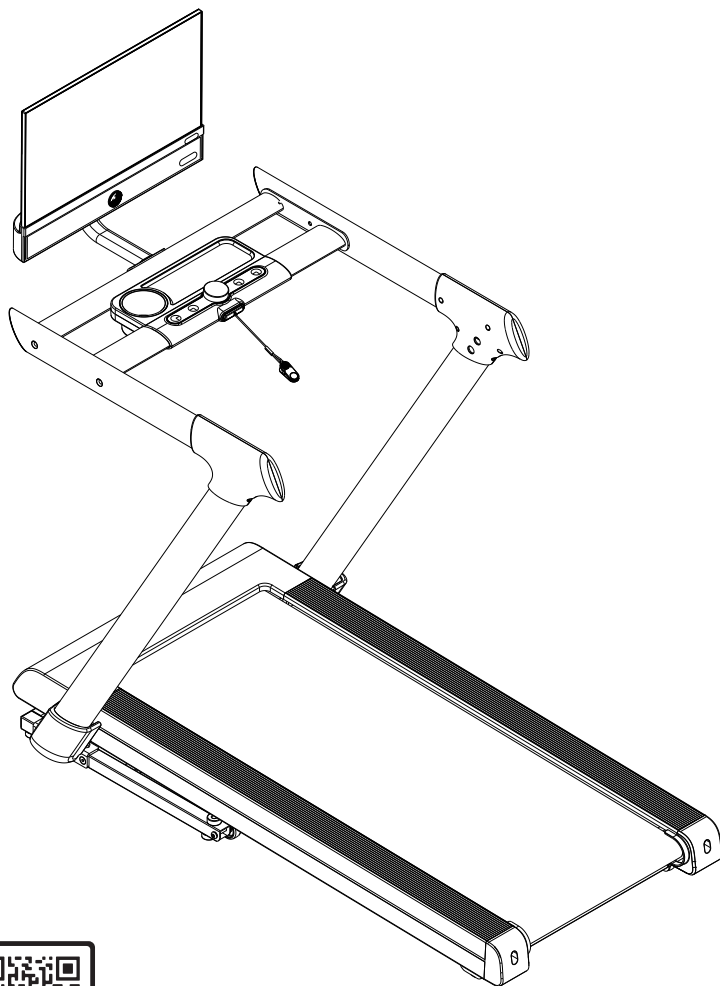




T3S PLUS

TAPIS DE COURSE

Avant d'utiliser ce produit,
veuillez lire attentivement et
conserver correctement ce
manuel.



Veuillez d'abord scanner le code QR pour
regarder la vidéo d'instructions d'installation
Modèle: YS-TT3
Numéro de l' article : T3SPLUS

FR

YESOUL TAPIS DE COURSE
Manuel du modèle T3S PLUS

Paramètres du produit

Système d'exploitation compatible	iOS 12.0 ou supérieur, Android 5.1 ou supérieur
Mode de connexion	Technologie sans fil Bluetooth®
Bluetooth	Tapis de course : V5.0, Boîte de haut-parleur : V5,3
Tension nominale	220V
Fréquence nominale	50Hz
Puissance nominale	3,0 ch (MAX)
Vitesse	1-14kph/0,62-8,7mph
Limite de taille	155 ~ 190cm/61 ~ 74,8in
Poids net	56,2kg/123,9lbs
Poids brut	62,8kg/138,5lbs
Charge maximale nominale	136kg/300lbs
Surface de course	(Length)1150mm×(Width) 450mm/ (Length)45,3in×(Width) 17,7in
Dimensions du produit	Unfolded size: (Length) 1434mm×(Width) 745mm×(Height) 1441mm Folded size: (Length) 875mm× (Width) 745mm×(Height) 1441mm/ Unfolded size: (Length) 56,5in×(Width) 29,3in×(Height) 56,7in Folded size: (Length) 34,5in× (Width) 29,3in×(Height) 56,7in
Normes appliquées	EN ISO 20957-1:2024/EN ISO 20957-6:2021

Spécifications du moniteur

Type de panneau	VA
Courbure	Écran plat
Proportion	16 : 9
Dimension	21,5 pouces
Type de rétroéclairage	LED d' entrée latérale
Taille d'affichage (H * v)	476mm*268mm
Résolution	1920* 1080
Fréquence de rafraîchissement	75Hz(Max.);60Hz (Typ.)
Luminosité	200cd/m² (Typ.);150cd/m² (Min.)
Température de couleur par défaut	6500K
Contraste	3000 :1(Typ.)
Nombre de couleurs	16,7 millions
Gamme de couleurs	72% (Typ.);65%(Min.) NTSC
Angle de visibilité (horizontal / vertical)	178°
Vitesse de réponse	7ms
Modèle d' interface (HDMI/DP)	HDMI/Audio Out/DC IN+2USB+Interface série
Spécifications du haut-parleur	N/A
Tension d' entrée	Entrée CC: 24V
Mode d'indicateur lumineux (démarrage, veille)	Démarrage en vert, veille en vert en mode respiration
Température de stockage	de -20°C à +55°C
Température de fonctionnement	de 5°C à +40°C
Humidité de fonctionnement	de 20% à 80%
Humidité de stockage	de 20% à 80%
Mode de contrôle	5 boutons physiques

Consignes de sécurité importantes



Avertissement ! Ce produit fonctionne avec une prise de courant. Veuillez lire attentivement les précautions de sécurité relatives au tapis de course ci-dessous et l'utiliser correctement.

- ◆ Avant l'exercice, veuillez porter des vêtements de sport appropriés et des chaussures de sport, en vous assurant que vos vêtements sont bien attachés ou que la fermeture éclair est bien fermée, pour éviter que les vêtements ne se coincent dans le tapis de course.
- ◆ Ne pas utiliser l'appareil si vous avez des objets durs dans les poches de votre pantalon, car cela pourrait entraîner des accidents ou des blessures.
- ◆ Il est interdit d'utiliser l'appareil après avoir consommé de l'alcool, car cela pourrait entraîner des accidents ou des blessures.
- ◆ Lors de la mise en marche, l'utilisateur doit se tenir sur les bandes antidérapantes situées de chaque côté du tapis de course.
- ◆ Lors du démarrage de l'appareil, il est permis à une seule personne d'utiliser le tapis de course à la fois.
- ◆ Pendant l'utilisation, veuillez ne pas manger ni effectuer d'autres activités.
- ◆ Pendant l'exercice, veillez à ce que les autres personnes ne s'approchent pas de trop près, afin d'éviter les accidents ou les blessures dus à des chutes.
- ◆ Avant d'utiliser l'appareil, vérifiez si le tapis de course est posé de manière stable.
- ◆ Avant d'utiliser le tapis de course, assurez-vous que toutes ses fonctions sont normales. Tirez sur la couverture de protection des colonnes et sur les poignées pour vérifier qu'elles sont bien verrouillées. Si elles ne sont pas verrouillées, cela peut entraîner des blessures.
- ◆ Avant d'utiliser l'appareil, fixez le clip du verrou de sécurité sur vos vêtements pour garantir l'arrêt sécurisé du tapis de course en cas d'urgence.
- ◆ Avant de commencer, marchez lentement sur le tapis de course avec votre pied gauche dans la direction de la bande de course, puis commencez à courir après vous être adapté, en veillant à adopter une posture correcte.
- ◆ Pendant l'exercice, assurez-vous que la zone de sécurité derrière le tapis de course est libre d'obstacles, avec une surface dégagée de 2000x1000mm/78.7x39.3in.
- ◆ Ajustez la vitesse du tapis de course progressivement de faible à élevé, en évitant d'augmenter brusquement la vitesse au-delà de 3,8 kph pour éviter les chutes et les blessures.
- ◆ Pendant l'exercice, évitez de sauter pour prévenir les chutes et les blessures.
- ◆ Lors de l'ajustement de l'inclinaison, assurez-vous que vos pieds sont sur les pédales latérales du tapis de course et commencez l'exercice après avoir effectué l'ajustement.
- ◆ Ne modifiez pas l'inclinaison de manière excessive lorsque le tapis de course est en haute vitesse, cela pourrait affecter l'équilibre et provoquer une chute.
- ◆ Lorsque vous utilisez le mode haute inclinaison, ajustez la vitesse en fonction de vos capacités physiques pour éviter un exercice excessif.
- ◆ Après l'exercice, ne sautez pas directement du tapis de course pour éviter tout danger.
- ◆ À la fin de l'exercice, l'utilisateur peut simplement retirer le verrou de sécurité ou appuyer sur le bouton d'arrêt pour mettre le tapis de course en mode d'arrêt.
- ◆ Après l'exercice, veuillez éteindre l'alimentation du tapis de course et débrancher la prise de courant.

Consignes de sécurité importantes

- ◆ Le tapis de course est destiné à un usage intérieur. Veuillez éviter l'humidité, éviter que l'eau ne s'infilte dans la machine et ne placez aucun objet sur le tapis de course.
- ◆ Il est recommandé d'éviter une utilisation prolongée en surcharge, cela pourrait endommager le moteur et le contrôleur, accélérer l'usure des roulements, de la planche de course et de la bande de course. Veuillez effectuer un entretien régulier de l'appareil.
- ◆ Réduisez la poussière intérieure et maintenez une humidité appropriée pour éviter les interférences électrostatiques fortes avec l'horloge électronique ou le contrôleur.
- ◆ Ne pas utiliser le tapis de course à l'extérieur, ce produit est destiné à un usage domestique, et non comme un appareil médical.
- ◆ Le tapis de course domestique ne doit pas fonctionner pendant plus d'une heure continue.
- ◆ Lors de l'utilisation du tapis de course, assurez-vous que l'air circule bien dans la pièce.
- ◆ Avant de déplacer le tapis de course, coupez d'abord l'alimentation.
- ◆ Si vous ressentez un malaise ou constatez un problème pendant l'utilisation, arrêtez immédiatement l'exercice et consultez un médecin.
- ◆ Les personnes peu actives ne doivent pas commencer directement avec des exercices intenses.
- ◆ L'huile de silicone doit être conservée hors de portée des enfants pour éviter l'ingestion accidentelle et des conséquences graves.
- ◆ Il est interdit aux personnes non qualifiées d'ouvrir le capot du moteur ou le boîtier du tambour.
- ◆ Ce tapis de course est uniquement destiné à des circuits de plus de 10 ampères.
- ◆ Les enfants ne doivent pas utiliser le tapis de course ni jouer à proximité. Les responsables doivent être vigilants, car si un enfant manipule l'appareil, cela pourrait entraîner des blessures.
- ◆ Les personnes handicapées ne doivent pas utiliser cet appareil afin d'éviter tout accident ou blessure.
- ◆ Lorsque vous utilisez, stockez ou déplacez le tapis de course, assurez-vous que l'environnement est sûr et qu'il n'y a personne ou d'animaux à proximité de l'arrière, du dessous ou de l'avant de l'appareil pour éviter les accidents.
- ◆ Si le boîtier est endommagé, fissuré, avec une structure interne exposée ou si les pièces soudées sont tombées, n'utilisez pas l'appareil et évitez tout accident ou blessure.
- ◆ Ne pas utiliser ni stocker le tapis de course à l'extérieur, près d'une salle de bain ou dans un environnement humide pour éviter l'humidité ou l'infiltration d'eau.
- ◆ Ne pas placer le tapis de course sous la lumière directe du soleil ou dans des zones à température élevée (près d'une cuisinière, d'un tapis chauffant, etc.) pour éviter les risques de court-circuit ou d'incendie.
- ◆ Il est interdit de démonter, réparer ou modifier l'appareil soi-même, cela pourrait provoquer des dysfonctionnements mécaniques et des risques de sécurité.
- ◆ Ne laissez jamais la base ou le panneau de commande du tapis de course entrer en contact avec de l'eau ou des boissons pour éviter les risques d'électrocution ou d'incendie.

Consignes de sécurité importantes

- ◆ Si un problème survient pendant l'utilisation du tapis de course, arrêtez immédiatement et coupez l'alimentation.
- ◆ Cet appareil utilise une prise spécifique mise à la terre, assurez-vous que la prise est compatible, il est strictement interdit d'utiliser un adaptateur.
- ◆ En cas de dysfonctionnement de l'appareil, contactez un revendeur local pour effectuer les réparations par un professionnel, il est strictement interdit de démonter soi-même les composants de l'appareil.
- ◆ Les personnes sous traitement médical ou les patients suivants doivent consulter un médecin avant d'utiliser cet appareil :
 - (1) Ceux qui souffrent de douleurs lombaires, ou ont des antécédents de blessures aux jambes, au dos, au cou, ainsi que des symptômes de picotements dans les jambes, le dos, le cou ou les mains (comme une hernie discale, une spondylolisthésis, une cervicalgie, etc.).
 - (2) Ceux qui souffrent d'arthrite déformante, de maladies rhumatismales ou de goutte.
 - (3) Ceux qui ont des maladies osseuses anormales comme l'ostéoporose.
 - (4) Ceux qui souffrent de maladies circulatoires (comme les maladies cardiaques, les maladies vasculaires, l'hypertension, etc.).
 - (5) Ceux qui souffrent de maladies respiratoires.
 - (6) Les personnes portant un stimulateur cardiaque ou d'autres dispositifs médicaux implantables électroniques.
 - (7) Les personnes atteintes de cancer.
 - (8) Les personnes souffrant de troubles circulatoires sanguins tels que des thromboses, des anévrismes graves, des phlérites aiguës ou diverses infections cutanées.
 - (9) Les personnes souffrant de troubles graves de la circulation périphérique et des anomalies sensorielles dues à des maladies comme le diabète.
 - (10) Les personnes ayant des plaies ouvertes sur la peau.
 - (11) Les personnes ayant de la fièvre (38°C ou plus) à cause d'une maladie.
 - (12) Les personnes ayant des anomalies de la colonne vertébrale ou des courbures vertébrales.
 - (13) Les personnes enceintes, susceptibles de l'être ou en période menstruelle.
 - (14) Les personnes ayant besoin de repos ou ressentant un malaise anormal.
 - (15) Les personnes dont l'état physique est manifestement mauvais.
 - (16) Les utilisateurs dans le but de faire des traitements de rééducation.
 - (17) Les personnes ressentant un malaise anormal ou risquant d'aggraver leur état de santé en utilisant le tapis de course, afin d'éviter les accidents ou les risques pour la santé.
- ◆ En cas de situation anormale, vous pouvez saisir les poignées latérales avec les deux mains pour vous soutenir, retirer vos pieds du tapis de course et sauter dans une zone de sécurité à l'extérieur du tapis de course.
- ◆ Si vous constatez un dysfonctionnement de l'inclinaison (comme un blocage, l'incapacité de monter ou de descendre, etc.), arrêtez immédiatement l'utilisation et contactez le service après-vente.

