

4. Assemblage et pliage

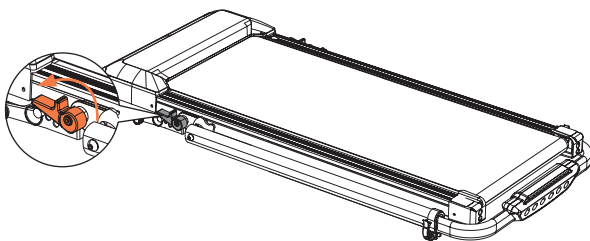
4.1 Assemblée

Préparation de l'installation

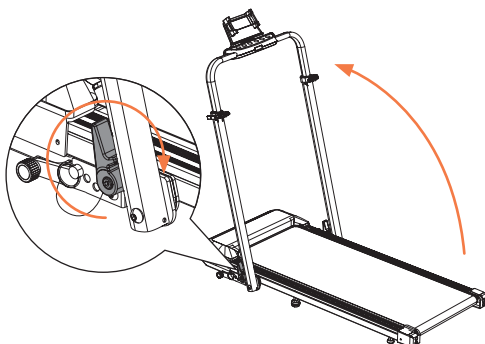
- Pour une utilisation en toute sécurité, veuillez choisir une surface horizontale sûre, sèche, solide et spacieuse pour l'installation.
- Après réception du produit, retirez toutes les pièces de l'emballage. Veuillez vérifier soigneusement que les pièces et les outils sont complets, conformément à la liste de colisage.
- Veuillez vous assurer que deux personnes participent au montage et que vous ne soulevez pas seul les pièces lourdes afin d'éviter tout dommage au produit ou aux personnes.

Comment installer

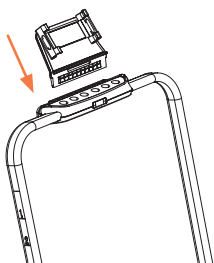
- ① Ouvrez l'emballage, sortez les pièces d'assemblage de la boîte et placez l'unité principale à plat sur le sol.
- ② Tournez et desserrez l'interrupteur de verrouillage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre des deux côtés.



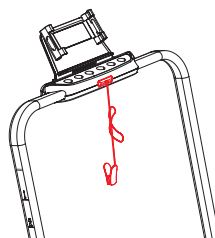
- ③ Soulevez et poussez le tube vertical vers le haut jusqu'à ce qu'il s'immobilise. Serrez ensuite le bouton de verrouillage dans le sens des aiguilles d'une montre des deux côtés pour le fixer.



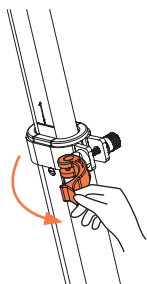
- ④ Insérez le support PAD le long de la fente du support.



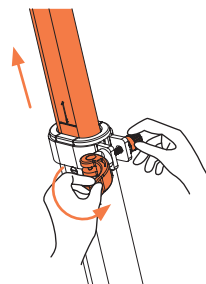
- ⑤ Placez la clé de sécurité.



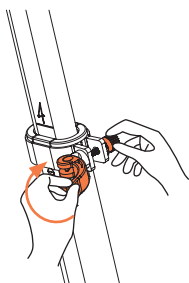
- ⑥ Desserrez les deux clés vers l'extérieur.



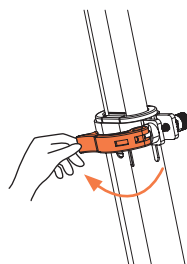
- ⑦ Maintenez l'écrou droit, desserrez la boucle gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis tirez les deux tubes verticaux vers le haut pour régler la hauteur.



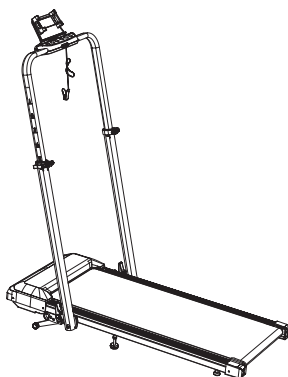
- ⑧ Maintenez l'écrou droit et serrez la boucle gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.



