

Treadmill de massage à pliage double côté

USER MANUAL



Contactez-nous

En cas de problème concernant des produits endommagés ou défectueux, des dysfonctionnements, des pièces de remplacement ou tout autre problème, veuillez nous contacter via le service après-vente disponible sur la page d'accueil.

Fabricant :
Shenzhen Fuyu Sports Equipment Co.

Adresse :
Chambre F, 33e étage, bâtiment 12, Centre d'innovation scientifique et technologique Lehui, n° 489, rue Jihua, quartier Bantian, rue Bantian, district de Longgang, Shenzhen, province du Guangdong, Chine.



Fabriqué en Chine

Modèle : 520A-B

Table des matières

01	Service clientèle
02	INSTRUCTIONS DE Sécurité Importantes
03	Produits & Accessoires
04	Spécification
05	Introduction au produit
06	Comment utiliser
07	OPÉRATION
08	ENTRETIEN & MAINTENANCE
09	Code d'erreur
10	Résolution des problèmes
1 1	Exercices suggérés

1 CUSTOMER SERVICE

Comment nous contacter sur Amazon ?

Étape 1 : Connectez-vous à votre compte Amazon.

Étape 2 : Accédez à vos commandes, puis sélectionnez

l'article que vous avez acheté auprès de nous.

Étape 3 : sélectionnez le vendeur de contact.



Service clientèle

IMPORTANT : Seulement pour le tapis roulant

En cas de produit endommagé ou défectueux, pour toute question, demande de pièces de remplacement ou tout autre type de soutien technique, veuillez contacter notre service clientèle par les moyens indiqués ci-dessous.

✉ Courriel : treadmill.sportstech-eu@outlook.com

(Veuillez indiquer votre numéro de commande, le modèle du produit et les questions relatives lors de votre courrier électronique à nous.)

⚠ Si vos e-mails ne sont pas répondus ou répondus dans les délais requis, cela pourrait être dû à la différence de temps ou au week-end. Veuillez indiquer votre numéro de commande, le modèle du produit ainsi que toute question concernant celui-ci. Nous vous garantissons que nous répondrons à votre message dès que possible pendant les heures de travail.

Temps de réponse : 24–48 heures.

Veuillez ne pas retourner ce produit sans avoir consulté le service client.

Scannez le code QR situé à droite pour activer la garantie et obtenir l'édition électronique du manuel du produit, ainsi que la vidéo d'entretien et de réglage de la courroie de transmission.

LUER


Scan me!



2 INSTRUCTIONS DE Sécurité

Importantes

Danger – Pour réduire le risque de choc électrique :

1. Débranchez toujours ce tapis roulant de l'interrupteur électrique immédiatement après utilisation.

À utiliser et avant de procéder à la nettoyage. Attention : pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure des personnes :

1. Le tapis roulant ne doit jamais être laissé branché sans surveillance. Débranchez-le de l'alimentation lorsqu'il n'est pas utilisé, et avant d'installer ou de retirer des pièces.

2. Ne pas utiliser ce dispositif sous un tapis ou un oreiller : une chaleur excessive peut survenir et provoquer un incendie, un choc électrique ou des blessures aux personnes.

3. Une surveillance stricte est nécessaire lorsque ce tapis roulant est utilisé par des enfants, des personnes malades ou en situation de handicap, ou à proximité de ces personnes.

4. Utilisez ce tapis roulant uniquement pour son usage prévu, tel que décrit dans le présent manuel. N'utilisez pas d'accessoires qui ne sont pas recommandés par le fabricant.

5. Ne fonctionnez jamais ce tapis de course si son câble ou son prise électrique est endommagé, si le dispositif ne fonctionne pas correctement, si il a été abattu ou endommagé, ou s'il a été immergé dans l'eau. Retournez le tapis de course à un centre de maintenance pour une inspection et une réparation.

6. Ne portez pas ce tapis roulant avec sa corde d'alimentation ni n'utilisez cette corde comme poignée.

7. Éloignez le câble des surfaces chauffantes.

8. N'utilisez jamais la tapisserie de course lorsque les ouvertures d'air sont bouchées. Gardez ces ouvertures d'air libres de tout caillou, cheveux ou autres objets similaires.

