

## Procédure d'installation du FITSHOW

1. Scanner le code QR à droite

2. <http://fitshow.com/qr>



3. Aller à l'App Store pour télécharger et installer Open theApp, autoriser la permission en fonction de l'invite du système

4. Se connecter au RUNimon RM03

5. Se connecter à l'application, utiliser le numéro de portable ou l'email pour s'enregistrer en tant que nouvel utilisateur

6. Commencer à utiliser FITSHOW

### Instructions pour la Fonction Bluetooth

Lorsque le tapis de course est sous tension ou en état de démarrage, activez le Bluetooth sur votre téléphone, sélectionnez le nom de l'appareil « RUNimon RM03 » et cliquez sur Connecter. Une fois l'appairage réussi, vous pouvez écouter la musique de votre téléphone sur le tapis de course.

**Ce tapis de course est également compatible avec les applications sportives « Kinomap » et « ZWIFT ».**



#### **Achtung!**

Veuillez indiquer l'adresse électronique ou le numéro de téléphone portable corrects afin de pouvoir récupérer votre mot de passe et votre nom d'utilisateur par leur intermédiaire.

# 1. Consignes de Sécurité et Avertissements

**Remarque:** veuillez lire attentivement les instructions avant utilisation et faire attention aux précautions de sécurité suivantes :

- Le tapis roulant doit être placé à l'intérieur pour éviter l'humidité. Ne projetez pas d'eau sur le tapis roulant et ne placez pas d'objets étrangers.
- Avant de faire de l'exercice, veuillez porter des vêtements de sport et des baskets appropriés. Il est strictement interdit de s'exercer pieds nus sur le tapis roulant et de s'étirer complètement. La fiche d'alimentation doit être mise à la terre de manière fiable et la prise doit disposer d'un circuit dédié pour éviter de la partager avec d'autres équipements électriques.
- Les enfants doivent être tenus à l'écart de cette machine pour éviter les accidents.
- Vous devez éviter un fonctionnement en surcharge pendant une longue période, sinon cela endommagerait le moteur et le contrôleur et accélérerait l'usure et le vieillissement des roulements, des courroies de course et des marchepieds. Veuillez effectuer un entretien régulier.
- Réduisez la poussière intérieure, maintenez une certaine humidité intérieure et évitez de générer une forte électricité statique, sinon cela pourrait interférer avec le fonctionnement normal des montres et contrôleurs électroniques.
- Veuillez éteindre le tapis roulant après l'exercice.
- Veuillez maintenir la circulation de l'air intérieur lorsque vous utilisez le tapis roulant.
- Lorsque vous faites de l'exercice, veuillez attacher le clip du câble de verrouillage de sécurité à vos vêtements pour éviter un arrêt sûr en cas d'urgence.
- Si vous vous sentez mal à l'aise ou anormal pendant l'utilisation, arrêtez de faire de l'exercice et consultez un médecin.
- Après utilisation, l'huile de silicone doit être conservée hors de portée des enfants pour éviter une ingestion accidentelle et des conséquences graves.
- La zone de sécurité derrière le tapis roulant est de : 1000\*2000 mm.

## Attention ! Obligatoire !

Assurez-vous de consulter un médecin expert avant d'utiliser ce produit lorsque vous êtes traité par un médecin ou pour les patients suivants.

- (01) Ceux qui souffrent actuellement de maux de dos ou ceux qui ont déjà subi des blessures aux jambes, à la taille ou au cou, ou ceux qui ont un engourdissement des jambes, de la taille, du cou et des mains (ceux qui souffrent de maladies chroniques telles qu'une hernie discale, spondylolisthésis, arthrose cervicale, etc.)
- (02) Ceux qui souffrent d'arthrite déformante, de rhumatismes et de goutte.
- (03) Les personnes présentant des anomalies telles que la masculoporse.
- (04) Ceux qui souffrent de troubles du système circulatoire (maladies cardiaques, troubles vasculaires, hypertension, etc.).
- (05) Personnes souffrant de déficience respiratoire.
- (06) Ceux qui utilisent des ajusteurs artificiels du rythme cardiaque et qui ont des appareils électroniques médicaux implantés dans leur corps.
- (07) Ceux qui ont des tumeurs malignes.
- (08) Ceux qui présentent des symptômes tels qu'une thrombose, un lipome cinétique sévère, un lipome stagnant aigu et d'autres troubles de la circulation sanguine, ou diverses infections cutanées.
- (09) Personnes présentant une déficience sensorielle causée par des troubles circulatoires périphériques de haut grade causés par le diabète, etc.
- (10) Personnes souffrant de traumatismes cutanés.
- (11) Celles qui sont enceintes ou susceptibles de l'être ou celles qui ont leurs règles.
- (12) Ceux qui se sentent anormaux dans leur corps et ont besoin de se reposer.

En plus des situations ci-dessus, ceux qui se sentent anormaux dans leur corps.

—Peut provoquer des accidents ou une mauvaise santé.

- Ne laissez pas les enfants utiliser ce produit et ne laissez pas les enfants jouer autour de ce produit.  
—Le non-respect peut entraîner un risque de blessure.
- Les protecteurs des enfants doivent veiller à ne pas laisser les enfants jouer avec ce produit.  
—S'il n'est pas respecté, il existe un risque de blessure.
- Ne sautez pas de haut en bas pendant l'exercice.
- —Peut causer des blessures en cas de chute.
- Ne l'utilisez pas et ne le stockez pas dans des endroits humides comme à l'extérieur ou à proximité des salles de bains, ou dans des endroits où il est exposé à des gouttes d'eau.
- Ne l'utilisez pas et ne le stockez pas dans des endroits exposés à la lumière directe du soleil, près de poêles ou d'autres endroits à haute température, ou sur des appareils de chauffage tels que des tapis électriques.  
—Sinon, cela pourrait provoquer une fuite électrique ou un incendie.
- Ne pas utiliser lorsque le cordon d'alimentation ou la fiche d'alimentation est endommagé ou que la douille de la prise est desserrée.  
—Sinon, cela pourrait provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.
- N'endommagez pas le cordon d'alimentation, ne le pliez pas et ne le tordez pas de force. En même temps, ne placez pas d'objets lourds dessus et ne laissez pas le fil se coincer.  
—Ne pas le faire pourrait entraîner un incendie ou un choc électrique.
- Ne l'utilisez pas avec 2 personnes ou plus en même temps et veillez à ne pas rapprocher les personnes autour de vous pendant l'utilisation.  
—Sinon, des accidents ou des blessures pourraient survenir en raison de chutes.
- Ne l'utilisez pas si vous êtes incapable d'exprimer votre conscience ou d'opérer par vous-même.  
—Un accident ou une blessure peut survenir.

