



## USER MANUAL(EN)

### XN3 FOLDED TREADMILL

#### **IMPORTANT**

**Please read all details before use, and keep this user manual for future reference.**

# Contents

---

Getting Started Guide ····· 2

Safety Precautions ····· 3

Exploding Drawing ····· 5

Component List ····· 6

Assembly Instruction ····· 7

Folding Step ····· 10

Grounding Instructions ····· 11

Function Description of Electronic Meter ····· 12

Faults and Troubleshooting ····· 14

Running Belt Adjustment ····· 15

Maintenance Guideline ····· 16

Safety Exercise Measures ····· 17

MERACH APP Setup ····· 18

KINOMAP APP Setup ····· 19

Warm up Activity ····· 20

# Getting Started Guide

---

## Preparation:

If you are older than 35 or bothered by health problems, and it's the first time you do work out, be sure to consult your doctor or professional before using it.

Before using the electric treadmill, please stand by and familiarize yourself with how to control it---such as start, stop and speed adjustment, etc., wait until you are familiar with it before you can use it. Then, you can stand on the plastic skid boards on either side of the motorized treadmill and grab the handrails with both hands, run the machine at a low speed of 1.6 to 3.2 km/h. Stand up straight, look ahead and "climb" on the running belt with one foot. Stand on the motorized treadmill, run as it operates. As you become adaptive at it, slowly increase your speed to 3-5 km/h. Keep this pace for about 10 minutes, then let the treadmill stop slowly.

## Exercise:

Stand beside it and familiarize yourself with how to control it -- you can adjust the speed and slope, and use it after you get used to it. Walk at a steady pace for about 1 kilometer and record the time spent. It may cost 15-25 minutes. A kilometre run will take about 12 minutes when walking at 4.8 miles per hour. If you can do this for several times, then gradually increase the speed and incline so that you can take exercise for 30 minutes. Before walking exercise, bear in mind that; don't be impatient. This kind of exercise is good for your lifetime health, instead of overnight magic.

## Amount of exercise:

Shortcut -- 15-20 minutes of workout is a great way to save time.

Warm up for 2 minutes at the speed of 4.8 miles per hour, and speed up to 5.3 km/h and 5.8 km/h for 2 minutes each. Next, speed up by 0.3 km/h every 2 minutes until you feel breathing faster but not harder. Keep this speed, and reduce speed by 0.3 km/h if you feel suffocated. Leave four minutes to slow down. Slowly increase the slope if you feel that it difficult to increase your workout intensity by increasing your speed. Slowly increase the slope, and the intensity of the exercise can be greatly increased.

Method to burn calories -- the best way of losing weight.

Warm up for 5 minutes at the speed from 4 to 4.8 km/h, then increase at a rate of 0.3 km/h every 2 minutes as you feel that running at some speeds for 45 minutes can be challenging. For the sake of taking more exercise, keep this speed for the duration of an hour of TV, and speed up by 0.3 km/h per commercial break. In the next program, it returns to our previous speed. In this case, calories will be fully burned during the commercial break and the subsequent increase in heart rate. Leave four minutes to slow down.

## Exercise frequency:

Target: 3-5 times/week, working out for 15-60 minutes at a time. It is recommended to make your exercise schedule first, rather than doing it to your liking. You can also control the intensity of the movement by means of adjusting the speed and slope. Don't set a slope at the beginning; However, rising the slope of the motorized treadmill is a great way to increase the workout intensity.

# Safety Precautions

---

**Warning:** Before making any exercise plan, you are advised to consult the doctor(s), especially if you are older than 35 or have a history of health problems. We are not responsible for any harm caused by this. Don't switch on before the motorized treadmill is fully installed and the motor protection cover is covered.

## Precautions

1. Before using motorized treadmill, make sure the safety switch clip is attached to your clothing or belt.
2. Don't insert any other items in any part of the equipment as this will damage the equipment.
3. You need to place motorized treadmill on somewhere clean and flat place. Don't place the motorized treadmill on the thick carpet to avoid affecting the air flow under the motorized treadmill. Don't place the motorized treadmill near water or use it outdoors.
4. Don't power on when a person stands on the running belt. After power on, there may be a pause at the beginning of the run. Hence, you must stand on plastic skid boards on either side of your motorized treadmill until the running belt moves.
5. Don't wear clothes that are too long or loose. Long clothes would hang on an motorized treadmill. Wearing running shoes with rubber soles will be better.
6. Keep away from children and pets when using motorized treadmill.
7. Test safety lock before use to see if it works properly.
8. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
9. Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
10. Any strenuous exercise can only begin 40 minutes after a meal.
11. This fitness equipment is for adults. Minors should be accompanied by an adult when using the motorized treadmill.
12. In the initial use of handrail motorized treadmill, hold the handrail with your hands until you feel comfortable releasing it.
13. Motorized treadmill belongs indoor equipment. Do not use outdoors. Placement area must be flat, tide and clean. Moistureproof is important. Also, please note that motorized treadmill is special equipment, so don't change it to something else.
14. The power cord of motorized treadmill is dedicated. If the power cord is damaged, purchase from the distributor, or contact the company directly.
15. Given a problem with the electronic system that causes the motorized treadmill to suddenly accelerate or the speed of the motorized treadmill to increase automatically, unplug the safety switch immediately and the motorized treadmill will stop immediately.
16. Don't separate wires in the middle of the power cord, and never extend the power cord or replace the power cord plug. Then place heavy objects on the power cord or place the power cord near a hot heat source, and prohibit the use of porous sockets. Otherwise, it will cause fire or electric shock accidents due to poor contact.
17. Incorrect or excessive training can cause serious injuries.
18. Make regular maintenance to keep the warranty.

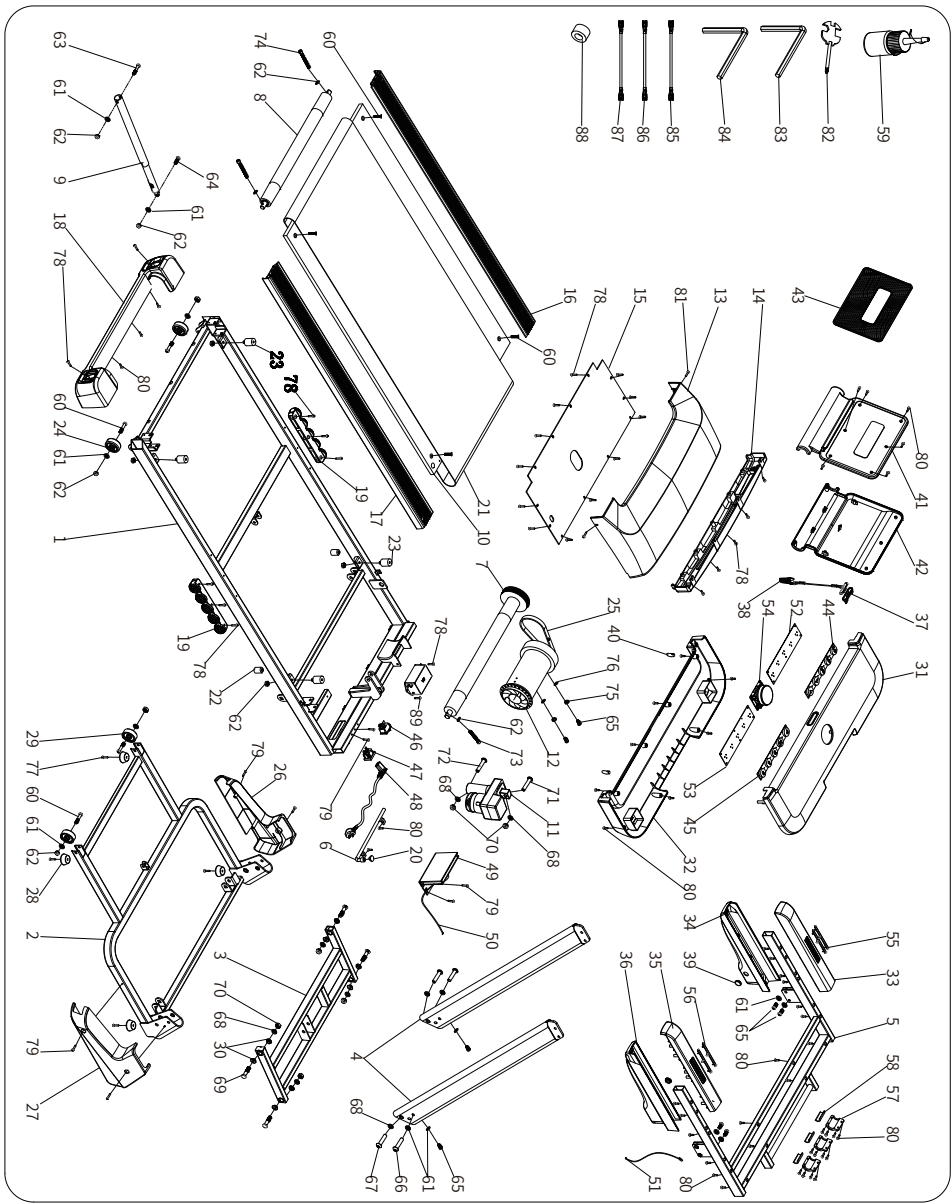
# Safety Precautions

---

- 17. Power cut when the machine is not in use for a long time.Don't pull the cord as power cut; For the sake of avoiding breaking part of the core wire of the power cord, you need to pull it out by holding the power plug.Insert the power cord plug into the power socket with safe grounding, the power cord of motorized treadmill is special, feel free to contact the manufacturer as soon as possible if the power cord is damaged.
- 18. This motorized treadmill is only used for home. Only people weighing less than 130KG can be used.
- 19. WARNING! Heart rate monitoring systems may be inaccurate. Over exercising may result in serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.
- 20.The safety area behind motorized treadmill: 2000\*1000MM
- 21.The heart rate data from motorized treadmill are for reference only. They cannot be used as medical data.
- 22.Emergency jump: For instance, in case of lack of physical strength, pull the safety lock, hold the handrail with both hands, and jump onto the safety pedal with both feet to protect the athlete's personal safety.
- 23.For instance, safety locks should be collected after work to prevent the uncontrolled use of third parties. Safety locks should be collected after exercise.

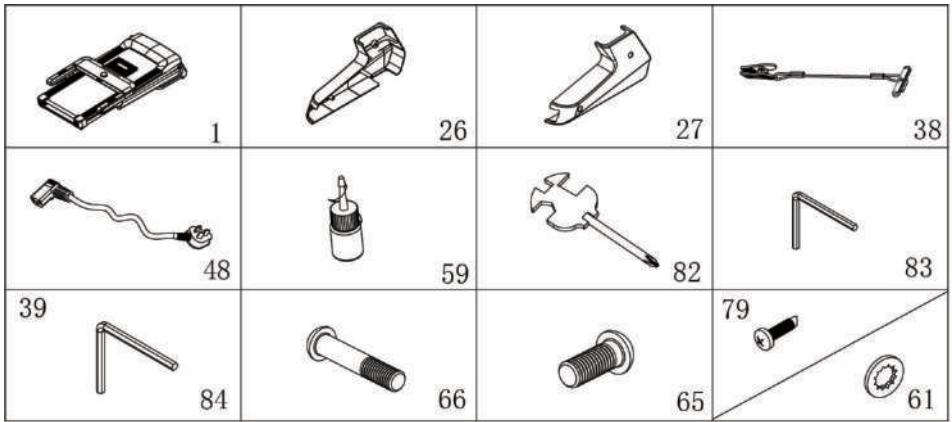
|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| Product Size             | 1620*836*1245mm |
| Product Weight           | 67 kg           |
| Max User Weight          | 130 kg          |
| Applicable Height        | 150-200cm       |
| Recommended Use Time     | Within 60 mins  |
| minsVoltage              | 220-240V ~      |
| Power                    | 920W            |
| Frequency                | 50-60Hz         |
| Bluetooth frequency band | 2402-2480MHz    |
| Maximum Transmit Power   | -1.89 dBm       |
| Accuracy Class           | C               |
| Utilization Class        | H               |
| Incline                  | 18 gears        |

# Exploding Drawing



# Component List

Scattered diagram of the components installed on the whole machine is shown below, and open the packing case and you can fetch the following parts.



## Parts list:

| No. | Name                            | SpeciGcation | Number | No. | Name                                                                                       | SpeciGcation | Number |
|-----|---------------------------------|--------------|--------|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|
| 1   | Assembly of main frame assembly |              | 1      | 83  | 5# Hexagon key wrench                                                                      | 5mm          | 1      |
| 26  | Side cover of left bottom       |              | 1      | 84  | 6# Hexagon key wrench                                                                      | 5mm          | 1      |
| 27  | Side cover of right bottom      |              | 1      | 66  | Inner hexagonal Hat round head screw                                                       | M8*45        | 2      |
| 38  | Safety lock                     |              | 1      | 65  | Inner hexagonal Hat round head screw                                                       | M8*16        | 4      |
| 48  | Power line                      |              | 1      | 79  | Cross recessed pan head with cross recessed pan head self-tapping and self-drilling screws | ST4.2*19     | 4      |
| 59  | Oil bottle                      |              | 1      | 61  | Internal teeth serrated lock washers                                                       | 8            | 6      |
| 82  | Cross rim wrench                | S=13, 14, 15 | 1      |     |                                                                                            |              |        |

## Installation tools:

5# hexagon key wrench 5mm 1 pcs

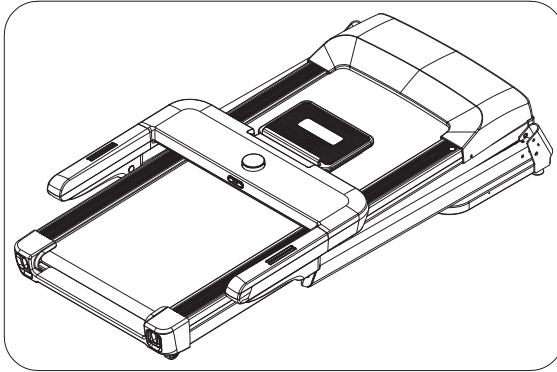
Cross rim wrench S=13, 14, 15 1 pcs.

Note: Don't plug in the power supply until the installation is complete.

# Assembly Instruction

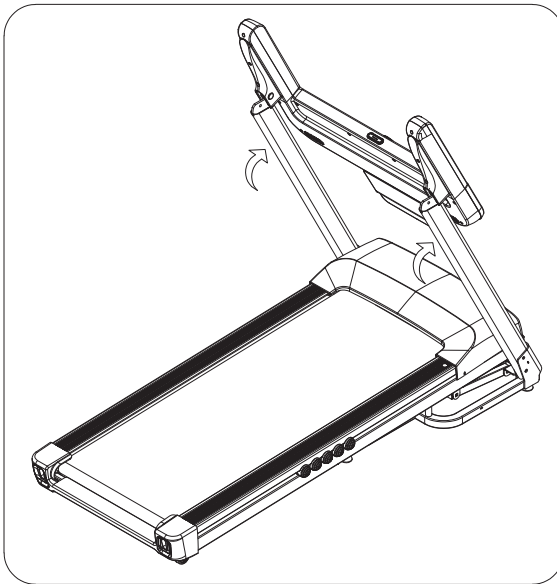
---

## Assembly step I:



Open the packing box, take out the above materials and parts from the box, and lay the main vehicle Hat on the ground.

## Assembly step II:

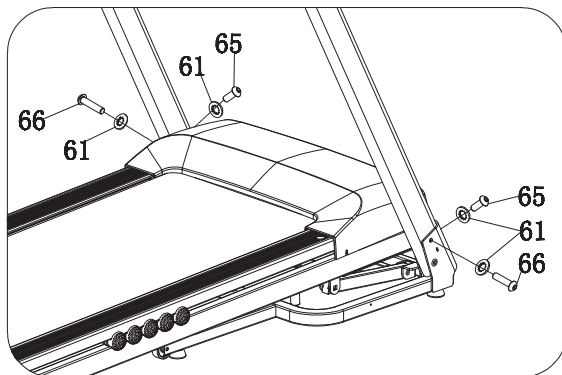


1. Fold the electronic meter and folds column upwards.

**Note:** Hold the column set with one hand to prevent the column from falling down.

# Assembly Instruction

## Assembly step III:



1. Make use of 5# hexagon key wrench, M8\*45 Inner hexagonal Hat round head screw (66) internal serrated lock washer (61), and lock tight the column set to the base;

Then, use 5# hexagon key wrench, M8\*16 hexagonal Hat mushroom head screw (65) and internal teeth serrated lock washer ( 61), and lock tight the column group onto the main frame set.

Left and right side modes are the same.

**Note:** Hold the column set with one hand to prevent the column from falling down, which would hurt people.

## Assembly step III:



1.Fold the electronic meter and column upward according to the Ggure.

2.Take out the handrail hole plug (39) and use a 5# hexagon key wrench, M8\*16 inner hexagonal Hat round head screw (65) with internal teeth serrated lock washers

(61) Lock the electronic meter assembly on the left and right columns.

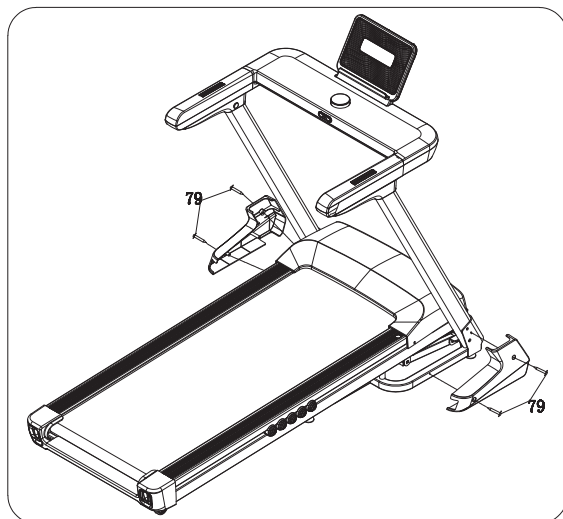
3.Insert the handrail hole plug (39) back into position after locking the screws.

4.Left and right side modes are the same

**Note:** Don't hold down the line inside the column the folding, and check whether the wire connection is intact;Your hand needs to hold on to screw when locking it, avoiding column and electronic meter direction error.

# Assembly Instruction

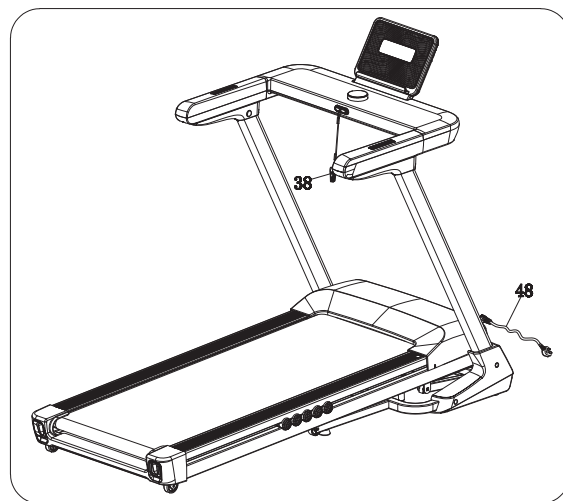
## Assembly step V:



1. Use a cross rim wrench to set the cross recessed pan head self-tapping and self-drilling screws (79), then lock the left base cover onto the base.

2. Left and right side modes are the same.

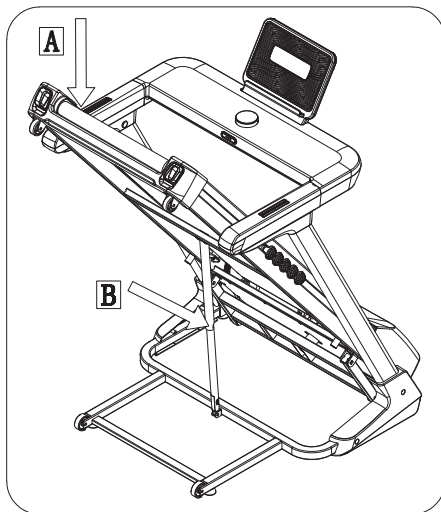
**Note:** Put forth your needs to snap strength bottom cover onto the column.



Place the safety lock (38) on the electronic meter. Then connect the power cord (48) to the power supply and the motorized treadmill can run normally

# Folding Step

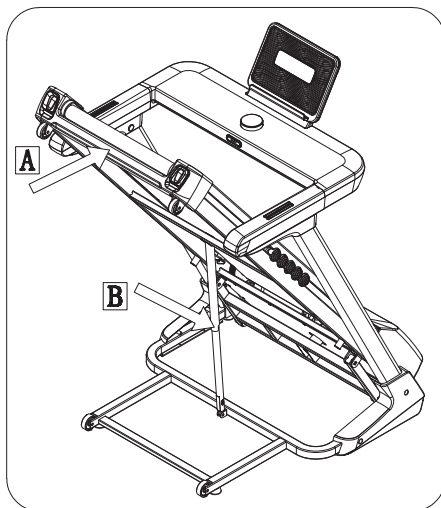
---



Support position A with both hands and lift the machine slightly, push up slightly until you hear the pressure bar B of the kia side casing making a sound.

Warning: that a folded treadmill should not be operated;

Warning: to allow the running surface to come to a complete stop before folding;

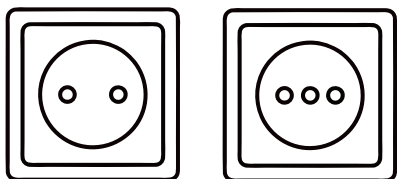


Support position A with both hands and lift the machine slightly up, gently kick the pressure rod casing with your foot until the casing moves. Pull the main frame down by hand and let the frame fall to the ground slowly, and people and pets can leave the machine to avoid harm.

# Grounding Instructions

---

- This product must be grounded. In case of failure or damage, grounding may provide the best way to divert the current and thus reduce the likelihood of an electric shock.
- These products are equipped with power cord, grounding conductor, and grounding plug.
- The plug must be connected to the correct power socket.
- Installation and grounding of plug must be consistent with the parameters in the user's area.
- **Danger:** incorrect connection of the grounding conductor can lead to electric shock. Please arrange a qualified electrician or after-sales personnel to check if you cannot confirm whether the product is well grounded. Do not modify the plug by yourself if the plug is inconsistent with the socket. Select a correct socket and arrange a qualified electrician to install it.
- This product is only applicable to 220-240V~ voltage.



# Function Description of Electronic Meter

---



## I. Description of Window:

The functions of the shuttle knob window are as follows

Speed, time, steps, distance, calorie, heart rate, slope. Such data are displayed in turn every 20s, and the corresponding indicator light will be on. When the Bluetooth is connected successfully, the indicator will be always on.

## II. Function of Button:

1. Shuttle knob function button: start / pause / stop key.

1.1 In case of keeping a short press of this key in the standby state, the motorized treadmill will run from the lowest speed after 3s countdown;

1.2 In case of keeping a short press of this key in the running state, the motorized treadmill will slow down to stop. At this time, it will enter the pause state, and the motion data will not be cleared. In case of keeping a short press of this key again, the motorized treadmill will start running at the speed before the pause after 3s countdown

1.3 In case of keeping a long press of this key for more than 2s in the running state or pause state, the motorized treadmill will slow down to stop, and all data will be cleared to enter the standby state.

2. Shuttle knob: speed regulation in the running state: rotate clockwise to accelerate (the buzzer will ring for a long time after reaching the maximum speed of 16km/h), rotate counterclockwise to decelerate (the buzzer will ring for a long time after reaching the minimum speed of 1.0km/h).

3. Speed (3, 6, 9): fast speed adjustment key.

4. Speed ▲ and ▼: acceleration and deceleration adjustment key

5. Slope (3, 6, 9): fast ascension adjustment key.

6. Slope ▲ and ▼: up and down ascension adjustment key (slope adjustment scope: 18 gears)

- There will be a prompt tone when any key is pressed effectively. There will be a long prompt tone when the parameter is adjusted beyond the limit.

There will be no prompt tone when the key is pressed invalid.

## III. Sleep:

The system will turn off all displays and enter the sleep state when there is no operation for more than 10min. Press any key to wake up.

## IV. Safety Lock:

Any time the safety lock is disconnected, the motorized treadmill will stop quickly and all data will be cleared to 0. All windows display "---". All normal operations and running must be carried out with the closed state of the safety lock.

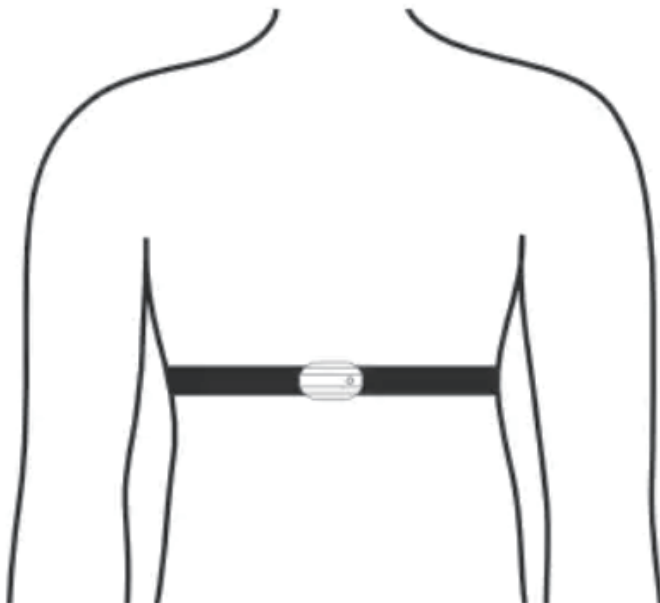
## V. Heart Rate Test:

After you hold the left and right steel handrails with both hands, your heart rate will be displayed after about 5s. In order to obtain a more accurate heart rate, please stand on the motorized treadmill and measure it when it stops (note: the holding time shall not be less than 30s). Heart rate data can only be used as a reference for the physical activity level, and cannot be used as medical data.

# Function Description of Electronic Meter

---

You can also use a compatible Bluetooth heart rate belt ( which is not included in the package) to measure your heart rate. The measured pulse value is shown alternately by a heart symbol and pulse value in the upper display. Response time is up to 60 seconds. Heart rate data can only be used as a reference for the physical activity level, and cannot be used as medical data.



The above heart rate data can only be used as a reference for the physical activity level, and cannot be used as medical data

# Faults and Troubleshooting

---

1. If the electronic meter displays "E01" after running, it means a communication failure. Possible reasons: the communication between the electronic controller and the electronic meter is blocked. Check each joint from the electronic meter to the communication line of the lower controller to ensure that each core is fully inserted. Check whether the connecting wire between the electronic meter and the controller is damaged, and replace the connecting wire. Check whether the communication line of the electronic meter or the controller is damaged, and replace the electronic meter or controller if damaged.
2. If the electronic meter displays "E02" after running, it means an anti-overshoot protection. Check whether the power supply voltage is lower than 50% of the normal voltage, and retest with the correct voltage specification; check whether the controller has peculiar smell, and replace the controller; check whether the motor wire is properly connected, and reconnect the motor wire.
3. If the electronic meter displays "E03" after running, it means no sensing signal. Possible reasons: the speed sensor signal is not detected for 10s. Check whether the sensor plug is not plugged in or whether the magnetic sensor is broken or damaged, if yes, plug it in or replace the magnetic sensor.
4. If the electronic meter displays "E05" after running, it means an overcurrent protection. Possible reasons: the current exceeds the rated load, resulting in excessive self-protection of the system, or a part of the motorized treadmill is stuck, which causes motor failure, excessive load and excessive current, resulting in self-protection of the system. Adjust the motorized treadmill and restart it. Check whether there is overcurrent sound or burnt smell when the motor is running, and replace the motor; check whether the controller has burnt smell, and replace the controller; check whether the power supply voltage specification is inconsistent or low, and retest with the correct voltage specification.
5. If the motor does not run after pressing the start key, the possible reason is that the relevant lines of the control motor are abnormal; the fuse of the lower controller is damaged or falls off; the motor wire is not plugged in; the IGBT on the lower controller is burned out. Check whether the lines of the control motor are plugged in correctly and well, check whether the fuse on the electric controller is intact, and install or replace it; Check whether the motor wire is loose, and plug in the motor wire. Use a multimeter to measure whether the IGBT on the lower controller is burnt out, and replace the IGBT on the lower controller or replace the lower controller.
6. E07/E08: Replace the controller

# Running Belt Adjustment

1. In order to better maintain your motorized treadmill and prolong its service life, it is recommended that you should turn off the power after continuous use for 1.5h and use it after 10min.

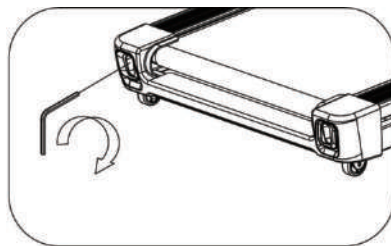
2. If the running belt is too loose, it may slip during running; if the running belt is too tight, it may reduce the performance of the motor and aggravate the wear of the drum and running belt. When the tightness of the running belt is appropriate, both sides of the running belt can be lifted about 50-75mm away from the running board by hands.

Place the motorized treadmill on a flat ground. Run the motorized treadmill at a speed of about 6-8 km/h and observe the deviation of the running belt.

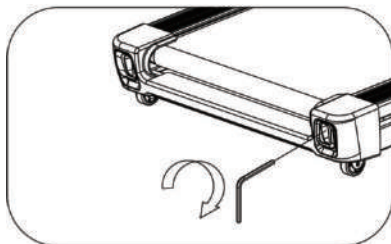
If the running belt is biased to the right, unplug the safety lock and power switch, rotate the adjusting bolt on the right side clockwise for 1/4 turn, insert the power switch and safety lock, make the motorized treadmill run, and observe the deviation of the running belt. Repeat the above steps until the running belt is centered. Figure A.