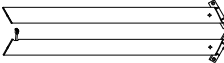
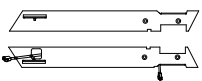
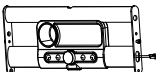
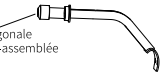
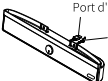
Consignes de sécurité importantes

- ◆ Lors du retrait de la prise électrique, tenez fermement la prise et tirez doucement pour éviter d'endommager la prise ou le câble d'alimentation.
- ◆ Si le câble d'alimentation ou la prise est endommagé ou si la prise est desserrée, n'utilisez pas l'appareil afin d'éviter des risques de choc électrique, de court-circuit ou d'incendie.
- ◆ Ne laissez pas le câble d'alimentation proche d'objets chauds pour éviter des dommages ou une surchauffe qui pourrait provoquer un accident.
- ◆ Il est interdit d'endommager, de plier de force ou de tordre le câble d'alimentation, ne pas y poser d'objets lourds ou l'écraser pour éviter un court-circuit, un choc électrique ou un incendie.
- ◆ Assurez-vous que la prise d'alimentation ne contient pas de corps étrangers (comme des aiguilles, de la poussière ou de l'humidité) pour éviter des risques de choc électrique, de court-circuit ou d'incendie.
- ◆ Pendant le fonctionnement de l'appareil, ne retirez pas la prise d'alimentation ni ne coupez directement l'alimentation, afin d'éviter les blessures.
- ◆ Ne branchez pas ni ne débranchez la prise d'alimentation avec les mains mouillées pour éviter le risque de choc électrique ou de blessure.
- ◆ Lorsque vous n'utilisez pas l'appareil, débranchez la prise d'alimentation pour éviter que la poussière et l'humidité ne détériorent l'isolation, ce qui pourrait entraîner des fuites électriques ou un incendie.
- ◆ Avant d'entreprendre l'entretien de l'appareil, débranchez la prise d'alimentation, sinon cela pourrait entraîner un choc électrique ou des blessures.
- ◆ Si l'appareil présente un dysfonctionnement, arrêtez immédiatement son utilisation, débranchez la prise d'alimentation et contactez un professionnel pour la réparation, sinon des risques de choc électrique ou de blessure peuvent survenir.
- ◆ En cas de panne de courant, débranchez immédiatement la prise d'alimentation pour éviter des accidents ou blessures lors du rétablissement de l'alimentation.
- ◆ La prise d'alimentation doit être correctement mise à la terre et doit utiliser une prise de circuit indépendant, évitant ainsi le partage avec d'autres appareils électriques.
- ◆ Ce produit doit être mis à la terre pour garantir qu'en cas de défaillance, le courant circule à travers un canal de faible résistance vers le sol, réduisant ainsi le risque de choc électrique.
- ◆ Le câble d'alimentation de l'appareil est équipé d'une prise mise à la terre et doit être inséré dans une prise conforme aux réglementations locales, correctement installée et mise à la terre.
- ◆ Un raccordement incorrect à la terre peut entraîner un risque de choc électrique. Si vous avez des doutes concernant la mise à la terre de l'appareil, consultez un électricien professionnel.
- ◆ Ne modifiez pas la prise ou la prise de courant vous-même. Si nécessaire, faites installer une prise appropriée par un électricien professionnel.

Guide d'installation - Liste des pièces

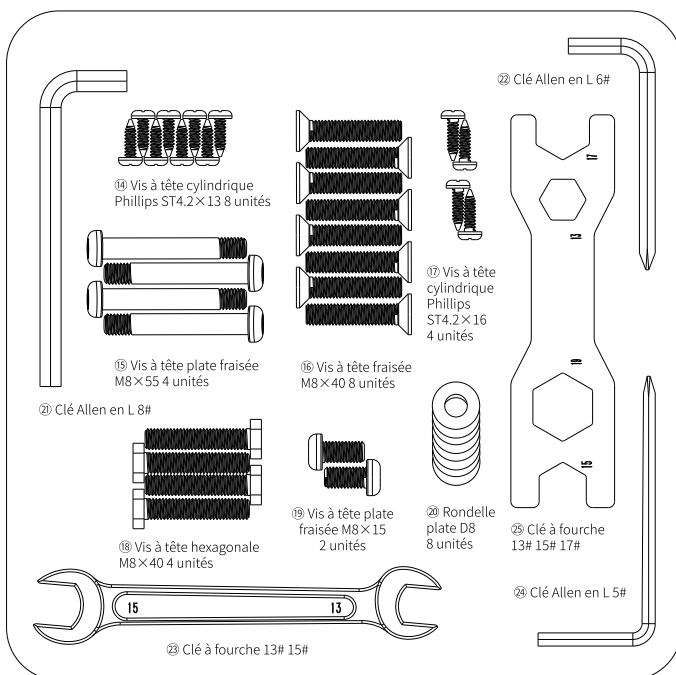
ÉTAPE 1 : Vérification des pièces

Liste des pièces (de montage)

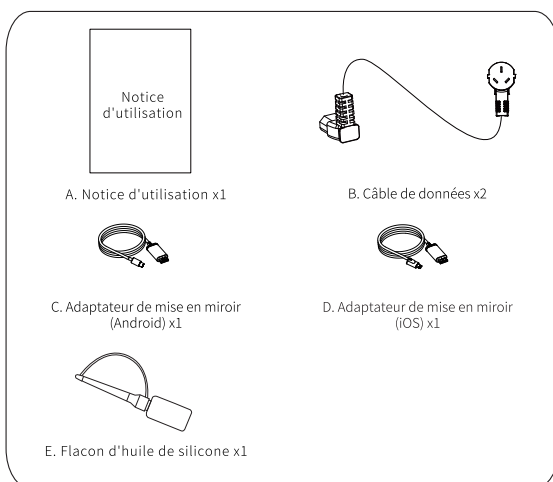
NO.	Article	Quantité	Figure
①	Châssis principal	1	2 × vis à ailettes 
②	Montant gauche/droit	2	 (Gauche) (Droit)
③	Poignée gauche/droite	2	 (Gauche) (Droit)
④	Console	1	
⑤	Porte-bouteille	1	
⑥	Cache-main courante gauche/droit	4	(Gauche)  (Droit) 
⑦	Cache-garde-pied arrière gauche/droit	2	(Gauche)  (Droit) 
⑧	Capot de montant de base gauche/droit	2	(Gauche)  (Droit) 
⑨	Verrou de sécurité	1	
⑩	Support d'écran	1	1 × Vis à tête hexagonale creuse M8×20 pré-assemblée 
⑪	Pièce de fixation d'écran	1	 2 × Vis à tête cylindrique Phillips pré-assemblée avec coussinets M4×10
⑫	Écran	1	 4 × Vis à tête cylindrique Phillips pré-assemblée avec coussinets M4×10
⑬	Haut-parleur	1	 Port d'alimentation Port de signal

Guide d'installation - Liste des pièces

Liste des pièces (sur plateau blister)



Liste des pièces (composants)



Remarque :
Veuillez utiliser la fiche adaptatrice fournie conformément aux normes en vigueur dans votre région.

*Certains vis de fixation sont pré-verrouillées sur les pièces correspondantes en usine. Veuillez les retirer avant d'installer les pièces correspondantes lors du montage. Veuillez vous référer à la situation réelle pour les pièces de rechange.

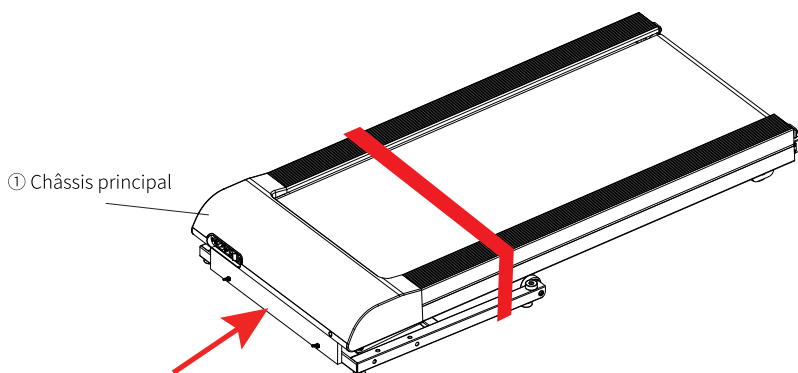


*Méthode de serrage : serrer dans le sens horaire, desserrer dans le sens antihoraire.

Guide d'installation

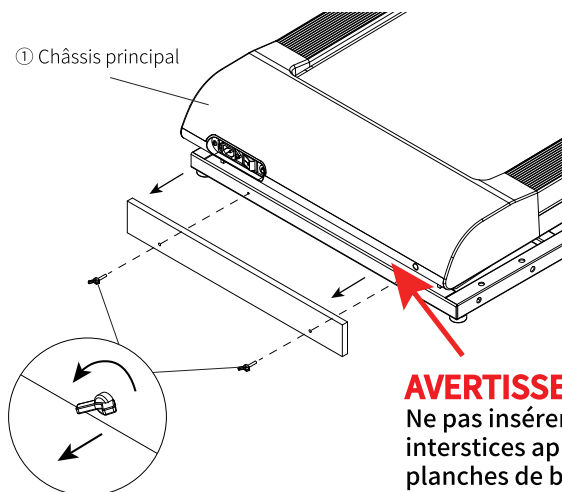
ÉTAPE 2: Retirer la planche de protection en bois du socle

1. Sortir le Châssis principal① de l'emballage et le poser stablement sur le sol (comme indiqué sur le schéma).



REMARQUE: Après avoir confirmé l' emplacement d' installation du tapis de course, retirez cette planche de bois protectrice.

2. Au niveau du Châssis principal①, desserrer les deux vis à ailettes dans le sens antihoraire, les retirer, puis enlever la planche de protection en bois.



Desserrer la vis à ailette dans le sens antihoraire, puis la retirer.

AVERTISSEMENT:
Ne pas insérer votre main dans les interstices après avoir retiré les planches de bois.

REMARQUE:
Utilisez uniquement les roues de transport pour déplacer le tapis de course.

Guide d'installation

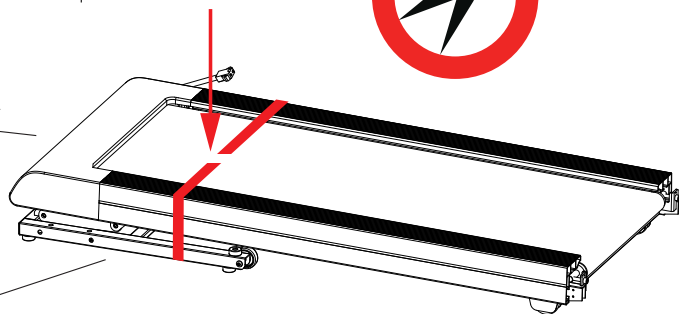
3. Avec des ciseaux, couper le ruban d'emballage.

DANGER : Ne coupez jamais les sangles lorsque l'appareil est renversé ! Assurez-vous que le mécanisme de support pliant est en contact avec le sol avant de couper. Évitez tout relâchement soudain du mécanisme pour prévenir des blessures par écrasement ou impact.



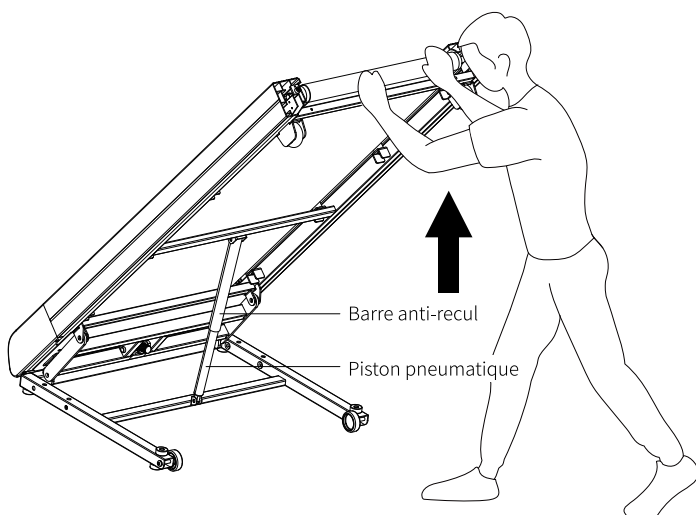
① Châssis principal

Mécanisme de support pliant



ÉTAPE 3 : Assembler les montants gauche et droit

1. Soulevez le ① châssis principal jusqu'à ce que la barre anti-recul s'enclenche (assurez-vous que le verrouillage est confirmé).