## **éviter tout contact avec l'eau!**

- N'exposez pas le corps principal ou la pièce de fonctionnement à l'eau pour éviter un choc électrique ou un court-circuit.  
—Peut provoquer un choc électrique ou un incendie.

## **Interdire!**

- Ne pas utiliser après avoir mangé ou lorsque vous êtes fatigué, juste après un exercice ou lorsque votre condition physique est anormale.  
—Peut nuire à la santé.
- Ce produit convient à un usage domestique
- Il n'est pas destiné à être utilisé par un grand nombre d'utilisateurs non spécifiés tels que les écoles et les gymnases.  
—Risque de blessure.
- Ne pas utiliser en mangeant ou en participant à d'autres activités.
- Ne l'utilisez pas après avoir bu de l'alcool jusqu'à ce que votre sensation devienne terne.  
—Un accident ou une blessure peut survenir.
- Ne pas utiliser avec des objets durs dans les poches de votre pantalon.  
—Peut provoquer un accident ou des blessures.
- Gardez les aiguilles, les déchets ou l'humidité à l'écart de la fiche d'alimentation.  
—Peut provoquer un choc électrique, un court-circuit ou un incendie.
- Pendant l'utilisation, ne débranchez pas la fiche d'alimentation et ne mettez pas l'interrupteur d'alimentation sur "off".
- —peut causer des blessures.

## Ne pas utiliser avec les mains mouillées!

- N'insérez pas et ne débranchez pas la fiche d'alimentation avec les mains mouillées  
——Peut provoquer un choc électrique et des blessures.

## Débranchez la fiche d'alimentation!

- S'il ne démarre pas ou semble anormal, arrêtez de l'utiliser, débranchez immédiatement la fiche d'alimentation et demandez une inspection et une réparation.  
——Le non-respect peut entraîner un choc électrique ou des blessures.
- En cas de panne de courant, débranchez immédiatement la fiche d'alimentation.  
——Sinon, des accidents ou des blessures peuvent survenir lorsque le courant est rétabli.
- Lorsque vous débranchez la fiche d'alimentation, ne tenez pas la partie filaire, mais la fiche d'alimentation.  
——Sinon, cela pourrait provoquer un court-circuit, un choc électrique ou un incendie.

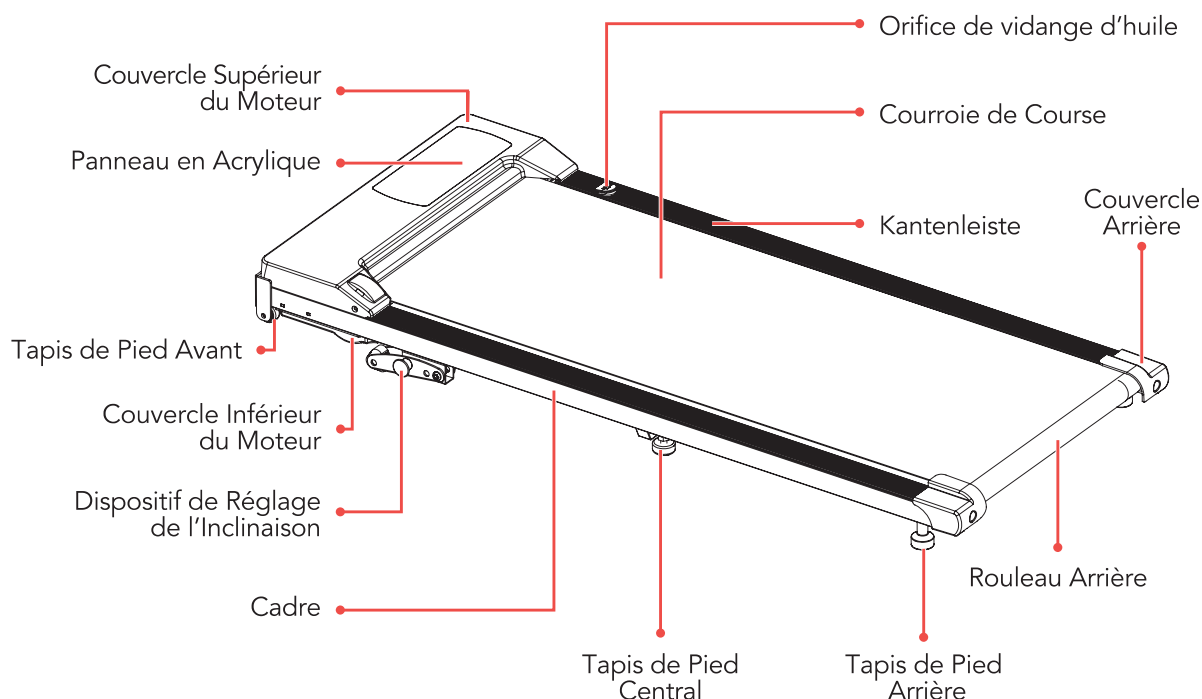
## Instructions de mise à la terre!

- Ce produit doit être mis à la terre, ce qui fournira le chemin de moindre résistance au courant afin de réduire le risque de choc électrique.
- Ce produit est équipé d'un cordon avec un conducteur de mise à la terre et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être insérée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre en totale conformité avec les codes ou ordonnances locaux.

## Danger!

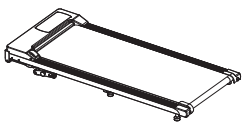
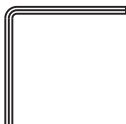
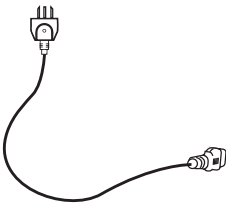
- Si vous avez des doutes quant à la bonne mise à la terre du produit, veuillez confier le contrôle à un électricien professionnel. Même si la fiche et la prise fournies avec le produit ne correspondent pas, elles ne peuvent pas être modifiées.
- Demandez à un électricien professionnel d'installer une prise adaptée.
- Ce produit est doté d'une fiche de mise à la terre. Veuillez vous assurer que le produit est connecté à une prise de même forme. Ce produit ne peut pas être utilisé avec des prises adaptateurs.