9. Ne jamais lâcher ni insérer aucun objet dans une ouverture.

10. Ne pas utiliser en extérieur.

11. Ne pas utiliser cet appareil dans un lieu où des produits sous forme d'aérosol (spray) sont utilisés ou où de l'oxygène est administré.

12. Précautions : Pour réduire le risque de blessures causées par des pièces mobiles – débranchez l'appareil avant toute maintenance.

13. Avertissement – Pour réduire le risque de choc électrique : débranchez l'appareil avant de le nettoyer ou de le entretenir.

14. Avertissement – Risque de blessures personnelles – évitez de placer les enfants âgés de moins de 13 ans près de la machine.

15. Pour débrancher : placez tous les commandes dans leur position, puis retirez la prise de l'entrée.

16. Connectez ce tapis de course uniquement à une prise électrique appropriée ; veuillez consulter les instructions relatives à la mise à la terre.

17. Ce tapis de course n'est pas destiné aux personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou qui manquent d'expérience et de connaissances, sauf si elles ont reçu une supervision ou des instructions concernant l'utilisation du tapis de course par une personne responsable de leur sécurité. Éloignez les enfants âgés de moins de 13 ans de cette machine.

18. Capacité de charge maximale : **150 kg**

Ne dépassez pas la capacité de charge maximale.

Enregistrez ces instructions

GROUNDING INSTRUCTIONS:

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER - Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product - if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

FCC STATEMENT:

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.

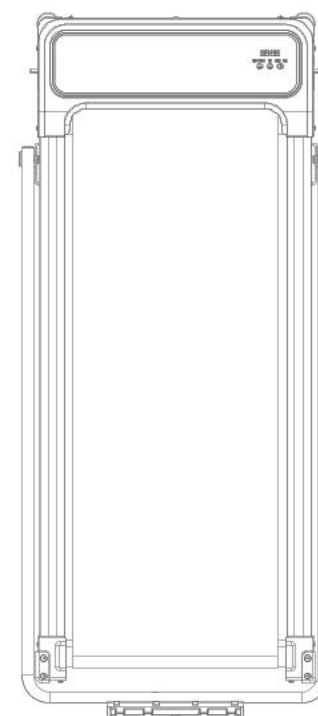
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This Class B digital apparatus complies with Canadian ICES-003.
Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

3 PRODUCT & ACCESSORIES

Please carefully check whether the contents of the package are complete and intact. If there is any missing and damage, please contact the seller.

