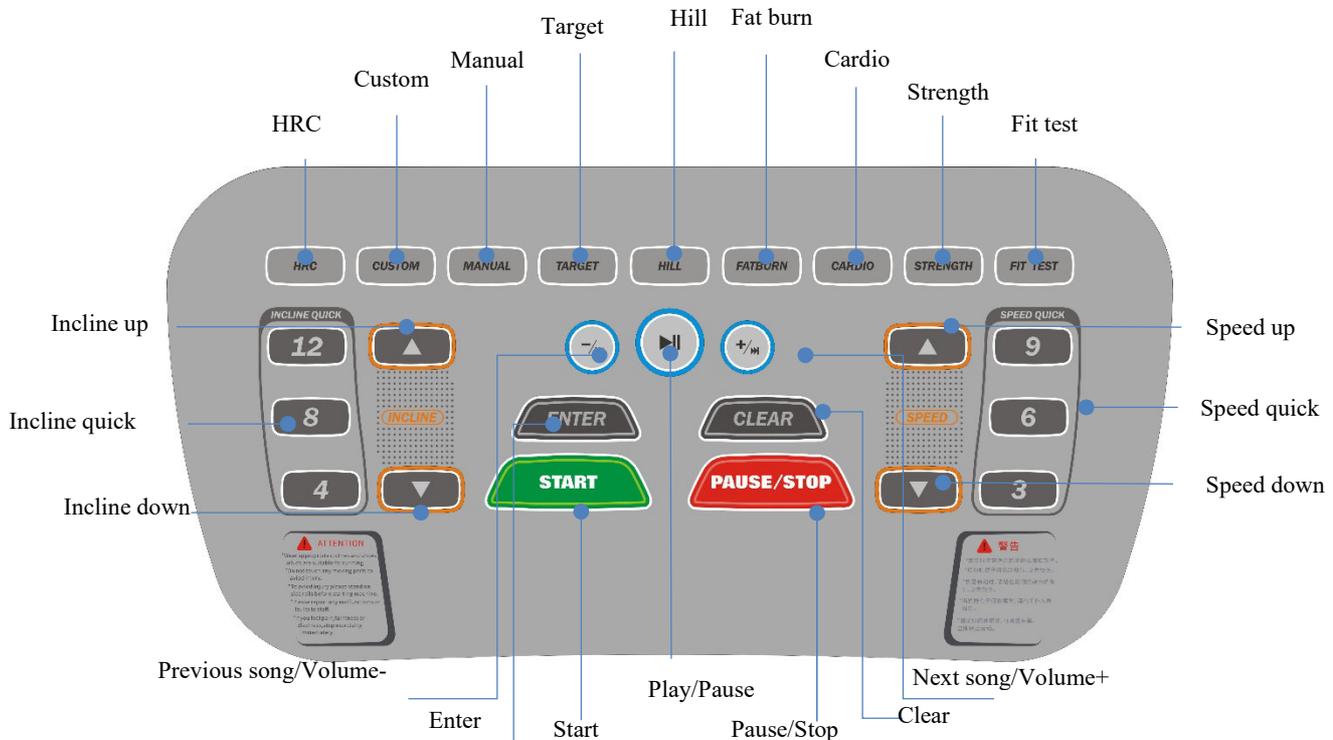


Utilisation de l'ordinateur

1.instruction de l'ordinateur



2.1.1 Tableau des fonction des boutons

Bouton	Nom	Fonction
	COMMENCER	Après la mise sous tension, appuyez sur « START », le tapis commence à fonctionner.
	PAUSE/ARRÊT	Appuyez sur ce bouton lorsque vous courez, le tapis s'arrêtera et appuyez à nouveau pour arrêter. Après la pause, appuyez sur le bouton de démarrage et le tapis roulant reviendra à l'état de fonctionnement avant la pause.
	ENTRER	Appuyez sur cette touche pour confirmer le réglage.
		Appuyez sur cette touche pour effacer le paramètre.
	Urgence bouton d'arrêt / Clé de sécurité	C'est un dispositif de sécurité pour éviter de glisser ou forcer l'arrêt en cas d'urgence. Lorsque vous utilisez le tapis, vous devez insérer la clé de sécurité vers l'intérieur (après l'insertion, le bouton d'arrêt d'urgence se réinitialise automatiquement et ressort). Appuyez sur le bouton d'arrêt d'urgence ou retirez le côté de la clé de sécurité pour arrêter le tapis roulant.
	Réglage de la vitesse	Lorsque le tapis roulant est en marche, appuyez dessus pour régler la vitesse, une pression longue permet un réglage rapide ; vous pouvez également appuyer sur cette touche pour augmenter ou réduire la valeur dans le programme d'exercices direct.

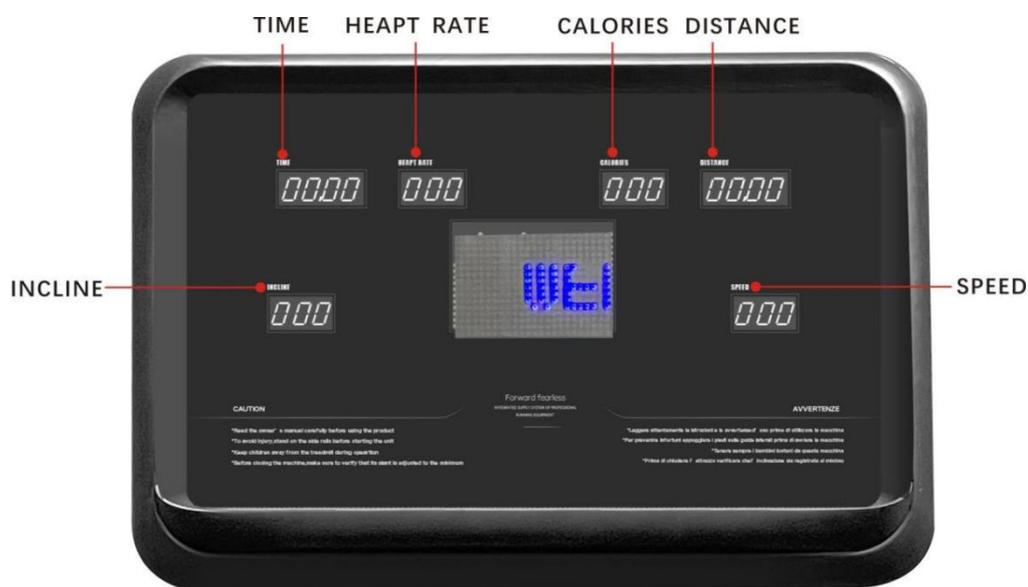
	Vitesse rapide	3-6-9 3 touches de raccourci rapides intégrées. (C'est efficace lorsque le tapis est en marche)
	Réglage de l'inclinaison	Lorsque le tapis est en marche, appuyez dessus pour régler l'inclinaison, une pression longue permet un réglage rapide ; vous pouvez également appuyer sur cette touche pour augmenter ou réduire la valeur dans le programme d'exercices direct.
	Inclinaison rapide	4 - 8 - 12 3 touches de raccourci d'inclinaison. (C'est efficace lorsque le tapis est en marche)
Lecture audio		
	Chanson/Volume précédent-	Appui court reviendra à la chanson précédente, appuyez longtemps pour baisser le volume.
	Lecture / pause	Appuyez une fois pour jouer, appuyez à nouveau pour mettre en pause.
	Chanson suivante/Volume+	Appui court passera à la chanson suivante, appuyez longtemps pour augmenter le volume.
P1-P9 : 9 types de programmes d'exercices		
	P1 : Programme de contrôle de la fréquence cardiaque	HRC1-HRC3
	P2 : Programme personnalisé	Les utilisateurs peuvent personnaliser chaque section de vitesse du programme à l'intérieur de chaque section de vitesse et choisir en fonction de leurs propres conditions, le paramètre peut être enregistré même hors tension.
	P3 : Programme manuel	Ce programme peut être réglé pour le temps/la distance/ les calories, un seul mode peut être réglé à la fois.
	P4 : Programme cible	Il y a 6 niveaux P4-1---P4-6
	P5 : Programme d'escalade	6 types de programmes inclinés différents. Il peut s'agir de renforcer l'entraînement musculaire et articulaire des membres supérieurs et inférieurs. P5-1---P5-6
	P6 : Programme brûle graisse	Il y a 6 niveaux, P6-1---P6-6
	P7 : Programme cardio	Il y a 6 niveaux, P7-1---P7-6
	P8 : Programme de musculation	Il y a 6 niveaux, P8-1---P8-6
	P9 : Test d'ajustement	En mode veille, il effectuera un compte à rebours de 30 secondes pour l'indice de désordre corporel Test : pourcentage de graisse (affichage de la fenêtre calories) ; Taux de métabolisme basal (affichage de la fenêtre distance) ; IMC (affichage de la fenêtre de vitesse).

3. Écran d'affichage et console

3.1 Instructions relatives à l'écran d'affichage



3.2 Instructions relatives à l'écran d'affichage



4. Instructions d'utilisation

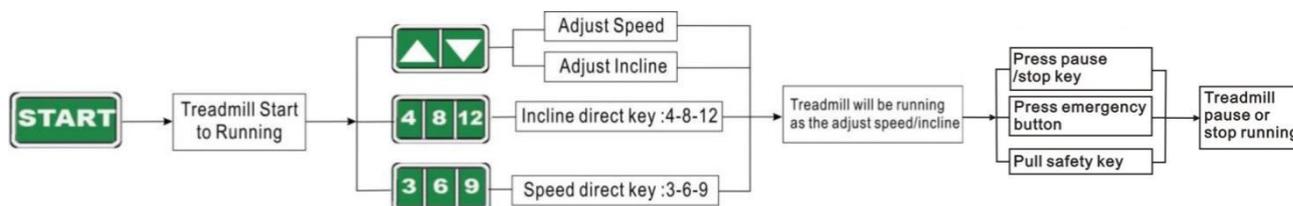
4.1 Instructions d'utilisation du tapis roulant

4.1.1 Fonctionnement en mode veille

Insérer le câble d'alimentation spécial dans la prise du tapis, l'autre extrémité du câble d'alimentation doit être connectée à la tension de travail de l'environnement (la tension de travail de l'environnement doit être conforme aux exigences du tapis roulant). Brancher l'alimentation, le tapis entre en mode veille, la fenêtre de l'heure indique la température de l'environnement, la fenêtre du PROGRAMME indique le programme de réglage, les autres fenêtres indiquent la valeur initiale " 0 ".

4.1.2 Démarrer le fonctionnement du tapis roulant

En mode veille, appuyez sur la touche START "  ", le tapis commence à fonctionner, chaque fenêtre affiche les données de l'exercice en cours. La fenêtre matricielle affiche la position actuelle et les pistes, la longueur de la piste étant de 400 mètres. En même temps, vous pouvez sélectionner la vitesse ou l'inclinaison en appuyant sur la touche "   " pour ajuster la vitesse ou l'inclinaison à votre convenance, appuyer sur la touche Pause/Stop "  " pour interrompre ou arrêter la course.