Guide d'installation

2. Insérez deux ⑫ vis à tête fraisée M8x40 à travers les trous en bas du ② montant gauche, alignez-les avec les trous du mécanisme de support pliant, et serrez-les avec la ⑭ clé Allen en L 5# (Le montant droit doit être serré en utilisant la même méthode).



⑫ Vis à tête fraisée M8×40 (4 u.)

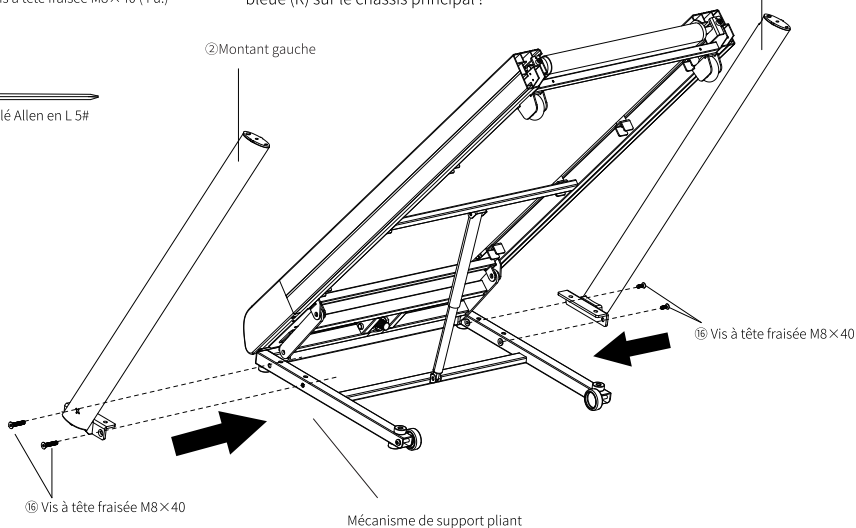
NOTE : Alignez la marque rouge (L) sur la pièce avec la marque rouge (L) sur le châssis principal pour l'installation. Alignez la marque bleue (R) sur la pièce avec la marque bleue (R) sur le châssis principal !



⑭ Clé Allen en L 5#

② Montant gauche

② Montant droit



3. Montez deux ⑮ vis à tête hexagonale M8x40 chacune avec une ⑯ rondelle plate D8. Insérez-les à travers les trous alignés en haut où le ② montant gauche et le mécanisme de support pliant se chevauchent. Serrez-les en utilisant la ⑰ clé à fourche 13# 15#. (Le montant droit doit être installé en utilisant la même méthode.)



⑮ Vis à tête hexagonale M8×40 (4 u.)



⑯ Rondelle plate D8 (4 u.)



⑰ Clé à fourche 13# 15#

② Montant gauche

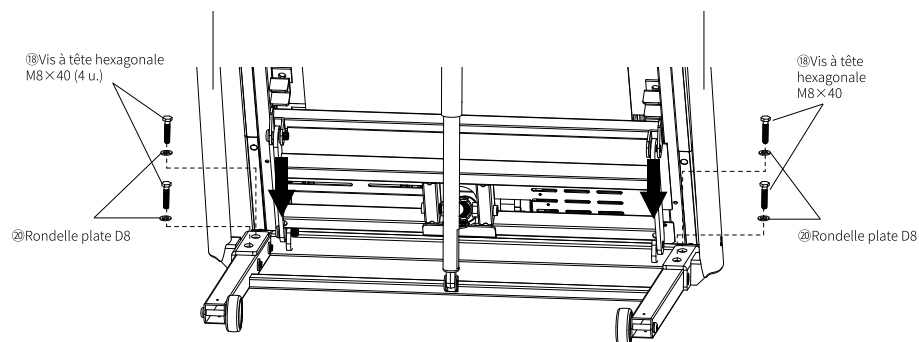
② Montant droit

⑮ Vis à tête hexagonale M8×40 (4 u.)

⑯ Rondelle plate D8

⑮ Vis à tête hexagonale M8×40

⑯ Rondelle plate D8



Guide d'installation

ÉTAPE 4 : Installer les protège-pieds arrière

1. Alignez le ⑦ protège-pied arrière gauche/droit avec la bande latérale dans le sens de la flèche, et appuyez jusqu'à ce qu'il s'enclenche. Utilisez la ②④ clé Allen en L 5# pour serrer la ⑦ vis à tête cylindrique Phillips ST4.2×16, en assurant une installation sécurisée.



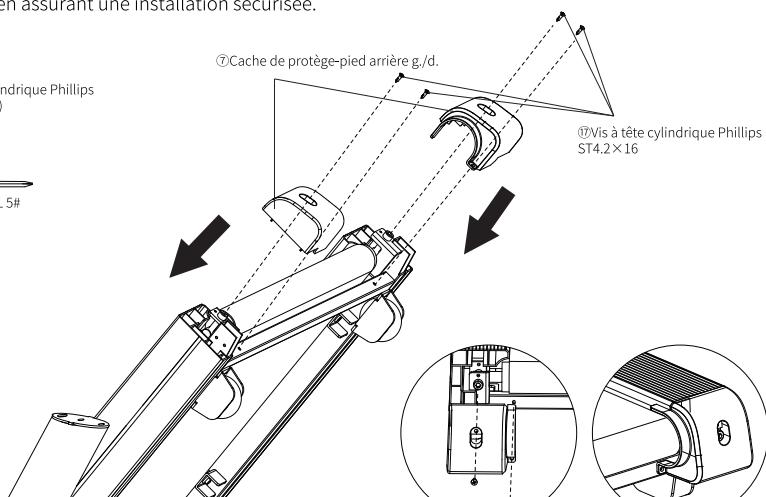
⑦ Vis à tête cylindrique Phillips
ST4.2×16 (4 u.)



②④ Clé Allen en L 5#

⑦ Cache de protège-pied arrière g./d.

⑦ Vis à tête cylindrique Phillips
ST4.2×16



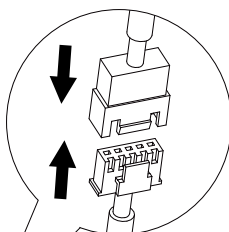
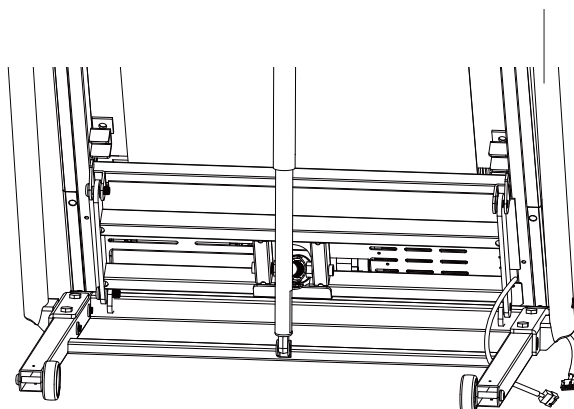
Pendant l'installation

Après achèvement

ÉTAPE 5 : Installer le câblage du montant droit

1. Connectez le câble de signalisation du ② montant droit au châssis principal, puis glissez le câble à l'intérieur le long du bas du montant.

② Montant droit

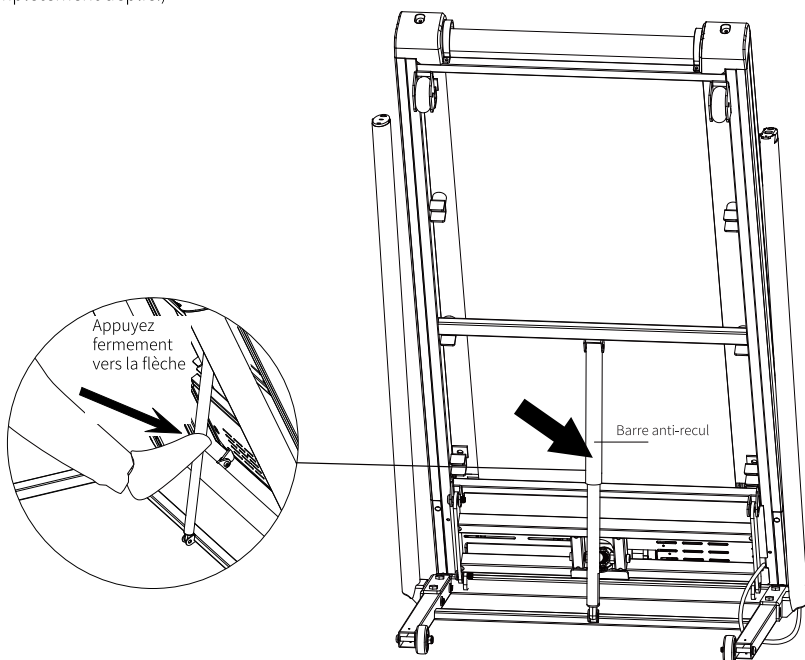


Alignez les connecteurs pour joindre le câble, et rentrez tout excès de fil dans le tube.

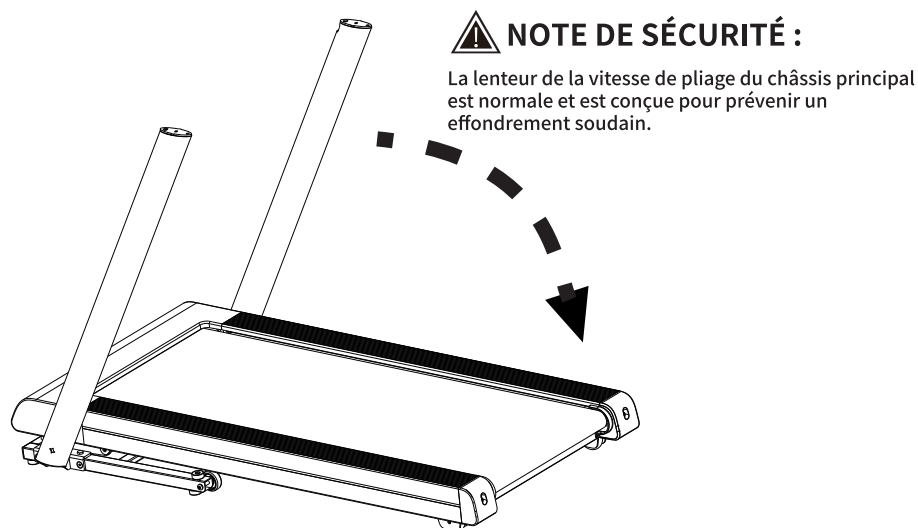
ATTENTION :
Assurez-vous que l'orientation du connecteur est correcte. Ne forcez pas la connexion !

Guide d'installation

2. Tenez fermement le tapis de course avec les deux mains et appuyez fermement sur la barre anti-recul avec votre pied. (Maintenez une distance de sécurité d'environ 1 mètre du tapis de course jusqu'à ce que l'appareil soit complètement déplié.)



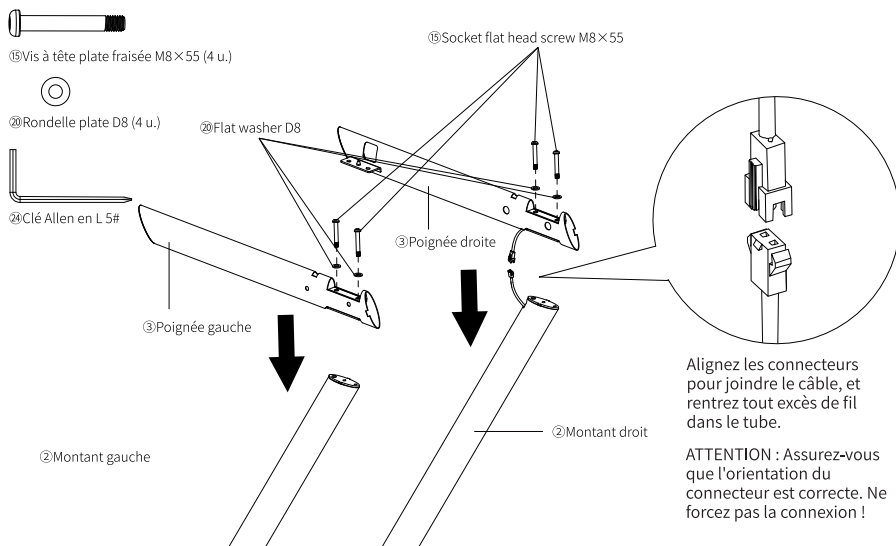
3. Attendez que le châssis principal descende complètement et se stabilise avant de passer à l'étape suivante.



Guide d'installation

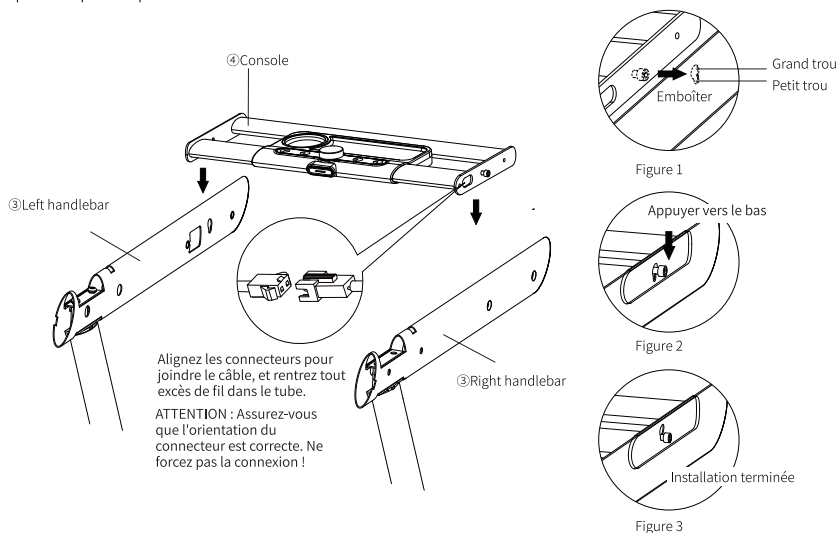
ÉTAPE 6 : Installer les poignées gauche/droite

1. Connectez le câble de signalisation de la ③ poignée droite au câble de signalisation du ② montant droit.
2. Pressez les ③ poignées gauche et droite fermement contre leurs ② montants correspondants, en alignant les trous de montage.
3. Prenez quatre ⑮ vis à tête plate fraisée M8×55, chacune associée à une ⑳ rondelle plate D8. Utilisez la ㉔ clé Allen en L 5# pour serrer toutes les vis.



