



Product Instruction

Model:CS-WP3



Please read the instruction carefully before using

V2021.0.1

Catalog

1. Security Precautions	1
2. Warranty Commitment.....	2
3. Configuration List and Technical Parameters.....	2
4. Product Structure.....	3
5. Assembly Instructions.....	3
6. Functional Operation Instructions.....	5
7. Warm-up Exercise.....	7
8. Maintenance Guide.....	9
9. Error Code.....	11

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

1. Safety Precautions



In order to ensure your safety and avoid accidents, please read the instructions carefully before use.

- This product is an indoor household equipment, please do not modify it for use or outdoor use, treadmill placement should be placed flat and clean. Do not place it in a thick carpet or near the water position. Treadmill should have a security distance of 1000 x 1000mm behind, as well as 500mm left and right for free safety area.
- This product is intended for adult use, and minors need to have adult escort when use. It is prohibited in use by persons who are physically unwell or mentally defective and who lack common sense, unless they are under the supervision or guidance of a person responsible for their safety regarding the use of the product.
- If the power cable is damaged, it must be replaced by the manufacturer or professional service personnel to avoid danger.
- This product is only used at 220V-240V AC voltages. Please use a power outlet in a safe ground. Ground plug installation and grounding must be consistent with the user's reference to the area. If the plug and socket are not compatible, please arrange for qualified electricians or after-sales persons to handle.
- Check all components before use to make sure that the screws and nuts are locked.
- Wear comfortable tight clothing when using in order to avoid being hooked by the machine. Do not let children or pets get near in case of accidents.
- Avoid all moving parts with both hands and do not place hands and feet in the space below the running belt.
- This product is suitable for home use, not suitable for professional training and testing, and cannot be used for medical purposes.
- The heart rate display of this product does not provide data for clinical medicine.
- This product is available for one person only when it is running.
- Shut down and unplug before cleaning and maintenance.
- Please turn off and unplug when someone left.
- Please use the original supplied accessories, it is strictly prohibited to replace.
- The product is HC-level and the maximum weight of the user is 110kg.

2. Warranty Commitment

We make sure that the product is made of high quality materials.

In normal use, if there is a problem and we will be responsible for the warranty.

The warranty is 1 year (from the date of purchase), and if you have quality issues with your purchase, please contact our customer service within 12 months and do not handle it without permission.

The following conditions are not covered by the warranty:

- Damage Caused by External Causes.
- Use Non-Original Accessories.
- Handle Itself Incorrectly.
- Do not Follow the Instructions.

This warranty promises to be valid for private use only for the family and not for professional training such as gyms.

If you need to purchase non-warranty accessories, please contact customer service. Please provide the following information at the time of ordering:

- Instructions.
- Product Model.
- Accessory Serial Number.
- Proof of Purchase Date.

Please do not send the product back to our company without the confirmation of customer service. If without permission, our company does not bear any costs.

3. Configuration List And Technical Parameters

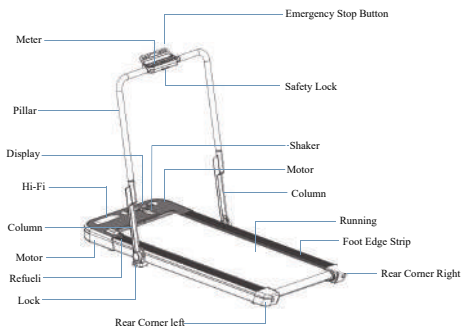
1. Model Configuration

Configuration Name	A Brief Diagram (for Reference)	Qty.
Treadmill		1
Shaker		1
Instructions		1
Inner Hexagon Spanner		1
Silicone Oil		1

2. Technical parameters

Product Configuration	Technical Parameters
Package Size	1450*735*150 mm
Folding Size	1390*676*120 mm
Group Size	1340*676*1018 mm
Running Area	430*1080 mm
Rated Function	440 W
Speed Range	1.0-8.0 KM/H
Maximum Load	110 KG
Net / Gross Weight	26.6 / 31 KG

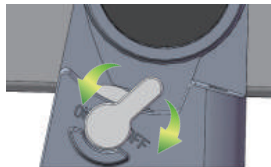
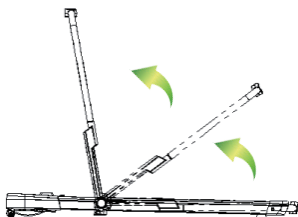
4. Product Structure



5. Assembly Instructions

Assembly steps

Step 1:



Loose

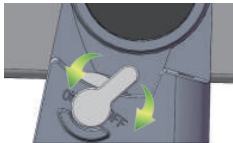
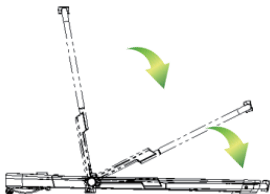
Tight

- 1、Open the box, remove the relevant accessories and the machine from the box, and place the machine on a flat surface.
- 2、Fold the risepipe upward until it can't move forward.
- 3、With one hand to hold the column tube, one hand will lock the switch back, hit the OFF position (the left and right side of the operation is the same).

Machine assembly is complete!

Folding steps

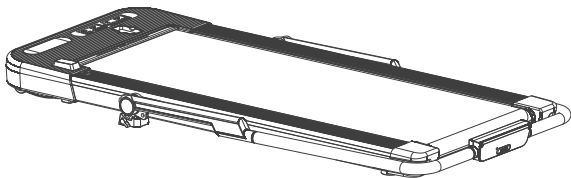
Step 1: Column armrest folding



Loose

Tight

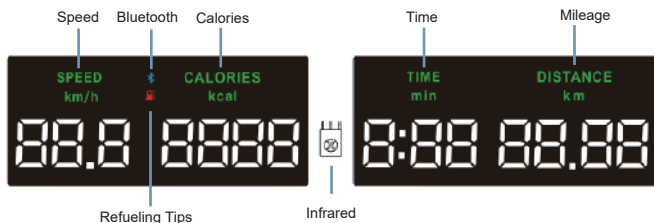
1. With one hand to hold the column tube, and one hand will lock the switch forward, hit the ON position (the left and right side of the operation is the same).
2. With your hand holding the column tube to fold back, so that it is flat.



3. Machine assembly is complete!

6.Functional operation instructions

Display window



Shaker Panel (Optional)

1. Speed +
2. Long Press And Hold Under Standby Derefueling Tips



Speed -

Start/Stop

Instructions Operation

Function:

- 1: The Remote Control Or Keyboard Keys Start/Stop, Speed+/Speed-
- 2: Bluetooth Music.
- 3: Emergency Stop Switch (STOP).
- 4: Pause In Operation.
- 5: Speed Display 1.0-8.0 km, Calories Display 0001-9999KCAL, Time Display 01-99 Minutes, Mileage Display 0.01-99KM.
- 6: Sleep Time In Standby Is 5 Minutes
- 7: Refueling Tip: Tips Per 100 km.

Remote Control Operating Instructions

Key: The host in the standby unlock condition, press the key machine from the low speed 1.0 km operation, and then press the key machine to stop.
(i.e. start/stop function loop)

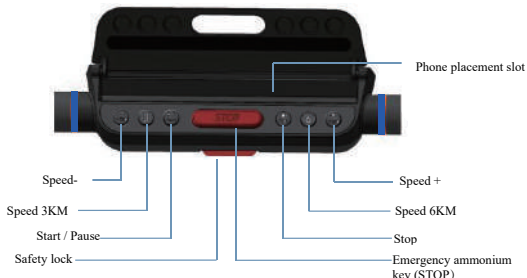
+ Key: Each click of the key during the operation, the + speed increases by 0.5 km, and the long press and key can increase continuously at 0.5 km speed.

Another function: Machine standby unlock no operating conditions, long press and hold the key for 10 seconds to clear the refueling icon.

- Key: Press - Key, 0.5 km less, long press - key can be reduced continuously at 0.5 km.

Instrument Operating Instructions

Key Function Description



Description: The STOP font continues to flash when the safety lock switch does not snap.

Description of Function

[START] Key: The machine in the standby unlock condition, press **[START]** the key machine from the low speed 1.0 km operation, and then press **[PAUSE]** the key machine pause, pause during **[PAUSE]** the pause key light continues to flash. (I'm starting/pausing the function loop, where you can save the current data).

[STOP] Key: The machine is in operation, press **[STOP]** the key machine to slowly stop during operation until the machine stops running.

Key: The machine is in operation, press **[STOP]** the key STOP font flashes, and the key light is turned off, a crossbar appears on the display panel, and the machine is down within 6 seconds.

3 6 Shortcut: The machine is operating, slowly rising (or falling) from the current speed to 3 km or 6 km, when the machine is in operation, pressing the 3 or 6 key operation.

[SPEED] [SPEED] Key: The machine can adjust the speed and slow under the health condition.

Start-up Instructions

Note: Make sure that the meter's safety lock switch is in the suction state before use, otherwise it will not be switched on.

Press the rocker start key , display digital tube lamp from the bottom up in turn appear three bars, the machine at 1.0KM speed Start the run.



Speed Control Instructions

Each time you press the remote control speed (or instrument button) + button during operation, the speed increases by 0.5 kilometers; long press the speed + button to increase continuously at 0.5 kilometers.

Each time you press the speed of the remote control (or the instrument button) during operation-the button decreases the speed by 0.5 kilometers; long press the speed-the button continuously decreases at a speed of 0.5 kilometers.

Press the instrument speed shortcut key 3 when running, the machine runs at 3KM / H; press the instrument speed shortcut key 6, the machine runs at 6KM / H.

Shutdown Instructions

The machine is in operation, press  the rocker key (or the key  on the meter), the machine stops running.

The machine runs for 99 minutes and automatically shuts down

Mobile Bluetooth Music Connection Operation

Open the Bluetooth search address from maxfree 00001 to 65000 numbers: for example: search for the number in the address "maxfree 00008", click on the maxfree 00008 Bluetooth icon



If the next step is paired or the password appears, just enter 0000 and click on the pair.

Want to pair with maxfree-Audio?

☐ Allow access to your contacts and history

Cancel

Yes

Pairing success

maxfree 00008 

connected/full power/Using

Note: Bluetooth music will be automatically connected next time after the first connection to bluetooth

Mobile phone Bluetooth music release operation

Click on the link to find Unpair

Rename

maxfree 0008

Unpair

Do you want to pair with maxfree-Audio?

7. Warm-up Exercise

Before exercise, it's best to do stretching, and a successful exercise plan must include warm-up, aerobics, and soothing exercises. The number of exercises is performed at least two or three times a week, one day off, and after a few months, you can increase the number of exercises to four to five days a Week.

Warming is an important part of your fitness exercise, warm up before each exercise, moderate warm-up will allow your body to prepare for the next more intense exercise, because warm-up can help the muscle warm up and stretch, improve blood circulation to improve the pulse, more oxygen into the muscle. After aerobic exercise, repeated warm-up exercise can also reduce muscle soreness. The following warm-up and soothing exercises are recommended.

1.Stretch down: knees curl, body slowly bending forward,Relax your back and shoulders and touch your toes as much as possible with your hands.Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times.



Figure 1

2.Hamstring stretch: Sit on a clean cushion and straighten one leg. To hold the other leg inward so that it is attached to a straight leg. Medial. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10 to 15 seconds, Then relax. Repeat 3 times for each leg.



Figure 2

3.Calf and hamstring stretch: body forward, hands against the wall, The left leg is bowed forward. Straighten the right leg, his left leg on the ground;Then bend your left leg, hold for 10 to 15 seconds, and then relax. Each leg is remade 3 times.



Figure 3

4.Head movement : tilt your head to the right and feel the left stretching the neck muscles; then turning your head to the rear of the second;Turn the head to the left again and count three; Drop back to the chest count four. Then relax and repeat 3 times.



Figure 4

5.Waist movement: Stretch your arms to the left and right, then slowly Lift up, raise it above your head. Put your right arm as far as possible to the ceiling Straighten, hold for 1 second, and feel the stretchofness of your right muscle. Repeat the same action with the left arm.



Figure 5

8. Maintenance Guide

Warning  Always unplug the walker before maintaining the appliance.

- Use a cloth to clean the surface of the appliance.
- Full cleaning will extend the life of the machine.
- Regularly remove dust to keep parts clean, sweeping both sides of the running belt and exposing the exposed parts, which will reduce the accumulation of impurities in the running belt. Keep your sneakers clean and avoid carrying foreign objects under the running belt, wearing the running board and running belt. The surface of the running belt should be scrubbed with a damp cloth coat coat edge with soap, be careful not to spill water on the electrical components and under the running belt.
- Check and lock all parts of the treadmill frequently, replace those defective parts and/or leave the equipment idle for repair.

1、Adjusting The Running Belt

If you appear to be running with slips or is not smooth when using a walking machine, you can adjust the tightness of the running belt to improve.

Adjusting running has two functions: loose adjustment and center of the running belt. The running belt is already adjusted at the factory, but after use, the running belt will be stretched and will deviate from the center of the running band to rub the foot edge and the rear cover and damage. It is normal for the running belt to be stretched during use.

Adjusting The Running Belt Method

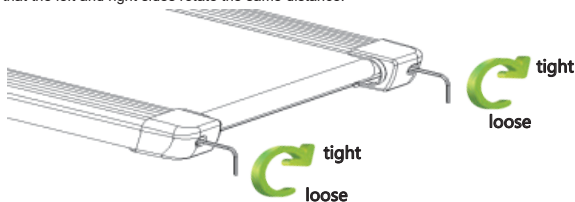
Step 1: Insert the 5mm hex wrench into the adjustment screw on the left side of the running belt and rotate the wrench clockwise 1/4 turn to adjust the rear roller to tighten the running belt.

Step 2: Insert the 5mm hex wrench into the adjustment screw on the right side of the running belt and rotate the wrench clockwise 1/4 turn to adjust the rear roller to tighten the running belt.

Step 3: Repeat steps one and two until the running belt does not slip.

Note that the running belt cannot be adjusted too tightly. This will pull the running belt, increase the pressure of the front / rear drum, the drum bearings, etc. bring damage, produce a different sound or other problems.

If you want to reduce the tension of the running belt, rotate the wrench counterclockwise, noting that the left and right sides rotate the same distance.



The running belt is adjusted to the center

When you use a walking machine, because the force of both feet is not the same when running, the pressure on the running belt is unbalanced, causing the running belt to deviate from the center. This deviation is normal, and when no one runs in the running, it returns to the center. If you can't get back to the center, you'll need to bring the running belt back to the center.

1. Run the machine empty and set the speed to 6km/H.

2. Observe the distance from the run to the left and right bars.

- If to the left, use a hex wrench and turn the left screw 1/4 turn clockwise
- If to the right, use a hex wrench and turn the right screw 1/4 turn clockwise
- If the running belt is still not in the middle, repeat the above action until adjusted to the middle

3.adjust the running to the middle, the speed to high speed, and observe the deviation of the running belt and running smoothness, if there is a deviation, repeat the adjustment step.

4.If the above steps do not work, you need to tighten the running belt again.

Warning! Do not overtighten the drum! This will result in permanent damage to the bearings!

2.Walker and Oiling

The walker has been pre-added with lubricant before the factory. However, due to the friction between the running belt and the running board has a great impact on the service life and performance of the product, it is necessary to add lubricant according to the machine prompt. Whenever the accumulated mileage of the walk-off machine reaches 50KM, the display will appear red refueling to provide a display.



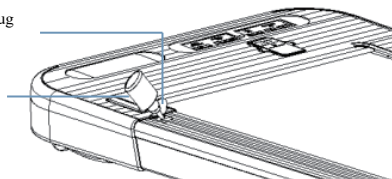
Note: Please use treadmill-specific lubricants or contact our company directly.

Refueling Operation:

- Cut the seal of the inner mouth of the oil bottle and cut the cap of the bottle open a small mouth (can be smoothly squeezed out);
- Turn the filling hole plug;
- Turn the machine to 1KM speed, the bottle port is aimed at the fuel pipe hole to squeeze out the right amount of oil, about 20 ml a time;
- After adding the silicone oil, the machine runs for about 3 minutes. After the silicone oil is evenly distributed to the running belt, press the  remote control button (or the button  on the instrument) to stop, and then long press the remote control + button for 10 seconds (or the keyboard simultaneously press the plus button and (Press and hold the speed 6 button for 10 seconds) Cancel the refueling prompt icon.
Finished!

Refueling Hole Plug

Silicone Oil



Note: Pay attention to safety during refueling operations and hand is not accessible to moving parts.

9. Error Code

Fault code	Cause	Solution
E01	Poor communication between electronic watch and controller	1. Check that the connector of the electronic table to the controller is not properly connected. 2. The controller master IC is in poor contact and re-plugged. 3. The controller is powered abnormally, replace the controller.
E02	Explosion-proof punch protection	1. The motor is open or in poor contact, replace the motor or check the connection terminals. 2. Power tube breakdown, replace power tube or controller.
E05	Over-current protection	1. The load is heavy. 2. The running table resistance is too large, need to oil. 3. The motor is damaged and replaced.
E06	Overload protection	
E10	Keyboard and panel on-control connection communication failure	1. Check that the connector of the electronic watch and the controller is not connected properly. 2. The controller plug is in poor contact and re-plugged. 3. The controller is powered abnormally, replace the controller.