If the running belt is biased to the left, unplug the safety lock and power switch, rotate the adjusting bolt on the left side clockwise for 1/4 turn, insert the power switch and safety lock, make the motorized treadmill run, and observe the deviation of the running belt. Repeat the above steps until the running belt is centered. Figure B

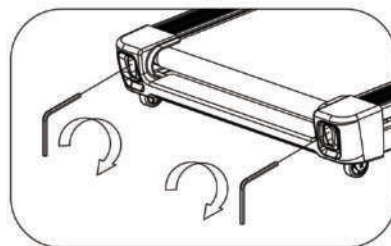
After the above adjustment or use for a period, the running belt will be gradually loose and need to be adjusted again. Unplug the safety lock and power switch, rotate the adjusting bolts on the left and right sides clockwise for 1/4 turn, insert the power switch and safety lock to make the motorized treadmill run, and then stand on the running belt to confirm the tightness. Repeat the above steps until the tightness of the running belt is appropriate. Figure C



A



B



C

# Maintenance Guideline

---

**Warning:** be sure to unplug the power supply of the motorized treadmill before cleaning or maintenance.

**Cleaning:** comprehensive cleaning will prolong the life of the motorized treadmill.

Remove dust regularly to keep components clean. Be sure to clean the exposed parts on both sides of the running belt, which will reduce the accumulation of impurities under the running belt. Make sure the sneakers are clean and avoid carrying foreign matters under the running belt to wear the running board and running belt. Wipe the surface of the running belt with a wet cloth stained with soap. Please be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.

**Warning:** be sure to unplug the power supply of the motorized treadmill before moving the motor protective cover. Open the motor protective cover at least once a year to dust and clean the motor

## Special lubricating oil for running belt and motorized treadmill

The running board and running belt of the motorized treadmill have been pre coated with lubricating oil. The friction between the running belt and the running board has a great impact on the service life and performance of the motorized treadmill, so it is necessary to apply lubricating oil regularly. We recommend that the surface of the running board should be inspected regularly. If the surface of the running board is damaged, please contact our customer service center.

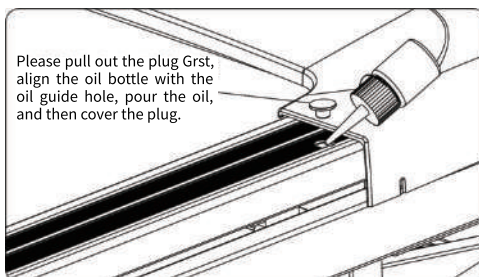
We recommend applying lubricating oil between the running belt and the running board of the motorized treadmill according to the following schedule: (details are as follows)

- Less use (less than 3h per week): once a year;
- Moderate use (3-5h per week): once every 6 months;
- More use (more than 5h per week): once every 3 months.

We recommend that you purchase lubricating oil from local dealers or contact our Company directly.

**Note:** any other maintenance needs to be operated by professionals.

- A warning notice to the eFect that the safety level of the equipment can be maintained only if it is examined regularly for damage and wear, e.g. ropes, pulleys, connection points;
- An advice to replace defective components immediately and/or keep the equipment out of use until repair;
- Special attention to components most susceptible to wear.
- Repairs and maintenance must be carried by an authorised person;
- Inadequate maintenance can cause accidents, health issues, and other dangerous problems.



# Safety Exercise Measures

---

Before exercise, please consult a professional who can recommend exercise frequency, exercise intensity and exercise time consistent with your age and physical condition. During exercise, if you feel chest distress or chest pain, irregular heart rate, shortness of breath, dizziness or other discomfort, please stop immediately! Consult a professional before continuing to exercise.

If you often use the motorized treadmill, you can choose the normal walking speed or jogging speed when selecting the speed.

If you have no experience or cannot determine the most appropriate test speed, you can refer to the following guidelines:

|                |                                                            |
|----------------|------------------------------------------------------------|
| 0.8-3.0 km/h   | People with poor physique                                  |
| 3.0-4.5 km/h   | Sedentary person or people who don't take regular exercise |
| 4.5-6.0 km/h   | Constant speed walker                                      |
| 6.0-7.5 km/h   | Fast walker                                                |
| 7.5-9.0 km/h   | Jogger                                                     |
| 9.0-12.0 km/h  | Medium speed runner                                        |
| 12.0-16.0 km/h | Fast runner                                                |

Please note: for walkers, a speed greater than or equal to 6 kilometers per hour is more appropriate; for runners, a speed greater than or equal to 8.0 kilometers per hour is more appropriate.

# MERACH APP Setup

---

## Download and use of MERACH

1. To download the MERACH app, scan the QR code or search "MERACH" in the Apple App Store® or Google Play Store.



MERACH APP Download



APP Connection Guide



2. Open the MERACH app. Log In or Sign Up.
3. Please note: If your phone is Apple - iPhone, please refer to the path: Profile > Settings > Language after login to switch the desired language.
4. Follow the in-app instructions to set up your device.

## USING YOUR TREADMILL

Note:

1. Using the MERACH app allows you to get free workout courses and access additional functions and features.
2. Coaching courses are only available in English.

# KINOMAP APP Setup

---

## Download and use of KINOMAP



1. To download the Kinomap app, scan the QR code or search "Kinomap" in the Apple App Store® or Google Play Store.

2. Open the Kinomap app. Log In or Sign Up.

3. Select the corresponding fitness equipment

4. Turn on Bluetooth, and choose FTMS.

5. Select "Treadmill", and find your "Nilox-XN3-XXXX".

6. Start training and explore different workout methods.

- Navigate the world with Kinomap integration (\*Kinomap subscription required) for compatible Nilox treadmills.
- Kinomap lets you train indoors on your equipment and adjusts the incline level settings automatically to match your chosen outdoor route.

All trademarks are the property of their respective owner.

Specifications may be subject to change without notice.

Exhimo S.p.A. reserves the right to modify the product without notice

# Warm Up Exercise

---

No matter what speed you walk at, it is best to do warm up exercises first.

Warmed muscles are easier to stretch, so takes 5-10 minutes to warm up. Then stop and do stretching exercises as follows --- 5 times, 10 seconds or more per leg each time; do it again after the exercise.

## 1. Stretch down

Bend your knees slightly, slowly bend your body forward, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds. Then relax. Repeat 3 times for each leg.

## 2. Hamstring stretch

Sit on a clean cushion and straighten one leg. Tuck the other leg inward so that it is close to the inside of the straight leg. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

## 3. Stretching of small feet and Achilles

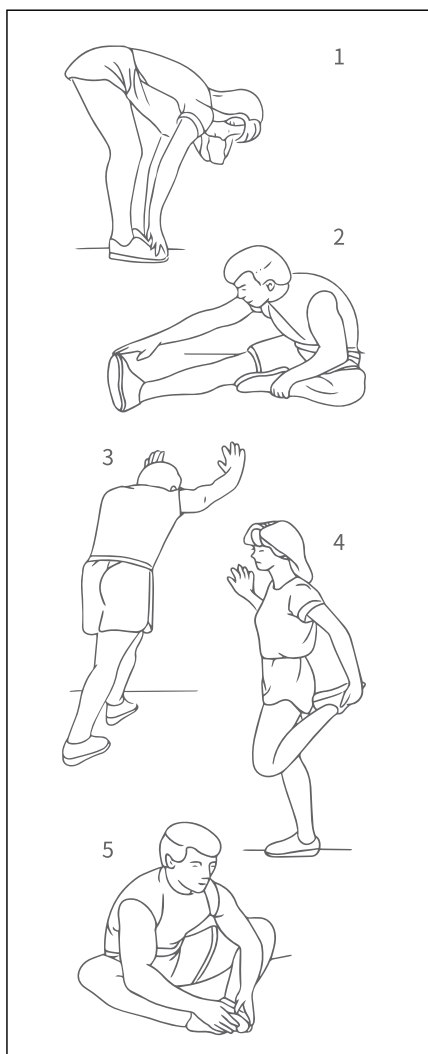
Tendon Stand with two hands against a wall or tree, one foot behind. Keep your hind legs upright and your heels on the ground, leaning toward the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, then relax Repeat 3 times for each leg.

## 4. Quadriceps stretch

Hold the wall or table with your left hand to balance, then stretch your right hand back, grab your right ankle and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in front of your thighs tense. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg.

## 5. Stretching of the sartorius (muscle on the inner thigh)

Sit with your feet facing each other with your knees facing out. Grasp the feet with both hands and pull towards the groin. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times.





## USER INFORMATION

pursuant to Legislative Decree No. 49 of 14 March 2014  
Implementation of Directive 2012/19/EU on waste electrical  
and electronic equipment (WEEE)

The crossed-out bin symbol shown on the equipment indicates that the product at the end of its useful life must be collected separately from other waste. The user must therefore deliver the equipment intact with its essential components that has reached the end of its life to the appropriate differentiated collection centers for electronic and electrotechnical waste, or return it to the retailer at the time of purchase of new equipment of an equivalent type, of one to one, or 1 to zero for appliances with a longer side of less than 25 cm.

Adequate differentiated collection for the subsequent start-up of the equipment sent for environmentally compatible recycling, treatment and disposal helps to avoid possible negative effects on the environment and on health and promotes the recycling of the materials of which the equipment is made. Illegal disposal of the product by the user involves the application of administrative sanctions pursuant to Legislative Decree no.

Legislative Decree No. 49 of 14 March 2014.



The manufacturer, Exhibo S.p.A, declares that the rowing machine complies with directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity can be downloaded from [www.nilox.com](http://www.nilox.com)

Specifications are subject to change without notice. Exhibo S.p.A. reserves the right to modify the product without notice. Exhibo is not responsible for editorial, technical or operational errors/omissions.

**@niloxofficial**



**Nilox<sup>®</sup> is a trademark owned by Esprinet SpA.  
Distributed by Esprinet S.p.A.**

**Exhibo S.p.A.**

Via Leonardo da Vinci, 6  
20854 - Veduggio al Lambro - MB - ITALY

**Made in China**



# **nilex**



## **MANUALE UTENTE(IT)**

### **TAPIS ROULANT PIEGHEVOLE XN3**

#### **IMPORTANTE**

Si prega di leggere tutti i dettagli prima dell'uso e di conservare questo manuale utente per riferimento futuro.

# Indice

---

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| Guida introduttiva                                    | 2  |
| Precauzioni di sicurezza                              | 3  |
| Disegno esploso                                       | 5  |
| Elenco dei componenti                                 | 6  |
| Istruzioni di montaggio                               | 7  |
| Fase di piegatura                                     | 10 |
| Istruzioni per la messa a terra                       | 11 |
| Descrizione delle funzioni del misuratore elettronico | 12 |
| Guasti e risoluzione dei problemi                     | 14 |
| Regolazione della cintura da corsa                    | 15 |
| Linee guida per la manutenzione                       | 16 |
| Misure di sicurezza per l'esercizio                   | 17 |
| Configurazione dell'APP MERACH                        | 18 |
| Configurazione dell'APP KINOMAP                       | 19 |
| Riscaldamento                                         | 20 |

# Guida Introduttiva

---

## Preparazione:

Se si ha più di 35 anni o si ha problemi di salute e se è la prima volta che si ci allena, consultare il medico o un professionista prima di utilizzarlo.

Prima di utilizzare il tapis roulant elettrico, si consiglia di attendere di familiarizzare con i comandi, come l'avvio, l'arresto e la regolazione della velocità, ecc. In seguito, è possibile posizionarsi sulle tavole di plastica su entrambi i lati del tapis roulant motorizzato e afferrare i corrimano con entrambe le mani, facendo funzionare la macchina a una velocità ridotta, compresa tra 1,6 e 3,2 km/h. Stare in piedi, guardare avanti e "salire" sulla cintura da corsa con un piede. In piedi sul tapis roulant motorizzato, correre in base alla velocità. Man mano che si ci adatta, aumentare lentamente la velocità fino a 3-5 km/h. Mantenere questo ritmo per circa 10 minuti, poi lasciare che il tapis roulant si fermi lentamente.

## Esercizio:

Mettersi accanto ad esso e familiarizzate con il suo controllo: può regolare la velocità e la pendenza e usarlo dopo esservi abituati. Camminare a passo sostenuto per circa 1 chilometro e registrate il tempo trascorso. Può durare dai 15 ai 25 minuti. Un chilometro di corsa richiede circa 12 minuti se si cammina a 4,8 km/h. Se si riesce a farlo per diverse volte, aumentare gradualmente la velocità e l'inclinazione in modo da poter fare esercizio per 30 minuti. Prima di fare esercizio a piedi, ricordate di non essere impazienti. Questo tipo di esercizio è utile per la salute di tutta la vita.

## Quantità di esercizio:

Scorciatoia -15-20 minuti di allenamento sono un ottimo modo per risparmiare tempo.

Riscaldarsi per 2 minuti alla velocità di 4,8 km/h, quindi accelerare fino a 5,3 km/h e 5,8 km/h per 2 minuti ciascuno. Mantenere questa velocità e ridurla di 0,3 km/h se ci si sente stanchi. Lasciare quattro minuti per rallentare. Aumentare lentamente la pendenza se si ritiene difficile aumentare l'intensità dell'allenamento aumentando la velocità. Aumentando lentamente la pendenza, è possibile aumentare notevolmente l'intensità dell'esercizio.

Metodo per bruciare calorie: il modo migliore per perdere peso.

Riscaldatevi per 5 minuti a una velocità compresa tra 4 e 4,8 km/h, poi aumentate a un ritmo di 0,3 km/h ogni 2 minuti, man mano che sentite che correre a certe velocità per 45 minuti può essere impegnativo. Per fare più esercizio, mantenete questa velocità per tutta la durata di un'ora di TV, accelerate di 0,3 km/h per ogni pausa pubblicitaria. Nel programma successivo, si ritorna alla velocità precedente. In questo caso, le calorie saranno completamente bruciate durante l'intervallo pubblicitario e il conseguente aumento della frequenza cardiaca. Lasciare quattro minuti per rallentare.

## Frequenza dell'esercizio:

Obiettivo: 3-5 volte alla settimana, allenandosi per 15-60 minuti alla volta. Si consiglia di stabilire un programma di esercizio fisico, piuttosto che farlo a proprio piacimento. È inoltre possibile controllare l'intensità del movimento regolando la velocità e la pendenza. Non impostare una pendenza all'inizio; tuttavia, aumentare la pendenza del tapis roulant motorizzato è un ottimo modo per aumentare l'intensità dell'allenamento.

# Precauzioni di Sicurezza

---

**Attenzione:** Prima di intraprendere qualsiasi piano di esercizio, si consiglia di consultare il medico, soprattutto se si ha un'età superiore ai 35 anni o se si hanno precedenti problemi di salute. Non siamo responsabili di eventuali danni causati da ciò. Non accendere il tapis roulant prima che sia completamente installato e che il coperchio di protezione del motore sia coperto.

## Precauzioni

1. Prima di utilizzare il tapis roulant motorizzato, assicurarsi che la clip dell'interruttore di sicurezza sia attaccata ai vestiti o alla cintura.
2. Non inserire altri oggetti in nessuna parte dell'apparecchiatura poiché ciò danneggerebbe l'apparecchiatura.
3. È necessario posizionare il tapis roulant motorizzato in un luogo pulito e in un luogo protetto. Non posizionare il tapis roulant motorizzato su un tappeto spesso per evitare di influenzare l'aria sotto il tapis roulant motorizzato. Non posizionare il tapis roulant motorizzato vicino all'acqua e non utilizzarlo all'aperto.
4. Non accendere quando una persona si trova sul nastro da corsa. Dopo l'accensione, potrebbe verificarsi una pausa all'inizio della corsa. Pertanto, è necessario stare su skid board di plastica su entrambi i lati del tapis roulant motorizzato finché il nastro da corsa non si muove.
5. Non indossare abiti troppo lunghi o larghi. I vestiti lunghi sarebbero appesi su un tapis roulant motorizzato. Sarà meglio indossare scarpe da corsa con suola in gomma.
6. Tenere lontano dalla portata dei bambini e degli animali domestici quando si utilizza il tapis roulant motorizzato.
7. Testare il blocco di sicurezza prima dell'uso per vedere se funziona correttamente.
8. I bambini devono essere sorvegliati per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
9. La pulizia e la manutenzione da parte dell'utente non devono essere eseguite da bambini senza supervisione.
10. Qualsiasi esercizio fisico intenso può iniziare solo 40 minuti dopo un pasto.
11. Questa attrezzatura fitness è per adulti. I minorenni devono essere accompagnati da un adulto quando utilizzano il tapis roulant motorizzato.
12. Durante l'utilizzo iniziale di un tapis roulant motorizzato con corrimano, tenere il corrimano con le mani finché non ci si sente a proprio agio nel rilasciarlo.
13. Il tapis roulant motorizzato appartiene all'attrezzatura da interni. Non utilizzare all'aperto. L'area di posizionamento deve essere piana, larga e stabile. L'impermeabilizzazione è importante.
14. Il cavo di alimentazione del tapis roulant motorizzato è dedicato. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, acquistarlo dal distributore o contattare direttamente l'azienda.
15. In caso di problemi con il sistema elettronico che causano un'improvvisa accelerazione del tapis roulant motorizzato o un aumento automatico della velocità del tapis roulant motorizzato, scollegare immediatamente l'interruttore di sicurezza e il tapis roulant motorizzato si fermerà immediatamente.
16. Non separare i fili al centro del cavo di alimentazione, non estendere mai il cavo di alimentazione o sostituire la spina del cavo di alimentazione, quindi posizionare oggetti pesanti sul cavo di alimentazione o posizionare il cavo di alimentazione vicino a una fonte di calore calda e vietare il uso di alveoli porosi. In caso contrario, si

# Precauzioni di Sicurezza

---

potrebbero verificare incidenti dovuti a o scosse elettriche a causa di uno scarso contatto.

17. Un allenamento errato o eccessivo può causare gravi infortuni.

18. Effettuare una manutenzione regolare per mantenere la garanzia.

19. Interrompere l'alimentazione quando la macchina non viene utilizzata per un lungo periodo. Non tirare il cavo in caso di interruzione di corrente; Per evitare di rompere parte del filo centrale del cavo di alimentazione, è necessario estrarlo tenendo la spina di alimentazione. Inserire la spina del cavo di alimentazione nella presa di corrente con messa a terra sicura, il cavo di alimentazione del tapis roulant motorizzato è speciale. Non esitate a contattare il produttore il prima possibile se il cavo di alimentazione è danneggiato.

20. Questo tapis roulant motorizzato viene utilizzato solo a casa. Possono essere utilizzate solo persone di peso inferiore a 130 kg.

21. ATTENZIONE! I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero essere imprecisi. Un esercizio eccessivo può provocare lesioni gravi o mortali. Se ti senti debole, interrompi immediatamente l'esercizio.

22. L'area di sicurezza dietro il tapis roulant motorizzato: 2000\*1000MM

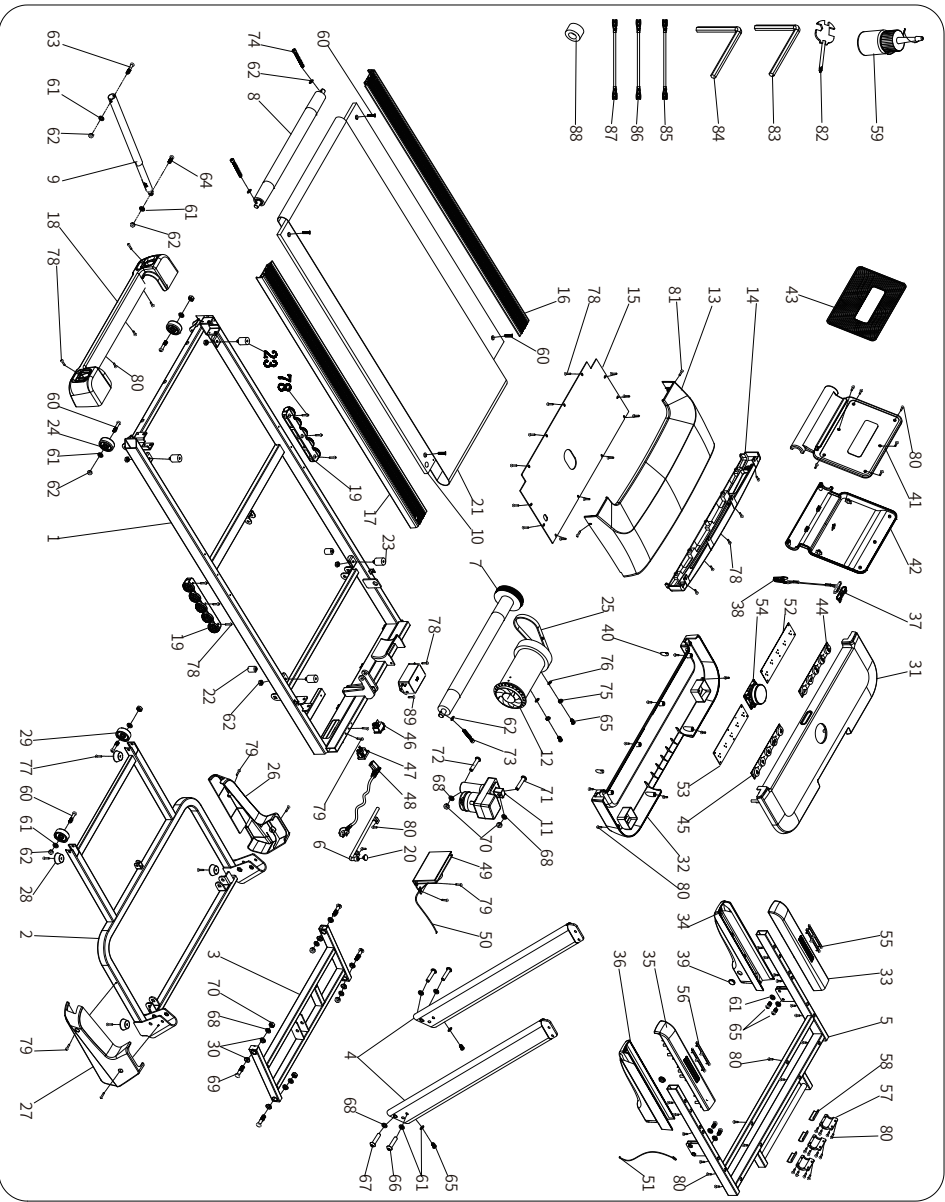
23. I dati sulla frequenza cardiaca del tapis roulant motorizzato sono solo di riferimento. Non possono essere utilizzati come dati medici.

24. Salto di emergenza: ad esempio, in caso di mancanza di forza fisica, tirare la serratura di sicurezza, tenere il corrimano con entrambe le mani e saltare sul pedale di sicurezza con entrambi i piedi per proteggere la sicurezza personale dell'atleta.

25. Per esempio. i lucchetti di sicurezza devono essere ritirati dopo il lavoro per impedirne l'uso incontrollato da parte di terzi. I lucchetti di sicurezza dovrebbero essere raccolti dopo l'esercizio.

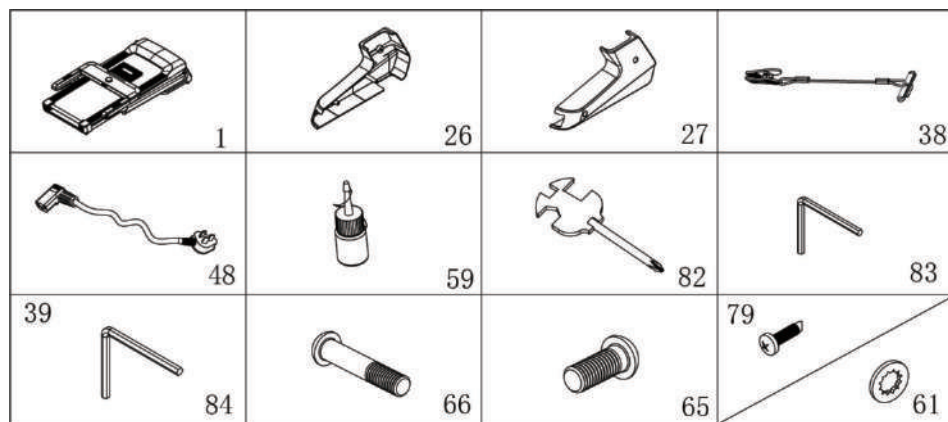
|                                 |                 |
|---------------------------------|-----------------|
| Taglia del prodotto             | 1620*836*1245mm |
| Peso del prodotto               | 67 kg           |
| Peso massimo utente             | 130 kg          |
| Altezza applicabile             | 150cm-200cm     |
| Tempo di utilizzo consigliato   | Entro 60 minuti |
| Voltaggio                       | 220-240V~       |
| Potenza nominale                | 920W            |
| Frequenza                       | 50-60Hz         |
| Banda di frequenza Bluetooth    | 2402-2480MHz    |
| Potenza di trasmissione massima | -1,96 dBm       |
| Classe di precisione            | C               |
| Classe di utilizzo              | H               |
| Inclinazione                    | 18 marce        |

# Disegno Esploso



# Elenco dei Componenti

Il diagramma dei componenti installati sull'intera macchina è riportato di seguito; aprendo la scatola di imballaggio, è possibile recuperare i seguenti componenti.



## Elenco delle Parti:

| N. | Nome                                   | Specifiche | Numero | N. | Nome                                                                                                                    | Specifiche | Numero |
|----|----------------------------------------|------------|--------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|--------|
| 1  | Montaggio del gruppo telaio principale |            | 1      | 83 | Chiave esagonale 5#                                                                                                     | 5mm        | 1      |
| 26 | Coperchio laterale del fondo sinistro  |            | 1      | 84 | Chiave esagonale 6#                                                                                                     | 5mm        | 1      |
| 27 | Coperchio laterale del fondo destro    |            | 1      | 66 | Vite interna esagonale a testa tonda Hat                                                                                | M8*45      | 2      |
| 38 | Blocco di sicurezza                    |            | 1      | 65 | Vite a testa tonda interna esagonale Hat                                                                                | M8*16      | 4      |
| 48 | Linea di alimentazione                 |            | 1      | 79 | Viti autofilettanti e auto perforanti a testa cilindrica con intaglio a croce con testa cilindrica con intaglio a croce | ST4.2*19   | 4      |
| 59 | Bottiglia d'olio                       |            | 1      | 61 | Rondelle di sicurezza dentate a denti interni                                                                           | 8          | 6      |
| 82 | Chiave per cerchi incrociati           | S=13,14x15 | 1      |    |                                                                                                                         |            |        |

## Strumenti di installazione:

Chiave esagonale 5# 5mm 1 pz.

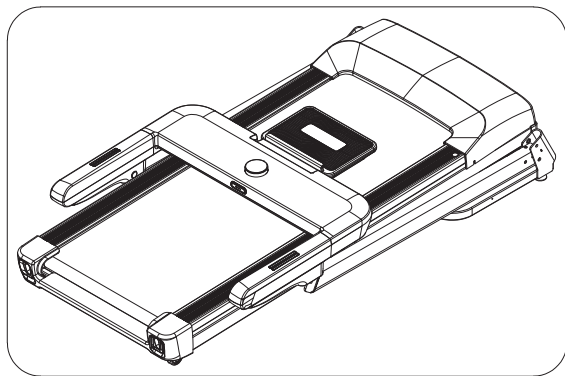
Chiave a croce S=13,14,15 1 pz.

Nota: non collegare l'alimentazione prima di aver completato l'installazione.

# Istruzioni di Montaggio

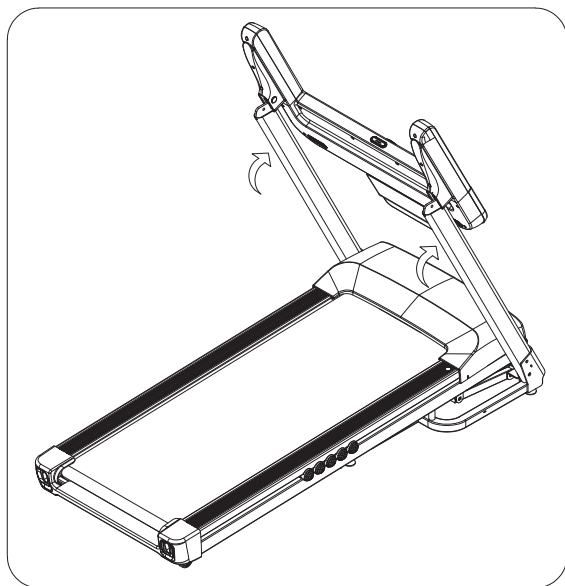
---

## Fase di montaggio I:



Aprire la scatola di imballaggio, estrarre i materiali e le parti di cui sopra dalla scatola e appoggiare l'unità principale a terra.

## Fase di montaggio II:

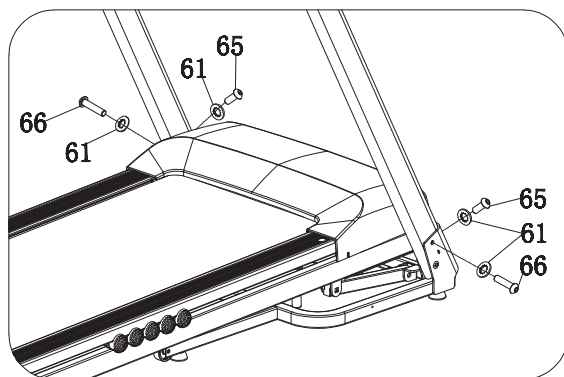


1. Piegare il misuratore elettronico e la colonna verso l'alto.

**Nota:** tenere la colonna con una mano per evitare che cada.

# Istruzioni di Montaggio

## Fase di montaggio III:



1. Utilizzare la chiave esagonale 5#, la vite a testa tonda esagonale interna M8\*45 (66) e la rondella dentata interna (61) e bloccare la colonna alla base; Quindi, utilizzare la chiave esagonale 5#, la vite a testa cilindrica esagonale M8\*16 (65) e la rondella dentata interna (61) e bloccare il gruppo colonna sul telaio principale.

Le modalità per il lato destro e sinistro sono le stesse.