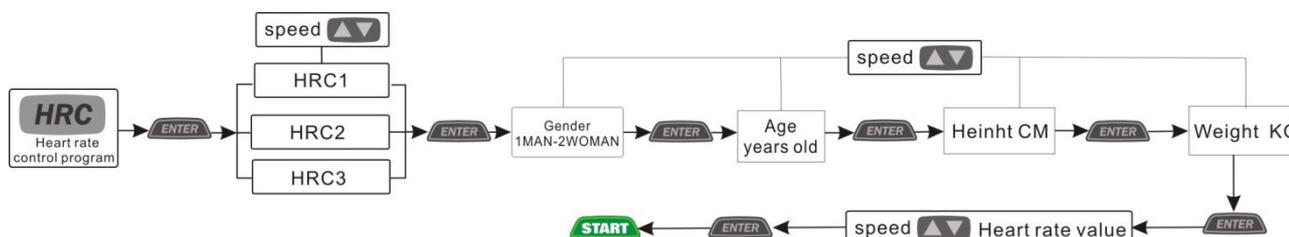
4.1.3 Instructions d'utilisation du programme d'exercices

Le tapis utilise 9 types de programmes d'exercices intelligents. En fonction de l'âge, du sexe, du poids, etc. de l'utilisateur et de l'objectif de l'exercice, le programme peut être personnalisé. L'utilisateur choisit un programme d'exercice approprié en fonction de son intention.

Lorsque vous utilisez un programme intelligent, vous devez utiliser la touche de réglage "   " pour procéder au réglage pertinent, appuyer sur la touche Enter "  " pour confirmer ; appuyer sur la touche Clear "  " pour modifier le réglage ; appuyer sur les touches directes P1-P9 "  -  " pour sélectionner le programme intelligent de votre choix, appuyer sur la touche Pause/Stop "  " pour quitter une fois le programme sélectionné, puis vous pouvez sélectionner un autre programme intelligent après avoir quitté le programme.

4.1.4 Schéma de fonctionnement du programme d'exercices

P1 Programme de contrôle de la fréquence cardiaque



Appuyez sur  , enter dans le programme P1 ; appuyez sur ENTER, le programme HRC1-HRC3 sera affiché dans la fenêtre de distance. HRC1-HRC3 peut être sélectionné par les touches de réglage de la vitesse, appuyez sur ENTER pour confirmer, puis sélectionnez "sexe-âge-taille-poids" (peut être ajusté par les touches de réglage de la vitesse), appuyez sur START pour démarrer le programme. A ce moment, tenez le capteur de fréquence cardiaque avec les deux mains, et le tapis roulant ajustera automatiquement l'inclinaison et la vitesse en fonction de la fréquence détectée. Voir la description détaillée du programme ci-dessous :

HRC1:

Ce programme comporte une certaine inclinaison, dont la vitesse peut être sélectionnée en fonction du degré de perte de poids. Appuyez sur ENTER pour confirmer et appuyez sur SPEED UP/DOWN pour régler les paramètres correspondants. Dans la fenêtre de fréquence cardiaque, 60% de la fréquence cardiaque maximale est calculée selon la formule de fréquence cardiaque maximale (maximum = 220- âge) en fonction de l'âge saisi. Cette valeur peut être modifiée en appuyant sur la touche SPEED UP/DOWN. Appuyez sur START/PAUSE pour démarrer ou interrompre le programme. L'inclinaison peut être personnalisée par l'utilisateur. Il n'y a pas de changement automatique de l'inclinaison ou de la vitesse pendant les 4 minutes d'échauffement initial. Après l'échauffement, le tapis roulant ajuste automatiquement sa vitesse en augmentant de 1,0 km/h toutes les 40 secondes jusqu'à ce que la fréquence cardiaque de l'utilisateur atteigne son maximum (± 5 battements/min.). Lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure au maximum, le programme s'ajuste automatiquement en réduisant la vitesse de 1,0 km/h toutes les 40 secondes jusqu'à ce qu'elle atteigne le maximum. Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est entré dans les 10 secondes, la fenêtre de fréquence cardiaque affiche "--" ; si aucun signal de fréquence cardiaque n'est entré dans les 30 secondes, le tapis roulant s'arrête.

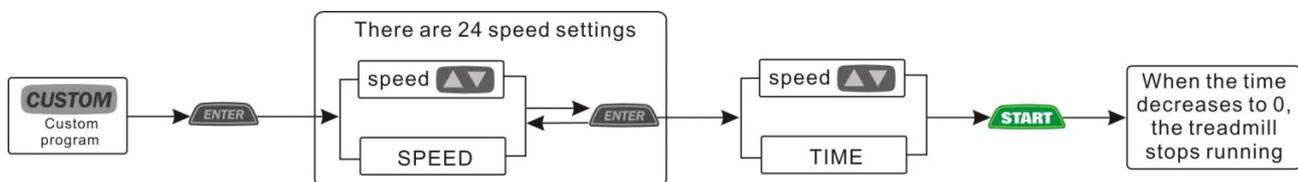
HRC2 :

Il s'agit d'un programme d'exercices aérobiques à une certaine vitesse, où l'inclinaison peut être réglée automatiquement. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection et appuyez sur SPEED UP/DOWN pour régler les paramètres correspondants. Dans la fenêtre de fréquence cardiaque, 60% de la fréquence cardiaque maximale est calculée selon la formule de fréquence cardiaque maximale (maximum = 220- âge) en fonction de l'âge saisi. La vitesse peut être personnalisée par l'utilisateur. Il n'y a pas de changement automatique de l'inclinaison ou de la vitesse pendant les 4 minutes d'échauffement initial. Après l'exercice d'échauffement, l'inclinaison du tapis roulant s'ajuste automatiquement en augmentant d'une unité toutes les 30 secondes jusqu'à ce que la fréquence cardiaque de l'utilisateur atteigne son maximum (± 5 battements/min.). Lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure au maximum, le programme s'ajuste automatiquement en réduisant l'inclinaison d'une unité toutes les 30 secondes jusqu'à ce qu'elle atteigne le maximum (± 5 battements/min.). Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est entré dans les 10 secondes, la fenêtre de fréquence cardiaque affiche "--" ; si aucun signal de fréquence cardiaque n'est entré dans les 40 secondes, le tapis roulant s'arrête.

HRC3:

Ce programme est un exercice par intervalles du programme de perte de poids, où la vitesse et l'inclinaison peuvent être réglées automatiquement. Appuyez sur ENTER pour confirmer la sélection et appuyez sur SPEED UP/DOWN pour entrer votre âge, puis appuyez sur ENTER pour confirmer l'âge. Dans la fenêtre de fréquence cardiaque, 60 % de la fréquence cardiaque maximale est calculée selon la formule de fréquence cardiaque maximale (maximum = 220- âge) en fonction de l'âge saisi. Cette valeur peut être modifiée à l'aide de la touche SPEED UP/DOWN. Appuyez sur START/PAUSE pour démarrer ou interrompre le programme. Il n'y a pas de changement automatique de l'inclinaison ou de la vitesse pendant les 4 minutes d'échauffement initial. Après l'exercice d'échauffement, l'inclinaison augmente automatiquement d'une unité toutes les 30 secondes et la vitesse augmente automatiquement de 1,0 km/h toutes les 30 secondes jusqu'à ce que la fréquence cardiaque de l'utilisateur atteigne son maximum (± 5 battements/min.). Lorsque la fréquence cardiaque de l'utilisateur est supérieure au maximum, l'inclinaison est automatiquement réglée en réduisant d'une unité toutes les 30 secondes, et la vitesse est automatiquement réglée en diminuant de 1,0 km/h toutes les 30 secondes jusqu'à ce que la fréquence cardiaque de l'utilisateur atteigne le maximum (± 5 battements/min.). Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est entré dans les 10 secondes, la fenêtre de fréquence cardiaque affiche "--" ; si aucun signal de fréquence cardiaque n'est entré dans les 40 secondes, le tapis roulant s'arrête.

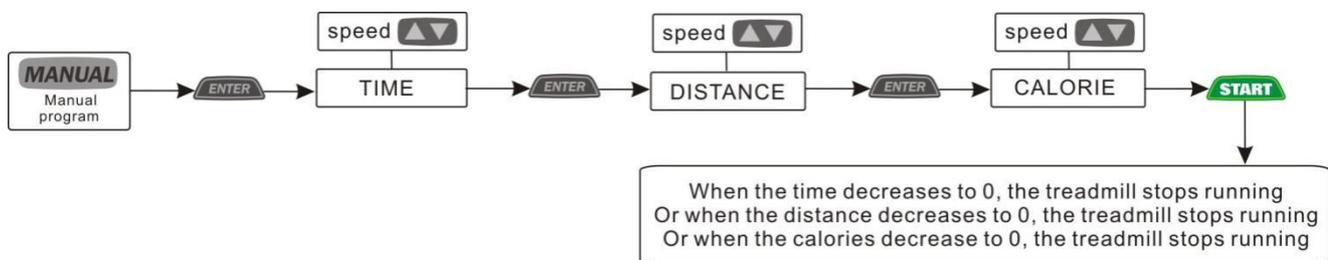
P2 Programme personnalisé



CUSTOM

1. Lorsque le tapis roulant est à l'arrêt, appuyer sur le programme pour régler d'abord la vitesse, puis le temps.
2. Le réglage de la vitesse est divisé en 24 sections avec une plage de 1,0 à 22,0 km pour chacune d'entre elles : 1,0-22,0 km pour chacune d'entre elles, appuyez sur SPEED UP/DOWN pour modifier le réglage ; après le réglage, appuyez sur ENTER pour confirmer et passer au réglage suivant ;
3. Le réglage de la durée est compris entre 5 et 99 minutes, appuyez sur ENTER pour confirmer.
4. Après avoir terminé tous les réglages, appuyez sur START, le tapis roulant fonctionnera en conséquence.
5. Le tapis roulant gardera le réglage en mémoire, si aucun nouveau réglage n'est effectué, le tapis roulant fonctionnera selon le dernier réglage de l'utilisateur.
6. Lorsque le compte à rebours atteint zéro, le tapis roulant s'arrête.

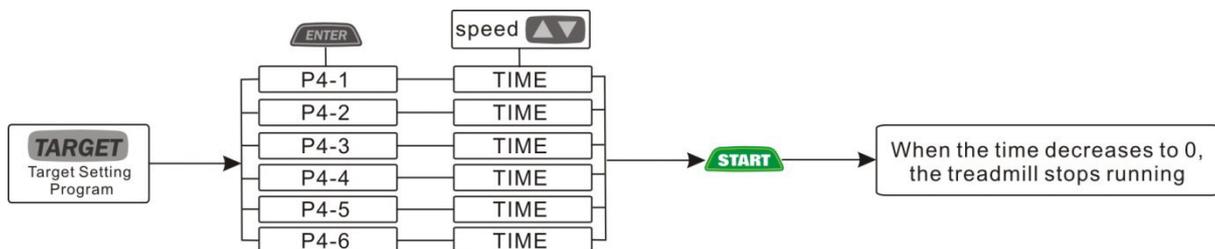
P3 Programme manuel



Le mode de comptage à rebours comporte trois fonctions de réglage : le temps, la distance et les calories.

