

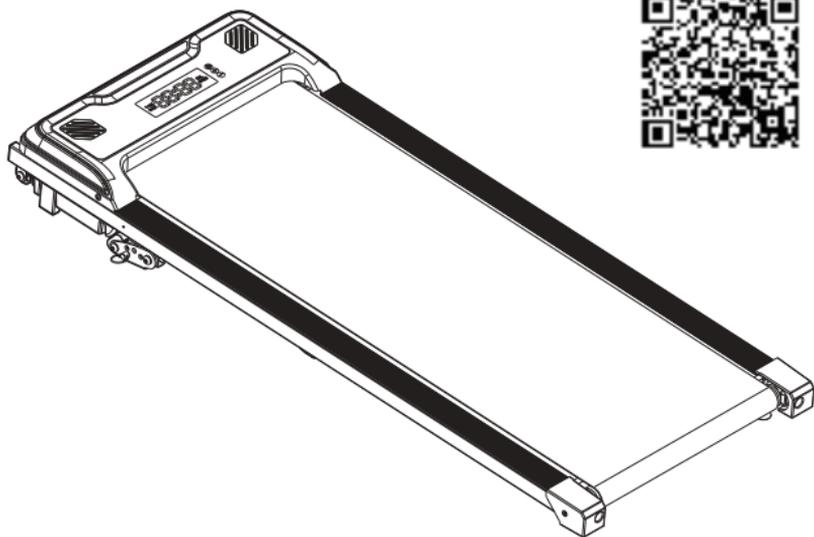


**Model: CS-WP6**

## **TREADMILL USER'S MANUAL**

How to Use the Incline Feature on a  
Treadmill/Walking Pad.

Please scan the QR code to view the video.



**Please read the manual carefully before using!**



**EU V1.2.3**

# Content

1. Security Cautions-----	2
2. Quality Assurance Commitment-----	2
3. Configuration List And Technical Parameters--	3
4. Product Parts-----	4
5. Assembly Instructions-----	4
6. Functional Operation Instructions-----	4
7. Warm-up Exercise Guides-----	7
8. Maintenance Guidelines-----	8
9. Error codes-----	10

Thank you for purchasing our product, our treadmill will help to improve your health.

### 1.Security Cautions

- In order to ensure your safety and avoid accidents, please read the instructions carefully before use.
- This product is indoor use only, please do not make it or use it outdoors; the treadmill should be placed in a flat and clean position, do not put it in a thick carpet or near water area, there should be 3-6ft barrier-free safety area behind the treadmill.
- This product is for adults, minors need adult care. It is forbidden for those who feel unwell or mentally handicapped or lack common sense to use it. Unless they are under the supervision or guidance of the person responsible for their safety regarding the use of the product.
- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by the manufacturer or professional maintenance personnel.
- This product is only used for 220V-240V AC voltage. Please use the power socket with safe ground line. The installation and grounding of the grounding plug must be consistent with the parameters of the user's area. If the plug and socket are incompatible, please arrange qualified electricians or after-sales personnel to handle it.
- Check all parts before use to ensure that the screw and nut are locked
- When using it, please wear comfortable and tight clothes to avoid the clothes being hung by the machine. Don't let children or pets come near to avoid accidents.
- Avoid all moving parts with both hands. Do not place hands or feet in the space under the running belt.
- This product is designed for family use only, but not suitable for professional training and testing, and can not be used for medical purposes.
- This product is only for one person on the running belt.
- Before cleaning and maintenance, please shut down and unplug the power plug.
- Shut down the machine and unplug the power plug when you leave.
- Please use the spare parts provided by the original factory. It is strictly forbidden to replace them privately.
- This product is of HC grade, and maximum person weight is 120KG.

### 2.Quality Assurance Commitment

- ◆We ensure that the product is made of high quality materials.
- ◆In normal use, if there is a problem, we will be responsible for the warranty.
- ◆The warranty period is one year (from the date of purchase). If you buy products with quality problems, please contact our customer service within 12 months. Please do not deal with them without permission.
- ◆The followings are not covered by the warranty:
- ◆Damage caused by external factors.

- ◆ Use non-original accessories.
- ◆ Privately handled incorrectly.
- ◆ Not follow the instructions.
- This pledge is valid only for private use by families and is not applicable to professional training such as gyms.

If you need to buy non-warranty accessories, please contact customer service. Please provide the following information when ordering:

- Instructions.
- Product model.
- Fittings serial number.
- Certificate of purchase date.

Before the confirmation of our customer service, please do not send the products to our company, and send them back without permission. Our company does not bear any cost.

### 3. Configuration List And Technical Parameters

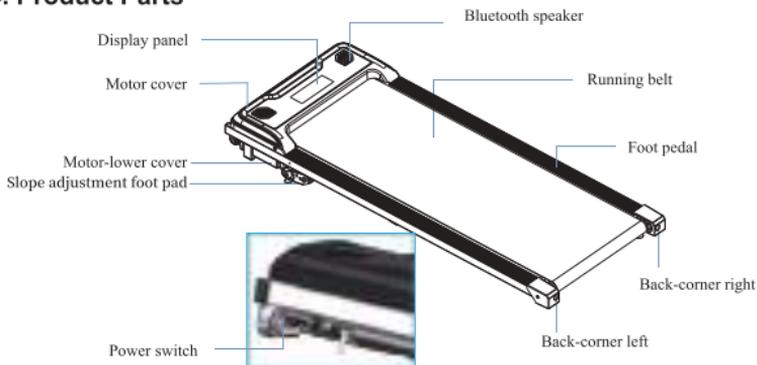
#### 1. Treadmill Configuration

Parts Name	Sketch (for reference)	QTY
Walkingpad machine		1
Remote controller		1
Instructions		1
Kit		1
Silicone oil		1