**Nota:** Tenere il gruppo colonna con una mano per evitare che la colonna cada, causando danni alle persone.

## Fase di montaggio IV:

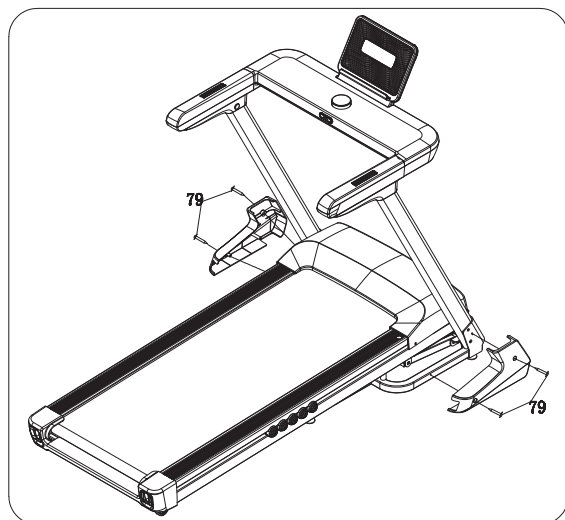


1. Piegare il misuratore elettronico e la colonna verso l'alto secondo la figura.  
2. Estrarre il tappo del foro del corrimano (39) e utilizzare una chiave esagonale da 5#, la vite a testa tonda esagonale interna M8\*16 (65) con le rondelle dentate interne (61) per bloccare il gruppo del misuratore elettronico sulla colonna destra e sinistra.  
3. Inserire il tappo del foro del corrimano (39) in posizione dopo aver bloccato le viti.  
4. Le modalità del lato destro e sinistro sono le stesse.

**Nota:** Non tenere premuto il filo all'interno della colonna durante la piegatura e controllare che il collegamento dei fili sia intatto; la mano deve tenere la vite quando la si blocca, per evitare errori di direzione della colonna e del misuratore elettronico.

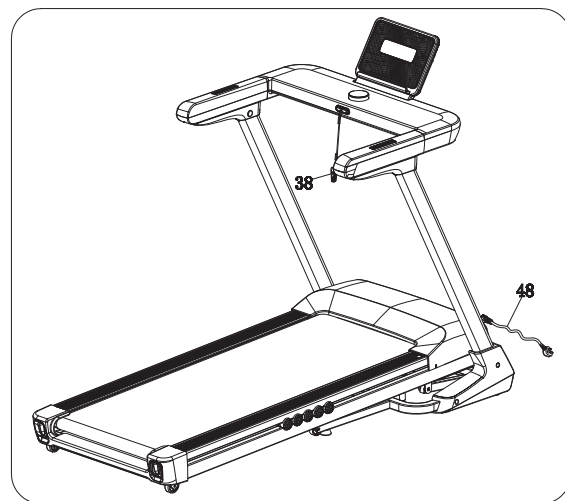
# Istruzioni di Montaggio

## Fase di montaggio V:



1. Utilizzare una chiave a croce per fissare le viti autofilettanti e autoperforanti con testa a croce (79), quindi bloccare il coperchio della base sinistra sulla base.
2. Le modalità del lato sinistro e destro sono le stesse.

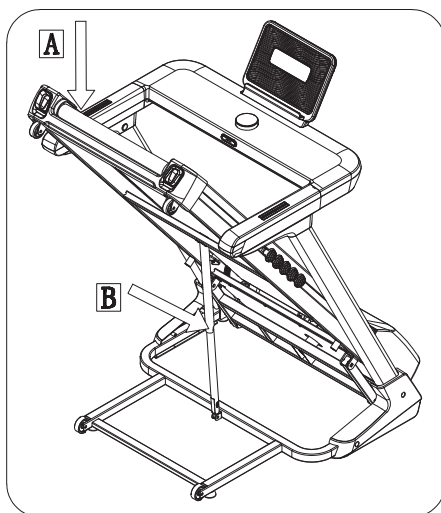
**Nota:** per far scattare il coperchio inferiore di forza sulla colonna, è necessario che il coperchio di forza sia posizionato sulla colonna.



Posizionare il blocco di sicurezza (38) sul misuratore elettronico. Collegare quindi il cavo di alimentazione (48) alla rete elettrica e il tapis roulant motorizzato può funzionare normalmente.

# Fase di Piegatura

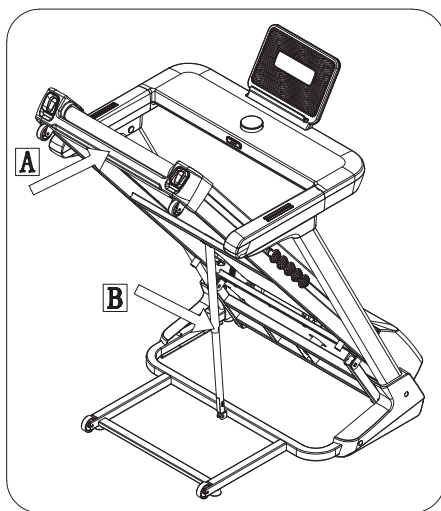
---



Sostenere la posizione A con entrambe le mani e sollevare leggermente la macchina, spingendo leggermente verso l'alto fino a sentire il suono della barra di pressione B dell'involucro laterale della kia.

Attenzione: un tapis roulant piegato non deve essere utilizzato;

Attenzione: prima di ripiegare la macchina, lasciare che la superficie di corsa si arresti completamente;

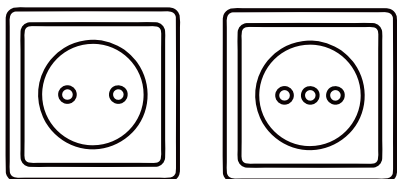


Sostenere la posizione A con entrambe le mani e sollevare leggermente la macchina, calciare delicatamente l'involucro dell'asta di pressione con il piede finché l'involucro non si muove. Tirare il telaio principale a mano e lasciarlo cadere a terra lentamente; le persone e gli animali domestici devono essere a distanza di sicurezza

# Istruzioni per la messa a terra

---

- Questo prodotto deve essere messo a terra. In caso di guasto o danno, la messa a terra può rappresentare il modo migliore per deviare la corrente e ridurre così la probabilità di scosse elettriche.
- Questi prodotti sono dotati di cavo di alimentazione, conduttore di messa a terra e spina di messa a terra.
- La spina deve essere collegata alla presa di corrente corretta.
- L'installazione e la messa a terra della spina devono essere conformi ai parametri della zona di utilizzo.
- **Pericolo:** il collegamento errato del conduttore di terra può provocare scosse elettriche. Se non si riesce a verificare se il prodotto è ben collegato a terra, rivolgersi a un elettricista qualificato o al personale di assistenza. Non modificare la spina da soli se la spina non è compatibile con la presa. Selezionare una presa corretta e farla installare da un elettricista qualificato.
- Questo prodotto è applicabile solo alla tensione di 220-240V.



# Descrizione delle Funzioni del Misuratore Elettronico



## I. Descrizione della finestra:

Le funzioni della finestra della manopola sono le seguenti

Velocità, tempo, passi, distanza, calorie, frequenza cardiaca, pendenza. Tali dati vengono visualizzati a turno ogni 20 secondi e l'indicatore luminoso corrispondente si accende. Quando il Bluetooth è collegato con successo, l'indicatore sarà sempre acceso.

## II. Funzione dei tasti:

1. Tasto funzione della manopola : tasto di avvio/pausa/arresto.

1.1 Se si tiene premuto brevemente questo tasto nello stato di standby, il tapis roulant si avvia alla velocità più bassa dopo un conto alla rovescia di 3 secondi;

1.2 Se si tiene premuto brevemente questo tasto nello stato di marcia, il tapis roulant rallenta fino a fermarsi. A questo punto, entrerà nello stato di pausa e i dati di movimento non verranno cancellati. Se si preme di nuovo brevemente questo tasto, il tapis roulant inizierà a correre alla velocità precedente alla pausa dopo un conto alla rovescia di 3 secondi.

1.3 Se si tiene premuto a lungo questo tasto per più di 2 secondi nello stato di corsa o di pausa, il tapis roulant rallenta fino a fermarsi e tutti i dati vengono cancellati per entrare nello stato di stand by.

2. Manopola : regolazione della velocità nello stato di corsa: ruotare in senso orario per accelerare (il cicalino suona a lungo dopo aver raggiunto la velocità massima di 16 km/h), ruotare in senso antiorario per decelerare (il cicalino suona a lungo dopo aver raggiunto la velocità minima di 1,0 km/h).

3. Velocità (3, 6, 9): tasto di regolazione della velocità veloce.

4. Velocità ▲ e ▼: tasto di regolazione dell'accelerazione e della decelerazione.

5. Pendenza (3, 6, 9): tasto di regolazione dell'ascensione rapida.

6. Pendenza ▲ e ▼: tasto di regolazione dell'ascensione verso l'alto e verso il basso (ambito di regolazione della pendenza: 18 marce).

- Quando si preme un tasto in modo efficace, viene emesso un segnale acustico. Quando il parametro viene regolato oltre il limite, viene emesso un segnale acustico prolungato.

Non viene emesso alcun segnale acustico quando il tasto viene premuto in modo non valido.

## III. Stand by:

Il sistema spegne tutti i display ed entra in stato di riposo quando non viene eseguito alcun intervento per più di 1 minuto. Premere un tasto qualsiasi per attivarlo.

## IV. Blocco di Sicurezza:

Ogni volta che il blocco di sicurezza viene scollegato, il tapis roulant si arresta rapidamente e tutti i dati vengono cancellati a 0. Tutte le finestre visualizzano "----". Tutte le operazioni e le corse normali devono essere eseguite con il blocco di sicurezza chiuso.

# Descrizione delle Funzioni del Misuratore Elettronico

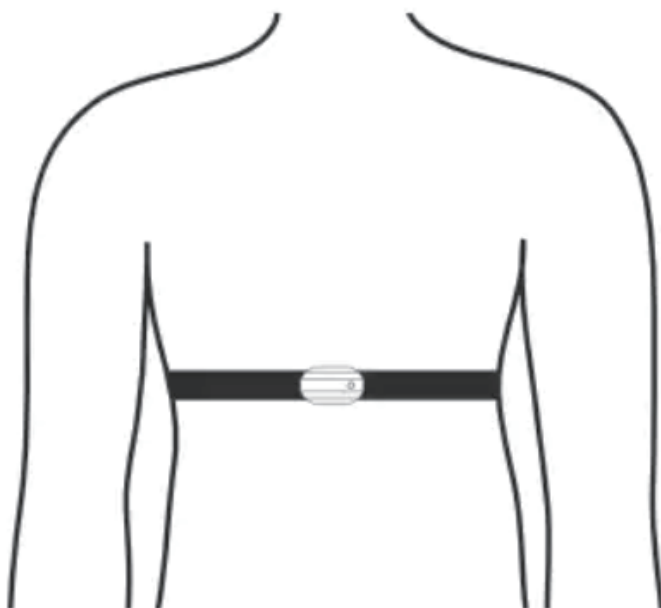
---

## V. Test della Frequenza Cardiaca:

Dopo aver afferrato con entrambe le mani i corrimano d'acciaio destro e sinistro, la frequenza cardiaca viene visualizzata dopo circa 5 secondi. Per ottenere una frequenza cardiaca più precisa, si consiglia di stare in piedi sul tapis roulant motorizzato e di misurarla quando si ferma (nota: il tempo di mantenimento non deve essere inferiore a 30s). I dati sulla frequenza cardiaca possono essere utilizzati solo come riferimento per il livello di attività fisica e non possono essere utilizzati come dati medici.

È possibile utilizzare una fascia cardio Bluetooth compatibile (non inclusa nella confezione) per misurare la frequenza cardiaca.

Il valore delle pulsazioni misurato viene visualizzato alternativamente dal simbolo di un cuore e dal valore delle pulsazioni nel display superiore. Il tempo di risposta è fino a 60 secondi.



I dati sulla frequenza cardiaca sopra riportati possono essere utilizzati solo come riferimento per il livello di attività fisica e non possono essere utilizzati come dati medici

# Guasti e risoluzione dei problemi

---

1. Se il contatore elettronico visualizza "E01" dopo il funzionamento, significa che si è verificato un errore di comunicazione. Possibili motivi: la comunicazione tra il controllore elettronico e il contatore elettronico è bloccata. Controllare ogni giunto dal contatore elettronico alla linea di comunicazione del controllore inferiore per assicurarsi che ogni nucleo sia completamente inserito. Controllare se il filo di collegamento tra il contatore elettronico e il controller è danneggiato e sostituirlo. Controllare se la linea di comunicazione del misuratore elettronico o del controller è danneggiata e, se danneggiata, sostituire il misuratore elettronico o il controller.

2. Se il misuratore elettronico visualizza "E02" dopo il funzionamento, significa che è presente una protezione anti-sovratensione. Controllare se la tensione di alimentazione è inferiore al 50% della tensione normale e ripetere il test con la tensione corretta; controllare se il controller ha un odore particolare e sostituire il controller; controllare se il filo del motore è collegato correttamente e ricollegare il filo del motore.

3. Se il misuratore elettronico visualizza "E03" dopo il funzionamento, significa che non c'è segnale di rilevamento. Possibili motivi: il segnale del sensore di velocità non viene rilevato per 10s. Controllare se la spina del sensore non è inserita o se il sensore magnetico è rotto o danneggiato; in caso affermativo, inserirlo o sostituire il sensore magnetico.

4. Se il misuratore elettronico visualizza "E05" dopo il funzionamento, significa che si è verificata una protezione da sovracorrente. Possibili motivi: la corrente supera il carico nominale, con conseguente autoprotezione eccessiva del sistema, oppure una parte del tapis roulant motorizzato è bloccata, con conseguente guasto del motore, carico eccessivo e corrente eccessiva, con conseguente autoprotezione del sistema. Regolare il tapis roulant motorizzato e riavviarlo. Controllare se il motore è in funzione, se si sente un rumore di sovracorrente o un odore di bruciato e sostituire il motore; controllare se il controller ha un odore di bruciato e sostituire il controller; controllare se le specifiche della tensione di alimentazione non sono coerenti o sono basse e ripetere il test con le specifiche di tensione corrette.

5. Se il motore non funziona dopo aver premuto il tasto di avvio, il motivo potrebbe essere che le linee del motore di controllo sono anormali; il fusibile del controller inferiore è danneggiato o è guasto; il filo del motore non è collegato; l'IGBT del controller inferiore è bruciato; controllare se le linee del motore di controllo sono collegate correttamente e bene, controllare se il fusibile del controller elettrico è intatto e installarlo o sostituirlo; controllare se il filo del motore è allentato e collegare il filo del motore. Utilizzare un multimetro per misurare se l'IGBT del controller inferiore è bruciato e sostituire l'IGBT del controller inferiore o sostituire il controller inferiore.

6. E07/E08: Sostituire il controllore

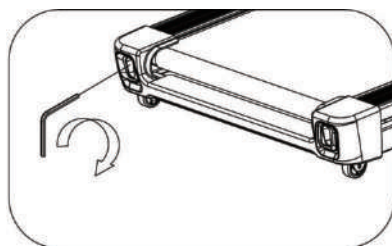
# Regolazione nastro

1. Per una migliore manutenzione del tapis roulant motorizzato e per prolungarne la durata, si consiglia di spegnere l'alimentazione dopo un utilizzo continuo di 1,5 ore e di utilizzarlo dopo 10 minuti.

2. Se il nastro è troppo allentato, può scivolare durante la corsa; se il nastro è troppo teso può ridurre le prestazioni del motore e aggravare l'usura del tamburo e della cintura da corsa. Quando la tensione del nastro è adeguata, entrambi i lati del nastro possono essere sollevati con le mani a circa 50-75 mm di distanza dalla pedana di scorrimento.

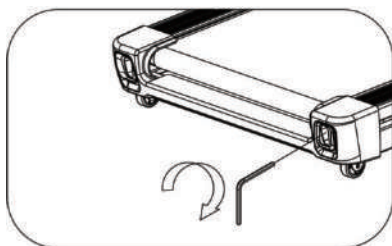
Posizionare il tapis roulant motorizzato su un terreno piano e stabile. Far girare il tapis roulant a una velocità di circa 6-8 km/h e osservare la deviazione del nastro.

Se il nastro è inclinato verso destra, scollegare il blocco di sicurezza e l'interruttore di alimentazione, ruotare il bullone di regolazione sul lato destro in senso orario per 1/4 di giro, inserire l'interruttore di alimentazione e il blocco di sicurezza, far funzionare il tapis roulant motorizzato e osservare la deviazione del nastro. Ripetere le operazioni sopra descritte finché il nastro non è centrato. Figura A.



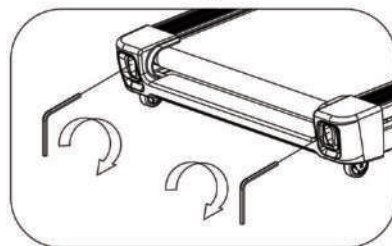
A

Se il nastro è inclinato verso sinistra, scollegare il blocco di sicurezza e l'interruttore di alimentazione, ruotare il bullone di regolazione sul lato sinistro in senso orario per 1/4 di giro, inserire l'interruttore di alimentazione e il blocco di sicurezza, far funzionare il tapis roulant motorizzato e osservare la deviazione della cintura da corsa. Ripetere le operazioni sopra descritte finché il nastro non è centrato. Figura B



B

Dopo la regolazione di cui sopra o dopo un certo periodo di utilizzo, il nastro si allenta gradualmente e deve essere regolato di nuovo. Scollegare il blocco di sicurezza e l'interruttore di alimentazione, ruotare i bulloni di regolazione sui lati destro e sinistro in senso orario per 1/4 di giro, inserire l'interruttore di alimentazione e il blocco di sicurezza per far funzionare il tapis roulant motorizzato, quindi salire sul nastro per confermare la tenuta. Ripetere le operazioni sopra descritte fino a quando la tenuta della cintura da corsa non è adeguata. Figura C



C

# Linee guida per la Manutenzione

**Attenzione:** prima di procedere alla pulizia o alla manutenzione, scollegare l'alimentazione del tapis roulant motorizzato.

**Pulizia:** una pulizia completa prolunga la durata del tapis roulant.

Rimuovere regolarmente la polvere per mantenere puliti i componenti. Assicurarsi di pulire le parti esposte su entrambi i lati del nastro, per ridurre l'accumulo di impurità sotto il nastro. Assicurarsi che le scarpe da ginnastica siano pulite ed evitare di trasportare corpi estranei sotto la cintura da corsa per non usurare la pedana e il nastro. Pulire la superficie del nastro con un panno bagnato e e sapone neutro. Fare attenzione a non spruzzare acqua sui componenti elettrici e sotto il nastro.

**Attenzione:** prima di spostare il coperchio di protezione del motore, scollegare l'alimentazione del tapis roulant motorizzato. Aprire il coperchio di protezione del motore almeno una volta all'anno per spolverare e pulire il motore.

Olio lubrificante speciale per il nastro e il tapis roulant a motore

La pedana e il nastro del tapis roulant motorizzato sono stati pre-rivestiti con olio lubrificante.

L'attrito tra il nastro e la pedana ha un grande impatto sulla durata e sulle prestazioni del tapis roulant motorizzato, pertanto è necessario applicare regolarmente l'olio lubrificante. Si consiglia di ispezionare regolarmente la superficie della pedana di corsa. Se la superficie della pedana è danneggiata, contattare il nostro centro di assistenza clienti.

Si consiglia di applicare l'olio lubrificante tra il nastro e la pedana del tapis roulant motorizzato secondo il seguente schema: (i dettagli sono i seguenti)

- Uso ridotto (meno di 3 ore alla settimana): una volta all'anno;
- Uso moderato (3-5 ore a settimana): una volta ogni 6 mesi;
- Uso intenso (più di 5 ore alla settimana): una volta ogni 3 mesi.

Si consiglia di acquistare l'olio lubrificante presso i rivenditori locali o di contattare direttamente la nostra azienda.

**Nota:** qualsiasi altra manutenzione deve essere effettuata da professionisti.

a) Un'avvertenza che indica che il livello di sicurezza dell'attrezzatura può essere mantenuto solo se viene esaminata regolarmente per verificare la presenza di danni e usura, ad esempio di funi, pulegge, punti di collegamento;

b) Un consiglio di sostituire immediatamente i componenti difettosi e/o di tenere

l'attrezzatura fuori uso fino alla riparazione;

c) Un'attenzione particolare ai componenti più sensibili all'usura.

d) Le riparazioni e la manutenzione devono essere effettuate da una persona autorizzata;

e) Una manutenzione inadeguata può causare incidenti, problemi di salute e altri problemi pericolosi.



# Misure di Sicurezza per l'Esercizio Fisico

---

Prima di fare esercizio, consultare un professionista che possa consigliare la frequenza, l'intensità e la durata dell'esercizio in base all'età e alle condizioni fisiche. Durante l'esercizio, se si avverte dolore al petto, frequenza cardiaca irregolare, mancanza di respiro, vertigini o altri disturbi, interrompere immediatamente! Consultare un professionista prima di continuare l'esercizio.

Se si utilizza spesso il tapis roulant motorizzato, al momento di selezionare la velocità si può scegliere la normale velocità di camminata o di jogging.

Se non si ha esperienza o non si riesce a determinare la velocità di prova più appropriata, è possibile fare riferimento alle seguenti linee guida:

|                |                                                             |
|----------------|-------------------------------------------------------------|
| 0.8-3.0 km/h   | Persone con una corporatura carente                         |
| 3.0-4.5 km/h   | Persone sedentarie o che non fanno attività fisica regolare |
| 4.5-6.0 km/h   | Camminatore a velocità costante                             |
| 6.0-7.5 km/h   | Camminatore veloce                                          |
| 7.5-9.0 km/h   | Jogger                                                      |
| 9.0-12.0 km/h  | Camminatore a media velocità                                |
| 12.0-16.0 km/h | Corridore veloce                                            |

Nota bene: Per i camminatori è più appropriata una velocità minore o uguale a 6 chilometri all'ora; per i corridori è più appropriata una velocità maggiore o uguale a 8,0 chilometri all'ora.

# Configurazione dell'APP MERACH

---

## Download e utilizzo di MERACH

1. Per scaricare l'applicazione MERACH, scansionare il codice QR o cercare "MERACH" nell'Apple App Store® o nel Google Play Store.



Scaricamento dell'APP MERACH



Guida alla connessione dell'APP



2. Aprire l'applicazione MERACH. 3. Nota bene: se il vostro telefono è Apple - iPhone, fate riferimento al percorso:

3. Nota bene: se il telefono è Apple - iPhone, fate riferimento al percorso: Profilo > Impostazioni > Lingua dopo il login per cambiare la lingua desiderata.

4. Seguire le istruzioni dell'applicazione per configurare il dispositivo.

## UTILIZZANDO IL TAPIS ROULANT

Nota:

1. L'utilizzo dell'app MERACH consente di ottenere corsi di allenamento gratuiti e di accedere a funzioni e caratteristiche aggiuntive.

2. I corsi di allenamento sono disponibili solo in inglese.

# Configurazione dell'APP KINOMAP

---

## Download e utilizzo di KINOMAP



1. Per scaricare l'app Kinomap, scansionare il codice QR o cercare "Kinomap" nell'Apple App Store® o nel Google Play Store.
2. Aprire l'app Kinomap. Accedere o registrarsi.
3. Selezionare l'attrezzo fitness corrispondente
4. Attivare il Bluetooth e scegliere FTMS.
5. Selezionare "Vogatore" e trovare il "Nilox-XN3-XXXX".
6. Iniziare l'allenamento ed esplorare i diversi metodi di allenamento.

- Esplora il mondo con l'integrazione Kinomap (\*è richiesto l'abbonamento Kinomap) per i tapis roulant Nilox compatibili.
- Kinomap ti consente di allenarti al chiuso con la tua attrezzatura e regola automaticamente le impostazioni del livello di inclinazione in base al percorso all'aperto scelto.

Tutti i marchi sono di proprietà dei rispettivi proprietari.

Le specifiche presenti in questo documento possono variare senza previa notifica. Exhibo S.p.A. si riserva il diritto di modificare il prodotto senza preavviso.

# Riscaldamento

Indipendentemente dalla velocità a cui si cammina, è meglio fare prima degli esercizi di riscaldamento.

I muscoli riscaldati sono più facili da allungare, quindi sono necessari 5-10 minuti di riscaldamento. Quindi fermatevi ed eseguite gli esercizi di stretching come segue - 5 volte, 10 secondi o più per gamba ogni volta: ripeteteli dopo l'esercizio.

## 1. Stiramento verso il basso

Piegare leggermente le ginocchia, piegare lentamente il corpo in avanti, rilassare la schiena e le spalle e cercare di toccare le dita dei piedi con le mani. Mantenere per 10-15 secondi. Poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

## 2. Allungamento dei tendini

Sedersi su un cuscino pulito e raddrizzare una gamba. Chiudere l'altra gamba verso l'interno in modo che sia vicina alla parte interna della gamba dritta. Cercare di toccare le dita dei piedi con le mani. Mantenere per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

## 3. Allungamento dei piedi piccoli e degli arti inferiori

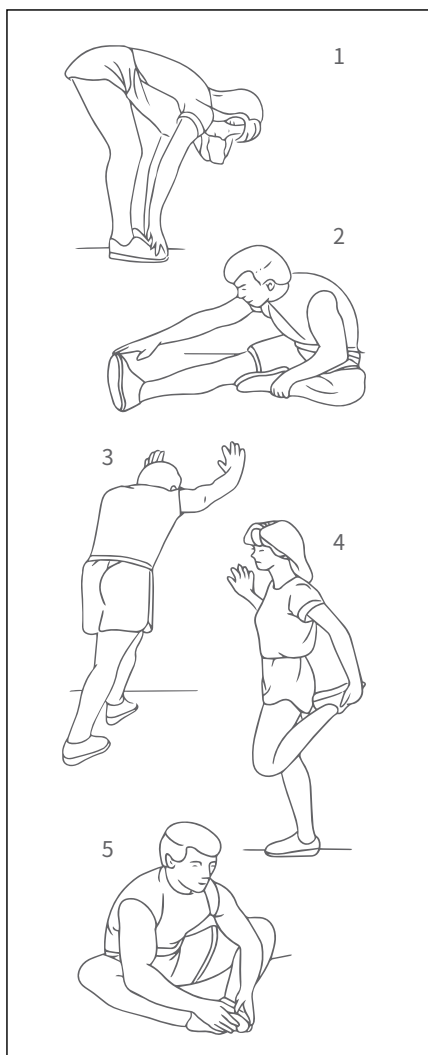
Tendine Mettetevi in piedi con due mani contro un muro o un albero, con un piede dietro. Mantenere le gambe posteriori erette e i talloni a terra, appoggiandosi al muro o all'albero. Mantenere per 10-15 secondi, poi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

## 4. Allungamento dei quadricipiti

Tenere il muro o il tavolo con la mano sinistra per bilanciare, quindi allungare la mano destra all'indietro, afferrare la caviglia destra e tirarla lentamente verso i fianchi fino a sentire i muscoli davanti alle cosce in tensione. Mantenere per 10-15 secondi, quindi rilassarsi. Ripetere 3 volte per ogni gamba.

## 5. Allungamento del sartorio (muscolo dell'interno coscia)

Sedersi con i piedi uno di fronte all'altro e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Afferrare i piedi con entrambe le mani e tirare verso l'inguine. Mantenere per 10-15 secondi, quindi rilassare. Ripetere 3 volte.





## INFORMAZIONI UTENTE

ai sensi del D.Lgs. 14 marzo 2014 n.49 Attuazione della Direttiva 2012/19/UE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche (RAEE)

Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura indica che il prodotto alla fine della sua vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti. L'utente dovrà pertanto consegnare l'apparecchiatura integra con i suoi componenti essenziali giunti a fine vita agli appositi centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettronici ed elettrotecnici, oppure restituirlo al rivenditore al momento dell'acquisto di un apparecchio nuovo di tipo equivalente, nel rapporto 1 a uno, oppure 1 a zero per gli apparecchi con lato maggiore inferiore a 25 cm. Un'adeguata raccolta differenziata per la successiva messa in servizio delle apparecchiature avviate al trattamento riciclabile e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura. lo smaltimento legale del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative ai sensi del D.Lgs. n.

Decreto Legislativo 14 marzo 2014, n. 49.



Il produttore Exhibo S.p.A dichiara che il vogatore è conforme alla direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE può essere scaricato dal sito [www.nilox.com](http://www.nilox.com)

Le specifiche sono soggette a modifiche senza preavviso. Exhibo S.p. A. si riserva il diritto di modificare il prodotto senza preavviso.

Exhibo non è responsabile per errori/omissioni editoriali, tecniche o operative.

**@niloxofficial**



**Nilox è un marchio di proprietà di Esprinet SpA.  
Distribuito da Esprinet S.p.A.**

**Exhibo S.p.A.**  
Via Leonardo da Vinci, 6  
20854- Vedano al Lambro -MB-ITALY

**Made in China**



# **nilex**



## **MANUAL DE USUARIO(ES)**

### **CINTA DE CORRER PLEGABLE XN3**

#### **IMPORTANTE**

Lea todos los detalles antes de usarlo y conserve este manual del usuario para consultarlo en el futuro.

# Contenido

---

|                                                   |    |
|---------------------------------------------------|----|
| Guía de introducción                              | 2  |
| Precauciones de seguridad                         | 3  |
| Explosión Dibujo                                  | 5  |
| Lista de componentes                              | 6  |
| Instrucciones de ensamblaje                       | 7  |
| Paso plegable                                     | 10 |
| Instrucciones de conexión a tierra                | 11 |
| Descripción de la función del medidor electrónico | 12 |
| Fallos y solución de problemas                    | 14 |
| Ajuste del cinturón para correr                   | 15 |
| Guía de mantenimiento                             | 16 |
| Medidas de seguridad para el ejercicio            | 17 |
| Configuración de la aplicación MERACH             | 18 |
| Configuración de la aplicación KINOMAP            | 19 |
| Calentamiento                                     | 20 |

# Guía de introducción

---

## Preparación:

Si tienes más de 35 años o padeces problemas de salud, y es la primera vez que haces ejercicio, asegúrate de consultar a tu médico o a un profesional antes de usarlo.