Sommaire

1. Précautions de sécurité.....	1
2. Engagement de garantie.....	2
3. Liste de configuration et paramètres techniques	2
4. Structure du produit	3
5. Instructions de montage	3
6. Instructions de l'opération.....	5
7. Exercice d'échauffement	7
8. Guide de maintenance	9
9. Code d'erreur	11

Merci d'acheter nos produits vous aideront à améliorer votre santé.

1.Précautions de sécurité



Pour assurer votre sécurité et éviter les accidents, lisez attentivement l'instruction avant l'utilisation.

- Ce produit est un équipement ménager d'intérieur, ne le modifiez pas pour une autre utilisation ou à l'extérieur. Le placement de tapis de course doit être plat et propre. Ne le placez pas sur un tapis épais ou un lieu près de l'eau. Il doit y avoir 1000 * 1000 mm derrière le tapis de course et 500 mm des deux côtés de la zone de sécurité sans obstacle.
- Ce produit est destiné à l'usage adulte, les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte. Il est interdit à ceux qui ne se sentent pas bien ou mentalement affaiblis et manquent de bon sens. À moins qu'ils ne soient sous la supervision ou les conseils d'une personne responsable de sa sécurité en ce qui concerne l'utilisation du produit.
- Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou le personnel de service professionnel pour éviter le danger.
- Ce produit est uniquement utilisé pour une tension de 220V-240VAC. Veuillez utiliser une prise de courant avec une terre de sécurité. L'installation et la mise à la terre de la fiche doivent être conformes aux paramètres de la zone d'utilisation de l'utilisateur. Si la fiche et la prise ne sont pas compatibles, veuillez demander à un électricien qualifié ou au personnel après-vente de s'en occuper.
- Vérifiez tous les composants avant utilisation pour vous assurer que les vis et les écrous sont verrouillés.
- Portez des vêtements serrés confortables lors de l'utilisation pour éviter d'être accroché par la machine. Ne laissez pas les petits enfants ou les animaux de compagnie s'approcher pour éviter les accidents.
- Évitez toutes les pièces mobiles avec les deux mains et ne placez pas les mains et les pieds dans l'espace sous la ceinture de course.
- Ce produit est adapté à l'usage à domicile, ne convient pas à la formation professionnelle et aux tests, et ne peut pas être utilisé à des fins médicales.
- L'affichage de fréquence cardiaque de ce produit ne fournit pas de données pour la médecine clinique.
- Ce produit n'est disponible pour une seule personne que lorsqu'il est en cours d'exécution.
- Arrêt et débrancher avant le nettoyage et l'entretien;
- S'il vous plaît éteindre la machine et débrancher quand quelqu'un part.
- S'il vous plaît utiliser les accessoires fournis d'origine, est strictement interdit de remplacer.
- Le produit est de classe HC et le poids maximum de l'utilisateur est de 110kg.

2.l'engagement de garantie

Nous nous assurons que le produit est fait de matériaux de haute qualité.

Dans des conditions normales d'utilisation, en cas de problème, nous serons responsables de la garantie.

La garantie est de 1 an (à partir de la date d'achat), et si vous avez des problèmes de qualité avec votre achat, s'il vous plaît contacter notre service à la clientèle dans les 12 mois et ne pas le gérer sans permission.

Les conditions suivantes ne sont pas couvertes par la garantie :

- Dommages causés par des causes externes.
- Utilisez des accessoires non originaux.
- gérer soi-même incorrectement.
- Ne suivez pas les instructions.

Cette garantie promet d'être valable pour un usage privé et la famille uniquement et non pour la formation professionnelle comme les gymnases.

Si vous avez besoin d'acheter des accessoires sans garantie, veuillez contacter le service à la clientèle. Veuillez fournir les informations suivantes au moment de la commande :

- Instructions.
- Modèle de produit.
- Numéro de série accessoire.
- Date de preuve d'achat.

S'il vous plaît ne pas renvoyer le produit à notre entreprise sans la confirmation du service à la clientèle, si vous renvoyez le produit sans permission, notre société ne supporte aucun coût.

3.liste de configuration et paramètres techniques

1. configuration du modèle

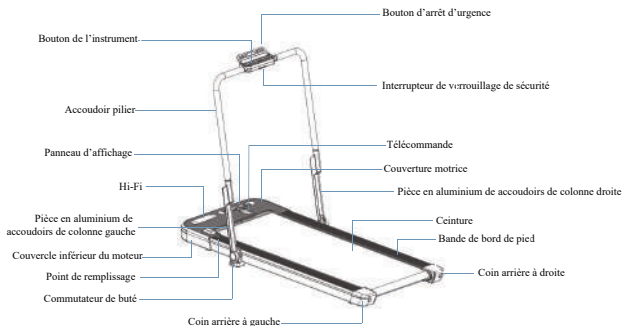
Nom de configuration	Un bref diagramme (pour référence)	Nombre
Tapis de course		1
Télécommande		1
Instructions		1
Clé hexagonale intérieure		1
Huile de silicone		1

2. paramètres techniques

Configuration du produit	Paramètres techniques
Taille du paquet	1450*735*150 mm
Dimensions pliantes	1390*676*120 mm
Taille du groupe	1340*676*1018 mm
Zone de fonctionnement	430*1080 mm
Fonction nominale	440 W
Plage de vitesse	1.0-8.0 KM/H
Charge maximale	110 KG
Poids net/Poids brut	26.6 / 31 KG

FR

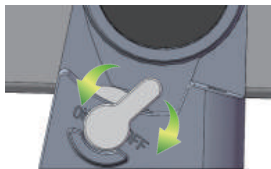
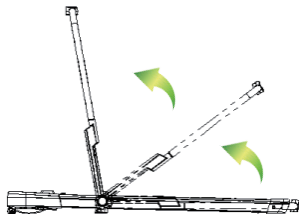
4. La structure du produit



5. Instructions de montage

Étapes de l'Assemblée

Étape 1 : Assemblage d' accoudoirs de colonne



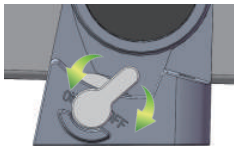
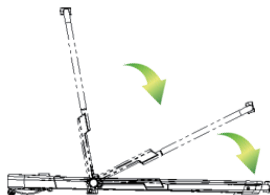
Lâche

Serré

1. Ouvrez la boîte d'emballage, retirez les accessoires et la machine concernés de la boîte et placez la machine sur un sol plat.
2. Relevez d'abord la colonne montante jusqu'à ce qu'elle ne puisse pas avancer.
3. Tenez le tube de la colonne d'une main et tournez commutateur de buté vers l'arrière en position OFF (l'opération est la même des deux côtés).
L'assemblage de la machine est terminé!

Étapes pliantes

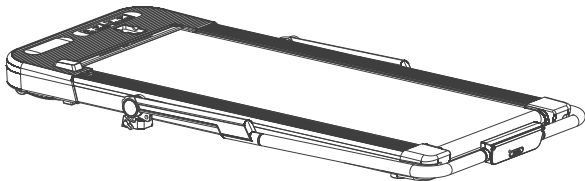
Étape 1 : Pliage de l'accoudoir de colonne



Lâche

Serré

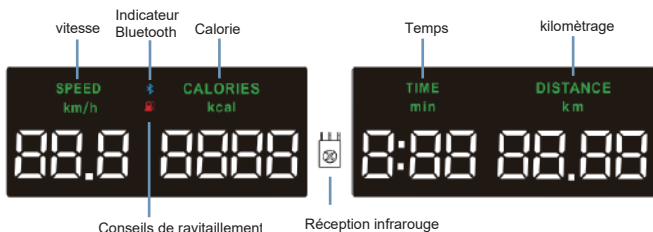
1. Tenez le tube de la colonne d'une main et tournez commutateur de buté vers l'avant en position ON (l'opération est la même des deux côtés).
2. Tenez le tube de la colonne avec vos mains et repliez-le pour qu'il repose à plat.



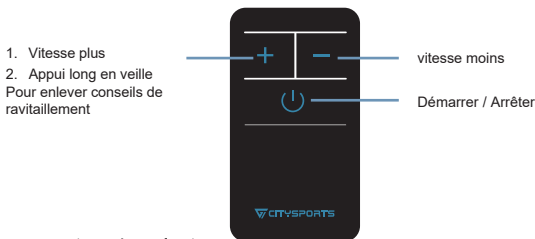
3. Pliage de la machine terminé.

6. Instructions de l'opération

Panneau d' affichage



Panneau de télécommande (Facultatif)



Instructions de opération

Caractéristiques:

- 1: Démarrage / arrêt, accélération / décélération de la télécommande ou des touches du clavier.
- 2: Musique Bluetooth.
- 3: Interrupteur d'arrêt d'urgence (STOP).
- 4: Pause pendant le fonctionnement.
- 5: Affichage de la vitesse 1.0-8.0 kilomètres, affichage des calories 0001-9999KCAL, affichage du temps 01-99 minutes, Affichage du kilométrage 0,01 à 99 km.
- 6: L'hibernation en veille est de 5 minutes.
- 7: Conseil de ravitaillement : Conseils tous les 100 km.

Utilisation de la télécommande



Clé: Lorsque la machine est en veille et l'état de déverrouillée, appuyez sur la machine pour fonctionner à une vitesse faible de 1,0 km, puis appuyez sur la machine pour arrêter. (c.-à-d. boucle de fonction de démarrage/arrêt)

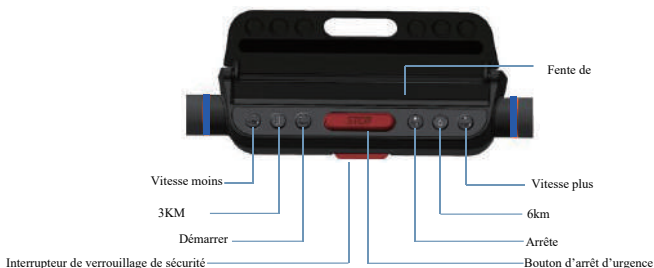
Clé + : Chaque clic de la clé + pendant le fonctionnement, la vitesse augmente de 0,5 km, et Appuyez longuement sur la touche + pour augmenter en continu à une vitesse de 0,5 km.

Une autre caractéristique: La machine en veille et en l'état de déverrouille et sous condition de non-fonctionnement, appuyez longuement et maintenez la clé + pendant 10 secondes pour enlever conseils de ravitaillement.

Clé - : Pendant le fonctionnement, appuyez sur la touche - pour diminuer la vitesse de 0,5 km; appuyez longuement sur la touche - pour diminuer continuellement à une vitesse de 0,5 km.

Instructions de fonctionnement de l' instrument

Description de fonction clé



L'indicateur "STOP" clignote sans arrêt avant que l'interrupteur de verrouillage de sécurité active.

Description de la fonctionement

Clé : Lorsque la machine est en veille et déverrouillée, appuyez sur la touche pour démarrer à une vitesse faible de 1,0 km, puis appuyez sur la touche pour mettre la machine en pause. Pendant la pause, le voyant de la touche continue de clignoter. (Autrement dit, le cycle de fonction de démarrage / pause, les données actuelles peuvent être enregistrées pendant la pause).

Clé : Lorsque la machine fonctionne, appuyez sur le bouton pour arrêter lentement la machine jusqu'à ce qu'elle s'arrête.

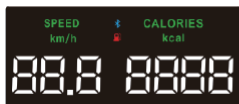
Clé : Lorsque la machine est en marche, appuyez sur la touche STOP pour clignoter et en même temps le voyant du bouton s'éteint, une barre horizontale apparaît sur le panneau d'affichage et la machine s'arrête dans les 6 secondes.

Touche de raccourci : dans les conditions de fonctionnement de la machine, appuyez sur les touches 3 ou 6 pour augmenter (ou diminuer) lentement la vitesse actuelle à 3 km ou 6 km.

Clé : La vitesse de la machine peut être ajustée dans des conditions de fonctionnement.

Instructions de démarrage

Appuyez sur le bouton de démarrage de la télécommande, trois barres horizontales apparaissent en séquence du bas vers le haut de la lampe à tube numérique de l'écran et la machine commence à fonctionner à une vitesse de 1,0 km.



Instructions de contrôle de vitesse

Chaque fois que vous appuyez sur la vitesse de la télécommande (ou sur le bouton de l'instrument) + pendant le fonctionnement, la vitesse augmente de 0,5 kilomètre; appuyez longuement sur le bouton de vitesse + augmente continuellement à une vitesse de 0,5 kilomètre.

Chaque fois que vous appuyez sur la vitesse de la télécommande (ou du bouton de l'instrument) pendant le fonctionnement - le bouton diminue la vitesse de 0,5 kilomètre; appuyez longuement sur la vitesse - le bouton diminue continuellement à une vitesse de 0,5 kilomètre.

Appuyez sur la touche de raccourci de vitesse de l'instrument 3 lors de l'exécution, la machine fonctionne à 3 km / h; appuyez sur la touche de raccourci de vitesse de l'instrument 6, la machine fonctionne à 6 km / h.

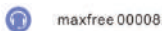
Instructions d'arrêt

Lorsque la machine est en état de marche, appuyez sur la touche  de la télécommande (ou sur le bouton  de l'instrument), la machine s'arrête de fonctionner.

La machine s'arrête automatiquement après 99 minutes de fonctionnement.

Opération de connexion de musique Bluetooth pour téléphone portable

Ouvrez l'adresse de recherche Bluetooth de maxfree 00001 à 65000 numéros: par exemple: recherchez le numéro dans l'adresse "maxfree 00008", cliquez sur l'icône Bluetooth maxfree 00008



Lorsque le prochain jumelage apparaît ou qu'un mot de passe apparaît, entrez directement 0000 et cliquez sur jumelage.

Want to pair with maxfree-Audio?

☐ Allow access to your contacts and history

Cancel

Yes

Jumelage avec succès

maxfree 00008 

connected/full power/Using

Remarque: Une fois la première connexion Bluetooth établie, la musique Bluetooth sera automatiquement connectée la prochaine fois.

Dé-opération de la musique Bluetooth mobile

Cliquez sur Se connecter pour trouver Dissocier

Rename

maxfree 0008

Unpair

Voulez-vous coupler avec maxfree-Audio?

7.Exercice d'échauffement

Avant l'exercice, il est préférable de faire des étirements, et un plan d'exercice réussi doit inclure des exercices d'échauffement, d'aérobic et d'apaisement. Le nombre d'exercices est effectué au moins deux ou trois fois par semaine, un jour de congé, et après quelques mois, vous pouvez augmenter le nombre d'exercices à quatre à cinq jours par semaine.

Le réchauffement est une partie importante de votre exercice de remise en forme, échauffez-vous avant chaque exercice, un échauffement modéré permettra à votre corps de se préparer pour le prochain exercice plus intense, car l'échauffement peut aider le muscle à se réchauffer et à s'étirer, à améliorer la circulation sanguine améliorer le pouls, plus d'oxygène dans le muscle. Après un exercice aérobic, un exercice d'échauffement répété peut également réduire la douleur musculaire. Les exercices d'échauffement et d'apaisement suivants sont recommandés.

1.Étirez-vous vers le bas: genoux curl, le corps se pliant lentement vers l'avant, Détendez le dos et les épaules et touchez vos orteils autant que possible avec vos mains. Tenir pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répéter 3 fois.



Figure 1

2.Étirement des ischio-jambiers : Asseyez-vous sur un coussin propre et redressez une jambe. Tenir l'autre jambe vers l'intérieur de sorte qu'elle soit attachée à une jambe droite. Médial. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Tenir pendant 10 à 15 secondes, Alors détends-toi. Répéter 3 fois pour chaque jambe.



Figure 2

3.Étirement du mollet et des ischio-jambiers: corps en avant, mains contre le mur, la jambe gauche est inclinée vers l'avant. Redresser la jambe droite, sa jambe gauche ausol; Pliez ensuite votre jambe gauche, maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Chaque jambe est refaite 3 fois.



Figure 3

4.mouvement de la tête: inclinez la tête vers la droite et sentez la gauche étirement des muscles du cou; puis en tournant la tête vers l'arrière de la seconde;Tournez à nouveau la tête vers la gauche et comptez trois; Revenez à la poitrine, comptez quatre. Ensuite, détendez-vous et répétez 3 fois.



Figure 4

5.mouvement de taille: étirez vos bras vers la gauche et la droite, puis lentement Soulevez-le, élevez-le au-dessus de votre tête. Redressez autant que possible votre bras droit vers le plafond, maintenez pendant 1 seconde et ressentez l'étirement de votre muscle droit.Répétez la même action avec le bras gauche.



Figure 5

8. Guide d'entretien



Avertissement : Débranchez toujours la machine avant d'entretenir l'appareil.