1. En état de veille, appuyez sur ENTER pour passer au mode de comptage du temps. La fenêtre du temps affiche l'heure et clignote. L'heure initiale est 30:00, vous pouvez appuyer sur SPEED UP/DOWN pour ajuster, la plage de réglage de l'heure : 5:00-9:00.
2. En mode de décompte du temps, appuyez sur ENTER pour passer en mode de décompte de la distance. La distance initiale est de 5,00 km, vous pouvez appuyer sur SPEED UP/DOWN pour ajuster, la plage de réglage de la distance : 1.0-99.9.
3. Lorsque le compte à rebours de la distance est activé, appuyez sur ENTER pour passer au mode de compte à rebours des calories. La calorie initiale est de 20,0, appuyez sur SPEED UP/DOWN pour ajuster par 10 à la fois, plage de réglage des calories : 20,0-999,
4. En mode compte à rebours, lorsque la durée, la distance ou les calories définies tombent à zéro, la vitesse diminue lentement jusqu'à ce qu'elle s'arrête et revienne à l'état d'attente.

P4 Programme cible

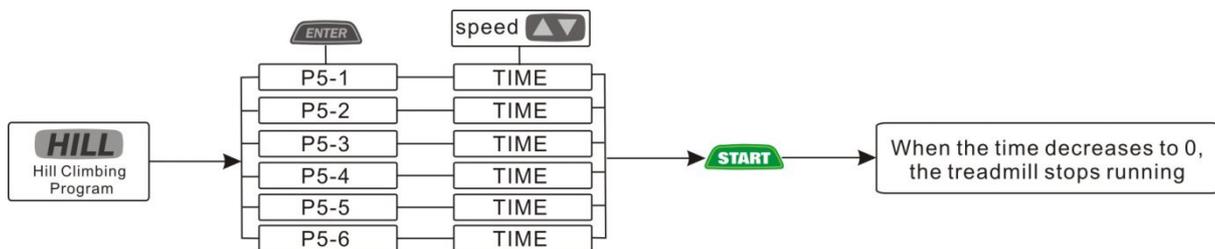


TARGET

1. Appuyez sur **TARGET**, pour entrer dans la sélection du programme ; appuyez sur ENTER, vous pouvez alors sélectionner différents niveaux de P4-1----P4-6, le réglage initial de la durée est de 30 minutes, seule la durée peut être réglée, la plage de temps est de 5:00-99:00, appuyez sur SPEED UP/DONW pour ajuster la valeur initiale, puis appuyez sur START : 5:00-99:00, appuyez sur SPEED UP/DONW pour régler la valeur initiale, puis appuyez sur START, le tapis roulant commence à fonctionner, et la vitesse augmente lentement jusqu'à la valeur indiquée dans la première section du programme automatique.
2. Appuyez sur SPEED UP/DOWN pour régler la vitesse.
3. Appuyez sur INCLINE UP/DOWN pour régler l'inclinaison.
4. Appuyez sur la touche de raccourci de la vitesse pour régler rapidement la vitesse indiquée par la touche.
5. Appuyez sur la touche de raccourci de l'inclinaison pour régler rapidement l'inclinaison indiquée par la touche.
6. Chaque programme est divisé en 24 segments.
7. L'appareil émet un signal sonore lorsqu'il passe d'un segment à l'autre.
8. Lorsque le temps programmé arrive à zéro, le tapis roulant ralentit jusqu'à l'arrêt, puis revient en mode d'attente.
9. Ce programme montre les changements dans le graphique de la vitesse.

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P4-1	SPEED	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8
	INCLINE	0	1	1	3	3	4	4	5	4	1	4	4	3	2	1	0	1	1	2	2	3	3	5	4
P4-2	SPEED	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	3	5	7	9
	INCLINE	0	1	1	1	3	3	3	2	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P4-3	SPEED	4	6	8	10	12	4	6	8	10	13	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	4	6	8	10
	INCLINE	2	2	1	2	3	5	5	4	4	2	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P4-4	SPEED	5	7	9	11	13	5	7	9	11	14	5	7	9	11	13	5	7	9	11	13	5	7	9	11
	INCLINE	2	2	1	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P4-5	SPEED	6	8	10	12	14	6	8	10	12	15	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	6	8	10	12
	INCLINE	2	1	2	2	3	4	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P4-6	SPEED	7	9	11	13	15	7	9	11	13	16	7	9	11	13	15	7	9	11	13	15	7	9	11	13
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	6	6	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4

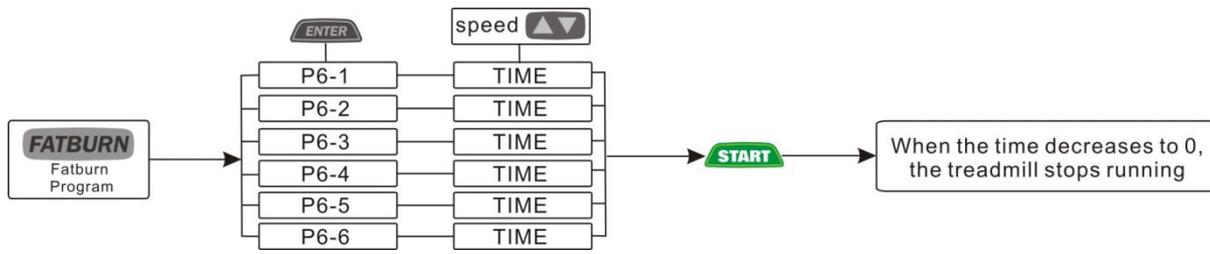
Programme P5 Hill



1. Appuyez sur , entrez dans la sélection du programme, appuyez sur ENTER, vous pouvez alors sélectionner différents niveaux de P5-1----P5-6, le réglage initial du temps est de 30 minutes, seul le temps peut être réglé, la plage de temps est de 5:00-99:00, appuyez sur SPEED+/- pour régler la valeur initiale, puis appuyez sur START, le tapis roulant commence à fonctionner, et la vitesse augmente lentement jusqu'à la valeur indiquée dans la première section du programme automatique.
2. Appuyez sur SPEED UP/DOWN pour régler la vitesse.
3. Appuyez sur INCLINE UP/DOWN pour régler l'inclinaison.
4. Appuyez sur la touche de raccourci de la vitesse pour régler rapidement la vitesse indiquée par la touche.
5. Appuyez sur la touche de raccourci de l'inclinaison pour régler rapidement l'inclinaison indiquée par la touche.
6. Chaque programme est divisé en 24 segments.
7. L'appareil émet un signal sonore lorsqu'il passe d'un segment à l'autre.
8. Lorsque le temps programmé arrive à zéro, le tapis roulant ralentit jusqu'à l'arrêt, puis revient en mode d'attente.
9. Ce programme montre les changements dans le graphique d'inclinaison.

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P5-1	SPEED	2	4	5	8	6	6	8	5	5	4	6	6	8	5	5	8	2	4	5	8	6	6	8	5
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	0
P5-2	SPEED	2	4	9	6	7	9	8	8	8	4	6	6	8	5	3	8	2	4	5	8	6	6	8	5
	INCLINE	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3	2	1
P5-3	SPEED	2	5	6	10	8	9	9	10	9	4	6	6	7	5	3	8	2	4	5	8	6	9	8	5
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	0
P5-4	SPEED	2	6	8	10	11	10	8	8	10	4	6	6	8	5	3	8	2	4	5	8	9	6	8	5
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2	1
P5-5	SPEED	2	6	8	10	11	12	6	6	0	4	6	6	8	5	3	8	2	4	5	8	9	6	8	5
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	14	12	10	8	6	4	2	0	12	10	8	6	4	2	1	0	0	0
P5-6	SPEED	2	7	8	9	10	11	12	12	12	4	6	6	8	5	3	8	2	4	5	8	9	6	8	5
	INCLINE	3	5	7	9	11	13	15	13	11	9	7	5	3	1	13	11	9	7	5	3	2	1	1	1

Programme P6 Fatburn

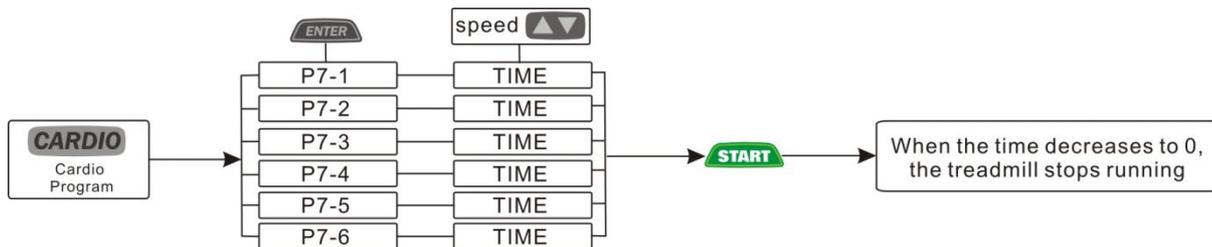


FATBURN

1. Appuyez sur **FATBURN**, entrez dans la sélection du programme, appuyez sur ENTER, vous pouvez alors sélectionner différents niveaux de P6-1----P6-6, le réglage initial de la durée est de 30 minutes, seule la durée peut être réglée, la plage de temps est de 5:00-99:00, appuyez sur SPEED+/- pour régler la valeur initiale, puis appuyez sur START, le tapis roulant commence à fonctionner, et la vitesse augmente lentement jusqu'à la valeur indiquée dans la première section du programme automatique.
2. Appuyez sur SPEED UP/DOWN pour régler la vitesse.
3. Appuyez sur INCLINE UP/DOWN pour régler l'inclinaison.
4. Appuyez sur la touche de raccourci de la vitesse pour régler rapidement la vitesse indiquée par la touche.
5. Appuyez sur la touche de raccourci de l'inclinaison pour régler rapidement l'inclinaison indiquée par la touche.
6. Chaque programme est divisé en 24 segments.
7. L'appareil émet un signal sonore lorsqu'il passe d'un segment à l'autre.
8. Lorsque le temps programmé arrive à zéro, le tapis roulant ralentit jusqu'à l'arrêt, puis revient en mode d'attente.
9. Ce programme montre les changements dans le graphique de la vitesse.