#### 2. Technical Parameters

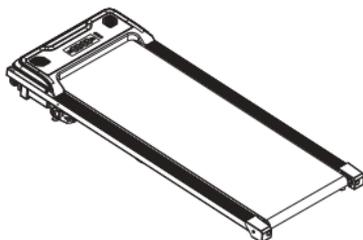
Para name	Parameters	Para name	Parameters
Packing dimension	1175*575*126mm	Product size	1100*509*108mm
Running area	910*380mm	Maximum power	440 W
Speed range	1.0-6.0 KM/H	Max capacity	120 kg
Net weight	15.7kg	Gross weight	18.5kg
Max. transmission power	10 dBm (at the antenna input)	Frequency Range	433.05-424.79MHZ

## 4. Product Parts



## 5. Assembly instructions

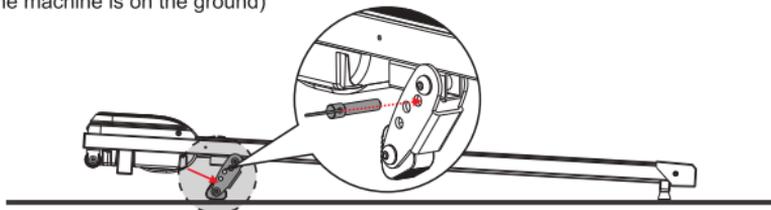
### Assembly steps



Take out the accessories and the machine from the box, and put the machine on a flat ground, then connect it to the power and use it.

### How to use the slope adjustment foot pad

1. As shown in the figure below, unfold the slope adjustment foot pad in the direction of the figure. The pin can be inserted into the three positions of the slope foot pad according to one's own needs. When inserting the pin into the third position of the hole, the slope is the largest, and the left and right pins need to be inserted into the same position. (Ensure that the bottom foot pad of the machine is on the ground)



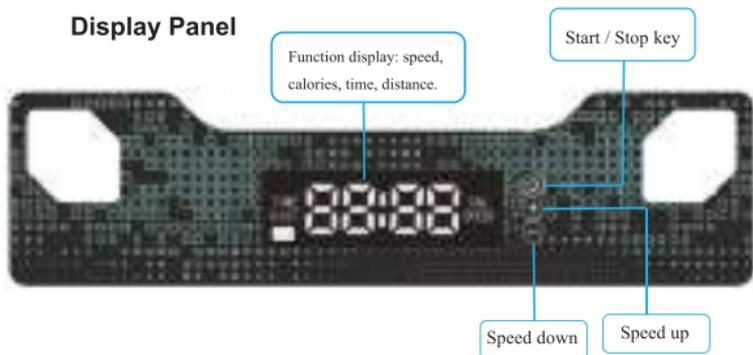
2.As shown in the figure below, insert the pin into the first gear hole. At this time, the manual slope is the gentlest, and the left and right pin inserts need to be inserted into the same gear. (Ensure that the bottom foot pad of the machine is on the ground)



## 6.Functional Operation Instructions

### Function Instructions

- 1: Start/stop button on the remote control, speed up/down.
- 2: The speed of the remote control is 0.5km/h speed acceleration/deceleration every time you press the +/- button.
- 3: Bluetooth music, Bluetooth name CITYSPORTS-Audio.
- 4: Speed display 1.0-6.0km/h , calories display 0-9999 KCAL, time display 0:00-99:59 minutes, The mileageshows 0.00-99.99 km/h.
- 5: After 5 minutes of standby, it will enter the dormant state, and the display will turn off.
- 6: The stepper machine will stop automatically when runs for 99:59 minutes.



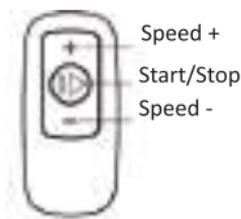
LED digital tube window display (speed, distance, time, calorie; automatically switch display every 5 seconds during operation)

## Key Function

- ⏻ Key: Press this key in standby mode to start the machine at the lowest speed; Press this key in the running state to stop the machine. (i.e. start/stop button)
- + Key: Press this key in the running state. For each 0.5km/h increase in speed, press and hold the speed + key to continuously accelerate at 0.5km/h.
- Key: Press this key in the running state. When the speed decreases by 0.5km/h, press and hold the speed - key to reduce the speed continuously by 0.5km/h.

Precautions: The display window operation key is used as the spare key of the machine (that is, when the remote controller cannot be used normally). In consideration of the safety of use, the user of the instrument should first stand on the running platform, and another adult should help to turn on the platform and adjust it to the appropriate speed. At the end of the movement, another adult assisted in pressing the stop button to stop the machine, and then walked off the machine platform after the machine stopped. Accidental injury caused by failure to operate according to the requirements for correct use has nothing to do with the factory.

## Remote Controller



### Remote control pairing

Within 5 seconds of turning on the power of the treadmill, press the " ⏻ " button on the remote control to pair it. If you hear the continuous beep sound of the treadmill buzzer, it indicates that the pairing has been successful. You can then start using the remote control to control the treadmill operation; After pairing, the machine does not need to be paired again when the power is turned off.

