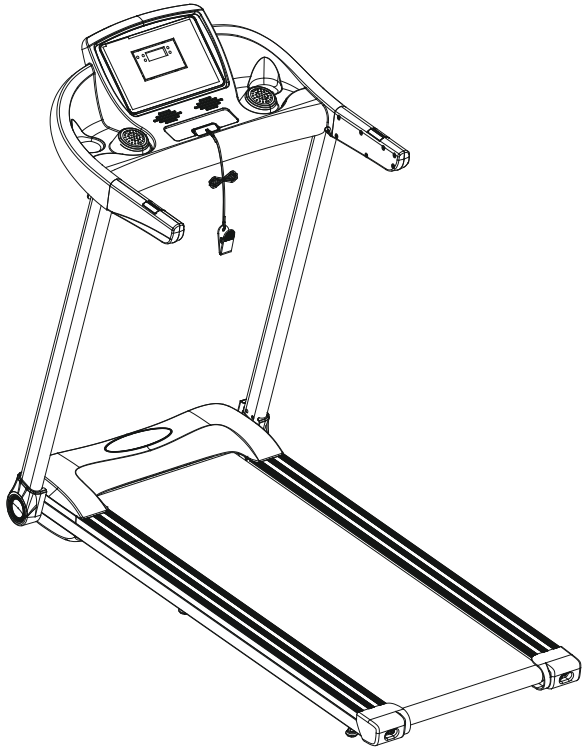
Please give us a chance to make it right and do better !

Contact our friendly customer service department for help first.
Replacements for missing or damaged parts will be shipped ASAP !

US office: Fontana **UK** office: Ipswich **AU** office: Truganina
DE office: Hamburg **FR** office: Saint Vigor d'Ymonville **PL** office: Gdańsk



Contact Us !

Do NOT return this item.
Contact our friendly customer service department for help first.

USER'S MANUAL

Treadmill
SP37619CA

THIS INSTRUCTION BOOKLET CONTAINS **IMPORTANT** SAFETY INFORMATION. PLEASE READ AND KEEP FOR FUTURE REFERENCE.



Before You Start

- ⚠ Please read all instructions carefully.
- ⚠ Retain instructions for future reference.
- ⚠ Separate and count all parts and hardware.
- ⚠ Read through each step carefully and follow the proper order.
- ⚠ We recommend that, where possible, all items are assembled near to the area in which they will be placed in use, to avoid moving the product unnecessarily once assembled.
- ⚠ Always place the product on a flat, steady and stable surface.
- ⚠ Keep all small parts and packaging materials for this product away from babies and children as they potentially pose a serious choking hazard.

1.Safety Precautions & Warning Instructions

NOTE: Please read the instruction carefully before using and pay attention to the following safety precautions.
★ The treadmill is suitable to be placed indoors to avoid moisture, splash water and any foreign matter on the treadmill.
★ Please wear appropriate sportswear and sports shoes before exercise. Don't run barefoot on the treadmill and keep your body stretched.
★ The power plug must be connected reliably grounded, and the socket must have a dedicated circuit to avoid sharing with other electrical equipment.
★ Children should keep away from the machine to avoid accidents.
★ It is necessary to avoid overload operation for a long time. Otherwise the motor and controller will be damaged. The bearing, running belt and running plate will be worn and aged. Please keep regular maintenance.
★ Reduce indoor dust. Maintain a certain indoor humidity, avoid strong static electricity. Otherwise it may interfere with the electronic meter. Keep controller normally working.
★ Please turn off the treadmill power after exercise.
★ Keep the clean and fresh air in the room when you use the treadmill.
★ Please fasten the safety lock cable clip on the clothes when exercising in case of emergency.
★ Please stop exercising and consult your doctor if you feel uncomfortable or abnormal during using.
★ Please put silicone oil in a place out of the reach of children to avoid serious consequences caused by accidental ingestion after use.

Warning: Please observe the following regulations in order to reduce accidents or injuries to others.

★ Please check your clothing or zipper before using the treadmill.
★ Don't wear clothes that may get caught on the treadmill.
★ Do not place the power cord near a hot object.
★ Keep children away from the treadmill.
★ Don't use the treadmill out of the door.
★ The power must be cut off before moving treadmill.
★ Non-professional person shall not open the upper guard cover and the left and right rear housing without authorization.
★ This treadmill can only be used in circuit of 15A.
★ Only one person can exercise on the treadmill when the machine starts.
★ Please stop exercising immediately and consult a fitness instructor when you feel dizziness, chest pain, nausea or shortness of breath during exercise.

Warning! Enforcement!

Please be sure to discuss with a professional doctor before using if you are receiving medical treatment from a doctor or the following patient.
(1)Having back pain now or injury for leg, waist and neck in the past and the people who have problem with leg (those with chronic diseases such as disc herniation, spondylolisthesis, cervical herniation).
(2)Having deformed sex arthritis, rheumatism, gout.
(3)Abnormal people with osteoporosis.
(4)Having circulatory system obstacle (disease of heart, blood-vessel, hypertension).
(5)Having difficulty in breathing.
(6)Using artificial pacemakers or implantable medical electronic devices.
(7)Having malignant tumors.

(8)Having thrombosis or serious dynamic environment tumor, acute environment tumor and other blood circulation disorders or a variety of skin infections and other symptoms.
(9)Having perceptual disabilities caused by diabetes and high peripheral circulation disorders.
(10)Having skin injuries.
(11)Having a high fever (100℉/38℃ or above) due to illness and so on.
(12)Having abnormal dorsal bones or crooked dorsal bones.
(13)Having pregnancy or possible pregnancy or menstruation.
(14)Feeling abnormal and have to rest
(15)Poor physical condition obviously
(16)Users for rehabilitation purposes.
(17)Feeling uncomfortable in a certain region of the body except the above circumstances.
——It's likely to cause accident or poor health.
◆ Please stop using immediately and consult your doctor when you feel pain in your back, numbness in your legs, dizziness, abnormal heartbeats and other body aches that are different from normal or poor coordination or other abnormal feelings during exercise.
◆ Do not allow children to use or play around the product.
——If not followed, there may be a risk of injury.
◆ Do not allow children to play with this product for child protectors.
——If not followed, there may be a risk of injury.
◆ Please make sure if there is person or pet around (rear, lower front) during using or taking out product.

Prohibition

◆ Do not use in the state of shell cracked , detached (internal structure exposed) or weld detached.
——Otherwise, it's easy to cause accident or injuries.
◆ Do not jump up or down during exercise.
——It's likely to fall or cause injury.

◆ Do not use or keep in damp places such as outdoors or near the bathroom, or in places where water drops are caught.
◆ Do not use or keep in places with direct sunlight such as high-temperature places around the stove and heating appliances of electric heating carpets.
——Otherwise, it's easy to cause electricity leakage or fire.
◆ Do not use when the power cord or plug is damaged or the socket is loose.
——Otherwise ,it's easy to cause electric shock, short circuit and fire.
◆ Do not damage or forcibly bend or twist the power cord. At the same time, do not place heavy objects on it. Or not let the line be clamped.
——Otherwise, it's easy to cause fire or electric shock.
◆ Do not use it with two or more people at the same time. Do no let the people around get close when using.
——Otherwise, it's easy to cause accident and injuries from falls.
◆ Do not use it if you can't express consciousness by yourself or operation.
——It's likely to occur accident or injury.

Do not dissemble the treadmill!

◆ Disassembly, repair or re-election are strictly prohibited.
——There is a risk of injury due to mechanical failure.

Avoid touching with water!

◆ Do not spray water or other conductive liquid on main body or operation part.
——It may cause electric shock and fire.

Prohibition!

◆ People who don't usually exercise shouldn't suddenly do strenuous exercise.
◆ Do not use after eating or when you are tired. Especially after exercising or when you are in an abnormal physical state.
——It may cause damage to health.
◆ This product is suitable for the home use, do not use in the school, the gymnasium and so on or for non-specific users.
——There would be injury risk.
◆ Do not use when eating, drinking or other activities.
◆ Do not use it after drinking until you feel sluggish.
——it's easy to cause accident or injury.
◆ Do not use it with something hard in your pants pocket.
——it's easy to cause accident or injury.
◆ Do not use the power plug with needles, garbage or water.
——It may cause electric shock,short circuit and fire.
◆ Do not pull out the power plug or switch the power switch to "off" during use.
—It may cause injury.

Never use it with wet hands!

◆ Do not pull out or insert the power plug with wet hands.
——It’s likely to cause electric shock or injury.

Pull out the power plug!

◆ Please pull out the power plug from socket when you don't use it.
——Dust and moisture will reduce the insulation performance and cause leakage and fire.

◆ Please be sure to pull the power plug from the socket during maintenance.
——Failure to comply may result in electric shock or injury.
◆ Please stop using it if the device does not start or runs abnormally. Immediately pull out the power plug and entrust inspection and repair.
Failure to comply may result in electric shock or injury.
◆ Pull out the power plug immediately in case of power failure.
——Otherwise, an accident or injury may occur after the power is restored.
◆ Do not hold the cable tight. Hold the power plug to pull out the plug.
——Otherwise, it may cause short circuit electric shock and fire.

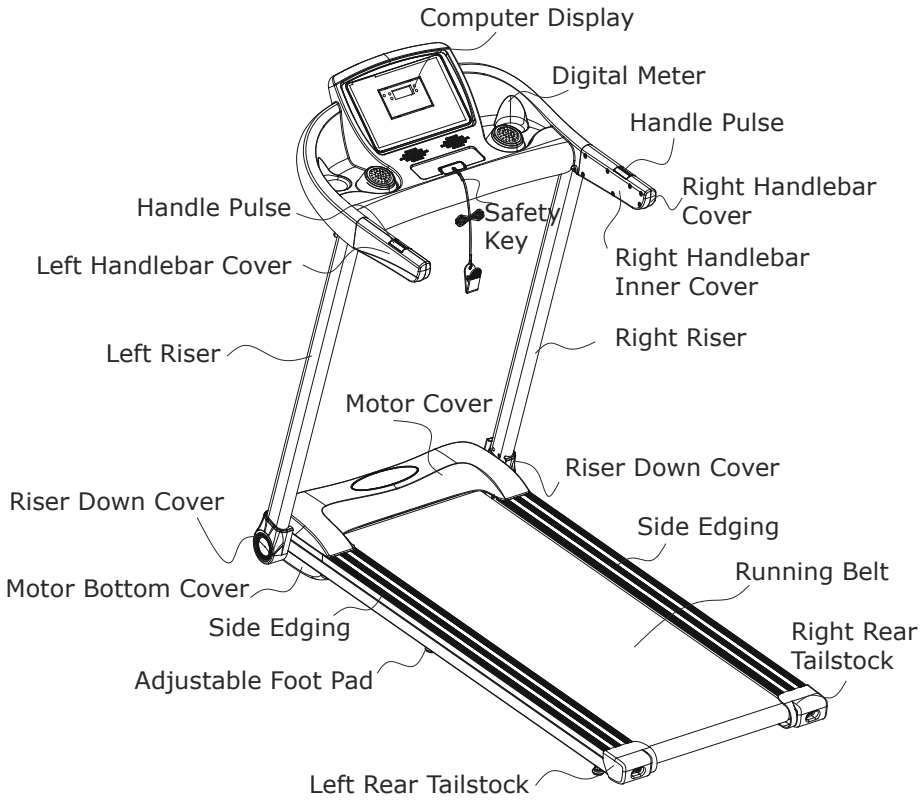
Grounding instructions!

◆ The product must be grounded. Grounding provides the channel with the least resistance to current to minimize the risk of electric shock if the function of this machine does not work normally.
◆ This product is equipped with a grounded conductor and a plug for the device. The plug must be properly installed, grounded and plugged into an appropriate electrical outlet in accordance with local codes or regulations.

Danger!

◆ There is a risk of electric shock if the device is not properly grounded. Please contact an electrician to check if the grounding of the product is correct, if the plug does not fit into the socket it can not be changed. Please inform a qualified electrician with the installation of a suitable socket.
◆ This product has a grounding plug. Make sure that the product is connected to an outlet of the same shape, this product can not be used with an adapter socket.