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P6-1	SPEED	2	3	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	8	9	8	7
	INCLINE	0	1	1	3	3	4	4	5	4	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P6-2	SPEED	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	5	6	7	8	9	10	9	8
	INCLINE	0	1	1	1	3	3	3	2	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P6-3	SPEED	4	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	7	6	5	4	3	6	7	8	9	10	11	10	9
	INCLINE	2	2	1	2	3	5	5	4	4	2	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P6-4	SPEED	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	7	8	9	10	11	12	11	10
	INCLINE	2	2	1	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P6-5	SPEED	6	7	8	9	10	11	12	13	12	11	10	9	8	7	6	5	8	9	10	11	12	13	12	11
	INCLINE	2	1	2	2	3	4	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P6-6	SPEED	7	8	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	8	7	6	9	10	11	12	13	14	15	12
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	6	6	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4

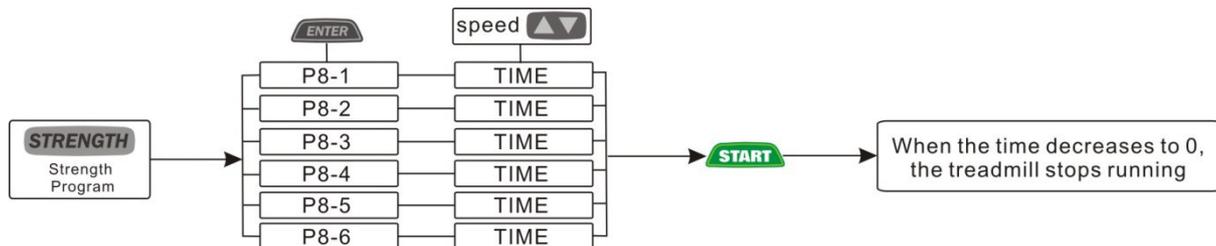
Programme cardio P7



1. Appuyez sur **ENTER**, entrez dans la sélection du programme, appuyez sur **ENTER**, vous pouvez alors sélectionner différents niveaux de P7-1----P7-6, le réglage initial de la durée est de 30 minutes, seule la durée peut être réglée, la plage de temps est de 5:00-99:00, appuyez sur **SPEED UP/DOWN** pour régler la valeur initiale, puis appuyez sur **START**, le tapis roulant commence à fonctionner, et la vitesse augmente lentement jusqu'à la valeur indiquée dans la première section du programme automatique.
2. Appuyez sur **SPEED UP/DOWN** pour régler la vitesse.
3. Appuyez sur **INCLINE UP/DOWN** pour régler l'inclinaison.
4. Appuyez sur la touche de raccourci de la vitesse pour régler rapidement la vitesse indiquée par la touche.
5. Appuyez sur la touche de raccourci de l'inclinaison pour régler rapidement l'inclinaison indiquée par la touche.
6. Chaque programme est divisé en 24 segments.
7. L'appareil émet un signal sonore lorsqu'il passe d'un segment à l'autre.
8. Lorsque le temps programmé arrive à zéro, le tapis roulant ralentit jusqu'à l'arrêt, puis revient en mode d'attente.
9. Ce programme montre les changements dans le graphique de la vitesse.

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P7-1	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6
	INCLINE	0	1	1	3	3	4	4	5	4	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P7-2	SPEED	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7
	INCLINE	0	1	1	1	3	3	3	2	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P7-3	SPEED	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8
	INCLINE	2	2	1	2	3	5	5	4	4	2	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P7-4	SPEED	5	7	9	5	7	9	5	7	9	5	7	9	5	7	9	5	7	9	5	7	9	5	7	9
	INCLINE	2	2	1	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P7-5	SPEED	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10
	INCLINE	2	1	2	2	3	4	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P7-6	SPEED	7	9	11	7	9	11	7	9	11	7	9	11	7	9	11	7	9	11	7	9	11	7	9	11
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	6	6	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4

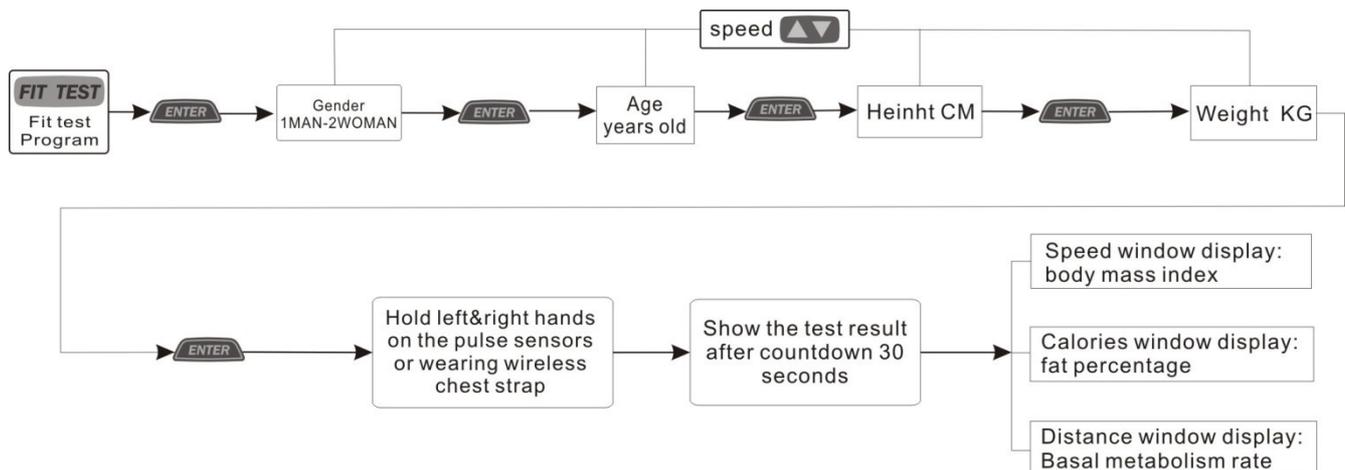
P8 Programme de renforcement musculaire



1. Appuyez sur **ENTER**, entrez dans la sélection du programme, appuyez sur **ENTER**, vous pouvez alors sélectionner différents niveaux de P8-1----P8-6, le réglage initial de la durée est de 30 minutes, seule la durée peut être réglée, la plage de temps est de 5:00-99:00, appuyez sur **SPEED UP/DOWN** pour régler la valeur initiale, puis appuyez sur **START**, le tapis roulant commence à fonctionner, et la vitesse augmente lentement jusqu'à la valeur indiquée dans la première section du programme automatique.
2. Appuyez sur **SPEED UP/DOWN** pour régler la vitesse.
3. Appuyez sur **INCLINE UP/DOWN** pour régler l'inclinaison.
4. Appuyez sur la touche de raccourci de la vitesse pour régler rapidement la vitesse indiquée par la touche.
5. Appuyez sur la touche de raccourci de l'inclinaison pour régler rapidement l'inclinaison indiquée par la touche.
6. Chaque programme est divisé en 24 segments.
7. L'appareil émet un signal sonore lorsqu'il passe d'un segment à l'autre.
8. Lorsque le temps programmé arrive à zéro, le tapis roulant ralentit jusqu'à l'arrêt, puis revient en mode d'attente.
9. Ce programme montre les changements dans le graphique de la vitesse.

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P8-1	SPEED	2	4	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10	12	14	16	2	4	6	8	10	12	14	12	10
	INCLINE	0	1	1	3	3	4	4	5	4	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P8-2	SPEED	3	5	7	9	11	13	15	3	5	7	9	11	13	15	17	3	5	7	9	11	13	15	13	11
	INCLINE	0	1	1	1	3	3	3	2	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P8-3	SPEED	4	6	8	10	12	14	16	4	6	8	10	12	14	16	18	4	6	8	10	12	14	16	15	12
	INCLINE	2	2	1	2	3	5	5	4	4	2	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P8-4	SPEED	5	7	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13	15	17	19	5	7	9	11	13	15	17	16	13
	INCLINE	2	2	1	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P8-5	SPEED	6	8	10	12	14	16	18	6	8	10	12	14	16	18	20	6	8	10	12	14	16	18	17	14
	INCLINE	2	1	2	2	3	4	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P8-6	SPEED	7	9	11	13	15	17	19	7	9	11	13	15	17	19	21	7	9	11	13	15	17	19	18	15
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	6	6	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4

P9 : Programme de tests d'aptitude



En mode veille, appuyez sur **FIT TEST**, entrez dans le programme, puis appuyez sur ENTER pour sélectionner le sexe, l'âge, la taille et le poids. Lorsque la fenêtre d'inclinaison affiche 5, cliquez sur START et la fenêtre de temps affiche 30s. A ce moment-là, tenez le capteur de fréquence cardiaque à deux mains. Un compte à rebours de 30 secondes commence à se dérouler et un test d'indice de masse corporelle sera effectué à la fin du compte à rebours. Graisse 100 % (fenêtre des calories) ; taux métabolique de base % (fenêtre de la distance) ; IMC (affichage de la fenêtre de la vitesse).

Remarque : Lorsque le tapis roulant fonctionne en continu pendant 99 minutes, il s'arrête automatiquement par mesure d'autoprotection et se met en veille.

Tableau de référence des pourcentages de matières grasses

Age Gender	bodyshape	slim	healthy	fleshy	over wt	obese
	FAT%	body 1	body 2	body 3	body 4	body 5
Male ≤30 years old		<14%	14%–20%	20.1%–25%	25.1%–35%	>35%
Male >30 years old		<17%	17%–23%	23.1%–28%	28.1%–38%	>38%
Female ≤30 years old		<17%	17%–24%	24.1%–30%	30.1%–40%	>40%
Female >30 years old		<20%	20%–27%	27.1%–33%	33.1%–43%	>43%

Tableau de référence de l'indice de masse corporelle de l'adulte

Body condition	Thin	Realistic weight	Overeicht	Mild obesity	Moderate obesity	Severely obesity
Body mass index(BMI)	<18.5	18.5-23	23-25	25-30	30-35	>35

5. Test de pouls manuel

Ce test permet de détecter la fréquence cardiaque statique et dynamique avant et après l'exercice, ainsi que la récupération après l'exercice. L'utilisateur tient à deux mains la plaque métallique de détection de la fréquence cardiaque sur le guidon gauche et droit de l'horizon, puis la valeur de la fréquence cardiaque s'affiche à l'écran. (Rappel : la fréquence cardiaque maximale de l'utilisateur ne doit pas dépasser $(220 - \text{âge})$). Lorsque la fréquence cardiaque dépasse le maximum, il est recommandé de se reposer pendant environ 30 minutes ou de ralentir et de réduire l'inclinaison. La fréquence cardiaque détectée sert uniquement de référence pour le sport et la remise en forme.

6. lecture de musique

Activez le Bluetooth dans les paramètres du téléphone, puis trouvez le tapis roulant Bluetooth (selon le nom du modèle) et connectez-le.

Connexion à l'application

Copier le lien ci-dessous dans votre navigateur (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc)

<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

Et suivre les instructions détaillées

Entretien et traitement des dysfonctionnements

1. Nettoyage : La surface du tapis doit rester propre, débranchez le cordon d'alimentation avant de procéder au nettoyage. Vous pouvez nettoyer la bande de course et la surface du tapis roulant avec un chiffon doux et humide, en veillant à ne pas utiliser de solvants puissants.

2. Réglage de la déviation de la bande : La bande de roulement a été réglée lors de la fabrication ; elle peut fonctionner de manière défectueuse après le transport et l'utilisation. Arrêter le tapis avant de procéder au réglage (voir figure). Régler les boulons gauche et droit du rouleau arrière à l'aide d'une clé. Si la courroie dévie vers la droite, tourner le boulon droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Il est préférable d'ajuster un demi-cercle à la fois.