Antes de usar la cinta eléctrica, por favor, familiarízate con su funcionamiento, como el inicio, la parada y el ajuste de la velocidad, etc. Espera hasta que te sientas cómodo con ello antes de usarla. Luego, párate en las tablas de plástico a ambos lados de la cinta motorizada y agarra los pasamanos con ambas manos, pon la máquina a una velocidad baja de 1.6 a 3.2 km/h. Mantén una postura recta, mira hacia adelante y "sube" a la cinta con un pie. Mantente en la cinta motorizada y corre mientras funciona. A medida que te adaptes, aumenta lentamente la velocidad a 3-5 km/h. Mantén este ritmo durante unos 10 minutos y luego detén la cinta lentamente.

## Ejercicio:

Párate junto a ella y familiarízate con cómo controlarla. Puedes ajustar la velocidad y la inclinación, y úsala después de que te acostumbres. Camina a un ritmo constante durante aproximadamente 1 kilómetro y registra el tiempo empleado. Puede tomar entre 15 y 25 minutos. Una carrera de un kilómetro tomará unos 12 minutos caminando a 4.8 millas por hora. Si puedes hacer esto varias veces, aumenta gradualmente la velocidad e inclinación para que puedas hacer ejercicio durante 30 minutos. Antes del ejercicio, ten en cuenta que no debes ser impaciente. Este tipo de ejercicio es beneficioso para tu salud a lo largo de toda tu vida, en lugar de ser una solución rápida.

## Cantidad de Ejercicio:

Atajo: 15-20 minutos de entrenamiento es una excelente manera de ahorrar tiempo.

Calentamiento durante 2 minutos a una velocidad de 4.8 millas por hora, y luego aumentar la velocidad a 5.3 km/h y 5.8 km/h durante 2 minutos cada uno. A continuación, aumenta la velocidad en 0.3 km/h cada 2 minutos hasta que sientas que estás respirando más rápido pero no con dificultad. Mantén esta velocidad y reduce la velocidad en 0.3 km/h si te sientes sofocado. Dedica cuatro minutos para reducir la velocidad. Si sientes que es difícil aumentar la intensidad de tu entrenamiento aumentando la velocidad, aumenta lentamente la inclinación. Aumentar gradualmente la inclinación puede aumentar significativamente la intensidad del ejercicio.

Método para quemar calorías: la mejor forma de perder peso.

Calentamiento durante 5 minutos a una velocidad de 4 a 4.8 km/h, luego aumenta la velocidad en 0.3 km/h cada 2 minutos, ya que correr a ciertas velocidades durante 45 minutos puede ser un desafío. Para hacer más ejercicio, mantén esta velocidad durante la duración de una hora de televisión y aumenta la velocidad en 0.3 km/h por cada pausa comercial. En el siguiente programa, vuelve a nuestra velocidad anterior. En este caso, las calorías se quemarán completamente durante la pausa comercial y el posterior aumento de la frecuencia cardíaca. Deja cuatro minutos para reducir la velocidad.

## Frecuencia de Ejercicio:

Objetivo: 3-5 veces por semana, haciendo ejercicio durante 15-60 minutos cada vez. Se recomienda establecer primero tu horario de ejercicio en lugar de hacerlo a tu gusto. También puedes controlar la intensidad del movimiento ajustando la velocidad y la inclinación. No establezcas una inclinación al principio; sin embargo, aumentar la inclinación de la cinta motorizada es una excelente manera de aumentar la intensidad del entrenamiento.

# Precauciones de seguridad

---

**Advertencia:** Antes de realizar cualquier plan de ejercicios, se recomienda consultar con el médico, especialmente si es mayor de 35 años o tiene antecedentes de problemas de salud. No somos responsables de ningún daño causado por esto. No encienda antes de que la cinta de correr motorizada esté completamente instalada y la cubierta de protección del motor esté cubierta.

## Precauciones

1. Antes de usar la máquina para correr motorizada, asegúrese de que el clip del interruptor de seguridad esté sujeto a su ropa o cinturón.
2. No inserte ningún otro elemento en ninguna parte del equipo ya que esto dañará el equipo.
3. Debe colocar la máquina para correr motorizada en un lugar limpio y seguro. No coloque la máquina para correr motorizada sobre una alfombra gruesa para evitar afectar el aire debajo de la máquina para correr motorizada. No coloque la máquina para correr motorizada cerca del agua ni la utilice al aire libre.
4. No lo encienda cuando una persona esté parada sobre la cinta para correr. Después de encender, puede haber una pausa al comienzo de la carrera. Por lo tanto, debe pararse sobre tablas protectoras de plástico a cada lado de su máquina para correr motorizada hasta que la cinta para correr se mueva.
5. No uses ropa demasiado larga o holgada. La ropa larga colgaba de una cinta de correr motorizada. Será mejor usar zapatillas para correr con suela de goma.
6. Manténgase alejado de los niños y las mascotas cuando utilice la cinta de correr motorizada.
7. Pruebe el bloqueo de seguridad antes de usarlo para ver si funciona correctamente.
8. Se debe supervisar a los niños para asegurarse de que no jueguen con el aparato.
9. La limpieza y el mantenimiento del usuario no deberán ser realizados por niños sin supervisión.
10. Cualquier ejercicio extenuante sólo puede comenzar 40 minutos después de una comida.
11. Este equipo de Gtness es para adultos. Los menores deben estar acompañados por un adulto cuando utilicen la cinta de correr motorizada.
12. En el uso inicial de una caminadora motorizada con pasamanos, sostenga el pasamanos con las manos hasta que se sienta cómodo soltándolo.
13. La cinta de correr motorizada pertenece al equipamiento de interior. No utilizar al aire libre. El área de colocación debe estar sombreada, seca y limpia. La impermeabilización es importante. Además, tenga en cuenta que la cinta de correr motorizada es un equipo especial, así que no la cambie por otra cosa.
14. El cable de alimentación de la caminadora motorizada está dedicado. Si el cable de alimentación está dañado, cómprelo al distribuidor o comuníquese directamente con la empresa.
15. Ante un problema con el sistema electrónico que hace que la máquina para correr motorizada acelere repentinamente o que la velocidad de la máquina para correr motorizada aumente automáticamente, desenchufe el interruptor de seguridad inmediatamente y la máquina para correr motorizada se detendrá inmediatamente.
16. No separe los cables en el medio del cable de alimentación y nunca extienda el cable de alimentación ni reemplace el enchufe del cable de alimentación. Luego coloque objetos pesados sobre el cable de alimentación o coloque el cable de alimentación cerca de una fuente de calor caliente y prohíba el uso de alvéolos porosos. De lo contrario, provocará accidentes por descarga eléctrica o Gre debido a un mal contacto.

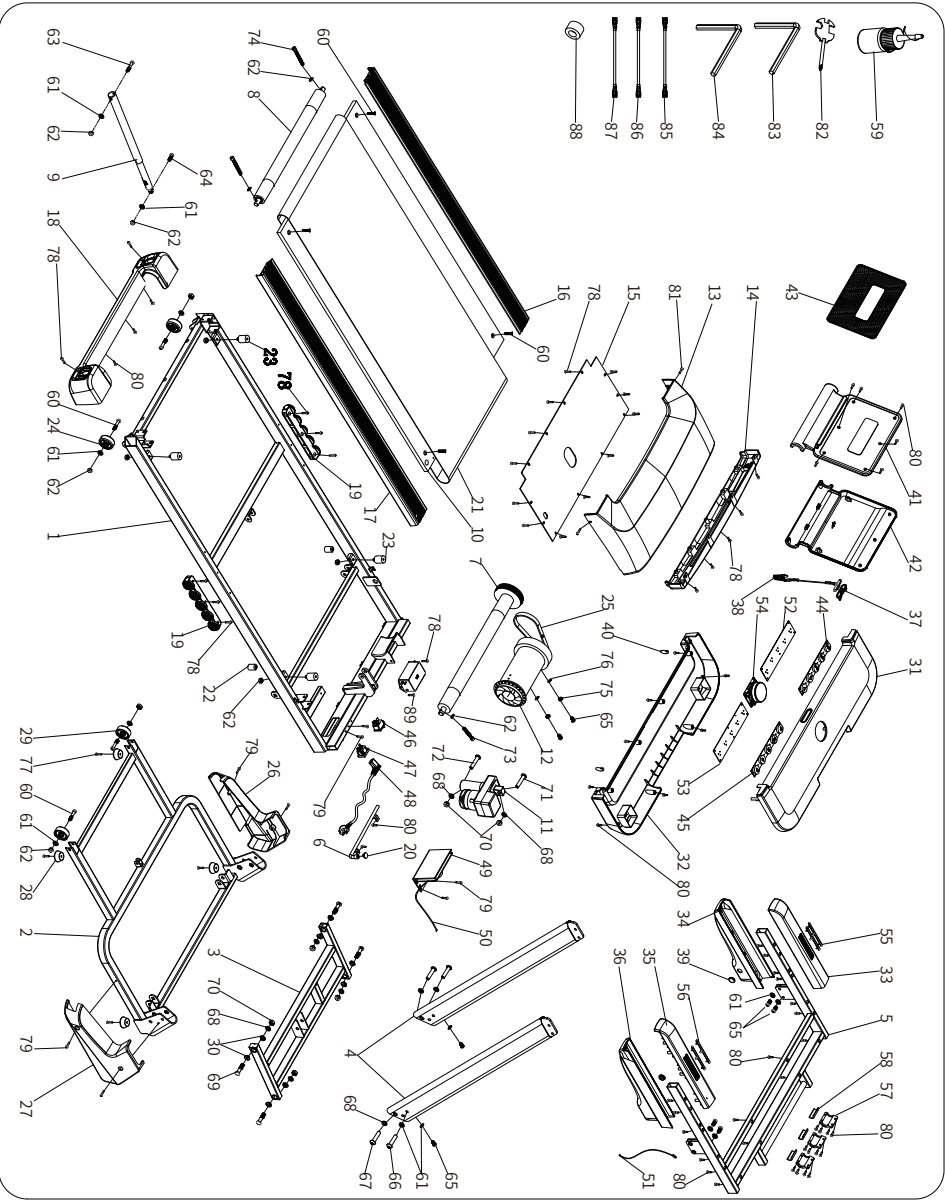
# Precauciones de seguridad

---

- 17. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede provocar lesiones graves.
- 18. Realizar mantenimiento periódico para mantener la garantía.Precauciones de seguridad
- 19. Corte la energía cuando la máquina no esté en uso durante un período prolongado. No tire del cable porque se producirá un corte de energía; Para evitar romper parte del cable central del cable de alimentación, debe extraerlo sujetando el enchufe. Inserte el enchufe del cable de alimentación en una toma de corriente con conexión a tierra segura; el cable de alimentación de la máquina para correr motorizada es especial. No dude en ponerse en contacto con el fabricante lo antes posible si el cable de alimentación está dañado.
- 20. Esta cinta de correr motorizada solo se usa en casa. Sólo podrán utilizar personas que pesen menos de 130 kg.
- 21. ¡ADVERTENCIA! Los sistemas de monitorización de la frecuencia cardíaca pueden ser inexactos. El ejercicio excesivo puede provocar lesiones graves o la muerte. Si se siente débil, deje de hacer ejercicio inmediatamente.
- 22. El área de seguridad detrás de la cinta de correr motorizada: 2000\*1000MM
- 23. Los datos de frecuencia cardíaca de la caminadora motorizada son solo como referencia. No pueden utilizarse como datos médicos.
- 24. Salto de emergencia: Por ejemplo, en caso de falta de fuerza física, tire del seguro, sujete el pasamanos con ambas manos y salte sobre el pedal de seguridad con ambos pies para proteger la seguridad personal del atleta.
- 25. Por ejemplo. Los cierres de seguridad deberán recogerse después del trabajo para evitar el uso incontrolado de terceros. Los cierres de seguridad deben recogerse después del ejercicio.

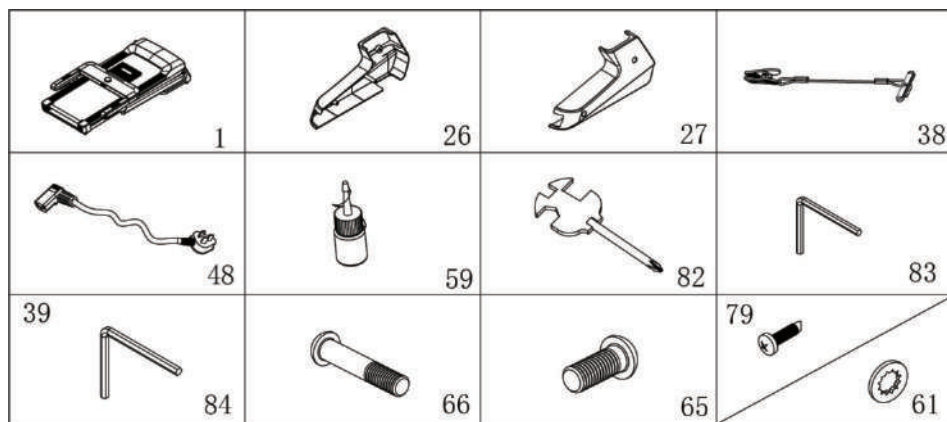
|                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| Tamaño del Producto            | 1620*836*1245mm      |
| Peso del Producto              | 67kg                 |
| Peso Máximo del Usuario        | 130kg                |
| Altura Aplicable               | 150-200cm            |
| Tiempo de Uso Recomendado      | Dentro de 60 minutos |
| Voltaje                        | 220-240V             |
| Potencia                       | 920W                 |
| Frecuencia                     | 50-60Hz              |
| Banda de frecuencia Bluetooth  | 2402-2480MHz         |
| Potencia Máxima de Transmisión | -1.89 dBm            |
| Clase de Precisión             | C                    |
| Clase de Utilización           | H                    |
| Inclinación                    | 18 marchas           |

# Explosión Dibujo



# Lista de componentes

El diagrama disperso de los componentes instalados en toda la máquina se muestra a continuación. Abra la caja de embalaje y podrá obtener las siguientes piezas.



## Teileliste:

| Sin. | Nombre                                   | Especificación | Cantidad | Sin. | Nombre                                                                                                                              | Especificación | Cantidad |
|------|------------------------------------------|----------------|----------|------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|
| 1    | Montaje del conjunto del marco principal |                | 1        | 83   | Llave hexagonal 5#                                                                                                                  | 5mm            | 1        |
| 26   | Cubierta lateral izquierda inferior      |                | 1        | 84   | Llave hexagonal 6#                                                                                                                  | 5mm            | 1        |
| 27   | Cubierta lateral derecha inferior        |                | 1        | 66   | Tornillo de cabeza redonda interior hexagonal                                                                                       | M8*45          | 2        |
| 38   | Cerradura de seguridad                   |                | 1        | 65   | Tornillo de cabeza redonda interior hexagonal                                                                                       | M8*16          | 4        |
| 48   | Cable de alimentación                    |                | 1        | 79   | Tornillos autorroscantes con cabeza de cruz en relieve con tornillos autorroscantes y autotaladrantes con cabeza de cruz en relieve | ST4.2*19       | 4        |
| 59   | Botella de aceite                        |                | 1        | 61   | Arandelas de bloqueo con dientes internos                                                                                           | 8              | 6        |
| 82   | Llave de borde en cruz                   | S=13,14, 15    | 1        |      |                                                                                                                                     |                |          |

## Herramientas de instalación:

Llave hexagonal 5# de 5 mm, 1 pieza

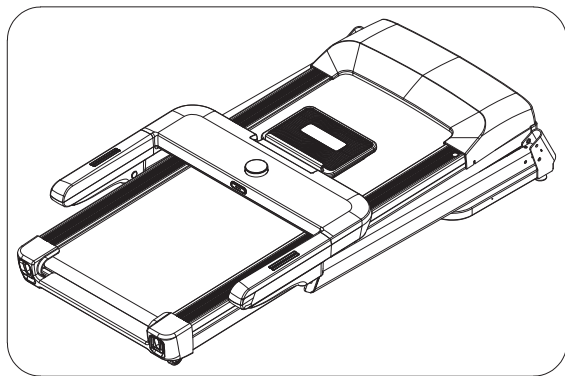
Llave de borde en cruz S=13,14,15, 1 pieza.

Nota: No enchufar la fuente de alimentación hasta que la instalación esté completa.

# Instrucciones de ensamblaje

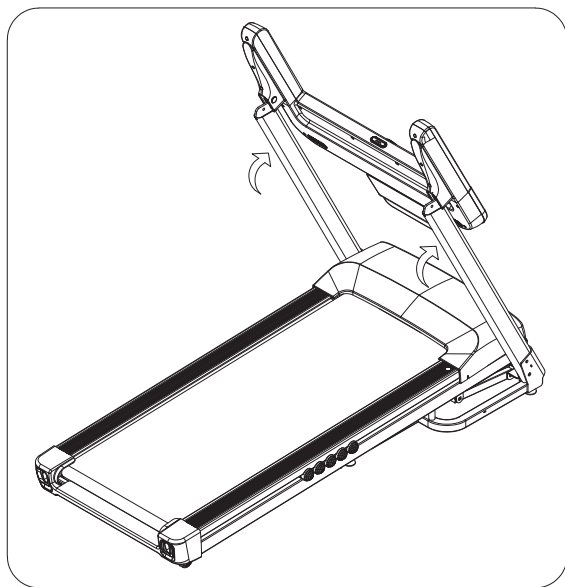
---

## Paso de montaje I :



Abra la caja de embalaje, saque los materiales y piezas mencionados anteriormente de la caja y coloque el vehículo principal en el suelo.

## Paso de montaje II :

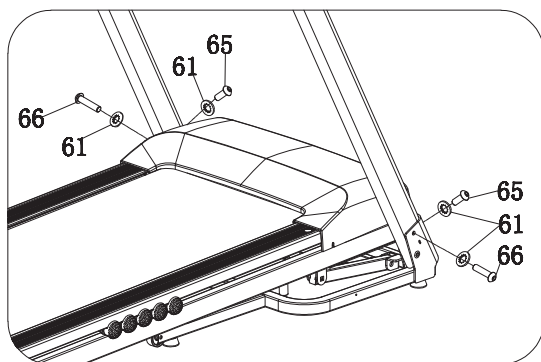


1. Doble el medidor electrónico y levante la columna hacia arriba.

Nota: Sujete el conjunto de la columna con una mano para evitar que la columna caiga.

# Instrucciones de ensamblaje

## Paso de montaje III:



1. Utilice la llave hexagonal 5#, tornillo de cabeza redonda interior hexagonal M8\*45 (66), arandela de bloqueo con dientes internos (61) y apriete firmemente el conjunto de la columna en la base;

Luego, use la llave hexagonal 5#, tornillo de cabeza de seta hexagonal M8\*16 (65) y arandela de bloqueo con dientes internos (61) y apriete firmemente el conjunto de la columna en el conjunto del marco principal.

Los modos izquierdo y derecho son iguales.

**Nota:** Sujete el conjunto de la columna con una mano para evitar que la columna caiga y cause daño a las personas.

## Paso de montaje IV:



1. Doble el medidor electrónico y levante la columna hacia arriba según la figura.

2. Saque el tapón del agujero del pasamanos (39) y utilice una llave hexagonal 5#, tornillo de cabeza redonda interior hexagonal M8\*16 (65) con arandelas de bloqueo con dientes internos (61) para fijar el conjunto del medidor electrónico en las columnas izquierda y derecha.

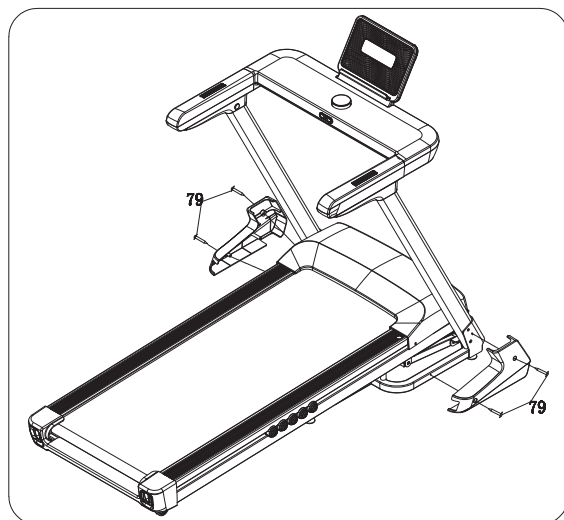
3. Vuelva a insertar el tapón del agujero del pasamanos (39) en su lugar después de fijar los tornillos.

4. Los modos izquierdo y derecho son iguales.

**Nota:** No presione el cable dentro de la columna al plegarlo y verifique si la conexión del cable está intacta. Su mano debe sujetar el tornillo al bloquearlo, evitando errores en la dirección de la columna y el medidor electrónico.

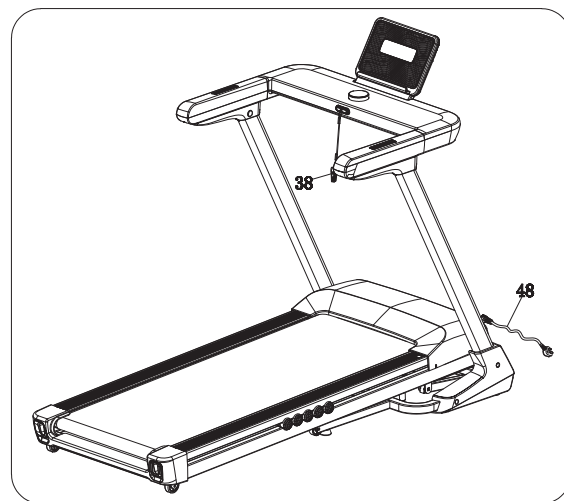
# Instrucciones de ensamblaje

## Paso de montaje V:



1. Utilice una llave de cruz para ajustar los tornillos autorroscantes y autotaladrantes (79) de cabeza plana con ranura cruzada, luego fije la cubierta de la base izquierda en la base.
2. Los modos izquierdo y derecho son iguales.

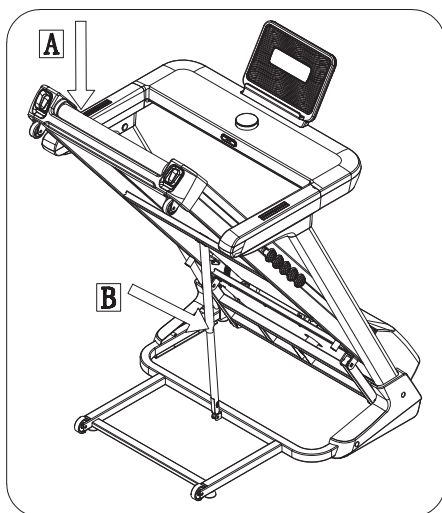
Nota: Ponga fuerza al ajustar la cubierta inferior en la columna según sea necesario.



Coloque la cerradura de seguridad (38) en el medidor electrónico. Luego, conecte el cable de alimentación (48) a la fuente de alimentación y la cinta de correr motorizada podrá funcionar normalmente.

# Paso plegable

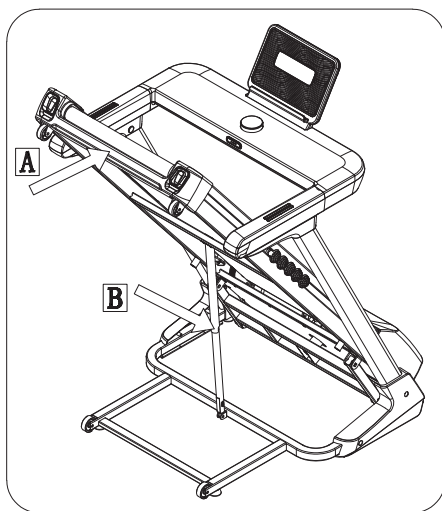
---



Sostenga la posición A con ambas manos y eleve ligeramente la máquina, empuje hacia arriba hasta que escuche un sonido en la barra de presión B del lado de la carcasa.

Advertencia: No debe operar una cinta de correr plegada.

Advertencia: Permita que la superficie de carrera se detenga por completo antes de plegarla.

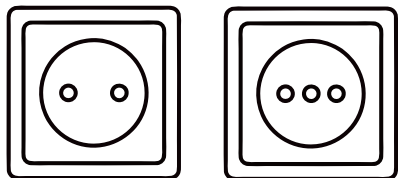


Sostenga la posición A con ambas manos y eleve ligeramente la máquina, golpee suavemente la carcasa de la barra de presión con el pie hasta que la carcasa se mueva. Baje el marco principal con la mano y deje que el marco caiga al suelo lentamente, y las personas y las mascotas pueden alejarse de la máquina para evitar daños.

# Instrucciones de conexión a tierra

---

- Este producto debe estar conectado a tierra. En caso de fallo o daño, la puesta a tierra puede proporcionar la mejor manera de desviar la corriente y, por lo tanto, reducir la probabilidad de una descarga eléctrica.
- Estos productos están equipados con un cable de alimentación, un conductor de puesta a tierra y un enchufe de puesta a tierra.
- El enchufe debe conectarse al enchufe de corriente correcto.
- La instalación y la puesta a tierra del enchufe deben ser consistentes con los parámetros de su área.
- Peligro: la conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra puede provocar una descarga eléctrica. Por favor, organice a un electricista calificado o al personal de posventa para verificar si no puede confirmar si el producto está bien conectado a tierra. No modifique el enchufe usted mismo si el enchufe no es compatible con el enchufe. Seleccione un enchufe correcto y organice a un electricista calificado para que lo instale.
- Este producto solo es aplicable a una tensión de 220-240V.



# Descripción de la función del medidor electrónico



## I. Descripción de la Ventana:

Las funciones de la ventana del botón giratorio son las siguientes.

Velocidad, tiempo, pasos, distancia, calorías, ritmo cardíaco, inclinación. Estos datos se muestran en secuencia cada 20 segundos, y el indicador correspondiente estará encendido. Cuando la conexión Bluetooth se realiza con éxito, el indicador permanecerá encendido.

## II. Función del Botón:

1. Botón de función de botón giratorio: botón de inicio / pausa / detener.

1.1 En caso de mantener una pulsación corta de este botón en el estado de espera, la cinta de correr motorizada se pondrá en marcha desde la velocidad más baja después de una cuenta regresiva de 3 segundos;

1.2 En caso de mantener una pulsación corta de este botón en el estado de funcionamiento, la cinta de correr motorizada reducirá la velocidad hasta detenerse. En este momento, entrará en estado de pausa y los datos de movimiento no se borrarán. Si se mantiene una pulsación corta de este botón nuevamente, la cinta de correr motorizada se pondrá en marcha a la velocidad anterior a la pausa después de una cuenta regresiva de 3 segundos.

1.3 En caso de mantener una pulsación larga de este botón durante más de 2 segundos en el estado de funcionamiento o estado de pausa, la cinta de correr motorizada reducirá la velocidad hasta detenerse y todos los datos se borrarán para entrar en estado de espera.

2. Botón giratorio: regulación de velocidad en el estado de funcionamiento: gire en sentido horario para acelerar (el zumbador sonará durante mucho tiempo después de alcanzar la velocidad máxima de 16 km/h), gire en sentido antihorario para reducir la velocidad (el zumbador sonará durante mucho tiempo después de alcanzar la velocidad mínima de 1,0 km/h).

3. Velocidad (3, 6, 9): tecla de ajuste de velocidad rápida

4. Velocidad ▲ y ▼: tecla de ajuste de aceleración y desaceleración.

5. Inclinación (3, 6, 9): tecla de ajuste de ascenso rápido.

6. Inclinación ▲ y ▼: tecla de ajuste de ascenso y descenso (rango de ajuste de inclinación: 18 marchas).

- Θα Habrá un tono de advertencia cuando se presione efectivamente cualquier tecla. Habrá un largo tono de advertencia cuando el parámetro se ajuste más allá del límite.

No habrá tono de advertencia cuando se presione una tecla de forma no válida.

## III .Reposo:

El sistema apagará todas las pantallas y entrará en estado de reposo cuando no haya operación durante más de 10 minutos. Presiona cualquier tecla para despertar.

# Descripción de la función del medidor electrónico

---

## IV. Bloqueo de Seguridad:

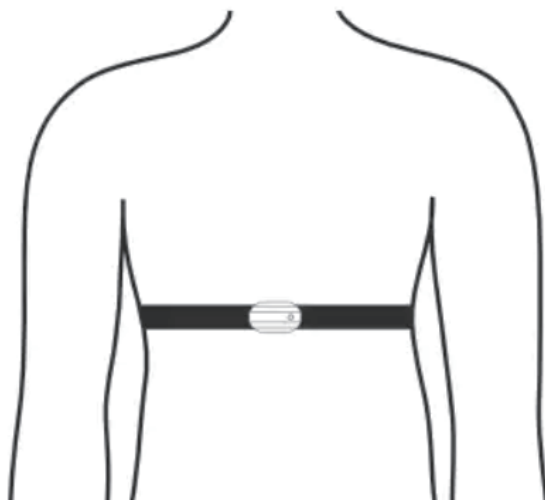
En cualquier momento que se desconecte el bloqueo de seguridad, la cinta de correr motorizada se detendrá rápidamente y todos los datos se restablecerán a 0. Todas las ventanas mostrarán "--". Todas las operaciones normales y el funcionamiento deben realizarse con el bloqueo de seguridad cerrado.

## V. Prueba de Ritmo Cardíaco:

Después de sostener los pasamanos de acero izquierdo y derecho con ambas manos, tu ritmo cardíaco se mostrará después de aproximadamente 5 segundos. Para obtener un ritmo cardíaco más preciso, por favor, ponte de pie en la cinta de correr motorizada y mídelo cuando esté detenida (nota: el tiempo de retención no debe ser inferior a 30 segundos). Los datos del ritmo cardíaco solo pueden usarse como referencia para el nivel de actividad física y no pueden usarse como datos médicos.

Puede usar una banda de frecuencia cardíaca Bluetooth compatible (que no está incluida en el paquete) para medir su frecuencia cardíaca.

El valor del pulso medido se muestra alternativamente con un símbolo de corazón y valor de pulso en la pantalla superior. El tiempo de respuesta es de hasta 60 segundos.