- ◆ Need to pull out the remote control insulation paper before use



### Remote control instructions

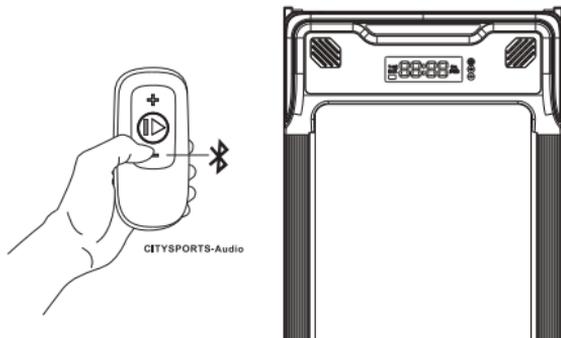
- ⊞ Key: When the host is in standby mode, press key and the machine will run from a low speed of 1.0km/h , then press key to stop the machine.(let start/stop function loop)
- + Key: Each time you press the + key during operation, the speed will increase by 0.5km/h ; long press the + key to continuously increase the speed at 0.5km/h.
- Key: Press the - key once during operation, the speed will decrease by 0.5km/h ; long press the-key to continuously decrease the speed at 0.5km/h.

### Mobile phone Bluetooth music connection operation:

1. First of all, turn on your mobile phone Bluetooth, long press the "-" key on the armrest, with a beep when the Bluetooth device name " CITYSPORTS-Audio " appears on yourphone then connect it, and then the screen shows the Bluetooth logo indicates that the Bluetooth has been connected, and wait until you hear the ding-dong alert that means the match is completed.
2. To switch off the Bluetooth function, long press and hold the "-" key to be done.

#### Warm Tips:

Long press "-" for 30 seconds does not mean that the Bluetooth is completely opened, and you need to open the mobile phone to match, which will be OK; if not connected in more than 30 seconds, the Bluetooth will automatically close, then the way to wake up again the Bluetooth function is to repeat the above steps.



## 7. Warm-up Exercise Guides

Before exercising, it's better to do stretching exercises first. A successful exercise plan must include warm-up, aerobic and relaxation exercises. The number of exercises should be at least two or three times a week. You can take a day off for exercise. After a few months, you can increase the number of exercises to four to five days a week.

Warm-up is an important part of your fitness exercise. Warm-up before every exercise. Moderate warming-up can prepare your body for the next more intense exercise, because warming-up can help muscle warm up and stretch, improve blood circulation and pulse, and send more oxygen into muscle. Repeated warm-up exercise can also reduce muscle soreness after aerobic exercise. We recommend the following warm-up and relaxation exercises.

1. Stretch downward: Bend your knees slightly and bend your body forward slowly. Relax your back and shoulders and touch your toes with both hands. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times. **Figure 1**



Figure 1

2. Stretch your ankles: Sit on a clean cushion and straighten one leg. Put the other leg inward so that it is close to the straight leg. Try to touch your toes with your hands. Keep it for 10 to 15 seconds. Then relax. Repeat each leg three times. **Figure 2**



Figure 2

3. Extension of the calf and foot tendons: body forward hands against the wall the left leg arches forward, the right leg is straight, the left leg is on the ground, then bend your left leg and hold it for 10 to 15 seconds, then relax, repeat each leg three times. **Figure 3**



Figure 3

4. Head movement: 1-tilt your head to the right and feel the left neck muscle stretch; 2-turn head to the back; turn head to the left; 4-turn your head to front of the chest. then relax and do it three times. **Figure 4**



Figure 4

5. Waist movement: stretch your arms to the left and right, then slowly lift it up, over your head. Put your right arm as far as possible to the ceiling. Straighten, hold for 1 second, and feel the stretch of your right muscle. Repeat the same action on the left arm. **Figure 5**



Figure 5

## 8. Maintenance Guides



**Warning:** Be sure to unplug the power plug of the machine before maintaining the product.

- Use cloth to clean product surface.
- Full cleaning will prolong the service life of the machine.
- Clean the dust regularly to keep the parts clean. Clean the exposed parts on both sides of the running belt. This will reduce the accumulation of impurities in the running belt. Keep your sneakers clean. Avoid bringing foreign bodies under your running belt and wearing your running board and belt. The surface of the running belt should be scrubbed with a soapy wet cloth. Please be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.
- Check and lock all parts of the treadmill regularly, replace defective parts and/or leave the equipment idle for repair.

### 1. Adjusting the Running Belt

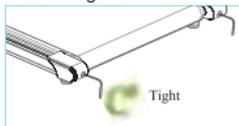
If you are using a walking machine, you can adjust the belt tightness to improve the slippage or non-fluidity of the running belt.

Adjusting running has two functions: tightening adjustment and belt center position adjustment. Running belt has been adjusted when it is out of the factory, but after use, the running belt will be stretched, which will deviate from the center position and cause the running belt to rub the foot sidebars and rear cover damage. It is normal for the running belt to be stretched during use.

When the product is running under no load, it is normal for the running belt to have a side deviation of no more than 5mm.

#### Adjusting Running Belt Method

- ◆ The running belt shifts to the left

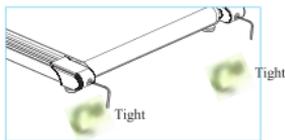


Adjustment method: With the power turned off, take a 5mm hexagon wrench and turn the left rear roller bolt 1/4 turn to the right to tighten the running belt. Then the machine is powered on and the test running belt is centered. Follow this method until the running belt is centered.

- ◆ The running belt shifts to the right



Adjustment method: With the power turned off, take a 5mm hexagon wrench and turn the right rear roller bolt 1/4 turn to the right to tighten the running belt. Then the machine is powered on and the test running belt is centered. Follow this method until the running belt is centered.



Adjustment method: With the power turned off, take a 5mm hexagonal wrench and turn the left and right bolts of the rear drum 1/4 turn to the right at the same time to tighten the running belt. Then the machine is powered on to test the tightness of the running belt. Follow this method until the tightness of the running belt is moderate.