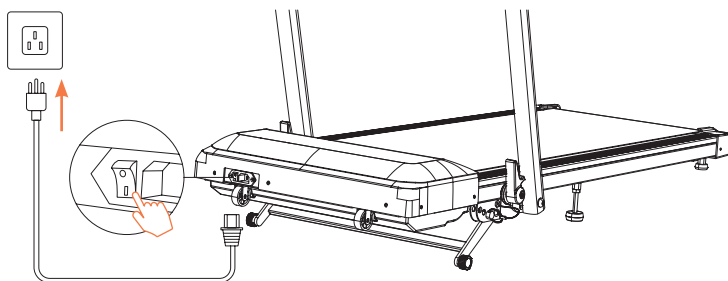
- ⑨ Verrouillez les deux clés vers l'intérieur.



⑩ C'est prêt !



⑪ Mettez l'appareil sous tension.



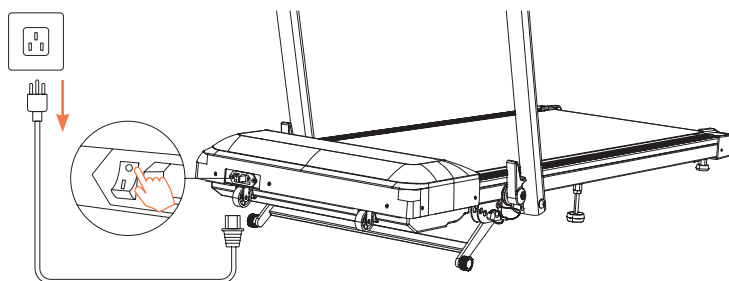
4.2 Pliant

Assurez-vous que

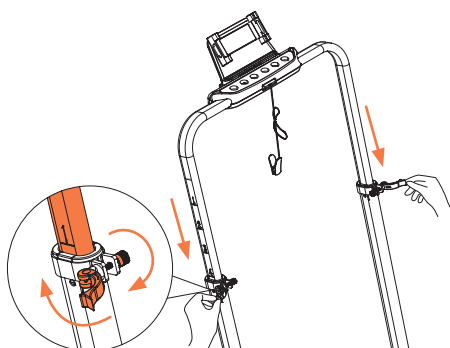


- L'alimentation est coupée et la fiche d'alimentation est débranchée de la prise avant le pliage.
- Veillez à ne pas vous pincer les mains lors du pliage.

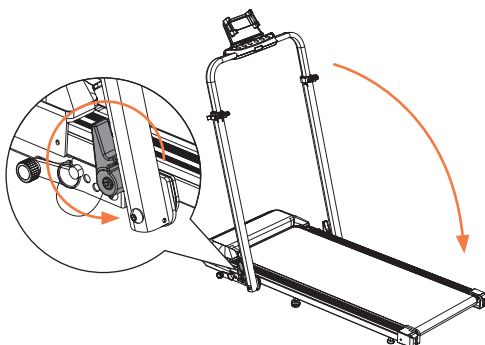
- ① Coupez l'alimentation et débranchez la fiche de la prise.



- ② Réglez la hauteur sur la ligne "Plié" avant de plier.



- ③ Desserrez l'interrupteur de verrouillage dans le sens inverse des aiguilles d'une montre des deux côtés, jusqu'à ce que le tube vertical puisse être abaissé.



5. Comment utiliser

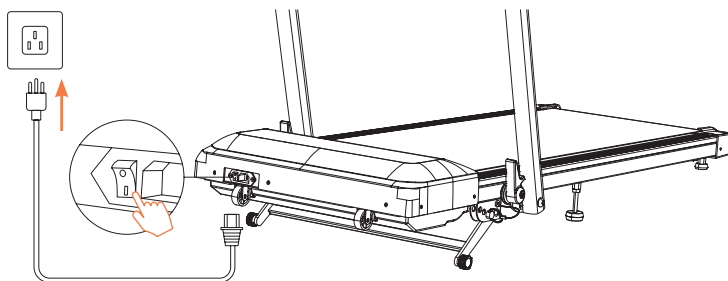
Avant utilisation, assurez-vous de :



- Portez des chaussures de sport adaptées et attachez bien les lacets. Il est strictement interdit de pratiquer l'exercice pieds nus.
- Ne placez pas le tapis de course sur une couverture épaisse afin de ne pas compromettre la dissipation de la chaleur.