Los datos de frecuencia cardíaca anteriores solo pueden usarse como referencia para el nivel de actividad física y no pueden usarse como datos médicos

# Fallos y solución de problemas

---

1. Si el medidor electrónico muestra "E01" después de correr, significa una falla de comunicación. Razones posibles: la comunicación entre el controlador electrónico y el medidor electrónico está bloqueada. Verifica cada conexión desde el medidor electrónico hasta la línea de comunicación del controlador inferior para asegurarte de que cada núcleo esté completamente insertado. Comprueba si el cable de conexión entre el medidor electrónico y el controlador está dañado y reemplázalo. Verifica si la línea de comunicación del medidor electrónico o el controlador está dañada y reemplaza el medidor electrónico o el controlador si están dañados.

2. Si el medidor electrónico muestra "E02" después de correr, significa una protección contra sobrecorriente. Verifica si la tensión de suministro de energía es inferior al 50% de la tensión normal y realiza una nueva prueba con la especificación de voltaje correcta; verifica si el controlador tiene un olor peculiar y reemplaza el controlador; verifica si el cable del motor está conectado correctamente y vuelve a conectarlo.

3. Si el medidor electrónico muestra "E03" después de correr, significa que no hay señal de sensor. Razones posibles: la señal del sensor de velocidad no se detecta durante 10 segundos. Verifica si el enchufe del sensor no está conectado o si el sensor magnético está roto o dañado; si es así, conéctalo o reemplaza el sensor magnético.

4. Si el medidor electrónico muestra "E05" después de correr, significa una protección contra sobrecorriente. Razones posibles: la corriente supera la carga nominal, lo que resulta en una protección excesiva del sistema, o una parte de la cinta de correr está atascada, lo que provoca una falla del motor, una carga excesiva y una corriente excesiva, lo que resulta en la protección automática del sistema. Ajusta la cinta de correr y reiníciala. Verifica si hay un sonido de sobrecorriente o un olor a quemado cuando el motor está en funcionamiento y reemplaza el motor; verifica si el controlador tiene un olor a quemado y reemplaza el controlador; verifica si la especificación de voltaje de suministro de energía es inconsistente o baja y realiza una nueva prueba con la especificación de voltaje correcta.

5. Si el motor no funciona después de presionar la tecla de inicio, la razón posible es que las líneas relevantes del motor de control son anormales; el fusible del controlador inferior está dañado o se ha caído; el cable del motor no está conectado; el IGBT en el controlador inferior está quemado. Verifica si las líneas del motor de control están conectadas correctamente y de manera adecuada, verifica si el fusible en el controlador eléctrico está intacto e instálalo o reemplázalo; verifica si el cable del motor está suelto y enchufa el cable del motor. Utiliza un multímetro para medir si el IGBT en el controlador inferior está quemado y reemplaza el IGBT en el controlador inferior o reemplaza el controlador inferior.

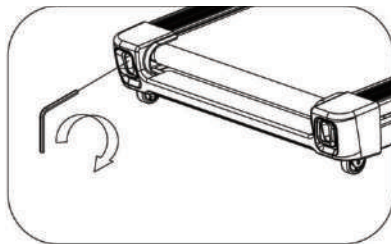
6. E07/E08: Reemplaza el controlador.

# Ajuste del cinturón para correr

1. Para un mejor mantenimiento de su cinta de correr motorizada y prolongar su vida útil, se recomienda apagar el poder después de 1.5 horas de uso continuo y usarlo de nuevo después de 10 minutos..

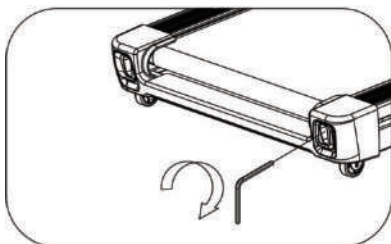
2. Si la cinta de correr está demasiado floja, puede deslizarse durante la carrera. Si la cinta de correr está demasiado tensa, puede reducir el rendimiento del motor y aumentar el desgaste del tambor y la cinta de correr. Cuando la tensión de la cinta de correr es adecuada, ambos lados de la cinta pueden levantarse unos 50-75 mm del tablero de correr con las manos.

Coloque la cinta de correr motorizada en un suelo plano. Haga funcionar la cinta de correr a una velocidad de 6-8 km/h y observe la desviación de la cinta. Si la cinta se desvía hacia la derecha, desenchufe el seguro y el interruptor de alimentación, gire el perno de ajuste del lado derecho en sentido horario un cuarto de vuelta, conecte el interruptor de alimentación y el seguro, haga funcionar la cinta y observe la desviación de la cinta. Repita los pasos anteriores hasta que la cinta esté centrada. Figura A.



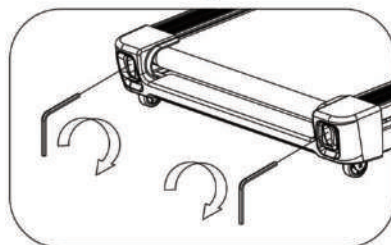
A

Si la cinta se desvía hacia la izquierda, desenchufe el seguro y el interruptor de alimentación, gire el perno de ajuste del lado izquierdo en sentido horario un cuarto de vuelta, conecte el interruptor de alimentación y el seguro, haga funcionar la cinta de correr y observe la desviación de la cinta. Repita los pasos anteriores hasta que la cinta esté centrada. Figura B.



B

Después del ajuste anterior o de usarla durante un período, la cinta de correr se aflojará gradualmente y necesitará ser ajustada de nuevo. Desenchufe el seguro y el interruptor de alimentación, gire los pernos de ajuste de los lados izquierdo y derecho en sentido horario un cuarto de vuelta, conecte el interruptor de alimentación y el seguro y haga funcionar la cinta de correr. Luego, párese sobre la cinta para confirmar la tensión. Repita los pasos anteriores hasta que la tensión de la cinta de correr sea la adecuada. Figura C.



C

# Guía de mantenimiento

---

**Advertencia:** asegúrese de desconectar el suministro de energía de la caminadora motorizada antes de limpiarla o hacerle mantenimiento.

**Limpieza:** una limpieza exhaustiva prolongará la vida útil de la caminadora motorizada.

Elimine regularmente el polvo para mantener limpios los componentes. Asegúrese de limpiar las partes expuestas en ambos lados de la cinta de correr, lo que reducirá la acumulación de impurezas bajo la misma. Asegúrese de que las zapatillas estén limpias y evite llevar materiales extraños bajo la cinta, lo que podría desgastar la tabla de correr y la cinta misma. Limpie la superficie de la cinta con un paño húmedo con jabón. Tenga cuidado de no salpicar agua en los componentes eléctricos y bajo la cinta de correr.

**Advertencia:** asegúrese de desconectar el suministro de energía de la caminadora motorizada antes de mover la cubierta protectora del motor. Abra la cubierta protectora del motor al menos una vez al año para desempolvar y limpiar el motor. Utilice un aceite lubricante especial para la cinta y la caminadora motorizada.

La tabla de correr y la cinta de la caminadora motorizada han sido previamente recubiertas con aceite lubricante. La fricción entre la cinta y la tabla tiene un gran impacto en la vida útil y el rendimiento de la caminadora motorizada, por lo que es necesario aplicar aceite lubricante regularmente. Recomendamos inspeccionar regularmente la superficie de la tabla de correr. Si se daña, contacte a nuestro centro de servicio al cliente.

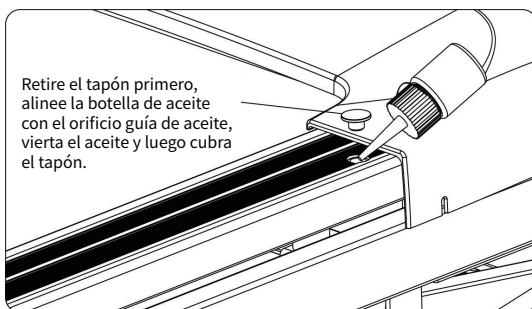
Recomendamos aplicar aceite lubricante entre la cinta de correr y la tabla de la caminadora motorizada según el siguiente horario: (los detalles son los siguientes)

- Menos uso (menos de 3h por semana): una vez al año;
- Uso moderado (3-5h por semana): una vez cada 6 meses;
- Mayor uso (más de 5h por semana): una vez cada 3 meses.

**Le recomendamos que compre aceite lubricante a distribuidores locales o se comunique directamente con nuestra empresa.**

**Nota:** cualquier otro mantenimiento debe ser realizado por profesionales.

- Un aviso de advertencia en el sentido de que el nivel de seguridad del equipo sólo puede mantenerse si se examina periódicamente para detectar daños y desgaste, p.e. cuerdas, poleas y puntos de conexión;
- Un consejo para reemplazar inmediatamente los componentes defectuosos y/o mantener el equipo fuera de uso hasta su reparación;
- Especial atención a los componentes más susceptibles al desgaste.
- Las reparaciones y el mantenimiento deben ser realizados por una persona autorizada;
- Un mantenimiento inadecuado puede provocar accidentes, problemas de salud y otros problemas peligrosos.



# Medidas de seguridad para el ejercicio

---

Antes de hacer ejercicio, por favor, consulta a un profesional que pueda recomendarte la frecuencia de ejercicio, la intensidad adecuada y el tiempo de ejercicio acorde a tu edad y condición física. Durante el ejercicio, si sientes opresión en el pecho, dolor en el pecho, ritmo cardíaco irregular, falta de aliento, mareos u otra incomodidad, ¡detente de inmediato! Consulta a un profesional antes de continuar ejercitándote.

Si utilizas frecuentemente la cinta de correr, puedes seleccionar la velocidad de caminata normal o velocidad de trote al elegir la velocidad.

Si no tienes experiencia o no puedes determinar la velocidad de prueba más adecuada, puedes consultar las siguientes pautas:

|                 |                                                             |
|-----------------|-------------------------------------------------------------|
| 0.8-3.0 km/h    | Personas con poca condición física.                         |
| 3.0-4.5km/h     | Personas sedentarias o que no hacen ejercicio regularmente. |
| 4.5-6.0 km/h    | Caminantes a velocidad constante.                           |
| 6.0-7.5 km/h    | Caminantes rápidos.                                         |
| 7.5-9.0 km/h    | Corredores a ritmo moderado.                                |
| 9.0-12.0 km/h   | Corredores rápidos.                                         |
| 12.0- 16.0 km/h | Personas con poca condición física.                         |

Ten en cuenta: para los caminantes, una velocidad igual o mayor a 6 kilómetros por hora es más apropiada; para los corredores, una velocidad igual o mayor a 8.0 kilómetros por hora es más adecuada.

# Configuración de la aplicación MERACH

---

## Descarga y uso de MERACH

1. Para descargar la aplicación MERACH, escanea el código QR o busca "MERACH" en el Apple App Store° o en Google Play Store.



Descarga de la APP MERACH



Guía de Conexión de la APP



2. Abre la aplicación MERACH. Inicia sesión o Regístrate.
3. Por favor, ten en cuenta: Si tu teléfono es un Apple-iPhone, sigue la ruta: Perfil>Ajustes>Idioma después de iniciar sesión para cambiar al idioma deseado.
4. Sigue las instrucciones dentro de la aplicación para configurar tu dispositivo.

## USO DE TU CINTA DE CORRER

Nota:

1. Usar la aplicación MERACH te permite acceder a cursos de entrenamiento gratuitos y acceder a funciones y características adicionales.
2. Los cursos de entrenamiento están disponibles solo en inglés.

# Configuración de la aplicación KINOMAP

---

## Descarga y uso de KINOMAP



1. Para descargar la aplicación Kinomap, escanea el código QR o busca "Kinomap" en el Apple App Store o en Google Play Store.
  2. Abre la aplicación Kinomap. Inicia sesión o Regístrate.
  3. Selecciona el equipo de fitness correspondiente.
  4. Activa el Bluetooth y elige FTMS.
  5. Selecciona "Cinta de correr" y encuentra tu "Nilox-XN3-XXXX".
  6. Comienza el entrenamiento y explora diferentes métodos de ejercicio.
- Navega por el mundo con la integración de Kinomap (\*se requiere suscripción a Kinomap) para las cintas de correr Nilox compatibles.
  - Kinomap te permite entrenar en interiores con tu equipo y ajusta automáticamente la configuración de nivel de inclinación para coincidir con la ruta al aire libre que elijas.

Todas las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños.

Las especificaciones en este documento pueden variar sin previo aviso. Exhilo S.p.A. se reserva el derecho de modificar el producto sin previo aviso.

# Calentamiento

Haz estiramientos antes de hacer ejercicio. Los músculos calientes se estiran más fácilmente, así que comienza con un calentamiento de 5-10 minutos, luego haz algunos estiramientos mostrados a continuación - 5 veces, 10 segundos o más por pierna. Hazlo de nuevo después del entrenamiento.

## 1. Estiramiento hacia abajo

Dobla ligeramente las rodillas, inclina lentamente tu cuerpo hacia adelante, relaja la espalda y los hombros e intenta tocar tus dedos de los pies con las manos. Mantén durante 10-15 segundos, luego relájate.

Repite 3 veces (ver Figura 1).

## 2. Estiramiento de isquiotibiales sentado

Siéntate con una pierna estirada. Acerca la otra pierna de forma que quede ajustada en el interior de la pierna estirada. Intenta tocar tus pies con las puntas de tus manos. Mantén durante 10-15 segundos, luego relájate.

Repite 3 veces para cada pierna (ver Figura 2).

## 3. Estiramiento del gemelo y tendón de Aquiles

Párate con ambas manos contra la pared o un árbol, coloca un pie detrás del otro. Mantén la pierna trasera estirada y el talón en el suelo, inclínate hacia la pared o el árbol. Mantén durante 10-15 segundos, luego relájate,

Repite 3 veces para cada pierna (ver Figura 3).

## 4. Estiramiento de cuádriceps

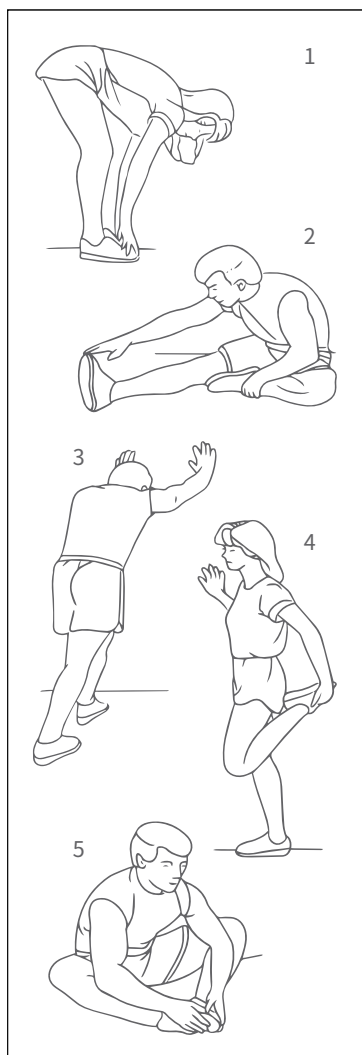
Con tu mano derecha, agarra tu pie derecho y tira lentamente de él hacia tus caderas hasta que sientas tensarse los músculos del frente de tu muslo. Mantén durante 10-15 segundos, luego relájate.

Repite 3 veces para cada pierna (ver Figura 4).

## 5. Estiramiento del sartorio (músculo interno del muslo)

Siéntate con los pies uno frente al otro y las rodillas hacia afuera. Agarra tus pies con ambas manos y tira hacia tu ingle. Mantén durante 10-15 segundos, luego relájate.

Repite 3 veces (ver Figura 5).





## INFORMACIÓN DEL USUARIO

conforme al Decreto Legislativo N° 49 del 14 de marzo de 2014

Implementación de la Directiva 2012/19/UE sobre residuos de aparatos eléctricos y electrónicos (RAEE)

El símbolo del contenedor tachado mostrado en el equipo indica que el producto al final de su vida útil debe ser recolectado por separado de otros residuos. Por lo tanto, el usuario debe entregar el equipo intacto con sus componentes esenciales que haya llegado al final de su vida útil a los centros de recolección diferenciada apropiados para residuos electrónicos y electro-técnicos, o devolverlo al minorista en el momento de la compra de un equipo nuevo de tipo equivalente, en una proporción de uno a uno, o de 1 a 0 para aparatos con un lado de más de 25 cm. Una recolección diferenciada adecuada para la puesta en marcha posterior del equipo enviado para reciclaje, tratamiento y disposición ambientalmente compatibles, ayuda a evitar posibles efectos negativos en el medio ambiente y la salud, y promueve el reciclaje de los materiales con los que está hecho el equipo. La disposición ilegal del producto por parte del usuario conlleva la aplicación de sanciones administrativas conforme al Decreto Legislativo n°.

Decreto Legislativo N° 49 del 14 de marzo de 2014.



El fabricante, Exhibo S.p.A, declara que la máquina de remo cumple con la directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE se puede descargar desde [www.nilox.com](http://www.nilox.com)

Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Exhibo S.p.A. se reserva el derecho de modificar el producto sin previo aviso. Exhibo no se responsabiliza de errores/omisiones editoriales, técnicos u operativos.

**@niloxofficial**



**Nilox® es una marca registrada propiedad de Esprinet SpA.  
Distribuido por Esprinet S.p.A.**

**Exhibo S.p.A.**  
vía Leonardodavinci,6  
2 0854 - Vedano al Lambro - MB - ITALIA

**Hecho en China**



# **nilex**



## **MANUAL DO USUÁRIO(PT)**

### **ESTEIRA DOBRÁVEL XN3**

#### **IMPORTANTE**

Leia todos os detalhes antes de usar e guarde este manual do usuário para referência futura.

# Conteúdo

---

Guia de Introdução..... 2

Precauções de segurança..... 3

Desenho Explosivo.....5

Lista de Componentes.....6

Instrução de montagem.....7

Degrau dobrável.....10

Instruções de aterramento.....11

Descrição da função do medidor eletrônico.....12

Falhas e solução de problemas.....14

Ajuste da cinta de corrida.....15

Diretriz de Manutenção.....16

Medidas de exercício de segurança..... 17

Configuração do aplicativo MERACH.....18

Configuração do aplicativo KINOMAP .....19

Aquecimento.....20

# Guia de Introdução

---

## Preparação:

Se você tem mais de 35 anos ou tem problemas de saúde e é a primeira vez que vai fazer exercícios, certifique-se de consultar o seu médico ou um profissional antes de começar.

Antes de usar a esteira elétrica, por favor, fique à vontade e familiarize-se com como controlá-la - como iniciar, parar e ajustar a velocidade, etc. Espere até que esteja familiarizado com isso antes de poder usá-la. Em seguida, você pode ficar nas pranchas de plástico em ambos os lados da esteira motorizada e segurar os apoios com as duas mãos, ligar a máquina a uma baixa velocidade de 1,6 a 3,2 km/h. Mantenha-se ereto, olhe para a frente e "suba" na esteira com um pé. Fique na esteira motorizada e corra conforme ela opera. À medida que você se adapta, aumente lentamente a velocidade para 3-5 km/h. Mantenha esse ritmo por cerca de 10 minutos e depois deixe a esteira parar lentamente.

## Exercício:

Fique ao lado dela e familiarize-se com como controlá-la - você pode ajustar a velocidade e a inclinação e usá-la depois de se acostumar. Caminhe a um ritmo constante por cerca de 1 quilômetro e registre o tempo gasto. Isso pode levar de 15 a 25 minutos. Correr um quilômetro levará cerca de 12 minutos quando caminhar a 4,8 milhas por hora. Se você puder fazer isso várias vezes, gradualmente aumente a velocidade e a inclinação para que possa fazer exercícios por 30 minutos. Antes do exercício, tenha em mente; não seja impaciente. Esse tipo de exercício é bom para a sua saúde ao longo da vida, em vez de ser uma solução rápida.

## Quantidade de Exercício:

Atalho - 15-20 minutos de treino é uma ótima maneira de economizar tempo.

Aquecimento por 2 minutos a uma velocidade de 4,8 milhas por hora e aumentar para 5,3 km/h e 5,8 km/h por 2 minutos cada. Em seguida, aumentar a velocidade em 0,3 km/h a cada 2 minutos até sentir que está respirando mais rápido, mas não com dificuldade. Mantenha essa velocidade e reduza a velocidade em 0,3 km/h se sentir falta de ar. Reserve quatro minutos para diminuir a velocidade. Aumente lentamente a inclinação se sentir que é difícil aumentar a intensidade do treino aumentando a velocidade. Aumente gradualmente a inclinação e a intensidade do exercício pode ser muito aumentada.

Método para queimar calorias - a melhor maneira de perder peso.

Aquecimento por 5 minutos a uma velocidade de 4 a 4,8 km/h, depois aumentar a uma taxa de 0,3 km/h a cada 2 minutos, à medida que sentir que correr a certas velocidades por 45 minutos pode ser desafiador. Para fazer mais exercício, mantenha essa velocidade durante a duração de uma hora de TV e aumente em 0,3 km/h a cada intervalo comercial. No próximo programa, retornar à nossa velocidade anterior. Nesse caso, as calorias serão totalmente queimadas durante o intervalo comercial e o subsequente aumento da frequência cardíaca. Reserve quatro minutos para diminuir a velocidade.

## Frequência do Exercício:

Meta: 3-5 vezes/semana, treinando por 15-60 minutos de cada vez. É recomendável criar primeiro seu cronograma de exercícios, em vez de fazê-lo ao seu gosto. Você também pode controlar a intensidade do movimento ajustando a velocidade e a inclinação. Não defina uma inclinação no início; no entanto, aumentar a inclinação da esteira motorizada é uma ótima maneira de aumentar a intensidade do treino.

# Precauções de segurança

---

**Atenção:** Antes de fazer qualquer plano de exercícios, é aconselhável consultar o(s) médico(s), principalmente se tiver mais de 35 anos ou histórico de problemas de saúde. Não nos responsabilizamos por qualquer dano causado por isso. Não ligue antes que a esteira motorizada esteja totalmente instalada e a tampa de proteção do motor esteja coberta.

## Precauções

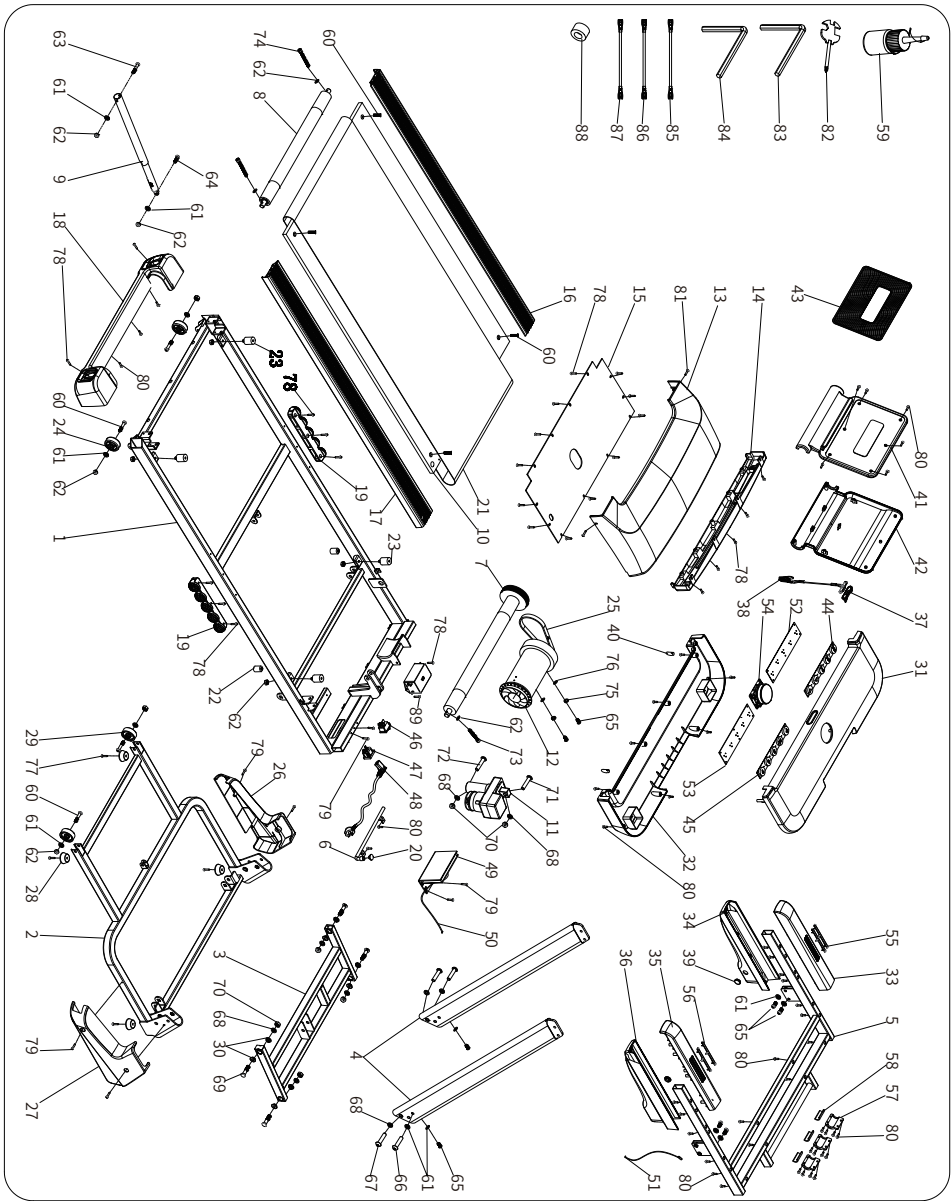
1. Antes de usar a esteira motorizada, certifique-se de que o clipe do interruptor de segurança esteja preso à sua roupa ou cinto.
2. Não insira nenhum outro item em nenhuma parte do equipamento, pois isso poderá danificá-lo.
3. Você precisa colocar a esteira motorizada em algum lugar limpo e colocar o chapéu. Não coloque a esteira motorizada sobre um carpete grosso para evitar afetar o ar sob a esteira motorizada. Não coloque a esteira motorizada perto da água nem a use ao ar livre.
4. Não ligue quando uma pessoa estiver na esteira de corrida. Depois que a energia for ligada, poderá haver uma pausa no início da execução. Portanto, você deve ficar em pé sobre placas deslizantes de plástico em ambos os lados da esteira motorizada até que a esteira se mova.
5. Não use roupas muito compridas ou largas. Roupas compridas ficavam penduradas em uma esteira motorizada. Usar tênis com sola de borracha será melhor.
6. Mantenha longe do alcance de crianças e animais de estimação ao usar a esteira motorizada.
7. Teste a trava de segurança antes de usar para ver se funciona corretamente.
8. As crianças devem ser supervisionadas para garantir que não brinquem com o aparelho.
9. A limpeza e manutenção do usuário não devem ser feitas por crianças sem supervisão.
10. Qualquer exercício extenuante só pode começar 40 minutos após uma refeição.
11. Este equipamento Gtness é para adultos. Os menores devem estar acompanhados por um adulto na utilização da esteira motorizada.
12. No uso inicial de uma esteira motorizada com corrimão, segure o corrimão com as mãos até se sentir confortável para soltá-lo.
13. A esteira motorizada pertence aos equipamentos internos. Não use ao ar livre. A área de colocação deve estar com chapéu, maré e limpa. A impermeabilização é importante. Além disso, observe que a esteira motorizada é um equipamento especial, portanto não a troque por outro.
14. O cabo de alimentação da esteira motorizada é dedicado. Se o cabo de alimentação estiver danificado, compre no distribuidor ou entre em contato diretamente com a empresa.
15. Dado um problema com o sistema eletrônico que faz com que a esteira motorizada acelere repentinamente ou que a velocidade da esteira motorizada aumente automaticamente, desconecte o interruptor de segurança imediatamente e a esteira motorizada irá parar imediatamente.
16. Não separe os fios no meio do cabo de alimentação e nunca estenda o cabo de alimentação ou substitua o plugue do cabo de alimentação. Em seguida, coloque objetos pesados sobre o cabo de alimentação ou coloque o cabo de alimentação próximo a uma fonte de calor quente e proíba o uso de soquetes porosos. Caso contrário, causará acidentes com Gre ou choque elétrico devido ao mau contato.
17. O treino incorreto ou excessivo pode causar lesões graves.

# Precauções de segurança

18. Faça manutenção regular para manter a garantia. Precauções de segurança
19. Corte a energia quando a máquina não for usada por um longo período. Não puxe o cabo como um corte de energia; Para evitar quebrar parte do fio central do cabo de alimentação, é necessário retirá-lo segurando o plugue de alimentação. Insira o plugue do cabo de alimentação na tomada com aterramento seguro, o cabo de alimentação da esteira motorizada é especial. Sinta-se à vontade para entrar em contato com o fabricante o mais rápido possível se o cabo de alimentação estiver danificado.
20. Esta esteira motorizada é usada apenas em casa. Somente pessoas com peso inferior a 130 kg podem ser utilizadas.
21. AVISO! Os sistemas de monitoramento da frequência cardíaca podem ser imprecisos. O exercício excessivo pode resultar em lesões graves ou morte. Se você sentir desmaio, pare de se exercitar imediatamente.
22. A área de segurança atrás da esteira motorizada: 2.000 \* 1.000 MM
23. Os dados de frequência cardíaca da esteira motorizada são apenas para referência. Eles não podem ser usados como dados médicos.
24. Salto de emergência: Por exemplo, em caso de falta de força física, puxe a trava de segurança, segure o corrimão com as duas mãos e pule no pedal de segurança com os dois pés para proteger a segurança pessoal do atleta.
25. Por exemplo, as travas de segurança devem ser recolhidas após o trabalho para evitar o uso descontrolado de terceiros. As travas de segurança devem ser recolhidas após o exercício.