- Avertissement : Débranchez toujours la machine avant d'entretenir l'appareil.
- Un nettoyage complet prolongera la durée de vie de la machine.
- Enlevez régulièrement la poussière pour garder les pièces propres, en balayant les deux côtés de la bande de roulement et en exposant les parties exposées, ce qui réduira l'accumulation d'impuretés dans la bande de roulement. Gardez vos baskets propres et évitez de transporter des objets étrangers sous la ceinture de course, de porter le marchepied et la ceinture de course. La surface de la ceinture de course doit être frottée avec un manteau en tissu humide recouvert de savon, attention à ne pas renverser d'eau sur les composants électriques et sous la ceinture de course.
- Vérifiez et verrouillez fréquemment toutes les pièces du tapis de course, remplacez ces pièces défectueuses et / ou laissez l'équipement inactif pour réparation.

1. Réglage de la ceinture de course

Si vous semblez courir avec des glissades ou si vous n'êtes pas lisse lorsque vous utilisez cette machine de course, vous pouvez ajuster l'étanchéité de la ceinture de course pour l'améliorer. Le réglage de la course a deux fonctions: réglage lâche et centre de la bande de course. La courroie de course est déjà réglée en usine, mais après utilisation, la courroie de course sera étirée et s'écartera du centre de la bande de course pour frotter le bord du pied et le couvercle arrière et s'endommager. Il est normal que la ceinture de course soit tendue pendant l'utilisation.

Ajustement de la méthode de la ceinture de course

Étape 1: Insérez la clé hexagonale de 5 mm dans la vis de réglage sur le côté gauche de la bande de roulement et tournez la clé de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour régler le rouleau arrière afin de serrer la bande de roulement.

Étape 2: Insérez la clé hexagonale de 5 mm dans la vis de réglage sur le côté droit de la bande de roulement et tournez la clé de 1/4 de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour régler le rouleau arrière afin de serrer la bande de roulement.

Étape 3: Répétez les étapes un et deux jusqu'à ce que la bande de roulement ne glisse pas. Notez que la ceinture de course ne peut pas être réglée trop étroitement. Cela entraînera la bande de roulement, augmentera la pression du tambour avant / arrière, les roulements du tambour, causeront des dommages, produiront un son anormal ou d'autres problèmes.

Si vous souhaitez réduire la tension de la bande de roulement, tournez la clé dans le sens antihoraire, en notant que les côtés gauche et droit tournent de la même distance.



La ceinture de course est ajustée au centre

Lorsque vous utilisez cette machine de course, la force des deux pieds n'est pas la même lors de la course, la pression sur la courroie de course est déséquilibrée, ce qui fait que la courroie de course s'écarte du centre. Cette déviation est normale, et lorsque personne ne court dans la course, elle revient au centre. Si vous ne pouvez pas revenir au centre, vous devrez ramener la ceinture de course au centre.

1. Exécutez la machine vide et réglez la vitesse à 6 km / h.
2. Observez la distance entre la piste et les barres gauche et droite.
- Si vers la gauche, utilisez une clé hexagonale et tournez la vis gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre
- Si vers la droite, utilisez une clé hexagonale et tournez la vis droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre
- Si la bande de roulement n'est toujours pas au milieu, répétez l'action ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit réglée au milieu
3. Ajustez la course au milieu, la vitesse à haute vitesse et observez la déviation de la courroie de course et la douceur de marche, s'il y a une déviation, répétez l'étape de réglage.
4. Si les étapes ci-dessus ne fonctionnent pas, vous devez resserrer la bande de roulement.

Attention! Ne serrez pas trop le tambour! Cela entraînera des dommages permanents aux roulements!

2. Tapis de course et huile

Le déambulateur a été pré-ajouté avec du lubrifiant avant l'usine. Cependant, en raison du frottement entre la bande de roulement et le marchepied qui a un grand impact sur la durée de vie et les performances du produit, il est nécessaire d'ajouter du lubrifiant en fonction de l'invite de la machine. Chaque fois que le kilométrage cumulé de la machine à pied atteint 50 km, l'affichage apparaît en rouge pour faire le plein pour fournir un affichage.



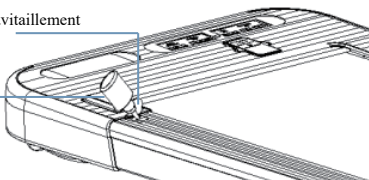
Remarque: veuillez utiliser des lubrifiants spécifiques au tapis roulant ou contacter directement notre société.

Opération de ravitaillement :

- Coupez le joint de la bouche intérieure de la bouteille d'huile et coupez le bouchon de la bouteille pour ouvrir une petite bouche (peut être pressé en douceur);
- Tournez le bouchon du trou de remplissage;
- Tournez la machine à une vitesse de 1 km, le port de la bouteille est dirigé vers le trou du tuyau de carburant pour extraire la bonne quantité d'huile, environ 20 ml à la fois;
- Après avoir ajouté l'huile de silicone, la machine fonctionne pendant environ 3 minutes. Une fois l'huile de silicone répartie uniformément sur la bande de roulement, appuyez sur le bouton de la télécommande (ou le bouton  de l'instrument) pour arrêter, puis appuyez longuement sur le bouton + de la télécommande pendant 10 secondes (ou sur le clavier, appuyez simultanément sur le bouton plus et (Appuyez et maintenez le bouton de vitesse 6 pendant 10 secondes) Annulez l'icône d'invite de ravitaillement.

Bouchon de trou de ravitaillement

Huile de silicone



Remarque: Faites attention à la sécurité pendant les opérations de ravitaillement et la main n'est pas accessible aux pièces mobiles.

9. Code de défaut

Code de défaut	La cause	résolution
E01	Mauvaise communication entre la montre électronique et le contrôleur	1. Vérifiez que le connecteur de la table électronique au contrôleur n'est pas correctement connecté. 2. Le IC maître du contrôleur est en mauvais contact et rebranché. 3. Le contrôleur est alimenté anormalement, remplacez le contrôleur.
E02	Protection anti-explosion punch	1. Le moteur est ouvert ou en mauvais contact, remplace le moteur ou vérifiez les bornes de connexion. 2. Panne de tube de puissance, remplacer le tube de puissance ou le contrôleur.
E05	Protection sur courant	1. La charge est lourde. 2. La résistance de table en cours d'exécution est trop grande, besoin de pétrole. Le moteur est endommagé et besoin de remplace.
E06	Protection de surcharge	
E10	Défaillance de la communication de connexion clavier et panneau sur contrôle	1. Vérifiez que si le connecteur de la montre électronique et le contrôleur ne sont pas connectés correctement. 2. La fiche du contrôleur est en mauvais contact et rebranchée. 3. Le contrôleur est alimenté anormalement, remplacez le contrôleur.

Inhaltsverzeichnis

1. Sicherheitsvorkehrungen.....	1
2. Garantieverpflichtung	2
3. Konfigurationsliste und technische Parameter.....	2
4. Produktstruktur	3
5. Montageanleitung	3
6. Funktionsanleitung	5
7. Aufwärmübung	8
8. Wartungshandbuch	10
9. Fehlercode	12

Bedankung Wenn Sie unsere Produkte kaufen, tragen unsere Produkte zur Verbesserung Ihrer Gesundheit bei.

1. Sicherheitsvorkehrungen



Um Ihre Sicherheit zu gewährleisten und Unfälle zu vermeiden, lesen Sie bitte die Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch.

- Bei diesem Produkt handelt es sich um ein Haushaltsgerät für den Innenbereich. Bitte ändern Sie es nicht für andere Zwecke oder zur Verwendung im Freien. Der Gehwagen sollte flach und sauber aufgestellt werden. Stellen Sie ihn nicht auf einen dicken Teppich oder in die Nähe von Wasser, 1000 * 1000 mm hinter dem Gerät. 500 mm barrierefreier Sicherheitsbereich auf jeder Seite.
- Dieses Produkt ist für Erwachsene bestimmt und Minderjährige müssen von einem Erwachsenen begleitet werden. Personen, die sich unwohl oder geistig beeinträchtigt fühlen und keinen gesunden Menschenverstand haben, dürfen diese nicht verwenden. Es sei denn, sie stehen unter der Aufsicht oder Anleitung der Person, die für ihre Sicherheit in Bezug auf die Verwendung dieses Produkts verantwortlich ist.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, muss es vom Hersteller oder von professionellem Wartungspersonal ausgetauscht werden, um Gefahren zu vermeiden.
- Dieses Produkt wird nur für 220V-240VAC-Spannungen verwendet. Bitte verwenden Sie eine Steckdose mit Sicherheitserdung. Die Installation und Erdung des Erdungssteckers muss mit den Parametern des Anwendungsbereichs des Benutzers übereinstimmen. Wenn Stecker und Steckdose nicht kompatibel sind, wenden Sie sich bitte an einen qualifizierten Elektriker oder ein Kundendienstpersonal.
- Bitte überprüfen Sie vor dem Gebrauch alle Teile, um sicherzustellen, dass die Schrauben und Muttern fest angezogen sind.
- Bitte tragen Sie während des Gebrauchs bequeme, eng anliegende Kleidung, um zu vermeiden, dass die Kleidung von der Maschine erfasst wird. Lassen Sie keine kleinen Kinder oder Haustiere in die Nähe kommen, um Unfälle zu vermeiden.
- Vermeiden Sie alle beweglichen Teile mit Ihren Händen und legen Sie Ihre Hände und Füße nicht in die Lücke unter dem Laufband.
- Dieses Produkt ist für den Heimgebrauch geeignet, nicht für professionelle Schulungen und Tests geeignet und kann auch nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.
- Die Herzfrequenzanzeige des Produkts liefert keine Daten für die klinische Medizin.
- Während des Betriebs darf nur eine Person dieses Produkt verwenden.
- Vor Reinigung und Wartung bitte herunterfahren und den Netzstecker ausziehen.
- Bitte herunterfahren und den Stecker ausziehen, wenn man sich verlässt.
- Bitte verwenden Sie das vom Hersteller bereitgestellte Zubehör. Es ist strengstens untersagt, es ohne Erlaubnis zu ersetzen.
- Das Produkt ist HC-Qualität, das maximale Gewicht des Benutzers beträgt 110 kg.

2. Garantieverpflichtung

Wenn bei normalem Gebrauch ein Problem auftritt, sind wir für die Garantie verantwortlich. Die Garantiezeit beträgt 1 Jahr (ab Kaufdatum). Wenn das von Ihnen gekaufte Produkt Qualitätsprobleme aufweist, wenden Sie sich bitte innerhalb von 12 Monaten an unseren Kundendienst. Bitte nicht ohne Erlaubnis behandeln
Die folgenden Bedingungen sind von der Garantie nicht abgedeckt:

- Schäden durch äußere Ursachen.
- Verwenden Sie nicht originales Zubehör.
- Falsche Handhabung.
- Befolgen Sie nicht die Anweisungen.

Diese Garantieggarantie gilt nur für den privaten Gebrauch durch Familien und gilt nicht für professionelle Trainingssituationen wie Fitnessstudios.

Wenn Sie Teile ohne Garantie kaufen müssen, wenden Sie sich bitte an den Kundendienst. Bitte geben Sie bei der Bestellung folgende Informationen an:

- Anweisungen.
- Produktmodell.
- Seriennummer des Zubehörs.
- Nachweis des Kaufdatums.

Bitte senden Sie das Produkt nicht ohne Bestätigung des Kundendienstes des Unternehmens an unser Unternehmen zurück. Unser Unternehmen trägt keine Kosten, wenn das Produkt ohne Genehmigung zurückgesandt wird.

3. Konfigurationsliste und technische Parameter

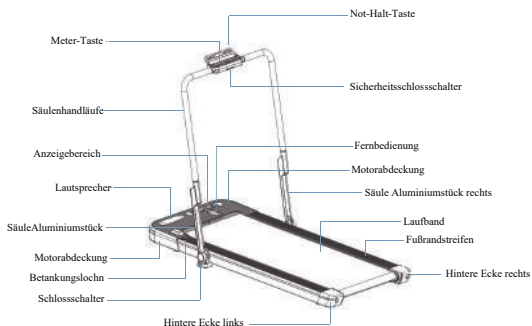
1. Modellkonfiguration

Konfigurationsnamen	Abbildungen (als Referenz)	Menge
Laufmaschine		1
Fernbedienung		1
Anleitungsbuch		1
Innensechskantschlüssel		1
Silikonöl		1

2. Technische Parameter

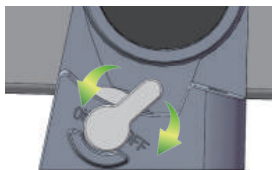
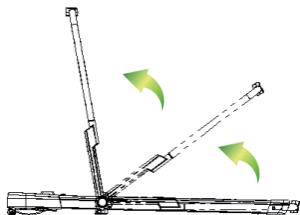
Produkt Konfiguration	Technische Parameter
Paketabmessungen	1450*735*150 mm
Gefaltete Größe	1390*676*120 mm
Baugruppengröße	1340*676*1018 mm
Lauffläche	430*1080 mm
Nennfunktion	440 W
Geschwindigkeitsbereich	1.0-8.0 KM/H
Gewichtskapazität	110 KG
Netto / Bruttogewicht	26.6 / 31 KG

4. Produktstruktur



5. Montageanleitungen

Schritt 1:



lose

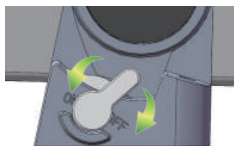
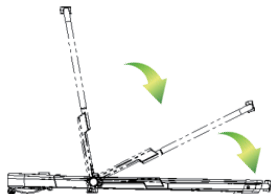
fest

1. Öffnen Sie die Verpackung, entfernen Sie das entsprechende Zubehör und die Maschine aus der Box und stellen Sie die Maschine auf einen ebenen Boden.
2. Klappen Sie den Riser zuerst hoch, bis er sich nicht mehr vorwärts bewegen kann.
3. Halten Sie das Säulenrohr mit einer Hand fest und drehen Sie den Verriegelungsschalter mit einer Hand nach hinten in die Position OFF (der gleiche Vorgang wird auf beiden Seiten ausgeführt). Die Säulenarmlehne ist fixiert.

Die Maschine ist montiert!

Faltschritte

Schritt 1: Säulenarmlehnenfaltung

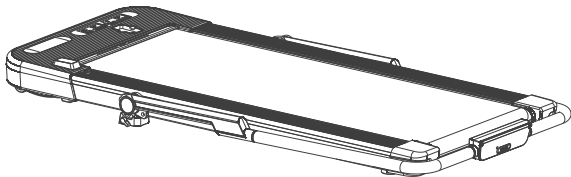


lose

fest

1, mit einer Hand, um die Säulenröhre zu halten, wird eine Hand den Schalter nach vorne sperren, die ON-Position treffen (die linke und rechte Seite der Operation ist die gleiche).

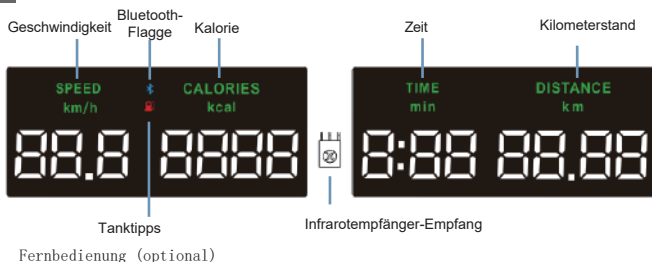
2, mit Ihrer Hand hält die Spalte Rohr zurück zu falten, so dass es flach ist



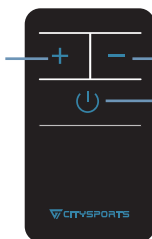
3. Die Maschine ist zusammengeklappt!

6. Funktionsbetriebsanleitung

Fenster anzeigen



1. Geschwindigkeitssteigerung
2. Langes Drücken und Halten im Standby-Standby Derefueling Tipps



- Geschwindigkeitsreduzierung
- Starten / Stoppen

Handlungsanweisungen

Eigenschaften:

- 1: Die Fernbedienung oder Tastaturtasten starten / stoppen, Beschleunigung / langsamer
- 2: Bluetooth-Musik.
- 3: Notausschalter
- 4: Pause in Betrieb.
- 5: Geschwindigkeitsanzeige 1.0-8.0 km, Kalorienanzeige 0001-9999 KCAL, eitanzeige 01-99 Minuten, Meilenanzeige 0.01-99KM.
- 6: Die Ruhezeit im Standby-Modus beträgt 5 Minuten.
- 7: Schmiermittelerinnerung: Tipps alle 100 km

Fernbedienung Betriebsanleitung

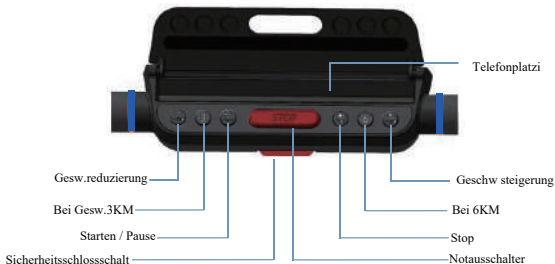
⏻ Taste: Der Host in der Standby-Entriegelung Zustand, drücken Sie die ⏻ Tasten aus der niedrigen Geschwindigkeit 1,0 km Betrieb, und dann drücken Sie die ⏻ Tasten, um zu stoppen. (d.h. Start/Stop-Funktionsschleife)

+Taste: Jeder Klick auf die Taste + während des Betriebs, die Geschwindigkeit erhöht sich um 0,5 km, und die lange Drücken + Taste kann kontinuierlich bei 0,5 km Geschwindigkeit erhöhen. Eine weitere Funktion: Wenn die Maschine entsperrt ist und nicht läuft, lange drücken und halten Sie die Taste für 10 Sekunden, um das Schmiermittelerinnerung zu löschen.