Accessories



Treadmill × 1



Remote Controller × 1



Support de fixation × 2



Hex tool × 1



Safety Key × 1



Lubricating Oil × 1



Tablet Mount × 1



Battery Cell × 1



Handrail switch × 2



AAA BATTERY × 2



User Manual × 1



Vis à tête de socket
M8x30 × 2



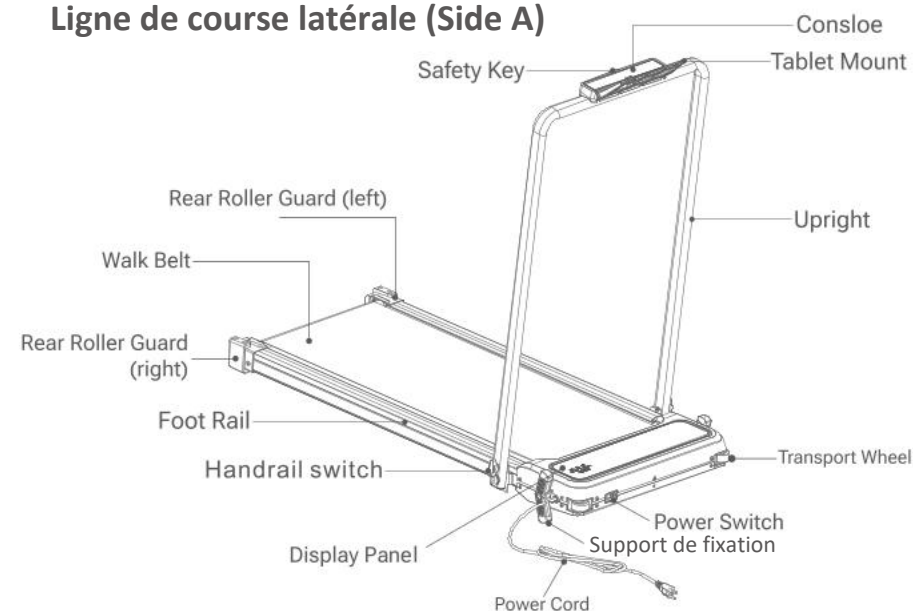
Bouchon simple × 2

4 SPECIFICATION

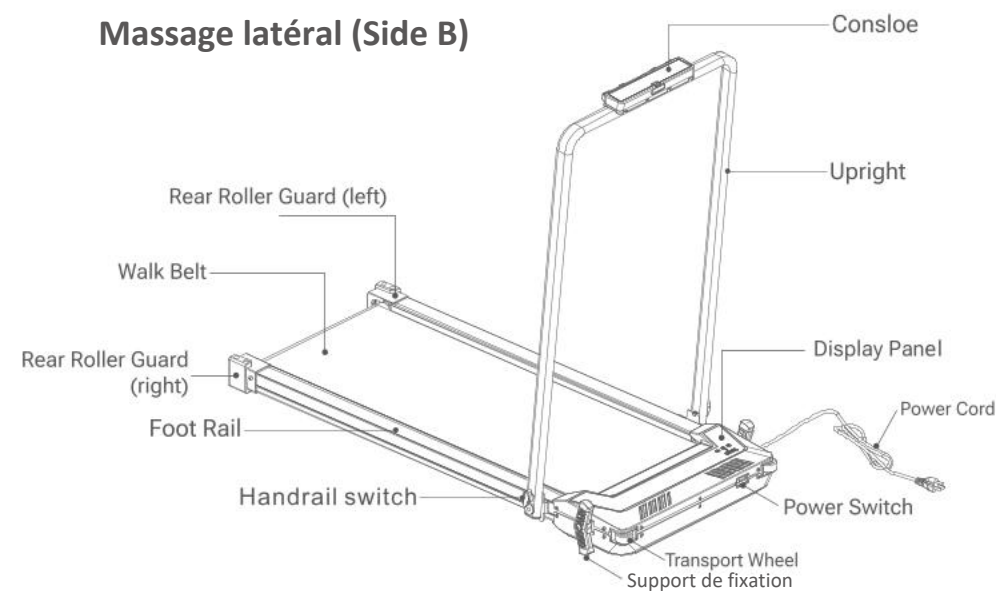
Product configuration	Detailed parameters	Product configuration	Detailed parameters
Product dimension (Folded down)	1260x550x130mm	Product dimension (Folded up)	1205x550x1070mm
	49.61x21.65x5.12 inch		47.44x21.65x42.13 inch
Running area	1000 x 400mm	Maximum speed	10km/h
	39,37 x 15,7 pouces		
Gross weight	27.4kg	Minimum speed	1.0km/h
	60.4Lbs		
Net weight	24.8kg	Rate voltage	220~240V~
	54.7Lbs		
Maximum load	150kg	Peak housepower	2.5 Hp
	330Lbs	Suggested age	14-60 years old

5 PRODUCT INTRODUCTION

Ligne de course latérale (Side A)



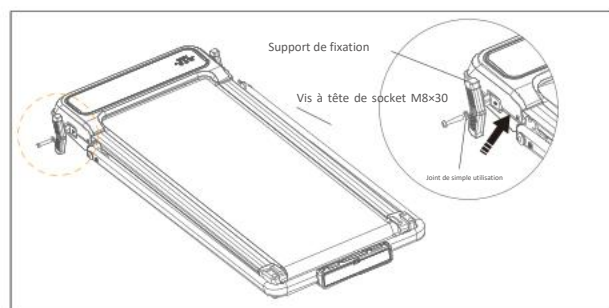
Massage latéral (Side B)



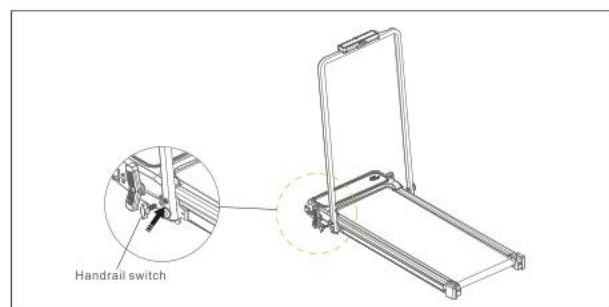
6 HOW TO USE

Ligne de course latérale (Side A) (Speed range : 1.0-10.0km/h)