## 2. Présentation du Produit



### 3. Principales Spécifications et Liste des Accessoires

#### Liste des produits

|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |
| Unité principale du tapis roulant<br>×1                                           | Clé en L (6#) ×1                                                                  | Télécommande ×1                                                                     |
|  |  |  |
| Huile de silicone ×1                                                              | Cordon d'alimentation 1,8 m ×1                                                    | Manuel d'utilisation ×1                                                             |

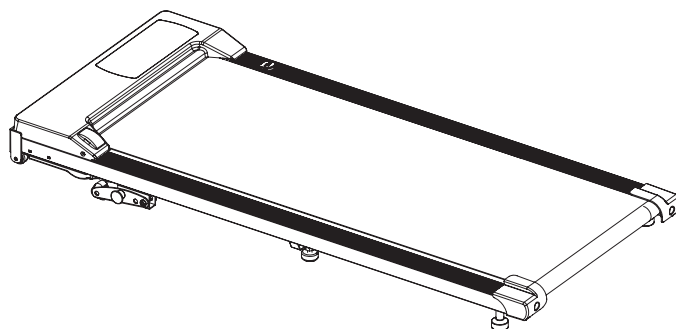
#### Spécifications techniques

| N° | Paramètre             | Description                                            |
|----|-----------------------|--------------------------------------------------------|
| 1  | Tension d'entrée      | EU/UK/AU: 220V~240V 50/60Hz; US/CA: 110V-120V 60Hz     |
| 2  | Puissance du moteur   | 2,75 HP                                                |
| 3  | Vitesse               | EU/UK/AU: 1-8 km/h; US/CA: 0.6-5.0mph                  |
| 4  | Surface de course     | 400 x 1000 mm / 15,75 x 39,37 pouces                   |
| 5  | Méthode de contrôle   | Télécommande & Application                             |
| 6  | Programmes            | Vitesse, Temps, Distance, Calories, P1-P12, Mode H1-H3 |
| 7  | Poids net             | 14,6 kg / 32,19 livres                                 |
| 8  | Poids brut            | 16,5 kg / 36,38 livres                                 |
| 9  | Dimensions du produit | 1173 x 552 x 119 mm / 46,18 x 21,73 x 4,69 pouces      |

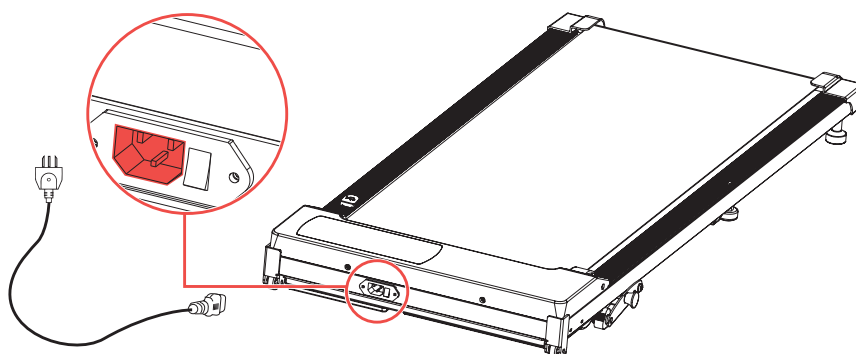
## 4. Instructions d'Installation

### Déballage

1. Retirez le produit de la boîte d'emballage, enlevez le sac plastique extérieur et placez-le sur une surface plane.

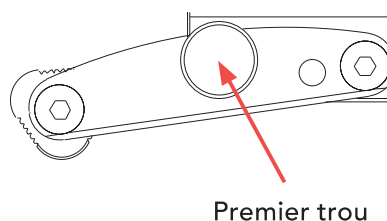
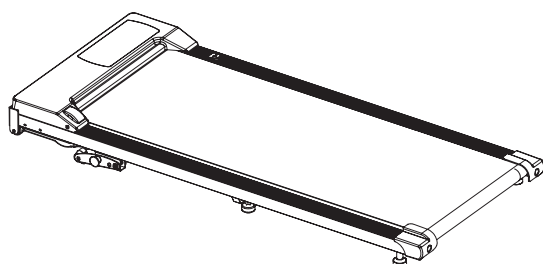


2. Sortez le cordon d'alimentation, insérez une extrémité dans la prise située à l'avant de la tête de la machine et branchez l'autre extrémité dans une prise de courant. Ensuite, mettez l'interrupteur d'alimentation à côté de la prise sur le symbole « — ». Le produit est prêt à l'emploi lorsque le voyant s'allume.

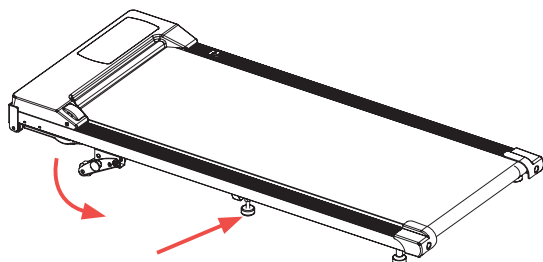


## 5. Instructions pour le Réglage de l'Inclinaison

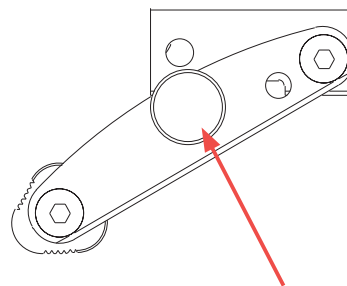
1. Sortez le tapis de course de l'emballage. L'inclinaison est réglée sur le niveau 1.



2. Retirez la broche du bloc de réglage de l'inclinaison et ajustez l'angle du bloc de réglage de l'inclinaison dans la direction de la flèche (vers l'arrière en bas). Ensuite, réinsérez la broche pour la placer sous le tube carré. Répétez l'opération de l'autre côté. À ce stade, l'inclinaison du tapis de course est d'environ niveau 2. Après l'ajustement, n'oubliez pas d'ajuster les deux tampons de pied au centre du tapis de course. Faites-les pivoter jusqu'à ce qu'ils touchent le sol afin d'augmenter la stabilité et prolonger la durée de vie du tapis de course.