Mise sous tension

Branchez-le, allumez l'interrupteur d'alimentation, vous entendrez un " bip " et le tapis de course sera en veille.



Connectez la clé de sécurité

- Le tapis de course ne fonctionnera que si la clé de sécurité est correctement insérée dans la fente de la console. Veuillez attacher la clé de sécurité à vos vêtements.
- En cas d'urgence, débranchez la clé de sécurité ; le tapis de course s'arrêtera automatiquement. Chaque fenêtre affichera "---- " et un bip sonore retentira. N'effectuez aucune autre opération sur le tapis de course, sauf l'éteindre.
- Une fois la clé de sécurité correctement insérée, le tapis de course passera en mode veille.



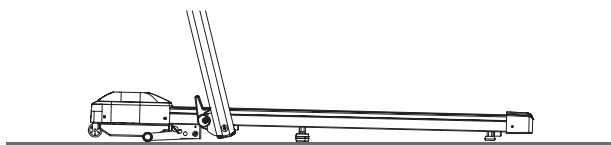
Assurez-vous que la clé de sécurité est attachée aux vêtements lorsque vous faites de l'exercice, pour garantir que la machine s'arrête rapidement en cas d'accident.

Démarrer / Arrêter

- Appuyez sur le bouton "Démarrer" de la console "  " télécommande, le tapis de course démarrera après un compte à rebours de 3 secondes.
- Pendant l'exercice, appuyez sur le bouton " Stop " de la console/télécommande, ou débranchez directement la clé de sécurité pour arrêter la course.

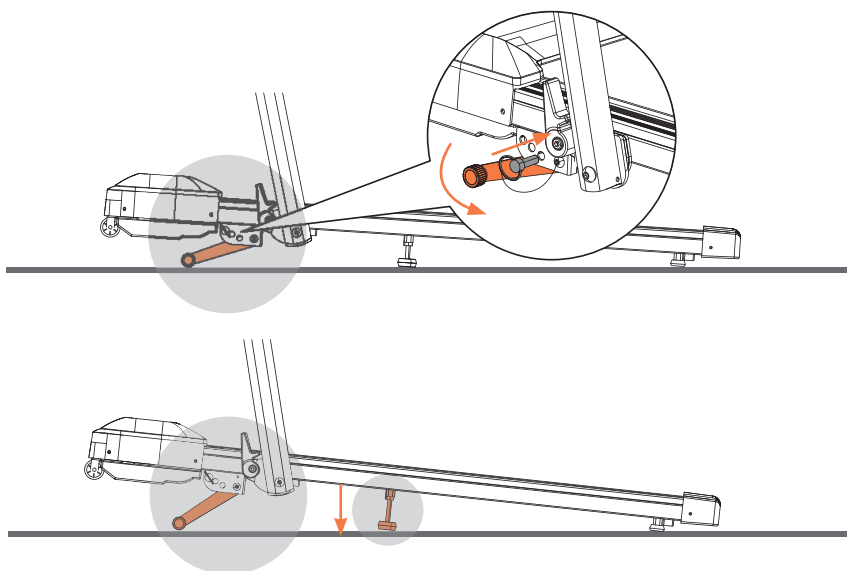
5.1 Réglage de l'inclinaison

Pas d'inclinaison



Avec inclinaison

1. Retirez les goupilles de fixation.
2. Alignez les trous du repose-pieds réglable avec les trous.
3. Une fois le niveau d'inclinaison souhaité déterminé, réinsérez les goupilles de fixation dans les trous.