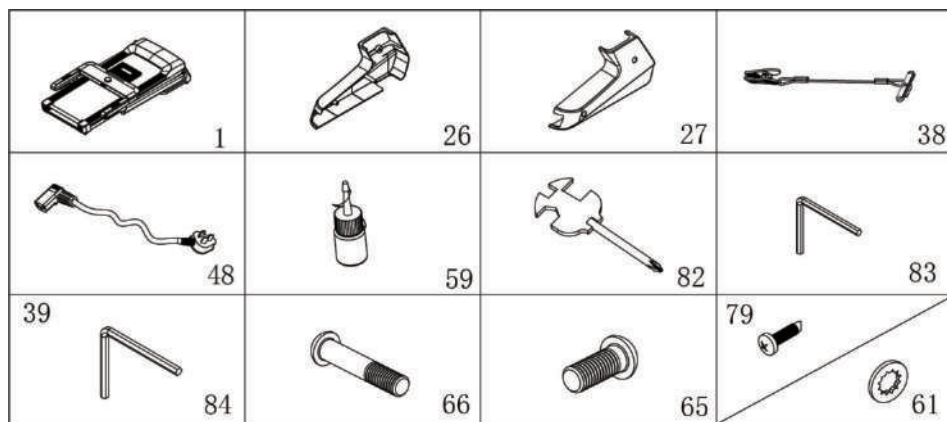
|                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| Tamanho do Produto             | 1620*836*1245mm |
| Peso do Produto                | 67kg            |
| Peso Máximo do Utilizador      | 130kg           |
| Altura Aplicável               | 150-200cm       |
| Tempo de Uso Recomendado       | Até 60 minutos  |
| Voltagem                       | 220-240V        |
| Potência                       | 920W            |
| Frequência                     | 50-60Hz         |
| Banda de frequência Bluetooth  | 2402-2480MHz    |
| Potência Máxima de Transmissão | -1.89 dBm       |
| Classe de Precisão             | C               |
| Classe de Utilização           | H               |
| Incline                        | 18 marchas      |

# Desenho Explosivo



# Lista de Componentes

O diagrama disperso dos componentes instalados na máquina inteira é mostrado abaixo, e ao abrir a caixa de embalagem, você pode encontrar as seguintes peças.



## Lista de Peças:

| Nº. | Nome                            | Especificações | Quantidade | Nº. | Nome                                                                            | Especificações | Quantidade |
|-----|---------------------------------|----------------|------------|-----|---------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------|
| 1   | Montagem da estrutura principal |                | 1          | 83  | Chave Allen de 5 mm                                                             | 5mm            | 1          |
| 26  | Tampa lateral inferior esquerda |                | 1          | 84  | Chave Allen de 6 mm                                                             | 5mm            | 1          |
| 27  | Tampa lateral inferior direita  |                | 1          | 66  | Parafuso sextavado interno com cabeça redonda                                   | M8*45          | 2          |
| 38  | Trava de segurança              |                | 1          | 65  | Parafuso sextavado interno com cabeça redonda                                   | M8*16          | 4          |
| 48  | Cabo de alimentação             |                | 1          | 79  | Parafuso autoperfurante e autoperfurante com cabeça de painel com cruz embutida | ST4.2*19       | 4          |
| 59  | Frasco de óleo                  |                | 1          | 61  | Arruelas de travamento serrilhadas internas                                     | 8              | 6          |
| 82  | Chave de aro cruzado            | S=13,14,15     | 1          |     |                                                                                 |                |            |

## Ferramentas de instalação:

Chave Allen de 5 mm - 1 peça

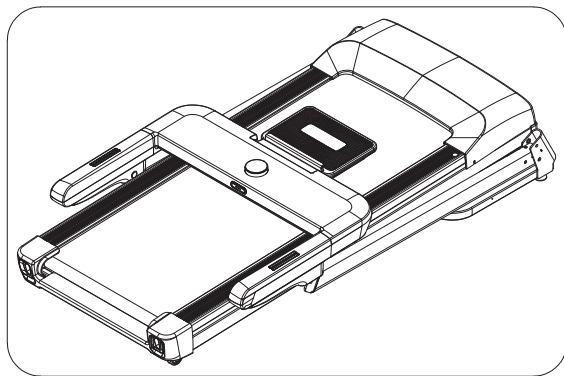
Chave de aro cruzado S=13,14,15 - 1 peça

Nota: Não conecte a fonte de alimentação até que a instalação esteja completa.

# Instrução de montagem

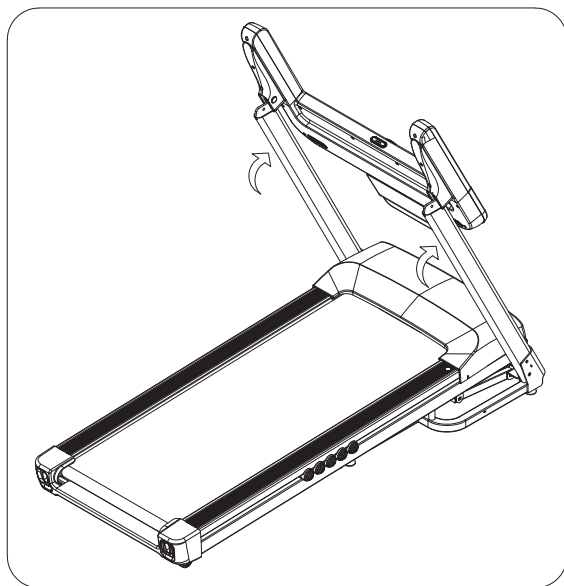
---

## Passo de Montagem I :



Abra a caixa de embalagem, retire os materiais e peças mencionados da caixa e coloque o chapéu do veículo principal no chão.

## Passo de Montagem II :

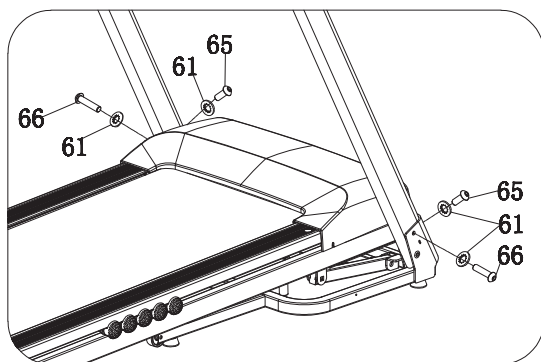


1. Dobre o medidor eletrônico e dobre a coluna para cima.

Nota: Segure o conjunto da coluna com uma mão para evitar que a coluna caia.

# Instrução de montagem

## Passo de Montagem III:



1. Utilize a chave de hexágono interno de 5# e o parafuso de cabeça redonda interna M8\*45 (66) com arruela de travamento serrilhada interna (61) e aperte firmemente o conjunto da coluna à base.

Em seguida, utilize a chave de hexágono interno de 5# e o parafuso de cabeça de cogumelo hexagonal M8\*16 (65) com arruela de travamento serrilhada interna (61) e aperte firmemente o conjunto da coluna à estrutura principal.

Os modos esquerdo e direito são iguais.

**Nota:** Segure o conjunto da coluna com uma mão para evitar que a coluna caia e machuque alguém.

## Passo de Montagem IV:



1. Dobre o medidor eletrônico e a coluna para cima de acordo com a Figura.

2. Retire a tampa do furo da alça (39), com a ajuda de uma chave de hexágono interno de 5# e parafuso de cabeça redonda interna M8\*16 (65) com arruelas de travamento serrilhadas internas (61), fixe a montagem do medidor eletrônico nas colunas esquerda e direita.

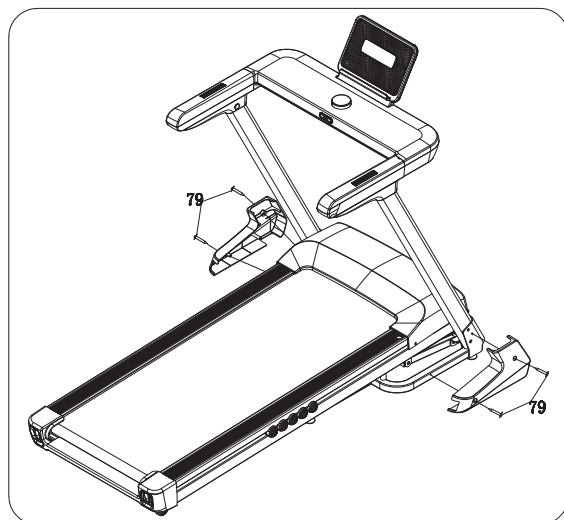
3. Após a fixação dos parafusos, insira a tampa do furo da alça (39) de volta à posição.

4. Os modos esquerdo e direito são iguais.

**Nota:** Não pressione o cabo dentro da coluna durante a dobra e verifique se a conexão dos fios está intacta. Sua mão precisa segurar o parafuso ao travá-lo, evitando erros na direção da coluna e do medidor eletrônico.

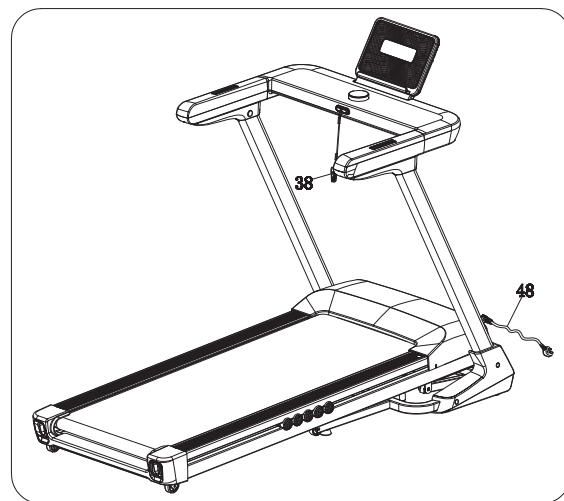
# Instrução de montagem

## Passo de Montagem V:



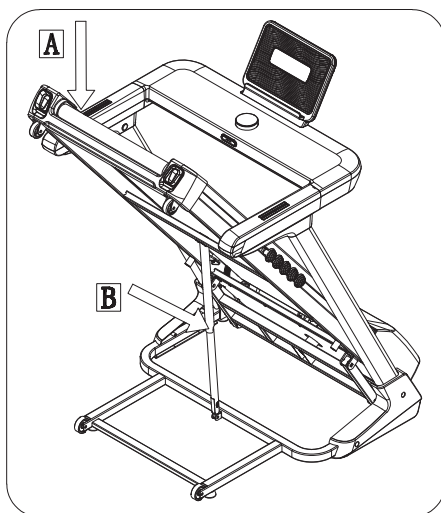
1. Use uma chave de aro cruzado para prender os parafusos autoperfurantes e autoperfurantes de cabeça de panela de recesso cruzado (79), depois fixe a cobertura da base esquerda à base.
2. Os modos esquerdo e direito são os mesmos.

Nota: É necessário exercer força para fixar a cobertura inferior na coluna.



Coloque a trava de segurança (38) no medidor eletrônico. Em seguida, conecte o cabo de alimentação (48) à fonte de alimentação e a esteira motorizada poderá funcionar normalmente.

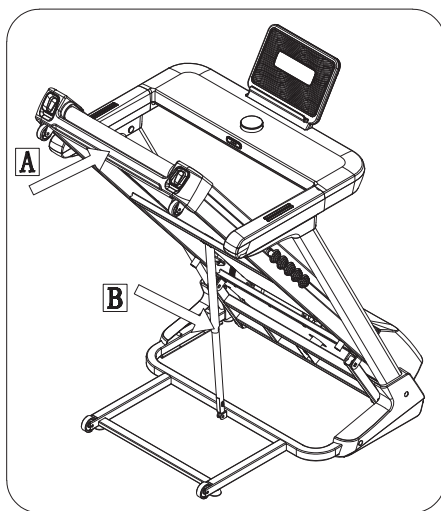
# Degrau dobrável



Segure a posição A com ambas as mãos e levante ligeiramente a máquina, empurre-a para cima até ouvir o barulho da barra de pressão B da carcaça lateral da chave.

Aviso: Uma esteira dobrada não deve ser operada;

Aviso: Deixe a superfície de corrida parar completamente antes de dobrar.

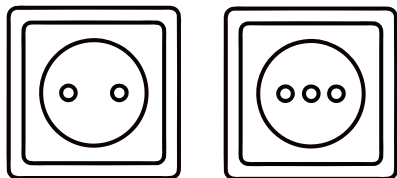


Segure a posição A com ambas as mãos e levante ligeiramente a máquina, chuta suavemente a carcaça da barra de pressão com o pé até que a carcaça se mova. Puxe a estrutura principal para baixo com a mão e deixe a estrutura cair lentamente no chão, e as pessoas e animais de estimação podem deixar a máquina para evitar danos.

# Instruções de aterramento

---

- Este produto deve ser aterrado. Em caso de falha ou dano, o aterramento pode proporcionar a melhor maneira de desviar a corrente e, assim, reduzir a probabilidade de choque elétrico.
- Estes produtos estão equipados com cabo de alimentação, condutor de aterramento e plugue de aterramento.
- O plugue deve ser conectado à tomada de energia correta.
- A instalação e o aterramento do plugue devem ser consistentes com os parâmetros da área do usuário.
- Perigo: conexão incorreta do condutor de aterramento pode causar choque elétrico. Por favor, arranje um eletricista qualificado ou pessoal pós-venda para verificar se você não pode confirmar se o produto está bem aterrado. Não modifique o plugue por conta própria se ele não for compatível com a tomada. Selecione uma tomada correta e arranje um eletricista qualificado para instalá-la.
- Este produto é aplicável apenas a uma tensão de 220-240V.



# Descrição da função do medidor eletrônico

---



## I. Descrição da Janela:

As funções da janela do botão giratório são as seguintes.

Velocidade, tempo, passos, distância, calorias, frequência cardíaca, inclinação. Esses dados são exibidos alternadamente a cada 20 segundos, e a luz indicadora correspondente estará acesa. Quando o Bluetooth está conectado com sucesso, o indicador ficará sempre ligado.

## II. Função do Botão:

1. Botão de função do botão giratório: tecla de iniciar / pausar / parar.

1.1 Em caso de pressão curta deste botão no estado de espera, a esteira motorizada iniciará a execução na velocidade mais baixa após uma contagem regressiva de 3 segundos.

1.2 Em caso de pressão curta deste botão no estado de execução, a esteira motorizada diminuirá a velocidade até parar. Nesse momento, ela entrará no estado de pausa, e os dados de movimento não serão apagados. Em caso de pressão curta deste botão novamente, a esteira motorizada voltará a correr na velocidade anterior à pausa após uma contagem regressiva de 3 segundos.

1.3 Em caso de pressão longa deste botão por mais de 2 segundos no estado de execução ou pausa, a esteira motorizada diminuirá a velocidade até parar, e todos os dados serão apagados para entrar no estado de espera.

2. Botão giratório: regulagem de velocidade no estado de execução: gire no sentido horário para acelerar (o buzzer tocará por um longo período após atingir a velocidade máxima de 16 km/h), gire no sentido anti-horário para desacelerar (o buzzer tocará por um longo período após atingir a velocidade mínima de 1,0 km/h).

3. Velocidade (3, 6, 9): tecla de ajuste de alta velocidade.

4. Velocidade ▲ e ▼: tecla de ajuste de aceleração e desaceleração

5. Inclinação (3,6,9): tecla de ajuste rápido de subida

6. Inclinação ▲ e ▼: tecla de ajuste de subida e descida (escopo de ajuste de inclinação: 18 marchas)

- Oα Haverá um tom de aviso quando qualquer tecla for pressionada com êxito. Haverá um tom de aviso longo quando o parâmetro for ajustado além do limite.

Não haverá tom de aviso quando a tecla for pressionada de forma inválida.

## III .Repouso:

O sistema desligará todas as exibições e entrará no estado de repouso quando não houver operação por mais de 10 minutos. Pressione qualquer tecla para acordar.

## IV.Trava de Segurança:

A qualquer momento em que a trava de segurança for desconectada, a esteira motorizada parará rapidamente e todos os dados serão zerados para 0. Todas as janelas exibirão "--". Todas as operações normais e corridas devem ser realizadas com a trava de segurança fechada.

# Descrição da função do medidor eletrônico

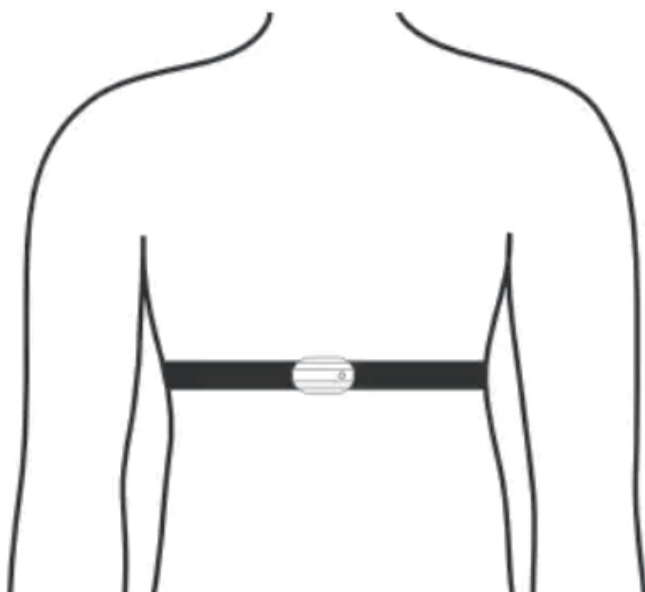
---

## V.Teste de Frequência Cardíaca:

Após segurar as alças de aço esquerda e direita com ambas as mãos, sua frequência cardíaca será exibida após cerca de 5 segundos. Para obter uma frequência cardíaca mais precisa, por favor, fique em cima da esteira motorizada e meça quando ela estiver parada (observe: o tempo de segurar não deve ser inferior a 30 segundos). Os dados de frequência cardíaca só podem ser usados como referência para o nível de atividade física e não podem ser usados como dados médicos.

Pode usar uma cinta de frequência cardíaca Bluetooth compatível (que não está incluída no pacote) para medir a sua frequência cardíaca.

O valor do pulso medido é mostrado alternadamente por um símbolo de coração e valor do pulso no visor superior. O tempo de resposta é de até 60 segundos.



Os dados da frequência cardíaca acima só podem ser usados como referência para o nível de atividade física e não podem ser usados como dados médicos

# Falhas e solução de problemas

---

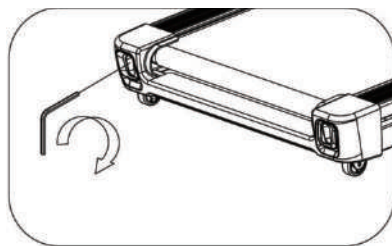
1. Se o medidor eletrônico exibir "E01" após a corrida, significa uma falha de comunicação. Possíveis razões: a comunicação entre o controlador eletrônico e o medidor eletrônico está bloqueada. Verifique cada junta do medidor eletrônico até a linha de comunicação do controlador inferior para garantir que cada núcleo esteja completamente inserido. Verifique se o fio de conexão entre o medidor eletrônico e o controlador está danificado e substitua o fio de conexão. Verifique se a linha de comunicação do medidor eletrônico ou do controlador está danificada e substitua o medidor eletrônico ou o controlador, se estiverem danificados.
2. Se o medidor eletrônico exibir "E02" após a corrida, significa proteção contra sobrecarga. Verifique se a tensão de alimentação está abaixo de 50% da tensão normal e faça um novo teste com a voltagem correta; verifique se o controlador tem um cheiro estranho e substitua o controlador; verifique se o fio do motor está conectado corretamente e reconecte o fio do motor.
3. Se o medidor eletrônico exibir "E03" após a corrida, significa ausência de sinal de sensor. Possíveis razões: o sinal do sensor de velocidade não é detectado por 10 segundos. Verifique se o plugue do sensor não está conectado ou se o sensor magnético está quebrado ou danificado, se sim, conecte-o ou substitua o sensor magnético.
4. Se o medidor eletrônico exibir "E05" após a corrida, significa proteção contra sobrecorrente. Possíveis razões: a corrente excede a carga nominal, resultando em proteção excessiva do sistema, ou parte da esteira motorizada está presa, o que causa falha do motor, carga excessiva e corrente excessiva, resultando em proteção do sistema. Ajuste a esteira motorizada e reinicie-a. Verifique se há som de sobrecorrente ou cheiro de queimado quando o motor está em funcionamento e substitua o motor; verifique se o controlador tem cheiro de queimado e substitua o controlador; verifique se a especificação da tensão de alimentação está inconsistente ou baixa e faça um novo teste com a especificação correta da tensão.
5. Se o motor não funcionar após pressionar a tecla de iniciar, a possível razão é que as linhas relevantes do motor de controle estejam anormais; o fusível do controlador inferior está danificado ou caiu; o fio do motor não está conectado; o IGBT no controlador inferior está queimado. Verifique se as linhas do motor de controle estão conectadas corretamente e se o fusível no controlador elétrico está intacto, instale ou substitua-o; Verifique se o fio do motor está solto e conecte o fio do motor. Use um multímetro para medir se o IGBT no controlador inferior está queimado e substitua o IGBT no controlador inferior ou substitua o controlador inferior.
6. E07 / E08: Substitua o controlador.

# Ajuste da cinta de corrida

1. Para melhor manter a sua passadeira motorizada e prolongar a sua vida útil, recomenda-se que desligue a energia após uso contínuo por 1,5h e use-a após 10min.

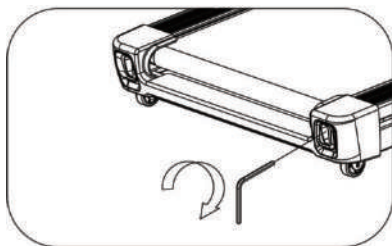
2. Se a correia de corrida estiver demasiado frouxa, pode deslizar durante a corrida. Se a correia estiver demasiado apertada, pode reduzir o desempenho do motor e agravar o desgaste do tambor e da correia. Quando a tensão da correia de corrida estiver adequada, ambos os lados da correia podem ser levantados cerca de 50-75mm de distância da tábua de corrida com as mãos.

Coloque a passadeira motorizada num terreno plano. Faça a passadeira correr a uma velocidade de cerca de 6-8 km/h e observe o desvio da correia de corrida. Se a correia estiver inclinada para a direita, desconecte o bloqueio de segurança e o interruptor de energia, rode o parafuso de ajuste do lado direito no sentido dos ponteiros do relógio por 1/4 de volta, insira o interruptor e o bloqueio de segurança, faça a passadeira funcionar e observe o desvio da correia. Repita os passos acima até que a correia esteja centrada. Figura A.



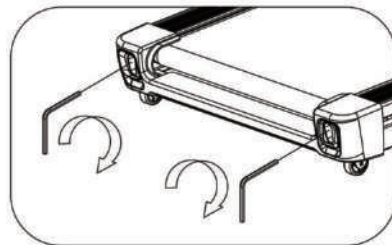
A

Se a correia estiver inclinada para a esquerda, desconecte o bloqueio de segurança e o interruptor de energia, rode o parafuso de ajuste do lado esquerdo no sentido dos ponteiros do relógio por 1/4 de volta, insira o interruptor e o bloqueio de segurança, faça a passadeira funcionar e observe o desvio da correia. Repita os passos acima até que a correia esteja centrada. Figura B.



B

Após o ajuste acima ou após algum tempo de uso, a correia irá gradualmente ficar mais frouxa e precisará de ser ajustada novamente. Desconecte o bloqueio de segurança e o interruptor, rode os parafusos de ajuste nos lados esquerdo e direito no sentido dos ponteiros do relógio por 1/4 de volta, insira o interruptor e o bloqueio de segurança para fazer a passadeira funcionar, e depois fique em cima da correia para confirmar a tensão. Repita os passos acima até que a tensão da correia esteja adequada. Figura C.



C

# Diretriz de Manutenção

---

**Aviso:** certifique-se de desligar a alimentação da passadeira elétrica antes da limpeza ou manutenção.

**Limpeza:** uma limpeza abrangente prolongará a vida útil da passadeira elétrica.

Remova o pó regularmente para manter os componentes limpos. Certifique-se de limpar as partes expostas em ambos os lados da correia de corrida, o que reduzirá o acúmulo de impurezas sob a correia de corrida. Certifique-se de que os tênis estão limpos e evite carregar matérias estranhas sob a correia de corrida que possam desgastar a prancha e a correia de corrida. Limpe a superfície da correia de corrida com um pano húmido manchado com sabão. Tenha cuidado para não salpicar água nos componentes elétricos e sob a correia de corrida.

**Aviso:** certifique-se de desligar a alimentação da passadeira elétrica antes de mover a cobertura protetora do motor. Abra a cobertura protetora do motor pelo menos uma vez por ano para remover o pó e limpar o motor. Óleo lubrificante especial para correia de corrida e passadeira elétrica.

A prancha e a correia de corrida da passadeira elétrica já foram pré-revestidas com óleo lubrificante. O atrito entre a correia de corrida e a prancha tem um grande impacto na vida útil e desempenho da passadeira elétrica, por isso é necessário aplicar óleo lubrificante regularmente. Recomendamos que a superfície da prancha seja inspecionada regularmente. Se a superfície da prancha estiver danificada, por favor, entre em contacto com o nosso centro de atendimento ao cliente.

Recomendamos a aplicação de óleo lubrificante entre a correia de corrida e a prancha da passadeira elétrica de acordo com o seguinte cronograma: (detalhes a seguir)

- Uso reduzido (menos de 3h por semana): uma vez por ano;
- Uso moderado (3-5h por semana): uma vez a cada 6 meses;
- Uso intensivo (mais de 5h por semana): uma vez a cada 3 meses.

**Recomendamos que você compre óleo lubrificante de revendedores locais ou entre em contacto diretamente com nossa empresa.**

**Nota:** qualquer outra manutenção precisa ser realizada por profissionais.

a) Um aviso informando que o nível de segurança do equipamento só pode ser mantido se ele for examinado regularmente quanto a danos e desgaste, por ex. cordas, polias e pontos de conexão;

b) Um conselho para substituir imediatamente os componentes defeituosos e/ou manter o equipamento fora de uso até o reparo:

c) Atenção especial aos componentes mais suscetíveis ao desgaste.

d) As reparações e manutenções deverão ser realizadas por pessoa autorizada;

e) A manutenção inadequada pode causar acidentes, problemas de saúde e outros problemas perigosos.



# Medidas de exercício de segurança

---

Antes de se exercitar, consulte um profissional que possa recomendar a frequência, intensidade e duração do exercício compatíveis com sua idade e condição física. Durante o exercício, se você sentir desconforto no peito, dor no peito, frequência cardíaca irregular, falta de ar, tontura ou qualquer outro desconforto, pare imediatamente! Consulte um profissional antes de continuar a se exercitar.

Se você usa frequentemente a esteira motorizada, pode escolher a velocidade normal de caminhada ou velocidade de corrida ao selecionar a velocidade.

Se você não tem experiência ou não consegue determinar a velocidade de teste mais apropriada, pode seguir as seguintes diretrizes:

|                 |                                                        |
|-----------------|--------------------------------------------------------|
| 0.8-3.0 km/h    | Pessoas com pouca aptidão física                       |
| 3.0-4.5km/h     | Pessoas sedentárias ou que não fazem exercício regular |
| 4.5-6.0 km/h    | Caminhada em velocidade constante                      |
| 6.0-7.5 km/h    | Caminhante rápido                                      |
| 7.5-9.0 km/h    | Corredor lento                                         |
| 9.0-12.0 km/h   | Corredor em velocidade média                           |
| 12.0- 16.0 km/h | Corredor rápido                                        |

Observe que, para caminhantes, uma velocidade igual ou superior a 6 quilômetros por hora é mais apropriada; para corredores, uma velocidade igual ou superior a 8,0 quilômetros por hora é mais apropriada.

# Configuração do aplicativo MERACH

---

## Download e utilização da MERACH

1. Para descarregar a app MERACH, escaneie o código QR ou pesquise "MERACH" na Apple App Store® ou no Google Play Store.



Download da APP MERACH



Guia de Conexão da APP



2. Abra a app MERACH. Inicie sessão ou Registe-se.
3. Por favor, note: Se o seu telefone for um Apple-iPhone, siga o caminho: Perfil>Configurações>Idioma após o login para mudar para o idioma desejado.
4. Siga as instruções na app para configurar o seu dispositivo.

## UTILIZANDO A SUA PASSADEIRA

Nota:

1. Usar a app MERACH permite-lhe aceder a cursos de treino gratuitos e a funções e características adicionais.
2. Os cursos de treino estão disponíveis apenas em inglês.

# Configuração do aplicativo KINOMAP

---

## Download e utilização da KINOMAP



1. Para descarregar a app Kinomap, escaneie o código QR ou pesquise "Kinomap" na Apple App Store ou no Google Play Store.
2. Abra a app Kinomap. Inicie sessão ou Registe-se.
3. Selecione o equipamento de fitness correspondente.
4. Ative o Bluetooth e escolha FTMS.
5. Selecione "Passadeira" e procure por "Nilox-XN3-XXXX".
6. Comece o treino e explore diferentes métodos de exercício.

- Navegue pelo mundo com a integração Kinomap (\*é necessária uma subscrição Kinomap) para passadeiras Nilox compatíveis.
- Kinomap permite treinar dentro de casa no seu equipamento e ajusta automaticamente as configurações de inclinação para corresponder ao percurso externo escolhido.

Todas as marcas registradas são propriedade de seus respectivos proprietários. Essas marcas são usadas apenas para amostra.

As especificações presentes neste documento podem variar sem pré-aviso. A Exhibo S.p.A. reserva-se o direito de alterar o produto sem pré-aviso.

# Aquecimento

Faça alongamentos antes de exercitar. Músculos aquecidos são mais fáceis de alongar, por isso comece com um aquecimento de 5-10 minutos, depois faça os alongamentos mostrados abaixo - 5 vezes, 10 segundos ou mais por perna. Repita novamente após o treino.

## 1. Alongamento para baixo

Dobre ligeiramente os joelhos, curve lentamente o corpo para a frente, relaxe as costas e os ombros e tente tocar os seus pés com as mãos. Mantenha a posição por 10-15 segundos, depois relaxe. Repita 3 vezes (veja Figura 1).

## 2. Alongamento dos isquiotibiais sentado

Sente-se com uma perna estendida. Traga a outra perna para dentro, para que fique aconchegada na parte interna da perna esticada. Tente tocar nos seus pés com a mão. Mantenha a posição por 10-15 segundos, depois relaxe. Repita 3 vezes para cada perna (veja Figura 2).