Note: When you use a walking machine, the pressure on the running belt is not balanced due to the difference in the force used by the two feet when running, causing the running belt to deviate from the center. This kind of deviation is normal. When no one is running on the running belt, it will return to the center.

The running belt cannot be adjusted too tight. This will damage the running belt, increase the pressure on the front/rear rollers, cause damage to the roller bearings, etc., cause abnormal noise or other problems.

## 1. Adjusting the Running Belt

1. After lubricating the running belt for a period of time, it must be lubricated with a specially configured monthly silicone oil. Suggest:

Use time less than 3 hours per week; lubricate once every 5 months Use 4~7 hours per week; lubricate once every 2 months

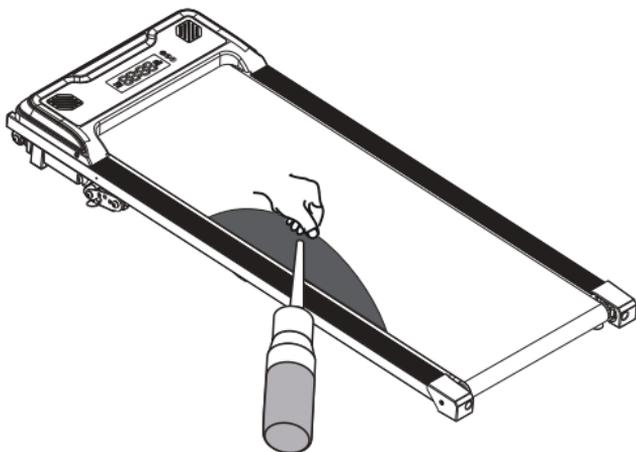
Weekly use time is more than 7 hours; 1 month lubrication 1 time Do not over lubricate, the more lubricant is not the better.

Set the machine to 1 KM speed, and extrude the appropriate amount of oil at the orifice of the oil bottle, about 5 ml each time.

Note: Reasonable lubrication is an important factor to improve the service life of the treadmill.

## 2. Add Lubricating Oil To The Walking Machine

- The refueling position is on the lower surface in the middle of the running belt. (As shown below)
- Cut the mouth of the oil bottle into a small mouth, not too large, and able to inject.
- Raise the running belt so that the oil bottle is extended to the bottom of the running belt and the oil is injected into the middle of the running board. Put down the running belt, press the oil injection part with your hand, and rotate the running belt to spread the oil evenly on the running board.
- After turning on the machine, wait one minute for the oil to be applied evenly, and then use the treadmill.



**Note:** Please turn off the power of the machine before refueling the running belt.

## 9.Error Codes

Code	Causes	Resolutions
E01	Poor communication Between Electronic Meter And Controller	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Check that the connection between the electronic meter and the controller is not properly connected.</li> <li>2.The main IC of the controller contacts badly and is re-tightened.</li> <li>3.Controller power supply abnormal, change controller.</li> </ol>
E02	Explosion-proof and Impact-proof Protection	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.If the motor is open or in bad contact, replace the motor or check the connecting terminals.</li> <li>2.Power tube breakdown, replace it or the controller.</li> </ol>
E05	Over Current Protection	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Overload.</li> <li>2.The resistance of the treadmill is too heavy and needs to be lubricated.</li> </ol>
E06	Overload Protection	<ol style="list-style-type: none"> <li>3.The motor is damaged, replace it.</li> </ol>

# Katalog

1. Sicherheitsvorkehrungen.-----	12
2. Qualitätssicherungsverpflichtung-----	12
3. Liste der Konfiguration und der technischen Parameter--	13
4. Die Teile des Produkts-----	14
5. Montageanleitung-----	14
6. Anweisungen für den Funktionsbetrieb-----	14
7. Anleitungen für Aufwärmübungen-----	17
8. Wartungsanleitung-----	18
9. Fehlercode-----	20

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben, unser Laufband wird Ihnen helfen, Ihre Gesundheit zu verbessern.

### 1. Sicherheitshinweise

- Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte vor dem Gebrauch die Anweisungen sorgfältig durch.
- Dieses Produkt ist nur für den Innenbereich, bitte nicht machen oder verwenden Sie es im Freien; das Laufband sollte in einer flachen und sauberen Position platziert werden, stellen Sie es nicht in einem dicken Teppich oder in der Nähe von Wasser-Bereich, sollte es 3-6ft barrierefreien Sicherheitsbereich hinter dem Laufband.
- Dieses Produkt ist für Erwachsene bestimmt, Minderjährige müssen von Erwachsenen betreut werden. Es ist für Personen, die sich unwohl fühlen, geistig behindert sind oder denen es an gesundem Menschenverstand mangelt, verboten, es zu benutzen. Es sei denn, sie stehen unter der Aufsicht oder Anleitung der Person, die für ihre Sicherheit bei der Verwendung des Produkts verantwortlich ist.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es zur Vermeidung von Gefahren durch den Hersteller oder professionelles Wartungspersonal ersetzt werden.
- Dieses Produkt ist nur für 220V-240V Wechselspannung geeignet. Bitte verwenden Sie eine Steckdose mit einer sicheren Erdungsleitung. Die Installation und Erdung des Erdungssteckers muss mit den Parametern der Umgebung des Benutzers übereinstimmen. Wenn Stecker und Steckdose nicht kompatibel sind, beauftragen Sie bitte qualifizierte Elektriker oder Kundendienstmitarbeiter mit der Reparatur.
- Überprüfen Sie alle Teile vor der Verwendung, um sicherzustellen, dass die Schraube und die Mutter gesichert sind.
- Tragen Sie bei der Benutzung bequeme und enge Kleidung, um zu vermeiden, dass die Kleidung an der Maschine hängen bleibt. Lassen Sie keine Kinder oder Haustiere in die Nähe kommen, um Unfälle zu vermeiden.
- Fassen Sie alle beweglichen Teile mit beiden Händen an. Halten Sie weder Hände noch Füße in den Raum unter dem Laufband.
- Dieses Produkt ist nur für den Gebrauch in der Familie gedacht, aber nicht für professionelles Training und Tests geeignet, und kann nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.
- Dieses Produkt ist nur für eine Person am Laufband gedacht.
- Bitte schalten Sie das Gerät vor der Reinigung und Wartung aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Netzstecker, wenn Sie es verlassen.
- Bitte verwenden Sie die vom Hersteller gelieferten Ersatzteile. Es ist strengstens untersagt, sie privat zu ersetzen.
- Dieses Produkt ist von HC Grad, und das maximale Gewicht des Benutzers ist ca. 120KG.

