

Treadmill
Tapis de Course

SP37914US

EN



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.

FR



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.



Treadmill
Tapis de Course

EN 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 key 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 °F /38 °C 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 disassemble 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.

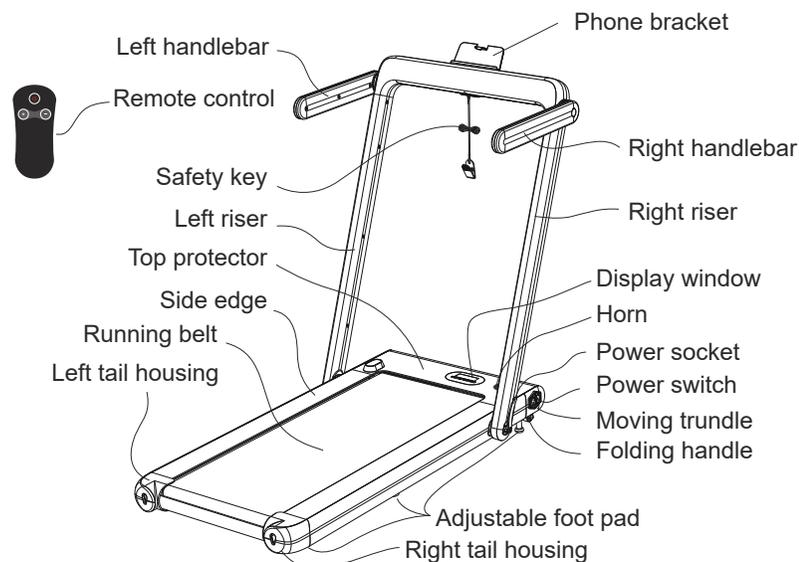
◆ This product is equipped with a grounded conductor and a plug for the device. The plug must be properly installed, grounded and plugged into an appropriate electrical outlet in accordance with local codes or regulations.

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. Product Introductions



Packing List:

No.	Item name	Qty.	Notes
1	Main body	1	
2	Accessory kit	1	See attached table

Technical Parameters

Working voltage	AC-110V 60Hz
Maximum load	264.5 lbs
Dimensions	Folding Size: 54.9"L*30"W*5.1"H
	Expanding Size: 52.5"L*30"W*43.9"H
Running area	16"*39.3"
Speed	0.6-7.5mph
Control method	remote control
Net Weight	73.0 lbs
Function	walking pattern / running pattern

Attached Table (accessories list):

No.	Item name	Qty.	Notes
1	ST4.2*22 bolts	2	fix phone bracket
2	M10*50 bolts	2	fix left and right handlebars
3	5mm Allen key	1	others
4	6mm Allen key	1	adjust running belt
5	8mm Allen key	1	fix handlebars
6	Round cap for handlebar	2	
7	Open wrench	1	others
8	15mm socket wrench	1	folding handle force

9	Power cord	1
10	Safety key	1
11	Left/right handlebar	Each*1
12	Methyl silicone oil	1
13	Phone bracket	1
14	Remote control	1
15	Manual, certificate of qualification	1
16	Foot pads	2

3. Installation Steps

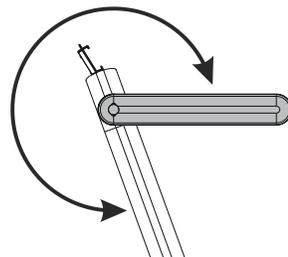
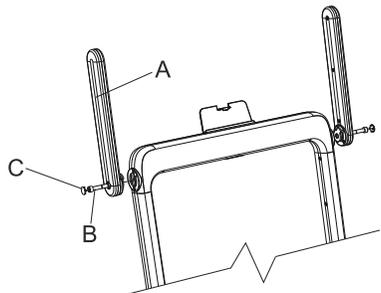
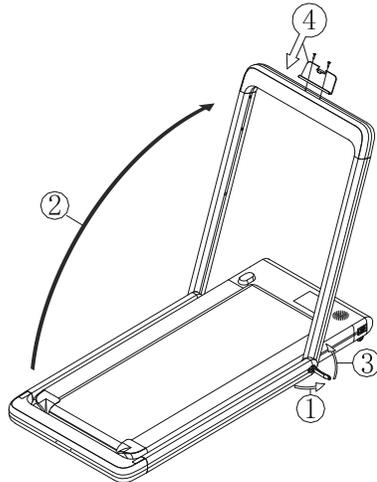
Put the main body on the carpet or cushion as shown in the picture after taking out from packing carton.

◆ As shown in step 1, open the folding handle in the direction as shown in the picture. Meanwhile the lower end of the riser will expand to the two sides naturally.

◆ As shown in step 2, raise the riser upward to the upper limit position.

◆ As shown in step 3, press "folding handle" and lock riser.

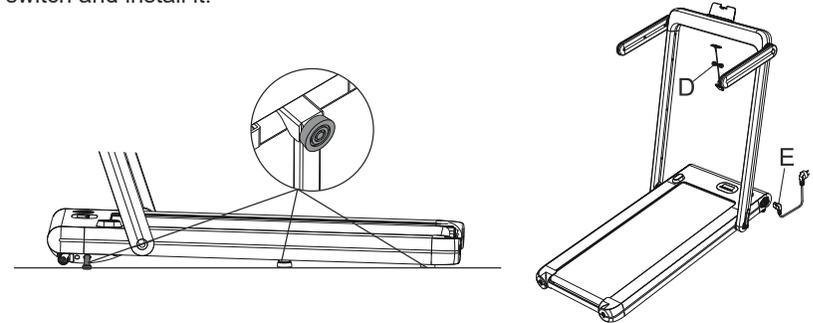
◆ As shown in step 4, fix "phone bracket" with two pieces ST4.2*22 bolts on riser beam.



◆ As shown in the figure, insert left handlebar (A) into the corresponding position, and lock it with M10 bolt (B) and round cap (C). The right handlebars are installed in the same way. Please distinguish the left and right handlebars during installation. You can fold or unfold the handlebar by turning clockwise or counterclockwise to the limit point.

◆ As shown in step D, put the "safety key" into the corresponding position under the beam of the riser.

◆ As shown in step E, insert the power cord into the socket of the power switch and install it.



The bottom of the machine is provided with 6 rubber foot pads, the foot pads can be adjusted according to the unevenness of the ground. Please ensure that the 6 foot pads are on the ground before use, otherwise it may cause unnecessary damage to the machine.

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

Steps for Installing Foot Pad:

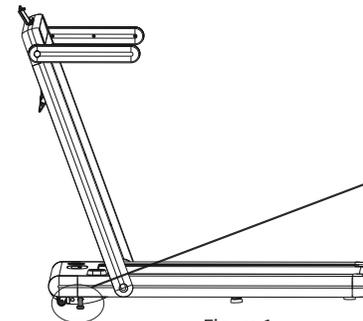


Figure 1

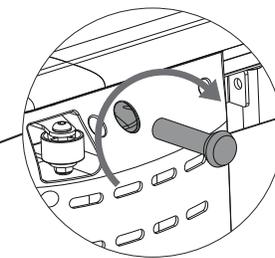
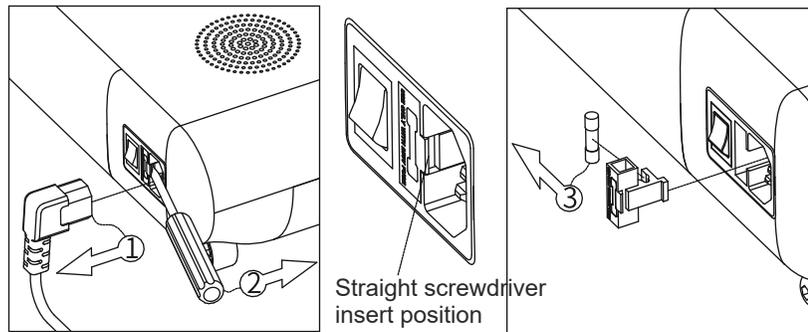


Figure 2

Put the treadmill on the carpet and press the foot pad in the direction of the arrow as shown in Figure 2.

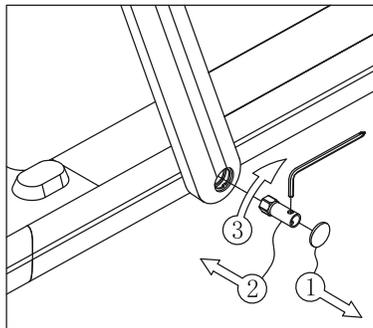
4. Method for replacing fuse



- ◆ Pull out the power plug from power socket as shown in step ①.
- ◆ Remove the safety socket from the power socket with a straight screwdriver as shown in step ②.
- ◆ Take out the fuse according to the direction shown in the picture, and insert it after replacing it.

Note: the machine fuse insurance tube specifications for 125V/15A, $\phi 5 \times 20$ mm

5. Folding handle strength adjustment



The machine was set to a slightly more suitable level of tension when finishing production, but due to the different personal wrist strength, users can adjust the folding handle properly to their own taste. Do not put it too loose, a loose play leads to a large distance between the riser and the host of the folding position, producing a jarring phenomenon. Cut out the round rubber stopper at the bottom of the riser as shown in step ①. Combine the Allen key and the socket wrench to a labor-saving one levers as shown in step ②, insert the Allen key into the lower end hole of the left riser and secure the hex nut. Clockwise rotation means tight, otherwise it is a bit loose.

6. 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

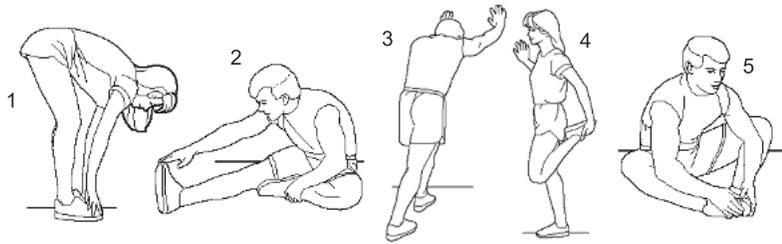
The reductive action should be done for 5mins after practicing every time. Especially extend flabby for ministry muscle. Avoid long-term coagulation of muscles and maintain muscle flexibility.

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 figure 4)

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)

7. Operating Instructions

How to pair remote control with treadmill

1. Power on, check and confirm if the machine work.
2. Unplug the safety key on the treadmill (as Figure 1), hold the remote control and align with the treadmill display window (as Figure 2) within 10 seconds, and press the start/stop button on the remote control for about 3 seconds, then the system will appear "didi..." 2 sounds, on behalf of the remote control and treadmill pairing success, you can normally use the remote control to control the treadmill.