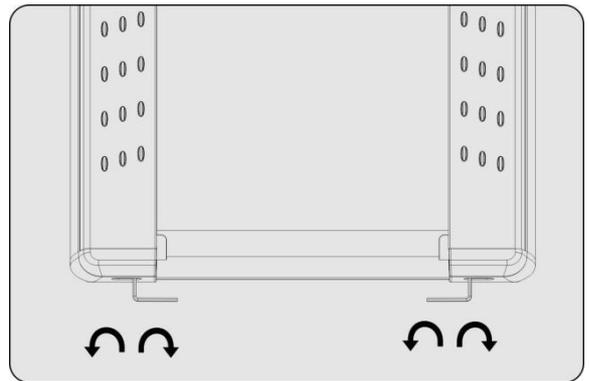
Après le réglage, mettez le tapis roulant sous tension et démarrez-le pour vérifier si la courroie se remet en place à une vitesse de 4-5 km/h. Si ce n'est pas le cas, répétez la procédure.

3. Réglage du glissement de la courroie : Après un certain temps d'utilisation, la courroie peut s'allonger ou ne pas pouvoir se dérouler librement.

Vous devez ajuster les boulons gauche et droit du rouleau arrière dans le sens des aiguilles d'une montre à la même position jusqu'à ce que la courroie tourne librement et en douceur, il est préférable d'ajuster un demi-cercle à la fois, mais pour éviter de raccourcir la durée de vie de la courroie, ne la serrez pas trop.

4. Lubrifier

Lorsque le lubrifiant entre le marchepied et la courroie est épuisé, veuillez lubrifier le marchepied et bien ajuster la courroie.



4.1 Couper l'alimentation, détendre la courroie à l'aide de la méthode de réglage de la déviation de la courroie, puis appliquer uniformément du lubrifiant sur le marchepied.

4.2 Ne pas lubrifier excessivement, le lubrifiant n'est pas l'idéal, une lubrification raisonnable peut améliorer la durée de vie du tapis roulant.

Traitement des dysfonctionnements

Code Erreur	Description	
E01	Défaut de communication	<ol style="list-style-type: none">1. Eteindre l'appareil pendant 30 secondes, puis le rallumer, si l'erreur persiste, effectuer les contrôles suivants dans l'ordre2. Vérifier si le fil entre la console et le convertisseur est desserré, le retirer et le réinsérer.3. Remplacer la console ou l'interface de communication4. Remplacer le convertisseur
E02	Surintensité de sortie	<ol style="list-style-type: none">1. Eteindre l'appareil pendant 30 secondes, puis le rallumer, si l'erreur persiste, effectuer les contrôles suivants dans l'ordre2. Vérifier s'il s'agit d'une utilisation non conforme aux règles de l'art3. Vérifier si le poids dépasse la limite du tapis roulant.4. Vérifier si la courroie ou la planche de roulement est très usée ou si elle a besoin d'un entretien à l'huile lubrifiante.5. Vérifier si la bande de roulement est déviée ou trop serrée.6. Vérifier si le rouleau est coincé7. Remplacer le convertisseur
E03	Surtension du convertisseur	<ol style="list-style-type: none">1. Si l'erreur persiste, effectuez les vérifications suivantes dans l'ordre.2. Vérifier s'il s'agit d'une utilisation non conforme aux règles3. Remplacer le convertisseur
E04	Surcharge du convertisseur	<ol style="list-style-type: none">1. Eteindre l'appareil pendant 30 secondes, puis le rallumer, si l'erreur persiste, effectuer les contrôles suivants dans l'ordre2. Vérifier si la courroie ou le marchepied a besoin d'un entretien à l'huile lubrifiante.3. Vérifier si la courroie de transmission est déviée ou trop serrée.4. Vérifier si le poids dépasse la limite du tapis roulant.5. Vérifier s'il ne s'agit pas d'une utilisation normale6. Vérifier si le rouleau n'est pas bloqué
E06	Déconnexion du moteur LF	<ol style="list-style-type: none">1. Eteindre l'appareil pendant 30 secondes, puis le rallumer, si l'erreur persiste, effectuer les contrôles suivants dans l'ordre2. Vérifier si les trois fils reliant le moteur d'entraînement du tapis roulant au convertisseur sont desserrés. les retirer et les réinsérer, en faisant attention à l'ordre des lignes3. Remplacer le convertisseur

POUR

COMMANDER DES PIÈCES DÉTACHÉES

Dans un souci d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre Service Après Vente :

Le nom ou la **référence du produit**.

Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.

Le **numéro de la pièce** manquante ou défectueuse indiqué sur la vue éclatée du produit présente dans cette notice. Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

Service Après Vente

18 / 22 rue Bernard

Z.I. les Vignes

93000 BOBIGNY

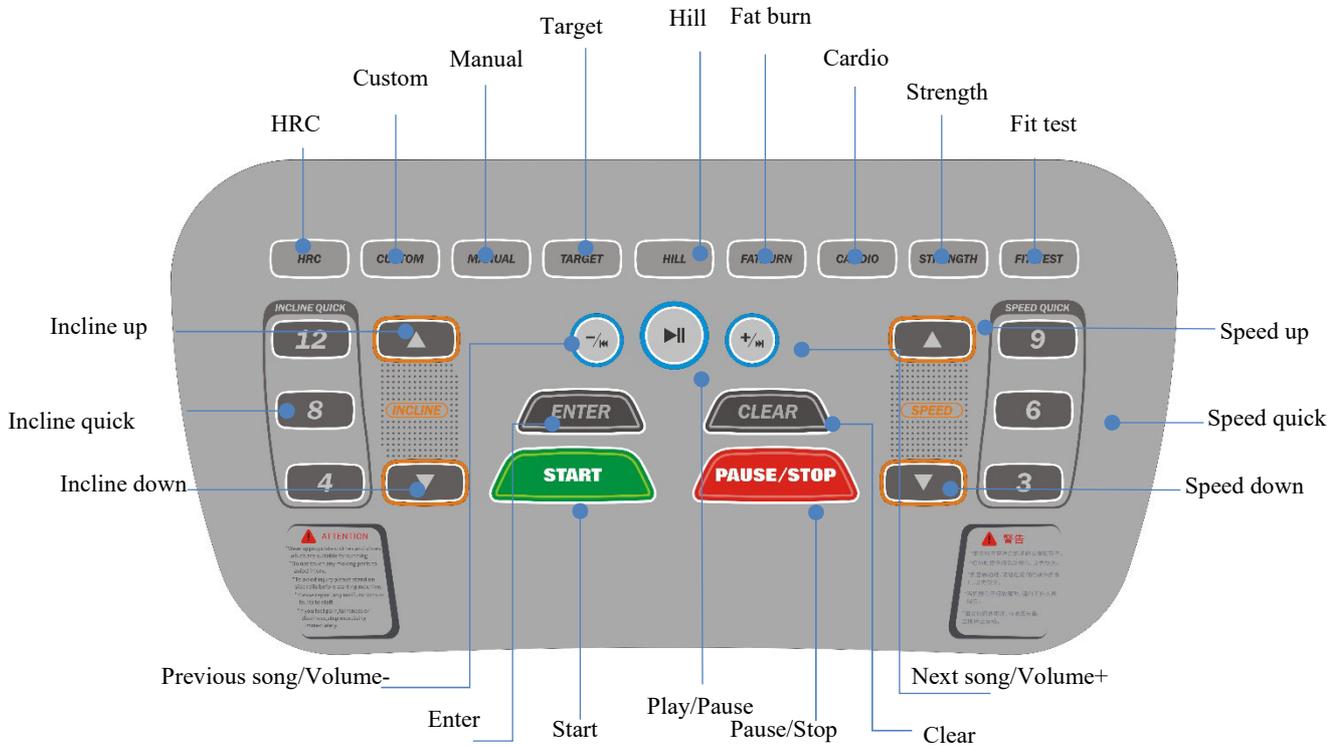
Tél. : + 33 (0)1 48 43 67 20

<https://www.carefitness.com/sav>



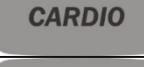
Controlling panel instruction

1 Physical silicon button controlling panel



2.1.1 Button function

Icon	Name	Function
	START	After power on, press "START", the treadmill starts running.
	PAUSE/STOP	Press this button when running, the treadmill will pause, and press again to stop. After the pause, press the start button and the treadmill will return to the running state before the pause.
	ENTER	Press this key to confirm the setting.
	CLEAR	Press this key to clear the setting.
	Emergency stop button / Safety key	It is a safety device to prevent slipping or force shutdown in case of emergency. When using the treadmill, you need to insert the safety key inward (after inserting, the emergency stop button will automatically reset and spring up). Press the emergency stop button or pull out the side of the safety key to stop the treadmill.
	Speed adjustment	When the treadmill running, press them to adjust the speed, long press leads to quickly adjustment; you can also press this key to increase or reduce value in the direct exercise program.

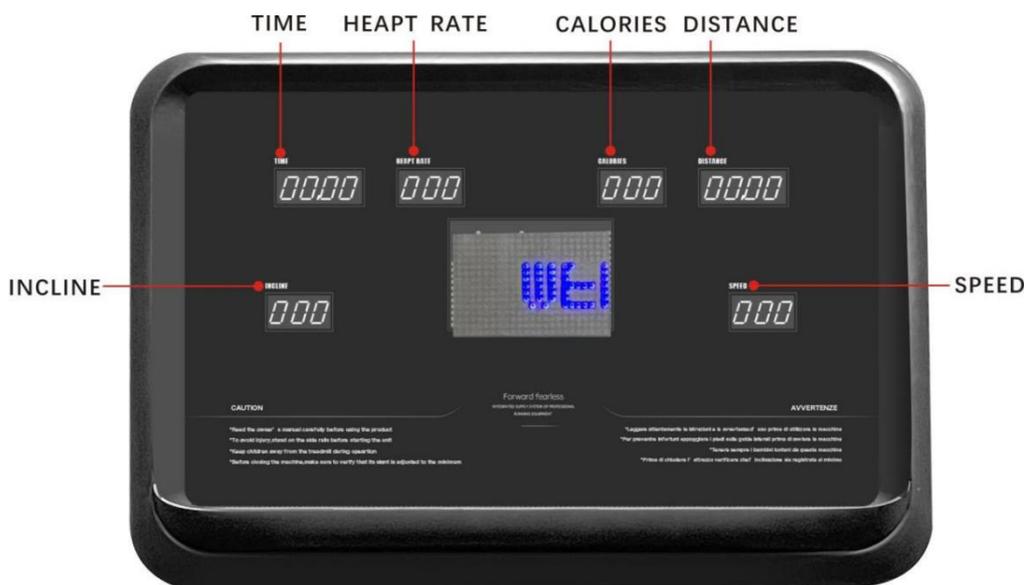
	Quick speed	Build-in 3-6-9 three speed shortcut keys. (It is effective when the treadmill running)
	Incline adjustment	When the treadmill running, press them to adjust the incline, long press leads to quickly adjustment; you can also press this key to increase or reduce value in the direct exercise program.
	Quick incline	Build-in 4-8-12 three incline shortcut keys. (It is effective when the treadmill running)
Audio play		
	Previous song/Volume-	Short press will back to previous song, long press to volume down.
	Play/Pause	Press once to play, press again to pause.
	Next song/Volume+	Short press will go to next song, long press to volume up.
P1-P9 : 9 kinds of intelligent exercise program direct selection		
	P1: Heart rate control program	HRC1-HRC3
	P2: Custom program	Users can customize each section of speed in the program inside each section of speed, and choose according to your own conditions, the setting can be saved even power off.
	P3: Manual program	This program can be set for time/distance/calorie, only one mode can be set at a time.
	P4: Target program	There are six levels P4-1---P4-6
	P5: Hill program	Six kinds of different incline hill program. It can be strengthen upper and lower limb joint and muscle training. P5-1---P5-6
	P6: Fat burn program	There are six levels, P6-1---P6-6
	P7: Cardio program	There are six levels, P7-1---P7-6
	P8: Strength program	There are six levels, P8-1---P8-6
	P9: Fit test	In standby mode, it will countdown 30 seconds for Body Mass Index Test: fat percentage (Calorie window display); Basal metabolism rate (Distance window display); BMI (Speed window display) .