### 2. Qualitätssicherungs-Verpflichtung

- ◆ Wir stellen sicher, dass das Produkt aus hochwertigen Materialien hergestellt ist.
- ◆ Bei normalem Gebrauch, wenn es ein Problem gibt, werden wir für die Garantie verantwortlich sein.
- ◆ Die Garantiezeit beträgt ein Jahr (ab dem Kaufdatum). Wenn Sie Produkte mit Qualitätsproblemen kaufen, kontaktieren Sie bitte unseren Kundendienst innerhalb von 12 Monaten. Bitte handeln Sie nicht mit ihnen ohne Erlaubnis.
- ◆ Die folgenden Punkte werden von der Garantie nicht abgedeckt:
- ◆ Schäden, die durch externe Faktoren verursacht werden.

- ◆ Verwenden Sie nicht originales Zubehör.
- ◆ Privat falsch gehandhabt.
- ◆ Nicht die Anweisungen befolgen.
- Dieses Versprechen gilt nur für die private Nutzung durch Familien und ist nicht für professionelles Training in Fitnessstudios anwendbar.

Wenn Sie Zubehör kaufen möchten, das nicht unter die Garantie fällt, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst. Bitte geben Sie bei der Bestellung die folgenden Informationen an:

- Anweisungen
- Modell des Produkts.
- Seriennummer der Armaturen.
- Datum der Kaufbescheinigung.

Vor der Bestätigung unseres Kundendienstes senden Sie die Produkte bitte nicht an unser Unternehmen und schicken sie ohne Genehmigung zurück. Unser Unternehmen trägt keine Kosten.

### 3.Konfigurationsliste und technische Parameter

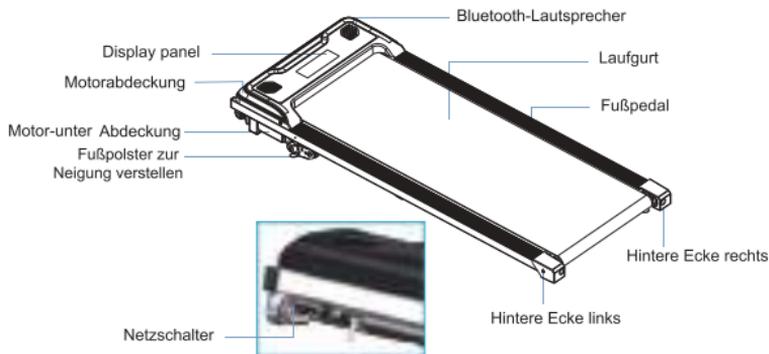
#### 1.Konfiguration des Laufbands

Teile Name	Skizze (als Referenz)	QTY
Laufband		1
Fernbedienung		1
Anweisungen		1
Hardware-Paket		1
Silikonöl		1

#### 2.Technische Parameter

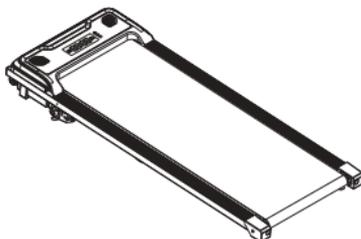
Paraname	Parameter	Paraname	Parameter
Abmessungen der Verpackung	1175*575*126mm	Größe des Produkts	1100*509*108mm
Laufendes Gebiet	910*380mm	Maximale Leistung	440 W
Geschwindigkeitsbereich	1.0-6.0 KM/H	Maximale Tragfähigkeit	120 kg
Nettogewicht	15.7kg	Bruttogewicht	18.5kg
Maximale Übertragungsleistung	10 dBm (Am Eingang der Antenne)	Frequenzbereich	433.05-424.79MHZ

## 4. Produktteile



## 5. Montageanleitung

### Montageschritte



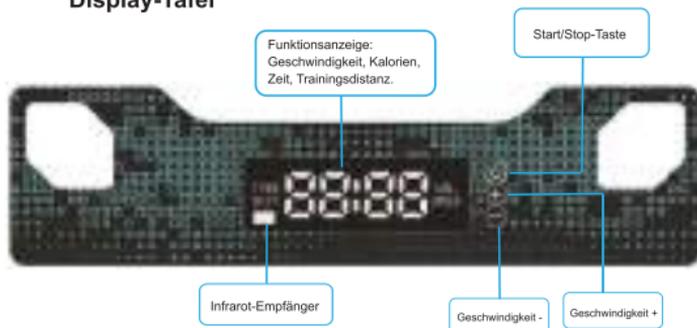
Nehmen Sie das Zubehör und das Gerät aus dem Karton, stellen Sie das Gerät auf einen ebenen Untergrund, schließen Sie es an den Strom an und benutzen Sie es.