Figure 1



Display window

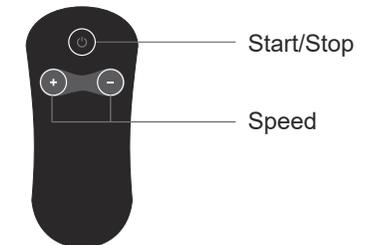
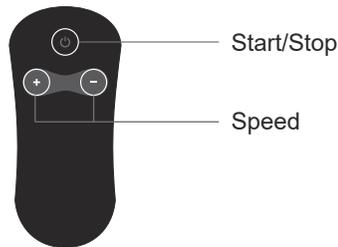


Figure 2

How to use the treadmill

1. Turn on the power and check if the machine is normal.
2. This machine is set with walking mode and running mode. When the riser is folded (the riser is parallel to the running platform), it is in walking mode. In the walking mode, the speed of the running belt is 0.6-2.5mph. Remove the left and right handlebar and plug the square rubber stopper when using the walking mode. It is in the running model when the riser is in the expansion state. In the running mode, the speed of running belt is 0.6-7.5mph.
3. The safety lock should be clipped on the user's clothes.

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. You should stand on the side strip before it normally works. Hold the handlebar and remote control, and then step into the running area after starting normally. When starting up, grab the handlebar with one hand and press the "Start" button on the electronic meter 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 1.5-2.2mph (this is the most comfortable speed to learn running), both hands grab the handlebars 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 electronic 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 during the movement.
 7. You can hold the phone in the phone holder and then play the phone music after connecting via Bluetooth.
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 window: 5 seconds to switch display time, speed, distance and calorie data.

Time display range: 0:00-99:59
 Speed display range: 0.6-7.5
 Distance display range: 0.00-99.99
 Calorie display range: 0.00-999.9

2. Remote control function: start/stop, speed +, speed -.
 A. Start/Stop: Start the treadmill in stopping state, stop the treadmill in running state. Press the stop key to slowly stop in the running state.
 B. SPEED+: During the exercise, the button will increase the speed.
 C. SPEED-: During the exercise, the button will slow down the speed.

Startup instructions

1. Place the safety key 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.
4. Run in normal mode, time is running at regular timing, speed is fixed, can be adjusted manually.

Bluetooth connection and disconnection instructions

Bluetooth audio connection way: When the treadmill starts the power system and enters the standby state, long press the "-" button for 3 seconds, and the system will prompt a sound of "Di", indicating that you can use the Bluetooth function of the mobile phone to search for Bluetooth. Then click the Bluetooth pairing (P.S If the Bluetooth pairing is not performed within two minutes, the Bluetooth will be automatically hidden. So please repeated the above process once you need the second pairing). If "Connected" is displayed, the Bluetooth audio connection is successful.
 Bluetooth audio forcibly disconnected way: When other Bluetooth devices in the treadmill system are connected to the treadmill, the user needs to connect the treadmill Bluetooth speaker. The user can first use the function of forcibly disconnecting the Bluetooth. In the standby state of the treadmill, long press the "-" button for 3 seconds. The system prompts a sound of "Di", indicating that the treadmill system is forcibly disconnected from the previously connected Bluetooth device. At this time, the user can operate and match according to the above Bluetooth audio connection mode.

Safety key function

In any state, the safety key 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 key 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.

8. Common Failures and Processing Methods

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

Questions	Possible Causes	Maintenance Methods
Treadmill does not work	Not connected	Put plug to insert socket
	Power is not turned on	Put the power switch in "On" Position
	Safety key drop	Put the safety key 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
	Motor belt is too loose	Adjust motor belt tightness

Error messages on electronic meter and elimination methods

Questions	Possible Cause	Method
E01	Poor communication	The signal line is not plugged, plug it again
E02	Power assault	Power tube breakdown, replace the electronic controller
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 protection	Overload, replace controller
E06	System self-check failed	System failure, replace controller
E07	Safety lock is not in place	Put the safety key in correct position
Abnormal display	External disturbance	Turn off power switch, turn it on after 1 minute

9. 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:

★ 3 hour or less per week lubricate once every 5 months

★ 4-7 hours per week lubricate once every 2 months

★ More than 7 hours per week lubricate once every 1 months

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.
- ★ 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 0.6mph 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

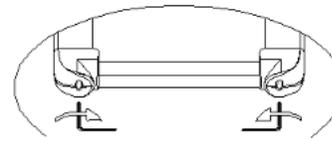
All treadmills shall be adjusted for tightness before delivery and after installation. However, the running belt may be loosened after a period of use. For example, the treadmill has problems with stopping and slipping during exercise. Adjust bolts of running belt with the left and right synchronous 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

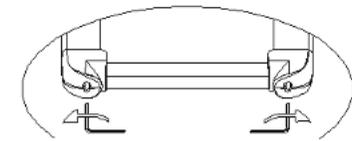
All treadmills need to adjust the running belt before delivery and after installation. But the running belt may be deviated after a period of use which may be caused by the following reasons:

- 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.

Tips: 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.

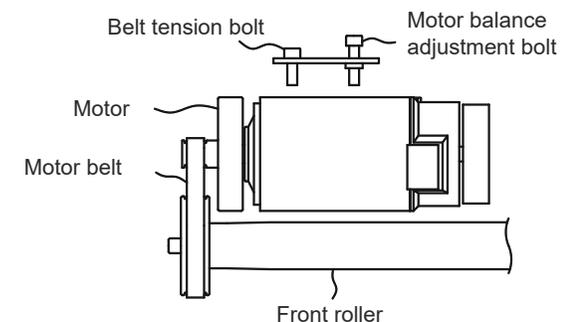
5. Adjustment of motor belt

All treadmills have been adjusted for the motor belt before and after installation, but they may still be out after a period of use. For the phenomenon of loose, slip, mainly need the user to adjust by yourself.

Adjustment steps:

- ① Adjust the parallelism of the motor with a wrench. Turn the bolt half a turn counter clockwise.
- ② Turn the belt tightening bolts clockwise half a circle.

NOTE: clean belt and pulley grooves regularly.



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

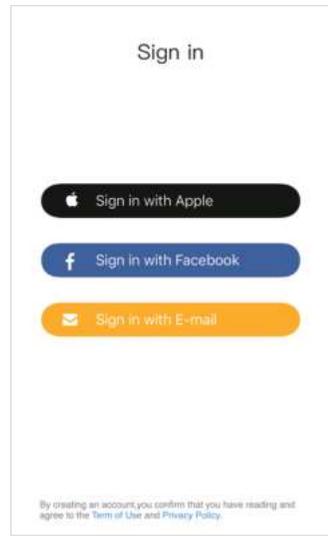
Gymax App iOS/Android with Gymax platform provides users the control of sports intelligent device, sports data recording, sports mall, dynamic sharing in community, system settings and other functions.

The Main functions

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

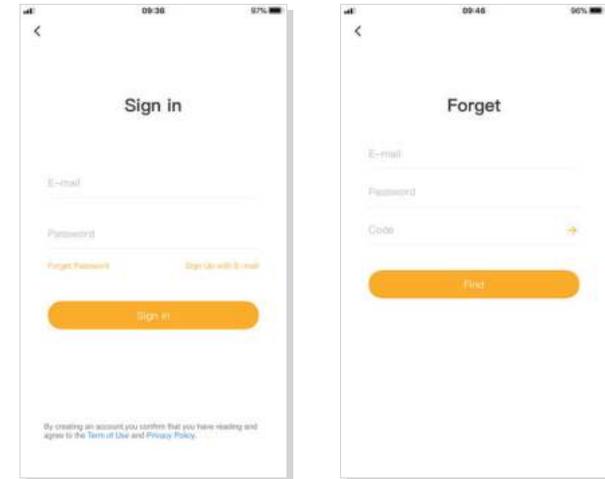
Sign in Process

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

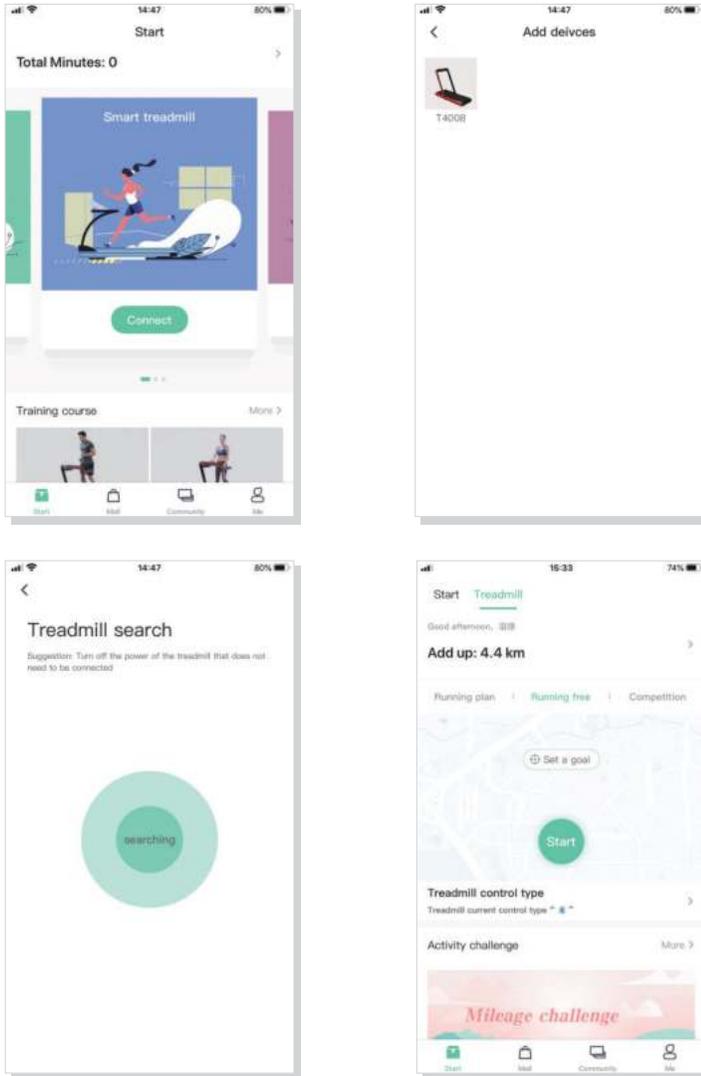
In the personal information interface, clicking the avatar, users can edit the avatar and upload the avatar by choosing album or camera.



Sports Scenes

Connecting services

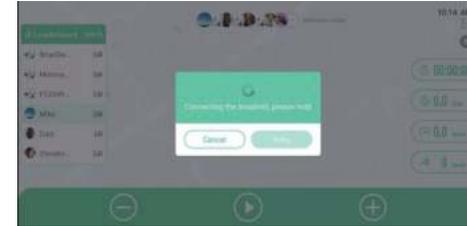
On the home page, users can freely choose the device type to connect. After connecting successfully, then user can select the device page, such as the "Treadmill" interface.



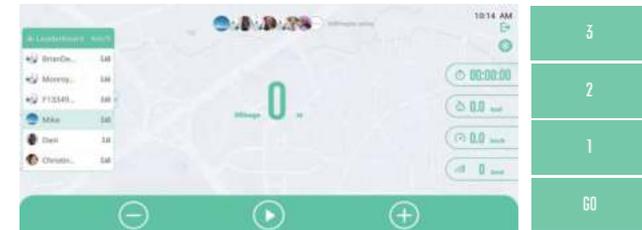
Starting exercise

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.