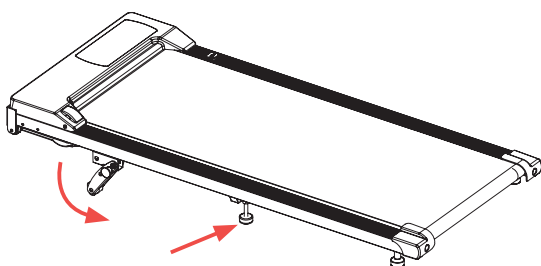


Tournez et ajustez les tampons de pied centraux jusqu'à ce qu'ils touchent le sol

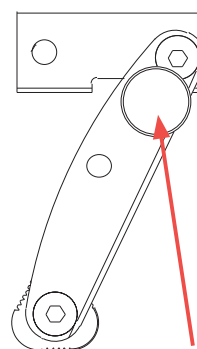


La broche reste dans le premier trou et sous le tube carré

3. Retirez à nouveau les broches des blocs de réglage de l'inclinaison gauche et droite et insérez-les dans le deuxième trou. À ce stade, l'inclinaison du tapis de course est d'environ niveau 3. Veuillez ajuster à nouveau les deux tampons de pied centraux en les tournant jusqu'à ce qu'ils touchent le sol pour augmenter la stabilité.



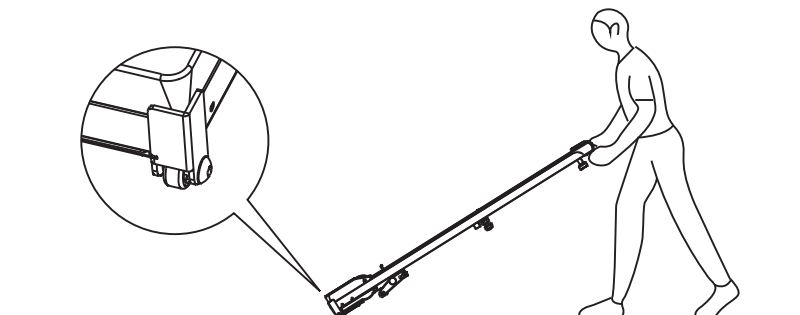
Tournez et ajustez les tampons de pied centraux jusqu'à ce qu'ils touchent le sol



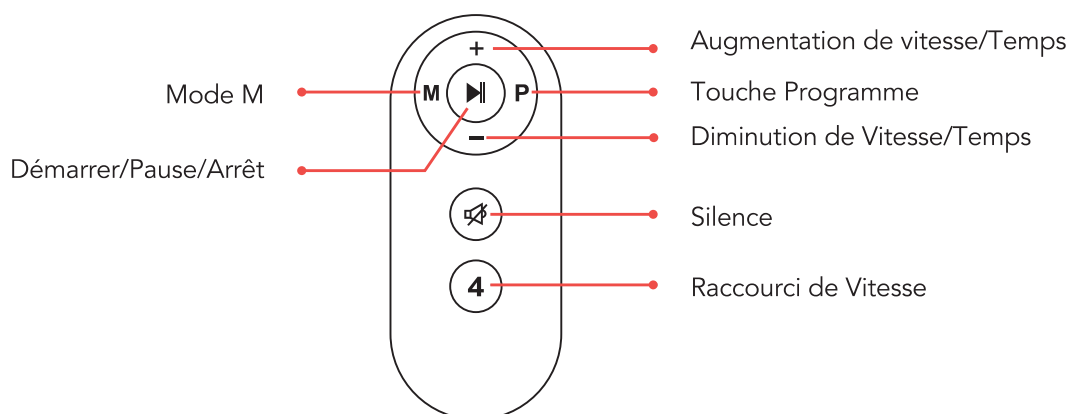
Deuxième trou

## Instructions de Déplacement

L'avant du tapis de course est conçu avec des roues de déplacement. Lorsque vous devez déplacer le tapis de course à un autre endroit, vous pouvez soulever l'arrière du tapis de course pour le déplacer. Cela rend le processus plus facile et aide à réduire le bruit.



## 6. Description des Fonctions de la Télécommande



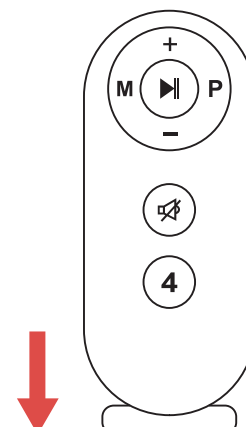
| Bouton   | Fonction                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|          | Lorsque l'alimentation est branchée, appuyez pour démarrer le tapis.<br>Appuyez à nouveau pour mettre en pause et conserver les données.<br>Appuyez encore une fois pour reprendre avec les données précédentes.<br>En fonctionnement, maintenir la touche pour ralentir jusqu'à 0 et réinitialiser les données. |
| <b>M</b> | En mode veille :<br>H-1 : Compte à rebours du temps<br>H-2 : Compte à rebours de distance<br>H-3 : Compte à rebours de calories                                                                                                                                                                                  |
| <b>P</b> | En mode veille, sélection des programmes P01 à P12.                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>+</b> | Verringert Geschwindigkeit oder Zeit.                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>-</b> | Augmente la vitesse ou le temps.                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|          | Diminue la vitesse ou le temps.                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>4</b> | Sofortige Einstellung auf 4 km/h.                                                                                                                                                                                                                                                                                |

**Remarque:** La portée effective de la télécommande est de 2 à 5 mètres.

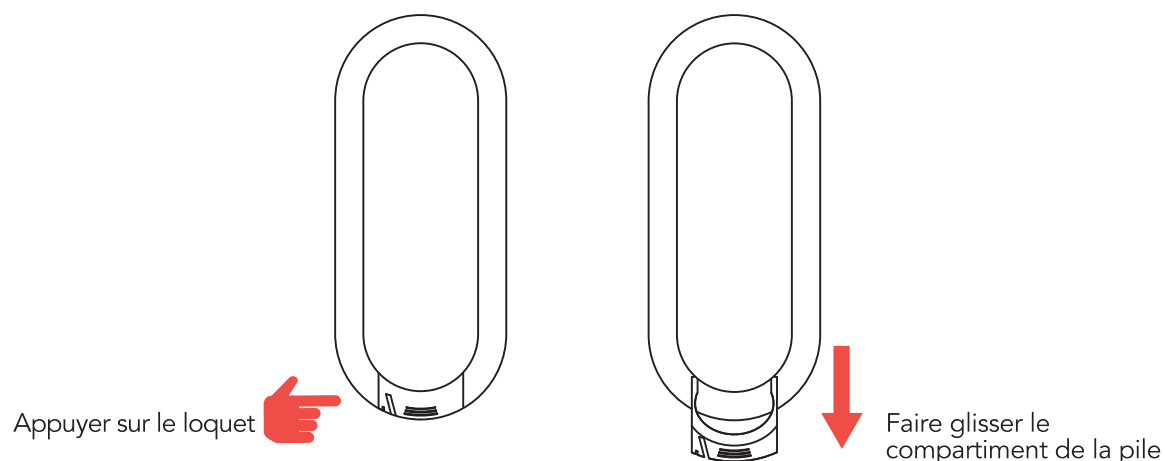
## 7. Première Utilisation de la Télécommande

1. Retirez la languette isolante située sur le côté gauche de la télécommande à partir de la fente indiquée. Une fois retirée, la télécommande sera alimentée et prête à l'emploi.