## 6. Funktionsweise Anweisungen für den Betrieb

### Funktion Anweisungen

- 1: Start/Stopp-Taste auf der Fernbedienung, Geschwindigkeit hoch/runter.
- 2: Die Geschwindigkeit der Fernbedienung wird bei jedem Drücken der +/- Taste um 0.5km/h beschleunigt/verlangsamt.
- 3: Bluetooth Musik, Bluetooth Name CITYSPORTS-Audio.
- 4: Geschwindigkeitsanzeige 1.0-6.0km/h, Kalorienanzeige 0-9999 KCAL, Zeitanzeige 0:00-99:59 Minuten, Kilometerstand zeigt 0.00-99.99 km/h
- 5: Nach 5 Minuten Standby, wird es in den Ruhezustand eintreten, und das Display wird ausgeschaltet
- 6: Die Schrittmaschine läuft für 99:59 Minuten und endet automatisch und stoppt die Bewegung

## Display-Tafel



**Infrarotempfang:** Bei Verwendung der Fernbedienung muss diese in diese Richtung ausgerichtet werden.

**Anzeige der Funktion:** SPEED wird während der Geschwindigkeitseinstellung angezeigt, SPEED, CAL, TIME und DIST werden alle 3 Sekunden durchlaufen, wenn die Maschine läuft, aber keinen Vorgang ausführt.

### Taste Funktion :

- I** Taste: Drücken Sie diese Taste im Standby-Modus, um die Maschine mit der niedrigsten Geschwindigkeit zu starten; drücken Sie diese Taste im laufenden Betrieb, um die Maschine anzuhalten. (d.h. Start/Stop-Taste)
- +** Taste: Drücken Sie diese Taste im laufenden Betrieb. Für jede Erhöhung der Geschwindigkeit um 0.5km/h halten Sie die Taste Geschwindigkeit + gedrückt, um kontinuierlich um 0.5km/h zu beschleunigen.
- Taste: Drücken Sie diese Taste im laufenden Betrieb. Wenn sich die Geschwindigkeit um 0.5km/h verringert, halten Sie die Taste Geschwindigkeit - gedrückt, um die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0.5km/h zu verringern.

**Achtung:**Die Taste für die Bedienung des Anzeigefensters wird als Ersatztaste für das Gerät verwendet (d.h. wenn die Fernbedienung nicht normal verwendet werden kann). Aus Sicherheitsgründen sollte der Benutzer des Geräts auf der Maschinenplattform stehen, während ein anderer Erwachsener dabei hilft, das Gerät einzuschalten und auf eine geeignete Geschwindigkeit einzustellen. Am Ende der Bewegung sollte ein weiterer Erwachsener dabei helfen, die Stoptaste zu drücken, um die Maschine anzuhalten, und dann von der Maschinenplattform heruntergehen, nachdem die Maschine angehalten hat. Unfälle, die darauf zurückzuführen sind, dass die Maschine nicht gemäß den Anforderungen für eine ordnungsgemäße Nutzung betrieben wurde, haben nichts mit dem Werk zu tun.

### Fernbedienung



- ◆ Das Isolierpapier der Fernbedienung muss vor dem Gebrauch herausgezogen werden

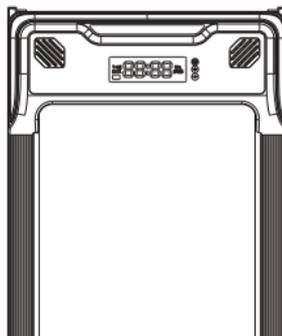


### Anleitung für die Fernbedienung:

- 1 Taste** Wenn die Maschine im Standby-Modus ist, drücken Sie die Taste und die Maschine wird von einer niedrigen Geschwindigkeit von 1.0km/h laufen, dann drücken Sie die Taste, um die Maschine zu stoppen. (Start/Stop Funktionsschleife)
- + Taste** Jedes Drücken der + Taste während des Betriebs erhöht die Geschwindigkeit um 0.5km/h; ein langes Drücken der + Taste erhöht die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0.5km/h.
- Taste** Durch einmaliges Drücken der - Taste während des Betriebs wird die Geschwindigkeit um 0.5km/h reduziert; ein langes Drücken der - Taste reduziert die Geschwindigkeit kontinuierlich um 0.5km/h.

### Betrieb der Bluetooth-Musikverbindung des Mobiltelefons:

1. schalten Sie zunächst Ihr Handy Bluetooth, lange drücken Sie die "-"-Taste auf der Armlehne, mit einem Signalton, wenn das Bluetooth-Gerät Name "CITYSPORTS-Audio" erscheint auf Ihrem Telefon, dann verbinden Sie es, und dann zeigt der Bildschirm das Bluetooth-Logo zeigt an, dass die Warten Sie, bis Sie das Klingelzeichen hören, das bedeutet, dass die Verbindung hergestellt ist.
2. Um die Bluetooth-Funktion auszuschalten, halten Sie die "-"-Taste lange gedrückt, um dies zu tun. **Warme Tipps:** Langes Drücken von "-" für 30 Sekunden bedeutet nicht, dass die Bluetooth-Funktion vollständig geöffnet ist, und Sie müssen das Mobiltelefon öffnen, um es anzupassen, was in Ordnung ist; wenn keine Verbindung für mehr als 30 Sekunden besteht, wird die Bluetooth-Funktion automatisch geschlossen.