2. Exploded-Views



Packing list

No.	Item name	Qty.	Notes
1	Main machine	1	
2	Riser down cover	2	
3	Spare parts package	1	See spare parts list table

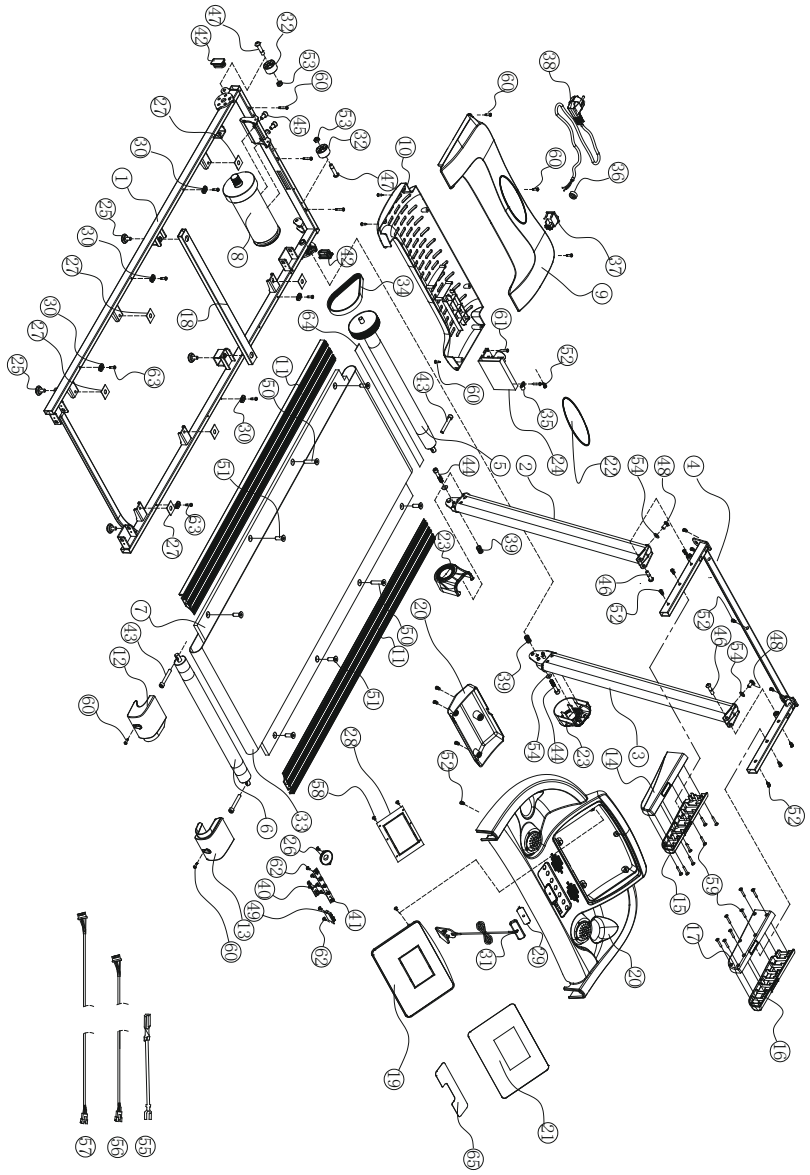
Technical Parameters

Working voltage	AC-110V 60Hz
Maximum load	220lbs
Dimensions	51"L*26.3"W*41.8"H
Running area	43.3"*16.5"
Motor peak power	2.25HP
Speed	0.6-7.5mph

Schedule (list of accessories):

NO.	Item name	Qty.	Notes
1	M8*16 hexagon socket pan head screw	2	Fix the computer display and the riser
2	Φ8 gasket	2	Fix the computer display and the riser
3	5mm Allen key	1	Assembling machine
4	6mm Allen key	1	Lock the main frame and the riser, adjust the running belt
5	Safety Key	1	
6	Silicone oil	2	
7	Manual Certificate of Conformity	Each *1	
8	Foot Pad	4	

Exploded-Views



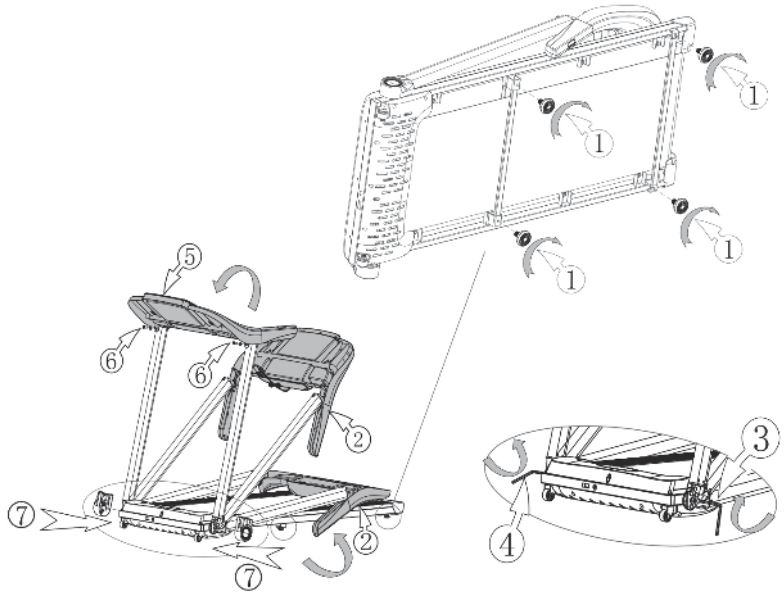
Details of Exploded-Views

No.	Item name	Qty
01	Main frame	1
02	Left riser	1
03	Right riser	1
04	Computer frame	1
05	Front roller	1
06	Rear roller	1
07	Running deck	1
08	Motor	1
09	Upper guard	1
10	Lower guard	1
11	Side edging	2
12	Decorative cover for left rear tailstock	1
13	Decorative cover for right rear tailstock	1
14	Left handle outer cover	1
15	Left hand handle inner cover	1
16	Right handle outer cover	1
17	Right handle inner cover	1
18	Main frame middle horizontal tube	1
19	Display fixing frame (choose one of two)	1
20	Computer bottom case	1
21	Computer display sticker	1
22	Upper shield sticker	1

No.	Item name	Qty
23	Riser lower cover	2
24	Controller	1
25	Foot pad	4
26	Speaker	1
27	Running board rubber pad	1
28	Computer PCB board	1
29	Safety key iron plate	1
30	Side edging block	6
31	Safety key sets	1
32	Moving flywheel	2
33	Running belt	1
34	V-belt	1
35	Wire clamp	1
36	Power cord clip	1
37	Rocker switch	1
38	Power cord	1
39	Spring	2
40	Safety lock sensor	1
41	Buttons key board	1
42	Square pipe plug	2
43	Hexagon socket head screw M8x55	3
44	Hexagon socket head half-thread screw M8x40	2

No.	Item name	Qty
45	Hexagon socket head screw M8x12	2
46	Hexagon socket pan head half-thread screw M8x30	2
47	Hexagon socket pan head screw M8x35	2
48	Hexagon socket pan head screw M8x16	2
49	USB	1
50	Hexagon socket countersunk head screw M8x35	2
51	Hexagon socket countersunk head screw M8x20	6
52	Cross recessed pan head tapping screw 4.2x16	21
53	Hexagon lock nut M8	2
54	M8 gasket	6
55	Communication line	2
56	Upper section of communication line	1
57	Lower section of communication line	1
58	Cross recessed pan head tapping screw 2.9x6.5	16
59	Cross recessed countersunk head tapping screw 4.2x30	14
60	Cross recessed pan head tapping and self-drilling screws 4.2x16	21
61	Cross recessed pan head tapping screw 4.2x22	2
62	Cross recessed flange head tapping screw 2.6x9	10
63	Cross recessed countersunk head tapping and self-drilling screws	6
64	EVA adhesive tape	1
65	Button sticker	1

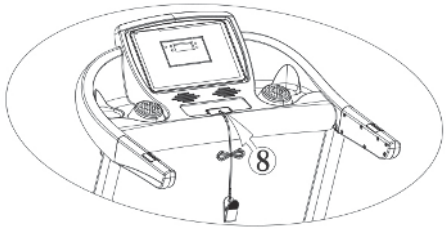
3. Installation Steps



1. Take the main machine out of the carton box and lay it flat on the carpet or soft cushion. Step①: put the main machine on its side, screw the four foot pads clockwise into the screw holes on the back sides, and then lay it flat. Step②⑤: lift the riser up, and turn the computer display to the position shown in the figure (don't press the communication line when the computer display component is put down, to prevent damage to the lines when installing screws). Step ③④: use the "6MM Allen key" to lock the left and right risers to the frame. Step⑥: use "M8*16 hexagon socket pan head screws" and M8 washers to lock the computer display on the left and right risers. Step⑦: after confirming that the riser is locked, fasten the lower cover of the riser on the left and right risers respectively.

2. Step⑧: when the "safety key" is drawn into the yellow position of the computer display, and the installation is complete. Turn on the power switch under the front of the machine, and enter the standby state.

Note: After the machine is assembled, please check again whether all bolts are locked.



4. Sports advice and guidelines

Warm-up exercise

warm up for 5-10mins before each operation

Breathe

Do not hold your breath during operation. Normally prepare to release action and inhale through the nose, exhale through the mouth. The breathing should be coordinated with movement. If the breathing is too rapid, the movement should be stopped immediately.

Frequency

The exercise of the same muscle should keep 48 hours of rest. That is, only train the same area every 2 days.

Load

Determine the amount of training according to the individual physical condition, and then practice according to asymptotic load. It is normal phenomenon for muscle soreness at the beginning of training. As long as continue to practice, the soreness can be eliminated.

Relax

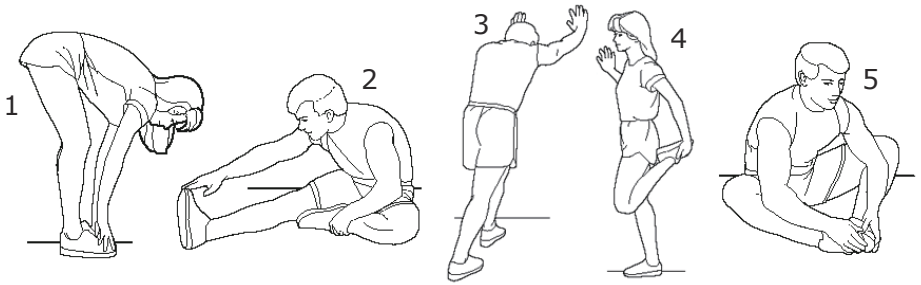
The reductive action should be done for 5mins after practicing every time. Especially extend flabby for ministry muscle. Avoid long-term coagulation of muscles and maintain muscle flexibility.

Diet

Do not eat at least 1 hour before training and half an hour after training to protect your digest system. Do not drink plenty of water to avoid increasing the burden on the heart and kidneys.

Stretching exercise

It is important to stretch before training, no matter how intense the training will be. It is easier to stretch the muscles when they are warm, warm up by running for 5 to 10 minutes and then stop and stretch as follows 5 times for 10 seconds or more on each leg. Continue to stretch even after training. Do it again after exercise.



1. Stretch down
Bent your knees slightly, then slowly bend your body to relax your back and shoulders. And try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat three times (see figure 1)

2. Hamstring stretch
Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Bring the other leg in close to the inside of the 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. Stretch the calf and hamstring
Stand with two hands on a wall or tree. One foot is behind. Keep your hind legs straight and on your heels, leaning against a wall or tree. Hold for 10-15 seconds. And then relax. Repeat 3 times for each leg (see figure 3)

4. Quadriceps stretch
Keep balance with left hand to hold the wall or table. Then extend your right hand backward. Hold your right ankle and slowly pulling toward your hips until you feel tension in front of your thighs muscles. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times with each leg (see figure4)

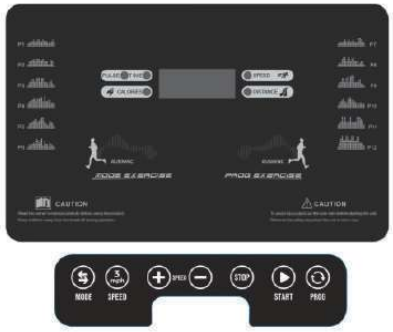
5. Sartorius muscle (muscle of the inner thigh) stretch
Sit with your feet facing each other and knees facing out. Grab both feet with both hands and put toward the groin. Hold for 10-15 seconds. Then relax, repeat 3 times (see figure 5)

5.Operating Instructions

How to use the treadmill
1. Turn on the power and check if the machine is normal.
2.Set the running speed of the running belt to 0.6-7.5 mph.
3.Clip the safety lock on the placket on the chest of the athlete.
4.Before exercise, check the stability and function of the treadmill. It is strictly forbidden to stand on the running belt to start the treadmill. Before running, stand on the left and right bars, hold the handrail, and then step into the running area after starting normally. Take the belt for exercise. When starting up, grab the handrail with one hand and press the "START" button on the electronic watch with the other hand. The treadmill will start at 3 seconds and run at 0.6 mph. Press "+", the motor speed rises to reach the speed of 1.5-2.1mph (this is the most comfortable speed to learn running), both hands grab the armrests at the same time, both feet step on the running belt, and will soon be able to run With the same speed.
5.After a few minutes, you can increase the running speed, press the "+" button on the digital meter to increase the speed slowly; or press the "-" button to decrease the speed.
6.You can stop the motor at any time by pressing the "STOP" button on the digital meter during the movement.
7.After starting the machine, press the "3 mph" speed direct selection button directly at any speed, then the running speed of the running belt is 3mph.

Note: When the safety key is pulled off during the movement, the treadmill will immediately stop during exercise. The display will stop all functions and shows "E07".

Display window and button description



1. LED window shows the following functions:
Time / speed / distance / calorie /pulse window: 5 seconds to switch display time, speed, heart rate distance and calorie data.
Time display range: 0:00-99:59
Speed display range: 0.6-7.5 mph
Distance display range: 0.00-99.99
Calorie display range: 0.00-999.9
Heart Rate display range: 50-200
2.Electronic watch function button: 3 mph, speed +, speed -, stop, start, program, mode.
A. 3 mph: After starting up, press this speed direct selection button directly at any speed, then the running speed of the running belt is adjusted to 3mph.
B. SPEED+: During the exercise, the button will increase the speed.
C. SPEED-: During the exercise, the button will slow down the speed.
D. Stop: press this button in the running state, the treadmill decelerates to stop.
E. Start: Press this button in the stop state, it will start the running belt.
F. Program key: In the stop state, press the program key to cycle through the program:
manual mode->P01->P02->P03->P04->P05->P06->...P11->P12.

G. Mode key: When manual mode is selected, the initial value displayed in the speed window is 0.0, and the mode key can be cycled to select the countdown mode: Window displays 30:00->Countdown distance mode: window displays 1.0->Countdown Calorie mode: window shows 50->Normal mode.

Startup instructions

1. Place the security lock on the panel, turn on the power switch, and the buzzer will sound. Then enter the manual normal mode.
2. Press the start button, the time window displays 3 seconds countdown, and each time the buzzer is sounded, the motor is started.
3. The starting speed is: 0.6 mph. At this time, you can press the speed +, - keys to adjust the speed and the 3 mph speed direct selection button.
4. Run in normal mode, time is running at regular timing, speed is fixed, can be adjusted manually.
5. Heart rate test, hold the light hand grip with both hands, and have a heart rate displayed in heart rate window after a few seconds. (Heart rate data is for reference only and cannot be used for any medical-related purposes)

Safety lock function

In any state, the safety lock is pulled off, the window displays "E07", and the buzzer BI-BI-BI rings three times. If the motor is running, the motor is stopped urgently. When the safety lock is off, it cannot be started.

Power saving mode

The system has a power-saving function. If there is no key command input within 10 minutes in the standby state, the system enters the power-saving mode, automatically turns off the display, and presses any key to wake up the system again.