Conseils: Assurez-vous que les coussinets de pied touchent le sol après le réglage de l'inclinaison en tournant le pied d'inclinaison dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, sinon le tapis de course risque d'être endommagé.

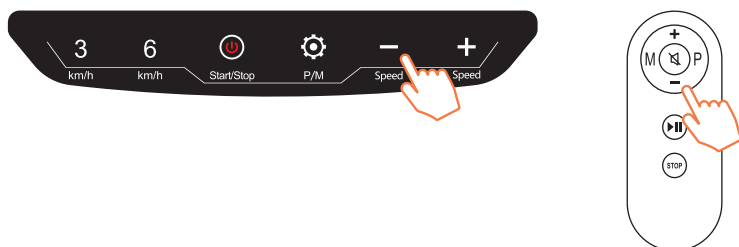
5.2 Mode tapis roulant

La machine est activée en mode manuel par défaut.

Manual Mode

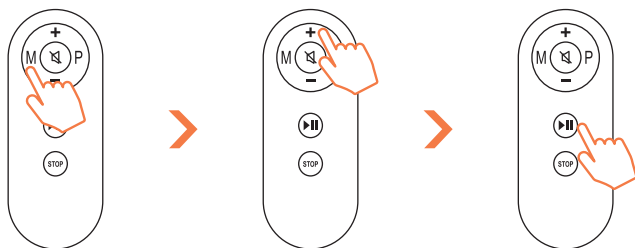
- La vitesse initiale en mode manuel est de 1 km/h. Appuyez sur "- / +" sur le panneau de commande ou la télécommande pour régler la vitesse, la distance, le temps et les calories.
- En mode tapis de course, la vitesse peut être réglée entre 1 et 10 km/h.

Conseils: Après 99:00 minutes d'exercice, la machine s'arrête automatiquement, appuyez sur la touche " Start/Stop " du panneau de commande ou " ►|| " sur la télécommande pour redémarrer, le temps recommence à compter à partir de zéro.



Mode compte à rebours

Dans ce mode, la valeur du temps, de la distance et des calories peut être définie comme valeur de compte à rebours cible à la demande.



- ① En mode veille, appuyez sur la touche " P/M " du panneau de commande ou sur la touche " M " de la télécommande pour accéder au mode compte à rebours ;
- ② Appuyez sur la touche " P/M " pour basculer entre les modes : " TIME " - " DISTANCE " - " CAL. " - Mode manuel.

- Compte à rebours "TIME" : Le tapis de course affiche 30 minutes par défaut et clignote (page réglable de 8 à 99 minutes)

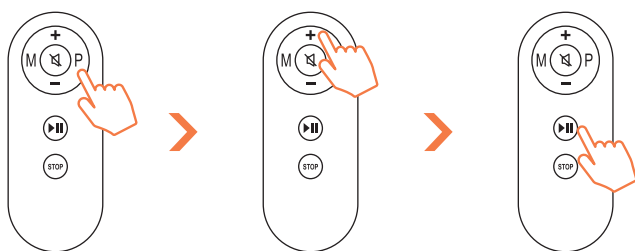
- Compte à rebours "DISTANCE" : Le tapis de course affiche 1.0KM par défaut et clignote (page réglable de 1 à 99 miles)

- Compte à rebours "CAL." : Le tapis de course affiche 50 kcal par défaut et clignote (page réglable de 20 à 990 kcal)

- ③ Appuyez sur la touche " + / - " du panneau de commande ou de la télécommande pour ajouter et diminuer la valeur de la fenêtre actuelle ;
- ④ Après le réglage, appuyez sur la touche "Start/Stop" du panneau de commande ou "▶||" Appuyez sur la touche de la télécommande pour démarrer le tapis de course à la vitesse minimale (1KM/H) après un compte à rebours de 3 secondes. La vitesse est également réglable à la demande.
- ⑤ Lorsque la valeur définie par le compte à rebours sur la fenêtre descend à "0", le tapis de course ralentit et s'arrête automatiquement. Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "Marche/Arrêt" du panneau de commande ou sur la touche "STOP" de la télécommande, ou débranchez la clé de sécurité pour arrêter l'appareil.