- Taste: Drücken Sie die Taste während des Betriebs, die Geschwindigkeit verringert sich um 0,5 Kilometer, die lange Taste kann bei einer Geschwindigkeit von 0,5 Kilometern kontinuierlich reduziert werden.

Gerätebetriebsanleitung

Beschreibung der Schlüsselfunktion



Die STOP blinkt weiterhin, wenn der Sicherheitsschlossschalt nicht einrastet.

Beschreibung der Funktion

Taste: Die Maschine in der Standby-Entriegelung Zustand, drücken Sie die **START** Taste aus der niedrigen Geschwindigkeit 1,0 km Betrieb, und dann drücken Sie die **START** Tastenmaschine Pause, Pause während der **START** Pause-Taste Licht weiterhin blinken. (Ich starte/pausiere die Funktionsschleife, in der Sie die aktuellen Daten speichern können).

STOP Taste: Die Maschine ist in Betrieb, drücken Sie die **STOP** Taste, um während des Betriebs langsam zu stoppen, bis die Maschine nicht mehr läuft.

Taste: Das Gerät ist in Betrieb, drücken Sie die **STOP** Taste STOP Schriftblinken, und die Taste leuchtet ausgeschaltet, eine Querleiste erscheint auf dem Display-Panel, und das Gerät ist innerhalb von 6 Sekunden ausgefallen.

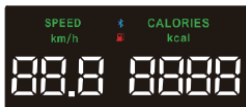
3 6 Abkürzung: Die Maschine arbeitet langsam (oder fällt) von der aktuellen Geschwindigkeit auf 3 km oder 6 km, wenn die Maschine in Betrieb ist, drücken Sie die 3 oder 6 Tasten stogand.

SPEED Taste: Die Maschine kann die Geschwindigkeit einstellen und langsam unter dem Zustand des Zustands.

Anlaufanleitung

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass sich der Sicherheitsschlossschalt des Messgeräts vor dem Gebrauch im Saugzustand befindet, sonst wird er nicht eingeschaltet.

drücken Sie die Wippe **Start**-Taste, Anzeige digitale Rohrlampe von unten nach oben erscheinen wiederum drei Bars, die Maschine mit 1,0KM Geschwindigkeit Starten Sie den Lauf.



Geschwindigkeitsregelungsanweisungen

Jedes Mal, wenn Sie während des Betriebs die Taste für die Geschwindigkeit der Fernbedienung (oder die Instrumententaste) + drücken, erhöht sich die Geschwindigkeit um 0,5 Kilometer. Drücken Sie lange die Taste für Geschwindigkeit +, um die Geschwindigkeit bei 0,5 Kilometern kontinuierlich zu erhöhen.

Jedes Mal, wenn Sie während des Betriebs die Geschwindigkeit der Fernbedienung (oder der Instrumententaste) drücken - die Taste verringert die Geschwindigkeit um 0,5 Kilometer; lange die Geschwindigkeit drücken -, verringert sich die Taste kontinuierlich mit einer Geschwindigkeit von 0,5 Kilometern.

Drücken Sie die Tastenkombination 3 für die Instrumentengeschwindigkeit, wenn die Maschine läuft.

Die Maschine läuft mit 3 km / h. Drücken Sie die Tastenkombination 6 für die Instrumentengeschwindigkeit.

Die Maschine läuft mit 6 km / h.

Abschaltanweisungen

Die Maschine ist in Betrieb, drücken Sie die  taste (oder die Taste  auf dem Messgerät), die Maschine nicht mehr läuft.

Die Maschine läuft 99 Minuten und schaltet sich automatisch

Bluetooth-Musikverbindung des Mobiltelefons

Öffnen Sie die Bluetooth-Suchadresse von maxfree 00001 bis 65000 Nummern: Beispiel: Suchen Sie nach der Nummer in der Adresse "maxfree 00008" und klicken Sie auf das maxfree 00008 Bluetooth-Symbol



maxfree 00008

Die nächste Kopplung oder das nächste Passwort wird angezeigt, geben Sie einfach 0000 ein und klicken Sie auf das Paar.

Want to pair with maxfree-Audio?



Allow access to your contacts and history

Cancel

Yes

Erfolgreiche Kopplung

maxfree 00008 

connected/full power/Using

Hinweis: Wenn die Bluetooth-Verbindung das erste Mal erfolgreich ist, stellen Sie das nächste Mal automatisch eine Verbindung mit Bluetooth-Musik her.

Bluetooth-Musikfreigabevorgang für Mobiltelefone

Klicken Sie auf Verbinden, um Unpair zu finden

Rename

maxfree 0008

Unpair

Möchten Sie mit maxfree-Audio koppeln?

7. Aufwärmübung

Vor dem Training sollten Sie am besten Dehnübungen machen. Ein erfolgreicher Trainingsplan muss Aufwärm-, Aerobic- und Beruhigungsübungen beinhalten. Die Anzahl der Übungen sollte mindestens zwei- bis dreimal pro Woche und einen freien Tag für einen Tag betragen. Nach einigen Monaten können Sie die Anzahl der Übungen auf einen Donnerstag auf fünf Tage erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil Ihrer Fitnessübung. Erwärmen Sie sich vor jeder Übung. Eine mäßige Erwärmung kann Ihren Körper auf intensivere Sportarten vorbereiten, da das Erwärmen die Muskeln wärmen und dehnen kann. Verbessern Sie die Durchblutung, erhöhen Sie den Puls und senden Sie mehr Sauerstoff in die Muskeln. Nach Beendigung der Aerobic-Übungen können wiederholte Aufwärmübungen auch Muskelkater lindern. Wir empfehlen die folgenden Aufwärm- und Beruhigungsübungen.

10 ~ 15 Sekunden lang gedrückt halten, dann entspannen. 3 mal wiederholen.

1. Dehnen Sie sich: Beugen Sie Ihre Knie leicht und beugen Sie Ihren Körper langsam nach vorne. Lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen und versuchen Sie, Ihre Zehen mit beiden Händen zu berühren.

10 ~ 15 Sekunden lang gedrückt halten, dann entspannen. 3 mal wiederholen.



Abbildung 1

2. Dehnen der Kniesehnen: Setzen Sie sich auf ein sauberes Sitzkissen und strecken Sie ein Bein. Legen Sie das andere Bein so nach innen, dass es fest mit dem geraden Bein zusammenpasst. Innerhalb. Versuchen Sie, Ihre Zehen so weit wie möglich zu berühren. 10 ~ 15 Sekunden gedrückt halten, Dann entspannen Sie sich. Wiederholen Sie 3 Mal für jedes Bein.

Wie in Abbildung 2 gezeigt



Abbildung 2

3. Die Sehnen der Wade und der Fußwurzel dehnen sich: Körper nach vorne, Hände gegen die Wand, Ausfallschritt des linken Beins nach vorne. Das rechte Bein streckt sich und das linke Bein tritt auf den Boden; Beugen Sie dann Ihr linkes Bein für 10-15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie 3 Mal für jedes Bein.



Abbildung 3

4. Kopfbewegung: Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts und fühlen Sie die linke Dehnung der Nackenmuskulatur, dann den Kopf zurück auf die Nummer zwei drehen; Drehen Sie dann Ihren Kopf nach links, um drei zu zählen, und drehen Sie schließlich Ihren Kopf. Zähle vier bis zu deiner Brust. Dann entspannen und 3 mal wiederholen.



Abbildung 4

5. Taillenbewegung: Strecken Sie Ihre Arme nach links und rechts und dann langsam Heben Sie es an und heben Sie es über Ihren Kopf. Richten Sie Ihren rechten Arm zur Decke Strecken Sie sich und halten Sie es 1 Sekunde lang gedrückt, um die Dehnung Ihres rechten Muskels zu spüren.

Wiederholen Sie die gleiche Bewegung am linken Arm. Abbildung 5



Abbildung 5

8. Wartungsanleitung



Warnung: Ziehen Sie den Walker immer ab, bevor Sie das Gerät warten.

- Verwenden Sie ein Tuch, um die Oberfläche des Geräts zu reinigen.
- Die vollständige Reinigung verlängert die Lebensdauer der Maschine.
- Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten, fegen sie beide Seiten des Laufbandes und setzen sie die freiliegenden Teile frei, wodurch die Ansammlung von Verunreinigungen im Laufband reduziert wird. Halten Sie Ihre Sneakers sauber und vermeiden Sie das Tragen von Fremdkörpern unter dem Laufband, das Tragen des Laufbretts und des Laufbandes. Die Oberfläche des Laufbandes sollte mit einem feuchten Tuch Mantel mit Seife geschauert werden, achten Sie darauf, kein Wasser auf die elektrischen Komponenten und unter dem Laufband zu verschütten.
- Überprüfen und verriegeln Sie alle Teile des Laufbandes regelmäßig, ersetzen Sie diese defekten Teile und/oder lassen Sie das Gerät zur Reparatur im Leerlauf.

1. Einstellen die Laufgurt

Wenn Sie mit Laufband zu laufen scheinen schlupfen oder nicht glatt sind, können Sie die Dichtheit des Laufbandes anpassen, um sich zu verbessern.

Das Einstellen des Laufbandes hat zwei Funktionen: Straffheit und Mitte des Laufbandes einstellen. Der Laufgurt ist bereits im Werk eingestellt, aber nach Gebrauch wird der Laufgurt gestreckt und weicht von der Mitte des Laufbandes ab, um die Fußkante und die hintere Abdeckung und Beschädigung zu reiben. Es ist normal, dass der Laufgurt während des Gebrauchs gedehnt wird. Anpassen der Laufbandmethode

Anpassung der Methode des Kurses

Schritt 1: Stecken Sie den 5mm Sechskantschlüssel in die Einstellschraube auf der linken Seite des Laufbandes und drehen Sie den Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn 1/4 Drehen, um die hintere Walze einzustellen, dass der Laufgurt enger wird.

Schritt 2: Stecken Sie den 5mm Sechskantschlüssel in die Einstellschraube auf der rechten Seite des Laufbandes und drehen Sie den Schraubenschlüssel im Uhrzeigersinn 1/4 Drehen, um die hintere Walze einzustellen, dass der Laufgurt enger wird.

Schritt 3: Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, bis der Laufgurt nicht verrutscht.

Beachten Sie, dass der Laufgurt nicht zu fest eingestellt werden kann. Dies wird den Laufgurt ziehen, erhöhen den Druck der vorderen / hinteren Trommel, die Trommellager, etc. bringen Schäden, produzieren einen anderen Klang oder andere Probleme.

Wenn Sie die Spannung der Laufgurt reduzieren möchten, drehen Sie den Schraubenschlüssel gegen den Uhrzeigersinn und stellen Sie fest, dass die linke und rechte Seite den gleichen Abstand drehen.



Der Laufgurt wird auf die Mitte

Wenn Sie das Laufband verwenden, da die Kraft beider Füße beim Laufen nicht gleich ist, ist der Druck auf den Laufgurt unausgewogen, wodurch der Laufgurt von der Mitte abweicht. Diese Abweichung ist normal, und wenn niemand auf dem Laufband läuft, kehrt sie in die Mitte zurück. Wenn Sie nicht zurück in die Mitte können, müssen Sie die Laufgurt zurück in die Mitte bringen.

1. Führen Sie die Maschine leer und stellen Sie die Geschwindigkeit auf 6 km/H ein.

2. Beobachten Sie den Abstand vom Laufband links und rechts.

- Wenn sich nach links neigen, verwenden Sie einen Sechskantschlüssel und drehen Sie die linke Schraube 1/4 drehen im Uhrzeigersinn
 - Wenn sich nach rechts neigen, verwenden Sie einen Sechskantschlüssel und drehen Sie die rechte Schraube 1/4 drehen im Uhrzeigersinn
 - Wenn sich der Laufgurt immer noch nicht in der Mitte befindet, wiederholen Sie die obige Aktion, bis sie auf die Mitte
3. stellen Sie die Laufgurt auf die Mitte, stellen die Geschwindigkeit auf hohe, und beobachten Sie die Abweichung des Laufbandes und Laufglätte, wenn es noch eine Abweichung gibt, wiederholen Sie den Einstellungsschritt.
4. Wenn die oben genannten Schritte nicht funktionieren, müssen Sie den Laufgurt wieder anziehen.

Warnung! Die Trommel nicht überziehen! Dies führt zu bleibenden Schäden an den Lagern!

2. Laufband und Öl

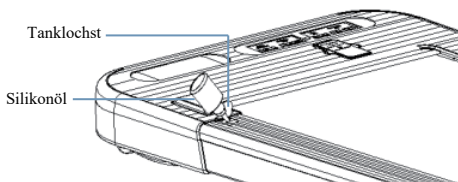
Das Laufband wurde vor der Fabrik mit Schmieröl vorinstalliert. Aufgrund der Reibung zwischen dem Laufgurt und dem Laufbrett, hat einen großen Einfluss auf die Lebensdauer und Leistung des Produkts, ist es notwendig, das Schmieröl nach entsprechend der Maschinenaufforderung hinzuzufügen. Wenn die akkumulierte Laufleistung des Laufband bis 50KM erreicht, erscheint das Display rot Erinnerung.



Hinweis: Bitte verwenden Sie Laufband-spezifische Schmierstoffe oder wenden Sie sich direkt an unser Unternehmen.

Betankungsbedienung:

- Schneiden Sie die Dichtung des inneren Mundes der Ölflasche und schneiden Sie die Kappe der Flasche öffnen Sie einen kleinen Mund (kann glatt ausgepresst werden);
- Drehen Sie den Fülllochstecker;
- Stellen Sie das Laufband bis 1KM Geschwindigkeit, der Flaschenanschluss ist auf das Kraftstoffrohrloch gerichtet, um die richtige Menge Öl, etwa 20 ml einmal zu quetschen;
- Nach dem Hinzufügen von Silikonöl läuft die Maschine etwa 3 Minuten lang. Nachdem das Silikonöl gleichmäßig auf dem Laufband verteilt wurde, drücken Sie die Fernbedienungstaste (oder die  Taste am Instrument), um anzuhalten, und drücken Sie dann die Fernbedienung + Taste 10 Sekunden lang (oder drücken Sie die Plus-Taste und (Halten Sie die Geschwindigkeitstaste 6 10 Sekunden lang gedrückt.) Deaktivieren Sie das Symbol für die Tankaufforderung.
- Es ist Fertig! Tanken Sie den Eintritt!



Hinweis: Achten Sie auf die Sicherheit beim Betanken und die Hände ist für bewegliche Teile nicht zugänglich.

9. Fehlercode

Fehlercode	Die Lösung	Die Ursache
E01	Schlechte Kommunikation zwischen elektronischer Uhr und Controller	1. Stellen Sie fest, ob dass der Anschluss der elektronischen Tabelle an den Controller in ordnung angeschlossen ist. 2. Der IC Controller-Master-IC ist in schlechtem Kontakt bitte wieder angeschlossen. 3. Der Controller wird ungewöhnlich mit Strom versorgt, ersetzen Sie den Controller.
E02	Explosionssicherer Schlagschutz	1. Der Motor ist in schlechtem Kontakt, ersetzt den Motor oder überprüft die Anschlussklemmen. 2. Stromrohrausfall, Ersetzen von Stromrohr oder Controller.
E05	Überstromschutz	1. Überlast 2. Der Laufschwiderstand ist zu groß, muss geölt werden. 3. Der Motor ist beschädigt und brauchen ersetzt.
E06	Überlastschutz	
E10	Kommunikationsfehler bei der Kommunikation mit der Tastatur und dem Bedienfeld	1. Stellen Sie fest, dass ob der Anschluss der elektronischen Uhr und des Controllers in ordnungs angeschlossen sind. 2. Der Controller-Stecker ist in schlechtem Kontakt wird wieder angeschlossen. 3. Der Controller wird ungewöhnlich mit Strom versorgt, ersetzen Sie den Controller.

Adresse des Nationalen Dienstes: Nr. 12, 1. Straße, Industriegebiet Huangtang, Stadt Yongkang, Provinz Zhejiang
 Kundendienst-Hotline: 188 6758 7755

Catálogo

1. Precauciones de seguridad.....	1
2. Compromiso de garantía.....	2
3. Lista de configuración y parámetros técnicos	2
4. Partes del producto.....	3
5. Instrucciones de montaje.....	3
6. Instrucciones de funcionamiento.....	5
7. Ejercicio de calentamiento.....	8
8. Pautas de mantenimiento	10
9. Código de fallo.....	12

Gracias por comprar nuestro producto, que ayudará a mejorar su salud.