## 7. Aufwärmübung

Vor dem Sport ist es am besten, einige Dehnübungen zu machen. Ein erfolgreicher Trainingsplan sollte Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen beinhalten. Die Anzahl der Übungen sollte mindestens zwei- oder dreimal pro Woche betragen. Sie können einen Tag frei nehmen, um Sport zu treiben. Nach einigen Monaten können Sie die Anzahl der Übungen auf vier oder fünf Tage pro Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil Ihres Fitnessstrainings. Wärmen Sie sich vor jeder Übung auf. Ein moderates Aufwärmen kann Ihren Körper auf die nächste intensivere Übung vorbereiten, da das Aufwärmen den Muskeln helfen kann, sich aufzuwärmen und zu dehnen, die Durchblutung und den Puls zu verbessern und mehr Sauerstoff an die Muskeln zu senden. Wiederholte Aufwärmübungen können auch Muskelkater nach Aerobic-Übungen reduzieren. Wir empfehlen folgende Aufwärm- und Entspannungsübungen.

1. Dehnen Sie sich nach unten: Beugen Sie Ihre Knie leicht und lehnen Sie Ihren Körper langsam nach vorne. Entspanne deinen Rücken und deine Schultern und berühre deine Zehen mit beiden Händen. 10-15 Sekunden halten, dann entspannen.

Wiederholen Sie dreimal. **Abbildung 1**



Abbildung 1

2. Strecken Sie Ihre Knöchel: Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen und strecken Sie ein Bein. Legen Sie das andere Bein nach innen, so dass es nahe am gestreckten Bein ist.

Versuchen Sie, Ihre Zehen mit den Händen zu berühren.

Halten Sie es für 10-15 Sekunden. Dann entspannen Sie sich.

Wiederholen Sie jedes Bein dreimal. **Abbildung 2**



Abbildung 2

3. Dehnung der Waden- und Fußsehnen: Körper nach vorne Hände gegen die Wand das linke Bein nach vorne gebeugt, das rechte Bein ist gerade, linker Fuß auf dem Boden, dann linkes Bein gebeugt und 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen ,

wiederholen Sie jedes Bein dreimal. **Abbildung 3**



Abbildung 3

4. Bewegung des Kopfes: 1-Kehren Sie mit dem Kopf nach rechts zurück und spüren Sie, wie sich der linke Nackenmuskel dehnt; 2-Drehen Sie Ihren Kopf zurück; drehen Sie Ihren Kopf nach links; 4-Legen Sie den Kopf vor die Brust zurück.

Dann entspanne dich und mache es dreimal. **Abbildung 4**



Abbildung 4

5. Taillenbewegung: Strecken Sie Ihre Arme nach links und rechts aus und heben Sie sie dann langsam über Ihren Kopf. Strecken Sie Ihren rechten Arm so gerade wie möglich in Richtung Decke und halten Sie ihn 1 Sekunde lang, während Sie die Dehnung in Ihrem rechten Muskel spüren.

Wiederholen Sie die gleiche Aktion auf dem linken Arm. **Abbildung 5**



Abbildung 5

## 8. Wartungsanleitung



**Achtung:** Bitte ziehen Sie unbedingt den Netzstecker des Geräts, bevor Sie das Produkt warten.

- Reinigen Sie die Produktoberfläche mit einem Tuch.
- Eine gründliche Reinigung verlängert die Lebensdauer der Maschine.
- Reinigen Sie den Staub regelmäßig, um die Teile sauber zu halten. Reinigen Sie die freiliegenden Teile auf beiden Seiten des Laufbandes. Dadurch wird die Ansammlung von Verunreinigungen auf dem Laufband verringert. Halten Sie Ihre Turnschuhe sauber. Vermeiden Sie es, Fremdkörper unter das Laufband zu bringen und das Laufbrett und das Band abzunutzen. Die Oberfläche des Laufbands sollte mit einem seifigen, feuchten Tuch abgerieben werden. Achten Sie darauf, dass kein Wasser auf die elektrischen Komponenten und unter das Laufband gelangt.
- Prüfen und sichern Sie alle Teile des Laufbandes regelmäßig bitte, tauschen Sie defekte Teile aus und/oder lassen Sie das Gerät zur Reparatur stehen.

### 1. Einstellen des Laufgürtels

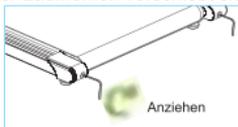
Wenn Sie ein Laufband benutzen, können Sie die Straffheit des Laufbandes einstellen, um den Schlupf oder das Nicht-Fließen des Laufbandes zu verbessern.

Die Einstellung des Laufbandes hat zwei Funktionen: die Einstellung der Riemenspannung und die Einstellung der mittleren Position des Riemens. Der Laufriemen wurde bei der Auslieferung eingestellt, aber nach dem Gebrauch wird der Laufriemen gedehnt, was zu einer Abweichung von der Mittellage führt und dazu, dass der Laufriemen an den Fußschielen reibt und die hintere Abdeckung beschädigt. Es ist normal, dass sich der Laufriemen während des Gebrauchs dehnt.

Wenn das Produkt ohne Last läuft, ist es normal, dass der Laufriemen eine seitliche Abweichung von nicht mehr als 5 mm aufweist.

#### Methode zum Einstellen des Laufbands

- ◆ Der Laufriemen verschiebt sich nach links

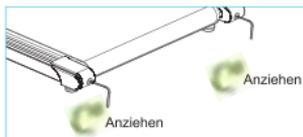


Einstellungsmethode: Nehmen Sie beim Ausschalten einen 5 mm-Sechskantschlüssel und drehen Sie die linke hintere Rollenschraube 1/4 Umdrehung nach rechts, um den Laufriemen zu spannen. Dann schalten Sie die Maschine ein und checken, ob der Laufriemen zentriert ist. Führen Sie diese Methode durch, bis der Laufriemen zentriert ist.