Programme intégré

- Le tapis de course intègre 12 programmes différents, chacun avec une vitesse variable.
- Chaque programme est divisé en 20 segments, et la durée d'exécution de chaque segment est définie sur 20.



- ① En mode veille, appuyez sur la touche "P/M" du panneau de commande ou sur la touche "P" de la télécommande pour sélectionner un programme intégré de P1 à P12. La fenêtre "TIME " affiche alors la valeur par défaut (30 minutes) et clignote. Appuyez sur les touches "+/-" du panneau de commande ou de la télécommande pour régler la durée d'exercice souhaitée (la plage de réglage est de 8 à 99 minutes).
- ② Appuyez sur la touche "Start/Stop" du panneau de commande ou sur la "▶||" sur la touche de la télécommande, après un compte à rebours de 3 secondes, le tapis de course commencera à fonctionner à la vitesse du premier segment du programme sélectionné ;
- ③ Une fois le premier segment du programme terminé, le tapis de course passe automatiquement au segment suivant et ajuste les paramètres correspondants de manière synchronisée.
- ④ Une fois tous les segments du programme terminés, le tapis de course ralentit et s'arrête automatiquement. Pendant l'exercice, appuyez sur la touche "Marche/Arrêt" du panneau de commande ou sur la touche "STOP" de la télécommande, ou retirez la clé de sécurité pour arrêter l'appareil.



Valeur de temps définie/20 segments = Durée d'exécution de chaque segment.

Programme	Segment	Valeur de temps définie/20 segments = Durée d'exécution de chaque segment																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Vitesse	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	Vitesse	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3	Vitesse	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	Vitesse	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	Vitesse	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	Vitesse	2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	Vitesse	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	Vitesse	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	Vitesse	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	Vitesse	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	Vitesse	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	Vitesse	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

5.3 Mode tapis de marche

- Avant d'utiliser ce mode, veuillez consulter la section 4.2 du manuel pour transformer l'appareil en tapis de marche.
- En mode Tapis de marche, l'appareil est activé en mode manuel par défaut ; il n'y a pas de mode Programme intégré.
- La vitesse initiale en mode manuel est de 1 km/h. Appuyez sur les touches "+/- " de la télécommande pour régler la vitesse, la distance, le temps et les calories brûlées, qui s'affichent à partir de 0.
- En mode Tapis de marche, la vitesse peut être réglée entre 1 km/h et 6 km/h.

5.4 Mode veille

Lorsque le tapis de course s'arrête et qu'il reste inutilisé pendant plus de 10 minutes, le système éteint automatiquement tous les écrans et passe en mode veille. Appuyez sur n'importe quelle touche pour le réactiver.

6. Comment utiliser avec l'application

6.1 Téléchargement de l'application

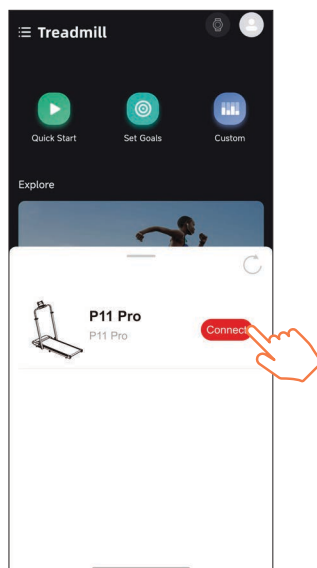
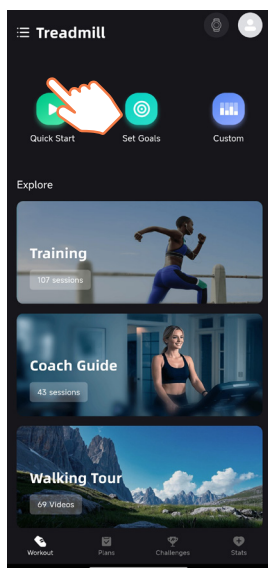
Scannez le code QR ou recherchez l'application nommée " FITSHOW " dans Google Play ou APP Store (<http://fitshow.com/qr>)



Conseils: accédez à l'APP Store pour télécharger et installer pour ouvrir l'application, autorisez l'autorisation en fonction de l'invite du système.