6. Common failures and processing method

please contact our after-sales service if you have any other questions

Questions	Possible Causes	Maintenance Methods
treadmill don't work	not connected	put plug to insert socket
	power is not turned on	Put the power switch in"ON" position
	safety lock drop	put the safety lock in correct position
	circuit signal system break	check the controller input terminal and signal circuit
	the fuse blew out	replace fuse
the running belt doesn't run smoothly	insufficient lubrication	add silicone oil lubricant
	running belt is too tight	adjust running belt tightness
running belt slipped	running belt too loose	adjust running belt tightness
	running belt is too tight	adjust running belt tightness

Error messages on electronic meter and elimination methods

Questions	Possible Cause	Maintenance Methods
E01	poor communication	The signal line is not plugged. Plug it again
E02	power assault	power tube breakdown, replacement of electronic control
E03	Non-sensing signal	sensing wire is not plugged in properly. Plug it again correctly
E04	controller or motor abnormal	overload, replace controller or motor
E05	overload protect	overload,replace contoller
E06	system self-check failed	system failure, replace controller
E07	safety lock drop	put the safety lock in correct position
abnormal display	external disturbance	turn off power switch, turn it on after one minute

7. Product maintenance

1. Lubrication

When the running machine is used for a period of time, it must be lubricated with special methyl silicone oil.

Advice:

★ 1 hour or less per week	lubricate once every 6 months
★ Less than 3 hours per week	lubricate once every 3 months
★ 3-6 hours per week	lubricate once every 2 months

More than 6 hours per week lubricate once a month. Do not lubricate too much. It is not the more lubricants the better.
Remember: Proper lubrication is an important factor in improving the life of the treadmill.

2. As for the way to check if you need to add lubricant. Just grab the running belt and touch the middle of the running belt back with your hands as much as possible.You don't need to add lubricant if you have silicone on your hand (a little damp). You have to add lubricant if the pad is dry and there is no silicone on your hand.

★Steps to add lubricant to the running plate (as shown in the right picture)
★Stop running and fold the machine.
★Lift the running belt of the underside of the main body. Put the oil pot as far as possible into the middle of the running belt. And spray methyl silicone oil inside of the running belt and both sides.
★You can make use of the treadmill speed of 1km/h to evenly lubricate and step on the running belt from left to right. After a few minutes, the methyl silicone oil can be completely absorbed by the running belt.

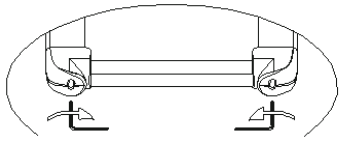


3. Adjust tightness of running belt

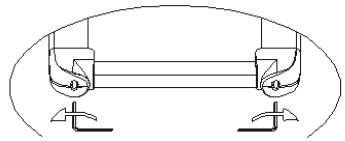
All treadmills shall be adjusted for tightness before delivery and after installation. However, the running belt may be loosened after a period of use. For example,the treadmill has problems with stopping and slipping during exercise. Adjust bolts of running belt with the left and right synchronous as per clockwise direction to half a circle as the unit when this phenomenon occurs. The feet will slip if the running belt is too loose. But it is not good to be too tight. It is easy to increase the load of the motor and damage the motor, running belt and roller etc.

4. Running belt deviation adjustment

All treadmills need to adjust the running belt before delivery and after installation. But the running belt may be deviated after a period of use which may be caused by the following reasons:
① The main body is not placed smoothly.
② The feet of users are not in the center of the running belt.
③ Uneven force on the user's feet.
It will be returned to normal after a few minutes of no-load rotation if deviation is caused by man-made. It should be adjusted with 6mm wrench at a half circle as the unit for deviation of non-recover automatically.



Please adjust left bolt with clockwise or right bolt with counterclockwise if running belt deviates to the left.



Please adjust right bolt with clockwise or left bolt with counterclockwise if running belt deviates to the right.

The running belt deviation is mainly maintained by the user according to the manual. Running belt deviation will seriously damage the running belt.This point must be found in time and corrected at once.

Gymax App Instruction Manual v1.0.5

This document is applicable to the Android version and iOS version of the official APP of Gymax.

ios: Search Gymax in App Store to download

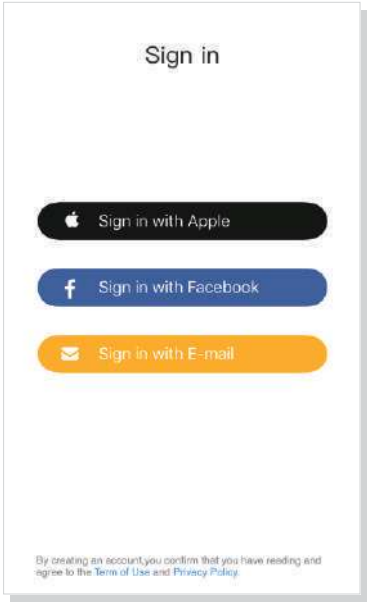
Android: search and download from Google Play store

Functions Overview

Gymax App iOS/Android with Gymax platform provides users the control of sports intelligent device, sports data recording, sports mall, dynamic sharing in community, system settings and other functions.

The Main functions

- Sign In
- Sports Scenes
- Sports Mall
- Community Dynamic
- Settings

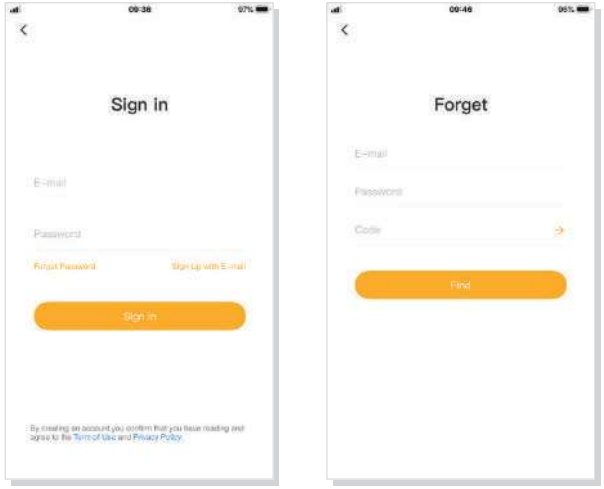


Sign in Process

For the convenience of users, Gymax provides three login methods: Facebook and E-mail, and iOS users can also sign in with Apple. Users can quickly sign in to the Gymax App and use it.

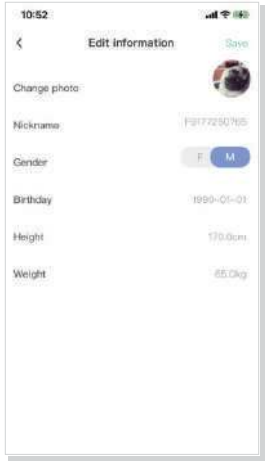
Retrieve Password

If E-mail users forget Passwords, users can click "Forget Password" on the mailbox login interface to jump to the Password retrieval interface, and then reset Passwords.



Edit Information

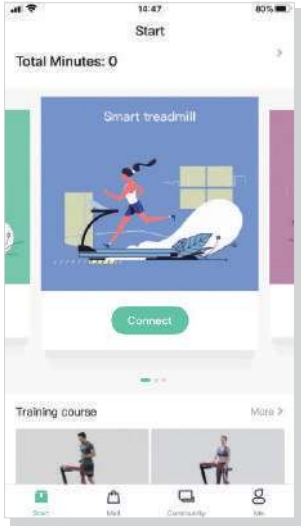
In the personal information interface, clicking the avatar, users can edit the avatar and upload the avatar by choosing album or camera.



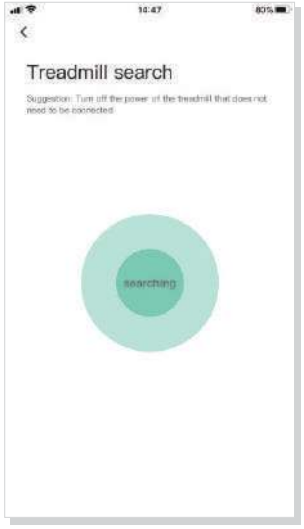
Sports Scenes

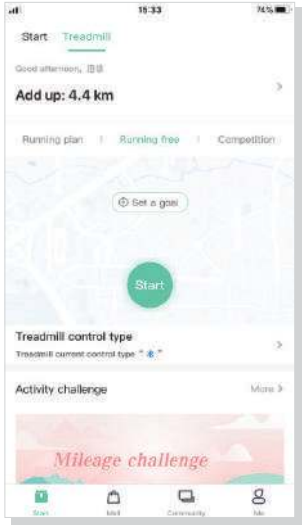
Connecting services

On the home page, users can freely choose the device type to connect. After connecting successfully, then user can select the device page, such as the "Treadmill" interface.





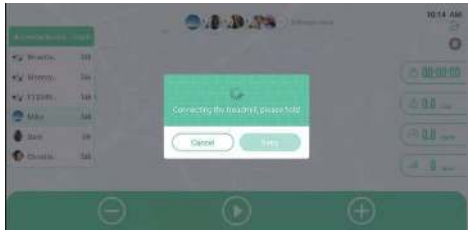




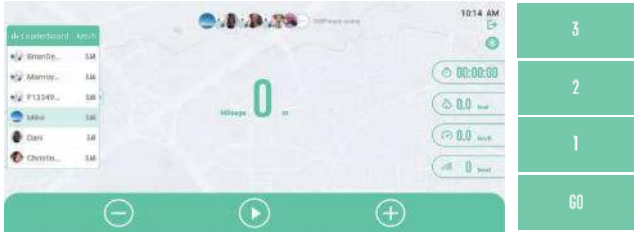
Starting exercise

Selecting the device page, such as "Start" on the "Treadmill" interface, users enter the running free, as shown below:

1.Waiting for Gymax to automatically connect to the treadmill.



2.When the connection status sign is lit, it means that the APP has successfully connected to the treadmill. Users click ,then the treadmill starts running and enters the countdown.3.2.1 GO.



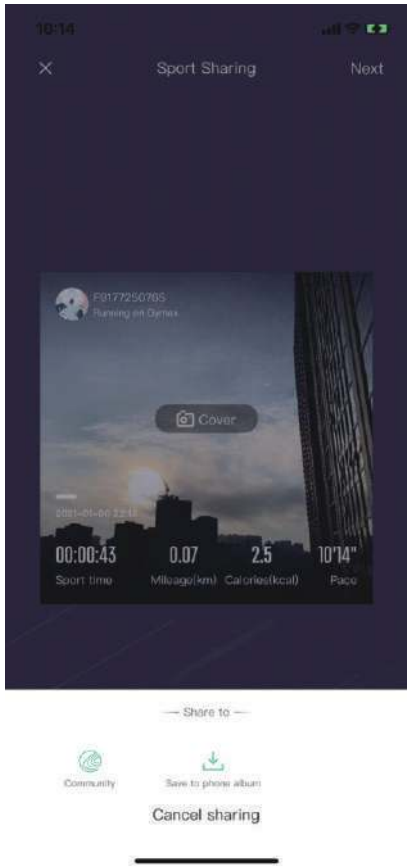
3. The Gymax App synchronizes exercise data, such as distance, time, calorie, and speed. As users run on the treadmill, they can start and stop the treadmill. And they can increase and reduce the speed. The APP directly shows the user's sports ranking and the number of online users.



4. When users finish the exercise, the Gymax App will show users' total running distance.

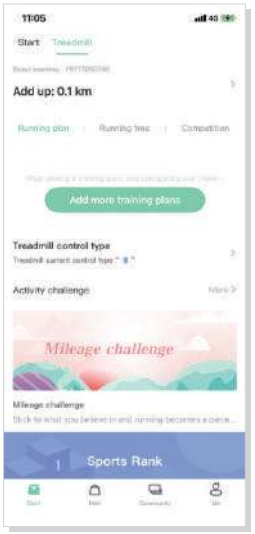


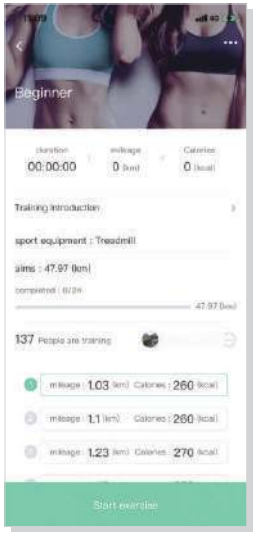
5. Users can share the sports data to the community or save it to the phone album.



Sports Plan

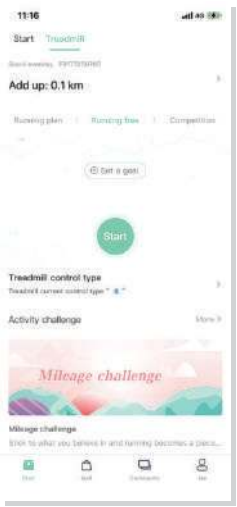
Users can click "Add More Training Plans" to add users' own sports plans.