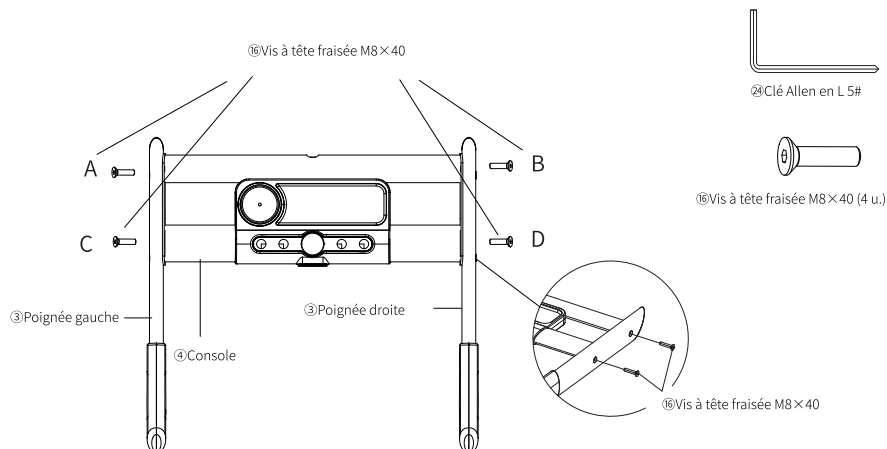
ÉTAPE 7 : Installer la console

1. Tout d'abord, connectez le câble de signalisation de la ④ console électronique au câble de signalisation de la ③ poignée droite.
2. Comme le montrent les figures 1-3, alignez les grands trous sur la face interne des ③ poignées gauche/droite avec les douilles de vis sur le côté de la ④ console et faites-les glisser dessus. Ensuite, appuyez vers le bas jusqu'à ce que les petits trous se verrouillent sur les vis.



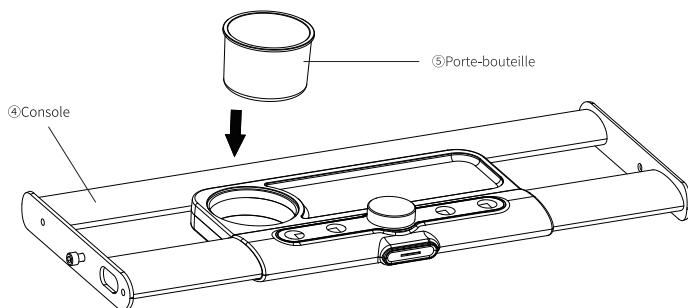
Guide d'installation

3. Alignez manuellement la ④ console verticalement. Utilisez la ②④ clé Allen en L 5# pour serrer les quatre ①⑥ vis à tête fraisée M8×40 dans les fentes de montage des ③ poignées gauche/droite dans l'ordre A-C-B-D jusqu'à un serrage complet.



ÉTAPE 8 : Installer le porte-bouteille

1. Alignez le ⑤ porte-bouteille avec les trous de montage sur la ④ console et insérez-le jusqu'à ce qu'il s'enclenche.



Guide d'installation

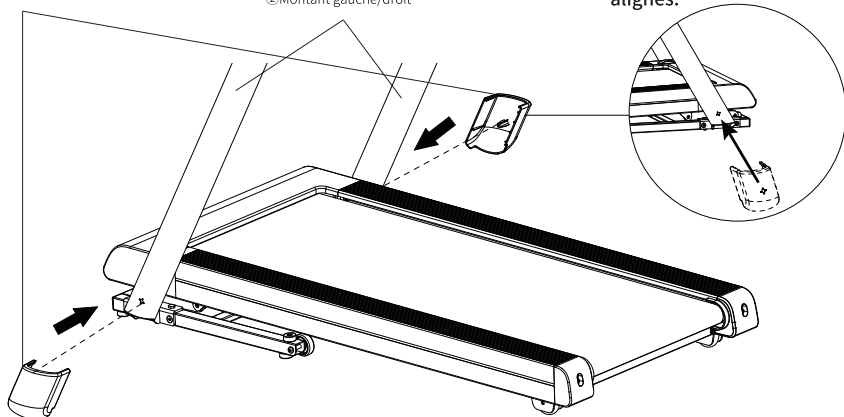
ÉTAPE 9 : Installer les capots de montants de base

1. Alignez les ⑧ capots de montant de base gauche/droit avec les trous sur les ② montants gauche/droit, puis installez-les des deux côtés de la base et enclenchez-les.

⑧ Capot de montant de base g./d.

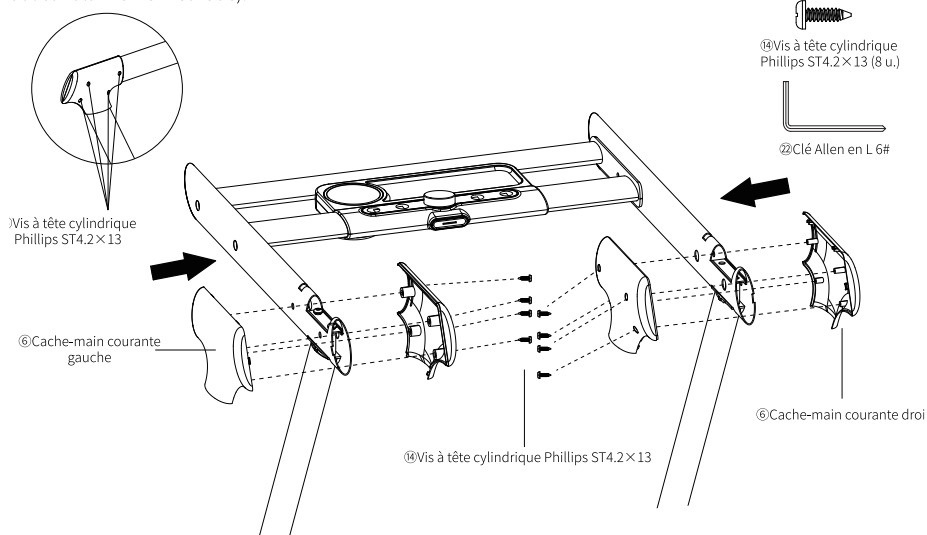
② Montant gauche/droit

NOTE : Assurez-vous que les trous sont correctement alignés.



ÉTAPE 10 : Installer les cache-main courante

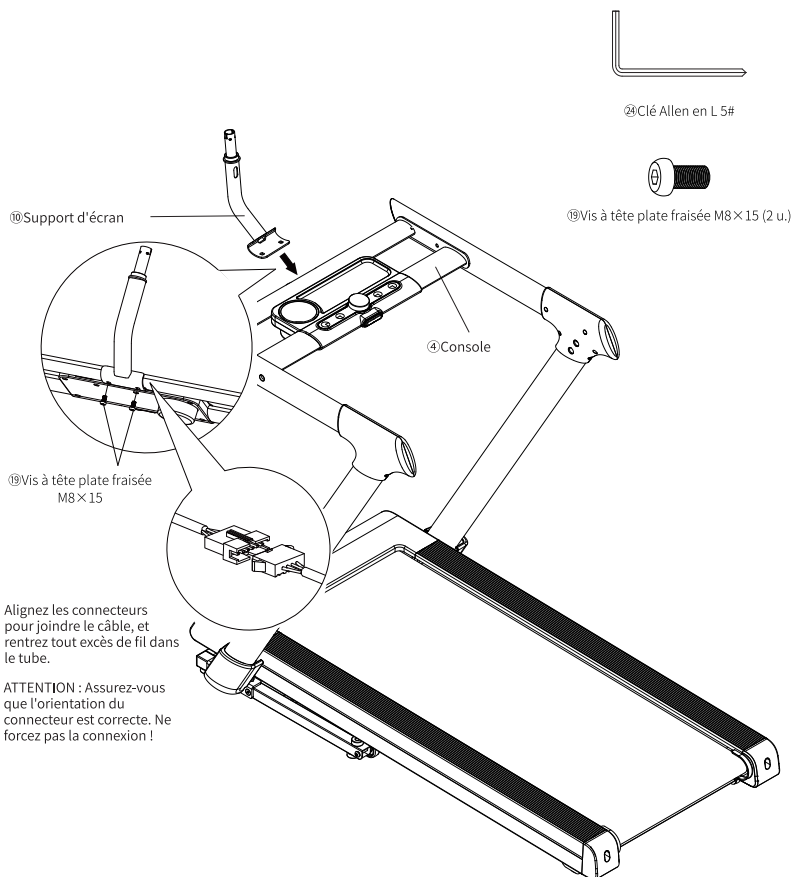
1. Positionnez les ⑥ cache-main courante gauche/droit des deux côtés des mains courantes et alignez les trous comme illustré. Enclenchez les cache et appuyez fermement pour les mettre en place. Utilisez la ⑫ clé Allen en L 6# pour serrer les quatre ⑭ vis à tête cylindrique Phillips ST4.2×13 (L'autre côté doit être installé en utilisant la même méthode).



Guide d'installation

ÉTAPE 11 : Installer le support d'écran

1. Tout d'abord, connectez le câble du ⑩ support d'écran au câble de la ④ console.
2. Ensuite, alignez les deux ⑪ vis à tête plate fraisée M8×15 avec les deux trous au bas du ⑩ support d'écran, et utilisez la ⑫ clé Allen en L 5# pour les visser jusqu'à ce que le ⑩ support d'écran soit solidement fixé à la ④ console.



Guide d'installation

ÉTAPE 12 : Installation de l'écran et du haut-parleur

1. Utilisez la ② clé Allen en L 6# pour retirer les vis à tête cylindrique Phillips préinstallées (M4×10) sur l'⑪ écran, comme illustré ci-dessous .

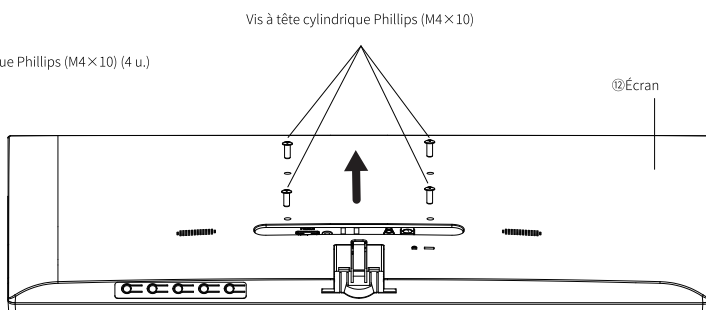
*ATTENTION : Placez l'écran à plat sur le bureau. Évitez tout contact de l'écran avec des objets durs pour prévenir les dommages !



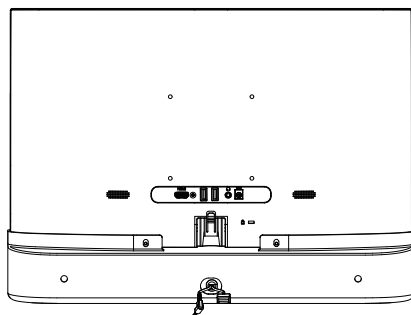
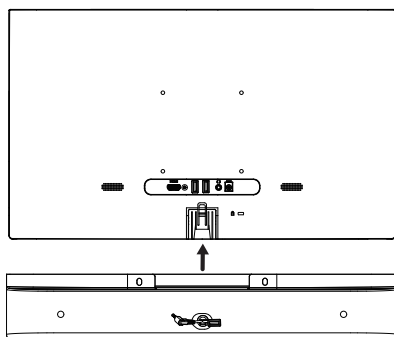
② Clé Allen en L 6#



Vis à tête cylindrique Phillips (M4×10) (4 u.)



2. Après avoir retiré l'⑪ écran de son emballage et l'avoir positionné à plat, placez l'⑬ haut-parleur dans la rainure prévue, comme illustré : (Remarque : Le haut-parleur est livré dans un boîtier de protection. Lors du retrait, assurez-vous que la face avant du carton est orientée vers le haut pour éviter tout dommage)



⑬ Haut-parleur

Guide d'installation

3. Retirez la ⑪ pièce de fixation d'écran et utilisez la ⑫ clé Allen en L 6# pour dévisser les vis à tête cylindrique Phillips (M4×10) pré-assemblées sur la ⑪ pièce de fixation d'écran.

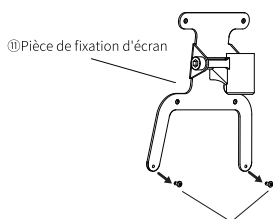
4. Placez la ⑪ pièce de fixation d'écran sur le dos de l'écran (Note : Aplatissez une extrémité de la patte métallique longue de l'écran puis insérez-la à l'intérieur de la pièce plastique audio.)