## 3. Alongamento da barriga da perna e tendão de Aquiles

Fique de pé com ambas as mãos contra uma parede ou árvore, coloque um pé atrás do outro. Mantenha a perna de trás esticada e o calcanhar no chão e incline-se em direção à parede ou árvore. Mantenha a posição por 10-15 segundos, depois relaxe, Repita 3 vezes para cada perna (veja Figura 3).

## 4. Alongamento dos quadríceps

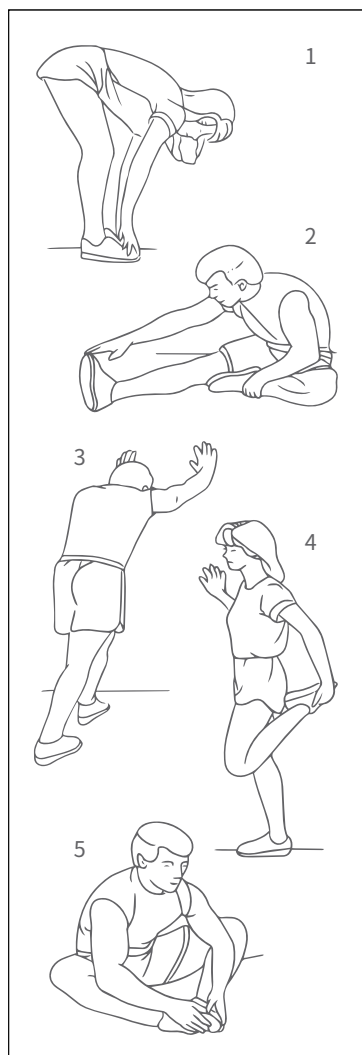
Com a mão direita, alcance o seu pé direito e puxe-o lentamente em direção às suas ancas até sentir os músculos da frente da sua coxa tensionarem. Mantenha a posição por 10-15 segundos, depois relaxe.

Repita 3 vezes para cada perna (veja Figura 4).

## 5. Alongamento do sartório (músculo interno da coxa)

Sente-se com os pés virados um para o outro e os joelhos voltados para fora. Segure os seus pés com ambas as mãos e puxe-os em direção à virilha. Mantenha a posição por 10-15 segundos, depois relaxe.

Repita 3 vezes (veja Figura 5).





## INFORMAÇÃO DO UTILIZADOR

de acordo com o Decreto Legislativo Nº 49 de 14 de Março de 2014  
Implementação da Diretiva 2012/19/UE sobre resíduos de equipamentos  
elétricos e eletrónicos (REEE)

O símbolo do caixote do lixo riscado exibido no equipamento indica que o produto no final da sua vida útil deve ser recolhido separadamente de outros resíduos. Portanto, o utilizador deve entregar o equipamento intacto com os seus componentes essenciais que chegaram ao fim da sua vida útil nos centros de recolha diferenciada apropriados para resíduos eletrónicos e eletrotécnicos, ou devolvê-lo ao retalhista no momento da compra de um novo equipamento do mesmo tipo, numa relação de um para um ou de 1 para zero para aparelhos com um lado maior de menos de 25 cm. Uma recolha diferenciada adequada para a subsequente reciclagem, tratamento e eliminação ambientalmente compatível do equipamento ajuda a evitar possíveis efeitos negativos no ambiente e na saúde e promove a reciclagem dos materiais dos quais o equipamento é composto. A eliminação ilegal do produto pelo utilizador implica a aplicação de sanções administrativas de acordo com o Decreto Legislativo nº 49.

Decreto Legislativo Nº 49 de 14 de Março de 2014.



O fabricante, Exhilo S.p.A, declara que a máquina de remo está em conformidade com a diretiva 2014/53/UE. O texto completo da declaração de conformidade da UE pode ser descarregado de [www.nilox.com](http://www.nilox.com)

As especificações estão sujeitas a alterações sem aviso prévio. A Exhilo S.p.A. reserva-se o direito de modificar o produto sem aviso prévio. A Exhilo não se responsabiliza por erros editoriais, técnicos ou operacionais/omissões.

**@niloxofficial**



**Nilox® é uma marca registada de propriedade da Esprinet SpA.  
Distribuído pela Esprinet S.p.A.**

**Exhibo S.p.A.**  
via Leonardodavinci,6  
2 0854 - vedano al lambro - MB - ITÁLIA

**Fabricado na China**



# **nilex**



## **BENUTZERHANDBUCH(DE)**

### **XN3 FALTBARES LAUFBAND**

#### **WICHTIG**

Bitte lesen Sie alle Details vor der Verwendung durch und bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

# Inhalt

---

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Leitfaden „Erste Schritte“                          | 2  |
| Sicherheitsvorkehrungen                             | 3  |
| Explodierende Zeichnung                             | 5  |
| Komponentenliste                                    | 6  |
| Bauanleitung                                        | 7  |
| Klapptritt                                          | 10 |
| Erdungsanweisungen                                  | 11 |
| Funktionsbeschreibung des elektronischen Messgeräts | 12 |
| Störungen und Fehlerbehebung                        | 14 |
| Einstellung des Laufgurts                           | 15 |
| Wartungsrichtlinie                                  | 16 |
| Sicherheitsübungsmaßnahmen                          | 17 |
| MERACH-APP-Setup                                    | 18 |
| KINOMAP-APP-Setup                                   | 19 |
| Sich warm laufen                                    | 20 |

# Leitfaden „Erste Schritte“.

---

## Vorbereitung:

Wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder gesundheitliche Probleme haben und dies das erste Mal ist, dass Sie Sport treiben, sollten Sie unbedingt vor der Nutzung Ihren Arzt oder einen Fachmann konsultieren.

Bevor Sie das elektrische Laufband verwenden, stellen Sie sich bitte daneben und machen Sie sich mit der Bedienung vertraut - wie Start, Stopp und Geschwindigkeitsregelung usw. - warten Sie, bis Sie sich damit vertraut gemacht haben, bevor Sie es verwenden. Dann können Sie auf den Kunststoff-Rutschbrettern auf beiden Seiten des elektrischen Laufbands stehen und die Handläufe mit beiden Händen greifen, das Gerät mit einer niedrigen Geschwindigkeit von 1,6 bis 3,2 km/h laufen lassen. Stehen Sie aufrecht, schauen Sie nach vorne und "steigen" Sie mit einem Fuß auf das Laufband. Laufen Sie auf dem elektrischen Laufband, während es läuft. Wenn Sie sich daran gewöhnen, erhöhen Sie allmählich Ihre Geschwindigkeit auf 3-5 km/h. Halten Sie dieses Tempo etwa 10 Minuten lang und lassen Sie das Laufband dann langsam anhalten.

## Übung:

Stehen Sie daneben und machen Sie sich mit der Bedienung vertraut - Sie können die Geschwindigkeit und die Steigung einstellen und es verwenden, nachdem Sie sich daran gewöhnt haben. Gehen Sie mit gleichmäßigem Tempo etwa 1 Kilometer und notieren Sie die verbrauchte Zeit. Es kann 15-25 Minuten dauern. Ein Kilometer Laufen dauert etwa 12 Minuten, wenn Sie mit 4,8 Meilen pro Stunde gehen. Wenn Sie dies mehrmals tun können, erhöhen Sie allmählich die Geschwindigkeit und die Steigung, damit Sie 30 Minuten lang trainieren können. Denken Sie daran, bevor Sie mit dem Laufen beginnen: Seien Sie nicht ungeduldig. Diese Art von Übung ist gut für Ihre lebenslange Gesundheit, anstatt sofortige Wunder.

## Trainingsmenge:

Zeitsparender Tipp - 15-20 Minuten Training ist eine großartige Möglichkeit, Zeit zu sparen.

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von 4,8 Meilen pro Stunde auf und beschleunigen Sie dann auf 5,3 km/h und 5,8 km/h für jeweils 2 Minuten. Steigern Sie anschließend alle 2 Minuten um 0,3 km/h, bis Sie schneller atmen, aber nicht schwerer. Halten Sie diese Geschwindigkeit und reduzieren Sie sie um 0,3 km/h, wenn Sie sich erstickt fühlen. Lassen Sie vier Minuten zum Abkühlen. Erhöhen Sie langsam die Steigung, wenn Sie feststellen, dass es schwerfällt, die Intensität Ihres Trainings durch Geschwindigkeit zu steigern. Durch Anheben der Steigung kann die Intensität der Übung erheblich gesteigert werden.

Kalorienverbrennungsmethode - die beste Methode zum Abnehmen.

Wärmen Sie sich 5 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von 4 bis 4,8 km/h auf, erhöhen Sie dann alle 2 Minuten um 0,3 km/h, wenn Sie feststellen, dass das Laufen bei bestimmten Geschwindigkeiten für 45 Minuten herausfordernd sein kann. Um mehr Bewegung zu bekommen, halten Sie diese Geschwindigkeit während einer Stunde Fernsehen und erhöhen Sie sie um 0,3 km/h pro Werbepause. Im nächsten Programm kehren wir zu unserer vorherigen Geschwindigkeit zurück. In diesem Fall werden Kalorien während der Werbepause und der anschließenden Erhöhung der Herzfrequenz vollständig verbrannt. Lassen Sie vier Minuten zum Abkühlen.

## Trainingshäufigkeit:

Ziel: 3-5 Mal pro Woche, jeweils 15-60 Minuten Training. Es wird empfohlen, zuerst Ihren Trainingsplan zu erstellen, anstatt es nach Belieben zu machen. Sie können auch die Intensität der Bewegung durch Anpassen der Geschwindigkeit und Steigung steuern. Legen Sie zu Beginn keine Steigung fest; Das Erhöhen der Steigung des motorisierten Laufbands ist jedoch eine großartige Möglichkeit, die Trainingsintensität zu steigern.

# Sicherheitsvorkehrungen

---

**Warnung:** Bevor Sie einen Trainingsplan erstellen, sollten Sie Ihren Arzt konsultieren, insbesondere wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder in der Vergangenheit gesundheitliche Probleme hatten. Für dadurch entstehende Schäden übernehmen wir keine Haftung. Schalten Sie das motorisierte Laufband erst ein, wenn es vollständig installiert ist und die Motorschutzabdeckung abgedeckt ist.

## Vorsichtsmaßnahmen

1. Bevor Sie das motorisierte Laufband verwenden, stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschalterclip an Ihrer Kleidung oder Ihrem Gürtel befestigt ist.
2. Stecken Sie keine anderen Gegenstände in Teile des Geräts, da dies das Gerät beschädigen würde.
3. Sie müssen das motorisierte Laufband an einem sauberen und sicheren Ort aufstellen. Stellen Sie das motorisierte Laufband nicht auf einen dicken Teppich, um die Luft unter dem motorisierten Laufband nicht zu beeinträchtigen. Stellen Sie das motorisierte Laufband nicht in der Nähe von Wasser auf und verwenden Sie es nicht im Freien.
4. Schalten Sie das Gerät nicht ein, wenn eine Person auf dem Laufband steht. Nach dem Einschalten kann es zu Beginn des Laufs zu einer Pause kommen. Daher müssen Sie auf Kunststoffgleitbrettern auf beiden Seiten Ihres motorisierten Laufbands stehen, bis sich das Laufband bewegt.
5. Tragen Sie keine zu lange oder lockere Kleidung. An einem motorisierten Laufband würden lange Kleidungsstücke hängen. Besser ist es, Laufschuhe mit Gummisohlen zu tragen.
6. Halten Sie Kinder und Haustiere fern, wenn Sie das motorisierte Laufband benutzen.
7. Testen Sie vor dem Gebrauch die Sicherheitsverriegelung, um zu sehen, ob sie ordnungsgemäß funktioniert.
8. Kinder sollten beaufsichtigt werden, um sicherzustellen, dass sie nicht mit dem Gerät spielen.
9. Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
10. Jede anstrengende Übung kann erst 40 Minuten nach einer Mahlzeit begonnen werden.
11. Dieses Fitnessgerät ist für Erwachsene. Minderjährige sollten bei der Nutzung des motorisierten Laufbandes von einem Erwachsenen begleitet werden.
12. Wenn Sie ein motorisiertes Laufband mit Handlauf zum ersten Mal verwenden, halten Sie den Handlauf mit Ihren Händen fest, bis Sie sich beim Loslassen wohl fühlen.
13. Das motorisierte Laufband gehört zu den Indoor-Geräten. Nicht im Freien verwenden. Der Platzierungsbereich muss Hut, Gezeiten und sauber sein. Feuchtigkeitsschutz ist wichtig. Bitte beachten Sie auch, dass es sich bei dem motorisierten Laufband um ein Sondergerät handelt, also tauschen Sie es nicht gegen etwas anderes aus.
14. Das Netzkabel des motorisierten Laufbandes ist speziell dafür vorgesehen. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, kaufen Sie es beim Händler oder wenden Sie sich direkt an das Unternehmen.
15. Bei einem Problem mit dem elektronischen System, das dazu führt, dass das motorisierte Laufband plötzlich beschleunigt oder die Geschwindigkeit des motorisierten Laufbands automatisch erhöht wird, ziehen Sie sofort den Sicherheitsschalter ab und das motorisierte Laufband stoppt sofort.
16. Trennen Sie keine Drähte in der Mitte des Netzkabels und verlängern Sie niemals das Netzkabel oder tauschen Sie den Netzkabelstecker aus. Stellen Sie dann schwere Gegenstände auf das Netzkabel oder platzieren Sie das Netzkabel in der Nähe einer heißen Wärmequelle und verbieten Sie es Verwendung von porösen Sockeln. Andernfalls kann es aufgrund von schlechtem Kontakt zu Unfällen mit Verbrennungen oder Stromschlägen

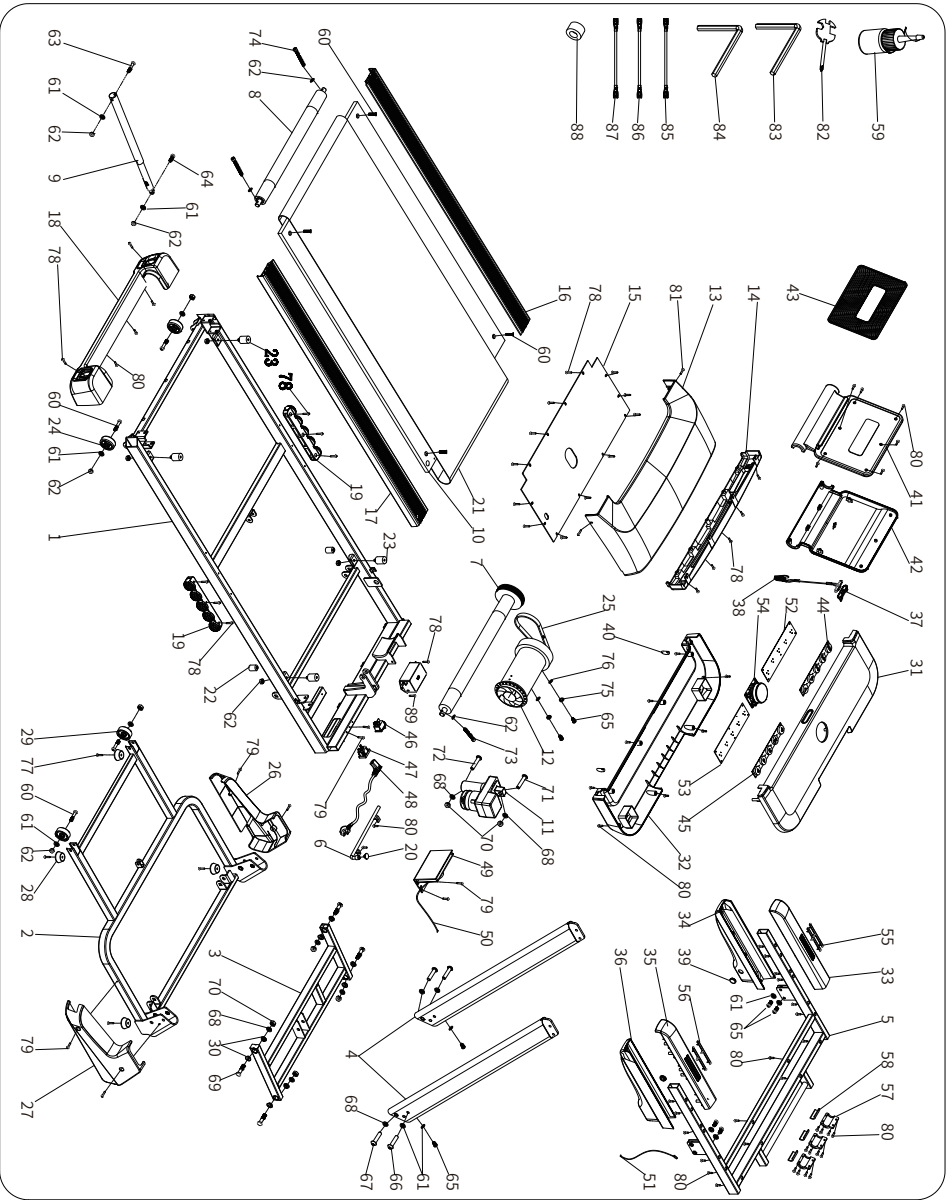
# Sicherheitsvorkehrungen

---

- kommen.
- 17. Falsches oder übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen führen.
  - 18. Führen Sie regelmäßige Wartungsarbeiten durch, um die Garantie aufrechtzuerhalten.Sicherheitsvorkehrungen.
  - 19. Unterbrechen Sie die Stromversorgung, wenn die Maschine längere Zeit nicht benutzt wird. Ziehen Sie nicht am Kabel, da dies zu einem Stromausfall führen kann. Um zu vermeiden, dass ein Teil des Kerndrahts des Netzkabels bricht, müssen Sie ihn am Netzstecker herausziehen. Stecken Sie den Stecker des Netzkabels in eine Steckdose mit sicherer Erdung, das Netzkabel des motorisierten Laufbandes ist speziell. Wenn das Netzkabel beschädigt ist, wenden Sie sich bitte schnellstmöglich an den Hersteller.
  - 20. Dieses motorisierte Laufband wird nur für den Heimgebrauch verwendet. Es dürfen nur Personen mit einem Gewicht unter 130 kg verwendet werden.
  - 21. WARNUNG! Herzfrequenzüberwachungssysteme können ungenau sein. Übermäßiges Training kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich schwach fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf.
  - 22. Der Sicherheitsbereich hinter dem motorisierten Laufband: 2000\*1000MM
  - 23. Die Herzfrequenzdaten des motorisierten Laufbandes dienen nur als Referenz. Sie können nicht als medizinische Daten verwendet werden.
  - 24. Notsprung: Ziehen Sie beispielsweise bei mangelnder körperlicher Kraft die Sicherheitsverriegelung, halten Sie den Handlauf mit beiden Händen fest und springen Sie mit beiden Füßen auf das Sicherheitspedal, um die persönliche Sicherheit des Athleten zu gewährleisten.
  - 25. Zum Beispiel. Sicherheitsschlösser sollten nach der Arbeit eingesammelt werden, um eine unkontrollierte Nutzung durch Dritte zu verhindern. Sicherheitsschlösser sollten nach dem Training eingesammelt werden.

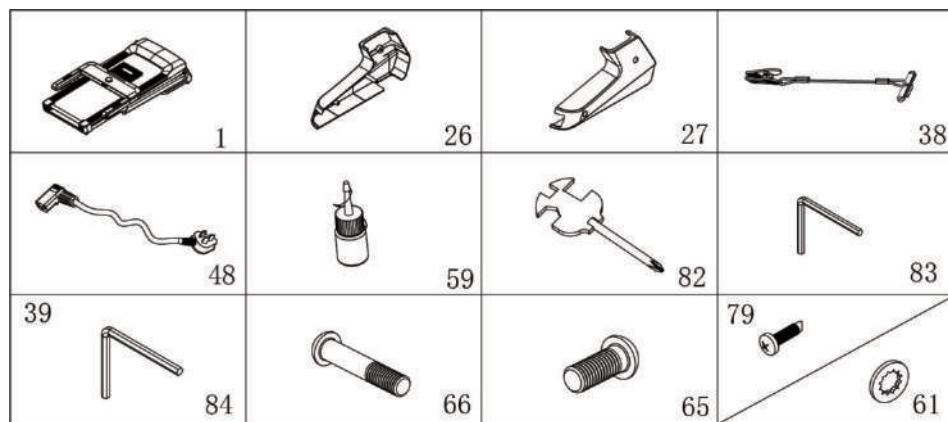
|                                    |                 |
|------------------------------------|-----------------|
| Produktgröße                       | 1620*836*1245mm |
| Produktgewicht                     | 67kg            |
| Maximales Benutzergewicht          | 130kg           |
| Anwendbare Größe                   | 150-200cm       |
| Empfohlene Nutzungsdauer Innerhalb | von 60 Minuten  |
| Spannung                           | 220-240V        |
| Leistung                           | 920W            |
| Frequenz                           | 50-60Hz         |
| Bluetooth-Frequenzband             | 2402-2480MHz    |
| Maximale Sendeleistung             | -1.89 dBm       |
| Genauigkeitsklasse                 | C               |
| Nutzungsklasse                     | H               |
| Steigung                           | 18 Gänge        |

# Explodierende Zeichnung



# Komponentenliste

Das Streudiagramm der auf der gesamten Maschine installierten Komponenten ist unten dargestellt. Öffnen Sie den Verpackungskarton, um die folgenden Teile zu erhalten.



## Teileliste:

| Nr. | Name                             | Spezifikation | Anzahl | Nr. | Name                                                                                    | Spezifikation | Anzahl |
|-----|----------------------------------|---------------|--------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------|
| 1   | Montage der Hauptrahmenbaugruppe |               | 1      | 83  | 5# Sechskantschlüssel                                                                   | 5mm           | 1      |
| 26  | Seitenabdeckung unten links      |               | 1      | 84  | 6# Sechskantschlüssel                                                                   | 5mm           | 1      |
| 27  | Seitenabdeckung unten rechts     |               | 1      | 66  | Innensechskant-Hut-Rundkopfschraube                                                     | M8*45         | 2      |
| 38  | Sicherheitsverriegelung          |               | 1      | 65  | Innensechskant-Hut-Rundkopfschraube                                                     | M8*16         | 4      |
| 48  | Stromleitung                     |               | 1      | 79  | Kreuzschlitz-Pan-Kopf-Selbstbohrschrauben mit Kreuzschlitz-Pan-Kopf-Selbstbohrschrauben | ST4.2*19      | 4      |
| 59  | Ölflasche                        |               | 1      | 61  | Innere Zahn-Sperrring-Scheiben                                                          | 8             | 6      |
| 82  | Kreuzschlüssel mit Rand          | S=13,14, 15   | 1      |     |                                                                                         |               |        |

## Installationswerkzeuge:

5# Sechskantschlüssel 5mm 1 Stück

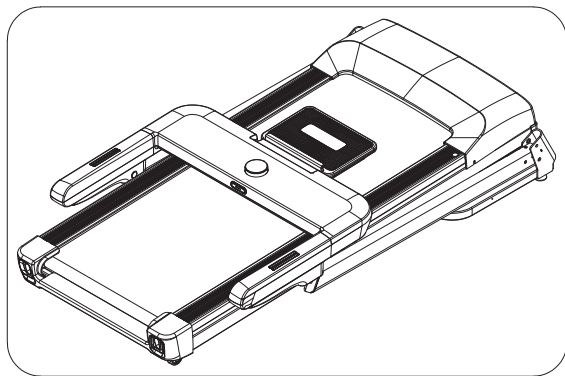
Kreuzschlüssel S=13,14,15 1 Stück.

Hinweis: Schließen Sie die Stromversorgung nicht an, bis die Installation abgeschlossen ist.

# Bauanleitung

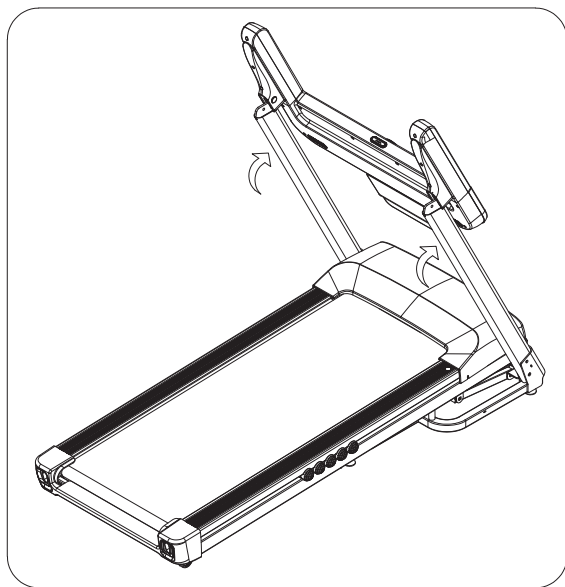
---

## Montageschritt I :



Öffnen Sie die Verpackung, entnehmen Sie die oben genannten Materialien und Teile aus dem Karton und legen Sie den Hauptträger flach auf den Boden.

## Montageschritt II :

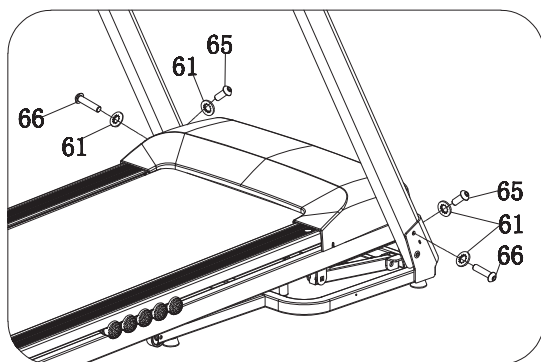


1. Klappen Sie das elektronische Messgerät nach oben und klappen Sie die Säule nach oben.

Hinweis: Halten Sie das Säulen-Set mit einer Hand fest, um zu verhindern, dass die Säule herunterfällt.

# Bauanleitung

## Montageschritt III:



**Hinweis:** Halten Sie das Säulen-Set mit einer Hand fest, um zu verhindern, dass die Säule herunterfällt und jemanden verletzt.

## Montageschritt IV:



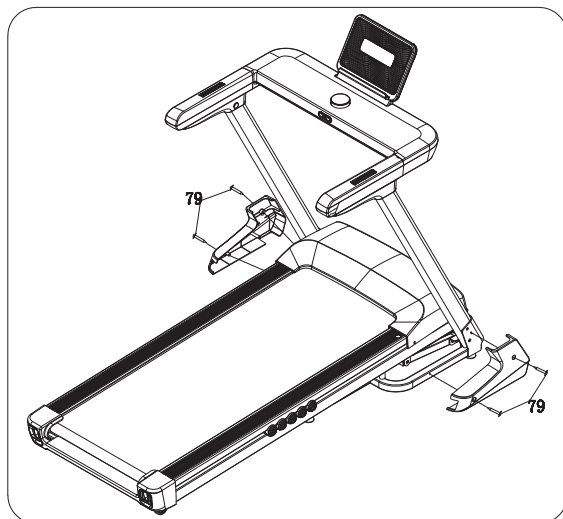
1. Verwenden Sie den 5# Sechskantschlüssel, M8\*45 Innensechskant-Hut-Rundkopfschraube (66) und innere Zahn-Sperrring-Scheibe (61) und ziehen Sie die Säule am Boden fest. Dann verwenden Sie den 5# Sechskantschlüssel, M8\*16 Sechskant-Hut-Pilzkopfschraube (65) und innere Zahn-Sperrring-Scheibe (61) und ziehen Sie die Säulengruppe am Hauptrahmen fest. Die Anweisungen für die linke und rechte Seite sind gleich.

1. Falten Sie das elektronische Messgerät und die Säule gemäß der Abbildung nach oben.
2. Nehmen Sie die Handlauflochabdeckung (39) heraus und verwenden Sie einen 5# Sechskantschlüssel, M8\*16 Innensechskant-Hut-Rundkopfschraube (65) mit inneren Zahn-Sperrring-Scheiben (61), um die Montage des elektronischen Messgeräts an den linken und rechten Säulen zu befestigen.
3. Setzen Sie die Handlauflochabdeckung (39) nach dem Festziehen der Schrauben wieder an ihren Platz.
4. Die Anweisungen für die linke und rechte Seite sind gleich.

**Hinweis:** Drücken Sie die Leitung innerhalb der Säule beim Falten nicht nach unten und überprüfen Sie, ob die Drahtverbindung intakt ist. Ihre Hand muss die Schraube festhalten, während Sie sie anziehen, um Fehler bei der Ausrichtung der Säule und des elektronischen Messgeräts zu vermeiden.

# Bauanleitung

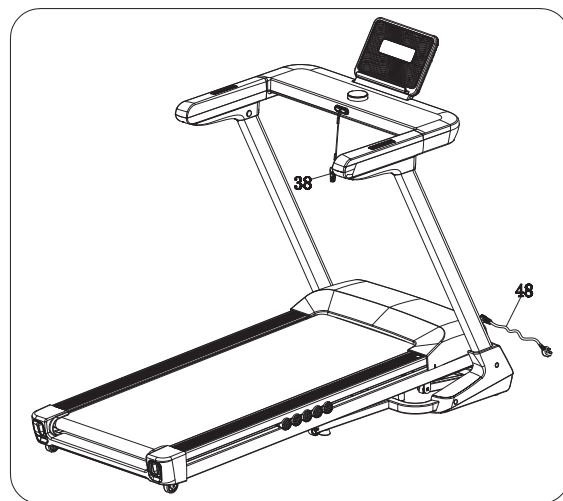
## Montageschritt V:



1. Verwenden Sie einen Kreuzschlüssel, um die Kreuzschlitz-Pan-Kopf-Selbstbohrschrauben (79) zu setzen und dann die linke Basisabdeckung am Boden zu befestigen.

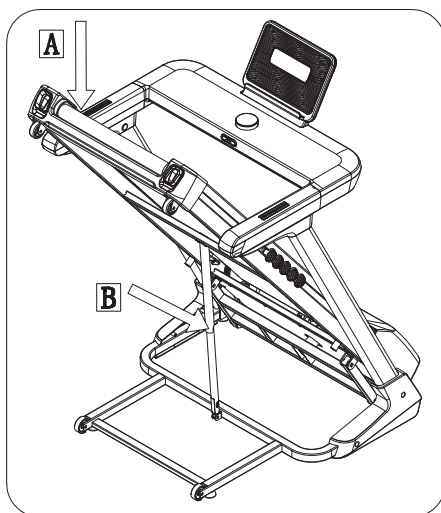
2. Die Anweisungen für die linke und rechte Seite sind gleich.