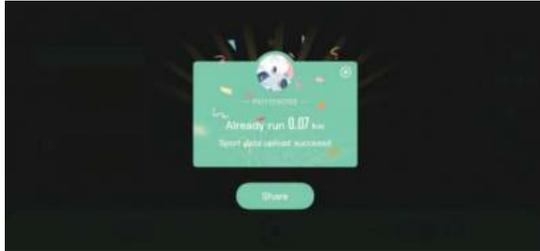
2. When the connection status sign  is lit, it means that the APP has successfully connected to the treadmill. Users click , then the treadmill starts running and enters the countdown.3.2.1 GO.



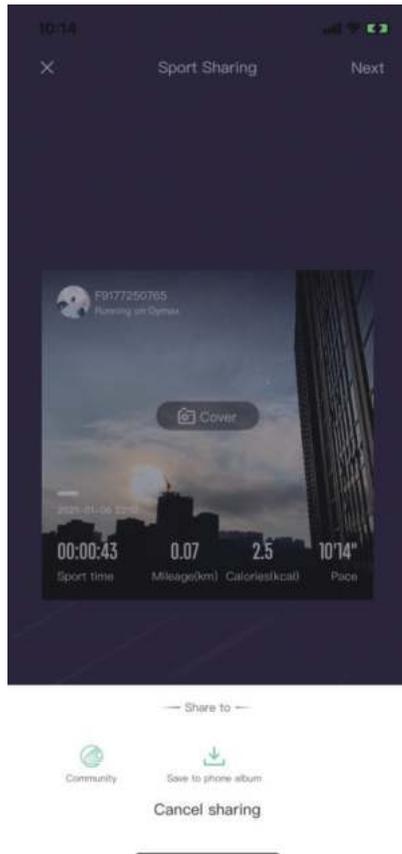
3. The Gymax App synchronizes exercise data, such as distance, time, calorie, and speed. As users run on the treadmill, they can start and stop the treadmill. And they can increase and reduce the speed. The APP directly shows the user's sports ranking and the number of online users.



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

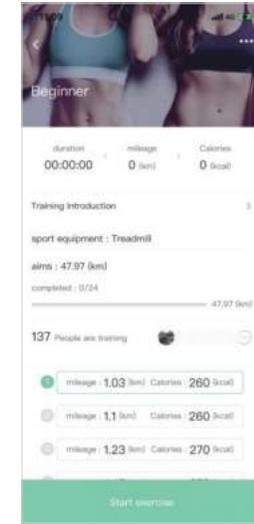
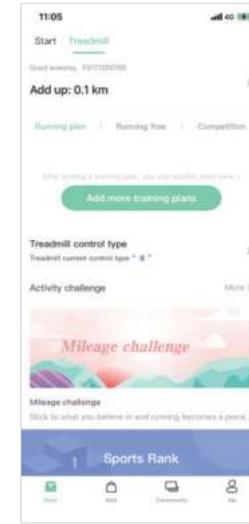


5. Users can share the sports data to the community or save it to the phone album.



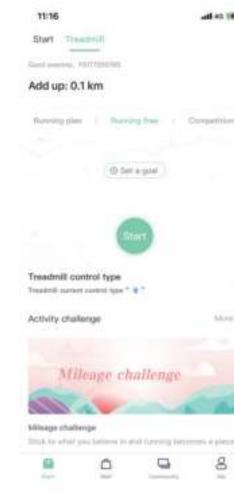
Sports Plan

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

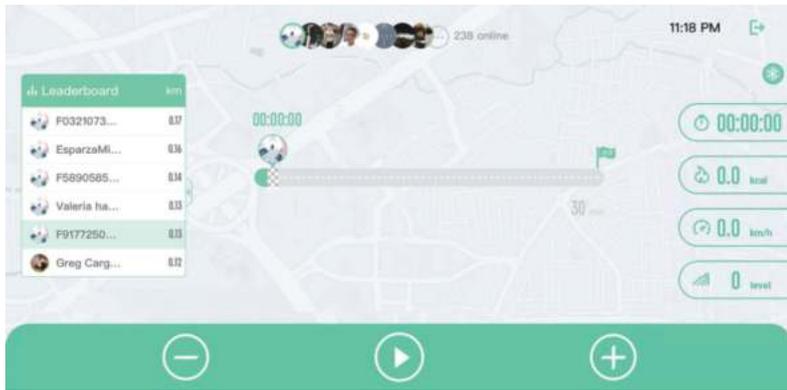


Setting Goals

1. Users can set suitable sports goals.



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

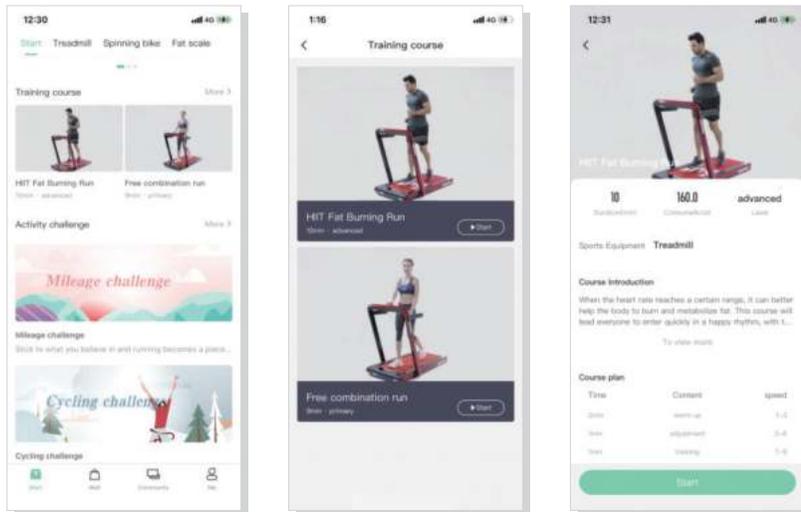


2. And then start training with a fitness coach.



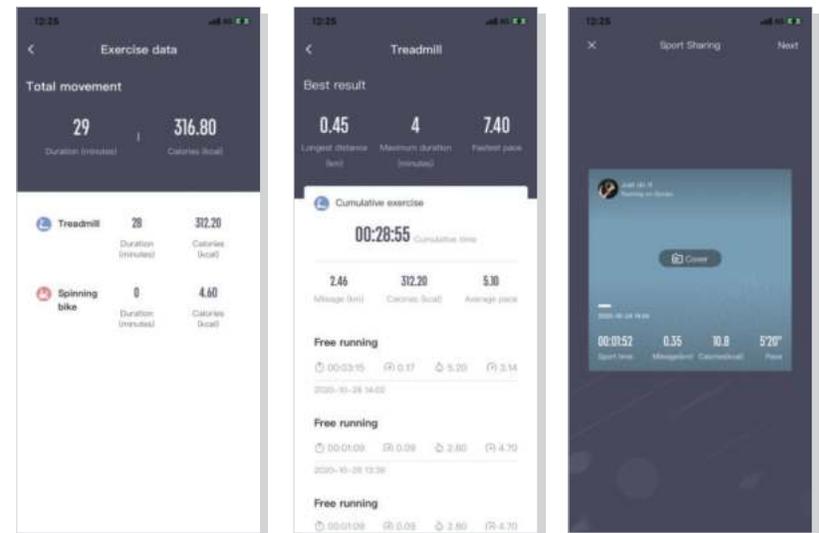
Training Course

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



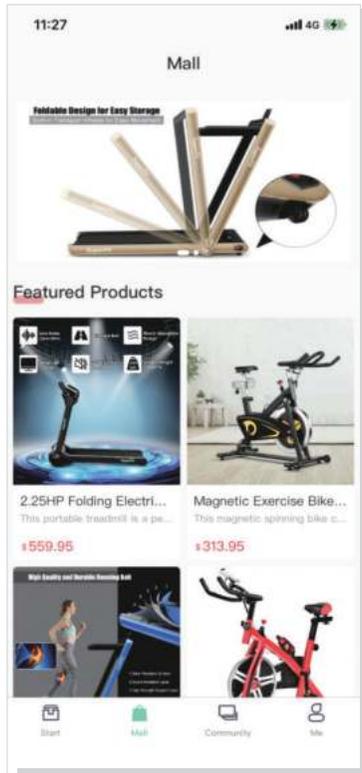
Exercise Record

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



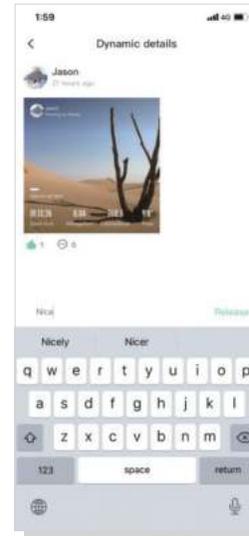
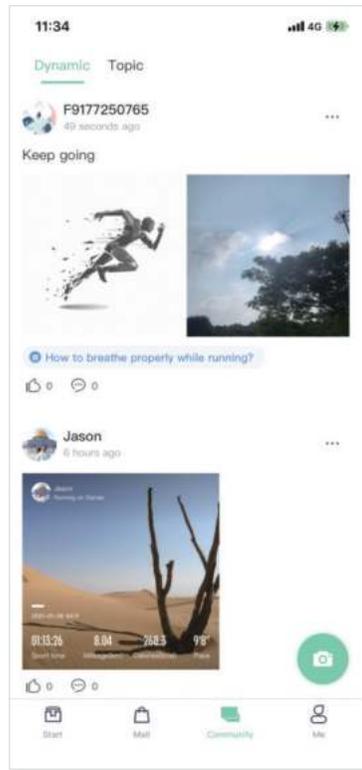
Sports Mall

Users can purchase satisfied sports devices.



Community dynamic

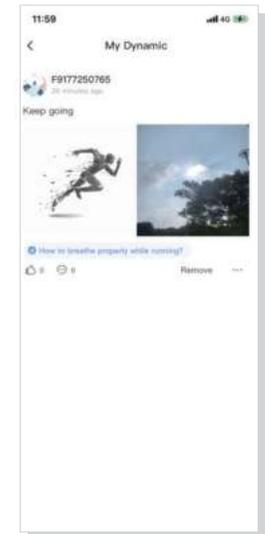
1. In sports community, users can share dynamic communication with each other.