1.Precauciones de seguridad



Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, lea detenidamente las instrucciones antes de usarlo.

- Este producto es solo para uso en interiores, no lo haga ni lo use en exteriores; la cinta de correr debe colocarse en una posición plana y limpia, no la coloque en una alfombra gruesa o cerca del área de agua, debe haber un área de seguridad sin barreras de 1000 * 2000 mm detrás de la cinta de correr.
- Este producto es para adultos, los menores necesitan atención para adultos. Está prohibido para aquellos que se sienten mal o con discapacidad mental o que carecen de sentido común usarlo. A menos que estén bajo la supervisión u orientación de la persona responsable de su seguridad con respecto al uso del producto.
- Si el cable de alimentación está dañado, para evitar peligros, debe ser reemplazado por el fabricante o el personal de mantenimiento profesional.
- Este producto solo se usa para voltaje de 220V-240VAC. Utilice la toma de corriente con línea de tierra segura. La instalación y conexión a tierra del enchufe de conexión a tierra debe ser consistente con los parámetros del área del usuario. Si el enchufe y el zócalo son incompatibles, contrate a electricistas calificados o personal de posventa para que lo manejen.
- Verifique todas las piezas antes de usar para asegurarse de que el tornillo y la tuerca estén bloqueados.
- Cuando lo use, use ropa cómoda y ajustada para evitar que la máquina cuelgue la ropa. No permita que niños o mascotas se acerquen para evitar accidentes.
- Evite todas las partes móviles con ambas manos. No ponga las manos y los pies en el espacio debajo de la banda para correr.
- Este producto es adecuado para uso doméstico, no apto para capacitación y pruebas profesionales, y no puede usarse con fines médicos.
- La pantalla de frecuencia cardíaca de este producto no proporciona datos con fines médicos.
- Este producto es solo para una persona en la cinta de correr.
- Antes de la limpieza y el mantenimiento, apague y desenchufe el cable de alimentación.
- Apague la máquina y desconecte el enchufe de alimentación cuando salga.
- Utilice los repuestos provistos por la fábrica original. Está estrictamente prohibido reemplazarlos en privado.
- Este producto es de grado HC y el peso máximo de una persona es de 110 kg.

2. Compromiso de garantía

Nos aseguramos de que el producto esté hecho de materiales de alta calidad.

En uso normal, si hay un problema, seremos responsables de la garantía.

El período de garantía es de un año (desde la fecha de compra). Si compra productos con problemas de calidad, comuníquese con nuestro servicio al cliente dentro de los 12 meses. Por favor, no trate con ellos sin permiso.

Los siguientes no están cubiertos por la garantía:

- Daño causado por factores externos.
- Use accesorios no originales.
- Privadamente manejado incorrectamente.
- No seguir las instrucciones

Esta promesa es válida solo para uso privado de las familias y no es aplicable a la formación profesional como los gimnasios.

Si necesita comprar accesorios no cubiertos por la garantía, comuníquese con el servicio al cliente. Proporcione la siguiente información al realizar el pedido:

- Instrucciones.
- Modelo del producto.
- Número de serie de accesorios.
- Certificado de fecha de compra.

Antes de la confirmación de nuestro servicio de atención al cliente, no envíe los productos a nuestra empresa y los envíe de vuelta sin permiso. Nuestra empresa no tiene ningún costo.

3. Lista de configuración y parámetros técnicos

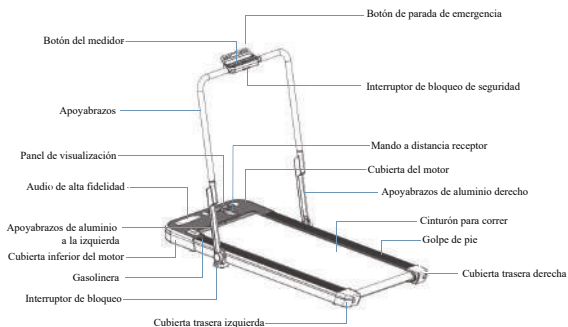
1. Configuración de la cinta de correr

Nombre	Boceto (para referencia)	Cantidad
Cinta para caminar		1
Control remoto		1
Instrucciones		1
Llave hexagonal interior		1
Aceite de silicona		1

2. Parámetros técnicos

Parámetros técnicos	Parámetros
Dimensión de embalaje	1450*735*150 mm
Dimensión plegada	1390*676*120 mm
Dimensión desplegada	1340*676*1018 mm
Área de la cinta de correr	430*1080 mm
Poder máximo	440 W
Rango de velocidad	1.0-8.0 KM/H
Máxima capacidad	110 KG
Peso neto / bruto	26.6 / 31 KG

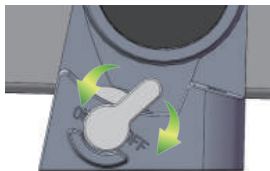
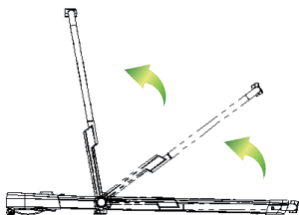
4. Partes del producto



5. Instrucciones de montaje

Pasos de montaje

Paso 1 : Montaje del apoyabrazos



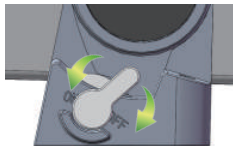
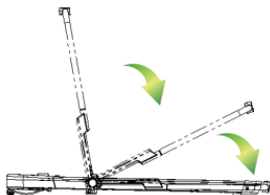
Aflojar

Sujetar

1. Abra la caja de embalaje, retire los accesorios relevantes y la máquina de la caja, y coloque la máquina en un piso plano.
2. Doble el tubo de subida hasta que no pueda avanzar.
3. Sujete el tubo de la columna con una mano y gire el interruptor de bloqueo hacia atrás con otra mano a la posición OFF (la misma operación se realiza en los lados izquierdo y derecho).
Apoyabrazos fijo
Ensamblaje de producto completado!

Pasos para plegar el producto

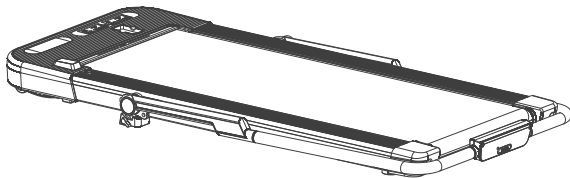
Paso 1: Apoyabrazos plegable



Aflojar

Sujetar

1. Sostenga el tubo de la columna con una mano y gire el interruptor de bloqueo hacia adelante con otra mano a la posición de ON (la operación es la misma en ambos lados).
2. Sostenga el tubo de la columna con la mano y dóblelo hacia atrás para que quede plano.



3. La máquina está plegada!

6. Instrucciones de funcionamiento

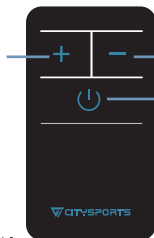
Panel de visualización

ES



Control remoto

1. Incremento de velocidad
2. Presione prolongadamente cuando esté en espera para omitir la señal de lubricación



- Disminución de velocidad
- Inicio / parada

Instrucciones de operación

Función:

- 1: Remoto o botones START/STOP, velocidad incrementar/disminuir
- 2: Bluetooth.
- 3: Interruptor de parada de emergencia (STOP).
- 4: Pausa durante la operación.
- 5: Rango de visualización de velocidad 1.0-8.0 KM, Rango de calorías 0001-9999 KCAL, Rango de tiempo 01-99 MINUTOS, Rango de distancia 0.01-99 KM
- 6: Tiempo de sueño 5 minutos en espera.
- 7: Signo de lubricación: Cada 100 km muestra.

Instrucciones de operación de control remoto

- ⏻ Botón: cuando la máquina en espera, prensa ⏻ botón máquina corre desde 1.0 km, prensa ⏻ nuevamente se detendrá

(Iniciar / detener ciclo de funciones)

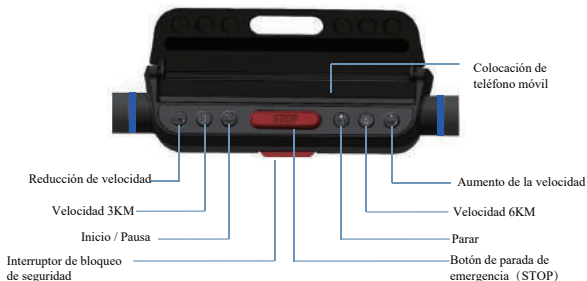
+ Botón: cuando la máquina está funcionando, prensa + botón, la velocidad aumentará 0.5km; la pulsación larga aumentará continuamente en 0,5 km

Función adicional: mantenga presionado el + botón durante 10 segundos para omitir el signo de lubricación cuando la máquina esté en espera.

— Botón: cuando la máquina está funcionando, prensa - botón, la velocidad disminuirá 0.5km; la pulsación larga disminuirá continuamente en 0,5 km

Instrucciones de funcionamiento del producto

Descripción de la función clave



Instrucciones de funcionamiento

Liberar la luz indicadora de aceite: Presione el botón más y el botón de velocidad 6 al mismo tiempo cuando se libera el bloqueo para niños del host. Mantenga presionado durante 10 segundos para liberar la luz indicadora de aceite.

Botón: Cuando la máquina está en estado de espera y desbloqueada, presione para correr desde una velocidad baja de 1.0 km y luego presione para pausar la máquina. Durante la pausa, la luz de continúa parpadeando. (Ciclo de función de inicio / pausa, los datos actuales se pueden guardar durante la pausa).

Botón: Cuando la máquina esté funcionando, presione para detenerla lentamente hasta que se detenga.

Botón: Cuando la máquina esté funcionando, presione STOP para parpadear y, al mismo tiempo, la luz del botón se apagará, aparecerá una barra horizontal en el panel de visualización y la máquina se detendrá en 6 segundos.

3 6 Botón rápido: Cuando la máquina está en funcionamiento, presione la tecla 3 o 6 para aumentar (o disminuir) lentamente la velocidad actual a 3 km o 6 km.

- + Botón: La velocidad de la máquina se puede ajustar en condiciones de funcionamiento.

Instrucciones de inicio

Presione el botón  del control remoto, aparecen tres barras horizontales en secuencia desde la parte inferior hasta la parte superior de la lámpara del tubo digital de visualización, y la máquina comienza a funcionar a una velocidad de 1.0KM.



Instrucciones de control de velocidad

Cada vez que presiona el + botón de la velocidad del control remoto (o el botón de la pantalla) durante el funcionamiento, la velocidad aumenta en 0,5 kilómetros; presione prolongadamente el botón + de velocidad para aumentar continuamente a 0,5 kilómetros.

Cada vez que presiona el - botón de la velocidad del control remoto (o el botón de la pantalla) durante el funcionamiento, la velocidad disminuye en 0,5 kilómetros; presione prolongadamente el - botón de velocidad para disminuir continuamente a 0,5 kilómetros.

Presione la tecla rápida de velocidad 3 cuando esté funcionando, la máquina funciona a 3 km / h; presione la tecla rápida de velocidad 6, la máquina funciona a 6 km / h.

Instrucciones de parada de la máquina

Cuando la máquina esté en funcionamiento, presione  del control remoto (o el botón de la pantalla), la máquina dejará de funcionar.

La máquina se detendrá automáticamente después de 99 minutos de operación.

Operación de conexión de música Bluetooth para teléfono móvil

Abra la dirección de búsqueda de Bluetooth de los números "maxfree 00001 a 65000": por ejemplo: busque el número en la dirección "maxfree 00008" y haga clic en el icono de maxfree 00008 Bluetooth



maxfree 00008

Si el siguiente paso está emparejado o aparece la contraseña, simplemente ingrese 0000 y haga clic en el par.

Want to pair with maxfree-Audio?

☒ Allow access to your contacts and history

Cancel

Yes

Éxito de emparejamiento

maxfree 00008 

connected/full power/Using

Nota: La música de Bluetooth se conectará automáticamente la próxima vez después de la primera conexión a Bluetooth.

Operación de liberación de música Bluetooth para teléfonos móviles

Haga clic en el enlace para encontrar desajustes

Rename

maxfree 0008

Unpair

Quiere emparejar con maxfree-Audio?

7.Ejercicio de calentamiento

Antes de hacer ejercicio, es mejor hacer ejercicios de estiramiento primero. Un plan de ejercicio exitoso debe incluir ejercicios de calentamiento, aeróbicos y de relajación. El número de ejercicios debe ser al menos dos o tres veces por semana. Puedes tomarte un día libre para hacer ejercicio. Después de unos meses, puede aumentar la cantidad de ejercicios de cuatro a cinco días a la semana.

El calentamiento es una parte importante de su ejercicio físico. Calentamiento antes de cada ejercicio. El calentamiento moderado puede preparar su cuerpo para el próximo ejercicio más intenso, porque el calentamiento puede ayudar a calentar y estirar los músculos, mejorar la circulación sanguínea y el pulso, y enviar más oxígeno al músculo. El ejercicio de calentamiento repetido también puede reducir el dolor muscular después del ejercicio aeróbico. Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y relajación.

1. Estirar hacia abajo: dobla las rodillas ligeramente y dobla el cuerpo hacia adelante entamente. Relaja la espalda y los hombros y toca su dedos de los pies con ambas manos. Mantenga durante 10 a 15 segundos, luego relájese. Repite tres veces.



Figura 1

2. Estire los tobillos: siéntese en un cojín limpio y estire una pierna. Coloque la otra pierna hacia adentro para que quede cerca de la pierna recta. Intente tocar los dedos de los pies con las manos. Guárdelo durante 10 a 15 segundos. Entonces relájate. Repita cada pierna tres veces.



Figura 2

3. Extensión de los tendones de la pantorrilla y el pie: cuerpo hacia adelante con las manos contra la pared, la pierna izquierda se arquea hacia adelante, la pierna derecha está recta, la pierna izquierda está en el suelo, luego dobla la pierna izquierda y sosténla durante 10 a 15 segundos, luego relájate, repita cada pierna tres veces.



Figura 3

4. Movimiento de la cabeza: inclina la cabeza hacia la derecha y siente cómo se estira el músculo del cuello izquierdo; 2 vueltas de cabeza hacia atrás; gire la cabeza hacia la izquierda; 4- gire la cabeza hacia el frente del cofre. luego relájate y hazlo tres veces.



Figura 4

5. Movimiento de la cintura: estira los brazos hacia la izquierda y hacia la derecha, luego levántalo lentamente sobre tu cabeza. Coloque el brazo derecho lo más lejos posible hacia el techo. Estire, sostenga durante 1 segundo y sienta el estiramiento de su músculo derecho. Repita la misma acción en el brazo izquierdo.



Figura 5

8. Pautas de mantenimiento



Advertencia: asegúrese de desconectar el enchufe de alimentación de la máquina antes de realizar el mantenimiento del producto.

- Use un paño para limpiar la superficie del producto.
- La limpieza completa prolongará la vida útil de la máquina.
- Limpie el polvo regularmente para mantener limpias las piezas. Limpie las partes expuestas a ambos lados de la cinta de correr. Esto reducirá la acumulación de impurezas en la cinta de correr. Mantén tus zapatillas limpias. Evite colocar cuerpos extraños debajo de su cinturón de correr y usar su estribo y cinturón. La superficie de la cinta de correr debe fregarse con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y debajo de la cinta de correr.
- Revise y bloquee todas las partes de la caminadora regularmente, reemplace las piezas defectuosas y / o deje el equipo inactivo para su reparación.

1. Ajuste de la cinta de correr

Si está utilizando una máquina para caminar, puede ajustar la tensión de la correa para mejorar el deslizamiento o la falta de fluidez de la correa para correr.

El ajuste de la cinta tiene dos funciones: ajuste de apriete y ajuste de la posición central de la correa. La cinta de correr se ajustó cuando está fuera de la fábrica, pero después de su uso, la correa para correr se estirará, lo que se desviará de la posición central y hará que la correa roce las barras laterales del pie y dañe la cubierta trasera. Es normal que la banda para correr se estire durante el uso.

Ajuste del método de la cinta de correr

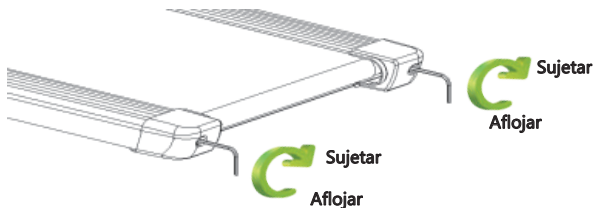
Paso 1: Inserte la llave hexagonal de 5 mm en el tornillo de ajuste en el lado izquierdo de la correa, y gire la llave 1/4 veces hacia la derecha para ajustar el tambor trasero para apretar la correa.

Paso 2: Inserte la llave hexagonal de 5 mm en el tornillo de ajuste en el lado derecho de la correa, y gire la llave 1/4 veces en sentido horario para ajustar el tambor trasero para apretar la correa.