Retirer la languette isolante



2. Pour remplacer la pile, appuyez sur le loquet de verrouillage comme indiqué sur la Figure 1, puis faites glisser le compartiment de la pile comme indiqué sur la Figure 2. Veuillez utiliser une pile CR2032.



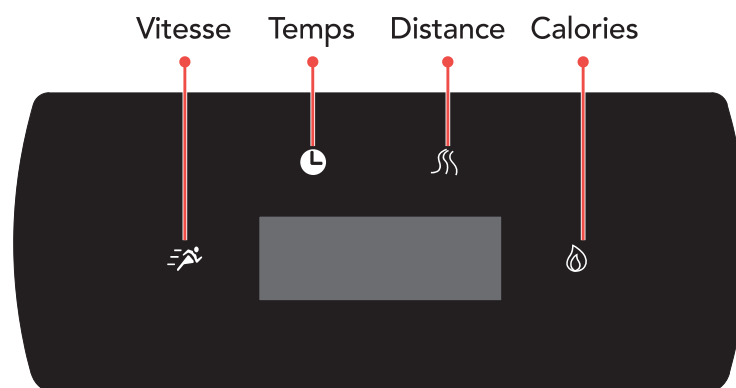
## 8. Instructions d'Utilisation du Produit

### 1. Présentation

- Cet afficheur électronique est simple à utiliser et nécessite peu de réglages.
- Paramètres d'entraînement : Vitesse, Distance, Calories, Temps.
- Mode manuel : L'utilisateur règle manuellement les valeurs d'exercice (H1–H3).

### 2. Affichage LED

- Affichage de la vitesse
- Affichage du temps
- Affichage de la distance
- Affichage des calories



### 3. Paramètres

- Alimentation : 220 V / 50 Hz
- Vitesse minimale : 1,0 KM/H
- Vitesse maximale : 8,0 KM/H
- Plage de temps en mode automatique : 5–99 minutes
- Plage de distance en mode manuel : 1–99 km
- Plage des calories en mode manuel : 20–990 kcal

**Remarque:** Si la distance prédéfinie n'est pas atteinte lorsque le temps atteint 99:59, l'affichage passera à 1:40, puis continuera : 1:41, 1:42..., jusqu'à ce que la distance soit terminée.

## 9. Description des modes d'exercice (utilisation de la télécommande)

Avant l'exercice, vérifiez que l'alimentation est correctement branchée et que l'interrupteur est allumé. En mode veille, l'écran affiche 0000. Maintenez le bouton de démarrage enfoncé pendant 3 secondes pour lancer le compte à rebours. La vitesse s'affiche à 1 KM/H, et l'écran alterne l'affichage de la vitesse, du temps, de la distance et des calories.

Utilisez les boutons + ou – de la télécommande pour régler la vitesse (minimum 1 KM/H, maximum 6 KM/H). Appuyez de nouveau sur le bouton de démarrage, la machine s'arrête progressivement ; la vitesse revient à zéro, tandis que les autres données restent inchangées. L'écran reste allumé en permanence. Appuyez à nouveau sur le bouton de démarrage, la machine démarre à 1 KM/H, et les autres données sont conservées. Appuyez encore une fois sur le bouton de démarrage, la machine s'arrête lentement et toutes les données sont réinitialisées à zéro.

### Sélection du mode (télécommande)

- (01) En mode veille, l'écran affiche 0:00. Appuyez sur le bouton M ; H-1 s'affiche et le temps 30 minutes clignote. Utilisez les boutons + ou – pour régler le temps (minimum 5 minutes, maximum 99 minutes). Après réglage, appuyez sur le bouton de démarrage. Après un compte à rebours de 3 secondes, la machine passe en mode compte à rebours.
- (02) En mode veille, l'écran affiche 0:00. Appuyez sur le bouton M ; H-2 s'affiche et la distance 1 km clignote. Utilisez les boutons + ou – pour régler la distance (minimum 1 km, maximum 99 km). Après réglage, appuyez sur le bouton de démarrage. Après un compte à rebours de 3 secondes, la machine passe en mode compte à rebours.
- (03) En mode veille, l'écran affiche 0:00. Appuyez sur le bouton M ; H-3 s'affiche et les calories 50 kcal clignotent. Utilisez les boutons + ou – pour régler les calories (minimum 20 kcal, maximum 990 kcal). Après réglage, appuyez sur le bouton de démarrage. Après un compte à rebours de 3 secondes, la machine passe en mode compte à rebours.
- (04) En mode veille, l'écran affiche 0:00. Appuyez sur le bouton M ; l'écran affiche P01...P12 et le temps 30 minutes clignote. Utilisez les boutons + ou – pour régler le temps (minimum 5 minutes, maximum 99 minutes). Après réglage, appuyez sur le bouton de démarrage. Après un compte à rebours de 3 secondes, la machine passe en mode programme.
- (05) Fonction raccourci de la télécommande : Quelle que soit la vitesse actuelle, appuyer sur la touche de raccourci règle la vitesse à 4 KM/H.

## 10. Conseils et lignes directrices en matière d'exercice

### respirer

Il faut 5 à 10 minutes d'exercice d'chauffage avant chaque opération.

### Exercice d'étirement

Ne retenez pas votre souffle lorsque vous inspirez. Habituellement, lorsque vous vous préparez à reprendre l'action, expirez avec force par la bouche. Si la respiration est trop rapide, arrêtez immédiatement l'exercice.

Il doit y avoir une période de repos de 48 heures entre les exercices pour la même partie du muscle, c'est-à-dire que la même partie peut être entraînée tous les deux jours.