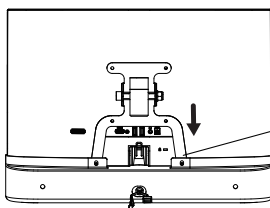
⑫ Clé Allen en L 6#



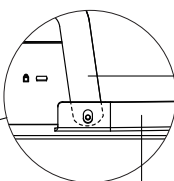
Vis à tête cylindrique Phillips (M4×10) (2 u.)



Vis à tête cylindrique Phillips (M4×10)



Aplatissez une extrémité de la patte métallique longue de l'écran, puis insérez-la à l'intérieur de la pièce plastique audio.



Patte métallique longue

Pièce plastique audio

5. Alignez les trous de la ⑪ pièce de fixation d'écran avec les trous du ⑬ haut-parleur et de l'⑫ écran, pré-serrez les six vis retirées en séquence, ajustez le parallélisme entre la ⑪ pièce de fixation d'écran et l'⑫ écran, puis serrez toutes les vis dans le sens horaire.



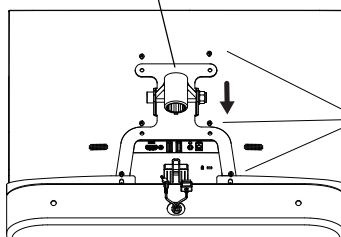
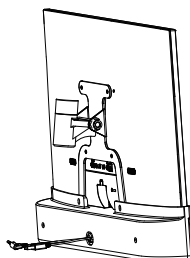
⑫ L-shaped hex wrench 6#



Vis à tête cylindrique Phillips (M4×10) (4 u.)



Vis à tête cylindrique Phillips (M4×10) (2 u.)

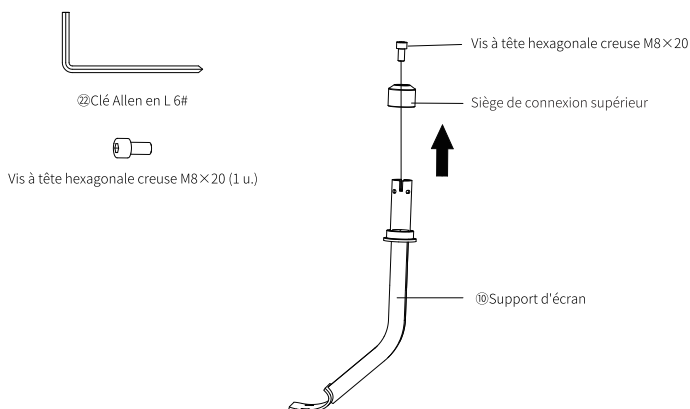


⑪ Pièce de fixation d'écran

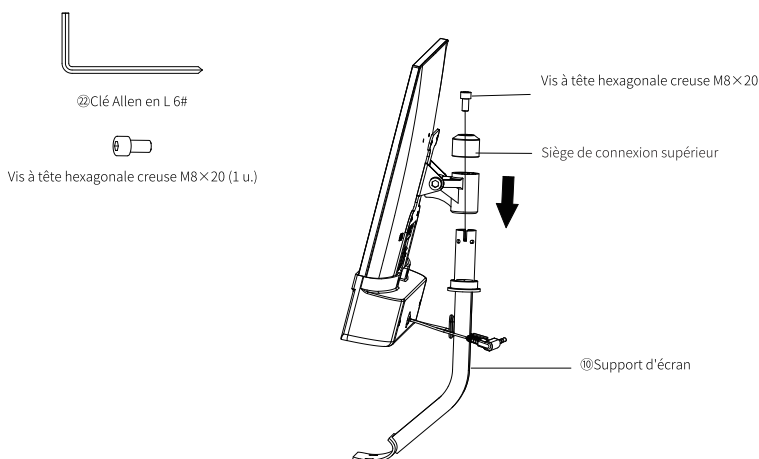
Six vis

Guide d'installation

6. Desserrez la vis à tête hexagonale creuse (M8×20) préinstallée sur le ⑩ support d'écran à l'aide de la ②② clé Allen en L 6#, puis retirez le siège de connexion supérieur.



7. Insérez l'ensemble écran et haut-parleur assemblé à l'étape précédente dans le ⑩ support d'écran, puis placez le siège de connexion supérieur et la vis à tête hexagonale creuse (M8×20) dans cet ordre. Serrez avec la ②② clé Allen en L 6# jusqu'au verrouillage complet.

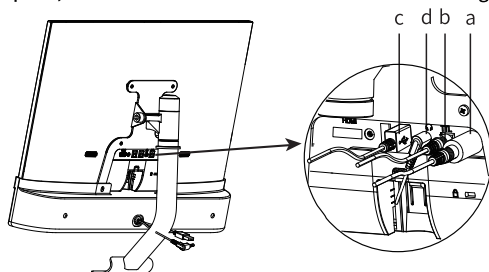


ÉTAPE 13 : Installation du câble de connexion

1. Insérez le port d'alimentation du moniteur (a), le port de signal (b), le port d'alimentation du haut-parleur (c) et le port de signal (d) dans les prises correspondantes à l'arrière inférieur du moniteur. Assurez-vous d'un enfichage complet sans jeu.

(Remarque : Appariez les ports aux prises par leurs codes couleur. Les ports d'alimentation doivent être solidement fixés par rotation horaire ; les connexions lâches sont strictement interdites.)

2. Sélectionnez l'interface HDMI appropriée du câble de projection pour la prise HDMI sous le moniteur. **(Remarque : Notez la différence entre iOS et Android. Pour Android, l'interface d'alimentation doit être insérée dans la prise, fixez le fil excédentaire avec une bande auto-agrippante.)**

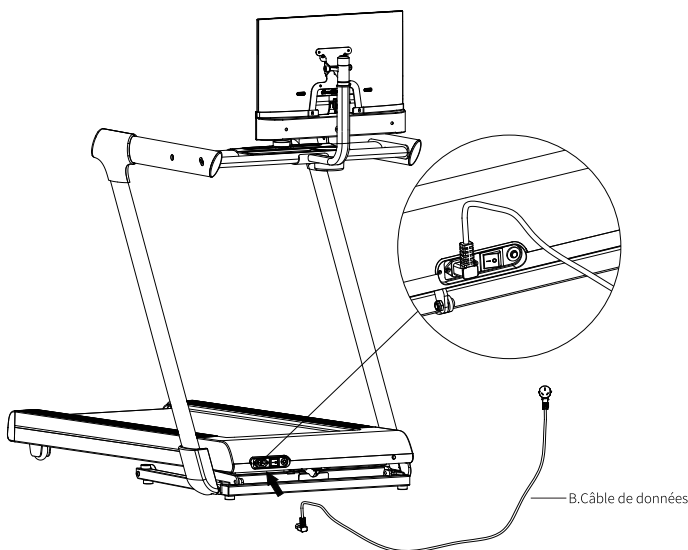


Conseils de sécurité :

- Ne branchez ou ne débranchez pas l'interface du moniteur sans avoir coupé l'alimentation.
- Veuillez débrancher l'alimentation lorsqu'il n'est pas utilisé.
- N'utilisez pas cet appareil pendant les orages. Débranchez immédiatement l'alimentation !

ÉTAPE 14 : Installation du câble d'alimentation

1. Comme illustré, connectez l'alimentation, allumez l'interrupteur d'alimentation, et l'appareil entre en veille.

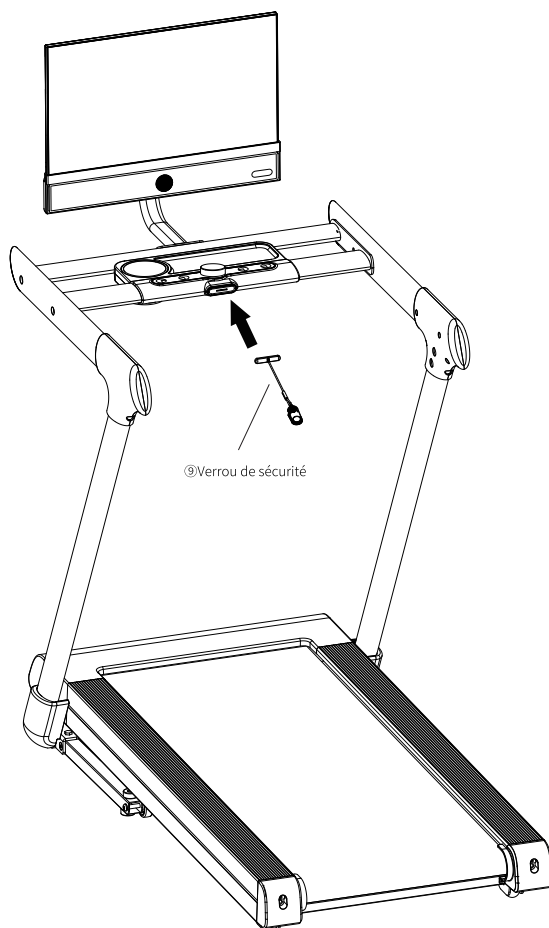


Remarque : Veuillez utiliser la fiche adaptatrice fournie conformément aux normes en vigueur dans votre région.

Guide d'installation

ÉTAPE 15 : Installer le verrou de sécurité

1. Alignez les trous et installez le ⑨ verrou de sécurité.



Conseils de sécurité :

- Avant de commencer, veuillez attacher la clé de sécurité à vos vêtements.
- La machine ne fonctionnera pas si la clé de sécurité n'est pas insérée.
- Si la clé de sécurité est retirée pendant la marche, la machine effectuera un arrêt d'urgence.
- Lorsqu'elle n'est pas utilisée, veuillez retirer la clé de sécurité pour empêcher les enfants de démarrer la machine.

Assemblage complet

(À titre de référence uniquement. La configuration réelle peut varier.)

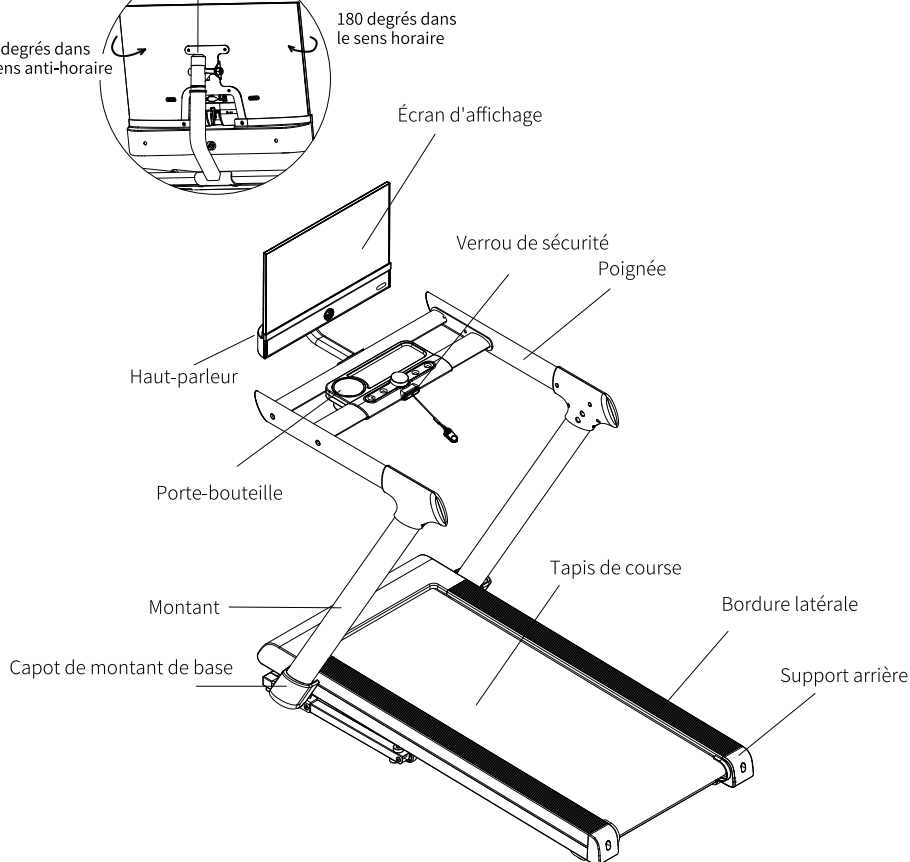
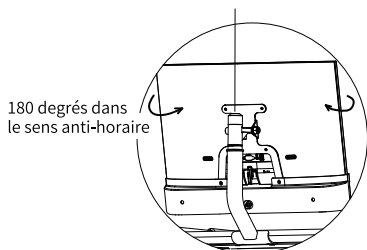
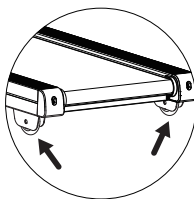


Conseils de sécurité :

Avant utilisation, vérifiez que le patin au bas du tapis de course est placé de manière stable et ne bouge pas.

L'écran supporte une rotation à 360 degrés, permettant une rotation de 180 degrés dans le sens horaire ou antihoraire.

(Utilisez la ② clé Allen en L 6# pour serrer ou desserrer selon les besoins.).



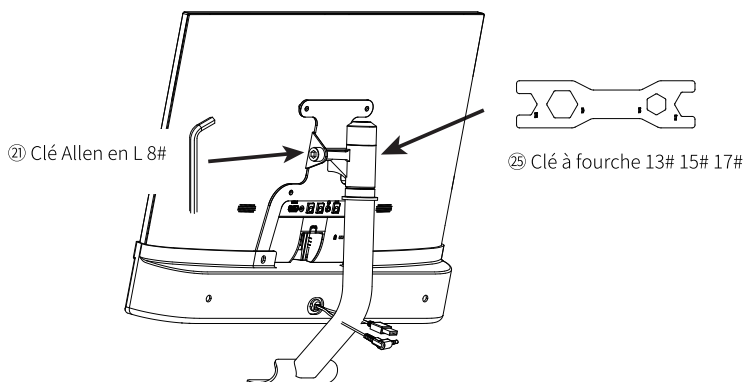
Déclaration :

Ce manuel comprend une présentation complète des fonctions du produit et des instructions d'utilisation au moment de l'impression. Cependant, en raison des améliorations continues apportées au matériel, aux logiciels et à la conception, il peut y avoir des différences entre ce manuel et le produit que vous avez acheté. En cas de divergence d'apparence, d'interface ou de couleur, veuillez vous référer au produit réel.