3.Display and controlling panel

3.1 Illustration



3.2 Display function



4. Operating instruction

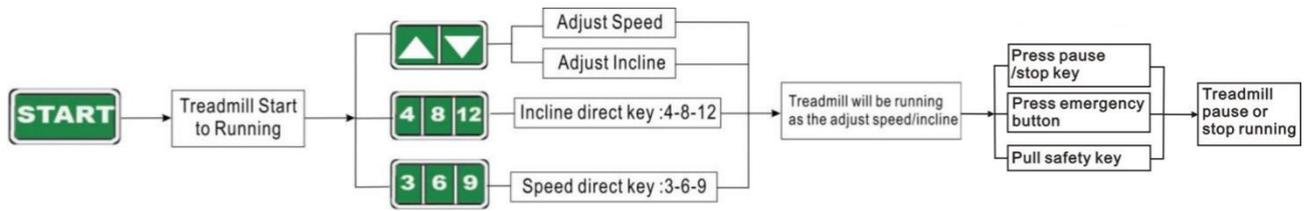
4.1 Treadmill operating instruction

4.1.1 Standby mode operation

Put the special power wire insert to treadmill socket, another end of power wire is connected to the environment working voltage (the environment working voltage must be in conformity with requirements of the treadmill). Connect the power, the treadmill enters to standby mode, Distance window shows preset program, other windows show initial value "0".

4.1.2 Start treadmill operation

In standby mode, press **START**  key, treadmill start to running, each window shows current exercise data accordingly. Matrix window displays dynamic runway and number of lap, each lap is 400 meters. At the same time, you can select speed or incline key   to adjust speed or incline as you like, press stop key  to pause or stop running.



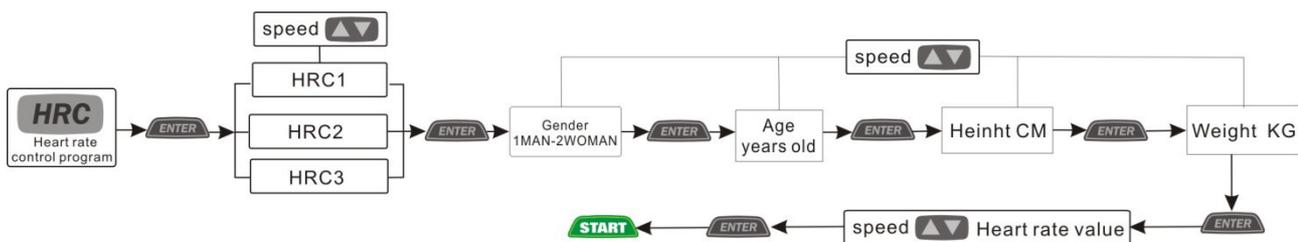
4.1.3 Exercise program operating instruction

The treadmill is equipped with 9 kinds of intelligent exercise program with different level of intensity. Exerciser can choose a appropriate exercise program according to his age, gender, weight and other parameters as well as exercise purpose.

When use intelligent program, you need to use setting key to proceed relevant setting, press Enter key to confirm; press Clear key to modify the setting; Press P1-P9 direct key to select intelligent program as you like, press Stop/Pause key to exit when selected, then you can select another program.

4.1.4 Operating schematic diagram of exercise program

P1 Heart rate control program



Press , enter into P1 program; press ENTER, the program HRC1-HRC3 will be displayed in the distance window. HRC1-HRC3 can be selected by speed adjustment keys, press ENTER to confirm then select “gender-age-height-weight” (can be adjusted by speed adjustment keys), press START to start the program. At this time, hold heartrate sensor with both hands, and the treadmill will automatically adjust incline and speed according to the detected rate. See the detailed description of the program as below:

HRC1 :

This program is with a certain incline, where speed can be selected according to the grade of weight loss. Press ENTER to confirm and press SPEED UP/DOWN to adjust the corresponding parameters. In the heartrate window, 60% of the maximum heart rate is calculated according to the maximum heart rate formula (maximum =220- age) according to the input age. This value can be changed by pressing the SPEED UP/DOWN button. Press START/PAUSE to start or pause the program. The incline can be customized by the user. There is no automatic change in incline or speed during the initial 4.0 minutes warm-up. After warm-up exercise, the treadmill will automatically adjust its speed by increasing 1.0 km/h every 40 seconds until the user's heart rate reaches its maximum (± 5 beats/min.). When the user's heart rate is greater than the maximum, the program will automatically adjust by reducing 1.0 km/h every 40 seconds until it reaches the maximum. If there is no heart rate signal input within 10 seconds, the heartrate window will display "--"; If there is no heart rate signal input within 30 seconds, the treadmill will stop.

HRC2:

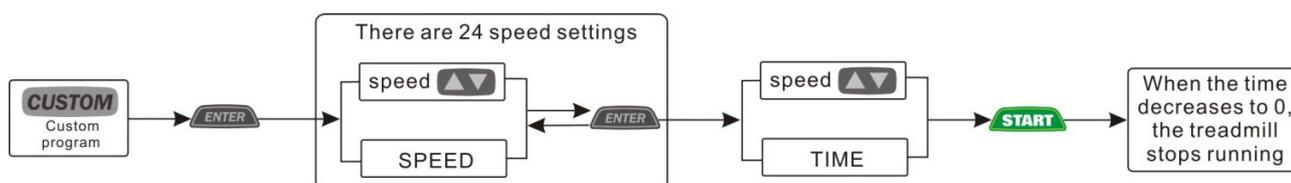
This is an aerobic exercise program with a certain speed, where incline can be automatically adjusted Press ENTER to confirm the selection and press SPEED UP/DOWN to adjust the corresponding parameters. In the

heartrate window, 60% of the maximum heart rate is calculated according to the maximum heart rate formula (maximum =220- age) according to the input age. This value can be changed by pressing the SPEED UP/DOWN button. Press START/PAUSE to start or and pause the program. The speed can be customized by the user. There is no automatic change in incline or speed during the initial 4.0 minutes warm-up. After warming up exercise, the treadmill's incline will automatically adjust by increasing with one unit every 30 seconds until the user's heart rate reaches that its maximum (± 5 beats/min.). When the user's heart rate is greater than the maximum, the program will automatically adjust by reducing one unit of incline every 30 seconds until it reaches the maximum (± 5 beats/min.). If there is no heartrate signal input within 10 seconds, the heartrate window will display "--"; If there is no heart rate signal input within 40 seconds, the treadmill will stop.

HRC3 :

This program is an interval exercise of weight loss program, where speed and incline can be automatically adjusted. Press ENTER to confirm the selection and press SPEED UP/DOWN to enter your age, and then press ENTER to confirm the age. In the heartrate window, 60% of the maximum heart rate is calculated according to the maximum heart rate formula (maximum =220- age) according to the input age . This value can be changed by the SPEED UP/DOWN button. Press START/PAUSE to start or pause the program. There is no automatic change in incline or speed during the initial 4.0 minutes warm-up. After the warm-up exercise, the incline will automatically adjust by increasing one unit every 30 seconds, and the speed will automatically adjust by increasing 1.0 km/h every 30 seconds until the user's heart rate reaches its maximum (± 5 beats/min.). When the user's heart rate is greater than the maximum, the incline will be automatically adjusted by reducing one unit every 30 seconds, and the speed will be automatically adjusted by decreasing 1.0 km/h every 30 seconds until the user's heart rate reaches the maximum (± 5 beats/min.). If there is no heart rate signal input within 10 seconds, the heartrate window will display "--"; If there is no heart rate signal input within 40 seconds, the treadmill will stop.

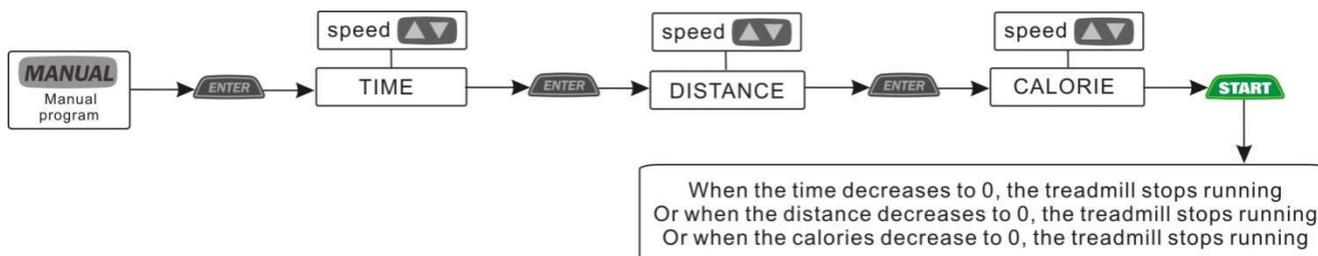
P2 Custom program



CUSTOM

1. When the treadmill stop, press **CUSTOM** to the program, to set the speed first, then the time.
2. The speed setting is divided into 24 sections with range: 1.0-22.0 km for each one, press SPEED UP/DOWN to change the setting; After adjustment, press ENTER to confirm and enter the next setting;
3. The time setting range from 5-99 min., press ENTER to confirm.
4. After completing all setting, press START, the treadmill will run accordingly.
5. The treadmill will keep the setting in memory, when no new setting is made, the treadmill will run under the last user's setting.
6. When the countdown reaches zero, the treadmill stops running.

P3 Manual program



There are three setting functions in the backward counting mode: time, distance and calorie.

1. Under standby state, press ENTER to the time counting mode. Time window displays the time and flashes. The

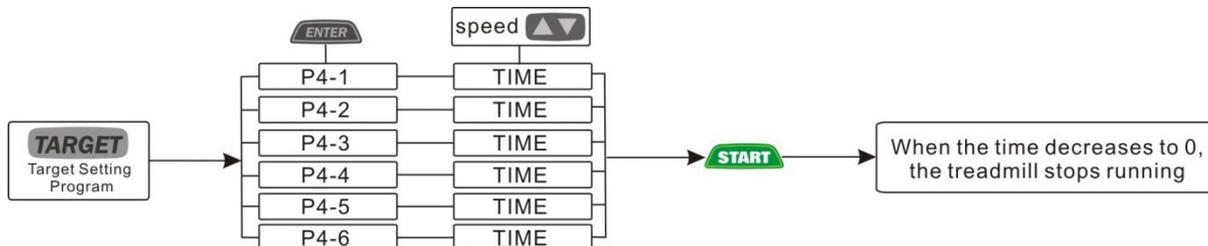
initial time is 30:00, you can press SPEED UP/DOWN to adjust, time setting range: 5:00-9:00.