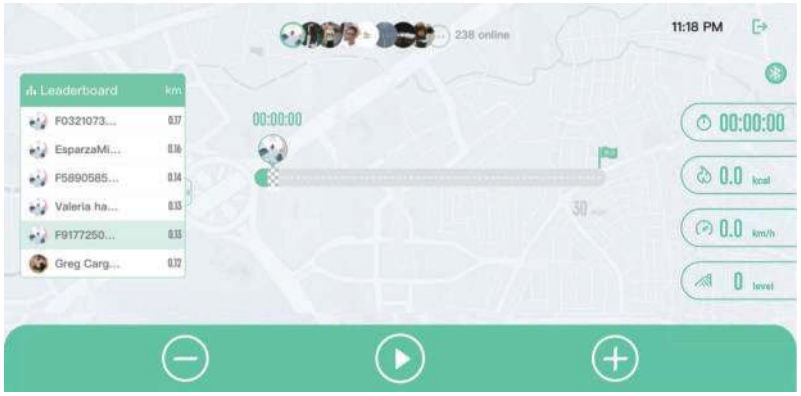
Setting Goals

1. Users can set suitable sports goals.



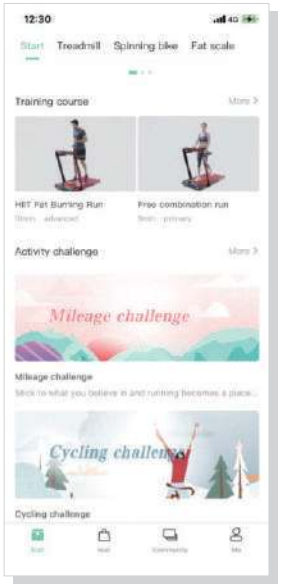


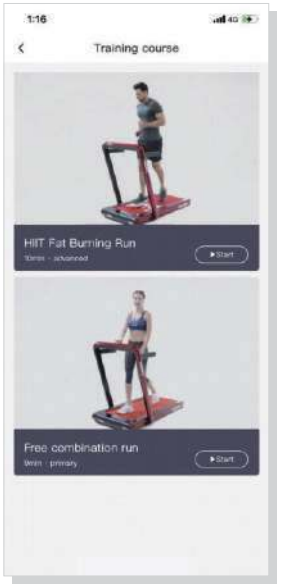
2. When the goal is reached, the exercise automatically ends.

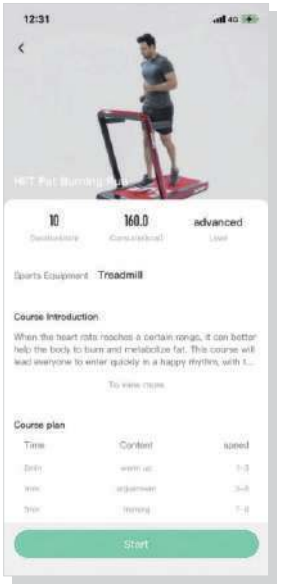


Training Course

1. Users can select courses in the interface of training course.







2. And then start training with a fitness coach.



Exercise Record

The user can view the exercise data record in the device page. (me-exercise data)

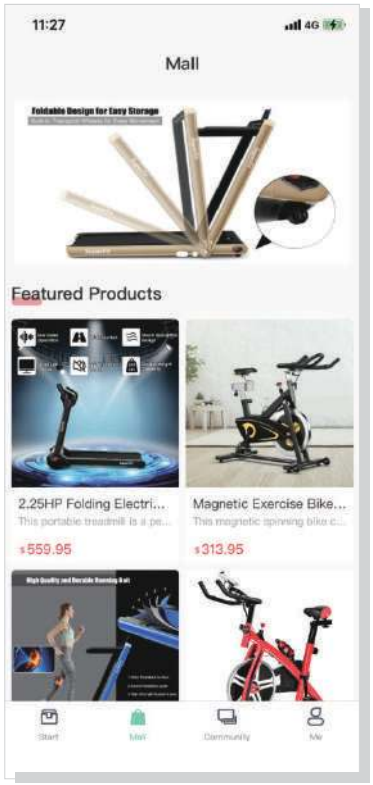






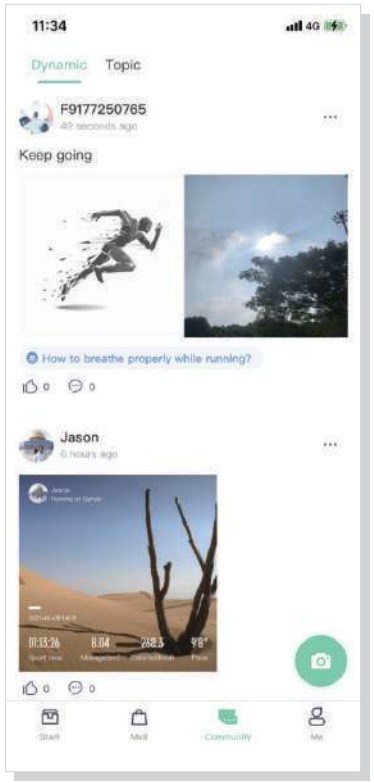
Sports Mall

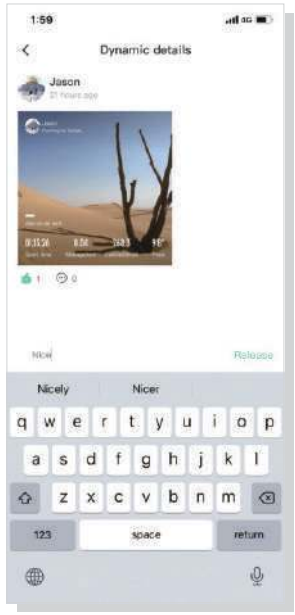
Users can purchase satisfied sports devices.



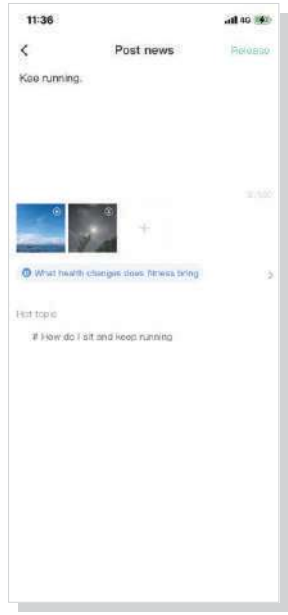
Community dynamic

1. In sports community, users can share dynamic communication with each other.





2. Users can comment dynamics in community.



3. Users can post dynamics.

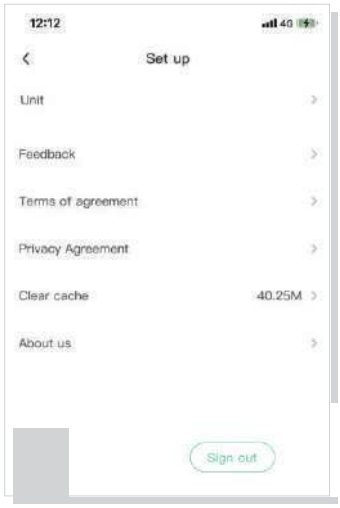


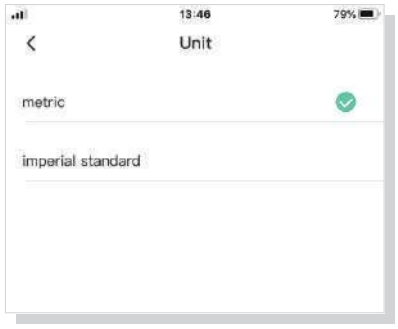
4. Users can remove the released dynamics in Me-My Dynamic.

Settings

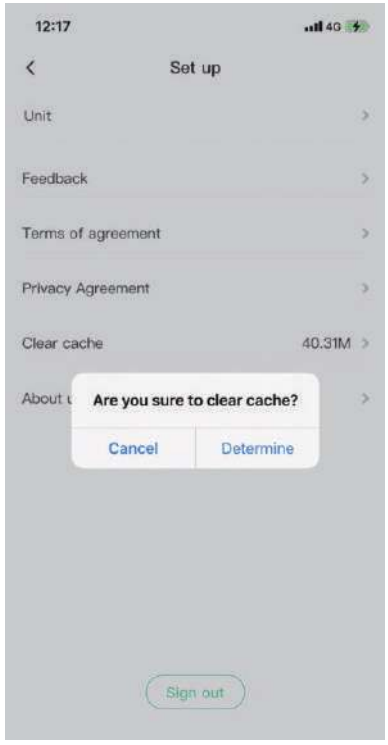
System Settings

Users can click "Me" to enter the set up, including unit, feedback, terms of agreement, privacy agreement and clear cache, etc.



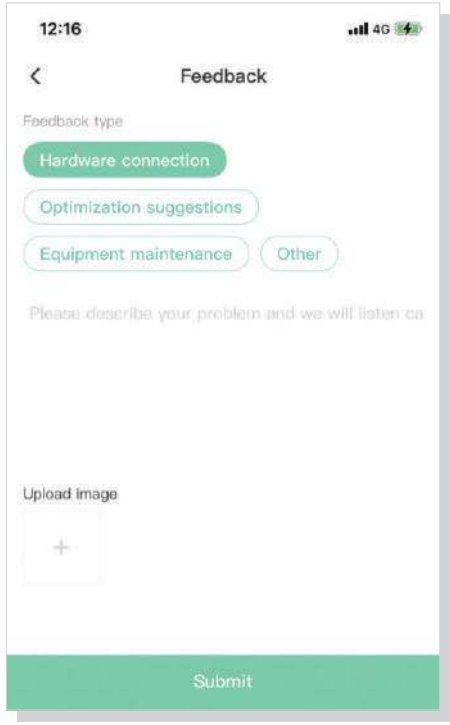


Unit settings (metric or imperial standard)



Clear Cache

Users can clean up the system cache according to users' needs, including Gymax App H5 web page load cache and image load cache.



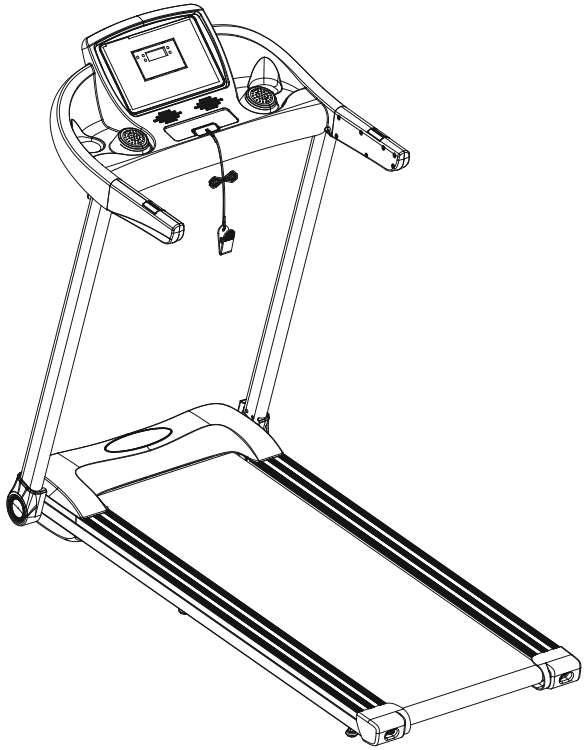
Feedback

Users can submit suggestions and the problem for improving the product.

VEUILLEZ NOUS DONNER L'OCCASION DE L'AMÉLIORER !

Contactez d'abord notre service à la clientèle amical pour l'aide.
Les replacements pour les pièces manquantes ou endommagées seront envoyés le plus vite possible!

US office: Fontana **UK** office: Ipswich **AU** office: Truganina
DE office: Hamburg **FR** office: Saint Vigor d'Ymonville **PL** office: Gdańsk



Contactez-nous !

Ne retournez pas cet article.
Contactez notre service à la clientèle pour obtenir de l'aide.

MANUEL DE L'UTILISATEUR

Tapis Roulant SP37619CA

CE MANUEL CONTIENT DES INFORMATIONS **IMPORTANTES** SUR LA SÉCURITÉ. VEUILLEZ LE LIRE ET LE CONSERVER POUR TOUTE RÉFÉRENCE FUTURE.



Avant de Commencer

- ⚠ Veuillez lire attentivement toutes les instructions.
- ⚠ Conservez les instructions pour vous y référer ultérieurement.
- ⚠ Vérifiez toutes les pièces et les accessoires.
- ⚠ Lisez attentivement chaque étape et suivez l'ordre correct.
- ⚠ Nous recommandons que, dans la mesure du possible, tous les produits soient assemblés à proximité de la zone où ils seront utilisés, afin d'éviter tout déplacement inutile du produit une fois assemblé.
- ⚠ Placez toujours le produit sur une surface plane et stable.
- ⚠ Conservez toutes les petites pièces de ce produit et les matériaux d'emballage hors de portée des bébés et des enfants, car ils pourraient présenter un risque d'étouffement.

1. Précautions de Sécurité & Instructions d'Avertissement

REMARQUE: Veuillez lire attentivement les instructions avant l'utilisation et faire attention aux précautions de sécurité suivantes:
★ Le tapis roulant doit être placé à l'intérieur pour éviter l'humidité, il ne doit pas être éclaboussé d'eau et aucun objet étranger ne doit être placé dessus.
★Veuillez porter des vêtements de sport appropriés et des baskets avant votre séance d'entraînement. Ne courez pas pieds nus sur le tapis roulant et gardez votre corps étiré.
★La fiche d'alimentation doit être reliée à la terre de manière fiable, et la prise électrique doit disposer d'un circuit dédié pour éviter le partage avec d'autres équipements électriques.
★Les enfants doivent être tenus à l'écart de la machine pour éviter les accidents.
★ Il est nécessaire d'éviter un fonctionnement en surcharge pendant une longue période. Sinon, le moteur et le contrôleur seront endommagés. Le roulement, la courroie de roulement et la plaque de roulement seront usés et vieilliront. Veuillez procéder à un entretien régulier.
★Réduire la poussière à l'intérieur. Maintenez une certaine humidité intérieure, évitez une forte électricité statique. Sinon, cela peut interférer avec le fonctionnement normal du compteur électronique et du contrôleur.
★Veuillez éteindre le tapis roulant lorsque vous avez fini de l'utiliser pour l'exercice.
★Veuillez maintenir l'air dans la pièce lorsque vous utilisez le tapis roulant.
★Veuillez attacher le clip du cordon de sécurité sur vos vêtements pendant l'exercice afin que la machine puisse être arrêtée en toute sécurité en cas d'urgence.
★Si vous ressentez une gêne ou une anomalie pendant l'utilisation, arrêtez l'exercice et consultez votre médecin.
★L'huile de silicone doit être conservée hors de portée des enfants après utilisation pour éviter de graves conséquences en cas d'ingestion accidentelle.
Avertissement: Veuillez respecter les réglementations suivantes afin de réduire les accidents ou les blessures à autrui.