2. Users can comment dynamics in community.



3. Users can post dynamics.

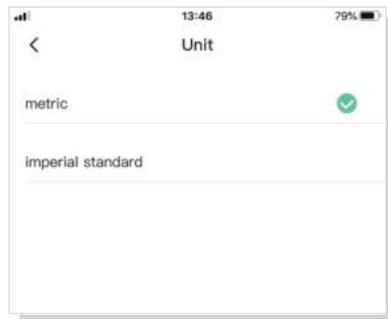
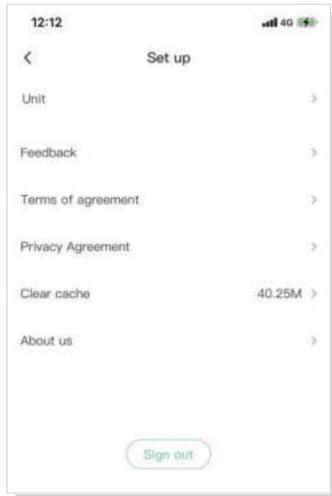


4. Users can remove the released dynamics in Me-My Dynamic.

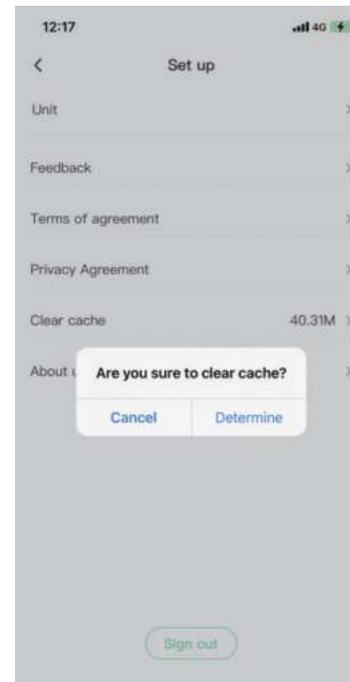
Settings

System Settings

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

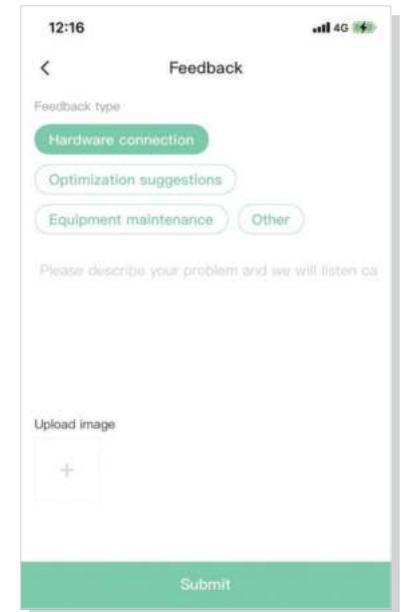


Unit settings (metric or imperial standard)



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.

1. Précautions de Sécurité & Instructions d'Avertissement

REMARQUE : Veuillez lire attentivement les instructions avant d'utiliser le tapis de course et faites attention aux précautions de sécurité suivantes.

- ★ Le tapis de course est adapté pour être placé à l'intérieur afin d'éviter l'humidité, les projections d'eau et tout corps étranger sur le tapis de course.
- ★ Veuillez porter des vêtements et des chaussures de sport appropriés avant l'exercice. Ne courez pas pieds nus sur le tapis de course et gardez votre corps étiré.
- ★ La fiche d'alimentation doit être connectée de manière fiable à la terre, et la prise doit avoir un circuit dédié pour éviter le partage avec d'autres équipements électriques.
- ★ Les enfants doivent se tenir 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 vieillis. Veuillez effectuer un entretien régulier.
- ★ Réduisez la poussière à l'intérieur. Maintenez une certaine humidité intérieure, évitez une forte électricité statique. Sinon, cela peut interférer avec le compteur électronique. Maintenez le contrôleur en fonctionnement normal.
- ★ Veuillez éteindre le tapis de course après l'exercice.
- ★ Maintenez l'air propre et frais dans la pièce lorsque vous utilisez le tapis de course.
- ★ Veuillez fixer le clip du câble de la clé de sécurité sur les vêtements lorsque vous vous exercez, en cas d'urgence.
- ★ Veuillez arrêter l'exercice et consulter votre médecin si vous vous sentez mal à l'aise ou anormal pendant l'utilisation.
- ★ Veuillez mettre l'huile de silicone dans un endroit hors de portée des enfants afin d'éviter les conséquences graves dues à une ingestion accidentelle après utilisation.

Avertissement : Veuillez respecter les réglementations suivantes afin de réduire les accidents ou les blessures à autrui.

- ★ Veuillez vérifier vos vêtements ou votre fermeture éclair avant d'utiliser le tapis de course.
- ★ Ne portez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans le tapis de course.
- ★ Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'un objet chaud.
- ★ Tenez les enfants éloignés du tapis de course.
- ★ N'utilisez pas le tapis de course en dehors de la porte.
- ★ L'alimentation doit être coupée avant de déplacer le tapis de course.
- ★ Une personne non professionnelle ne doit pas ouvrir le couvercle de protection supérieur et les boîtiers arrière gauche et droit sans autorisation.
- ★ Ce tapis de course ne peut être utilisé que dans un circuit de 15A.
- ★ Une seule personne peut s'exercer sur le tapis de course 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 un professeur de fitness.

Attention ! Application !

Veuillez à assurer de discuter avec un médecin professionnel avant d'utiliser si vous recevez un traitement médical d'un médecin ou le patient suivant.

- (1) Ayant des maux de dos maintenant ou des blessures pour la jambe, la taille et le cou dans le passé et les personnes qui ont des problèmes avec la jambe (ceux avec des maladies chroniques telles que la hernie discale, spondylolisthésis, hernie cervicale).
 - (2) Avoir un sexe déformé : arthrite, rhumatisme, goutte.
 - (3) Personnes anormales souffrant d'ostéoporose.
 - (4) Avoir un obstacle du système circulatoire (maladie du cœur, des vaisseaux sanguins, hypertension).
 - (5) Avoir des difficultés à respirer.
 - (6) Utiliser des stimulateurs cardiaques artificiels ou des dispositifs médicaux électroniques implantables.
 - (7) Avoir des tumeurs malignes.
 - (8) Thrombose ou tumeur dynamique grave, tumeur aiguë et autres troubles de la circulation sanguine ou diverses infections cutanées et autres symptômes.
 - (9) Handicaps perceptifs causés par le diabète et les troubles de la circulation périphérique élevée.
 - (10) Avoir des blessures de la peau.
 - (11) Avoir une forte fièvre (100 °F / 38 °C ou plus) due à une maladie et ainsi de suite.
 - (12) Avoir des os dorsaux anormaux ou des os dorsaux tordus.
 - (13) Avoir une grossesse ou une possible grossesse ou des menstruations.
 - (14) Se sentir anormal et devoir se reposer.
 - (15) Mauvaise condition physique évidente
 - (16) Utilisateurs à des fins de réadaptation.
 - (17) Se sentir mal à l'aise dans une certaine région du corps, sauf dans les circonstances suivantes.
- Il est susceptible de provoquer un accident ou une mauvaise santé.
- ◆ Veuillez cesser immédiatement l'utilisation et consulter votre médecin lorsque vous ressentez des douleurs dans le dos, des engourdissements dans les jambes, des vertiges, des battements cardiaques anormaux et d'autres douleurs corporelles différentes de la normale ou une mauvaise coordination ou d'autres sensations anormales pendant l'exercice.
 - ◆ Ne laissez pas les enfants utiliser ou jouer autour du produit.
- Si cette consigne n'est pas respectée, il peut y avoir un risque de blessure.
- ◆ Ne laissez pas les enfants jouer avec ce produit pour les protections pour enfants.
 - En cas de non-respect, il peut y avoir un risque de blessure.
 - ◆ S'assurer de la présence d'une personne ou d'un animal de compagnie (à l'arrière, en bas à l'avant) pendant l'utilisation ou le retrait du produit.

Interdiction !

- ◆ Ne pas utiliser si la coque est fissurée, détachée (structure interne exposée) ou si la soudure est détachée.
--Sinon, il est facile de causer des accidents ou des blessures.
- ◆ Ne sautez pas de haut en bas pendant l'exercice.
--Il y a un risque de chute ou de blessure.
- ◆ Ne pas utiliser ou garder dans des endroits humides tels que l'extérieur ou près de la salle de bain, ou dans des endroits où des gouttes d'eau sont prises.
- ◆ Ne pas utiliser ou garder dans des endroits avec la lumière directe du soleil comme les endroits à haute température autour de la cuisinière et les appareils de chauffage des tapis chauffants électriques.
--Sinon, il est facile de provoquer une fuite d'électricité ou un incendie.
- ◆ Ne pas utiliser lorsque le cordon d'alimentation ou la fiche sont endommagés ou que la prise est desserrée.
--Sinon, il est facile de provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.
- ◆ N'endommagez pas le cordon d'alimentation, ne le pliez pas de force et ne le tordez pas. Dans le même temps, ne placez pas d'objets lourds dessus. Ne laissez pas non plus le cordon être serré.
--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 s'approcher lors de l'utilisation.
--Sinon, il est facile de provoquer des accidents et des blessures par chute.
- ◆ Ne l'utilisez pas si vous ne pouvez pas exprimer votre conscience par vous-même ou par l'opération.
--Sinon, cela risque de provoquer des accidents ou des blessures.

Ne démontez pas le tapis de course !

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

Évitez de le toucher avec de l'eau !

- ◆ Ne pas pulvériser d'eau ou tout autre liquide conducteur sur le corps principal ou la partie opérationnelle.
--Il peut y avoir un risque de choc électrique et d'incendie.

Interdiction !

- ◆ Les personnes qui n'ont pas l'habitude de faire de l'exercice ne devraient pas soudainement faire de l'exercice intense.
- ◆ 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 l'usage domestique, ne pas utiliser à l'école, au gymnase et ainsi de suite ou pour des utilisateurs non spécifiques.
--Il y aurait un risque de blessure.
- ◆ Ne pas utiliser en mangeant, buvant ou toute autre activité.
- ◆ Ne pas l'utiliser 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 votre poche de pantalon.
--Vous pourriez facilement provoquer un accident ou une blessure.
- ◆ Ne pas utiliser la fiche d'alimentation avec des aiguilles, des déchets ou de l'eau.
-- Cela pourrait provoquer un choc électrique, un court-circuit et un incendie.
- ◆ Ne pas retirer la fiche d'alimentation ou mettre l'interrupteur d'alimentation sur « off » pendant l'utilisation.
- Cela pourrait causer des blessures.

Ne l'utilisez jamais avec des mains mouillées !

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

Retirez 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.
- ◆ Veuillez 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.
--Le non-respect de cette consigne peut entraîner un choc électrique ou des blessures.
- ◆ Débranchez 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.
--Au risque de provoquer un court-circuit, un choc électrique et un incendie.

Instructions de mise à la terre !

◆ Le produit doit être mis à la terre. La mise à la terre fournit le canal avec la moindre résistance au courant pour minimiser le risque de choc électrique si la fonction de cette machine ne fonctionne pas normalement.