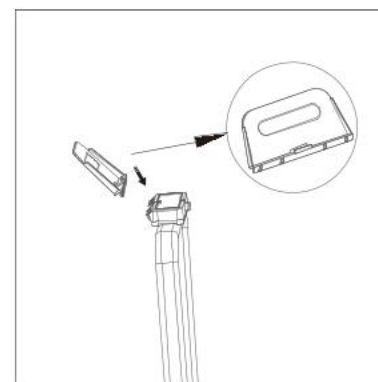
1. Unbox to take out the treadmill with the related accessories, then place the treadmill on flat ground.
2. Retirez ces trois pièces du kit d'outils, assemblez les supports selon l'ordre indiqué sur le schéma, puis serrez les vis à l'aide d'un tournevis Allen ; cette opération s'effectue de la même manière sur chaque côté.



3. Levez le guidage, puis lorsque l'extrémité inférieure du trou d'installation de la poignée du guidage se situe en alignement avec la position de la rainure sur la pièce métallique, serrez la poignée comme illustré sur la figure ; cette opération s'effectue de la même manière sur les deux côtés.



4. Insert tablet mount refer to arrow sign.

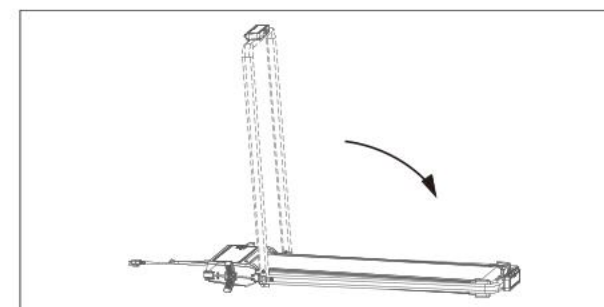


5. Power on and start to running.

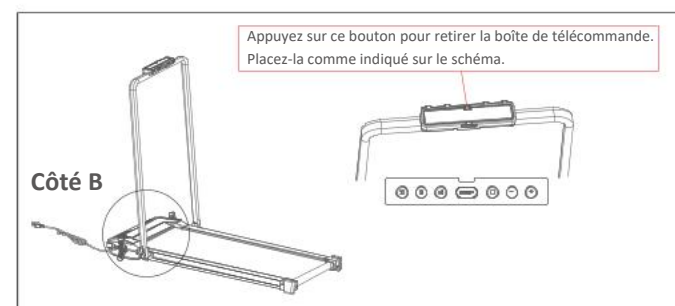


Massage latéral (Side B) (Gamme de vitesse : P1-P5)

1. Lors de l'utilisation de la surface de massage B-side, le mode d'emploi est le suivant.
2. Comme illustré sur l'image : retirez le support du téléphone, tournez ensuite la poignée vers le bas et placez-la à un endroit sûr ; enfin, baissez le guidage de main jusqu'à sa position horizontale.



3. Inversez le tapis de course vers la face B et serrez l'embout pour fixer le tablier.
Remarque : Lors de l'utilisation du côté B, la boîte de commande pour le guidage doit être retirée et installée en position inversée, comme illustré sur la figure.



Safety Key

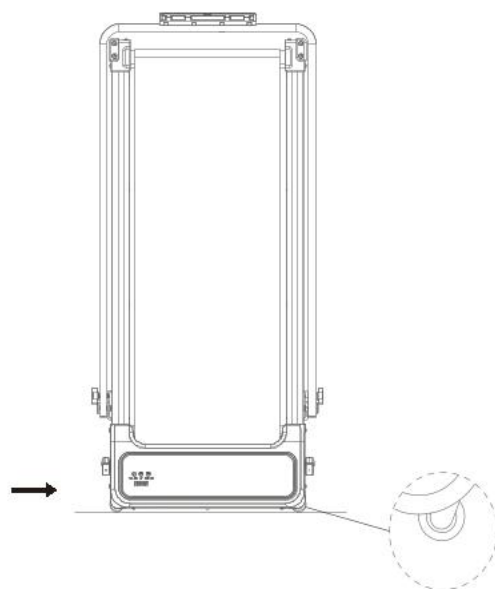
In any emergency occurs, treadmill stops automatically and show " ---" when the safety key is pulled out from the console.