2. Under time countdown state, press ENTER to enter distance countdown mode. The initial distance is 5.00km, you can press SPEED UP/DOWN to adjust, distance setting range: 1.0-99.9.

3. Under distance countdown state, press ENTER to enter calorie countdown mode. The initial calorie is 20.0, press SPEED UP/DOWN to adjust by 10 at a time, calorie setting range: 20.0-999,

4. Under countdown mode, when the set time or distance or calorie decreases to zero, the speed slowly decreases until it stops and returns to standby state.

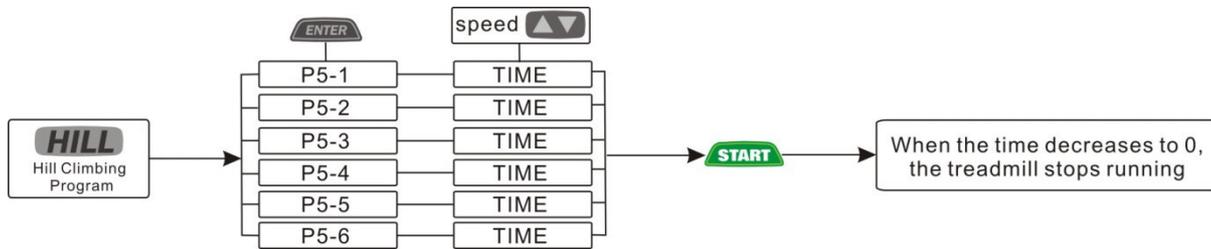
P4 Target program



1. Press **TARGET**, enter into the program selection; press ENTER, then you can select different level of P4-1----P4-6, the initial time setting is 30 min., only time can be set, the time range is: 5:00-99:00, press SPEED UP/DONW to adjust the intial value, then press START, the treadmill starts running, and the speed slowly increases to the value that indicated in the first section of automatic program.
2. Press SPEED UP/DOWN to adjust the speed.
3. Press INCLINE UP/DOWN to adjust the incline.
4. Press the speed shortcut key to quickly set the speed indicated by the key.
5. Press the incline shortcut key to quickly set the incline indicated by the key.
6. Each program is divided into 24 segments.
7. It chirps when switches between segments.
8. When the set time run to zero, the treadmill slows down until stop, then return to standby.
9. This program shows changes in the speed graph.

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P4-1	SPEED	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8	10	2	4	6	8
	INCLINE	0	1	1	3	3	4	4	5	4	1	4	4	3	2	1	0	1	1	2	2	3	3	5	4
P4-2	SPEED	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	3	5	7	9	11	3	5	7	9
	INCLINE	0	1	1	1	3	3	3	2	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P4-3	SPEED	4	6	8	10	12	4	6	8	10	13	4	6	8	10	12	4	6	8	10	12	4	6	8	10
	INCLINE	2	2	1	2	3	5	5	4	4	2	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P4-4	SPEED	5	7	9	11	13	5	7	9	11	14	5	7	9	11	13	5	7	9	11	13	5	7	9	11
	INCLINE	2	2	1	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P4-5	SPEED	6	8	10	12	14	6	8	10	12	15	6	8	10	12	14	6	8	10	12	14	6	8	10	12
	INCLINE	2	1	2	2	3	4	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P4-6	SPEED	7	9	11	13	15	7	9	11	13	16	7	9	11	13	15	7	9	11	13	15	7	9	11	13
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	6	6	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4

P5 Hill program

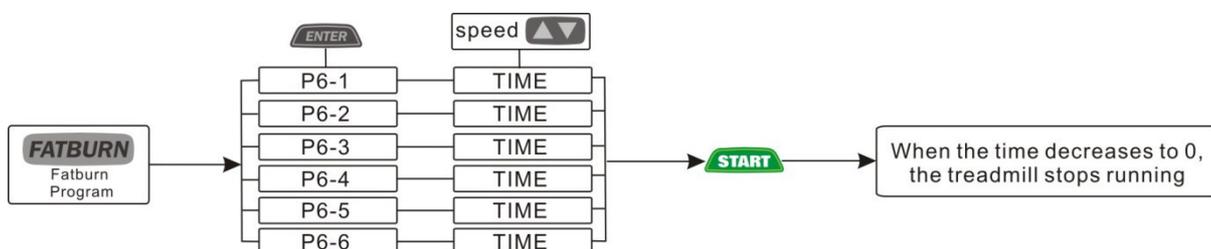


HILL

1. Press **HILL**, enter into the program selection, press ENTER, then you can select different level of P5-1----P5-6, the initial time setting is 30 min., only time can be set, the time range is 5:00-99:00, press SPEED+/- to adjust the initial value, then press START, the treadmill starts running, and the speed slowly increases to the value that indicated in the first section of automatic program.
2. Press SPEED UP/DOWN to adjust the speed.
3. Press INCLINE UP/DOWN to adjust the incline.
4. Press the speed shortcut key to quickly set the speed indicated by the key.
5. Press the incline shortcut key to quickly set the incline indicated by the key.
6. Each program is divided into 24 segments.
7. It chirps when switches between segments.
8. When the set time run to zero, the treadmill slows down until stop, then return to standby.
9. This program shows changes in the incline graph.

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P5-1	SPEED	2	4	5	8	6	6	8	5	5	4	6	6	8	5	5	8	2	4	5	8	6	6	8	5
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	0
P5-2	SPEED	2	4	9	6	7	9	8	8	8	4	6	6	8	5	3	8	2	4	5	8	6	6	8	5
	INCLINE	2	3	4	5	6	7	2	3	4	5	6	7	6	5	4	3	2	7	6	5	4	3	2	1
P5-3	SPEED	2	5	6	10	8	9	9	10	9	4	6	6	7	5	3	8	2	4	5	8	6	9	8	5
	INCLINE	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	0
P5-4	SPEED	2	6	8	10	11	10	8	8	10	4	6	6	8	5	3	8	2	4	5	8	9	6	8	5
	INCLINE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	2	1
P5-5	SPEED	2	6	8	10	11	12	6	6	0	4	6	6	8	5	3	8	2	4	5	8	9	6	8	5
	INCLINE	2	4	6	8	10	12	14	12	10	8	6	4	2	0	12	10	8	6	4	2	1	0	0	0
P5-6	SPEED	2	7	8	9	10	11	12	12	12	4	6	6	8	5	3	8	2	4	5	8	9	6	8	5
	INCLINE	3	5	7	9	11	13	15	13	11	9	7	5	3	1	13	11	9	7	5	3	2	1	1	1

P6 Fatburn program



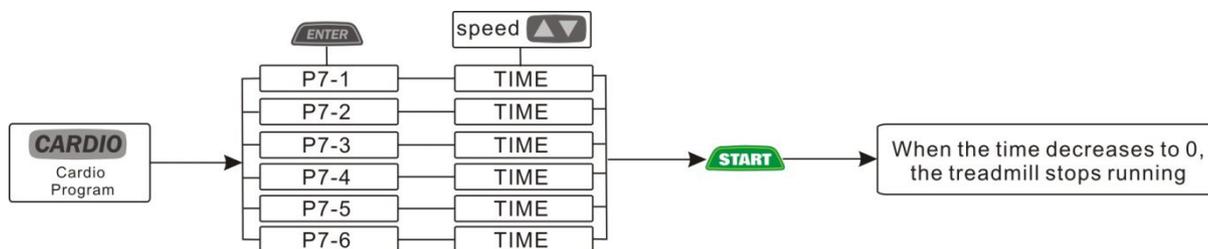
FATBURN

1. Press **FATBURN**, enter into the program selection, press ENTER, then you can select different level of P6-1----P6-6, the initial time setting is 30 min., only time can be set, the time range is 5:00-99:00, press SPEED+/- to adjust the initial value, then press START, the treadmill starts running, and the speed slowly increases to the

- value that indicated in the first section of automatic program.
- Press SPEED UP/DOWN to adjust the speed.
- Press INCLINE UP/DOWN to adjust the incline.
- Press the speed shortcut key to quickly set the speed indicated by the key.
- Press the incline shortcut key to quickly set the incline indicated by the key.
- Each program is divided into 24 segments.
- It chirps when switches between segments.
- When the set time run to zero, the treadmill slows down until stop, then return to standby.
- This program shows changes in the speed graph.

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P6-1	SPEED	2	3	4	5	6	7	8	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	5	6	7	8	9	8	7
	INCLINE	0	1	1	3	3	4	4	5	4	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P6-2	SPEED	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	5	6	7	8	9	10	9	8
	INCLINE	0	1	1	1	3	3	3	2	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P6-3	SPEED	4	5	6	7	8	9	10	11	10	9	8	7	6	5	4	3	6	7	8	9	10	11	10	9
	INCLINE	2	2	1	2	3	5	5	4	4	2	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P6-4	SPEED	5	6	7	8	9	10	11	12	11	10	9	8	7	6	5	4	7	8	9	10	11	12	11	10
	INCLINE	2	2	1	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P6-5	SPEED	6	7	8	9	10	11	12	13	12	11	10	9	8	7	6	5	8	9	10	11	12	13	12	11
	INCLINE	2	1	2	2	3	4	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P6-6	SPEED	7	8	9	10	11	12	13	14	13	12	11	10	9	8	7	6	9	10	11	12	13	14	15	12
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	6	6	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4

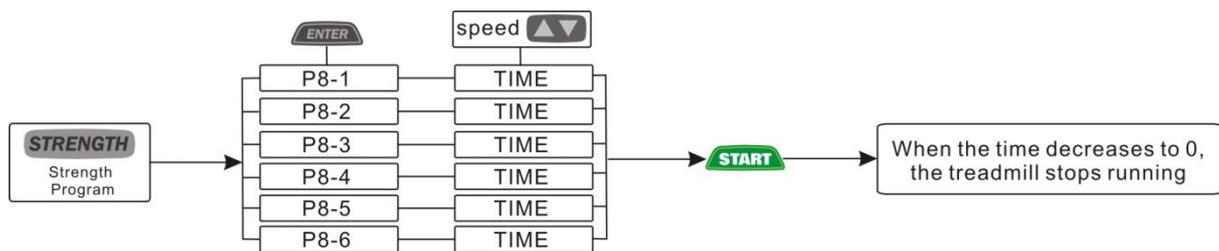
P7 Cardio program



- Press **CARDIO**, enter into the program selection, press ENTER, then you can select different level of P7-1----P7-6, the initial time setting is 30 min., only time can be set, the time range is 5:00-99:00, press SPEED UP/DOWN to adjust the initial value, then press START, the treadmill starts running, and the speed slowly increases to the value that indicated in the first section of automatic program.
- Press SPEED UP/DOWN to adjust the speed.
- Press INCLINE UP/DOWN to adjust the incline.
- Press the speed shortcut key to quickly set the speed indicated by the key.
- Press the incline shortcut key to quickly set the incline indicated by the key.
- Each program is divided into 24 segments.
- It chirps when switches between segments.
- When the set time run to zero, the treadmill slows down until stop, then return to standby.
- This program shows changes in the speed graph.