6.2 Connecter et contrôler l'appareil

- ① Ouvrez l'application FITSHOW et acceptez la Politique de confidentialité et les Conditions d'utilisation.
- ② Connectez-vous à l'application et utilisez votre numéro de téléphone ou votre adresse e-mail pour vous inscrire.
- ③ Renseignez les informations de base, comme votre taille, pour des recommandations d'exercices plus précises.
- ④ Sur la page d'accueil de l'application, cliquez sur l'onglet "Entraînement ", puis sur le bouton "Démarrage rapide ".
- ⑤ Activez le Bluetooth sur votre téléphone pour rechercher l'appareil " Acezoe P11 Pro ".



- ⑥ Sur l'écran d'entraînement, faites glisser votre doigt vers le bas pour accéder aux paramètres et vers le haut pour accéder aux commandes.



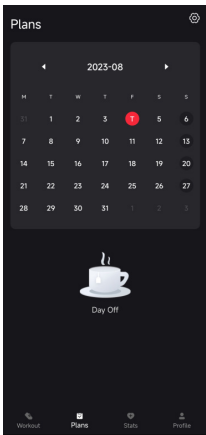
- ⑦ Appuyez sur l'écran pour terminer l'entraînement.



6.3 Fonctions

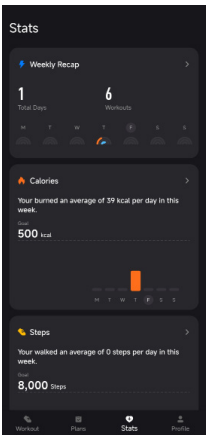
Mode entraînement

Démarrage rapide	Entraînez-vous avec d'autres personnes en temps réel. La vitesse peut être ajustée à la demande.
Fixer des objectifs	Personnalisez la distance, le temps et la valeur calorique comme objectif.
Programme/Formation	Entraînez-vous sur la base d'un entraînement structuré existant.
Vidéos panoramiques	Lancez-vous dans des séances d'entraînement pour explorer de nouveaux endroits, de la belle forêt aux montagnes à couper le souffle.
Conseils d'experts	Il est recommandé de suivre les conseils de certains experts avant de faire de l'exercice pour élaborer un plan d'exercice adapté.



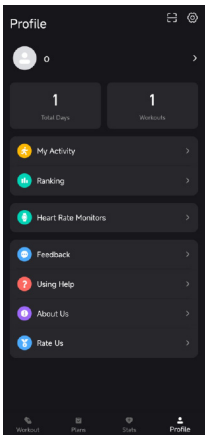
Plans

Aperçu rapide de la date de l'exercice.



Statistiques

Aperçu rapide des données d'activité quotidiennes.



Profil

Aperçu rapide des objectifs quotidiens et des données d'activité.

7. Entretien



Avertissement: Avant de nettoyer ou d'entretenir le produit, assurez-vous de débrancher la fiche d'alimentation du tapis de course.

7.1 Entretien général

Un entretien approprié est utile pour prolonger la durée de vie du tapis de course.

- Veuillez placer le tapis de course dans un endroit sec et ombragé. Ne le placez pas à l'extérieur, en plein soleil.
- Après 2 heures d'utilisation continue, il est recommandé de couper l'alimentation et de laisser la machine reposer pendant 10 minutes, ce qui protégera efficacement le moteur de la machine et prolongera la durée de vie de la machine.
- Assurez-vous que les chaussures sont propres lorsque vous faites de l'exercice, ce qui évite d'introduire des objets étrangers dans la bande de course pour user le bureau/la bande de course.
- Vérifiez et verrouillez régulièrement toutes les pièces du tapis de course et remplacez les pièces défectueuses à temps.
- N'utilisez pas le tapis de course de force s'il est endommagé afin d'éviter tout dommage matériel ou corporel. Contactez l'équipe d'assistance ACEZOE par e-mail à support01@acezoe.us, notre service après-vente vous assistera.