★Veuillez vérifier que vos vêtements sont boutonnés ou zippés avant d'utiliser le tapis roulant.
★Ne portez pas de vêtements qui peuvent être facilement accrochés par le tapis roulant.
★Ne placez pas le câble d'alimentation à proximité d'objets chauds.
★Ne laissez pas les enfants s'approcher du tapis roulant.
★N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur.
★La source d'alimentation doit être coupée avant de déplacer le tapis roulant.
★Le capot supérieur et la contre-pointe arrière gauche et droite ne doivent pas être ouverts par des non-spécialistes.
★Le tapis roulant est limité à une utilisation dans des circuits de 15A.
★Une seule personne peut s'exercer sur le tapis roulant lorsque la machine démarre.
★Si vous avez des vertiges, des douleurs dans la poitrine, des nausées ou un essoufflement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement et consultez votre coach de sport.

Avertissements! Obligations!

★Si vous recevez un traitement médical d'un médecin ou du patient suivant, veuillez vous assurer d'en discuter avec un médecin professionnel avant de l'utiliser.
1. Les personnes qui souffrent actuellement de maux de dos ou qui se sont blessées aux jambes, au dos et au cou dans le passé, ou qui ont des engourdissements dans les jambes, le dos, le cou et les mains (personnes souffrant de problèmes persistants tels que hernie discale, spondylolisthésis ou hernie cervicale).
2. Avoir un arthrite déformée, un rhumatisme, une goutte.
3. Les personnes anormales qui souffrent d'ostéoporose.
4. Les personnes qui souffrent de troubles circulatoires (maladies cardiaques, troubles vasculaires, hypertension, etc).
5. Avoir des difficultés à respirer.
6. Utilisation de stimulateurs cardiaques artificiels ou de dispositifs électroniques médicaux implantables.

7. Avoir des tumeurs malignes.
8. Avoir une thrombose ou une tumeur dynamique grave, une tumeur aiguë de l'environnement et d'autres troubles de la circulation sanguine ou une variété d'infections cutanées et d'autres symptômes.
9. Avoir des déficiences perceptives causées par le diabète et des troubles de la circulation périphérique élevée.
10. Avoir des blessures à la peau.
11. Les personnes avec une forte fièvre (38°C ou plus) due à une maladie.
12. Avoir des os dorsaux anormaux ou des os dorsaux déformés.
13. Les personnes qui sont enceintes ou susceptibles de l'être, ou qui ont leurs règles.
14. Les personnes qui se sentent anormales et qui ont besoin de se reposer et de récupérer.
15. Les personnes qui sont manifestement en mauvaise santé.
16. Utilisateurs à des fins de rétablissement.
17. Sensation d'inconfort dans une certaine région du corps, sauf dans les circonstances ci-dessus.
--Il est susceptible de provoquer un accident ou une mauvaise santé.
★Arrêtez d'utiliser le produit et consultez immédiatement un médecin si vous ressentez des douleurs, des sensations de coordination ou des anomalies dans votre corps qui sont différentes de celles habituelles, comme des douleurs dorsales, des engourdissements dans les jambes et les pieds, des vertiges, des battements de cœur, etc. pendant l'exercice.
★Ne laissez pas les enfants utiliser ce produit ou jouer autour.
-Si vous ne respectez pas ces consignes, il peut y avoir un risque de blessure.
★Le protecteur de l'enfant doit veiller à ne pas laisser les enfants jouer avec ce produit.
-Si vous ne respectez pas ces consignes, il peut y avoir un risque de blessure.
★Veillez à ce que personne ni aucun animal domestique ne se trouve à proximité (derrière, sous ou devant le produit) pendant l'utilisation ou lors de la mise en place et du retrait du produit.

Interdictions!

★Ne pas utiliser si la coque est fissurée, détachée (structure interne exposée) ou si la soudure est détachée.
--Sinon, il est facile de provoquer des accidents ou des blessures.
★Ne sautez pas en haut ou en bas pendant l'exercice.
--Vous risquez de tomber ou de vous blesser.
★ Ne pas utiliser ou conserver dans des endroits humides, comme à l'extérieur ou près de la salle de bain, ou dans des endroits où des gouttes d'eau sont retenues.
★Ne pas utiliser ou conserver dans des endroits exposés à la lumière directe du soleil, comme les endroits à haute température autour de la cuisinière et des appareils de chauffage des tapis chauffants électriques.
--Sinon, il est facile de provoquer une fuite d'électricité ou un incendie.
★Ne pas utiliser si le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés ou si la prise est desserrée.
--Sinon, il est facile de provoquer un choc électrique, un court-circuit et un incendie.
★N'endommagez pas le cordon d'alimentation, ne le pliez pas et ne le tordez pas de force. En même temps, ne posez pas d'objets lourds dessus. Ne laissez pas le cordon se coincer.
--Sinon, il est facile de provoquer un incendie ou un choc électrique.
★Ne l'utilisez pas avec deux personnes ou plus en même temps. Ne laissez pas les personnes autour de vous s'approcher lorsque vous l'utilisez.
--Sinon, il est facile de provoquer des accidents et des blessures en cas de chute.
★Ne l'utilisez pas si vous ne pouvez pas exprimer votre conscience par vous-même ou par l'opération.
--Il est probable qu'un accident ou une blessure se produise.

Ne pas démonter le tapis roulant!

★Le démontage, la réparation ou la réélection sont strictement interdits.
--Il existe un risque de blessure dû à une défaillance mécanique.

Évitez le contact avec l'eau!

★Ne trempez pas le corps principal ou la zone de fonctionnement avec de l'eau ou d'autres liquides conducteurs.
-Cela peut entraîner un choc électrique et un incendie.

Interdictions!

★Les personnes qui ne font normalement pas d'exercice ne devraient pas faire soudainement des exercices vigoureux.
★Ne pas utiliser après avoir mangé ou lorsque vous êtes fatigué. Surtout après avoir fait de l'exercice ou lorsque vous êtes dans un état physique anormal.
--Il peut causer des dommages à la santé.
★Ce produit est adapté à un usage domestique, ne pas l'utiliser à l'école, au gymnase, etc. ou pour des utilisateurs non spécifiques.
--Il y aurait un risque de blessure.
★Ne pas utiliser en mangeant, en buvant ou en effectuant d'autres activités.
★ Ne l'utilisez pas après avoir bu jusqu'à ce que vous vous sentiez léthargique.
--Il est facile de provoquer un accident ou une blessure.
★Ne l'utilisez pas avec un objet dur dans la poche de votre pantalon.
-- Il est facile de provoquer un accident ou une blessure.
★Ne laissez pas d'épingles, de déchets ou d'eau attachés à la fiche d'alimentation.
-- Il est facile de provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.
★Ne retirez pas la fiche d'alimentation et ne mettez pas l'interrupteur d'alimentation sur "OFF" pendant l'utilisation.
-Il est facile de provoquer une blessure.

Ne pas utiliser avec des mains mouillées!

★Ne retirez pas ou n'insérez pas la fiche d'alimentation avec des mains mouillées.
--Cela risque de provoquer un choc électrique ou des blessures.

Débranchez la fiche d’alimentation!

★Veuillez retirer la fiche d'alimentation de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas.
--La poussière et l'humidité réduisent les performances d'isolation et provoquent des fuites et des incendies.
★ Veillez à retirer la fiche d'alimentation de la prise pendant l'entretien.
--Le non-respect de cette consigne peut entraîner un choc électrique ou des blessures.
★Veuillez cesser de l'utiliser si l'appareil ne démarre pas ou fonctionne anormalement. Débranchez immédiatement la fiche d'alimentation et confiez l'inspection et la réparation de l'appareil.
--Le non-respect de cette consigne peut entraîner un choc électrique ou des blessures.
★Retirez immédiatement la fiche d'alimentation en cas de panne de courant.
--Sinon, un accident ou une blessure peut se produire après le rétablissement du courant.
★Ne tenez pas le câble fermement. Tenez la fiche d'alimentation pour la retirer.
--Sinon, cela peut provoquer un court-circuit, un choc électrique et un incendie.

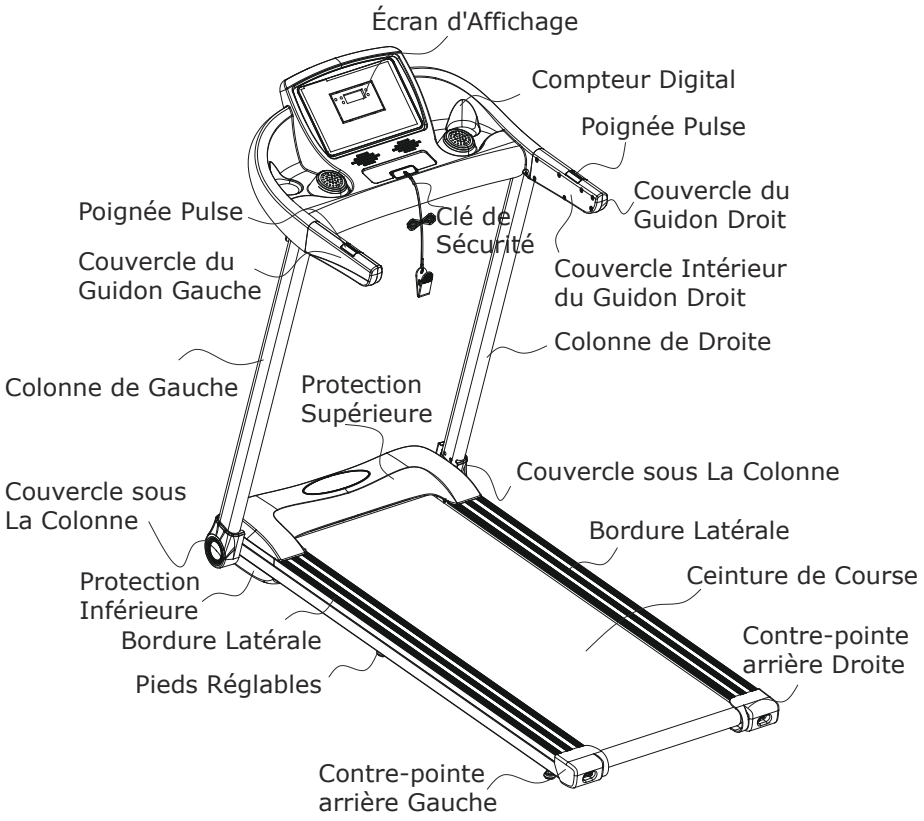
Instructions de mise à la terre!

★Ce produit doit être mis à la terre. La mise à la terre fournit au canal la moindre résistance au courant afin de minimiser le risque de choc électrique si la fonction de cette machine ne fonctionne pas normalement.
★Ce produit est équipé d'un conducteur de mise à la terre et d'une fiche pour l'appareil. La fiche doit être correctement installée, mise à la terre et branchée dans une prise électrique appropriée, conformément aux codes ou règlements locaux.

Danger!

★Il existe un risque de choc électrique si l'appareil n'est pas correctement mis à la terre. Veuillez contacter un électricien pour vérifier si la mise à la terre du produit est correcte, si la fiche ne rentre pas dans la prise, elle ne peut pas être changée. Veuillez informer un électricien qualifié de l'installation d'une prise appropriée.
★ Ce produit est équipé d'une fiche de mise à la terre.
Assurez-vous que le produit est connecté à une prise de courant de même forme, ce produit ne peut pas être utilisé avec une prise adaptatrice.

2. Présentation du Produit



Liste de Colisage

No.	Nom	Qté.	Notes
1	Machine principale	1	
2	Couvercle sous la colonne	2	
3	Spare parts package	1	Voir le tableau ci-joint

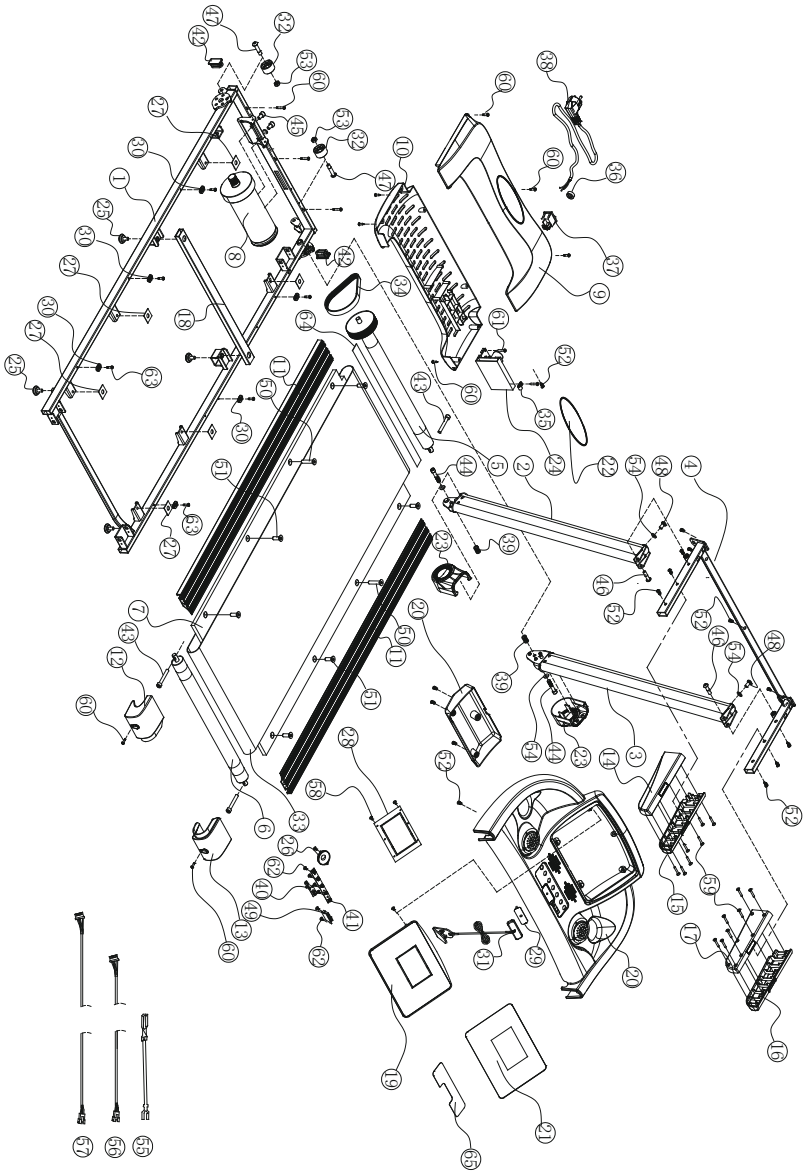
Paramètres Techniques

Tension de Fonctionnement	AC-110V 60Hz
Capacité de charge maximale	220lbs
Dimensions	51"L*26.3"W*41.8"H
Zone de course	43.3"*16.5"
Puissance maximale du moteur	2.25HP
Vitesse	0.6-7.5mph