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P7-1	SPEED	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6	2	4	6
	INCLINE	0	1	1	3	3	4	4	5	4	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P7-2	SPEED	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7	3	5	7
	INCLINE	0	1	1	1	3	3	3	2	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P7-3	SPEED	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8	4	6	8
	INCLINE	2	2	1	2	3	5	5	4	4	2	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P7-4	SPEED	5	7	9	5	7	9	5	7	9	5	7	9	5	7	9	5	7	9	5	7	9	5	7	9
	INCLINE	2	2	1	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P7-5	SPEED	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10	6	8	10
	INCLINE	2	1	2	2	3	4	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P7-6	SPEED	7	9	11	7	9	11	7	9	11	7	9	11	7	9	11	7	9	11	7	9	11	7	9	11
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	6	6	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4

P8 Strength program

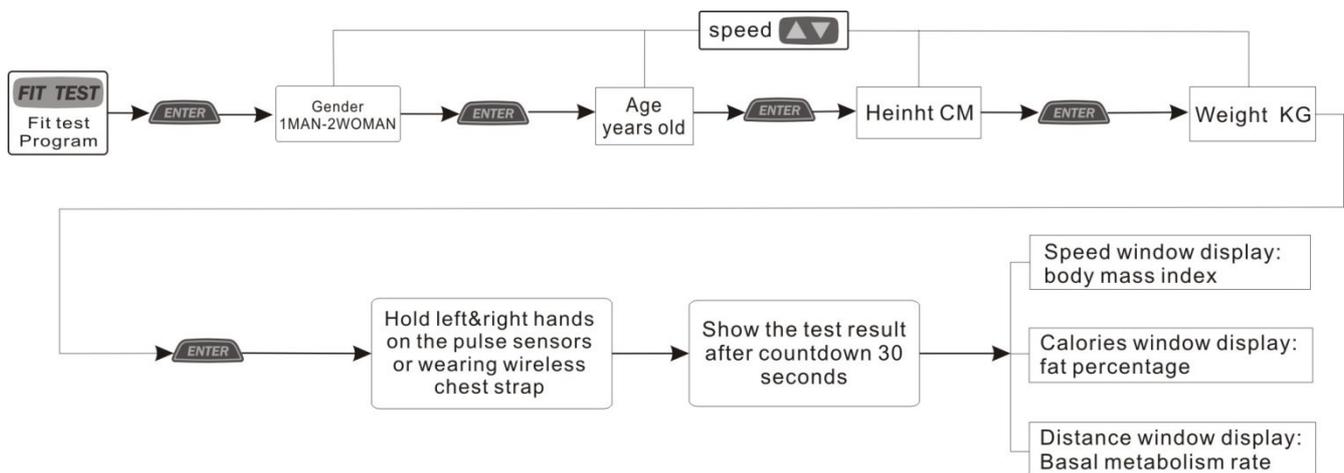


STRENGTH

1. Press **STRENGTH**, enter into the program selection, press ENTER, then you can select different level of P8-1----P8-6, the initial time setting is 30 min., only time can be set, the time range is 5:00-99:00, press SPEED UP/DOWN to adjust the initial value, then press START, the treadmill starts running, and the speed slowly increases to the value that indicated in the first section of automatic program.
2. Press SPEED UP/DOWN to adjust the speed.
3. Press INCLINE UP/DOWN to adjust the incline.
4. Press the speed shortcut key to quickly set the speed indicated by the key.
5. Press the incline shortcut key to quickly set the incline indicated by the key.
6. Each program is divided into 24 segments.
7. It chirps when switches between segments.
8. When the set time run to zero, the treadmill slows down until stop, then return to standby.
9. This program shows changes in the speed graph.

LEVEL		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
P8-1	SPEED	2	4	6	8	10	12	14	2	4	6	8	10	12	14	16	2	4	6	8	10	12	14	12	10
	INCLINE	0	1	1	3	3	4	4	5	4	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P8-2	SPEED	3	5	7	9	11	13	15	3	5	7	9	11	13	15	17	3	5	7	9	11	13	15	13	11
	INCLINE	0	1	1	1	3	3	3	2	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P8-3	SPEED	4	6	8	10	12	14	16	4	6	8	10	12	14	16	18	4	6	8	10	12	14	16	15	12
	INCLINE	2	2	1	2	3	5	5	4	4	2	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P8-4	SPEED	5	7	9	11	13	15	17	5	7	9	11	13	15	17	19	5	7	9	11	13	15	17	16	13
	INCLINE	2	2	1	4	4	5	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P8-5	SPEED	6	8	10	12	14	16	18	6	8	10	12	14	16	18	20	6	8	10	12	14	16	18	17	14
	INCLINE	2	1	2	2	3	4	5	4	4	3	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4
P8-6	SPEED	7	9	11	13	15	17	19	7	9	11	13	15	17	19	21	7	9	11	13	15	17	19	18	15
	INCLINE	2	3	3	4	5	5	6	6	5	1	4	4	3	2	1	0	1	1	3	3	4	4	5	4

P9 Fit test program



FIT TEST

In standby mode, press **FIT TEST**, enter into the program, then press ENTER to select gender, age, height, weight. When the incline window displays 5, click START and the time window displays 30s. At this time, hold the heart rate sensor with your both hands. A 30-second countdown begins to perform, and a body mass index test will be performed at the end of the countdown. Fat 100% (Calorie window); Basal metabolic rate % (distance window); BMI (speed window display).

Note: When the treadmill runs continuously for 99 minutes, it will automatically stop for self-protection and turn to be standby state.

Fat percentage reference table

Age Gender	bodyshape	slim	healthy	fleshy	over wt	obese
	FAT%	body 1	body 2	body 3	body 4	body 5
Male ≤30 years old		<14%	14%–20%	20.1%–25%	25.1%–35%	>35%
Male >30 years old		<17%	17%–23%	23.1%–28%	28.1%–38%	>38%
Female ≤30 years old		<17%	17%–24%	24.1%–30%	30.1%–40%	>40%
Female >30 years old		<20%	20%–27%	27.1%–33%	33.1%–43%	>43%

Adult body mass index reference table

Body condition	Thin	Realistic weight	Overeight	Mild obesity	Moderate obesity	Severely obesity
Body mass index(BMI)	<18.5	18.5-23	23-25	25-30	30-35	>35

5. Hand pulse test

The test can detect static and dynamic heart rate before and after exercise, and recovery after exercise. The user holds the metal plate of heart rate detection on the left and right horizon handlebar with both hands, then the heart rate value will be displayed on the screen. (Warm reminder: the maximum heart rate of the exerciser should not exceed (220- age). When the heart rate exceeds the maximum, it is recommended to rest for about 30 minutes or slow down and reduce the incline. The detected heart rate is only for the reference of sports and fitness.

6. Music play

Turn on Bluetooth in the phone Settings, then find treadmill Bluetooth (according to the name of the model) and connect.

Application connection

Copy the link here under to your browser (Edge, Firefox, Chrome, Safari etc)

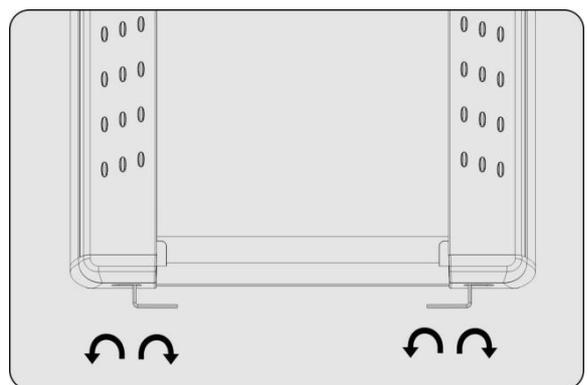
<https://cloud.carefitness.com/index.php/s/E2WD22KMNBQzERL>

And Follow the detailed instruction

Maintenance and malfunction treatment

1. Clean: The surface of the treadmill should be kept clean, pull out the power cord before cleaning. You can clean the running belt and the surface of the treadmill with a soft and wet cloth, be sure not to use strong solvents.

2. Adjustment of belt deviation: The running belt has been adjusted when manufactured; it may runs defectively after transportation and use. Turn off the treadmill before adjusting, (see figure)adjust the left and right bolts in rear roller with wrench. If the belt deviates to the left, clockwise rotate the left bolt. If the belt deviates to the right, counterclockwise rotate the right bolt. It is better to adjust 1/2 circle at a time. After adjustment, turn on the power and start the treadmill to check if the belt back to center at speed of 4-5km/h, repeat the procedure if not.



3. Adjustment of belt slip: After a certain time of using, the belt might turn to be longer or couldn't free roll..

Your should adjust the left and right bolts in rear roller clockwise at same position till it runs smoothly and freely, it is better to adjust 1/2 circle at a time .But to avoid shortening belt using lifetime, do not adjust it too tight.

4. Lubricate

When the lubricant between the running board and the running belt is used up, please lubricate the running board and adjust the running belt well.

4.1 Power off, loose the belt by using the method of belt deviation adjustment, then brush lubricant to the running board evenly.

4.2 Please do not lubricate excessively, lubricant is not the more the better, reasonable lubrication can improve the service life of the treadmill.

Mulfunction and treatment

Error code	Description	Treatment countermeasures
E01	Communication failure	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power off for 30 seconds, then power on, if the error still continues, perform the following checks in sequence 2. Check whether the wire between console and converter is loose, remove and reinsert 3. Replace the console or communication interface 4. Replace the converter
E02	Output overcurrent	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power off for 30 seconds, then power on, if the error still continues, perform the following checks in sequence 2. Check whether it violates routine use 3. Check whether the weight exceeds the limit of treadmill 4. Check whether the running belt or running board is badly worn or needs lubricating oil maintenance 5. Check whether the running belt is deviated or too tight 6. Check whether the roller is stuck 7. Replace the converter
E03	Converter overvoltage	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power off for 30 seconds, then power on, if the error still continues, perform the following checks in sequence 2. Check whether it violates routine use 3. Replace the converter
E04	Converter overload	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power off for 30 seconds, then power on, if the error still continues, perform the following checks in sequence 2. Check whether the running belt or running board needs lubricating oil maintenance 3. Check whether the running belt is deviated or too tight 4. Check whether the weight exceeds the limit of treadmill 5. Check whether it violates routine use 6. Check whether the roller is stuck
E06	Motor disconnection LF	<ol style="list-style-type: none"> 1. Power off for 30 seconds, then power on, if the error still continues, perform the following checks in sequence 2. Check whether the three wires from the treadmill drive motor to the converter are loose. remove it and reinsert it, pay attention to the order of the lines 3. Replace the converter

To order spare parts

To guarantee an efficient service, make sure you have the following items before you contact our After Sales Service:

The name or **reference of the product**.

The **manufacturing number** shown on the main chassis and on the packing box.

The **number of the missing or faulty part** shown on the exploded view of the product described in this manual.

After Sales Service
Email: service-uk@carefitness.com