7.2 Réglage de la bande de course

La bande de course est préalablement réglée avant la sortie d'usine. Cependant, pendant le transport, elle peut se détendre ou se décentrer. Lors de la première utilisation, laissez la bande tourner librement et vérifiez qu'elle est bien centrée, sans ralentissement ni glissement.

Ajuster la tension de la courroie de course

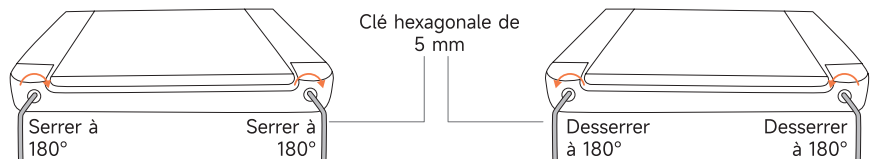
Si la bande de course glisse, ne fonctionne pas correctement, ou émet des bruits de cliquetis, vous devez ajuster sa tension.

① Comment resserrer la bande de course ? (Problème : glissement)

Réglez la vitesse à 3 km/h, puis utilisez une clé Allen de 5 mm pour tourner les boulons de chaque côté de 180° dans le sens des aiguilles d'une montre. Laissez la bande tourner pendant 1 minute pour vérifier le serrage. Si la bande est toujours trop lâche, répétez cette opération 1 à 3 fois.

② Comment desserrer la bande de roulement ? (Problème : bruit/blocage)

Réglez la vitesse à 3 km/h, puis utilisez une clé Allen de 5 mm pour tourner les boulons de chaque côté de 180° dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Laissez la bande tourner pendant 1 minute pour vérifier le desserrage. Si la tension est toujours trop élevée, répétez l'opération 1 à 3 fois.



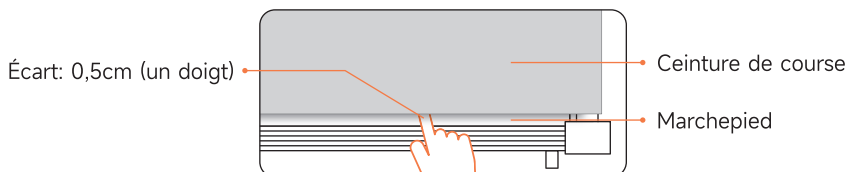
Serrez la ceinture de course

Desserrez la courroie de course



Conseils: Comment déterminer si la bande de roulement est correctement tendue?

Elle doit être suffisamment tendue pour pouvoir insérer un doigt dans l'espace entre la bande de course et le marchepied. (Environ 0,5cm)



Réglage de la position de la bande de roulement

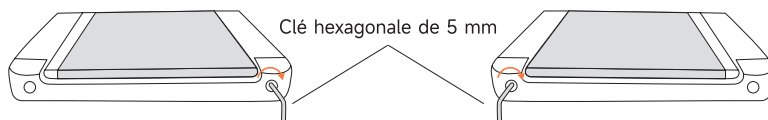
Lors de l'utilisation du tapis de course, en raison de la différence de force possible exercée par les deux pieds et de la pression déséquilibrée exercée sur la bande de course, la bande de course peut s'écarter du centre, mais ce phénomène de déviation est normal.

① Comment régler la bande de roulement si l'on penche vers la gauche ? (Problème : bruit)

Régalez la vitesse à 3 km/h, utilisez une clé Allen de 5 mm pour ajuster le boulon du côté gauche de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre, puis laissez-la tourner 1 minute pour la recentrer. (Si le recentrage n'est pas encore effectué, répétez l'opération de 1 à 3 fois.)