Paso 3: Repita los pasos 1 y 2 hasta que la banda para correr no se deslice.

Nota: La correa no debe ajustarse demasiado. Esto romperá la cinta de correr, aumentará la presión del tambor delantero / trasero, dañará los cojinetes del tambor, producirá un sonido anormal u otros problemas.

Si desea reducir la tensión de la correa de correr, gire la llave en sentido antihorario. Tenga en cuenta que los lados izquierdo y derecho deben girar la misma distancia.



Cuando usa la cinta de caminar, la presión sobre la banda para correr no está equilibrada debido a la diferente fuerza ejercida por los dos pies durante la carrera, lo que hace que la banda se desvíe del centro. Esta desviación es normal, y cuando nadie corre en una cinta de correr, vuelve al centro. Si no puede volver al centro, debe llevar la banda para correr nuevamente al centro.

1. Ejecutar la cinta sin carga y ajustar su velocidad a 6 km / h.

2. Observe la distancia desde la banda para correr hasta las barras laterales izquierda y derecha.

- Si se deja, use una llave hexagonal y gire el tornillo izquierdo en sentido horario durante 1/4 de vuelta.
 - Si gira a la derecha, use una llave hexagonal y gire el tornillo derecho en sentido horario durante 1/4 de vuelta.
 - Si la banda para correr todavía no está en el medio, repita la acción anterior hasta que se ajuste al medio.
3. Después de ajustar la banda para correr al medio, ajuste la velocidad a la alta velocidad y observe la desviación de la banda y la suavidad de la carrera. Si hay desviaciones, repita los pasos de ajuste.
4. Si los pasos anteriores no funcionan, debe volver a apretar la cinta de correr.

Advertencia! No apriete demasiado el tambor! Esto provocará daños permanentes en los rodamientos!

2. Aceite lubricante para cinta de correr

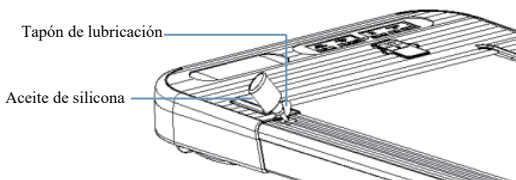
La cinta de correr ha sido lubricada previamente antes de salir de fábrica. Pero debido a que la fricción entre la banda de rodadura y el estribo tiene una gran influencia en la vida útil y el rendimiento del producto, se debe agregar aceite lubricante de acuerdo con las instrucciones de la máquina. Siempre que el kilometraje acumulado de la cinta de correr alcance los 50 km, la pantalla mostrará una pantalla roja de reabastecimiento de combustible.



Nota: Utilice lubricante para cinta de correr o comuníquese directamente con nuestra empresa.

Pasos de lubricación:

- Corte el sello de la boca interna de la botella de aceite y corte una pequeña abertura de la tapa de la botella de aceite (se puede extruir suavemente);
 - Suba la tapa del tapón del orificio de llenado;
 - Ajuste la máquina a una velocidad de 1 KM y extraiga la cantidad adecuada de aceite en el orificio de la botella de aceite, aproximadamente 20 ml cada vez.
 - Después de agregar aceite de silicona, la máquina funciona durante aproximadamente 3 minutos. Cuando el aceite de silicona llegue a la banda para correr de manera uniforme, presione  del control remoto (o la tecla  de la pantalla) para detener la máquina, luego presione la tecla del control remoto durante 10 segundos (o presione simultáneamente la tecla más y la tecla velocidad 6 presionan durante 10 segundos) para borrar el ícono de aviso de reabastecimiento de combustible.
- Tanque lleno.



Nota: Se debe prestar atención a la seguridad durante las operaciones de repostaje.

9. Código de fallo

Código	Causas	Resoluciones
E01	Mala comunicación entre el medidor electrónico y el controlador	1. Compruebe que la conexión entre el medidor electrónico y el controlador no esté conectada correctamente. 2. El IC principal del controlador contacta mal y se vuelve a apretar. 3. Fuente de alimentación del controlador anormal, cambie el controlador.
E02	Protección a prueba de explosión e impacto	1. Si el motor está abierto o en mal contacto, reemplace el motor o verifique los terminales de conexión. 2. Desglose del tubo de alimentación, reemplácelo o el controlador.
E05	Protección contra la sobretensión	1. Sobrecargar. 2. La resistencia de la cinta de correr es demasiado pesada y necesita lubricarse.
E06	Protección de sobrecarga	El motor está dañado, reemplácelo.
E10	Falla de comunicación entre el teclado y la conexión de control del panel	1. Compruebe si el cable de conexión entre el reloj electrónico y el controlador está dañado. 2. El enchufe del controlador no está en buen contacto, vuelva a insertar. 3. La fuente de alimentación del controlador es anormal, reemplace el controlador.

INDICE

1. Informazioni importanti sulla sicurezza	1
2. Garanzia	2
3. Dotazione di fornitura e parametri tecnici	2
4. Elenco delle parti	3
5. Istruzioni di installazione	3
6. Istruzioni per l'uso	5
7. Esercizi di stretching.....	8
8. Manutenzione	10
9. Codici di errori	12

Grazie per aver acquistato il nostro prodotto che aiuterà a migliorare la tua salute.

1. Informazioni importanti sulla sicurezza



Per garantire la vostra sicurezza ed evitare incidenti, leggere attentamente il manuale di istruzioni prima dell'uso.

- Questo prodotto è un equipaggiamento domestico interno, non modificarlo per altri usi o uso esterno, il tapis roulant dovrebbe essere posizionato piatto e pulito, non metterlo in un tappeto spesso o vicino alla posizione dell'acqua, il dispositivo posteriore ci deve essere 1000x1000mm , lato sinistro e destro ci deve essere 500 mm di area di sicurezza senza barriere su ogni lato.
- Questo prodotto è destinato per uso adulto, i minori devono avere accompagnato da un adulto. È vietato l'uso che si sentono male o con problemi mentali e mancano di buonsenso. A meno che siano sotto la supervisione o la guida della persona responsabile della loro sicurezza riguardo all'uso di questo prodotto.
- Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito dal produttore o dal personale di servizio professionale per evitare pericoli.
- Questo prodotto viene utilizzato solo a tensioni 220V-240VAC. Si prega di utilizzare una presa di corrente con messa a terra di sicurezza. L'installazione e la messa a terra della spina di messa a terra devono essere coerenti con i parametri dell'area dell'utente. Se la spina e la presa non sono compatibili, si prega di contattare un elettricista qualificato o personale post-vendita.
- Prima di utilizzare il dispositivo, controllare che tutti i dadi e bulloni del tapis roulant siano fissati saldamente.
- Indossare comodi abbigliamento stretti durante l'uso per evitare di essere agganciati dalla macchina. Non lasciare che i bambini o gli animali domestici si avvicinino per evitare incidenti.
- Durante l'uso , evitare tutte le parti in movimento con entrambe le mani e non posizionare mani o piedi nello spazio sotto la cintura di corsa.
- Questo dispositivo è adatto per uso domestico, non adatto per la formazione professionale e test, e il tapis roulant non è adatto per essere utilizzato come dispositivo medico.
- Il display della frequenza cardiaca di questo dispositivo non fornisce dati per la medicina clinica.
- Quando questo prodotto è in funzione, solo una persona può utilizzarlo.
- Spegner e scollegare prima della pulizia e della manutenzione;
- Spegner la macchina e scollegare la spina quando si esce.
- Si prega di utilizzare gli accessori originali forniti, è severamente vietato sostituire.
- Il prodotto è di grado HC, il peso massimo dell'utente è di 110kg.

2. Garanzia

Ci assicuriamo che il prodotto sia fatto di materiali di alta qualità.

- In condizioni di utilizzo normale, se c'è un problema, saremo responsabili per la garanzia. Il periodo di garanzia è di 1 anno (dalla data di acquisto). Se il prodotto acquistato ha problemi di qualità, si prega di contattare il nostro servizio clienti entro 12 mesi. Non gestirlo senza autorizzazione.
- Le seguenti condizioni non sono coperte dalla garanzia:
- Danni causati da cause esterne.
- Utilizzare accessori non originali.
- Maneggiare in modo errato.
- Non seguire le istruzioni.

Questa garanzia è valida solo per uso privato da parte della famiglia, non per situazioni di allenamento professionale come palestre.

Se avete bisogno di acquistare parti non in garanzia, contattare il servizio clienti. Si prega di fornire le seguenti informazioni al momento dell'ordine:

- Instructions.
- Modello del prodotto.
- Numero di serie degli accessori.
- Prova della data di acquisto.

Si prega di non rispedire il prodotto alla nostra azienda senza la conferma del servizio clienti dell'azienda. La nostra azienda non sosterrà alcun costo se il prodotto viene rispedito senza autorizzazione.

3. Dotazione di fornitura e parametri tecnici

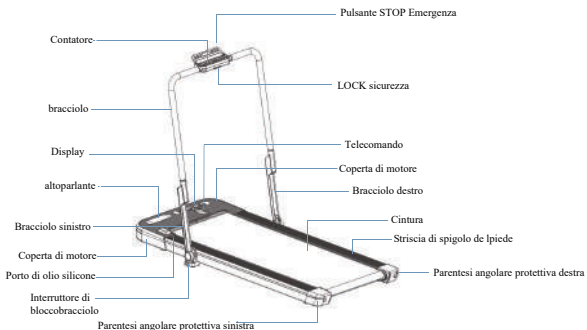
1. Dotazione di fornitura

Nome	Schizzo (per riferimento)	Quantità
tapis roulant		1
telecomando		1
manuale		1
Chiave esacala interna		1
Olio di silicone		1

2. Parametri tecnici

Configurazione	Parametri tecnici
Dimensioni del imballaggio	1450*735*150 mm
Dimensioni piegate	1390*676*120 mm
Dimensioni espandute	1340*676*1018 mm
Area di corsa	430*1080 mm
Potenza nominale	440 W
Gamma di velocità	1.0-8.0 KM/H
Capacità di peso massimo	110 KG
Peso netto/lordo	26.6/ 31 KG

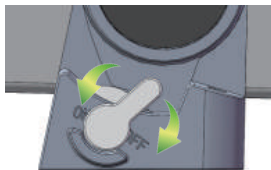
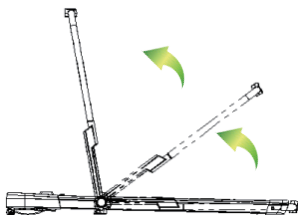
4.Elenco delle parti



5.Istruzioni di installazione

assemblaggio

Passi : assemblaggio del bracciolo



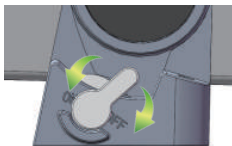
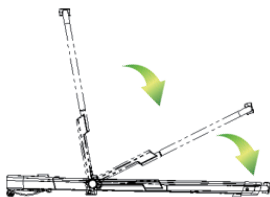
allentare

Stringere

1. Aprire la scatola di imballaggio, rimuovere gli accessori e la macchina tapis roulant e posizionare la macchina su una superficie piana.
2. Piegarla prima il bracciolo fino a quando non può spostarsi in avanti.
3. Tenere il tubo del bracciolo con una mano e ruotare l'interruttore di blocco all'indietro con una mano in posizione OFF (la stessa operazione viene eseguita sui lati sinistro e destro).
Il bracciolo è fisso, e il corpo del dispositivo è assemblato!

Piegatura

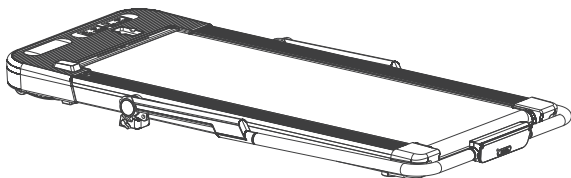
Passi: piegatura del bracciolo



allentare

Stringere

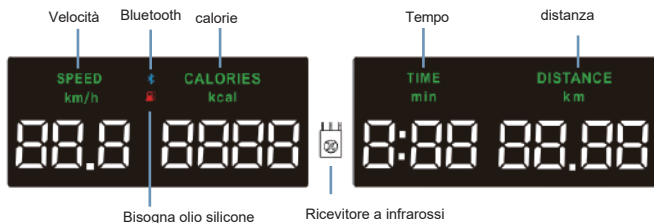
1. Tenere il tubo del bracciolo con una mano e ruotare l'interruttore di blocco in avanti con una mano in posizione ON (i lati sinistro e destro funzionano allo stesso modo).
2. Tenere il tubo del bracciolo a mano e ripiegare in modo che sia piatto.



3. Piegatura finito!

6. Istruzioni per l'uso

Display



Pannello di controllo remoto (opzionale)

1. Velocità +

2. Tenere premuto per rilasciare il simbolo di rifornimento in modalità standby.



Velocità -

Start/stop

Istruzioni di operazioni

Funzioni:

- 1: Start / Stop, accelerazione / decelerazione del telecomando o del pannello del tapis roulant.
- 2: Bluetooth musica.
- 3: Interruttore di arresto di emergenza (STOP).
- 4: Pausa durante il funzionamento.
- 5: Intervallo di visualizzazione della velocità 1,0-8,0 chilometri, intervallo di visualizzazione delle calorie 0001-9999KCAL, intervallo di visualizzazione del tempo 01-99 minuti, intervallo di visualizzazione del chilometraggio 0,01-99KM.
- 6: Dopo 5 minuti di standby.
- 7: Simbolo del rifornimento: suggerimenti ogni 100 chilometri.

Istruzioni per l'uso del telecomando

⏻ Tasto: Quando il tapis roulant è nello stato sbloccato, premere il pulsante **⏻** per correre dalla bassa velocità di 1,0 km, quindi premere di nuovo il pulsante **⏻** per arrestare la macchina.
(Start/Stop ciclo)

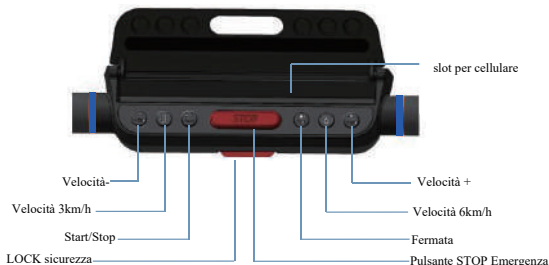
+ Tasto: Ogni volta che si preme il pulsante + durante il funzionamento, la velocità aumenta di 0,5 chilometri; premere a lungo il pulsante + può aumentare continuamente a una velocità di 0,5 chilometri.

Un'altra funzione: tenere premuto il pulsante + per 10 secondi per cancellare l'icona di rifornimento quando la macchina è in standby e sbloccata senza funzionare.

— Tasto: Durante il funzionamento, premere il tasto per diminuire la velocità di 0,5 km; premere a lungo il tasto per diminuire continuamente ad una velocità di 0,5 km.

Istruzioni del pannello

Funzioni dei tasti



Nota: Dopo il LOCK sicurezza è inserito e LOCK di bambina è rilasciato, poi si può avviare il tapis roulant; Quando il LOCK sicurezza non è inserito, il icon STOP continua a lampeggiare.

Istruzioni operative funzionali

Tasto : quando il dispositivo è in modalità standby e sbloccata, premere il tasto per correre da una bassa velocità di 1,0 km, quindi premere il tasto per mettere in pausa il dispositivo. Durante la pausa, la spia del tasto continua a lampeggiare. (Cioè, il ciclo della funzione di avvio / pausa, i dati correnti possono essere salvati durante la pausa).

Tasto : nelle condizioni di funzionamento del dispositivo, premere il tasto per arrestarlo lentamente durante il funzionamento fino a quando il dispositivo si arresta completamente.

Tasto : nelle condizioni di funzionamento del dispositivo, premere il tasto e il carattere STOP lampeggia, allo stesso tempo, la luce del tasto è spenta, sul display viene visualizzata una barra orizzontale e il dispositivo si chiude entro 6 secondi.

Tasto di scelta rapida : nelle condizioni di funzionamento del dispositivo, premere il tasto 3 o 6 per aumentare (o ridurre) lentamente la velocità corrente a 3 km o 6 km.

Tasto  : le condizioni di funzionamento del dispositivo, può regolare la velocità tramite questi due tasti.

Istruzioni di iniziare

Premere il pulsante  del telecomando, tre barre orizzontali appaiono in sequenza dalla parte inferiore alla parte superiore della spia del display e il dispositivo inizia a funzionare a 1,0 km/h.



Istruzioni per il controllo della velocità

Ogni volta che si preme il pulsante + del telecomando (o il pulsante del dispositivo) durante il funzionamento, la velocità aumenterà di 0,5 chilometri; premere a lungo il pulsante + per aumentare continuamente la velocità di 0,5 chilometri.

Ogni volta che si preme il pulsante - del telecomando (o il pulsante del dispositivo) durante il funzionamento, il pulsante diminuirà la velocità di 0,5 chilometri; premere a lungo il pulsante - per diminuire continuamente la velocità di 0,5 chilometri.