### Charger

Déterminez la quantité d'entraînement en fonction de votre condition physique personnelle, puis pratiquez selon le principe de la charge asymptotique. Les douleurs musculaires lors de l'entraînement initial sont normales. Tant que vous continuez à pratiquer, les douleurs peuvent être éliminées.

## Se détendre

Après chaque exercice, vous devez effectuer 5 minutes de mouvements réparateurs, notamment d'étirement et de relâchement des muscles du pied, pour éviter la condensation musculaire et maintenir l'élasticité musculaire.

## Se détendre

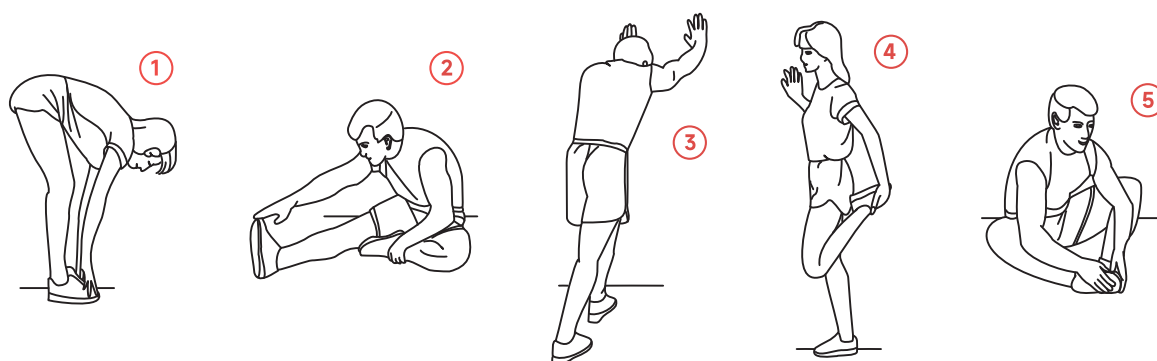
Après chaque exercice, vous devez effectuer 5 minutes de mouvements réparateurs, notamment d'étirement et de relâchement des muscles du pied, pour éviter la condensation musculaire et maintenir l'élasticité musculaire.

## Régime

Pour protéger le système digestif, l'exercice doit être pratiqué une heure après un repas et au moins une demi-heure après l'entraînement. Boire moins d'eau pendant l'exercice, et surtout éviter de boire de grandes quantités d'eau pour éviter d'alourdir la charge sur le cœur et les reins.

## Exercice d'étirement

Quel que soit le rythme auquel vous courez, c'est une bonne idée de vous étirer d'abord. Les muscles chauds s'étirent plus facilement, alors échauffez-vous d'abord en faisant cela pendant 5 à 10 minutes. Ensuite, arrêtez-vous et étirez-vous comme suit : 5 fois, 10 secondes ou plus sur chaque jambe, répétez l'opération à la fin de l'entraînement.



### 1. Étirez-vous vers le bas

Pliez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps vers l'avant, détendez votre dos et vos épaules et essayez de toucher vos orteils avec les deux mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (image 1).

### 2. Asseyez-vous sur un siège propre et redressez une jambe

Tirez l'autre jambe vers l'intérieur afin qu'elle soit contre l'intérieur de la jambe droite. Essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 2).

### 3. Étirement du mollet et du tendon d'Achille

Tenez-vous debout, les mains sur un mur ou un arbre, un pied derrière vous. En gardant la jambe arrière droite et le talon au sol, penchez-vous vers le mur ou l'arbre. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 3).

### 4. Étirement des quadriceps

Tenez votre main gauche sur un mur ou une table pour garder l'équilibre, puis étirez votre pied droit vers l'arrière, saisissez votre cheville droite et tirez-la lentement vers votre hanche jusqu'à ce que vous sentiez que les muscles à l'avant de votre cuisse sont tendus. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois pour chaque jambe (image 4).

## 5. Étirement du Sartorius (muscle intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous avec la plante de vos pieds face à face et vos genoux vers l'extérieur. Saisissez vos pieds avec les deux mains et tirez-les vers votre aine. Tenez pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez 3 fois (image 5).

# 11. Entretien du Produit

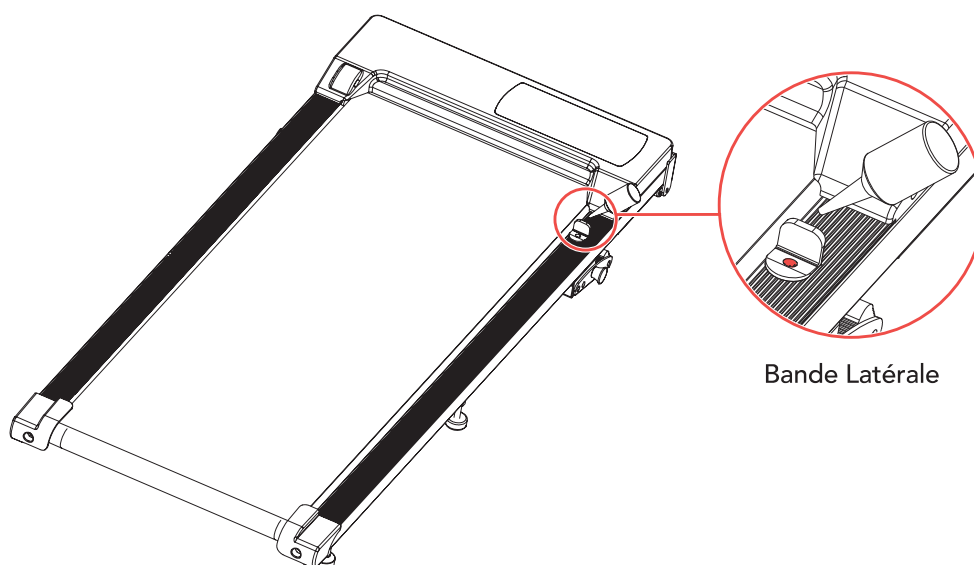
## Réglage de la tension du tapis de course

- Tous les tapis de course sont réglés pour la tension de la bande avant la sortie d'usine et après l'installation. Cependant, après un certain temps d'utilisation, la bande peut se relâcher. Par exemple : lorsque l'utilisateur s'arrête pendant la course, la bande peut glisser. Dans ce cas, ajustez les boulons de réglage de la bande dans le sens des aiguilles d'une montre par incréments d'un demi-tour, simultanément des deux côtés.
- Si la bande est trop lâche, poser le pied dessus peut provoquer un glissement entre la bande et les rouleaux. Toutefois, un serrage excessif n'est pas recommandé, car cela peut augmenter la charge du moteur et endommager le moteur, la bande ou les rouleaux.