NOTE: Find the clip (A) onto the waistband of your clothes, another key (B) magnetic attracted under console.



Transportation

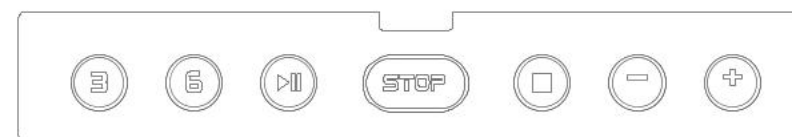
1. If transportation needs , please unplug power cord and tablet mount before lifting the terminal of treadmill .
2. Pour déplacer le tapis roulant, vous pouvez le soulever jusqu'à une position verticale ; comme illustré sur la figure ci-dessous, il est équipé de roues inférieures qui peuvent être déplacées de manière similaire à celle d'une valise.



7 OPERATION

Ligne de course latérale (Side A)

Console



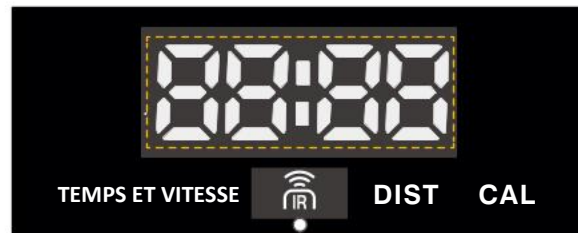
Touch button feature

Button	Function
	Réduire la vitesse : touchez ou maintenez ce bouton ; la valeur de vitesse sera ajusté e d'0,5 km/h.
	Bouton « 3 km/h » : en appuyant brièvement ce bouton, la vitesse variera progressivement jusqu'à 3 km/h.
	• To start walking belt and the initial speed setting is 1.0 km/h. • To stop walking belt for a short pause or break, re-touch it again to resume.
	Short touch this button to stop walking belt when your workout is completed.
	6 km/h : appuyez sur ce bouton : la vitesse changera progressivement jusqu'à 6 km/h.
	Accelerate: Short touch or hold down this button, the speed setting will Variation de 0,5 km/h.

Standby Mode

If pause time over 10 minutes, it will switch to "standby mode" automatically. In standby mode, not only console lighted off but also previous workout datas will be erased to Zero, you can weak up console by touching any bottoms.

Display Screen



Infrared Receiver Port

As you walk on or run on the treadmill, the display can show the following workout information:

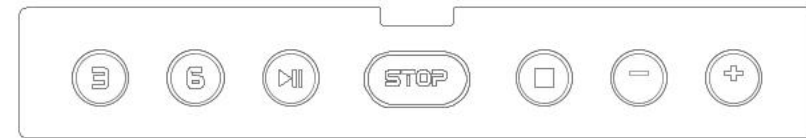
Name	Range	Display
Speed	1.0~10 km/h.	Displays the speed of walking belt.
Distance	00.00~99.99km	Displays the distance that you have walked or run.
Time	00 -99 minutes	Displays the elapsed time.
Calories	0-9999 Kcal	Displays the approximate number of calories you have burned.
Infrared Receiver Port	/	Aiming the receiver when remote control is in use.

Note: Autonomy is 99 minutes .

You have to re-start treadmill ,in case your exerise time over than 99 minutes ,and previous workout datas will be erased and recouting accordingly

Massage latéral (Side B)

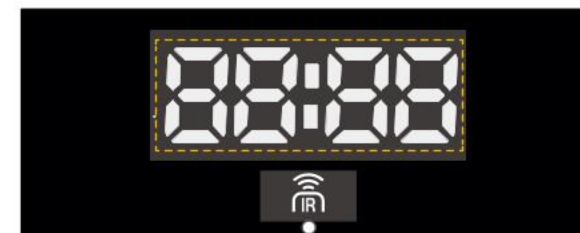
Console



Touch button feature

Button	Function
	Decelerate: Short touch or hold down this button, the speed setting will change by 1P.
	Bouton invalide
	• To start walking belt and the initial speed setting is P1.
	Short touch this button to stop walking belt when your workout is completed.
	Bouton invalide
	Accelerate: Short touch or hold down this button, the speed setting will change by 1P.