- ◆ Der Laufriemen verschiebt sich nach rechts



Einstellungsmethode: Nehmen Sie beim Ausschalten einen 5 mm-Sechskantschlüssel und drehen Sie die Schraube der rechten hinteren Rolle um 1/4 Umdrehung nach rechts, um den Laufriemen zu spannen. Dann schalten Sie bitte die Maschine ein und mal testen, ob der Laufriemen in der Mittelpunkt zentriert. Führen Sie diese Methode durch, bis der Laufriemen zentriert ist.



Einstellungsmethode: Nehmen Sie beim Ausschalten einen 5 mm-Sechskantschlüssel und drehen Sie die linke und rechte Schraube der hinteren Trommel gleichzeitig um 1/4 Umdrehung nach rechts, um das Laufband zu spannen. Dann schalten Sie die Maschine bitte ein, um die Straffheit des Laufbandes zu prüfen. Führen Sie diese Methode so lange durch, bis der Laufgurt mäßig straff ist.

Hinweis: Wenn Sie ein Laufband benutzen, ist der Druck auf das Laufband aufgrund der unterschiedlichen Kraft, die die beiden Füße beim Laufen aufbringen, nicht ausgeglichen, so dass das Laufband von der Mitte abweicht. Diese Art von Abweichung ist normal. Wenn niemand auf dem Laufband läuft, kehrt es in die Mitte zurück.

Das Laufband darf nicht zu straff eingestellt werden. Dadurch wird das Laufband beschädigt, der Druck auf die vorderen/hinteren Rollen erhöht, die Rollenlager beschädigt usw., anormale Geräusche oder andere Probleme verursacht.

## 1. Schmieröl für Walking Pad (Laufband)

1. Nachdem Sie den Laufgurt eine Zeit lang geschmiert haben, muss er mit einem speziell konfigurierten Methylsilikonöl geschmiert werden. Vorschlagen:

Nutzungszeit weniger als 3 Stunden pro Woche; einmal alle 5 Monate

schmieren 4 ~ 7 Stunden pro Woche verwenden; einmal alle 2 Monate schmieren

Die wöchentliche Nutzungszeit beträgt mehr als 7 Stunden; 1 Monat Schmierung 1 Mal

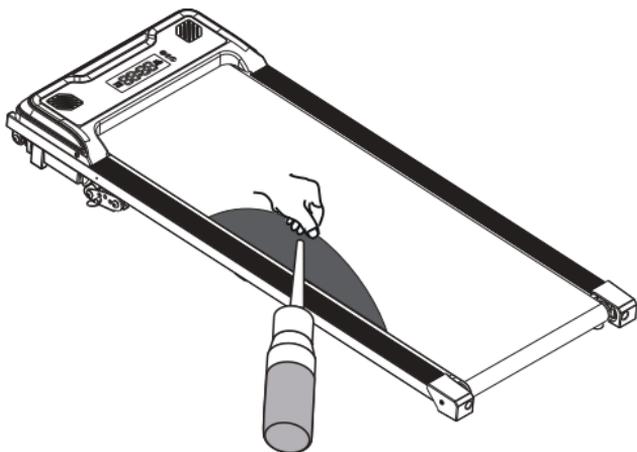
Nicht überschmieren, mehr Schmiermittel ist nicht besser.

Stellen Sie die Maschine auf eine Geschwindigkeit von 1 km ein und spritzen Sie die entsprechende Menge Öl in die Öffnung der Ölfflasche, jedes Mal etwa 5 ml.

Hinweis: Angemessene Schmierung ist ein wichtiger Faktor für die Verlängerung der Lebensdauer des Laufbandes.

## 2. Füllen Sie Schmieröl in die Laufmaschine ein

- Die Nachfüllposition befindet sich auf der unteren Fläche in der Mitte des Laufbandes. (Wie unten gezeigt)
- Schneiden Sie die Öffnung der Ölfflasche so zu. Bitte beachten Sie, dass die Öffnung nicht zu groß ist und Öl einspritzen kann.
- Heben Sie das Laufband so an, dass die Ölfflasche bis zur Unterseite des Laufbandes reicht und das Öl in die Mitte des Laufbretts eingespritzt wird. Legen Sie das Laufband ab, drücken Sie mit der Hand auf den Öleinspritzteil und drehen Sie das Laufband, um das Öl gleichmäßig auf dem Laufbrett zu verteilen.
- Warten Sie nach dem Einschalten des Geräts eine Minute, bis sich das Öl gleichmäßig verteilt hat, und benutzen Sie dann das Laufband.



Hinweis: Bitte schalten Sie die Maschine aus, bevor Sie das Laufband auftanken.

## 9.Error Codes

Code	Ursachen	Auflösungen
E01	Schlechte Kommunikation zwischen elektronischem Messgerät und Controller.	1.Prüfen Sie, ob die Verbindung zwischen dem elektronischen Messgerät und dem Steuergerät nicht richtig angeschlossen ist. 2.Der Haupt-IC des Steuergeräts hat einen schlechten Kontakt und wird neu angezogen. 3.Die Stromversorgung des Steuergeräts ist nicht normal, wechseln Sie das Steuergerät aus.
E02	Explosionengeschützter und stoßfester Schutz	1.Wenn der Motor offen oder in schlechtem Kontakt ist, tauschen Sie den Motor aus oder überprüfen Sie die Anschlussklemmen. 2.Wenn die Leistungsröhre defekt ist, ersetzen Sie sie oder die Steuerung.
E05	Überstromschutz	1.Überlastung. 2.Der Widerstand des Laufbandes ist zu hoch und muss geschmiert werden.
E06	Überspannungschutz	3.Der Motor ist beschädigt, ersetzen Sie ihn.