## Lubrification du tapis de course

Après un certain temps d'utilisation, il est nécessaire de vérifier régulièrement la lubrification.

Pour déterminer si une lubrification est nécessaire, touchez le centre du dessous de la bande : si c'est humide, aucune lubrification n'est nécessaire ; si c'est sec, une lubrification est requise.



### Les étapes de lubrification sont les suivantes :

1. Faire fonctionner le tapis à basse ou moyenne vitesse.
2. Ouvrir le bouchon d'huile.
3. Presser 15 à 30 ml d'huile de silicone dans l'orifice et refermer le bouchon. Laisser tourner le tapis à vide (ou marcher/courir dessus) pendant 10 minutes afin que l'huile pénètre uniformément dans la bande.einzieht.

## Réglage de la Tension de la Courroie

Tous les tapis de course sont réglés pour la courroie avant la sortie d'usine et après l'installation, mais après un certain temps d'utilisation, un relâchement peut survenir. Par exemple : si l'utilisateur glisse ou s'arrête brusquement en courant, tournez les boulons de réglage de la courroie dans le sens des aiguilles d'une montre par incréments d'un demi-tour des deux côtés simultanément. Si la courroie est trop lâche, marcher dessus provoquera un glissement entre la courroie et le rouleau. Si elle est trop serrée, cela peut augmenter la charge du moteur et endommager le moteur, la courroie ou le rouleau.

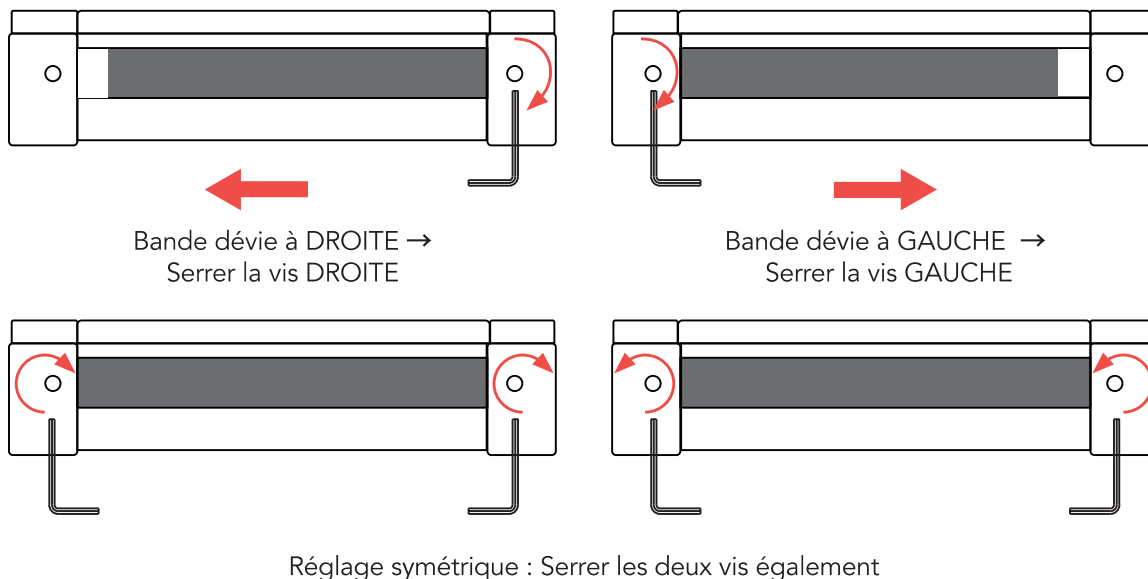
## Réglage de l'Alignement de la Courroie

Tous les tapis de course sont réglés pour l'alignement de la courroie avant la sortie d'usine et après l'installation, mais après un certain temps, un décalage peut se produire. Les causes possibles sont :

1. Le tapis n'est pas posé sur une surface plane ;
2. Les pieds de l'utilisateur ne sont pas centrés sur la courroie pendant l'exercice ;
3. Force inégale exercée par les pieds de l'utilisateur, provoquant un décalage.

Faire tourner le tapis à vide pendant quelques minutes peut rétablir l'alignement normal. Pour les décalages qui ne peuvent pas être corrigés automatiquement, utilisez la clé hexagonale de 6 mm fournie et ajustez par incréments d'un quart de tour. Le décalage de la courroie n'est pas couvert par la garantie et doit être entretenu par l'utilisateur selon le manuel. Un décalage peut endommager gravement la courroie, il doit donc être détecté et corrigé rapidement.

gewartet werden. Eine Abweichung kann das Band stark beschädigen und muss rechtzeitig korrigiert werden. increments. Belt misalignment is not covered by warranty and should be maintained by the user according to the manual. Misalignment can severely damage the belt, so it must be detected and corrected in time.



1. Glissement de la courroie : La courroie glisse ou s'arrête momentanément pendant que l'utilisateur court ;
2. Réglage de la courroie : Serrez les vis de la courroie des deux côtés d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis ajustez selon la direction du décalage. Par exemple, si elle dévie vers la droite, ajustez le côté droit et corrigez lentement jusqu'à ce que la courroie soit centrée.