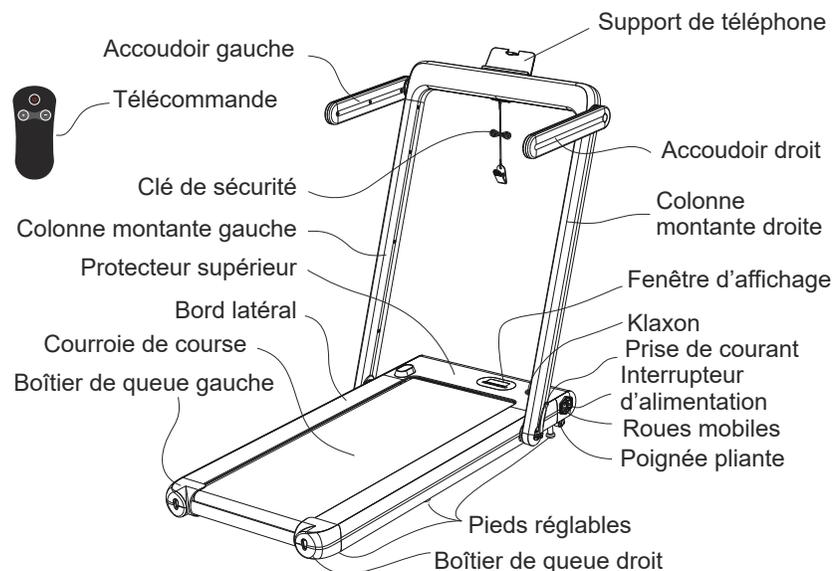
◆ Ce produit est équipé d'un conducteur de mise à la terre et d'une fiche pour l'appareil. La fiche doit être correctement installée, mise à la terre et branchée dans une prise électrique appropriée, conformément aux codes ou règlements locaux.

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 adaptée.

◆ Ce produit est équipé d'une fiche de mise à la terre. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise de même forme, ce produit ne peut pas être utilisé avec une prise adaptatrice.

2. Présentation du Produit



Liste de colisage :

N°	Nom de l'article	Qté	Remarques
1	Corps principal	1	
2	Kit d'accessoires	1	Voir tableau ci-joint

Paramètres Techniques :

Tension de travail	AC-110V 60Hz
Charge maximale	264,5 lbs
Taille	Taille de pliage : 54,9"*30"*5,1" (L x l x H)
	Dimensions dépliées : 52,5" *30" *43,9" (L x l x H)
Zone de course	16"*39.3"
Vitesse	0,6-7,5mph
Méthode de contrôle	Télécommande
Poids net	73,0 lbs
Fonction	mode de marche / mode de course

Tableau Ci-joint (liste des accessoires) :

N°	Nom de l'article	Qté	Remarques
1	Boulons ST4,2*22	2	Fixer le support du téléphone
2	Boulons M10*50	2	Fixer les accoudoirs gauche et droit
3	Clé Allen 5 mm	1	Autres
4	Clé Allen 6 mm	1	Ajuster la ceinture de course
5	Clé Allen 8mm	1	Fixer le guidon
6	Capuchon rond pour le guidon	2	
7	Clé ouverte	1	Autres
8	Clé à douille de 15 mm	1	Réglage de la force de la poignée pliante

9	Cordon d'alimentation	1
10	Clé de sécurité	1
11	Accoudoir gauche/droit	Chaque*1
12	Huile de méthyl silicone	1
13	Support de téléphone	1
14	Télécommande	1
15	Manuel, certificat de qualification	1
16	Tapis de pieds	2

3. Étapes de l'Installation

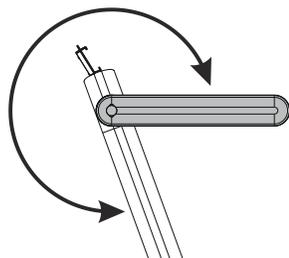
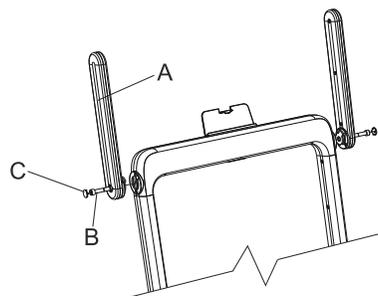
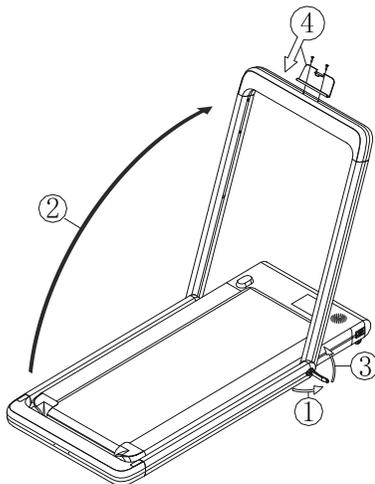
Posez le corps principal sur le tapis ou le coussin comme indiqué sur la photo après l'avoir sorti du carton d'emballage.

◆ Comme indiqué à l'étape 1, ouvrez la poignée de pliage dans la direction indiquée sur la photo. Pendant ce temps, l'extrémité inférieure de la contremarche s'étendra naturellement sur les deux côtés.

◆ Comme indiqué à l'étape 2, augmentez la colonne montante jusqu'à la position limite supérieure.

◆ Comme indiqué à l'étape 3, appuyez sur la « poignée pliante » et verrouillez la contremarche.

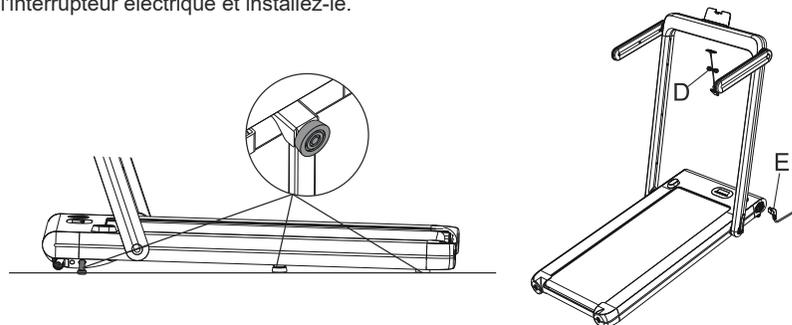
◆ Comme indiqué à l'étape 4, fixez le « support de téléphone » avec deux boulons ST4,2*22 sur la poutre montante.



◆ Comme indiqué sur la figure, insérez l'accoudoir gauche (A) dans la position correspondante, et verrouillez-le avec le boulon M10 (B) et le capuchon rond (C). L'accoudoir droit est installé de la même manière. Veuillez distinguer l'accoudoir gauche et l'accoudoir droit lors de l'installation. Vous pouvez plier ou déplier l'accoudoir en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse jusqu'au point limite.

◆ Comme indiqué à l'étape D, mettez la « clé de sécurité » dans la position correspondante sous la poutre montante.

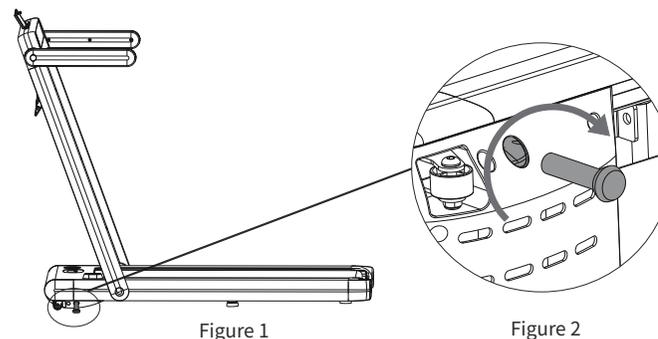
◆ Comme indiqué à l'étape E, insérez le cordon d'alimentation dans la prise de l'interrupteur électrique et installez-le.



Le bas de la machine est pourvu de 6 patins en caoutchouc, les patins peuvent être ajustés en fonction des irrégularités du sol. Veuillez à ce que les 6 patins soient posés sur le sol avant l'utilisation, sinon vous risquez d'endommager inutilement la machine.

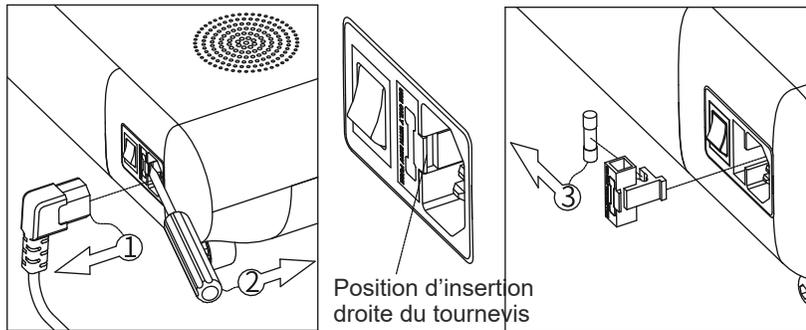
Remarque : Après l'assemblage de la machine, veuillez vérifier à nouveau si tous les boulons sont verrouillés.

Étape pour l'Installation du Coussinet du Pied



Placez le tapis roulant sur le tapis et appuyez sur le coussinet du pied dans la direction de la flèche, comme indiqué sur la figure 2.

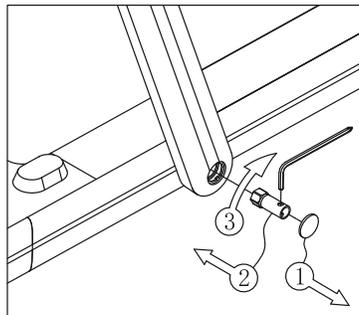
4. Méthode de Remplacement du Fusible



- ◆ Retirez la fiche d'alimentation de la prise de courant comme indiqué à l'étape (1).
- ◆ Retirez la prise de sécurité de la prise de courant avec un tournevis droit comme indiqué à l'étape (2).
- ◆ Retirez le fusible selon la direction indiquée sur l'image et insérez-le après l'avoir remplacé.

Remarque: Les spécifications du tube d'assurance fusible de la machine pour 125V / 15A, $\phi 5 * 20\text{mm}$

5. Réglage de la Résistance de la Poignée Pliante



La machine a été réglée à un niveau de tension légèrement plus approprié lors de la fin de la production, mais en raison de la force personnelle différente du poignet, les utilisateurs peuvent ajuster correctement la poignée pliante à leur propre goût. Ne le mettez pas trop lâche, un jeu lâche conduit à une grande distance entre la colonne montante et l'hôte de la position de pliage, produisant un phénomène discordant. Découpez le bouchon rond en caoutchouc au bas de la colonne montante comme indiqué à l'étape(1). Combinez la clé Allen et la clé à douille à un levier d'économie de main-d'œuvre comme indiqué à l'étape (2), insérez la clé Allen dans le trou inférieur de la colonne montante gauche et fixez l'écrou hexagonal. La rotation dans le sens des aiguilles d'une montre signifie serrée, sinon c'est un peu lâche.

6. Conseils et Directives Sportifs

Exercice d'échauffement

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

Respirer

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 trop rapide, le mouvement doit être arrêté immédiatement.

Fréquence

L'exercice d'un même muscle doit respecter 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 pratiquez en fonction de la charge asymptotique. C'est un phénomène normal pour les douleurs musculaires au début de l'entraînement. Tant que vous continuez à pratiquer, la douleur peut être éliminée.