Programme (liste des accessoires):

N°	NOM	Qté.	Notes
1	M8*16 vis à tête cylindrique à six pans creux	2	Compteur Digital et la colonne montante
2	Φ8 joint d'étanchéité	2	Compteur Digital et la colonne montante
3	5mm clé hexagonale de 5mm	1	Machine d'assemblage
4	6mm clé hexagonale de 5mm	1	Verrouillez le cadre principal et l'élévateur, ajustez la course.
5	Serrure de sécurité	1	
6	Huile siliconée	2	
7	Manuel d'instruction, certificat de conformité	Chacun *1	
8	Coussinet de pied	4	

Vues Explosées



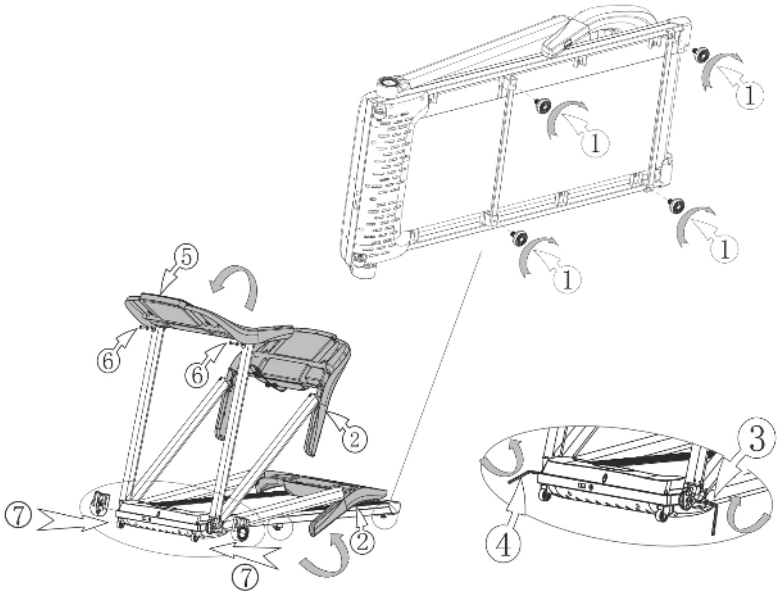
Détails des Vues Explosées

N°	Nom d'objet	Qté.
01	Cadre principal	1
02	Colonne de gauche	1
03	Colonne de droite	1
04	Cadre de compteur	1
05	Rouleau antérieur	1
06	Rouleau arrière	1
07	Pont roulant	1
08	Moteur	1
09	Protection supérieure	1
10	Protection inférieure	1
11	Bordure latérale	2
12	Couvercle d'habillage de la contre-pointe arrière gauche	1
13	Couvercle d'habillage de la contre-pointe arrière droite	1
14	Couvercle extérieur de la poignée gauche	1
15	Couvercle intérieur de la poignée de main gauche	1
16	Couvercle extérieur de la poignée droite	1
17	Couvercle intérieur de la poignée droite	1
18	Cadre principal tube horizontal central	1
19	Cadre de fixation du présentoir (choisissez-en un ou deux)	1
20	Boîtier inférieur de compteur	1
21	Autocollant pour écran de compteur	1
22	Autocollant de protection supérieure	1

N°	Nom d’objet	Qté.
23	Couvercle inférieur de l'élévateur	2
24	Contrôleur	1
25	Coussinet de pied	4
26	Haut-parleur	1
27	Coussin en caoutchouc pour marchepied	1
28	Carte PCB de compteur	1
29	Clé de sécurité plaque de fer	1
30	Bloc de bordures latérales	6
31	Sets de clés de sécurité	1
32	Volant d'inertie mobile	2
33	Courroie de course	1
34	Courroie trapézoïdale	1
35	Pince à fil	1
36	Clip du cordon d'alimentation	1
37	Interrupteur à bascule	1
38	Cordon d'alimentation	1
39	Printemps	2
40	Capteur de verrou de sécurité	1
41	Clavier à boutons	1
42	Bouchon de tuyau carré	2
43	Vis à tête hexagonale M8x55	3
44	Vis à tête hexagonale demi-taraudée M8x40	2

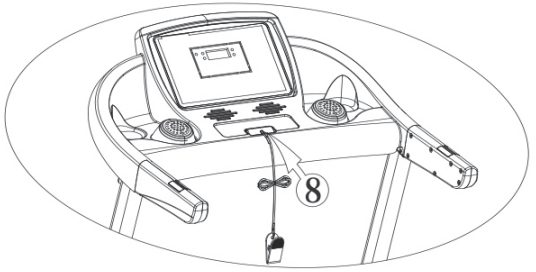
N°	Nom d’objet	Qté.
45	Vis à tête hexagonale M8x12	2
46	Vis à tête plate à six pans creux demi-filetage M8x30	2
47	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8x35	2
48	Vis à tête cylindrique à six pans creux M8x16	2
49	USB	1
50	Vis à tête fraisée à six pans creux M8x35	2
51	Hexagon socket countersunk head screw M8x20	6
52	Vis à tôle à tête cylindrique bombée encastrée 4.2x16	21
53	Écrou de blocage hexagonal M8	2
54	Joint d'étanchéité M8	6
55	Ligne de communication	2
56	Section supérieure de la ligne de communication	1
57	Section inférieure de la ligne de communication	1
58	Vis à tôle à tête cylindrique bombée encastrée 2.9x6.5	16
59	Vis à tôle à tête fraisée à empreinte cruciforme 4.2x30	14
60	Vis cruciformes à tête cylindrique bombée, taraudées et auto-perçage 4.2x16	21
61	Vis à tôle à tête cylindrique bombée encastrée 4.2x22	2
62	Vis à tôle à tête bombée en croix 2.6x9	10
63	Vis à tête fraisée à empreinte cruciforme, taraudage et auto-perçage 4.2x16	6
64	Bande adhésive EVA	1
65	Autocollant de bouton	1

3. Étapes d'installation



1.Sortez la machine principale de son carton et posez-la à plat sur un tapis ou un coussin souple. Étape①: Mettez la machine principale sur le côté, vissez les quatre coussinets de pieds dans le sens des aiguilles d'une montre en plus dans les trous de vis sur les côtés arrière, puis posez-la à plat. Étape②⑤: Soulevez la colonne montante, et tournez le compteur digital dans la position indiquée sur la figure (n'appuyez pas sur la ligne de communication lorsque le composant du compteur digital est posé, pour éviter d'endommager les lignes lors de l'installation des vis). Étape③④: Utiliser la "Clé hexagonale de 6MM" pour verrouiller les colonnes montantes gauche et droit au cadre. Étape⑥: Utilisez des "vis à tête cylindrique à six pans creux M8*16" et des joints d'étanchéités M8 pour verrouiller le compteur digital sur les élévateurs gauche et droit. Étape⑦: Après avoir confirmé que la colonne montante est verrouillée, fixez le couvercle inférieur de la colonne montante sur les colonnes montantes gauche et droite respectivement.

2. Étape⑧: Lorsque la "clé de sécurité" est tirée dans la position jaune de compteur digital, et que l'installation est terminée. Allumez l'interrupteur d'alimentation situé sous l'avant de la machine, et passez en état de veille.
Remarque: Après avoir assemblé l'unité, veuillez vérifier à nouveau que tous les boulons sont verrouillés.



4. Sports Conseils et directives

Échauffement

Réchauffez-vous pendant 5 à 10 minutes avant chaque opération.

Respiration

Ne retenez pas votre respiration pendant l'opération. Préparez-vous normalement à relâcher l'action et inspirez par le nez, expirez par la bouche. La respiration doit être coordonnée avec le mouvement. Si la respiration est hors d'haleine, le mouvement doit être arrêté immédiatement.

Fréquence

L'exercice d'un même muscle doit garder 48 heures de repos. C'est-à-dire qu'il ne faut entraîner la même zone que tous les 2 jours.

Charge

Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de la condition physique individuelle, puis entraînez-vous en fonction de la charge asymptotique. Les courbatures sont un phénomène normal au début de l'entraînement. Tant que vous continuez à vous entraîner, les courbatures peuvent être éliminées.

Relaxation

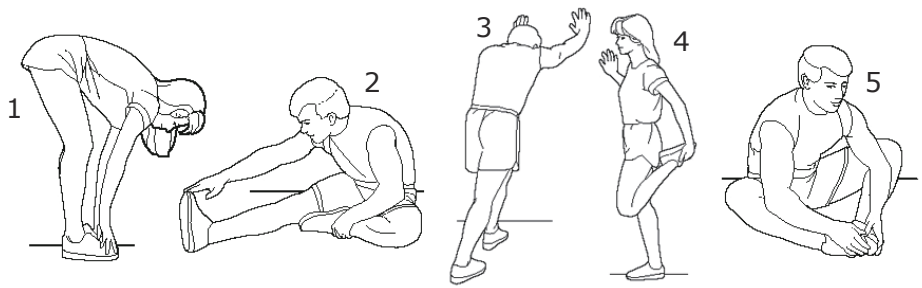
L'action réductrice devrait être faite pendant 5mins après avoir pratiqué chaque fois. Surtout étendre les muscles flasques pour le ministère. Évitez la coagulation à long terme des muscles et maintenez la souplesse des muscles.

Régime

Ne mangez pas au moins une heure avant l'entraînement et une demi-heure après l'entraînement pour protéger votre système digestif. Ne buvez pas beaucoup d'eau pour ne pas augmenter la charge sur le cœur et les reins.

Exercises d'étirement

Il est important de s'étirer avant l'entraînement, quelle que soit l'intensité de l'entraînement. Il est plus facile d'étirer les muscles lorsqu'ils sont chauds. Échauffez-vous en courant pendant 5 à 10 minutes, puis arrêtez-vous et étirez-vous comme suit 5 fois pendant 10 secondes ou plus sur chaque jambe. Continuez à vous étirer même après l'entraînement. Recommencez après l'exercice.



1. Étirez-vous vers le bas

Pliez légèrement les genoux, puis penchez lentement votre corps pour détendre votre dos et vos épaules. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez trois fois (voir figure 1)

2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre et tendez une jambe. Amenez l'autre jambe près de l'intérieur de la jambe. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 2).

3. Étirer le mollet et l'ischio-jambier

Debout, les deux mains sur le mur et un pied derrière. En gardant la jambe arrière droite et le talon au sol, penchez-vous vers le mur. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez pour chaque jambe 3 fois (voir figure 3)

4. Étirement des quadriceps

Gardez l'équilibre avec la main gauche pour tenir le mur ou la table. Tendez ensuite votre main droite vers l'arrière. Tenez votre cheville droite et tirez lentement vers vos hanches jusqu'à ce que vous sentiez une tension à l'avant des muscles de vos cuisses. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois avec chaque jambe (voir figure 4).

5. Étirement du sartorius (muscle de l'intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous, les pieds face à face et les genoux vers l'extérieur. Attrapez les deux pieds avec les deux mains et mettez-les en direction de l'aine. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes. Puis relâchez, répétez 3 fois (voir figure 5).

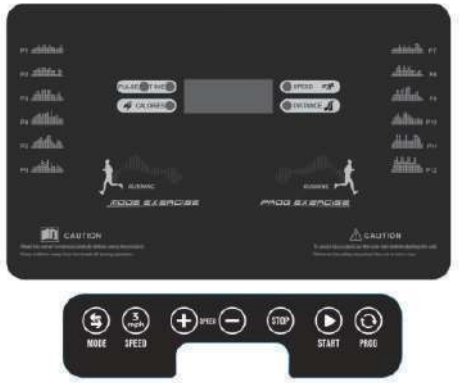
5. Instructions d'Utilisation

Comment utiliser le tapis roulant

1. Mettez la machine sous tension et vérifiez si elle est normale.
2. Réglez la vitesse de déplacement de la bande de roulement sur 0,6-7,5 mph.
3. Accrochez la pince à linge de sécurité au revers de la poitrine du sportif.
4. Avant l'exercice, vérifiez la stabilité et le fonctionnement du tapis roulant. Il est strictement interdit de se tenir debout sur la bande de course pour démarrer le tapis roulant. Avant de courir, tenez-vous sur les barres gauche et droite, tenez la main courante, puis entrez dans la zone de course après avoir démarré normalement. Prenez la bande pour faire de l'exercice. Au démarrage, tenez la main courante d'une main et appuyez sur le bouton "START" de compteur digital de l'autre main. Le tapis de course démarre au bout de 3 secondes et tourne à 0,6 mph. Appuyez sur "+", la vitesse du moteur augmente pour atteindre la vitesse de 1,5-2,1 mph (c'est la vitesse la plus confortable pour apprendre à courir), les deux mains saisissent les accoudoirs en même temps, les deux pieds marchent sur la bande de course, et vous serez bientôt capable de courir avec la même vitesse.
5. Après quelques minutes, vous pouvez augmenter la vitesse de course, en appuyant sur le bouton "+" du compteur numérique pour augmenter lentement la vitesse, ou sur le bouton "-" pour diminuer la vitesse.
6. Vous pouvez arrêter le moteur à tout moment en appuyant sur le bouton "STOP" du compteur numérique pendant le mouvement. Après avoir démarré la machine, appuyez directement sur le bouton de sélection directe de la vitesse "3 mph" à n'importe quelle vitesse, la vitesse de déplacement de la courroie est alors de 3 mph.