## 12. Problèmes Courants et Solutions

| Descri-<br>ption<br>de l' | anomalie Cause<br>de l'                                                                   | anomalie Mesure                                                                                                                                                                                                                                                                    | corrective                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Er01                      | Kommunikationsfehler<br>oder Warnung zwischen<br>elektronischem Display<br>und Controller | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lose Verbindung des Hauptkabels der oberen und unteren Steuerung;</li> <li>• Beschädigtes Hauptkabel der oberen und unteren Steuerung;</li> <li>• Fehlerhaftes elektronisches Display;</li> <li>• Controller-Fehler;</li> </ul>           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kabelverbindung verstärken;</li> <li>• Hauptkabel der oberen und unteren Steuerung ersetzen;</li> <li>• Elektronisches Display ersetzen;</li> <li>• Controller ersetzen;</li> </ul>                                                 |
| Er02                      | Untersteuerung<br>Stromversorgung<br>Eingangsüberspannu-<br>ngsschutz-Warnung             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instabiles Stromnetz des Benutzers, hohe Spannungsspitzen;</li> <li>• Controller-Fehler;</li> </ul>                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Externen Filter-Spannungsregler hinzufügen;</li> <li>• Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;</li> </ul>                                                                                                                      |
| Er03                      | Untersteuerung<br>Stromversorgung<br>Eingangsunterspann-<br>ungsschutz-Warnung            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instabiles Stromnetz des Benutzers, niedrige Spannungseinbrüche;</li> <li>• Controller-Fehler;</li> </ul>                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Externen Filter-Spannungsregler hinzufügen;</li> <li>• Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;</li> </ul>                                                                                                                      |
| Er04                      | Dreiphasen-<br>Überstrom-Warnung                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauptmotor defekt;</li> <li>• Controller abnormal beschädigt;</li> <li>• Fremdkörper blockiert den Hauptmotor;</li> </ul>                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motor ersetzen;</li> <li>• Controller ersetzen;</li> <li>• Überprüfen, ob Fremdkörper im Gerät stecken;</li> </ul>                                                                                                                  |
| Er05                      | Strom-ADC-Anomalie-<br>Warnung                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufbandlast übersteigt den Nennarbeitsstrom des Motors;</li> <li>• Probleme bei der Montage von Laufband und Motor, die Widerstand oder Blockade verursachen;</li> <li>• Fehler im Strombegrenzungssystem der Untersteuerung;</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Innerhalb des Nennarbeitsstroms des Motors betreiben;</li> <li>• Laufbandstruktur prüfen;</li> <li>• Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;</li> </ul>                                                                        |
| Er06                      | Spannungs-ADC-<br>Anomalie-Warnung                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Instabiles Stromnetz des Benutzers, hohe Spannungsspitzen;</li> <li>• Falsche Radeinstellung;</li> <li>• Controller-Fehler;</li> </ul>                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Externen Filter-Spannungsregler hinzufügen;</li> <li>• Radeinstellung zurücksetzen oder so einstellen, dass sie die Nennspannung des Motors nicht überschreitet;</li> <li>• Untersteuerung ersetzen, Wartung ausstehend;</li> </ul> |
| Er08                      | Hauptmotor<br>Unterbrechung oder<br>Fehlfunktion-Warnung                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauptmotorleitung nicht angeschlossen oder lose;</li> <li>• Hauptmotor offen oder beschädigt;</li> <li>• Controller offen oder beschädigt;</li> <li>• Hauptmotorlager defekt;</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauptmotoranschluss verstärken;</li> <li>• Motor ersetzen;</li> <li>• Controller ersetzen;</li> <li>• Motor ersetzen;</li> </ul>                                                                                                    |
| Er09                      | Hebe-Selbstprüfung<br>Fehler-Warnung                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controller abnormal beschädigt;</li> <li>• Schlechte Kabelkontakte;</li> <li>• Hubmotor defekt;</li> </ul>                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controller ersetzen;</li> <li>• Kabel neu einstecken und verstärken;</li> <li>• Hubmotor ersetzen;</li> </ul>                                                                                                                       |
| Er11                      | Überschreiten<br>des eingestellten<br>Maximalstroms-Warnung                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Momentaner Überstrom;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Strom aus- und wieder einschalten;</li> </ul>                                                                                                                                                                                       |
| Er13                      | Hall-Signalwert oder<br>Timing-Fehler-Warnung                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hauptmotor defekt;</li> <li>• Controller abnormal beschädigt;</li> </ul>                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motor ersetzen;</li> <li>• Controller ersetzen;</li> </ul>                                                                                                                                                                          |
| Er14                      | Kühlkörper NTC-<br>Temperatur über<br>93°C-Warnung                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controller überhitzt;</li> <li>• Controller abnormal beschädigt;</li> </ul>                                                                                                                                                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nutzung stoppen und abkühlen lassen;</li> <li>• Controller ersetzen;</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| Er15                      | Spannungs- und<br>Stromsignal-<br>Abnormalitätsschutz-<br>Warnung                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spannungs- und Stromschutz, Stromabweichungsalarm an Leistungsbauteil erkannt oder Netzspannungsschwankungen;</li> </ul>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motor auf Kurzschluss prüfen; wenn nicht, Strom aus- und wieder einschalten; wenn Fehler besteht, Controller ersetzen;</li> </ul>                                                                                                   |
| Er17                      | Hall-Signalfehler zu<br>groß-Warnung                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controller abnormal beschädigt;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Controller ersetzen;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |

# Contents



|                                                                     |    |
|---------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Precauzioni di Sicurezza e Avvertenze - - - - -                  | 53 |
| 2. Introduzione al Prodotto- - - - -                                | 56 |
| 3. Principali Specifiche e Elenco degli Accessori - - - - -         | 57 |
| 4. Istruzioni di Installazione- - - - -                             | 58 |
| 5. Istruzioni per la Regolazione dell'Inclinazione - - - - -        | 58 |
| 6. Descrizione delle Funzioni del TelecomandoTélécommande - - - - - | 60 |
| 7. Primo Utilizzo del Telecomando - - - - -                         | 60 |
| 8. Istruzioni per l'Uso del Prodotto- - - - -                       | 61 |
| 9. Descrizione delle modalità di allenamento - - - - -              | 62 |
| 10. Raccomandazioni e linee guida per l'esercizio fisico - - - - -  | 62 |
| 11. Manutenzione del Prodotto - - - - -                             | 64 |
| 12. Problemi Comuni e Risoluzione- - - - -                          | 66 |

## Procedura di installazione di FITSHOW

1. Scansionare il codice QR a destra

2. <http://fitshow.com/qr>



3. Andare sull'App Store per scaricare e installare Aprire l'App, autorizzare i permessi in base al prompt del sistema

4. Collegarsi a RUNimon RM03

5. Accedere all'app, utilizzare il numero di cellulare o l'e-mail per registrarsi come nuovo utente

6. Iniziare a utilizzare FITSHOW

### Istruzioni per la Funzione Bluetooth

Quando il tapis roulant è acceso o in stato di avvio, attiva il Bluetooth sul tuo telefono, seleziona il nome del dispositivo "RUNimon RM03" e clicca su Connetti. Una volta abbinato con successo, puoi riprodurre la musica del telefono sul tapis roulant.

**Questo tapis roulant è compatibile anche con le applicazioni sportive "Kinomap" e "ZWIFT".**



#### Attenzione:

Si prega di fornire l'indirizzo e-mail o il numero di cellulare corretti, in modo che la password e il nome utente possano essere recuperati tramite essi.