Détente

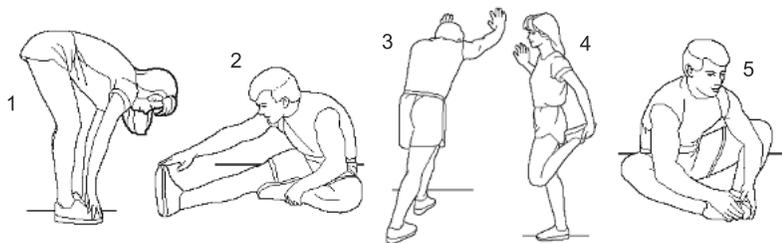
L'action réductrice doit être effectuée pendant 5 minutes après chaque entraînement. En particulier, étendez les muscles flasques du ministère. Évitez la coagulation à long terme des muscles et maintenez la flexibilité musculaire.

Régime alimentaire

Ne mangez pas au moins 1 heure avant l'entraînement et une demi-heure après l'entraînement pour protéger votre système digestif. Ne pas boire beaucoup d'eau pour éviter d'augmenter la charge sur le cœur et les reins.

Exercice 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 de siège 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 les ischio-jambiers

Tenez-vous debout avec les deux mains sur un mur ou un arbre. Un pied est derrière. Gardez les jambes arrière droites et sur les talons, en vous appuyant sur le mur ou l'arbre. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes. Puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir figure 3).

4. Étirement des quadriceps

Gardez l'équilibre avec la main gauche pour tenir le mur ou la table. Puis étendez 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 muscle 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 amenez-les vers l'aîne. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes. Puis relâchez, répétez 3 fois (voir figure 5).

7. Mode d'Emploi

Comment coupler la télécommande au tapis de course ?

1. Allumez la machine, vérifiez et confirmez qu'elle fonctionne.
2. Débranchez la clé de sécurité du tapis de course (comme sur la figure 1), tenez la télécommande et alignez-la avec la fenêtre d'affichage du tapis de course (comme sur la figure 2) dans les 10 secondes, et appuyez sur le bouton marche/arrêt de la télécommande pendant environ 3 secondes, puis le système affichera « didi... » 2 sons, au nom de la télécommande et du succès du jumelage du tapis de course, vous pouvez normalement utiliser la télécommande pour contrôler le tapis de course.

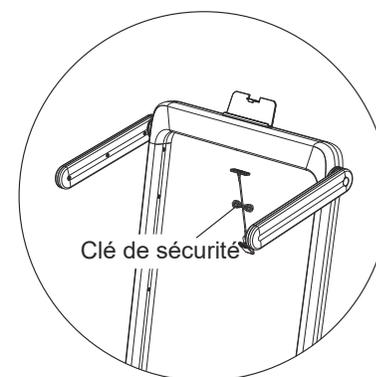


Figure 1



Fenêtre d'affichage



Démarrer/Arrêter

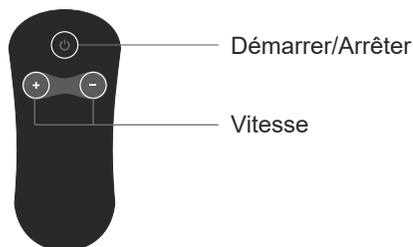
Vitesse

Figure 2

Comment utiliser le tapis de course

1. Mettez la machine sous tension et vérifiez si elle est normale.
2. Cette machine est configurée en mode marche et en mode course. Lorsque l'élévateur est replié (l'élévateur est parallèle à la plate-forme de course), il est en mode marche. En mode marche, la vitesse du tapis roulant est de 0,6-2,5 mph. Retirez les guidons gauche et droit et branchez le bouchon en caoutchouc carré lorsque vous utilisez le mode marche. Il est en mode course lorsque l'élévateur est en état d'expansion. En mode marche, la vitesse de la courroie de roulement est de 0,6-7,5 mph.
3. Le verrou de sécurité doit être attaché aux vêtements de l'utilisateur.

4. Avant l'exercice, vérifiez la stabilité et le fonctionnement du tapis de course. Il est strictement interdit de se tenir debout sur la bande de course pour démarrer le tapis roulant. Vous devez vous tenir sur la bande latérale avant qu'elle ne fonctionne normalement. Tenez le guidon et la télécommande, puis avancez dans la zone de course après le démarrage normal. Lors du démarrage, tenez le guidon d'une main et appuyez sur le bouton « Démarrer » du compteur électronique 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 1,5-2,2 mph (c'est la vitesse la plus confortable pour apprendre à courir), les deux mains saisissent le guidon en même temps, les deux pieds marchent sur la ceinture de course, et vous serez bientôt capable de courir à la même vitesse.



5. Après quelques minutes, vous pouvez augmenter la vitesse de course, appuyez sur le bouton « + » du compteur électronique pour augmenter lentement la vitesse ; ou appuyez sur le bouton « - » pour diminuer la vitesse.

6. Vous pouvez arrêter le moteur à tout moment en appuyant sur le bouton « Arrêter » pendant le mouvement.

7. Vous pouvez tenir le téléphone dans le support de téléphone, puis lire la musique du téléphone après la connexion via Bluetooth.

Remarque : Lorsque la clé de sécurité est retirée pendant le mouvement, le tapis de course s'arrête immédiatement pendant l'exercice. L'écran arrête toutes les fonctions et affiche « E07 ».

Description de la fenêtre d'affichage et des boutons



1. La fenêtre LED affiche les fonctions suivantes :
Fenêtre Temps / vitesse / distance / calories : 5 secondes pour changer l'affichage de temps d'affichage, de la vitesse, de la distance et des calories.

Plage d'affichage de l'heure : 0:00-99:59

Plage d'affichage de la vitesse : 0.6-7.5

Plage d'affichage de la distance : 0.00-99.99

Plage d'affichage des calories : 0.00-999.9

2. Fonction de commande à distance : démarrage/arrêt, vitesse +, vitesse -.

A. Démarrage/Arrêt : Démarrer le tapis roulant à l'arrêt, arrêter le tapis roulant en marche. Appuyez sur la touche d'arrêt pour vous arrêter lentement à l'état de marche.

B. VITESSE+ : Pendant l'exercice, le bouton augmentera la vitesse.

C. VITESSE- : Pendant l'exercice, le bouton ralentit la vitesse.

Instructions de démarrage

1. Placez la clé de sécurité sur le panneau, allumez l'interrupteur d'alimentation, et le buzzer retentit. Entrez ensuite dans le 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 démarrage est de : 0,6 mph. À ce moment-là, vous pouvez appuyer sur les touches de vitesse +, - pour ajuster la vitesse.

4. Fonctionne en mode normal, le temps s'écoule à un rythme régulier, la vitesse est fixe et peut être ajustée manuellement.

Instructions de connexion et de déconnexion Bluetooth

Mode de connexion audio Bluetooth :

Lorsque le tapis roulant démarre le système d'alimentation et entre dans l'état de veille, appuyez longuement sur le bouton « - » pendant 3 secondes, et le système émettra un son de « Di », indiquant que vous pouvez utiliser la fonction Bluetooth du téléphone mobile pour rechercher le Bluetooth. Cliquez ensuite sur le couplage Bluetooth (P.S. Si le couplage Bluetooth n'est pas effectué dans les deux minutes, le Bluetooth sera automatiquement masqué. Veuillez donc répéter le processus ci-dessus une fois que vous avez besoin d'un second couplage). Si « Connecté » s'affiche, la connexion audio Bluetooth est réussie.

Déconnexion forcée de l'audio Bluetooth :

Lorsque d'autres appareils Bluetooth du système de tapis roulant sont connectés au tapis roulant, l'utilisateur doit connecter le haut-parleur Bluetooth du tapis roulant. L'utilisateur peut d'abord utiliser la fonction de déconnexion forcée du Bluetooth. Lorsque le tapis de course est en veille, appuyez longuement sur le bouton « - » pendant 3 secondes. Le système émet un son de « Di », indiquant que le tapis de course est déconnecté de force du périphérique Bluetooth précédemment connecté. À ce moment-là, l'utilisateur peut opérer et correspondre selon le mode de connexion audio Bluetooth ci-dessus.

Fonction de la clé de sécurité

Dans n'importe quel état, si la clé de sécurité est retirée, 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 la clé de sécurité est retirée, 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.

8. Défaillances Courantes et Méthodes de Traitement

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

Questions	Causes Possibles	Méthode de Réparation
Le tapis de course ne fonctionne pas	Pas de connexion	Mettre la fiche dans la prise
	L'appareil n'est pas allumé	Mettez l'interrupteur d'alimentation en Mettez l'interrupteur d'alimentation en position « Marche »
	Chute de la clé de sécurité	Mettez la clé de sécurité dans la position correcte
	Rupture du circuit de signalisation	Vérifier la borne d'entrée du contrôleur et le circuit de signal
	Le fusible a sauté	Remplacer le fusible
La courroie de course ne fonctionne pas bien	Lubrification insuffisante	Ajouter un lubrifiant à base d'huile de silicone
	La ceinture de course est trop serrée	Régler la tension de la ceinture de course
Ceinture de course glissée	Courroie trop lâche	Régler la tension de la ceinture de course
	La courroie du moteur est trop lâche	Régler la tension de la courroie du moteur

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

Questions	Causes Possibles	Méthode de Réparation
E01	Mauvaise communication	La ligne de signal n'est pas branchée, rebranchez-la.
E02	Assaut de puissance	Panne du tube de puissance, remplacer le contrôleur électronique
E03	Signal non sensible	Le fil de détection n'est pas branché correctement. Rebranchez-le correctement
E04	Contrôleur ou moteur anormal	Surcharge, remplacer le contrôleur ou le moteur
E05	Protection contre les surcharges	Surcharge, remplacez le contrôleur
E06	Échec de l'auto-vérification du système	Défaillance du système, remplacer le contrôleur
E07	Le verrou de sécurité n'est pas en place	Mettez la clé de sécurité dans la bonne position
Affichage anormal	Perturbations externes	Coupez l'interrupteur d'alimentation, remettez-le en marche après 1 minute.

9. Maintenance du Produit

1. Lubrification

Lorsque la machine de course est utilisée pendant un certain temps, elle doit être lubrifiée avec de l'huile spéciale de silicone méthylique.

Conseil:

- ★ 3 heures ou moins par semaine lubrifier une fois tous les 5 mois
 - ★ 4-7 heures par semaine lubrifier une fois tous les 2 mois
 - ★ Plus de 7 heures par semaine lubrifier une fois tous les 1 mois
- Ne lubrifiez pas trop. Ce n'est pas plus il y a de lubrifiants, mieux c'est. Rappelez-vous: Une bonne lubrification est un facteur important pour améliorer la durée de vie du tapis roulant.

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 le tampon est sec et qu'il n'y a pas de silicone sur votre main.

- ★ Étapes pour ajouter du lubrifiant à la plaque de roulement.
- ★ Arrêtez de courir et pliez la machine.
- ★ Soulever la courroie 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 de course pour lubrifier uniformément et marcher sur la bande de roulement de gauche à droite. Après quelques minutes, l'huile de silicone méthylique peut être complètement absorbée par la courroie de course.