Display Screen



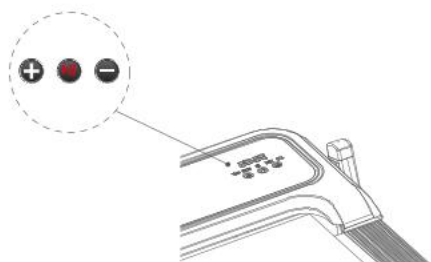
Infrared Receiver Port

As you walk on or run on the treadmill, the display can show the following workout information:

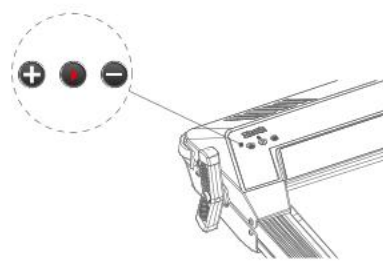
Name	Range	Display
Speed	P1-P5	Displays the speed of walking belt.
Time	10:00-0:00minutes	Affiche le compte à rebours de temps, allant de 10 à 0 minute.
Infrared Receiver Port	/	Aiming the receiver when remote control is in use.

- with console buttons

Ligne de course latérale (Side A)



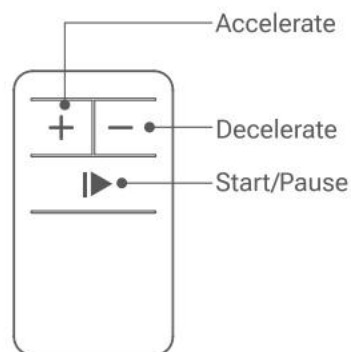
Massage latéral (Side B)



Feature of console buttons are identical as remote control.

Attention: please get off treadmill when you intend to control with console buttons.

Contrôle à distance



Ligne de course latérale (Side A)

- Press button to start walking belt, the default initial speed setting is 1.0km/h.
- Press button to have a pause in working mode , to resume workout, re-press it again.



Press or hold this button to accelerate ,the increment is 0.5km/h.



Press or hold this button to decelerate ,the decrement is 0.5km/h.

Massage latéral (Side B)

- Press button to start walking belt, the default initial speed setting is P1.
- Press button to have a pause in working mode



Press or hold this button to accelerate ,the increment is 1P.



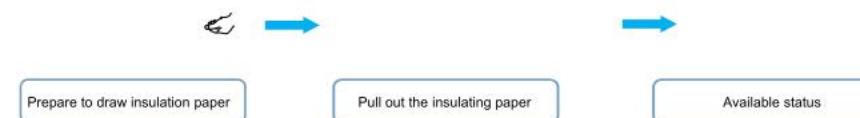
Press or hold this button to decelerate ,the decrement is 1P.

WARNING



INGESTION HAZARD: This product contains a button cell or coin battery. **DEATH** or serious injury can occur if ingested. A swallowed button cell or coin battery can cause **Internal Chemical Burns** in as little as 2 hours. **KEEP** new and used batteries **OUT OF REACH** of CHILDREN. **Seek immediate medical attention** if a battery is suspected to be swallowed or inserted inside any part of the body.

◆ Need to pull out the remote control insulation paper before using



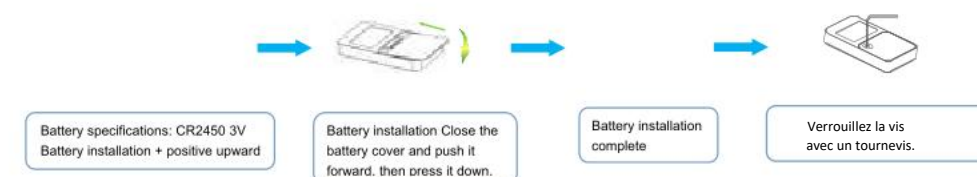
◆ Replacement button battery for remote control

After using the remote control for a long time, if the user feels that the sensitivity of the remote control is reduced or cannot be operated, the battery must be low. At this time, the remote control battery needs to be replaced.

