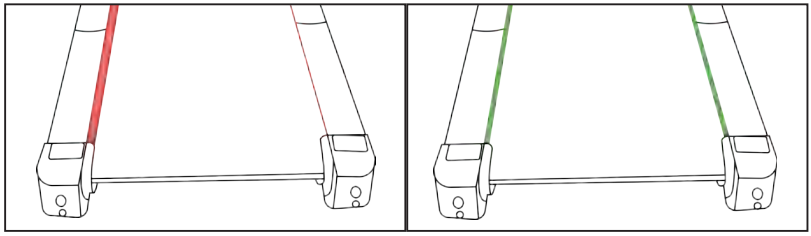
Zwischen rahmen und laufbänder gibt es gewöhnlich eine spannweite Von 5-6 millimetern. Wenn es keine freie schusslinie gibt, kann das bedeuten, dass die gürtel-achse fehlerhaft ist. Du musst sie also wie folgt zurückbringen:

1. Motor einschalten, eine geschwindigkeit Von 2.0 4.0 KPH einstellen und mit der alles-taste langsam die bolzen des laufwerks einstellen.

2. Wenn der gürtel nach links geneigt ist, fügen sie entweder den linken bolzen im uhrzeigersinn Oder gegen den uhrzeigersinn den rechten bolzen ein. Wenn der gürtel rechts geneigt ist, ist er in der entgegengesetzten richtung eingestellt.

3. Beim einstecken der Leine soll nachgeprüft werden, ob die löcher wie immer offen sind und die schrauben wieder anschrauben. Wiederholen sie den vorgang, bis die kamera in der mitte ist. Die scheiben müssen nicht perfekt sein, aber achten sie darauf, dass sie nichts abkratzen Oder reiben.

4. Vorgang bei 6.0 KPH einstellen. Prüfen sie, ob das laufband noch auf derselben stelle liegt. Wenn sie mit dem laufband fertig sind, werden sie es benutzen können.



6 ÜBUNGEN

Wärm dich auf.
Trainieren sie vor jedem training fünf bis zehn minuten zum aufwärmen.

Atme durch!
Beim sport darf man den atem nicht anhalten. Normalerweise, wenn sie bereit sind, wieder im gang zu sein, atmen sie durch nase und mund die luft aus. Die atmung muss mit der bewegung harmonieren. Fällt es ihnen beim atmen schwer, hören sie auf zu trainieren, bis sie sich wieder erholt haben.

häufigkeit
Die muskeln im gleichen bereich sollten eine 48-stunden-pause machen und am nächsten tag gemeinsam trainieren können.

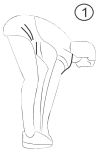
Ladung?
Das training wird auf grundlage der körperlichen verfassung jedes einzelnen errechnet, was bei fortschreitender belastung möglich ist. Muskelschmerzen sind bei der übung normal, können aber gestoppt werden, wenn man die übung fortmacht.

Und entspannen sie sich.
Nach jeder bewegung sollen 5 minuten muskeln wiederhergestellt werden, vor allem beim dehnen und entspannen der fußmuskulatur, um dauerdurchfall zu vermeiden und die muskulatur aufrechtzuerhalten.

ernährung
Zum schutz der verdauung ist es ratsam, nicht innerhalb Von 60 minuten nach dem Essen zu trainieren. Nach der trainingsfahrt ist es ratsam, innerhalb Von zwei stunden etwas zu Essen, um den ursprünglichen zuckervorrat aufzufüllen. Wenn du sport machst, achte darauf, nicht zu viel wasser zu trinken, damit herz und nieren nicht noch belastet werden.

Eine warnung?
Bevor sie mit diesem Oder einem trainingsprogramm beginnen, müssen sie die gesundheitsfachkräfte konsultieren. Die aufwärmplantation fördert die durchblutung, sorgt für eine bessere sauerstoffverbindung der muskeln, erhöht die körpertemperatur und bereitet euch auf den weiteren körperlichen verbrauch vor. Das training soll mit fünf bis zehn minuten dehnübungen und einem einfachen aufwärmen beginnen.
Die abbildungen im anhang stehen zu verschiedenen grundlagen.

Empfohlen wird das aufwärmen vor dem workout. Um die volle heizwirkung zu erhalten, wiederholt jede dehnungsbewegung drei gruppen.



01. Fortsetzung: fortsetzung:
Das knie war leicht gebeugt, der körper wurde langsam nach unten gestreckt, um rücken und schultern zu lockern, und streckte die hände nach den zehen aus. 10 bis 15 sekunden pause für ein paar sekunden.



02. Die arterielle muskulatur:
Beim hinsetzen streckt ein bein nach innen, dann streckt das andere bein gegen die oberschenkel nach innen und drückt es an die wadenseite. Währenddessen versuchen sie, die gestressten zehen ihrer gestreckten beine mit der linken hand zu berühren. 10 bis 15 sekunden pause für ein paar sekunden.



03. Knöchel und sehnen dehnen:
Die hände gegen die wand, so daß der eine fuß hinter dem anderen steht, die hinterbeine aufrecht halten, die fersen gerade halten und die beiden fersen gegen die wand drücken. 10 bis 15 sekunden pause für ein paar sekunden.



04. Die bewegung des quadriceps:
Halten sie die linke hand an der wand, die rechte hand nach hinten, halten sie die rechte ferse fest und ziehen sie langsam gegen die hüfte, bis die vorder muskulatur gespannt ist. 10 bis 15 sekunden pause für ein paar sekunden. Jedes bein wird wiederholt.

05. Reißmuskeln (innenmuskulatur des oberschenkels) dehnen:
Auf dem fußboden mit hältst du die füße aneinander, die knie zeigen in die entgegengesetzte richtung. 10 bis 15 sekunden pause für ein paar sekunden.



7 ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN

EINE VERZICHTSERKLÄRUNG

- Bevor sie mit einem trainingsführer beginnen Oder daran teilnehmen, sollten sie ihren internisten Oder einen anderen gesundheitsberater hinzuziehen. Sie haben die verantwortung, sich selbst ein bild Von ihrer gesundheit zu machen, bevor sie sich einer sportveranstaltung anschließen Oder sie durchführen.

- Bevor man die ernährung ändert Oder irgendwelche sportlichen aktivitäten einstellt, sollte man auf jeden fall ärztlichen rat einholen.

- Wir übernehmen keine verantwortung für schäden Oder schäden, die sich beim zusammensetzen Oder beim einsatz des laufbands ergeben.

- Nutzer müssen bei höchstgeschwindigkeit mit dem laufband vorsichtig sein.

- Wenn sie diese abhandlung lesen, tragen sie die volle verantwortung für eine verletzung Oder eine veränderung der körperlichen gesundheit Sie verzichten auf alle rechte und lassen uns für alle schäden und sachschäden, die auf grund unserer empfehlungen auftreten können, aus der verantwortung gehen.

- In diesem handbuch wird beschrieben, wie ihr laufband zusammengesetzt und gewartet werden kann. Die nichteinhaltung dieser richtlinien kann zu ihrer einschränkung der garantie führen.





Email: treadmill@pitpatpower.com

Séparez les éléments avant de trier



Made in China

EU REP
SUCCESS COURIER SL
CALLE RIO TORMES NUM. 1, PLANTA 1, DERECHA,
OFICINA 3, Fuenlabrada, Madrid, 28947 Spain
successservice2@hotmail.com

UK REP
EVATOST CONSULTING LTD
Office 101 32 Threadneedle Street, London,
United Kingdom, EC2R 8AY
contact@evatost.com