Précautions

Vérification de l'écran

Après l'installation, vérifiez si l'écran tombe lorsqu'il est retourné. Si c'est le cas, utilisez la ②① clé Allen en L 8# et la ②⑤ clé à fourche 13# 15# 17# pour le serrer comme illustré. (Si l'écran se desserre pendant l'utilisation ou si l'articulation nécessite un ajustement, suivez ces étapes pour effectuer les corrections nécessaires).



Comment régler l'écran

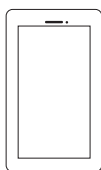
Séquence d'Opérations:

Si vous devez régler l'écran du moniteur, veuillez utiliser une clé hexagonale à pipe en L de type 6# (A) pour dévisser les vis crucilles de la grille du haut-parleur, positionnez-le verticalement, retirez le haut-parleur, puis suivez les instructions d'opération des boutons (comme indiqué sur la figure) pour effectuer les réglages. Terminez tous les ajustements avant de réinstaller le haut-parleur.

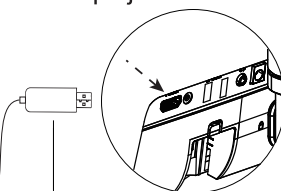
Consigne Importante: Avant de procéder au réglage de l'écran, assurez-vous absolument que l'appareil de mise en miroir d'écran est correctement connecté ! Dans le cas contraire, vous ne pourrez pas accéder au menu OSD (On-Screen Display) de l'écran.

(1) Connectez l'appareil de mise en miroir d'écran

Appareils mobiles :



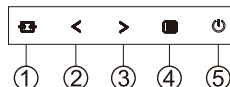
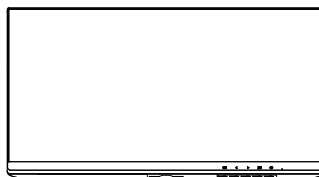
Adaptateur de projection d'écran



Prise électrique

(2) Ajuster l'écran du moniteur

- | |
|------------------------------|
| 1. Version voir/quitter |
| 2. Réduire |
| 3. Augmenter |
| 4. Menu / sélection |
| 5. Interrupteur de puissance |



Commutateur Km ou mi

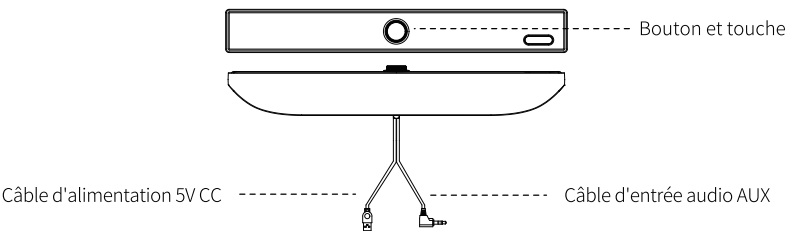


km ou mi

1. Assurez-vous que le moniteur est allumé et en mode miroir d'écran.
2. Appuyez sur le bouton "Menu" pour accéder au menu OSD.
3. Appuyez sur les boutons "Réduire/Augmenter" pour sélectionner l'option souhaitée (l'option de changement d'unité se trouve sous "Extra"), puis appuyez sur le bouton "Sélection" pour entrer.
4. Appuyez sur les boutons "Réduire/Augmenter" pour trouver "Km ou mi", puis appuyez sur le bouton "Sélection" pour entrer en mode ajustement.
5. Appuyez sur les boutons "Réduire/Augmenter" pour choisir l'unité souhaitée, puis appuyez sur le bouton "Sélection" pour sauvegarder le réglage.
6. Appuyez sur le bouton "Sortie" pour quitter le menu OSD et ramener l'unité du haut-parleur à sa position d'origine.

Réglage audio

Opération de fonction d’ audio

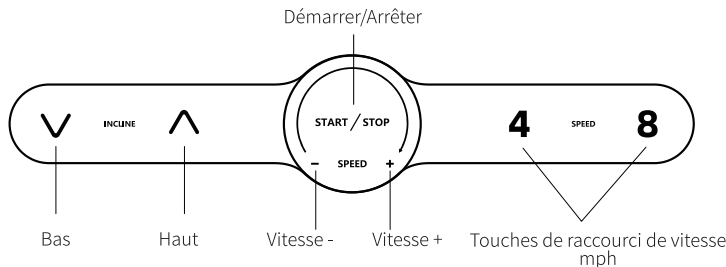


Article		Conditions préalables	Étape de test	Résultat	Son	LED
Sommeil Réveil	Démarrage	Connectez le câble de connexion	Cliquez une fois sur le bouton	Démarrage	Son d'éteindre	Lumière bleue allumée 2S
	Éteindre	Connectez le câble de connexion	Pressez le bouton 3S	Éteindre	Son de démarrage	Lumière bleue allumée 2S
Fonction	Augmenter le volume	/	Tournez le bouton de volume dans le sens horaire	Augmentation progressive du volume, augmentation équilibrée du volume pendant la rotation	/	/
	Diminuer le volume	/	Tournez le bouton de volume dans le sens anti-horaire	Diminution progressive du volume, diminution équilibrée du volume pendant la rotation	/	/
	Changement de mode	Démarrage	Cliquez une fois sur le bouton	Changement de mode AUX ou mode Bluetooth	/	/
Fonction d'appairage	Premier appairage	État de démarrage	Mode audio AUX par défaut	1.État de recherche d'appairage, flash de lumière bleue ; 2.L'appareil éteint si l'appairage dépasse 5 minutes	Son d'éteindre	Flash de lumière bleue
	Changement au mode d'appairage (Le Bluetooth peut être détecté par le téléphone)	État de démarrage	Recherchez de connexion sur l'appareil	1.Recherchez l'appareil Bluetooth "Wireless Speaker" et le connectez,l'appairage réussi émet un bip	Appairage réussi Son	Lumière bleue allumée longtemps
	Déconnecté	État de connexion	Désactiver la fonction Bluetooth du téléphone	1.Son "Déconnecté" 2.La boîte de haut-parleur entre dans l'état d'appairage.	/	Flash de lumière bleue
			Annulation de l'appairage Bluetooth sur le téléphone mobile			
			Déconnexion de Bluetooth sur le téléphone mobile			
	Reconnexion à distance excessive	État de déconnexion	1. L'appareil se connecte avec le téléphone pour l'appairage, puis déplacez l'appareil mobile à la distance dépassée de communication de Bluetooth normale 2.Déplacez l'appareil jusqu'à la distance de communication de Bluetooth dans 5 minutes, et la reconnexion est réussie	1. Après la déconnexion de la distance excessive, La boîte des haut-parleurs entre dans l'état d'appairage, la lumière bleue clignote ; 2.Si aucun appareil n'est reconnecté après 5 minutes, la boîte des haut-parleurs éteint	Son de déconnexion	Flash de lumière bleue
				Reconnexion automatique réussie de l'appareil au téléphone mobile	Connexion réussie Son	Lumière bleue allumée longtemps
	Reconnexion automatique	(Le mode Bluetooth a un enregistrement d'appairage)	Après changer au mode Bluetooth Reconnexion automatique	1.Reconnectez le dernier téléphone connecté dans 5s, la reconnexion échoue et entrez dans l'état d'appairage ; 2.Après l'échec de la reconnexion et entrer dans l'état d'appairage, l'appareil éteint si l'appairage dépasse 5 minutes.	Connexion réussie Son	Lumière bleue allumée longtemps
	Restaurer les paramètres d'usine (en mode Bluetooth)	État de démarrage	En mode Bluetooth, appuyez le bouton trois fois successivement	Revenez au statut d'usine 1. Effacer les enregistrements d'association 2. Entrez dans l'état AUX	Restaurer les paramètres d'usine son	Flash de lumière bleue

Remarque : accédez à la projection filaire lorsque le Bluetooth de téléphone est connecté à la boîte des haut-parleurs, veuillez changer la boîte des haut-parleurs en mode AUX.

Notice d'utilisation

Utilisation des fonctions du support pour appareil électronique



I. Description des paramètres Paramètres de fonctionnement dans différents modes d'exercice : · Vitesse minimale affichée : 1 kph / 0,62 mph. · Vitesse maximale affichée : 14 kph / 8,7 mph.
II. Fonctions des boutons du panneau et instructions d'utilisation Bouton rotatif (Knob)Description des fonctions: Augmentation/diminution de la vitesse, Touche de démarrage/pause/arrêt. Instructions d'utilisation : · En mode veille : Appuyez sur le bouton pour démarrer le tapis roulant. · En mode opération : Tournez le bouton pour régler la vitesse. · En mode opération : Appuyez brièvement pour mettre en pause. · En mode opération : Maintenez enfoncé pendant 2 secondes pour arrêter. Touches de vitesse rapide ④,⑧ (Speed Shortcut Keys) Réglage rapide de la vitesse. Instructions d'utilisation : · En mode opération : Appuyez sur la touche pour passer directement à la vitesse correspondante. Touches de réglage d'inclinaison (Incline Adjustment Key) Description des fonctions: Contrôle l'angle d'inclinaison de la plateforme. Instructions d'utilisation : · Haut : Appuyez brièvement pour +1% d'inclinaison. Maintenez enfoncé pour augmentation continue. · Bas : Appuyez brièvement pour -1% d'inclinaison. Maintenez enfoncé pour diminution continue.
III. Description des modes d'exercice: Mode Manuel (Manual Mode) Description des fonctions : Après la mise sous tension, lorsque tous les afficheurs s'allument, le tapis entre en mode manuel intégral. Appuyez sur le bouton rotatif pour activer ce mode. Instructions d'utilisation : · Paramètres initiaux : Vitesse par défaut 1 kph (0,62 mph). Les fenêtres de temps/distance/calories démarrent à 00:00. · Raccourcis vitesse : Appuyez sur ④ ou ⑧ pour passer directement à la vitesse prédéfinie. · Contrôle de fonctionnement :Pause : Appuyez brièvement sur le bouton Arrêt : Maintenez enfoncé 2 secondes · Arrêt d'urgence : Tirez le verrou de sécurité pour couper immédiatement le moteur.

Notice d'utilisation

IV. Plage d'affichage des valeurs :				
Paramètres de réglage	Initial	Valeur initiale définie	Plage définie	Plage d'affichage
Heure (h:min:s)	0:00	—	—	00:00:00–18:15:12 (h:min:s)
Vitesse (kph)/(mph)	0,0	1 (kph) / 0,62 (mph)	1-14 (kph) / 0,62-8,7 (mph)	1-14 (kph) / 0,62-8,7 (mph)
Distance (km)/(mile)	0,00	—	—	0,00-9999 (km) / 0,00-9999 (mile)
Calories (kcal)	0,0	—	—	0,0-9999
Inclinaison (%)	0	—	0-10%	0-10%
Note : En raison des erreurs de fabrication de l'appareil, les données ci-dessus peuvent différer légèrement des valeurs réelles, elles sont fournies à titre indicatif uniquement.				
V. Description de la fonction de veille : Lorsque le tapis de course cesse de fonctionner et qu'aucune opération n'est effectuée pendant plus de 10 minutes, il entre en mode veille. L'écran de l'appareil s'éteint automatiquement. Appuyez sur n'importe quelle touche pour réactiver l'écran, qui reviendra à l'état de veille initial après l'affichage complet.				
VI. Plage d'affichage des valeurs : · Pour un usage normal, la sécurité doit être insérée dans l'emplacement désigné de l'écran électronique pour pouvoir utiliser l'appareil. · Retirez la clé de sécurité ! Un signal sonore d'avertissement sera émis. · Si la sécurité est retirée en mode de fonctionnement, le système s'arrêtera rapidement. Une fois la sécurité réinsérée, toutes les données d'exercice seront réinitialisées.				

Fonctionnement du panneau de commande

Marche	Entrée → Mode veille — Appuyez brièvement sur le bouton → Le buzzer émet trois bips. La vitesse est réglée sur la vitesse minimale.		
	État en pause	Appuyez brièvement sur le bouton	Le buzzer émet trois bips. La vitesse est réglée sur la vitesse minimale.
Réglage de la vitesse	État d'exercice	Tournez le bouton vers la droite	La vitesse augmente de 0,1 km/h par cran de rotation ; Chaque rotation déclenche un signal sonore « bip » indiquant le changement de vitesse.
	État d'exercice	Tournez le bouton vers la gauche	La vitesse diminue de 0,1 km/h par cran de rotation ; Un « bip » audible retentit à chaque changement de vitesse.
	En état d'arrêt/veille	Bouton de réglage gauche/droit	Inactif
Réglage de l'inclinaison	En mode Entraînement/Pause/Veille Appuyez sur la touche Haut L'angle d'inclinaison augmente. Chaque pression augmente l'inclinaison de 1 %. Maintenez la touche enfoncée pour augmenter l'inclinaison continuellement. L'icône d'inclinaison s'allume et l'affichage numérique indique le niveau d'inclinaison. Appuyez sur la touche Bas L'angle d'inclinaison diminue. Chaque pression diminue l'inclinaison de 1 %. Maintenez la touche enfoncée pour diminuer l'inclinaison continuellement. L'icône d'inclinaison s'allume et l'affichage numérique indique le niveau d'inclinaison.		
	En état d'arrêt/veille	Appuyez sur la touche Haut/Bas	Inactif Chaque niveau augmente de 1 %, jusqu'à un maximum de 10 %. Remise à 0° après l'arrêt ou la mise en veille de l'écran.