● Remove the battery



● Install battery



8 CARE & MAINTENANCE

A. Symptom : walk belt off centered or slips.

Centering walk belt process as follow :

1. Power off treadmill and unplug the power cord .
2. Manual centering process as follow:
 - If the walk belt has shifted to left, use the **hex tool** to turn the left idler roller screw clockwise **1/4** of a turn(refer to figure 1).
 - If the walk belt has shifted to right, use the **hex tool** to turn the right idler roller screw clockwise **1/4** of turn(refer to figure 2).
3. Treadmill MUST work 1-2mintutes. Repeat manual centering process untill the walk belt is centered.



Figure 1



Figure 2



Figure 3

Belt slip correcting process as follow :

1. Power off treadmill before operation.
2. Using the **hex tool**, turn both idler roller screws clockwise **1/2** of turn(refer to figure 3).
3. After corrected, please attempts to walking 1-2 minutes under 2-3mph speed setting. Repeat untill the walk belt is properly tightened.

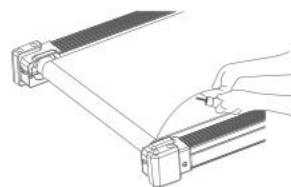
Note: The Tread-belt should not be adjusted too tightly, otherwise it will be damaged.

Attentions

1. To prevent any injury, don't place any debris around treadmill before maintenance process.
2. MUST use associated **hex tool**.
3. Take care at maintenance process.
Do not pinch fingers.

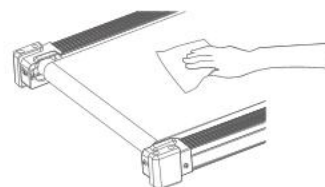
B. Belt lubrication process, follow instruction below to lubricate belt.

1. Power off treadmill and unplug power cord.
2. Using the **hex tool**, turn both idler roller screws counterclockwise till belt loosen and lifting easily.
Tips: please markdown hex tool rotating cycles when loosen belt, which use for adapting belt tension after lubrication process.
3. Lifting edges of belt and spraying lubrication oil at center of walk platform evenly. Not necessary to apply spray lubrication oil on entire walk platform.
4. Lubrication oil volume Per time of maintenance: 5-10mL.
Attention: it would causes of belt slip if spray too much.
5. Using the **hex tool**, turn the both idler screws clockwise as previous markdown number of turns untill walk belt tighten properly.
6. Power on treadmill and workout for a few minutes, in order to spread lubrication oil to whole belt surface evenly.
Attention: please hold handrail when workout at Vitesse de 6 km/h.
Fréquence de lubrification : fortement recommandée : une distance de 200 km par trajet.



C. Treadmill cleaning.

1. Power off treadmill and unplug power cord before cleaning.
2. Wipe and clean with damp cloth, Do not cleaning with acidic or caustic detergents.
3. Do not clean opposite of walk belt.
4. Its normal few black powders residual under treadmill after long working.



9 ERROR CODE

Code d'erreur	Analyse des défauts	Résolutions
E01	La communication est interrompue entre le contrôleur et l'écran d'affichage numérique.	Dévissez le capot du moteur et vérifiez la connexion entre le contrôleur et l'écran numérique. Si le code E01 n'est pas éliminé, veuillez contacter le service après-vente. Remarque : Débranchez toujours l'appareil et retirez son câble d'alimentation avant toute intervention.
E02	Protection contre les flammes	1. Dévisser la capote du moteur et vérifier la connexion entre le contrôleur et le moteur. 2. Intervention de l'alimentation électrique due à un connecteur détaché ou absent : dévissez la carrosserie du moteur pour effectuer le contrôle. 3. Veuillez contacter le service après-vente si le problème ne peut pas être résolu selon les procédures ci-dessus.
E03	Retard moteur	Veuillez contacter le service après-vente.
E04	Protection contre les surtensions	1. En raison de l'utilisation d'un rover limité à 150 kg. 2. Vérifier la présence de tout objet étranger bloquant les pièces mobiles (tels que : moteur d'entraînement, rouleau intermédiaire, rouleau d'entraînement, courroie de marche). 3. La courroie de traction est trop serrée ou ne comporte pas de lubrifiant (voir les chapitres détaillés relatifs à la tension de la courroie et au procédé de lubrification).
E07	Erreurs logicielles	Remplacez le contrôleur neuf.
E10	La connexion est interrompue entre le câble de signal et la console.	1. Dévissez la boîte de la console et vérifiez la connexion entre le câble unique et la console. 2. Dévisser la boîte de console et vérifier si les câbles internes sont endommagés ou perforés. 3. Remplacer la carte PCBA de la console par une nouvelle carte.