3. Ajuster la tension de la bande de course

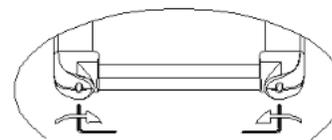
Le serrage de tous les tapis roulants doit être réglé avant la livraison et après l'installation. Cependant, la courroie de course peut être desserrée après une période d'utilisation. Par exemple, le tapis de course a des problèmes d'arrêt et de glissement pendant l'exercice. Ajustez les boulons de la 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 bande de course

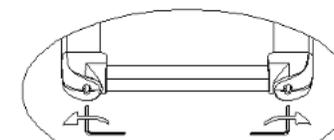
Tous les tapis de course doivent régler la bande de roulement avant la livraison et après l'installation. Mais la bande de course peut être déviée après une période d'utilisation, ce qui peut être causé par les raisons suivantes :

- ① Le corps principal n'est pas placé de façon régulière.
- ② Les pieds des utilisateurs ne sont pas au centre de la ceinture de course.
- ③ Force inégale sur les pieds de l'utilisateur.

Elle reviendra à la normale après quelques minutes de rotation à vide si la déviation est causée par l'homme. Il doit être ajusté avec une clé de 6 mm à un demi-cercle comme unité de déviation de non-récupération automatique.



Veillez ajuster 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 course dévie vers la gauche.



Veillez ajuster 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 course dévie vers la droite.

Conseils : 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.

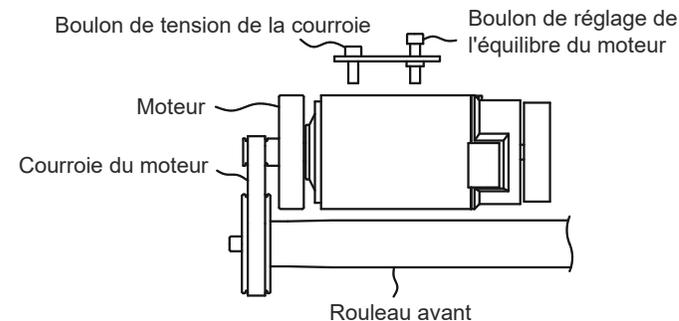
5. Réglage de la courroie du moteur

Tous les tapis roulants ont été ajustés pour la courroie du moteur avant et après l'installation, mais ils peuvent encore être sortis après une période d'utilisation. Pour le phénomène de lâche, glissement, principalement besoin de l'utilisateur pour ajuster par vous-même.

Étapes d'ajustement :

- ① Régler le parallélisme du moteur avec une clé à molette. Tourner le boulon d'un demi-tour dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.
- ② Tourner les boulons de serrage de la courroie d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre.

REMARQUE : nettoyez régulièrement les rainures de la courroie et de la poulie.



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.

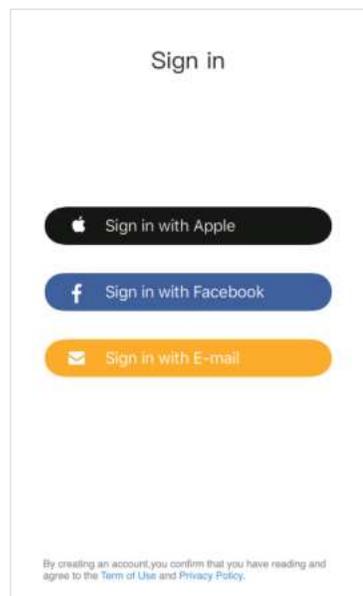
Les fonctions principales

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

Processus d'Identification

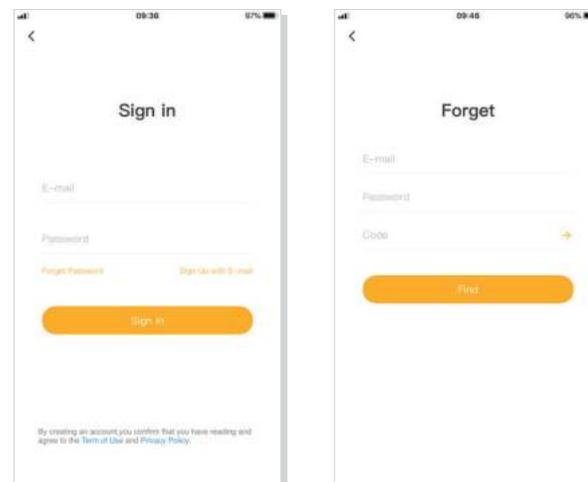
Identifiez-vous

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.



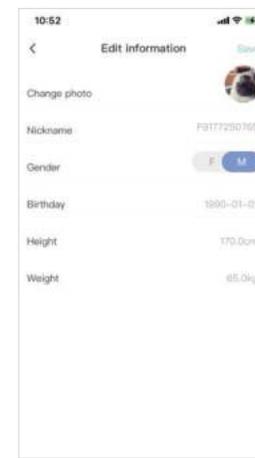
Récupération de Mot de Passe

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

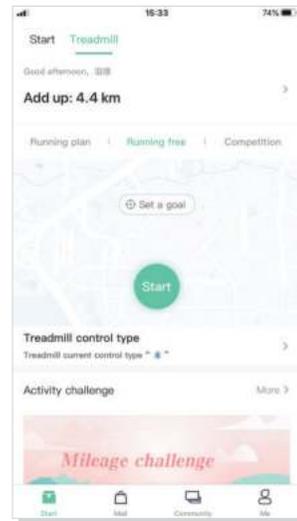
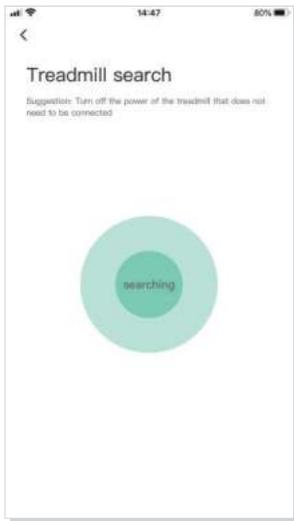
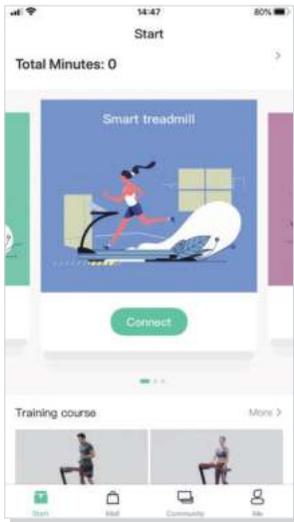
Dans l'interface d'informations personnelles, en cliquant sur la photo de profil, les utilisateurs peuvent modifier la photo de profil et télécharger la photo de profil en choisissant l'album ou l'appareil photo.



Scènes Sportives

Connexion des services

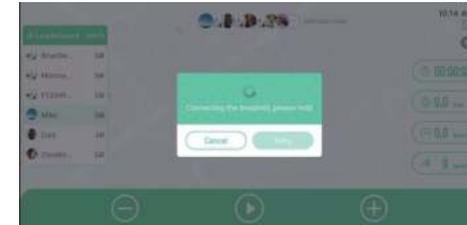
Sur la page d'accueil, les utilisateurs peuvent librement choisir le type d'appareil à connecter. Après avoir réussi à connecter les utilisateurs, lancez la page de l'appareil, telle que l'interface « Tapis roulant ».



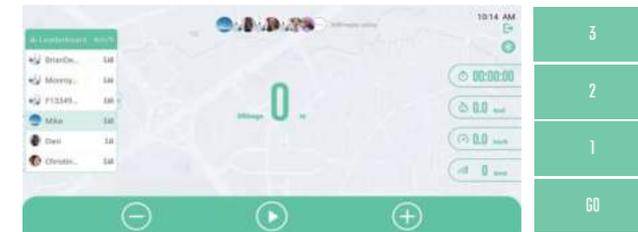
Commencer l'Exercice

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.



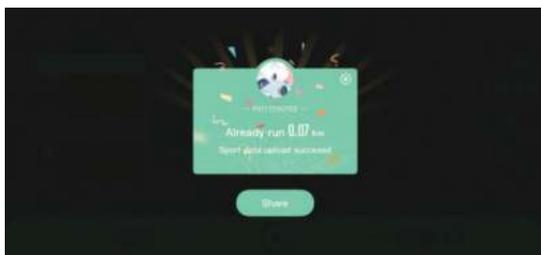
2. Lorsque l'indicateur d'état de connexion  s'allume, l'APP s'est connectée avec succès au tapis roulant. Les utilisateurs cliquent , puis le tapis roulant commence à fonctionner et entre dans le compte à rebours: 3, 2, 1, GO.



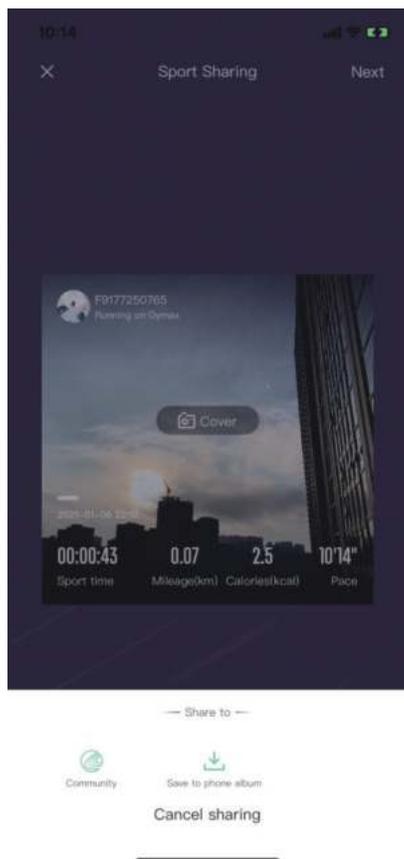
3. L'APP GyMax synchronise les données d'entraînement, telles que le kilométrage, la durée, les calories et la vitesse, lorsque les utilisateurs courent sur le tapis roulant, et les utilisateurs peuvent démarrer ou arrêter, accélérer ou décélérer le tapis roulant, ce qui montre intuitivement le classement 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.

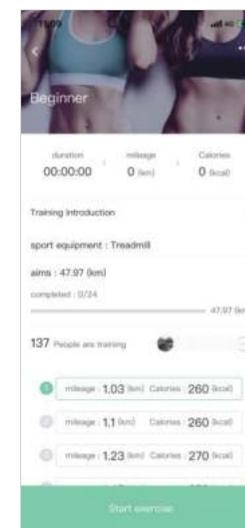
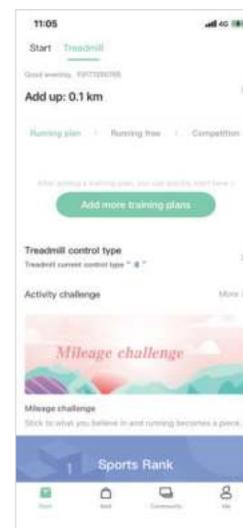


5. Les utilisateurs peuvent partager des données sportives avec la communauté ou les conserver dans leur album téléphonique.