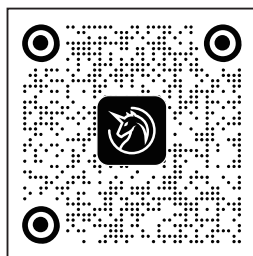
Notice d'utilisation

Pause	L'interface vitesse affiche 0 L'interface distance affiche la distance parcourue avant la pause L'interface temps/calories affiche le temps/les calories avant la pause Pendant l'entraînement — Appuyez brièvement sur le bouton —> Pause		
	En pause — Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes —> Terminer l'entraînement		
	État en pause — Aucune opération —> L'écran s'éteint après 10 minutes d'inactivité		
Terminer l'entraînement	État d'arrêt — Maintenez le bouton enfoncé pendant 3 secondes —> Terminer l'entraînement. La vitesse diminue de 0,5 km/h par seconde jusqu'à 0. —> Données d'entraînement : Sauf la vitesse (00), les autres valeurs affichent les données avant la fin de l'entraînement.		
	État d'arrêt — Aucune opération —> L'écran s'éteint après 10 minutes d'inactivité		
Arrêt	En mouvement Hors entraînement → Déverrouillez le verrou de sécurité Le buzzer émet un bip continu jusqu'à l'installation du verrou de sécurité. L'écran affiche le code d'erreur E98. Données d'entraînement : Sauf la vitesse ("00"), les autres valeurs affichent les données avant l'arrêt d'urgence. Pas de réponse à l'appui sur le bouton		
	Remettez le verrou de sécurité en place. → Le code d'erreur disparaît. → The bLes boutons fonctionnent normalement.uttons are functioning normally		
	Fixez le clip de sécurité. — Terminer l'entraînement en cours —> Réinitialiser les données		
	Écran éteint		
Écran éteint	État Arrêt/Pause/Fini — Aucune opération —> L'écran s'éteint après 10 minutes d'inactivité.		
Arrêt automatique de l'entraînement	Extinction automatique après >90 minutes d'inactivité, réinitialisation du minuteur en cas d'opération.		

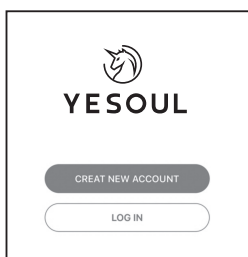
Instructions de l'application

Installation et inscription de l'application

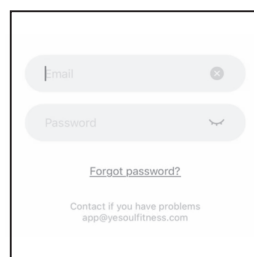
· Vous pouvez scanner le code QR ci-dessous pour télécharger l'application et créer un compte.



1. Scannez le code QR et téléchargez l'application



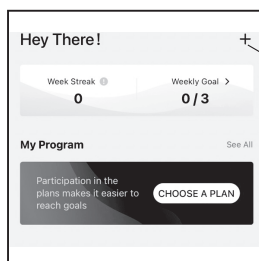
2. Accédez à la page de connexion de l'application



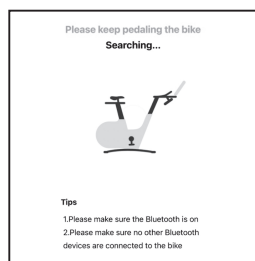
3. Créez un compte applicatif

Connexion des appareils

· Lors de la première utilisation, cliquez sur le 「+」 en haut à droite de la 「Page d'accueil」 ou entrez dans un programme et connectez l'appareil selon les invites à l'écran.



4. Accédez à la page d'accueil de l'application



5. Recherchez les appareils devices

- Activez le bouton  ( / ) pour le mode sport ou le programme dans l'application pour établir la connexion automatiquement.
- L'appareil ne prend pas en charge la connexion de plusieurs téléphones simultanément. Veuillez confirmer qu'aucun autre utilisateur n'est connecté à l'appareil avant utilisation.
- Après l'extinction, le Bluetooth se déconnectera automatiquement.
- En plus de la connexion avec l'application YESOUL FITNESS, le Bluetooth peut également être connecté aux logiciels Kinomap et Zwift.
- L'écran passera automatiquement en mode veille 10 minutes après la fin de l'exercice.



Kinomap



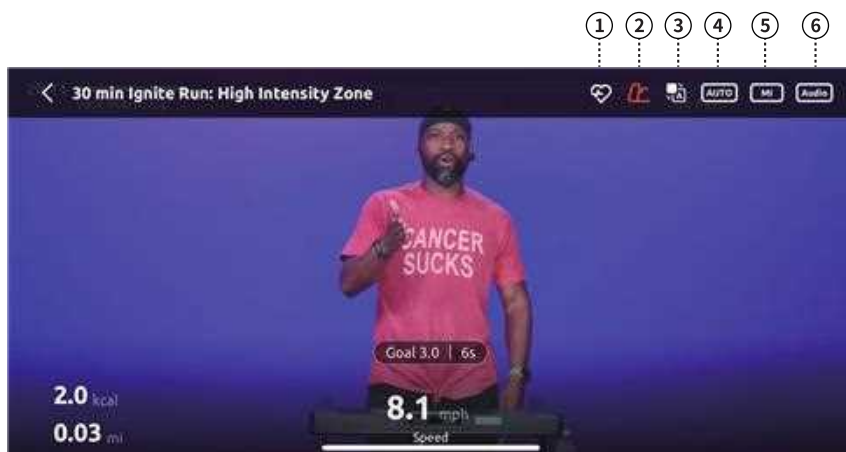
Zwift

Achat d'un abonnement à l'application

Ouvrez l'application, allez dans 「Page d'accueil」 - 「Paramètres」 - 「Droits des membres」, et suivez les invites à l'écran pour finaliser l'achat.

Instructions de l'application

Descriptions des icônes des cours dans l'application



1 Connecter et surveiller la fréquence cardiaque

2 Synchroniser les données avec l'équipement de fitness

3 Sous-titres / Traduction vocale

4 Résolution vidéo

5 Basculer entre les systèmes métrique/impérial

6 Contrôles audio

· L'icône « Synchroniser les données avec l'équipement de fitness » peut varier en fonction du type d'appareil pris en charge par chaque cours. Veuillez suivre les instructions à l'écran pour connecter l'appareil approprié.

· En raison des variations dans les configurations des terminaux, certaines fonctionnalités peuvent ne pas fonctionner correctement. Veuillez choisir un appareil compatible en fonction de votre situation réelle.

· Les illustrations et les données ci-dessus peuvent différer légèrement du produit réel.

· En raison des mises à jour logicielles continues et des tolérances de fabrication, veuillez vous référer à l'utilisation réelle pour garantir l'exactitude.

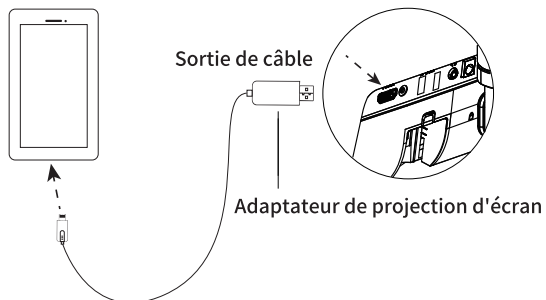
Comment régler l'écran

Instructions d'installation pour la projection filaire de l'écran :

1. Téléchargez l'application Yesoul Fitness et inscrivez-vous.
2. Connectez votre appareil dans l'application.
3. Connectez votre téléphone avec un câble de projection d'écran (le téléphone doit prendre en charge DisplayPort).

Remarque : Deux adaptateurs de projection sont fournis pour Android et iOS dans l'emballage. Veuillez les utiliser selon le modèle de votre téléphone.

Appareils mobiles :

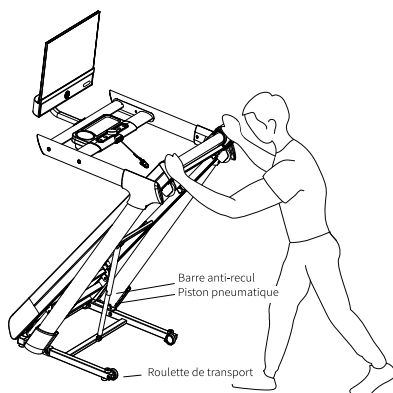


Instructions d'utilisation de l'appareil

Plier et déplacer le tapis de course

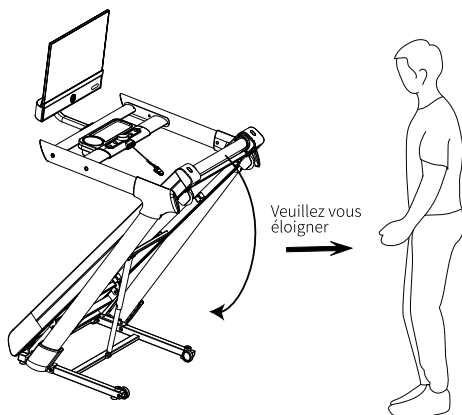
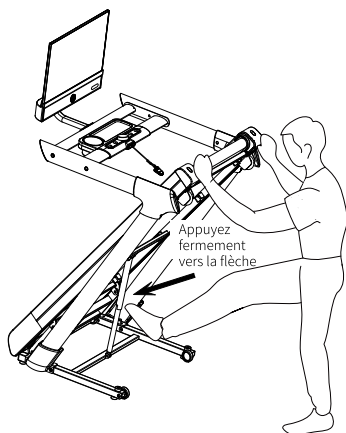
• Pliage du tapis de course

1. Avant de plier le tapis de course, assurez-vous que l'alimentation est débranchée.
2. Vérifiez que l'inclinaison du tapis de course est au niveau le plus bas. | 2. Check whether the incline of the treadmill is at the lowest position.
3. Soulevez le tapis de course en position verticale, et le tube anti-recul se coincera automatiquement sur le piston pneumatique.
4. Verify that the anti-return tube is properly engaged with the pneumatic cylinder.



• Déploiement du tapis de course

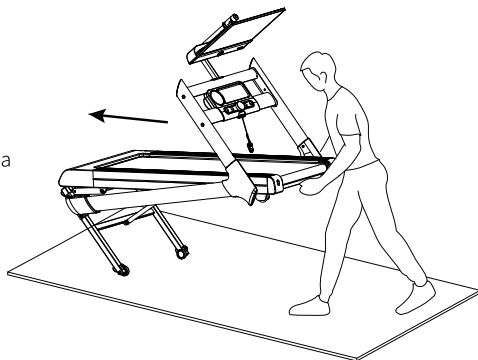
1. Pour déplier le tapis de course, choisissez un endroit à environ 1 mètre de la prise électrique, avec un sol plat et sans autres obstacles.
2. Lors du dépliage, vous devez d'abord tenir fermement le tapis de course avec les deux mains et appuyer sur le tube anti-recul avec le pied. Le tapis de course descendra automatiquement lentement au sol. La personne doit rester à environ 1 mètre du tapis de course jusqu'à son dépliage complet.



• Déplacement du tapis de course

Lors du déplacement de l'appareil, assurez-vous que :

- 1 : L'interrupteur d'alimentation du tapis de course est éteint.
- 2 : La fiche d'alimentation a été débranchée de la prise.
- 3 : Le châssis principal a été plié. Après avoir vérifié les points ci-dessus, saisissez l'extrémité du tapis de course avec une main et la main courante du même côté avec l'autre main. En l'inclinant de 40 à 50 degrés vers votre poitrine, vous pourrez déplacer l'appareil lentement.



Entretien courant

• Lubrification

Après une certaine période d'utilisation du tapis de course, il est nécessaire de le lubrifier avec une huile de silicone au méthyle spécialement formulée.

Recommandations :

Utilisation inférieure à 3 heures par semaine

Lubrifier une fois tous les 5 mois

Utilisation de 4 à 7 heures par semaine :

Lubrifier une fois tous les 2 mois

Utilisation supérieure à 7 heures par semaine :

Lubrifier une fois par mois

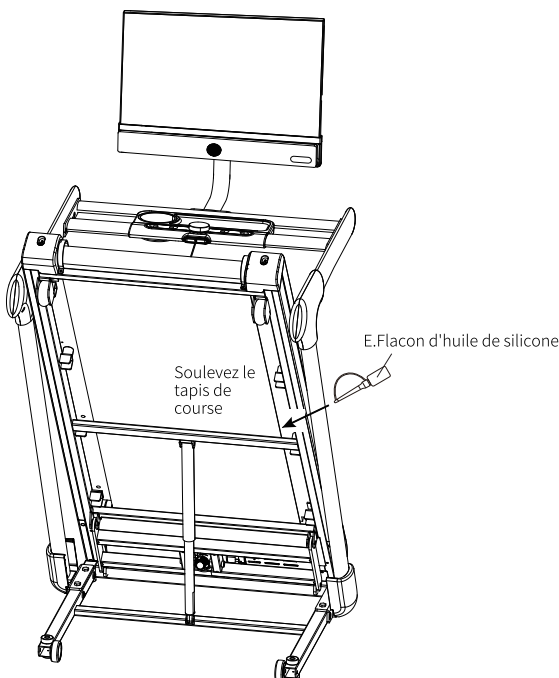
Remarque : Ne pas sur-lubrifier. Plus de lubrifiant n'est pas toujours mieux. Une lubrification appropriée est un facteur important pour prolonger la durée de vie du tapis de course.