Important : Si un code d'erreur apparaît, vous devez arrêter immédiatement l'entraînement ; veuillez contacter le service après-vente si le problème ne peut être résolu après un redémarrage.

10 TROUBLESHOOTING

Problème	Analyse des défauts	Résolutions
Pas de fonctionnement	1. Fonction de basculement électrique pour appareil Rock Switch. 2. Alimentation électrique connectée. 3. Câble d'alimentation endommagé.	1. Remplacez le commutateur de puissance « Rock » neuf si celui-ci ne s'allume pas. 2. Assurez-vous que le câble d'alimentation est branché sur une prise électrique correctement mise à la terre. 3. Remplacez le câble d'alimentation neuf.
Ceintures de marche à lèvres	La ceinture de marche est détendue.	Réduisez la tension de la ceinture de marche à l'aide d'un outil hexagonal (voir les détails du chapitre 8-A).
La télécommande ne fonctionne pas.	1. Utilisation incorrecte de la valeur par défaut. 2. Manque de batterie. 3. Fonction de maui à commande à distance.	1. Le contrôle du moteur doit viser directement le port récepteur lors de son utilisation. 2. Remplacez les cellules de batterie neuves. 3. Remplacez le télécommande neuf.
Bruit d'écoulement	Ceinture de marche décalée.	Voir les détails du chapitre 8-A.

11 Échauffements suggérés

La forme correcte pour plusieurs étirements de base est illustrée à droite. Effectuez les mouvements lentement lors de l'étirement — ne faites jamais de rebonds.

1. Stretchage « Toe Touch »

Placez-vous avec les genoux légèrement fléchis et penchez lentement vers l'avant à partir des hanches. Laissez votre dos et vos épaules se détendre tout en descendant aussi profondément que possible jusqu'aux orteils. Maintenez cette position pendant 15 temps, puis détendez-vous. Répétez ce mouvement trois fois. Étirements : muscles hamstriques, arrière du genou et dos.

2. Flexion des ischio-jambiers

Assiedez-vous avec l'une de vos jambes tendue. Approchez la soie du pied opposé vers vous et appuyez-la contre la partie interne de votre jambe tendue. Extendez-vous vers vos orteils aussi loin que possible. Maintenez cette position pendant 15 secondes, puis relâchez-vous. Répétez ce geste trois fois pour chaque jambe. Étirements : ischio-jambiers, région lombaire et zone inguinale.

3. Flexion du cul / Flexion de l'Achille

Avec une jambe devant l'autre, tendez la main vers l'avant et appuyez vos mains contre un mur. Maintenez votre jambe arrière droite et votre pied arrière posé sur le sol. Bendssez votre jambe avant, penchez-vous vers l'avant et déplacez vos hanches en direction du mur. Maintenez cette position pendant 15 secondes, puis relâchez-vous. Répétez ce mouvement 3 fois pour chaque jambe. Pour étirer davantage les tendons d'Achille, bendez bien votre jambe arrière. Étirements : mollets, tendons d'Achille et chevilles.

4. Extension du quadriceps

Utilisez une main pour vous appuyer sur le sol afin de maintenir votre équilibre ; retenez-vous vers l'arrière et attrapez un pied avec l'autre main. Approchez votre talon aussi près que possible de vos fesses. Maintenez cette position pendant 15 respirations, puis relâchez-vous. Répétez ce mouvement 3 fois pour chaque jambe. Exercice de flexion : quadriceps et muscles ischio-pelviens.

5. Stretching de la cuisse interne

Assieds-toi avec les plantes de tes pieds alignées et les genoux orientés vers l'extérieur ; tire tes pieds vers ton région de la taille jusqu'à la limite maximale. Maintiens cette position pendant 15 respirations, puis relâche-toi. Répète cette séquence 3 fois. Étirements : quadriceps et muscles ischio-jambiers.