Premere il tasto 3 di scelta rapida della velocità del dispositivo durante il funzionamento, la macchina funziona a 3KM/H; premere il tasto 6 di scelta rapida della velocità dello strumento, la macchina funziona a 6KM/H.

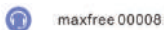
Istruzioni per lo spegnimento

Quando la macchina è nello stato di funzionamento, premere il tasto  del telecomando (o il pulsante  del dispositivo), la macchina smetterà di funzionare.

La macchina si arresterà automaticamente dopo 99 minuti di funzionamento.

Connessione musicale Bluetooth per telefono cellulare

Ricerca Bluetooth l'indirizzo da maxfree 00001 a 65000 : ad esempio: cercare il numero nell'indirizzo "maxfree 00008", fare clic sull'icon maxfree 00008 Bluetooth



Quando viene visualizzato il pairing successivo o viene visualizzata una richiesta di password, immettere 0000 direttamente e fare clic su pairing.

Want to pair with maxfree-Audio?

☐ Allow access to your contacts and history

Cancel

Yes

Pairing successivo

maxfree 00008 

connected/full power/Using

Nota: Dopo la prima volta connessione Bluetooth è successa, musica di Bluetooth sarà collegato automaticamente la prossima volta.

Operazione di disattiva musica Bluetooth per telefono cellulare

Fare clic sul collegamento per trovare Unpair

Rename

maxfree 0008

Unpair

Vuoi accoppiare con maxfree-Audio?

7.ESERCIZI DI STRETCHING

Prima di allenarsi, è meglio fare esercizi di stretching: un piano di esercizi di successo deve includere esercizi di riscaldamento, aerobici e rilassanti. Il numero di esercizi dovrebbe essere almeno due o tre volte a settimana e un giorno libero per un giorno. Dopo alcuni mesi, è possibile aumentare il numero di esercizi da un giovedì a cinque giorni. Il riscaldamento è una parte molto importante del tuo allenamento fitness. Il riscaldamento prima di ogni esercizio. Il riscaldamento moderato può preparare il tuo corpo a sport più intensi, perché il riscaldamento può aiutare i muscoli a riscaldarsi e ad allungarsi. Migliora la circolazione sanguigna, aumenta le pulsazioni e invia più ossigeno ai muscoli. Al termine dell'esercizio aerobico, gli esercizi di riscaldamento ripetuti possono anche ridurre il dolore muscolare. Raccomandiamo i seguenti esercizi di riscaldamento e calmanti.

1. TOCCARE LE PUNTE

Lentamente, piegarsi in avanti dalla vita, rilassare le spalle e la schiena mentre ci si allunga verso le dita dei piedi. Allungarsi quanto più possibile e trattenere la posizione per 15 conteggi.



Foto 1

2. STRETCHING DEI TENDINI

Stendere la gamba destra. Riposare la suola del piede sinistro contro la coscia interna destra. Allungarsi verso il tuo piede per quanto possibile. Trattenere per 15 conteggi. Rilassarsi e ripetere con la gamba sinistra.



Foto 2

3. STRETCHING POLPACCIO/TALLONE

Appoggiarsi contro un muro con la gamba sinistra di fronte alla destra e le braccia in avanti. Mantenere la gamba destra dritta e il piede sinistro sul pavimento; poi piegare la gamba sinistra e sporgersi in avanti spostando i fianchi verso la parete. Trattenere la posizione, poi ripetere dall'altra parte per 15 conteggi.



Foto 3

4. RULLI PER LA TESTA

Ruotare la testa a destra, fino a sentir allungare il lato sinistro del collo, poi ruotare la testa indietro, allungando il mento verso il soffitto e aprendo la bocca. Ruotare la testa a sinistra, quindi abbassare la testa verso il petto per un conteggio.



Foto 4

5. STRETCHING LATERALE

Aprire le braccia verso il lato e sollevarle fino a quando non si trovano sopra la testa. Allungare il braccio destro fino al soffitto quando più possibile e trattenere. Ripetere questa azione con il braccio sinistro.



Foto 5

8. MAMANUTENZIONE



Avvertenza: prima di effettuare la manutenzione del prodotto, assicurarsi di scollegare la spina di alimentazione della macchina.

- Utilizzare un panno per pulire la superficie del prodotto.
- Una pulizia completa prolungherà la vita della macchina.
- Pulire regolarmente la polvere per mantenere pulite le parti e pulire le parti esposte su entrambi i lati della cintura, riducendo l'accumulo di impurità nella cintura. Mantenere pulite le scarpe sportive, evitare di trasportare oggetti estranei sotto la cintura da corsa e indossare la pedana e la cintura da corsa. La superficie della cintura da corsa deve essere pulita con un panno umido inumidito con sapone, facendo attenzione a non spruzzare acqua sui componenti elettrici e sotto la cintura.
- Controllare e Stringere sempre tutte le parti del tapis roulant, sostituire quelle parti difettose.

1. Regolare la cintura da corsa

Se il nastro scorrevole scivola o non è liscio quando si utilizza il tapis roulant, è possibile regolare la tenuta del nastro scorrevole per migliorarlo.

La regolazione della corsa ha due funzioni: regolazione elastica e regolazione della posizione centrale del nastro scorrevole. La cinghia da corsa è stata regolata in fabbrica, ma dopo l'uso, la cinghia da corsa verrà allungata e si discosterà dalla posizione centrale, causando danni alla cinghia di scorrimento e al coperchio posteriore. È normale che il nastro scorrevole si allunghi durante l'uso.

Come regolare la cintura da corsa

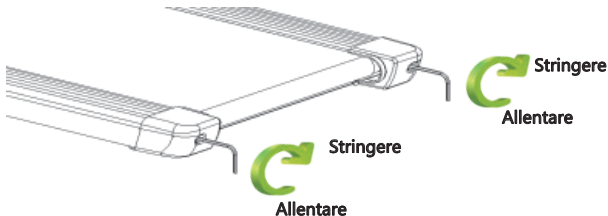
Passaggio 1: inserire una chiave esagonale da 5 mm nella vite di regolazione sul lato sinistro della cintura di scorrimento e ruotare la chiave di 1/4 di giro in senso orario per regolare il rullo posteriore per stringere la cintura di scorrimento.

Passaggio 2: inserire la chiave esagonale da 5 mm nella vite di regolazione sul lato destro della cinghia di scorrimento e ruotare la chiave di 1/4 di giro in senso orario per regolare il rullo posteriore per stringere la cinghia di scorrimento.

Passaggio 3: ripetere i passaggi 1 e 2 fino a quando il nastro scorrevole non scivola.

Notare che la cintura non può essere regolata troppo strettamente. Ciò danneggerà la cinghia di scorrimento, aumenterà la pressione dei rulli anteriori / posteriori, danneggerà i cuscinetti a rulli, ecc. E causerà rumori anomali o altri problemi.

Se si desidera ridurre la tensione del nastro scorrevole, girare la chiave in senso antiorario, prestando attenzione alla stessa distanza sui lati sinistro e destro.



Regola il nastro scorrevole al centro

Quando si utilizza il tapis roulant, la pressione sulla cintura non è bilanciata a causa delle diverse forze utilizzate dai due piedi durante la corsa, il che provoca la deviazione della cintura dal centro. Questa deviazione è normale: quando nessuno corre sulla cintura, tornerà al centro. Se non riesci a tornare al centro, devi riportare il nastro scorrevole al centro.

1. Far funzionare la macchina senza carico e regolare la velocità a 6 km/h.
2. Controllare la distanza dalla cintura da corsa alle barre laterali sinistra e destra.

- Se deviando a sinistra, usando una chiave esagonale, girare la vite sinistra di 1/4 di giro in senso orario
 - Se deviando a destra, usando una chiave esagonale, girare la vite destra di 1/4 di giro in senso orario
 - Se il nastro scorrevole non è ancora al centro, ripetere i movimenti sopra indicati fino a quando non viene regolato al centro
3. Dopo aver regolato la cintura da corsa al centro, regolare la velocità sull'alta velocità e osservare la deviazione della cintura da corsa. In caso di deviazione, ripetere i passaggi di regolazione.
 4. Se i passaggi precedenti non funzionano, è necessario stringere nuovamente la cintura. Avvertimento! Non stringere eccessivamente il rullo! Ciò causerà danni permanenti al cuscinetto!

2. Aggiungere lubrificante

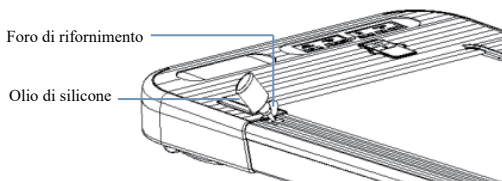
La macchina è stata pre-lubrificata prima di lasciare la fabbrica. Tuttavia, poiché l'attrito tra la cinghia e la pedana influisce notevolmente sulla durata e sulle prestazioni del prodotto, è necessario aggiungere olio lubrificante come richiesto dalla macchina. Ogni volta che il chilometraggio cumulativo della macchina ambulante raggiunge i 50 km, un indicatore di rifornimento rosso apparirà sul display.



Nota: utilizza olio lubrificante speciale per tapis roulant o contattare direttamente la nostra azienda.

Operazione di rifornimento:

- Taglia il sigillo della bottiglia di olio e taglia una piccola apertura del tappo (puoi strizzarlo facile);
- Alzare il tappo di riempimento;
- Regolare la macchina a una velocità di 1 km e allineare la bocca della bottiglia dell'olio con il foro del tubo di rifornimento per estrarre una quantità appropriata di olio, circa 20ml ciascuno;
- Dopo aver aggiunto l'olio di silicone, lascia la macchina funzionare per circa 3 minuti. E premere il pulsante  del telecomando (o il pulsante  del dispositivo) per arrestarlo, quindi premere a lungo il pulsante + del telecomando per 10 secondi (o premere il pulsante "+" e "6" allo stesso tempo per 10 secondi) per disattivare l'icona del rifornimento.



Nota: prestare attenzione alla sicurezza durante il rifornimento e tenere le mani lontano dalle parti in movimento.

9. codici di errori

codice	Motivo	soluzione
E01	Cattiva comunicazione tra pannello e controller	1. Controllare se il cavo di collegamento tra il pannello e il controller è difettoso. 2. L'IC principale del controller ha uno cattivo contatto e reinseriscelo. 3. L'alimentazione del controller è rotta, sostituire il controller.
E02	Protezione anti-sovraccarico	1. Circuito aperto o contatto del motore è difettoso, sostituire il motore o controllare il terminale di connessione. 2. Guasto del tubo di alimentazione, sostituire il tubo di alimentazione o il controller.
E05	Protezione da sovracorrente	1. Carico troppo.
E06	Protezione da Carico troppo	2. La cintura da corsa ha troppa resistenza e ha bisogno di olio 3. Motore danneggiato, sostituirlo.
E10	Errore di comunicazione tra la connessione di controllo tastiera e pannello	1. Controllare se il cavo di collegamento tra il pannello e il controller è difettoso. 2. La spina del controller non è in buon contatto e reinserirla. 3. L'alimentazione del controller è anomala, sostituire il controller.

Inhoud

1. Veiligheidsmaatregelen.....	1
2. Garantie.....	2
3. Configuratielijst en technische specificaties.....	2
4. Productstructuur	3
5. Montage instructies.....	3
6. Instructies voor bediening	5
7. Opwarmoeffeningen	8
8. Onderhoud	10
9. Probleemoplossing	12

Dank u voor het kopen van onze producten, onze producten helpen uw gezondheid te verbeteren.

1. Voorzorgsmaatregelen



Om uw veiligheid te garanderen en ongelukken te voorkomen, dient u de gebruiksaanwijzing voor gebruik zorgvuldig te lezen.

- Dit product is een huishoudelijk apparaat voor binnenshuis, pas het niet aan voor ander gebruik of gebruik buitenshuis; de loopband moet plat en schoon worden geplaatst, plaats hem niet op een dik tapijt of in de buurt van water. Behoud een barrièrevrije zone van 1 * 1m achter de loopband en 0,5m aan elke kant. Dit product is voor gebruik door volwassenen en minderjarigen moeten worden vergezeld door een volwassene.
- Personen die zich onwel voelen of mentaal gehandicapt zijn, mogen het niet gebruiken. Tenzij ze onder toezicht of begeleiding staan van de persoon die verantwoordelijk is voor hun veiligheid met betrekking tot het gebruik van dit product.
- Als het netsnoer beschadigd is, moet het worden vervangen door de fabrikant of professioneel onderhoudspersoneel om gevaar te voorkomen.
- Dit product wordt alleen gebruikt voor 220V-240VAC-spanning. Gebruik een stopcontact met een veiligheidsaarding. De installatie en aarding van de aardingsstekker moeten in overeenstemming zijn met de voorschriften van het gebruiksgebied van de gebruiker. Als de stekker en het stopcontact niet compatibel zijn, neem dan contact op met een gekwalificeerde elektricien of naverkooppersoneel.
- Controleer voor gebruik alle onderdelen om er zeker van te zijn dat de schroeven en moeren goed vast zitten.
- Draag tijdens het gebruik comfortabele, nauwsluitende kleding om te voorkomen dat de kleding door de machine wordt gegrepen. Laat kleine kinderen of huisdieren niet in de buurt komen om ongelukken te voorkomen.
- Vermijd alle bewegende delen met uw handen en plaats uw handen en voeten niet in de ruimte onder de loopband.
- Dit product is geschikt voor thuisgebruik, niet geschikt voor professionele training en testen, en kan niet worden gebruikt voor medische doeleinden.
- De hartslagweergave van het product biedt geen gegevens voor klinische geneeskunde.
- Dit product kan slechts door één persoon gebruikt worden.
- Schakel voor reiniging en onderhoud de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact;
- Sluit af en haal de stekker uit het stopcontact wanneer er niemand aanwezig is.
- Gebruik de door de fabrikant geleverde accessoires. Het is ten strengste verboden ze zonder toestemming te vervangen.
- Het product is van HC-kwaliteit, het maximale gewicht van de gebruiker is 110 kg.

2. Garantie

We zorgen ervoor dat het product is gemaakt van hoogwaardige materialen.

- Bij normaal gebruik zijn wij verantwoordelijk voor de garantie als er een probleem is. De garantieperiode is 1 jaar (vanaf de aankoopdatum). Als het product dat u hebt gekocht kwaliteitsproblemen heeft, neem dan binnen 12 maanden contact op met onze klantenservice. Behandel het niet zonder toestemming. De volgende voorwaarden vallen niet onder de garantie:
- Schade veroorzaakt door externe oorzaken.
- Gebruik van niet-originele accessoires.
- Onjuist gebruik door uzelf.
- Niet volgen van de instructie.

Deze garantiegarantie is alleen geldig voor privégebruik door gezinnen en is niet van toepassing op professionele trainingssituaties zoals sportscholen.

Neem contact op met de klantenservice als u onderdelen moet kopen die niet onder de garantie vallen. Geef bij het bestellen de volgende informatie op:

- Gebruiksaanwijzing
- Productmodel.
- Serienummer accessoires.
- Bewijs van aankoopdatum.

Stuur het product niet terug naar ons bedrijf zonder de bevestiging van de klantenservice van het bedrijf. Ons bedrijf zal geen kosten dragen als het product zonder toestemming wordt geretourneerd.

3. Configuratielijst en technische specificaties

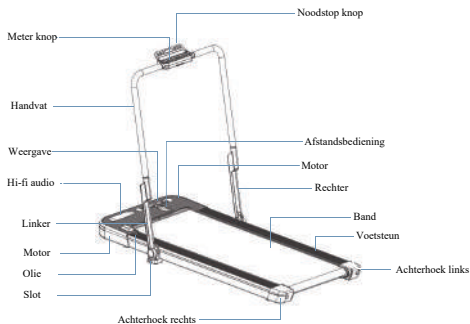
1. Inhoud van verpakking

Naam onderdeel	Afbeelding (ter referentie)	Aantal
Loopband		1
Afstandsbediening		1
Gebruiksaanwijzing		1
Inbussleutel		1
Siliconenolie		1

2. Technische specificaties

Specificatie	Parameter
Verpakking afmetingen	1450*735*150 mm
Afmetingen (opgeklapt)	1390*676*120 mm
Afmetingen (uitgeklapt)	1340*676*1018 mm
Loopoppervlak	430*1080 mm
Nominaal vermogen	440 W
Snelheidsbereik	1.0-8.0 KM/H
Max. belasting	110 KG
Netto-/Brutogewicht	26.6 / 31 KG

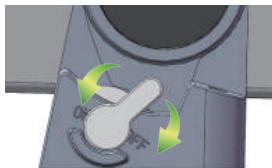
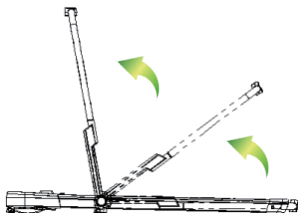
4. Productstructuur



5. Montage instructies

Montage stappen

Montage van het handvat



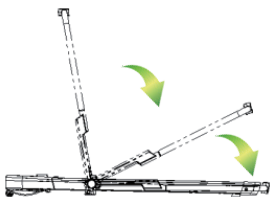
los

vast

1. Open de verpakkingendoos, verwijder de accessoires en machine uit de doos en zet de machine op een vlakke ondergrond.
2. Klap de buis eerst op tot hij niet meer vooruit kan.
3. Houd de buis met één hand vast en draai de vergrendelingsschakelaar met één hand naar achteren in de OFF-stand (dezelfde handeling wordt uitgevoerd aan de linker- en rechterkant). De kolomarmsteun is vast.