Remarque: Si le verrou de sécurité est retiré pendant l'exercice, le tapis roulant s'arrête immédiatement, le compteur digital refuse toute opération et la fenêtre affiche "E07".

Description de la fenêtre d'affichage et des boutons



1. Fenêtre LED affiche les fonctions suivantes :
Fenêtre temps / vitesse / distance / calories: 5 secondes pour basculer l'affichage du temps, de la vitesse, de la distance de la fréquence cardiaque et des données sur les calories.
Plage d'affichage du temps : 0:00-99:59
Plage d'affichage de la vitesse : 0,6-7,5 mph
Plage d'affichage de la distance : 0.00-99.99
Plage d'affichage des calories : 0.00-999.9
Plage d'affichage de la fréquence cardiaque : 50-200
2. Bouton de fonction de la montre électronique : 3 mph, vitesse +, vitesse -, stop, start, programme, mode
A. 3 mph : Après le démarrage, appuyez directement sur ce bouton de sélection directe de la vitesse à n'importe quelle vitesse, puis la vitesse de déplacement de la bande de roulement est réglée sur 3 mph.
B. SPEED+ : Pendant l'exercice, le bouton permet d'augmenter la vitesse.
C. SPEED- : Pendant l'exercice, le bouton ralentit la vitesse.
D. Stop : appuyez sur ce bouton lorsque vous êtes en train de courir, le tapis roulant décélère et s'arrête.
E. Start : Appuyez sur ce bouton à l'état d'arrêt, le tapis roulant démarre.

F. Touche de Programme : En état d'arrêt, appuyez sur la touche de programme pour parcourir le programme :
mode manuel->P01->P02->P03->P04->P05->P06->...P11->P12.
G. Touche Mode : Lorsque le mode manuel est sélectionné, la valeur initiale affichée dans la fenêtre de vitesse est 0.0, et la touche mode peut être utilisée pour sélectionner le mode compte à rebours : La fenêtre affiche 30:00->Mode compte à rebours de la distance : la fenêtre affiche 1.0->Mode compte à rebours des calories : la fenêtre affiche 50->Mode normal.

Instructions de démarrage

1. Placez le verrou de sécurité sur le panneau, allumez l'interrupteur d'alimentation, et le buzzer retentit. Passez ensuite en mode manuel normal.
2. Appuyez sur le bouton de démarrage, la fenêtre de temps affiche un compte à rebours de 3 secondes, et chaque fois que le buzzer retentit, le moteur est démarré.
3. La vitesse de départ est de 0,6 mph. À ce moment-là, vous pouvez appuyer sur les touches de vitesse +, - pour régler la vitesse et sur le bouton de sélection directe de la vitesse de 3 mph.
4. Fonctionne en mode normal, le temps s'écoule à un rythme régulier, la vitesse est fixe et peut être ajustée manuellement.
5. Test de fréquence cardiaque : tenez la poignée légère à deux mains et affichez votre fréquence cardiaque dans la fenêtre de fréquence cardiaque après quelques secondes. (Les données relatives à la fréquence cardiaque sont fournies à titre indicatif uniquement et ne peuvent être utilisées à des fins médicales).

Fonction de verrouillage de sécurité

Dans n'importe quel état, le verrou de sécurité est retiré, la fenêtre affiche "E07", et le buzzer BI-BI-BI sonne trois fois. Si le moteur est en marche, il est arrêté d'urgence. Lorsque le verrouillage de sécurité est désactivé, le moteur ne peut pas être démarré.

Mode d'économie d'énergie

Le système dispose d'une fonction d'économie d'énergie. S'il n'y a pas de commande par touche dans les 10 minutes en état de veille, le système passe en mode d'économie d'énergie, éteint automatiquement l'écran, et il faut appuyer sur n'importe quelle touche pour réveiller le système.

6. Défaillances Courantes et Méthodes de Traitement

Veuillez contacter notre service après-vente si vous avez d'autres questions.

Questions	Causes Possibles	Méthodes d'Entretien
tapis roulant ne fonctionne pas	non connecté	mettre la fiche dans la prise
	courant n'est pas allumé	Mettez l'interrupteur d'alimentation en position "ON"
	baisse du verrouillage de sécurité	mettre le verrouillage de sécurité dans position correcte
	système de signalisation du circuit rupture	vérifier la borne d'entrée du contrôleur et le circuit de signal
	le fusible a sauté	Remplacement du fusible
La courroie de course ne tourne pas rond	lubrification insuffisante	ajouter un lubrifiant à base d'huile de silicone
	la courroie de course est trop serrée	régler la tension de la courroie de roulement
la courroie de course a glissé	la courroie de course trop lâche	régler la tension de la courroie de roulement
	la courroie de course est trop serrée	régler la tension de la courroie de roulement

Messages d'erreur sur le compteur digital et méthodes d'élimination

Questions	Causes Possibles	Méthodes d'Entretien
E01	mauvaise communication	la ligne de signal n'est pas branchée, rebranchez-la
E02	assaut de puissance	panne du tube de puissance, remplacement de la commande électronique
E03	aucun signal de détection	fil de détection n'est pas branché correctement. Rebranchez-le
E04	contrôleur ou moteur anormal	charge excessive, remplacer le contrôleur, le moteur
E05	protection contre la surcharge	charge excessive, remplacer la commande électrique
E06	auto test du système a échoué	défaillance du système, remplacement de la commande électronique
E07	baisse du verrouillage de sécurité	mettre le verrouillage de sécurité dans position correcte
affichage anormal	perturbation extérieure	éteindre l'interrupteur, le rallumer après une minute

7. Entretien du Produit

1. Lubrification

Lorsque la machine en marche est utilisée pendant une certaine période, elle doit être lubrifiée avec une huile spéciale à base de méthyl silicone.

Recommandation:

★ Moins d'une heure d'utilisation par semaine — Lubrifié une fois tous les 6 mois

★ Moins de 3 heures d'utilisation par semaine — Lubrifié une fois tous les 3 mois

★ 3-6 heures d'utilisation par semaine — Lubrifié une fois tous les 2 mois

Ne pas sur-lubrifier, plus de lubrifiant n'est pas meilleur.

2. Quant à la façon de vérifier si vous devez ajouter du lubrifiant. Saisissez simplement la courroie de roulement et touchez le milieu de la courroie de roulement vers l'arrière avec vos mains, autant que possible. Vous n'avez pas besoin d'ajouter du lubrifiant si vous avez du silicone sur votre main (un peu humide). Vous devez ajouter du lubrifiant si la bande est sèche et qu'il n'y a pas de silicone sur votre main. Étape pour ajouter du lubrifiant sur la plaque de roulement (comme indiqué sur la photo de droite).



Arrêter le fonctionnement et replier la machine.
Soulevez la bande de roulement de la face inférieure du corps principal. Placez le pot d'huile aussi loin que possible au milieu de la courroie de roulement. Et vaporisez de l'huile de méthyl silicone à l'intérieur de la courroie de roulement et sur les deux côtés.
Vous pouvez utiliser la vitesse de 0,6 mph du tapis roulant pour lubrifier uniformément et marcher sur la courroie de roulement de gauche à droite. Après quelques minutes, l'huile de silicone méthylique peut être complètement absorbée par la courroie de roulement.

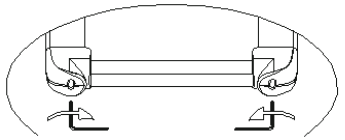
3. Régler le serrage de la courroie de course

Le serrage de tous les tapis roulants doit être réglé avant la livraison et après l'installation. Cependant, la courroie de course peut être desserrée après une période d'utilisation. Par exemple, le tapis roulant a des problèmes d'arrêt et de glissement pendant l'exercice. Ajustez les boulons de la courroie de course avec la gauche et la droite synchrones dans le sens des aiguilles d'une montre à un demi-cercle comme l'unité lorsque ce phénomène se produit. Les pieds glisseront si la courroie est trop lâche. Mais il n'est pas bon qu'elle soit trop serrée. Il est facile d'augmenter la charge du moteur et d'endommager le moteur, la courroie de roulement et le rouleau, etc.

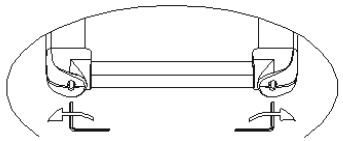
4.Réglage de la déviation de la courroie de course

Tous les tapis roulant nécessitent un réglage de la courroie de course avant la livraison et après l'installation. Mais la courroie de course peut être déviée après une période d'utilisation, ce qui peut être causé par les raisons suivantes :
① Le corps principal n'est pas placé de façon régulière.
② Les pieds des utilisateurs ne sont pas au centre de la courroie de course.
③ Force inégale sur les pieds de l'utilisateur.

Si le phénomène de de la déviation est causé artificiellement, il peut être rétabli après quelques minutes de rotation à vide. Pour le faux-rond qui ne peut pas être rétabli automatiquement, la clé hexagonale de 6 mm fournie avec la machine doit être réglée progressivement par incréments d'un demi-tour.



Veuillez régler le boulon gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou le boulon droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre si la courroie de roulement dévie vers la gauche.



Veuillez régler le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre ou le boulon gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre si la courroie de roulement dévie vers la droite.

La déviation de la courroie de roulement est principalement maintenue par l'utilisateur conformément au manuel. La déviation de la courroie de roulement endommagera sérieusement la courroie de roulement. Ce point doit être détecté à temps et corrigé immédiatement.

Manuel d’Instructions de Gymax App v1.0.5

Ce manuel s’applique à la version Android et à la version IOS de l’APP officielle Gymax.

IOS: Recherchez Gymax dans l’App Store pour le télécharger

Android: Rechercher et télécharger depuis le Google Play Store

Aperçu des Fonctions

L’APP Gymax IOS / Android avec la plate-forme Gymax offre aux utilisateurs le contrôle intelligent des appareils sportifs, l’enregistrement des données sportives, le centre sportif, le partage communautaire dynamique, les paramètres système et d’autres fonctions.

Les fonctions principales

- Identifiez-vous
- Scènes Sportives
- Centre Sportif
- Communauté Dynamique
- Paramètres

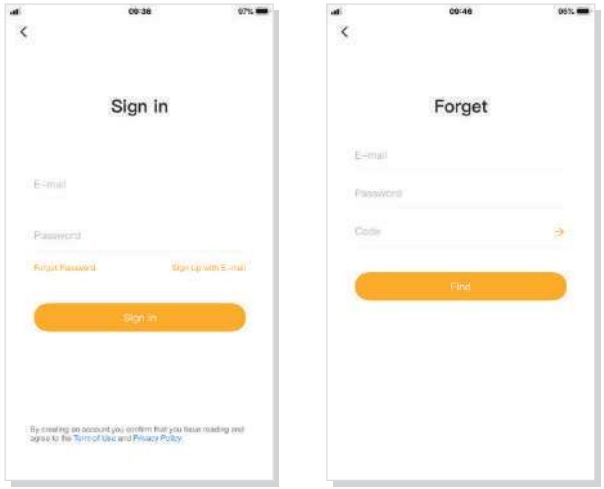
Processus d’Identification

Identifiez-vous
Pour la commodité des utilisateurs, Gymax propose trois méthodes d’identification : Facebook et e-mail, et les utilisateurs iOS peuvent également s’identifier avec Apple. Les utilisateurs peuvent accéder rapidement à l’APP Gymax et l’utiliser.



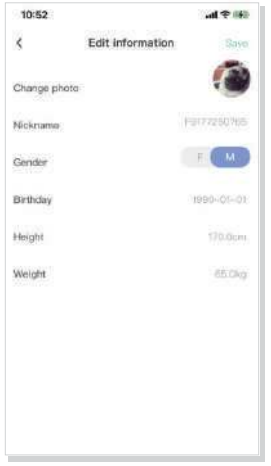
Récupération de Mot de Passe

Si les utilisateurs oublient leurs mots de passe, ils peuvent cliquer sur « Mot de passe oublié » dans l’interface de connexion par e-mail pour accéder à l’interface de récupération du mot de passe, puis réinitialiser les mots de passe.



Modifier les Informations

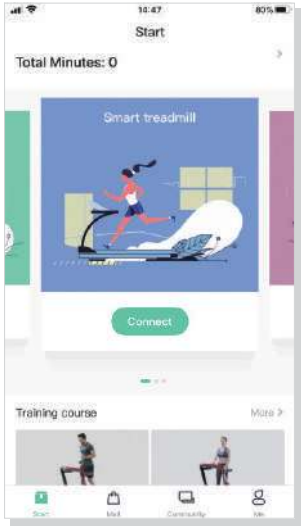
Dans l’interface d’informations personnelles, en cliquant sur la photo de profil, les utilisateurs peuvent modifier la photo de profil et télécharger la photo de profil en choisissant l’album ou l’appareil photo.



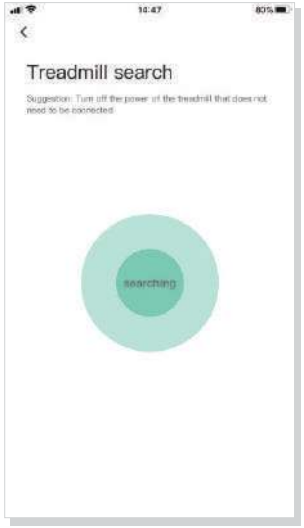
Scènes Sportives

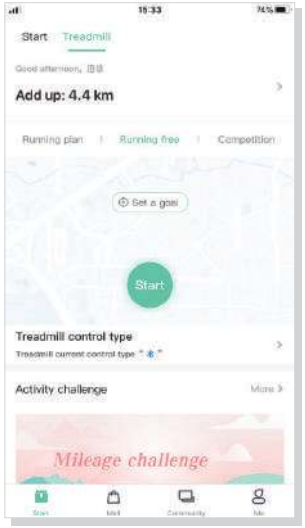
Connexion des services

Sur la page d'accueil, les utilisateurs peuvent librement choisir le type d'appareil à connecter. Après avoir réussi à connecter les utilisateurs, lancez la page de l'appareil, telle que l'interface « Tapis roulant ».