• Comment juger si une nouvelle application de lubrifiant est nécessaire

Saisissez le tapis de course et touchez avec votre main le centre de la face intérieure du tapis aussi loin que possible. S'il y a de la silicone sur votre main (sensation d'humidité légère), cela signifie qu'il n'est pas nécessaire d'ajouter du lubrifiant. Si la surface sous le tapis est sèche et qu'aucune silicone ne colle à vos mains, vous devez ajouter du lubrifiant.

• Étapes pour lubrifier la plateforme de course

Arrêtez le tapis de course et pliez l'appareil. Soulevez le tapis à l'arrière du châssis principal, insérez l'applicateur de lubrifiant aussi loin que possible dans la zone centrale du tapis, puis vaporisez de l'huile de silicone sur la surface intérieure du tapis en couvrant les deux côtés. Faites fonctionner le tapis à la vitesse la plus basse pour répartir uniformément le silicone, et marchez doucement sur le tapis de gauche à droite en exerçant une légère pression. Maintenez cette opération pendant plusieurs minutes pour permettre au silicone d'être complètement absorbé par le tapis de course. (Comme illustré sur la figure)



Entretien Courant

• Réglage de la Tension du Tapis de Course

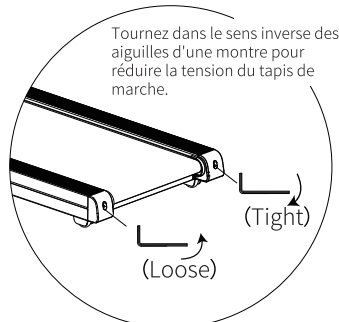
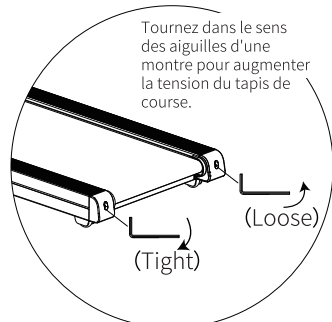
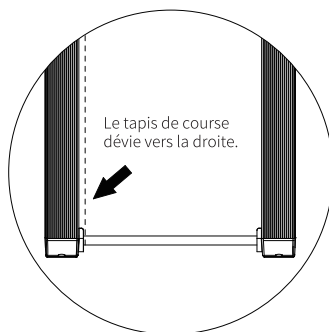
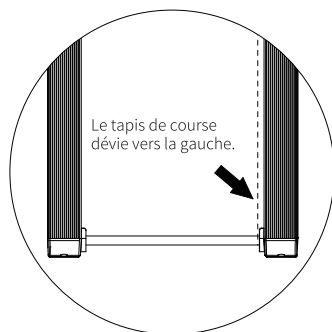
L'utilisateur peut avoir l'impression que le tapis s'arrête ou patine pendant la course. Lorsque ce phénomène se produit, réglez les boulons de réglage du tapis de course (à gauche et à droite) simultanément, en les tournant d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre. Si le tapis de course est trop lâche, le tapis et les rouleaux patineront lorsque vous marchez dessus. Cependant, une tension excessive est également néfaste. Elle peut facilement augmenter la charge du moteur et endommager le moteur, le tapis de course et les rouleaux.

• Réglage du Déviation du Tapis de Course

Tous les tapis de course nécessitent un réglage du tapis de course avant leur sortie d'usine et après leur installation. Cependant, après une période d'utilisation, il peut toujours se dévier. Les raisons de ce phénomène sont les suivantes :

- ① L'appareil n'est pas placé sur une surface plane.
- ② Les pieds de l'utilisateur ne sont pas au centre du tapis de course pendant l'exercice.
- ③ L'utilisateur exerce une force inégale sur ses deux pieds.

Si le déviation est causée artificiellement, elle peut revenir à la normale après quelques minutes de rotation à vide. Pour une déviation qui ne peut pas se corriger automatiquement, utilisez la ② Clé Allen en L 6# fournie avec l'appareil pour la régler progressivement par incréments de demi-tour.



Si le tapis de course dévie vers la gauche, réglez le boulon gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou le boulon droit dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Si le tapis de course dévie vers la droite, réglez le boulon droit dans le sens des aiguilles d'une montre ou le boulon gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Déclaration :

La déviation du tapis de course n'est pas couverte par la garantie et doit être entretenue par l'utilisateur conformément au manuel. La déviation peut causer des dommages graves au tapis de course. Elle doit être détectée et corrigée rapidement.

Indications des messages d' erreur
du système sans balais du tapis de course :

Code d'erreur	Signification du code d'erreur	Méthode de traitement du code d'erreur
---------------	--------------------------------	--

Er01: Indique un problème de communication entre l'écran électronique et le contrôle électronique

Er01	Le câble de connexion principal entre le contrôle supérieur et inférieur est desserré	Reconnectez fermement le câble de connexion
	Le câble de connexion principal entre le contrôle supérieur et inférieur est endommagé	Remplacez le câble de connexion principal
	L'écran électronique est défectueux	Remplacez l'écran électronique
	Le contrôleur est défectueux	Remplacez le contrôleur

Er02: Indique une protection contre une surtension de l'alimentation du contrôleur inférieur

Er02	La tension du réseau utilisateur est instable	Une tension de crête trop élevée nécessite l'ajout d'un filtre stabilisateur externe
	Le contrôleur est endommagé	Remplacer le contrôleur inférieur, en attente de réparation

Er03 : Indique une alerte de protection contre une sous-tension de l' alimentation du contrôleur inférieur.

Er03	La tension du réseau électrique de l'utilisateur est instable, avec des pics de tension trop bas.	Une tension de crête trop élevée nécessite l'ajout d'un filtre stabilisateur externe
	Le contrôleur est endommagé	Remplacer le contrôleur inférieur, en attente de réparation

Er04: Indique un circuit ouvert du moteur principal, indication du phénomène

Er04	Câble du moteur principal non connecté ou desserré	Reserrez le câble de connexion du moteur principal
	Le moteur principal est en circuit ouvert, endommagé	Remplacer le moteur
	Le contrôleur est en circuit ouvert, endommagé	Remplacer le contrôleur
	Le moteur principal est bloqué et endommagé	Remplacer le moteur

Er05: Indique une anomalie de l'ADC de courant

Er05	Le chargeur de tapis de course dépasse le courant de travail nominal du moteur	Il est recommandé de maintenir la charge dans la plage de courant nominale du moteur
	Le problème d'assemblage entre le tapis de course et le moteur a entraîné une résistance ou un blocage du moteur	Vérifiez si la structure du tapis de course est correcte
	Panne du système de limitation de courant du contrôleur inférieur	Remplacer le contrôleur inférieur, en attente de réparation

Pannes courantes et solutions

Er06: Indication d'anomalie de la tension ADC

Er06	L'alimentation électrique de l'utilisateur est instable, avec des pics de tension trop élevés	Il est nécessaire d'ajouter un filtre de régulation externe
	La valeur du diamètre de la roue est incorrecte	Réinitialisez la valeur du diamètre de la roue, en veillant à ne pas dépasser la tension nominale du moteur
	Le contrôleur est endommagé	Remplacer le contrôleur inférieur, en attente de réparation

Er08: Indique que le décalage du courant triphasé 3s est supérieur à la valeur définie

Er08	Main motor damaged	Remplacer le moteur
	Contrôleur défectueux	Remplacer le contrôleur

Er11 : Indique que le courant dépasse la valeur maximale définie

Er11	Main motor damaged	Remplacer le moteur
	Contrôleur défectueux	Remplacer le contrôleur

Er13: Indique une erreur de signal Hall ou de séquence

Er13	Main motor damaged	Remplacer le moteur
	Contrôleur défectueux	Remplacer le contrôleur

Er14: Indique une température excessive du contrôleur

Er14	Controllér temperature is too high	Stop using for more than 1 hour
------	------------------------------------	---------------------------------

Er15: Indication de protection contre la rupture du transistor de puissance et la prévention des explosions

Er15	Transistor de puissance détruit, contrôleur endommagé	Remplacer le contrôleur
------	---	-------------------------

Er17: Indique que l'erreur du signal Hall est trop grande

Er17	Contrôleur défectueux	Remplacer le contrôleur
------	-----------------------	-------------------------

Er18: Indication de défaut pendant le processus de calibration de l'élévation

Er18	Défaut de câble de connexion du moteur d'élévation	Vérifier les câbles de connexion (total de 4 câbles)
	Défaillance de l'élévateur	Remplacer l'élévateur
	Anomalie de calibration	Re-calibrer

Common Faults and Solutions

Er19: Indication de défaillance du moteur d'élévation

Er19	Défaut de câble de connexion du moteur d'élévation	Vérifier les câbles de connexion (total de 4 câbles)
	Défaillance de l'élèveur	Remplacer l'élèveur
	Anomalie de calibration	Re-calibrer

Er98: Indication de verrouillage de sécurité de l'écran non installé correctement

Er98	Le verrou de sécurité n'est pas en place	Vérifiez les connexions
------	--	-------------------------

Er99: Indication de perte d'informations du contrôleur inférieur

Er99	Le câblage n'est pas correctement connecté	Vérifiez les connexions
------	--	-------------------------

Attention : Les opérations susmentionnées doivent être effectuées après débranchement de la prise électrique. Si le code d'erreur persiste, veuillez contacter le service après-vente.

Guide de mise à la terre

1. Ce produit doit être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de dommage du tapis de course, le câble de mise à la terre permet de créer un circuit de faible résistance, redirigeant le courant vers le sol, réduisant ainsi le risque de choc électrique. Ce produit est fourni avec un câble comportant un conducteur de mise à la terre et une fiche de mise à la terre.
2. La prise doit être insérée dans une prise conforme aux normes et règlements locaux concernant l'installation et la mise à la terre.
3. Une mauvaise connexion du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut entraîner des risques de choc électrique. Si vous n'êtes pas certain de la conformité de la mise à la terre de l'appareil, veuillez consulter un électricien qualifié ou un technicien de maintenance. Ne modifiez pas la fiche fournie avec ce produit. Si la fiche et la prise ne correspondent pas, faites installer une prise appropriée par un électricien qualifié.

Exercice d'échauffement

Avant de faire de l'exercice, il est préférable de faire des étirements. Les muscles réchauffés s'étirent plus facilement, c'est pourquoi il est recommandé de s'échauffer pendant 5 à 10 minutes. Ensuite, arrêtez-vous et faites des étirements selon la méthode suivante : faites 5 répétitions, chaque jambe pendant 10 secondes ou plus, et refaites les étirements après l'exercice.

1. Étirement des orteils

Tenez-vous debout, les genoux légèrement fléchis, puis penchez lentement le haut du corps en avant à partir des hanches. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains tout en relaxant votre dos et vos épaules. Maintenez cette position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois. Zones étirées : Ligaments, l'intérieur des genoux et le dos. (Voir image 1)

2. Étirement des ligaments

Adoptez une position assise, avec une jambe tendue devant vous. Placez la plante de l'autre pied contre votre corps, à l'intérieur de la cuisse de la jambe tendue. Étirez vos mains vers l'avant pour toucher les orteils autant que possible. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe. Zones étendues : ligaments, bas du dos et aine. (Voir image 2)

3. Étirement des mollets / des talons

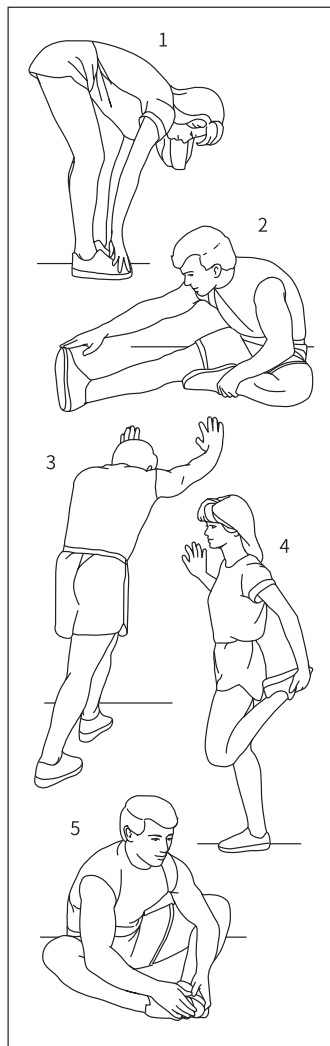
Placez vos jambes l'une devant l'autre, le corps incliné vers l'avant, les mains appuyées contre un mur. Gardez la jambe arrière tendue, avec le pied bien posé sur le sol. Pliez la jambe avant et penchez le corps en avant, en déplaçant les hanches vers le mur. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe. Pour un étirement plus intense des tendons d'Achille, vous pouvez également plier légèrement la jambe arrière. Zones étendues : mollets, tendons d'Achille et chevilles. (Voir image 3)

4. Étirement des quadriceps

Une main contre le mur pour l'équilibre, l'autre main attrape le pied derrière. Amenez le talon aussi près que possible des fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois pour chaque jambe. Muscles étirés : quadriceps et muscles des fesses. (Voir image 4)

5. Étirement de l'intérieur des cuisses

Asseyez-vous, les plantes de pieds l'une contre l'autre et les genoux écartés. Tirez les pieds aussi près que possible de l'aine. Maintenez la position pendant 15 secondes, puis relâchez. Répétez l'exercice trois fois. Muscles étirés : quadriceps et muscles des fesses. (Voir image 5)



Remarque : Ce produit est un équipement d'entraînement complet du corps, veuillez effectuer les exercices d'échauffement selon les étapes ci-dessus.



此页为备注页，不用印刷

骑马钉

140*210mm

铜板纸105g

双面印刷

单色印刷

44页