Stappen voor opklappen

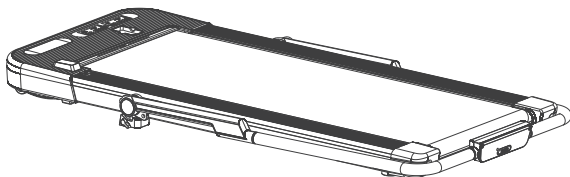
Handvat opvouwen



los

vast

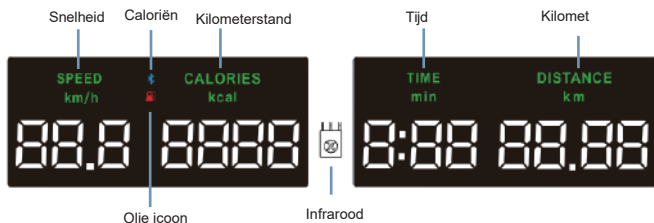
1. Houd de buis met één hand vast en draai de vergrendelingsschakelaar met één hand naar voren in de ON-stand (de bediening is aan beide kanten hetzelfde).
2. Houd de buis met de hand vast en vouw hem terug zodat hij plat ligt.



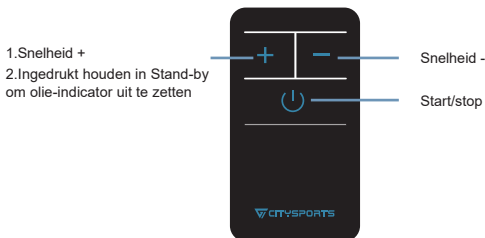
3. Het apparaat is opgeklapt!

6. Instructies voor bediening

Weergavescherm



Afstandsbediening (optioneel)



Bediening

Functie:

- 1: Start / stop, versnelling / vertraging op afstandsbediening of toetsenbordtoetsen.
- 2: Bluetooth-muziek.
- 3: Noodstop-schakelaar (STOP).
- 4: Pauze tijdens gebruik
- 5: Snelheidsweergave 1,0-8,0 kilometer, calorieënweergave 0001-9999KCAL, tijdweergave 01-99 minuten, Kilometerstand weergave 0,01-99KM.
- 6: Slaapstand voor 5 minuten in stand-by.
- 7: Olie weergave: wordt weergegeven om de 100 kilometer.

Aanwijzingen voor de afstandsbediening

- ⏻ knop: druk in de stand-by modus als het apparaat ontgrendeld is op ⏻ om het apparaat op een snelheid van 1km/u te laten werken. Druk nogmaals op ⏻ om het apparaat te stoppen.

(Start / stop-functiecyclus)

+ Knop: elke keer dat u tijdens gebruik op de + -knop drukt, neemt de snelheid toe met 0,5 km; lang indrukken van de + -knop kan continu doen toenemen met een snelheid van 0,5 km.

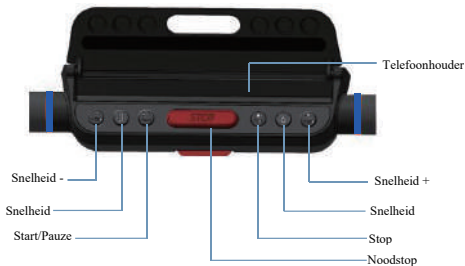
Andere functie: houd de knop + 10 seconden ingedrukt om het olie pictogram te wissen wanneer de machine in stand-by staat en ontgrendeld is zonder dat de band loopt.

-Knop: druk op deze toets tijdens gebruik, de snelheid neemt af met 0,5 kilometer; lang indrukken kan continu doen afnemen met een snelheid van 0,5 kilometer.

Andere functie: de machine kan worden vergrendeld of ontgrendeld door de - toets 3 seconden ingedrukt te houden wanneer de machine is ontgrendeld en niet draait.

Bediening van de meter

Uitleg van de functieknoppen



Uitleg van de functies

START knop: Wanneer de machine in de stand-by- en ontgrendelde toestand is, drukt u op de **START** knop om de machine vanaf een lage snelheid van 1,0 km te laten draaien en nogmaals op de **START** knop om de machine te pauzeren. Tijdens de pauze blijft het **START** knop lampje knipperen. (Dit is de start / pauze-functiecyclus, huidige gegevens kunnen worden opgeslagen tijdens pauze)

STOP knop: Druk terwijl de machine loopt op de **STOP** knop om de machine langzaam tot stilstand te brengen.

STOP knop: Druk, terwijl de machine in werking is, op de **STOP** toets en het STOP icoon knippert, tegelijkertijd is het knoplampje uit, verschijnt er een horizontale balk op het display en stopt de machine binnen 6 seconden.

3 6 sneltoetsen: Druk terwijl de machine in werking is op de toets 3 of 6 om de huidige snelheid langzaam te verhogen (of te verlagen) tot 3 km of 6 km.



knoppen: De snelheid van de machine kan tijdens het gebruik worden aangepast.

Het apparaat in werking stellen

Druk op de afstandsbediening op de  knop om te starten, en drie horizontale balken verschijnen achtereenvolgens van de onderkant tot de bovenkant van het display en de machine begint te werken met een snelheid van 1,0 km.



De snelheid aanpassen

Elke keer dat u op de afstandsbediening (of paneelknop) op de snelheid + knop drukt tijdens gebruik, neemt de snelheid toe met 0,5 kilometer; druk lang op de snelheid + knop om continu te verhogen met 0,5 kilometer.

Elke keer dat u op de afstandsbediening (of paneelknop) op de snelheid - knop drukt tijdens gebruik, verlaagt de snelheid met 0,5 kilometer; door het lang indrukken van de snelheid - de knop kan continu worden verlaagd met 0,5 kilometer.

Druk tijdens het hardlopen op de sneltoets 3 van het paneel, de machine draait op 3 km / u; druk op de sneltoets 6 en de machine draait op 6 km / u.

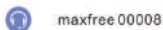
Het apparaat stoppen

Als de machine in bedrijf is, drukt u op de  toets van de afstandsbediening (of de  knop op het paneel) om de machine te stoppen.

De machine stopt automatisch na 99 minuten gebruik

Muziek afspelen via Mobiele Telefoon Bluetooth

Open het Bluetooth-zoekadres van de nummers "maxfree 00001 tot 65000". Bijvoorbeeld: zoek naar het nummer in het adres "maxfree 00008" en klik op het maxfree 00008 Bluetooth-pictogram



Als bij de volgende stap het wachtwoord verschijnt, voert u gewoon 0000 in en klikt u op Koppelen.

Want to pair with maxfree-Audio?

☐ Allow access to your contacts and history

Cancel

Yes

Koppelen gelukt

maxfree 00008 

connected/full power/Using

Opmerking: Bluetooth-muziek wordt de volgende keer automatisch verbonden na de eerste verbinding met Bluetooth.

Ontkoppelen van Bluetooth Muziek

Klik onder de link om naar Ontkoppelen te gaan.

Rename

maxfree 0008

Unpair

7. Warm-up oefeningen

Voordat u gaat sporten, is het beter om eerst rekoefeningen te doen. Een succesvol schema met oefeningen moet opwarmings-, aerobics- en ontspanningsoefeningen omvatten. Het aantal oefeningen moet minimaal twee of drie keer per week zijn. U kunt een dag open laten tussen de oefeningen. Na een paar maanden kunt u het aantal oefeningen verhogen tot vier tot vijf dagen per week.

Opwarming is een belangrijk onderdeel van uw fitnessoefening. Doe een warm-up voor elke oefening. Een lichte warm-up kan uw lichaam voorbereiden op de volgende intensievere oefening, omdat warm-ups de spieren kunnen helpen opwarmen en strekken, de bloedcirculatie en hartslag verbeteren en meer zuurstof naar de spieren sturen. Herhaalde opwarmingsoefeningen kunnen ook spierpijn verminderen na aerobics training. We bevelen de volgende warming-up- en ontspanningsoefeningen aan..

1. Naar beneden strekken: Buig de knieën licht en buig uw lichaam langzaam naar voren. Ontspan de rug en schouders en raak de tenen aan met beide handen. Houd 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit drie keer.



Afbeelding 1

2. De enkels strekken: ga op een schoon kussen zitten en strek één been. Plaats het andere been naar binnen zodat het dicht bij het rechte been is. Probeer uw tenen met uw handen aan te raken. Houd dit vast gedurende 10 tot 15 seconden. Ontspan dan. Herhaal voor elk been drie keer.



Afbeelding 2

3. Strekken van de kuit en voetpezen: lichaam naar voren, handen tegen de muur, het linkerbeen buigt naar voren, het rechterbeen is recht, het linkerbeen bevindt zich op de grond. Buig dan uw linkerbeen en houd het vast voor 10 tot 15 seconden, ontspan dan en herhaal voor elk been drie keer.



Afbeelding 3

4. Hoofdbewegingen: 1- Kantel uw hoofd naar rechts en voel de spier aan de linkerkant van de nek; 2- Draai het hoofd naar de rug; draai het hoofd naar links; 3- Draai het hoofd voor de borst, ontspan dan en doe het drie keer.



Afbeelding 4

5. Taillebewegingen: strek uw armen naar links en rechts, til ze dan langzaam omhoog boven uw hoofd. Doe uw rechterarm zo ver mogelijk naar het plafond. Houd dit 1 seconde en voel de rek in de spieren aan de rechterkant. Herhaal dezelfde handeling voor de linkerarm.



Afbeelding 5

8. Onderhoud



Waarschuwing: Trek de stekker uit het stopcontact voordat u het product onderhoudt.

- Gebruik een doek om het productoppervlak schoon te maken.
- Volledige reiniging verlengt de levensduur van de machine.
- Reinig het stof regelmatig om de onderdelen schoon te houden. Reinig de blootgestelde delen aan beide zijden van de loopband. Dit vermindert de ophoping van onzuiverheden in de loopband. Houd uw schoenen schoon. Laat geen externe voorwerpen onder de loopband komen, waardoor deze zou kunnen slijten. Het oppervlak van de loopband moet worden gewassen met een natte doek en zeep. Pas op dat u geen water op de elektrische componenten en onder de loopband spat.
- Controleer en vergrendel alle onderdelen van de loopband regelmatig, vervang defecte onderdelen en / of laat het apparaat buiten gebruik voor reparatie.

1. De loopband afstellen

U kunt de banddichtheid aanpassen om slippen en vorming van vloeistof te voorkomen.

Het aanpassen van de band heeft twee functies: aanpassing van de strakheid en aanpassing van de middenpositie van de band. De loopband is afgesteld wanneer deze de fabriek verlaat, maar na gebruik zal de loopband worden uitgerekt, wat het zal doen afwijken van de middenpositie en ervoor zorgt dat de loopband over de zijbalken voor de voeten wrijft en dat de achterklep beschadigd raakt. Het is normaal dat de loopband tijdens gebruik wordt uitgerekt.

Methode voor afstellen

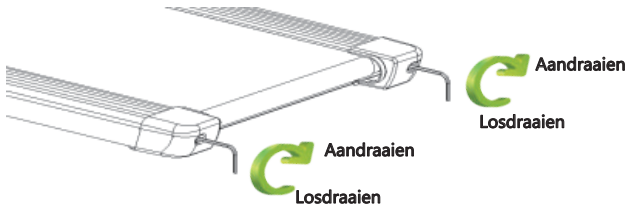
Stap 1: Steek de zeshoekige 5 mm inbussleutel in de stelschroef aan de linkerkant van de band en draai de sleutel 1/4 slag met de klok mee om de achterste trommel af te stellen om de band strakker te maken.

Stap 2: Steek de zeshoekige 5 mm inbussleutel in de stelschroef aan de rechterkant van de band en draai de sleutel 1/4 slag met de klok mee om de achterste trommel af te stellen om de band strakker te maken.

Stap 3: Herhaal stap 1 en 2 totdat de loopband niet slijpt.

Opmerking: de band mag niet te strak worden afgesteld. Dit zal de loopband breken, de druk van de voorste / achterste trommel verhogen, de trommellagers beschadigen, abnormaal geluid produceren of andere problemen veroorzaken.

Als u de spanning van de loopband wilt verminderen, draait u de sleutel linksom. Houd er rekening mee dat de linker- en rechterzijde dezelfde afstand moeten draaien.



Wanneer u de loopband gebruikt, is de druk op de loopband onevenwichtig vanwege het verschil in kracht die door de twee voeten wordt uitgeoefend tijdens het hardlopen, waardoor de band van het midden afwijkt. Deze afwijking is normaal en wanneer niemand op een loopband loopt, keert deze terug naar het midden. Als u niet terug kunt naar het midden, moet u de loopband terug naar het midden brengen.

1. Laat de loopband onbelast draaien en pas de snelheid aan naar 6 km / u.
2. Let op de afstand van de loopband tot de linker en rechter zijbalken.

- Indien er aan de linkerkant aanpassing nodig is, gebruik dan de inbussleutel en draai de linker schroef 1/4 slag met de klok mee.
 - Gebruik voor de rechterkant de inbussleutel en draai de rechter schroef 1/4 slag met de klok mee.
 - Als de loopband zich nog steeds niet in het midden bevindt, herhaalt u bovenstaande handeling totdat deze in het midden is ingesteld.
3. Nadat de loopband in het midden is afgesteld, pas dan de snelheid aan op de hoge snelheid en observeer de afwijking en de soepelheid van de loopband. Als er afwijkingen zijn, herhaalt u de aanpassingsstappen.
 4. Als de bovenstaande stappen niet werken, moet u de loopband opnieuw vastdraaien.
- Waarschuwing: Draai de trommel niet te vast, dit zal leiden tot permanente schade aan de lagers!

2.Smeerolie voor de loopband

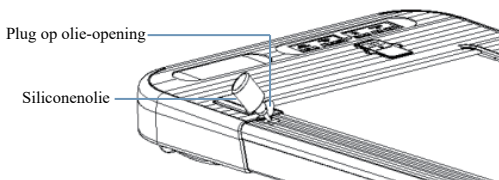
De loopband is voorgesmeerd voordat hij de fabriek verlaat. Maar omdat de wrijving tussen de loopband en de loopplank een grote invloed heeft op de levensduur en de prestaties van het product, moet smeerolie worden toegevoegd wanneer het apparaat dit aangeeft. Wanneer de totale kilometerstand van de loopband 100 KM bereikt, geeft het scherm een rood icoontje weer.



Opmerking: gebruik smeerolie voor loopbanden of neem contact op met ons bedrijf.

Stappen voor oliën:

- Snijd de afdichting van de binnenmond van de olieflles door en snijd een kleine opening in de dop van de olieflles (zodat de olie er soepel kan worden uitgeknepen).
- Draai de plugafdekking van de vulopening omhoog.
- Stel het apparaat in op 1 KM snelheid en knijp de juiste hoeveelheid olie uit de opening van de fles, elke keer ongeveer 20 ml.
- Laat het apparaat na het toevoegen van siliconenolie ongeveer 3 minuten werken. Wanneer de siliconenolie de loopband gelijkmatig bereikt, drukt u op de  afstandsbedieningstoets (of  op het paneel) om de machine te stoppen en drukt u vervolgens 10 seconden op de + toets op de afstandsbediening (of tegelijkertijd 10 seconden op de + knop en de 6 knop) om het pictogram voor het oliën uit te laten gaan.



Opmerking: let op uw veiligheid tijdens het oliën.

9.Foutmeldingen

Code	Oorzaak	Oplossing
E01	Slechte communicatie tussen elektronische meter en controller	1. Controleer of de verbinding tussen de elektronische meter en de controller niet goed is aangesloten. 2. Het hoofd-IC van de controller maakt slecht contact en is opnieuw vastgedraaid. 3. Voeding van controller abnormaal, vervang de controller
E02	Anti-explosie en anti-slagschade bescherming	1. Als de motor open is of slecht contact maakt, vervangt u de motor of controleert u de aansluitklemmen. 2. Stroombuis defect, vervang deze of de controller
E05	Bescherming tegen overmatige stroomtoevoerder	1. Overbelasting 2. De weerstand van de loopband is te zwaar en deze moet worden gesmeerd.
E06	Bescherming tegen overbelasting	3. De motor is beschadigd, vervang deze.
E10	Communicatiestoring tussen toetsenbord en bedieningspaneelverbinding	1. Controleer of er met de verbindingskabel tussen de elektronische meter en de controller iets mis is. 2. Slecht contact van de controllerplug, plaats deze opnieuw. 3. De voeding van de controller is abnormaal Vervang de controller.