Commencer l'Exercice

Sélectionnez la page de l'appareil, par exemple « Démarrer » sur l'interface « Tapis roulant », les utilisateurs obtiennent un accès gratuit au trajet, comme indiqué ci-dessous :

1.Attendez que GyMax se connecte automatiquement au tapis roulant.



2. Lorsque l'indicateur d'état de connexion s'allume, l'APP s'est connectée avec succès au tapis roulant. les utilisateurs cliquent , puis le tapis roulant commence à fonctionner et entre dans le compte à rebours: 3, 2, 1, GO.



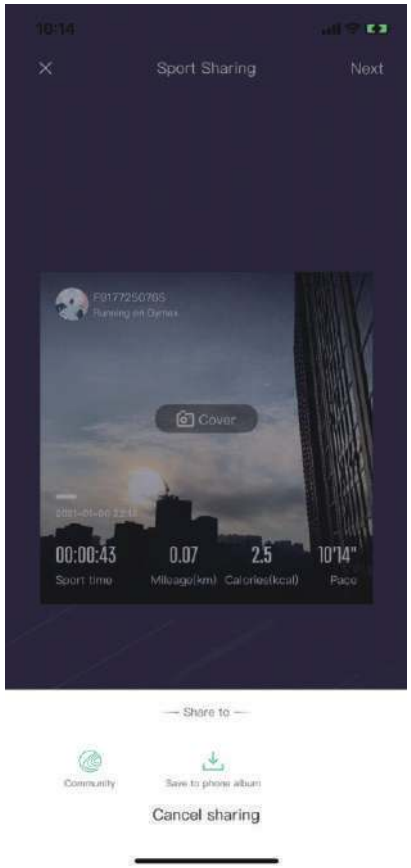
3. L'APP Gymax synchronise les données d'entraînement, telles que le kilométrage, la durée, les calories et la vitesse, lorsque les utilisateurs courent sur le tapis roulant, et les utilisateurs peuvent démarrer ou arrêter, accélérer ou décélérer le tapis roulant, ce qui montre intuitivement le classement sportif actuel des utilisateurs et le nombre de sports en ligne en temps réel.



4. Lorsque les utilisateurs ont fini de s'entraîner, l'APP Gymax affiche le kilométrage total des utilisateurs.

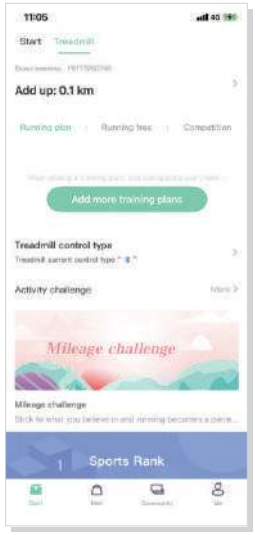


5. Les utilisateurs peuvent partager des données sportives avec la communauté ou les conserver dans leur album téléphonique.



Plan Sportif

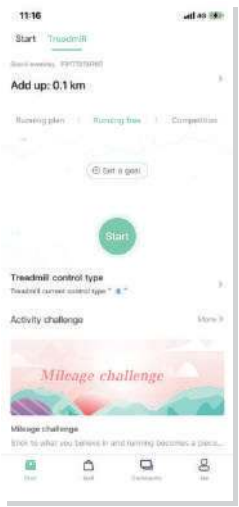
Les utilisateurs peuvent cliquer sur « Ajouter d'autres plans d'entraînement » pour ajouter les plans sportifs des utilisateurs.





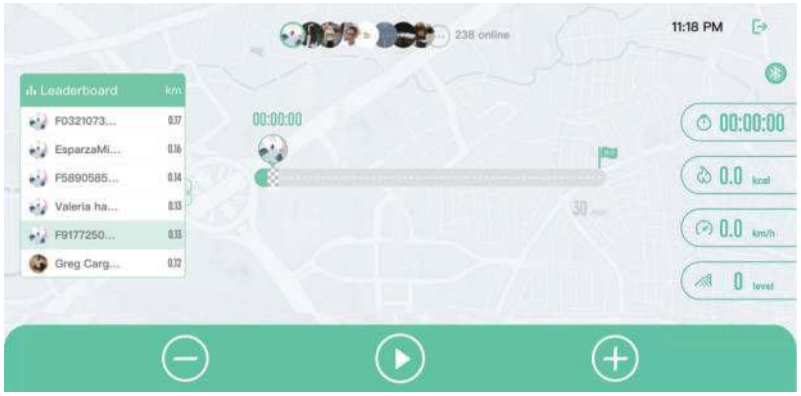
Fixer les Objectifs

1. Les utilisateurs peuvent définir des objectifs sportifs appropriés.



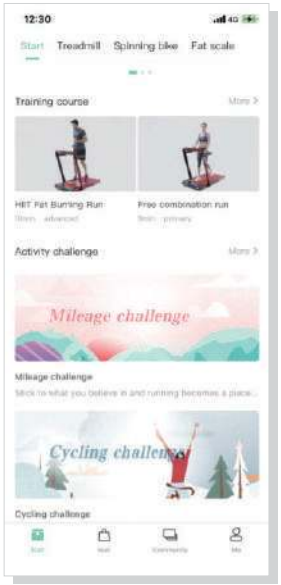


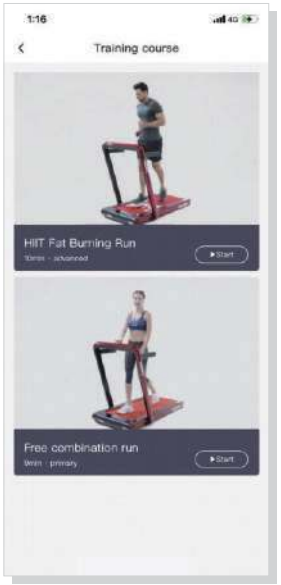
2. Lorsque l’objectif est atteint, l’exercice se termine automatiquement.

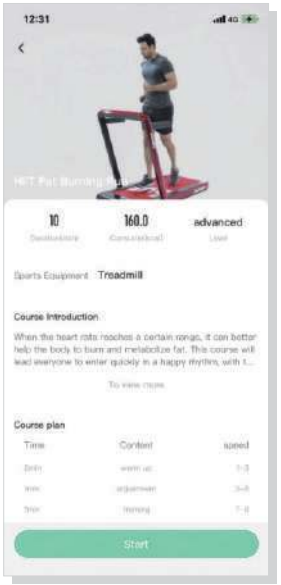


Cours de Formation

1. Les utilisateurs peuvent sélectionner des cours dans l’interface des cours de formation.







2. Et puis commencer à s’entraîner avec un instructeur de fitness.



Record d’Exercice

L’utilisateur peut afficher le record des données d’entraînement sur la page de l’appareil. (données sur l’exercice).

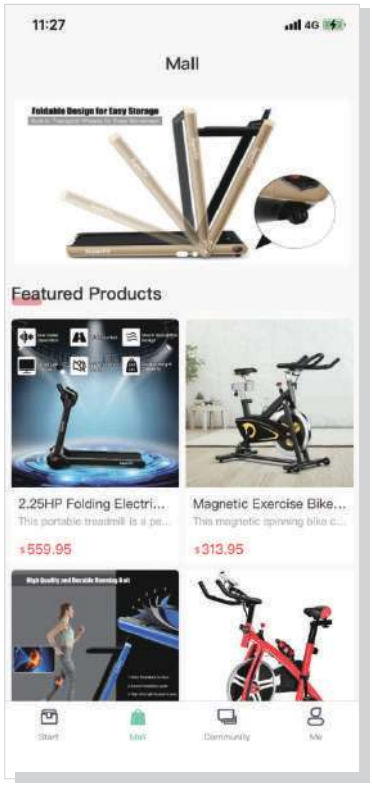






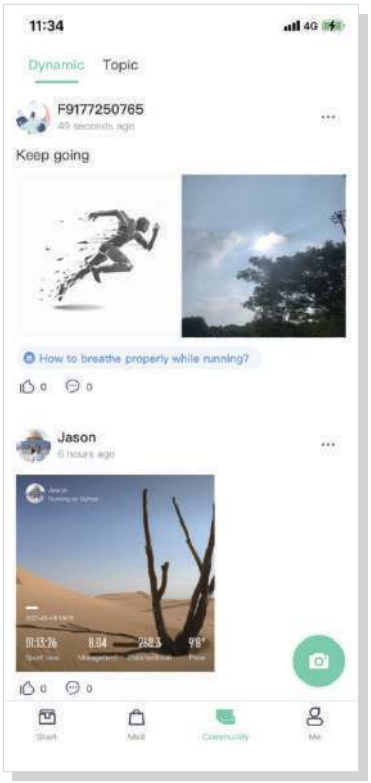
Centre Sportif

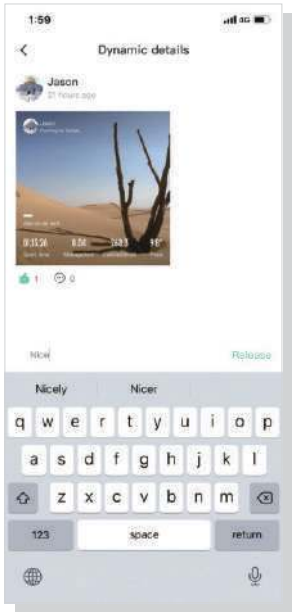
Les utilisateurs peuvent acheter leur équipement de sport intelligent préféré.



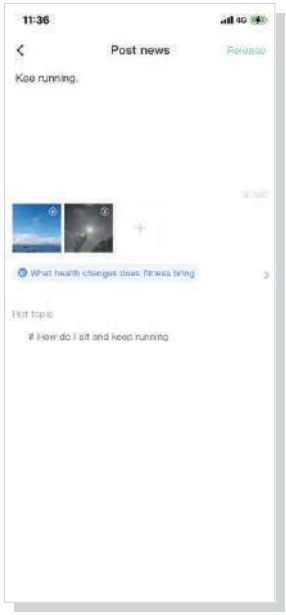
Dynamique Communautaire

1. Dans la communauté sportive, les utilisateurs peuvent partager une communication dynamique entre eux.





2. Les utilisateurs peuvent commenter les dynamiques de la communauté.



3. Les utilisateurs peuvent publier des dynamiques.

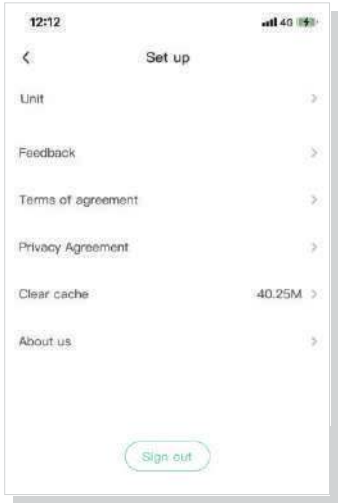


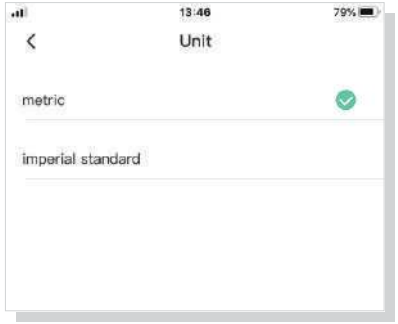
4. Les utilisateurs peuvent supprimer les dynamiques publiées dans Me-My Dynamic.

Paramètres

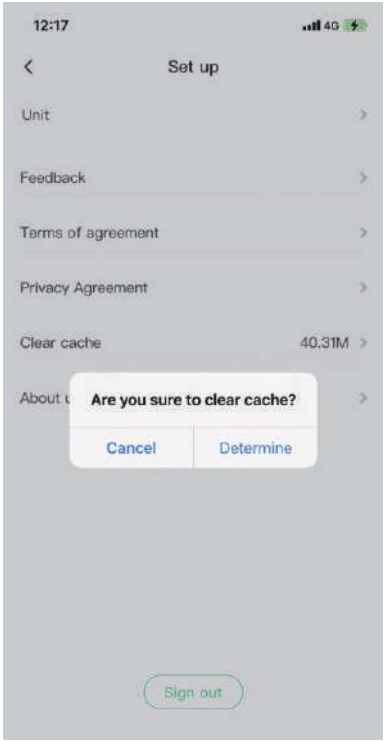
Les paramètres du système

Les utilisateurs peuvent cliquer sur « Me » pour accéder à la configuration, y compris les lecteurs, les commentaires, les conditions d'utilisation, l'accord de confidentialité et le nettoyage du cache, etc.



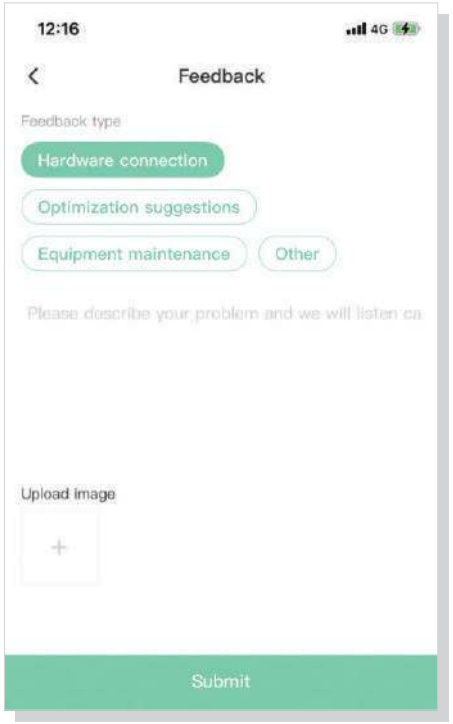


Paramètres d'unité (norme métrique ou impériale)



Vider le Cache

Les utilisateurs peuvent nettoyer le cache système en fonction de leurs besoins, y compris le cache de chargement de page Web Gymax App H5 et le cache de chargement d'image.



Retour d'Information

Les utilisateurs peuvent soumettre des suggestions et des problèmes pour améliorer le produit.