② Comment régler la bande de roulement si le tapis est incliné vers la droite ? (Problème : bruit)

Régalez la vitesse à 3 km/h, utilisez une clé Allen de 5 mm pour ajuster le boulon du côté droit de 90° dans le sens des aiguilles d'une montre, puis laissez-la tourner 1 minute pour la recentrer. (Si le recentrage n'est pas encore effectué, répétez l'opération de 1 à 3 fois.)



Ajuster la courroie de course de droite vers le centre (Serrer à 90° dans le sens horaire)

Réajuster la courroie de course de gauche vers le centre (Serrer à 90° dans le sens horaire)



NOTE: Ne serrez pas trop le tambour rotatif car cela endommagerait définitivement le roulement.

7.3 Lubrification de la bande de course

Lorsque le tapis roulant quitte l'usine, du lubrifiant est ajouté, mais une inspection nécessaire est utile pour maintenir le tapis roulant dans les meilleures conditions d'utilisation.

Étapes d'inspection

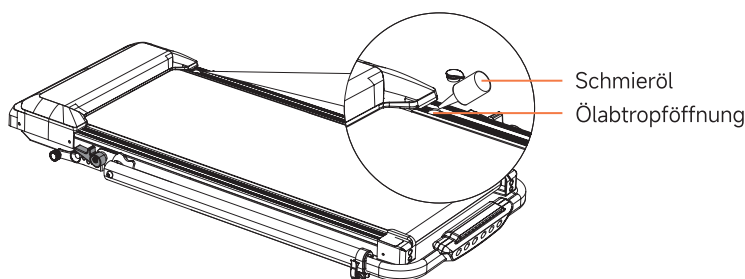
- ① Tirez sur la bande de roulement latérale et tendez la main pour toucher la surface du pont de course comme dans la mesure du possible;
- ② Si vous sentez qu'il y a de l'huile de silicone, vous n'avez pas besoin d'ajouter de lubrifiant pour le moment;
- ③ Si vous touchez la surface et qu'elle est très sèche, vous devez ajouter 5 à 10 ml d'huile de silicone.

Ajout d'une suggestion de fréquence de lubrification

Condition	Action
Première utilisation	Vérifiez le pont de roulement et ajoutez 5 ml de lubrifiant si le pont de roulement est sec
Utiliser moins de 3 heures par semaine	Ajouter de l'huile lubrifiante tous les 5 mois, 10 ml à chaque fois
Utiliser 4 à 7 heures par semaine	Ajouter de l'huile lubrifiante tous les 2 mois, 10 ml à chaque fois
Utiliser plus de 7 heures par semaine	Ajoutez de l'huile lubrifiante tous les mois, 10 ml à chaque fois
Réutilisation après un an d'inactivité	L'huile lubrifiante doit être ajoutée une fois, 10 ml

Étape d'ajout de lubrifiant

- ① Tournez le tapis roulant à une vitesse lente de 1 km/h.
- ② Ouvrez le couvercle du port d'égouttage et injectez 5 à 10 ml d'huile lubrifiante ;
- ③ Appuyez légèrement sur la bande de roulement à l'avant du tapis de course de gauche à droite, puis maintenez-la pendant environ 8 à 10 minutes pour que l'huile de silicone soit complètement absorbée par la bande de roulement.



NOTE:



- Veuillez utiliser de l'huile de silicone non fabriquée à partir de pétrole.
- Veuillez ne pas trop lubrifier pour éviter un frottement insuffisant entre la bande de roulement et la plate-forme de course.

7.4 Nettoyage du produit

- Après chaque utilisation du produit, veuillez essuyer les taches de la console, des bandes latérales et des autres pièces avec un chiffon propre.
- Si le produit est utilisé fréquemment, il peut être essuyé avec un détergent doux.
- Ouvrez le couvercle de protection du moteur au moins une fois par an, passez l'aspirateur sur le moteur et nettoyez la bande de roulement et lubrifiez l'huile de silicone une fois pour éviter que l'accumulation de poussière n'affecte les performances de la machine.