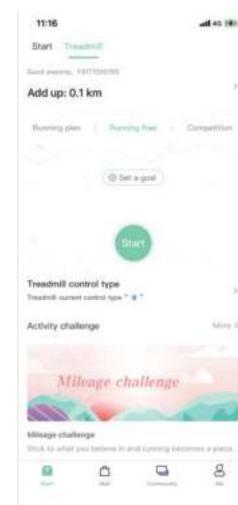
Plan Sportif

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

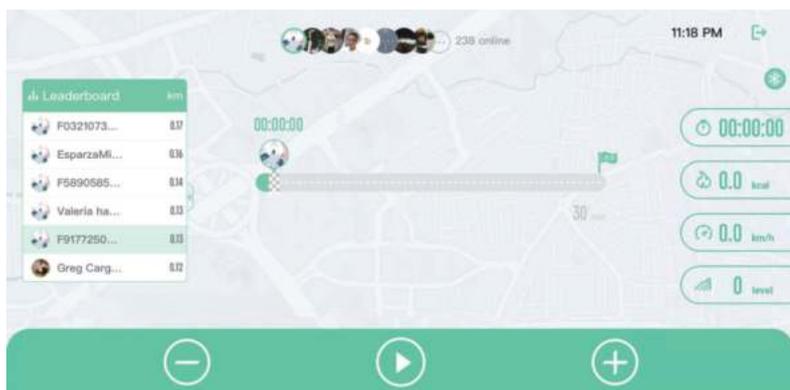


Fixer les Objectifs

1. Les utilisateurs peuvent définir des objectifs sportifs appropriés.



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

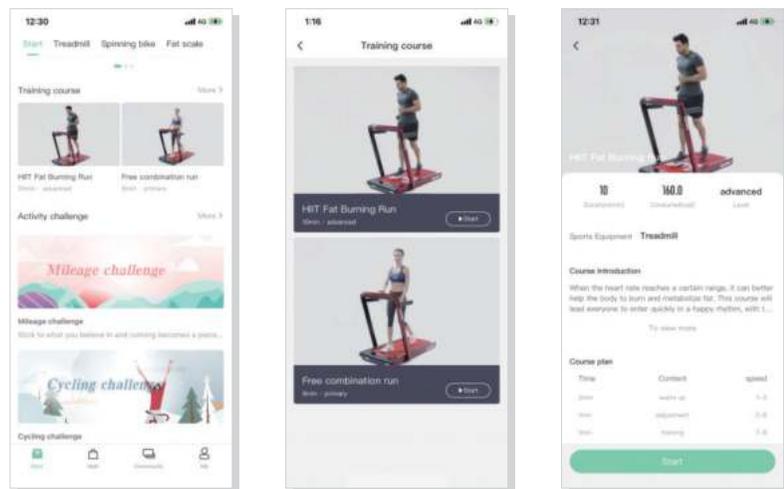


2. Et puis commencer à s'entraîner avec un instructeur de fitness.



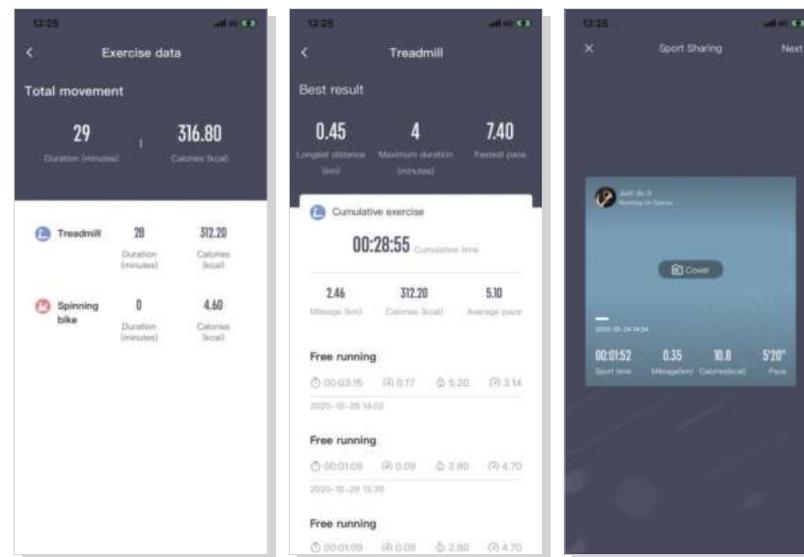
Cours de Formation

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



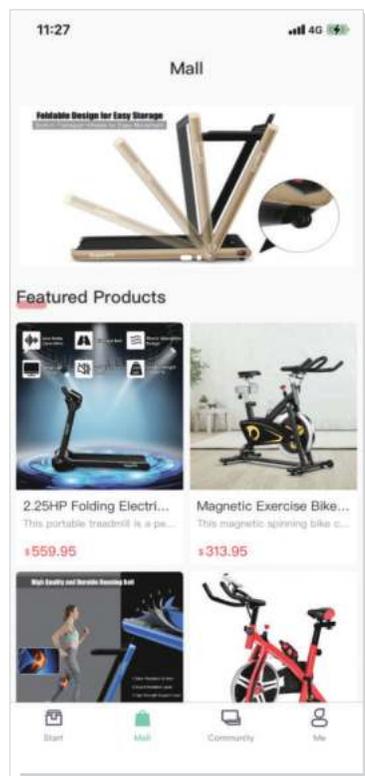
Record d'Exercice

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



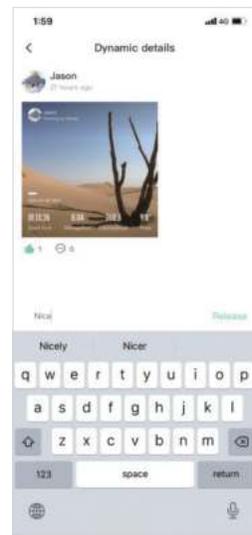
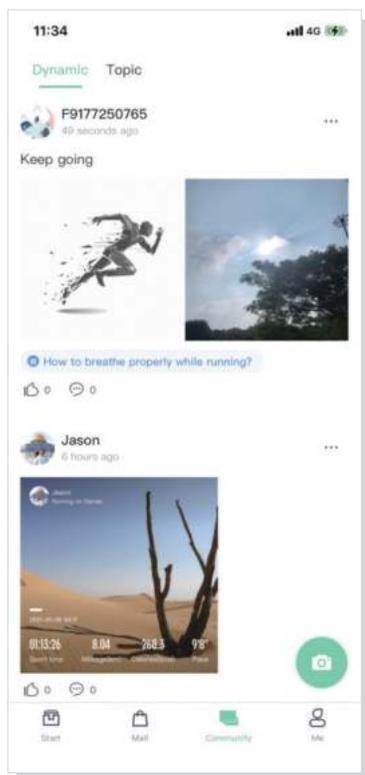
Centre Sportif

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.



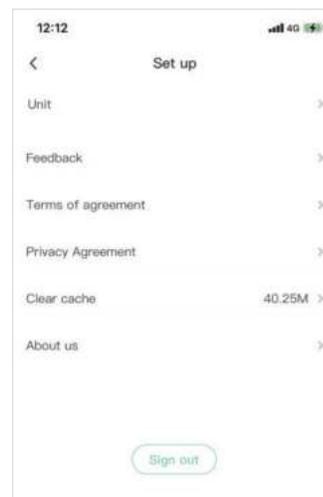
2. Les utilisateurs peuvent commenter les dynamiques de la communauté.



3. Les utilisateurs peuvent publier des dynamiques.

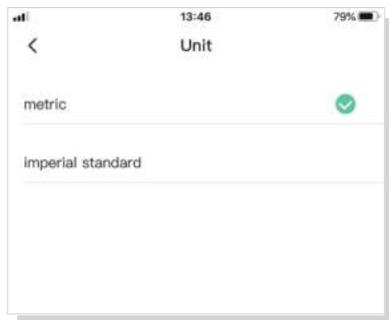


4. Les utilisateurs peuvent supprimer les dynamiques publiées dans Me-My Dynamic.

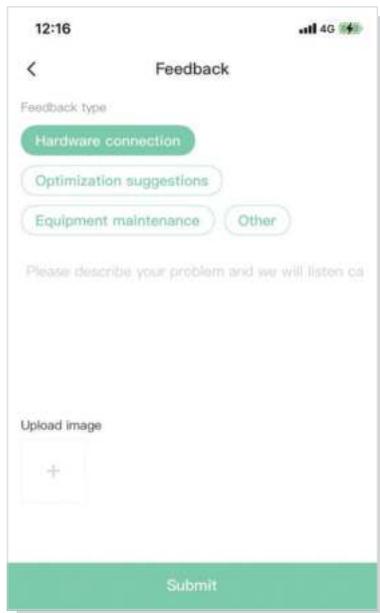


Paramètres

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.

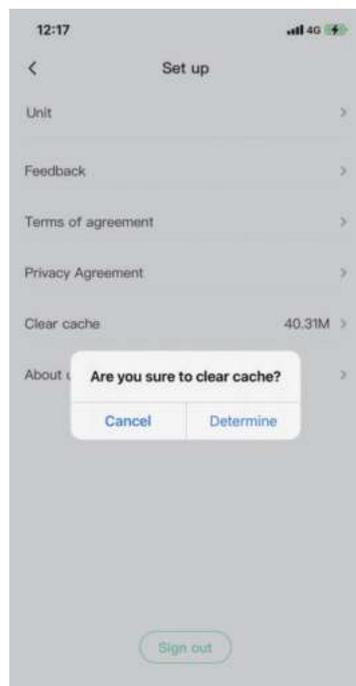


Paramètres d'unité (norme métrique ou impériale)



Retour d'Information

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



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.

EN



Return / Damage Claim Instructions

- ⚠ **DO NOT discard the box / original packaging.**
In case a return is required, the item must be returned in original box. Without this your return will not be accepted.
- ⚠ **Take a photo of the box markings.**
A photo of the markings (text) on the side of the box is required in case a part is needed for replacement. This helps our staff identify your product number to ensure you receive the correct parts.
- ⚠ **Take a photo of the damaged part (if applicable).**
A photo of the damage is always required to file a claim and get your replacement or refund processed quickly. Please make sure you have the box even if it is damaged.
- ⚠ **Send us an email with the images requested.**
Email us directly from marketplace where your item was purchased with the attached images and a description of your claim.

FR



Instructions De Retour / Réclamation De Dommages

- ⚠ **NE PAS jeter la boîte/l'emballage d'origine.**
Dans le cas où un retour est requis, l'article doit être retourné dans sa boîte d'origine. Sans cela, votre retour ne sera pas accepté.
- ⚠ **Prenez une photo des marquages de la boîte.**
Une photo des marquages (texte) sur le côté de la boîte est requise au cas où une pièce serait nécessaire pour le remplacement. Cela aide notre personnel à identifier votre numéro de produit pour s'assurer que vous recevez les bonnes pièces.
- ⚠ **Prenez une photo des dommages (le cas échéant).**
Une photo des dommages est toujours requise pour déposer une réclamation et obtenir rapidement votre remplacement ou votre remboursement. Assurez-vous d'avoir la boîte même si elle est endommagée.
- ⚠ **Envoyez-nous un e-mail avec les images demandées.**
Envoyez-nous un e-mail directement depuis le marché où votre article a été acheté avec les images ci-jointes et une description de votre réclamation.