Hinweis: Setzen Sie Ihre Kraft ein, um die Bodenabdeckung auf die Säule zu drücken.



Platzieren Sie das Sicherheitsschloss (38) auf dem elektronischen Messgerät. Schließen Sie dann das Netzkabel (48) an die Stromversorgung an, und das motorisierte Laufband kann normal laufen.

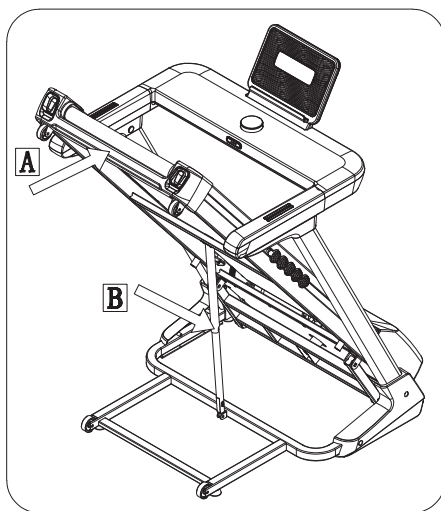
# Klapptritt



Position A mit beiden Händen stützen und das Gerät leicht anheben, leicht nach oben schieben, bis Sie den Druckstab B des seitlichen Gehäuses hören.

Warnung: Ein zusammengeklapptes Laufband sollte nicht betrieben werden.

Warnung: Lassen Sie die Lauffläche vollständig zum Stillstand kommen, bevor Sie es zusammenklappen.

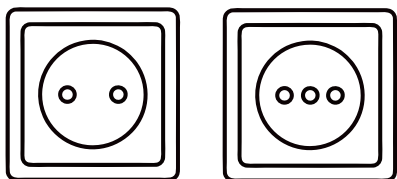


Position A mit beiden Händen stützen und das Gerät leicht anheben, das Druckstangen-Gehäuse sanft mit dem Fuß antippen, bis das Gehäuse sich bewegt. Ziehen Sie den Hauptrahmen von Hand nach unten und lassen Sie den Rahmen langsam auf den Boden fallen. Personen und Haustiere sollten das Gerät verlassen, um Verletzungen zu vermeiden.

# Erdungsanweisungen

---

- Dieses Produkt muss geerdet sein. Bei Ausfall oder Schäden kann die Erdung den besten Weg bieten, um den Strom umzuleiten und somit die Wahrscheinlichkeit eines elektrischen Schlags zu verringern.
- Diese Produkte sind mit Netzkabel, Erdleiter und Erdungsstecker ausgestattet.
- Der Stecker muss in die richtige Steckdose gesteckt werden.
- Installation und Erdung des Steckers müssen mit den Parametern in Ihrem Bereich übereinstimmen.
- Gefahr: Falsche Verbindung des Erdleiters kann zu einem elektrischen Schlag führen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob das Produkt gut geerdet ist, lassen Sie einen qualifizierten Elektriker oder Kundendienstmitarbeiter dies überprüfen. Ändern Sie den Stecker nicht selbst, wenn er nicht zur Steckdose passt. Wählen Sie eine geeignete Steckdose und lassen Sie einen qualifizierten Elektriker diese installieren.
- Dieses Produkt ist nur für eine Spannung von 220-240 V~ geeignet.



# Funktionsbeschreibung des elektronischen Messgeräts

---



## I. Beschreibung des Fensters:

Funktionstaste des Shuttle-Knopfs: Start / Pause / Stopp-Taste.

Geschwindigkeit, Zeit, Schritte, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz, Steigung. Diese Daten werden alle 20 Sekunden nacheinander angezeigt, und die entsprechende Anzeigelampe wird eingeschaltet. Wenn die Bluetooth-Verbindung erfolgreich hergestellt wurde, bleibt die Anzeileuchte eingeschaltet.

## II. Funktion der Taste:

1. Κουμπί λειτουργίας περιστροφικού κουμπιού: κλειδί εκκίνησης / παύσης / διακοπής.

1.1 Im Standby-Modus wird bei kurzem Drücken dieser Taste der motorisierte Laufband nach einem Countdown von 3 Sekunden mit der niedrigsten Geschwindigkeit gestartet.

1.2 Im Laufmodus wird bei kurzem Drücken dieser Taste das motorisierte Laufband verlangsamt und gestoppt. Zu diesem Zeitpunkt tritt der Pausenmodus ein, und die Bewegungsdaten werden nicht gelöscht. Bei erneutem kurzen Drücken dieser Taste wird das motorisierte Laufband nach einem Countdown von 3 Sekunden mit der Geschwindigkeit vor der Pause gestartet.

1.3 Im Lauf- oder Pausenmodus wird bei langem Drücken dieser Taste für mehr als 2 Sekunden das motorisierte Laufband verlangsamt und gestoppt, und alle Daten werden gelöscht, um in den Standby-Modus zu wechseln.

2. Shuttle-Knopf: Geschwindigkeitsregelung im Laufmodus: Im Uhrzeigersinn drehen, um zu beschleunigen (der Summer wird lange klingen, nachdem die maximale Geschwindigkeit von 16 km/h erreicht wurde), gegen den Uhrzeigersinn drehen, um zu verlangsamen (der Summer wird lange klingen, nachdem die minimale Geschwindigkeit von 1,0 km/h erreicht wurde).

3. Geschwindigkeit (3,6,9): Schnellgeschwindigkeits-Einstellungstaste.

4. Geschwindigkeit ▲ und ▼: Beschleunigungs- und Verzögerungseinstellungstaste

5. Steigung (3,6,9): Schnelle Steigungsverstellungstaste.

6. Steigung ▲ und ▼: Auf- und Abwärtsverstellungstaste für die Steigung (Steigungsverstellungsbereich: 18 Stufen).

- Es wird ein Signalton ertönen, wenn eine beliebige Taste effektiv gedrückt wird. Ein langer Signalton wird ertönen, wenn der Parameter über das Limit hinaus eingestellt wird. Es wird kein Signalton ertönen, wenn die Taste ungültig gedrückt wird.

## III. Schlafmodus:

Das System schaltet alle Anzeigen aus und wechselt in den Schlafmodus, wenn für mehr als 10 Minuten keine Bedienung erfolgt. Drücken Sie eine beliebige Taste, um aufzuwachen.

## IV. Sicherheitsschloss:

Jedes Mal, wenn das Sicherheitsschloss getrennt wird, wird das motorisierte Laufband schnell gestoppt und alle Daten auf 0 zurückgesetzt. Alle Anzeigen zeigen "--" an. Alle normalen Operationen und das Laufen müssen im geschlossenen Zustand des Sicherheitsschlusses durchgeführt werden.

# Funktionsbeschreibung des elektronischen Messgeräts

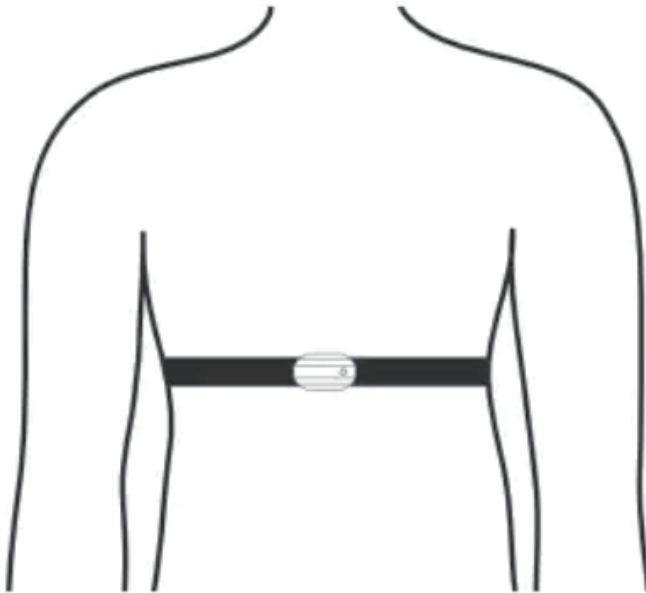
---

## V. Herzfrequenztest:

Nachdem Sie die linken und rechten Stahlhandläufe mit beiden Händen halten, wird Ihre Herzfrequenz nach etwa 5 Sekunden angezeigt. Um eine genauere Herzfrequenz zu erhalten, stellen Sie sich bitte auf das motorisierte Laufband und messen Sie sie, wenn es stehen bleibt (Hinweis: die Haltezeit darf nicht weniger als 30 Sekunden betragen). Die Herzfrequenzdaten können nur als Referenz für das körperliche Aktivitätsniveau verwendet werden und dürfen nicht als medizinische Daten verwendet werden.

Sie können einen kompatiblen Bluetooth-Herzfrequenzgurt (der nicht im Lieferumfang enthalten ist) verwenden, um Ihre Herzfrequenz zu messen.

Der gemessene Pulswert wird abwechselnd durch ein Herzsymbol und den Pulswert in der oberen Anzeige angezeigt. Die Reaktionszeit beträgt bis zu 60 Sekunden.



Die oben genannten Herzfrequenzdaten können nur als Referenz für das Aktivitätsniveau dienen und dürfen nicht als medizinische Daten verwendet werden

# Störungen und Fehlerbehebung

---

1. Wenn das elektronische Messgerät nach dem Laufen "E01" anzeigt, bedeutet dies eine Kommunikationsstörung. Mögliche Gründe: Die Kommunikation zwischen dem elektronischen Controller und dem elektronischen Messgerät ist blockiert. Überprüfen Sie jede Verbindung vom elektronischen Messgerät bis zur Kommunikationsleitung des unteren Controllers, um sicherzustellen, dass jeder Kern vollständig eingesteckt ist. Überprüfen Sie, ob das Verbindungskabel zwischen dem elektronischen Messgerät und dem Controller beschädigt ist, und ersetzen Sie das Verbindungskabel. Überprüfen Sie, ob die Kommunikationsleitung des elektronischen Messgeräts oder des Controllers beschädigt ist, und ersetzen Sie das elektronische Messgerät oder den Controller bei Beschädigung.

2. Wenn das elektronische Messgerät nach dem Laufen "E02" anzeigt, bedeutet dies einen Schutz vor Überspringen. Überprüfen Sie, ob die Netzspannung niedriger als 50% der normalen Spannung ist, und testen Sie erneut mit den korrekten Spannungsspezifikationen. Überprüfen Sie, ob der Controller einen eigenartigen Geruch hat, und ersetzen Sie den Controller. Überprüfen Sie, ob das Motor-Kabel ordnungsgemäß angeschlossen ist, und verbinden Sie das Motor-Kabel erneut.

3. Wenn das elektronische Messgerät nach dem Laufen "E03" anzeigt, bedeutet dies kein Sensorsignal. Mögliche Gründe: Das Geschwindigkeitssensorsignal wird nicht für 10 Sekunden erkannt. Überprüfen Sie, ob der Sensorstecker nicht eingesteckt ist oder ob der magnetische Sensor defekt oder beschädigt ist. Wenn ja, stecken Sie ihn ein oder ersetzen Sie den magnetischen Sensor.

4. Wenn das elektronische Messgerät nach dem Laufen "E05" anzeigt, bedeutet dies einen Überstromschutz. Mögliche Gründe: Der Strom überschreitet die bewertete Last, was zu einem übermäßigen Selbstschutz des Systems führt, oder ein Teil des motorisierten Laufbands steckt fest, was zu einem Motorschaden, übermäßiger Last und übermäßigem Strom führt, was zu einem Selbstschutz des Systems führt. Stellen Sie das motorisierte Laufband ein und starten Sie es neu. Überprüfen Sie, ob es Überstromgeräusche oder Brandgeruch gibt, wenn der Motor läuft, und ersetzen Sie den Motor. Überprüfen Sie, ob der Controller einen Brandgeruch hat, und ersetzen Sie den Controller. Überprüfen Sie, ob die Spannungsspezifikation der Stromversorgung inkonsistent oder niedrig ist, und testen Sie erneut mit der richtigen Spannungsspezifikation.

5. Wenn der Motor nach Drücken der Starttaste nicht läuft, liegt dies möglicherweise daran, dass die relevanten Leitungen des Steuermotors abnorm sind; die Sicherung des unteren Controllers ist beschädigt oder fällt ab; das Motor-Kabel ist nicht eingesteckt; die IGBT auf dem unteren Controller ist durchgebrannt. Überprüfen Sie, ob die Leitungen des Steuermotors korrekt und fest eingesteckt sind. Überprüfen Sie, ob die Sicherung am Elektrocontroller intakt ist, und installieren oder ersetzen Sie sie. Überprüfen Sie, ob das Motor-Kabel locker ist, und stecken Sie das Motor-Kabel ein. Verwenden Sie ein Multimeter, um zu überprüfen, ob die IGBT auf dem unteren Controller durchgebrannt ist, und ersetzen Sie die IGBT auf dem unteren Controller oder ersetzen Sie den unteren Controller.

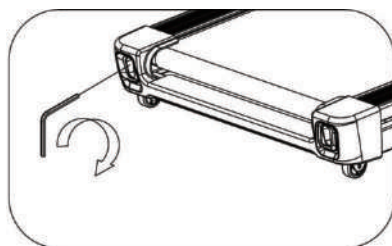
6. E07/E08: Ersetzen Sie den Controller.

# Einstellung des Laufgurts

1. Um Ihr motorisiertes Laufband besser zu warten und seine Lebensdauer zu verlängern, wird empfohlen, dass Sie nach kontinuierlicher Nutzung von 1,5 Stunden die Stromversorgung ausschalten und es nach 10 Minuten wieder einschalten.

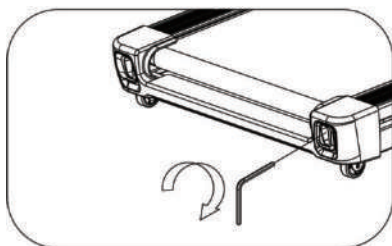
2. Wenn das Laufband zu locker ist, kann es beim Laufen rutschen. Wenn das Laufband zu fest ist, kann dies die Leistung des Motors beeinträchtigen und den Verschleiß der Trommel und des Laufbands verschlimmern. Wenn die Spannung des Laufbands angemessen ist, können beide Seiten des Laufbands mit den Händen etwa 50-75 mm von der Laufplatte angehoben werden.

Stellen Sie das elektrische Laufband auf einem ebenen Untergrund ab. Betreiben Sie das elektrische Laufband mit einer Geschwindigkeit von etwa 6-8 km/h und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands. Wenn das Laufband nach rechts geneigt ist, ziehen Sie den Sicherheitsverschluss und den Netzschalter ab, drehen Sie die Einstellschraube auf der rechten Seite im Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehung, stecken Sie den Netzschalter und den Sicherheitsverschluss wieder ein, lassen Sie das elektrische Laufband laufen und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. Siehe Abbildung A.



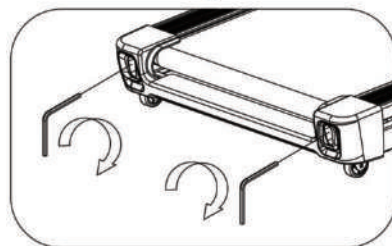
A

Wenn das Laufband nach links geneigt ist, ziehen Sie den Sicherheitsverschluss und den Netzschalter ab, drehen Sie die Einstellschraube auf der linken Seite im Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehung, stecken Sie den Netzschalter und den Sicherheitsverschluss wieder ein, lassen Sie das elektrische Laufband laufen und beobachten Sie die Abweichung des Laufbands. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. Siehe Abbildung B.



B

Nach der oben genannten Einstellung oder nach einer gewissen Zeit wird das Laufband allmählich locker und muss erneut eingestellt werden. Ziehen Sie den Sicherheitsverschluss und den Netzschalter ab, drehen Sie die Einstellschrauben auf der linken und rechten Seite im Uhrzeigersinn um 1/4 Umdrehung, stecken Sie den Netzschalter und den Sicherheitsverschluss wieder ein, lassen Sie das elektrische Laufband laufen, und stellen Sie sich dann auf das Laufband, um die Spannung zu überprüfen. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis die Spannung des Laufbands angemessen ist. Siehe Abbildung C.



C

# Wartungsrichtlinie

---

**Warnung:** Stellen Sie sicher, dass das Netzteil des elektrischen Laufbands vor der Reinigung oder Wartung abgesteckt ist.

**Reinigung:** Eine umfassende Reinigung verlängert die Lebensdauer des elektrischen Laufbands.

Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Komponenten sauber zu halten. Stellen Sie sicher, dass Sie die freiliegenden Teile auf beiden Seiten des Laufbands reinigen, um die Ansammlung von Verunreinigungen unter dem Laufband zu reduzieren. Achten Sie darauf, dass Ihre Sportschuhe sauber sind, um das Eintragen von Fremdkörpern unter das Laufband zu vermeiden, was die Laufplatte und das Laufband abnutzen kann. Wischen Sie die Oberfläche des Laufbands mit einem feuchten Tuch ab, das mit Seife benetzt ist. Achten Sie darauf, kein Wasser auf die elektrischen Komponenten und unter das Laufband zu spritzen.

**Warnung:** Stellen Sie sicher, dass das Netzteil des elektrischen Laufbands vor dem Entfernen des Motorschutzhüllens abgesteckt ist. Öffnen Sie die Motorschutzhülle mindestens einmal im Jahr, um den Motor zu entstauben und zu reinigen. Verwenden Sie spezielles Schmieröl für das Laufband und das elektrische Laufband.

Die Laufplatte und das Laufband des elektrischen Laufbands sind bereits mit Schmieröl beschichtet. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Laufplatte hat einen großen Einfluss auf die Lebensdauer und Leistung des elektrischen Laufbands, daher ist es notwendig, regelmäßig Schmieröl aufzutragen. Wir empfehlen, die Oberfläche der Laufplatte regelmäßig zu überprüfen. Wenn die Oberfläche der Laufplatte beschädigt ist, setzen Sie sich bitte mit unserem Kundendienst

Wir empfehlen, Schmieröl gemäß dem folgenden Zeitplan zwischen das Laufband und die Laufplatte des elektrischen Laufbands aufzutragen (Details siehe unten):

- Geringe Nutzung (weniger als 3 Stunden pro Woche): einmal im Jahr;
- Mäßige Nutzung (3-5 Stunden pro Woche): alle 6 Monate einmal;
- Häufige Nutzung (mehr als 5 Stunden pro Woche): alle 3 Monate einmal.

**Wir empfehlen Ihnen, Schmieröl bei örtlichen Händlern zu kaufen oder sich direkt an unser Unternehmen zu wenden.**

**Hinweis:** Alle anderen Wartungsarbeiten müssen von Fachleuten durchgeführt werden.

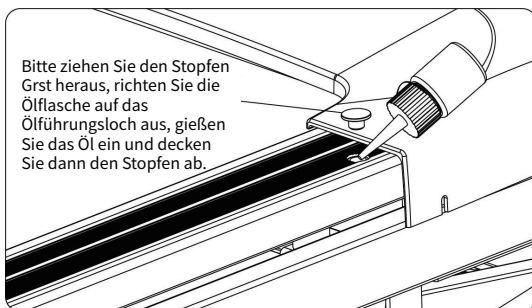
a) Ein Warnhinweis, dass das Sicherheitsniveau des Gerätes nur aufrechterhalten werden kann, wenn es regelmäßig auf Schäden und Abnutzung untersucht wird, z.B. Seile, Rollen und Verbindungspunkte;

b) Eine Empfehlung, defekte Komponenten sofort auszutauschen und/oder das Gerät bis zur Reparatur außer Betrieb zu halten;

c) Besonderes Augenmerk auf Komponenten, die am anfälligsten für Verschleiß sind.

d) Reparaturen und Wartungsarbeiten müssen von einer autorisierten Person durchgeführt werden;

e) Unzureichende Wartung kann zu Unfällen, Gesundheitsproblemen und anderen gefährlichen Problemen führen.



# Sicherheitsübungsmaßnahmen

---

Vor dem Training sollten Sie bitte einen Fachmann konsultieren, der Ihnen Trainingsfrequenz, Trainingsintensität und Trainingsdauer empfehlen kann, die Ihrem Alter und Ihrem körperlichen Zustand entsprechen. Während des Trainings sollten Sie bei Beschwerden wie Brustenge, Brustschmerzen, unregelmäßigem Herzschlag, Atemnot, Schwindel oder anderen Unannehmlichkeiten sofort aufhören! Konsultieren Sie vor einer Fortsetzung des Trainings einen Fachmann.

Wenn Sie oft das motorisierte Laufband verwenden, können Sie bei der Auswahl der Geschwindigkeit die normale Gehgeschwindigkeit oder die Jogging-Geschwindigkeit wählen.

Wenn Sie keine Erfahrung haben oder die geeignetste Testgeschwindigkeit nicht bestimmen können, können Sie sich an folgenden Richtlinien orientieren:

|                |                                                                         |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 0.8-3.0 km/h   | Menschen mit schlechter körperlicher Verfassung                         |
| 3.0-4.5 km/h   | Sesshafte Personen oder Menschen, die keinen regelmäßigen Sport treiben |
| 4.5-6.0 km/h   | Konstante Geschwindigkeitsgeher                                         |
| 6.0-7.5 km/h   | Schnellgeher                                                            |
| 7.5-9.0 km/h   | Jogger                                                                  |
| 9.0-12.0 km/h  | Läufer mittlerer Geschwindigkeit                                        |
| 12.0-16.0 km/h | Schnelle Läufer                                                         |

Bitte beachten Sie: Für Geher ist eine Geschwindigkeit von mehr als oder gleich 6 Kilometer pro Stunde geeigneter, während für Läufer eine Geschwindigkeit von mehr als oder gleich 8,0 Kilometer pro Stunde geeignet ist.

# MERACH-APP-Setup

---

## Herunterladen und Verwenden von MERACH

1. Um die MERACH-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "MERACH" im Apple App Store° oder im Google Play Store.



MERACH APP Herunterladen



APP Verbindungshandbuch



2. Öffnen Sie die MERACH-App. Melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
3. Bitte beachten Sie: Wenn Ihr Telefon ein Apple iPhone ist, gehen Sie nach der Anmeldung zu Profil>Einstellungen>Sprache, um die gewünschte Sprache umzuschalten.
4. Befolgen Sie die in der App angezeigten Anweisungen, um Ihr Gerät einzurichten.

## VERWENDUNG IHRES LAUFBANDS

Hinweis:

1. Die Verwendung der MERACH-App ermöglicht Ihnen den Zugriff auf kostenlose Trainingskurse und zusätzliche Funktionen.
2. Trainingskurse sind nur in Englisch verfügbar.

# KINOMAP-APP-Setup

---

## Herunterladen und Verwenden von KINOMAP



1. Um die Kinomap-App herunterzuladen, scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie "Kinomap" im Apple App Store oder Google Play Store.
  2. Öffnen Sie die Kinomap-App. Melden Sie sich an oder registrieren Sie sich.
  3. Wählen Sie das entsprechende Fitnessgerät aus.
  4. Schalten Sie Bluetooth ein und wählen Sie FTMS.
  5. Wählen Sie "Laufband" und suchen Sie Ihr "Nilox-XN3-XXXX".
  6. Beginnen Sie das Training und erkunden Sie verschiedene Trainingsmethoden.
- Entdecken Sie die Welt mit Kinomap-Integration (\*Kinomap-Abonnement erforderlich) für kompatible Nilox-Laufbänder.
  - Kinomap ermöglicht Ihnen das Training drinnen auf Ihrem Gerät und passt die Neigungseinstellungen automatisch an Ihre gewählte Outdoor-Strecke an.

Alle Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Diese Marken werden nur als Muster verwendet.

Diese Angaben können ohne Ankündigung geändert werden. Exhimo S.p.A. behält sich das Recht vor, ohne Vorankündigung Änderungen an dem Produkt vorzunehmen.

# Sich warm laufen

Machen Sie vor dem Training Dehnübungen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, beginnen Sie also mit einem 5-10-minütigen Aufwärmen und machen Sie dann einige der unten gezeigten Dehnübungen - 5 Mal, 10 Sekunden oder länger pro Bein. Wiederholen Sie dies nach dem Training.

## 1. Dehnung nach unten

Beugen Sie Ihre Knie leicht, beugen Sie Ihren Körper langsam nach vorne, entspannen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern und versuchen Sie, Ihre Zehen mit Ihren Händen zu berühren. Halten Sie 10-15 Sekunden lang und entspannen Sie dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal (siehe Abbildung 1).

## 2. Sitzende Oberschenkeldehnung

Setzen Sie sich mit einem Bein gerade hin. Bringen Sie das andere Bein so herein, dass es eng an der Innenseite des gestreckten Beins liegt. Versuchen Sie, Ihre Füße mit den Zehen Ihrer Hand zu berühren. Halten Sie 10-15 Sekunden lang und entspannen Sie dann.

Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

## 3. Waden- und Achillessehnen-Dehnung

Stehen Sie mit beiden Händen an der Wand oder an einem Baum, stellen Sie ein Bein hinter das andere. Halten Sie das hinter Bein gerade und die Ferse auf dem Boden, lehnen Sie sich zur Wand oder zum Baum. Halten Sie 10-15 Sekunden lang und entspannen Sie dann,

Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

## 4. Quadrizepsdehnung

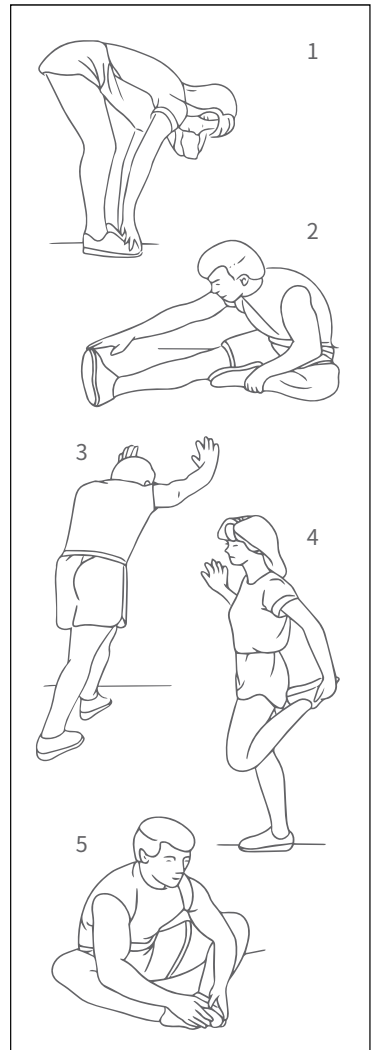
Greifen Sie mit Ihrer rechten Hand nach hinten, greifen Sie Ihren rechten Fuß und ziehen Sie ihn langsam zu Ihren Hüften, bis Sie die Muskeln an der Vorderseite Ihres Oberschenkels anspannen. Halten Sie 10-15 Sekunden lang und entspannen Sie dann.

Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

## 5. Dehnung des Sartorius (innerer Oberschenkelmuskel)

Setzen Sie sich mit Ihren Füßen aufeinander und Ihre Knie nach außen. Greifen Sie Ihre Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie in Richtung Ihrer Leistengegend. Halten Sie 10-15 Sekunden lang und entspannen Sie dann.

Wiederholen Sie dies 3 Mal (siehe Abbildung 5).





## BENUTZERINFORMATION

gemäß Gesetzesdekret Nr. 49 vom 14. März 2014

Umsetzung der Richtlinie 2012/19/EU über Elektro- und Elektronik-Altgeräte (WEEE)

Das durchgestrichene Abfalltonnen-Symbol auf dem Gerät zeigt an, dass das Produkt am Ende seiner Lebensdauer getrennt von anderem Abfall gesammelt werden muss. Der Benutzer muss daher das Gerät intakt mit seinen wesentlichen Komponenten, das das Ende seiner Lebensdauer erreicht hat, an die geeigneten differenzierten Sammelstellen für elektronische und elektrotechnische Abfälle liefern oder es dem Händler zurückgeben, wenn ein neues Gerät gleichen Typs gekauft wird, eins zu eins oder eins zu null für Geräte mit einer längeren Seite von weniger als 25 cm. Eine angemessene differenzierte Sammlung für den anschließenden Neustart des Geräts, das umweltverträglich recycelt, behandelt und entsorgt wird, hilft, mögliche negative Auswirkungen auf die Umwelt und die Gesundheit zu vermeiden und das Recycling der Materialien, aus denen das Gerät besteht, zu fördern. Die illegale Entsorgung des Produkts durch den Benutzer zieht die Anwendung von Verwaltungsanktionen gemäß Gesetzesdekret Nr. 49 vom 14. März 2014 nach sich.

Gesetzesdekret Nr. 49 vom 14. März 2014.



Der Hersteller, Exhibo S.p.A, erklärt, dass das Rudergerät der Richtlinie 2014/53/EU entspricht.

Der vollständige Text der EU-Konformitätserklärung kann von [www.nilox.com](http://www.nilox.com) heruntergeladen werden

Die technischen Daten können ohne vorherige Ankündigung geändert werden. Exhibo S.p.A. behält sich das Recht vor, das Produkt ohne vorherige Ankündigung zu ändern. Exhibo ist nicht verantwortlich für redaktionelle, technische oder betriebliche Fehler/Auslassungen.

**@niloxofficial**



**Nilox® ist eine Marke im Besitz von Esprinet SpA.  
Vertrieben von Esprinet S.p.A.**

**Exhibo S.p.A.**  
via Leonardodavinci,6  
2 0854 - Vedano al Lambro - MB - Italien

**Hergestellt in China**



# **nilex**



## **MANUEL DE L'UTILISATEUR(FR)**

### **TAPIS DE COURSE PLIABLE XN3**

#### **IMPORTANT**

Veuillez lire tous les détails avant utilisation et conserver ce manuel d'utilisation pour référence future.

# Contenu

---

|                                                     |    |
|-----------------------------------------------------|----|
| Guide de Démarrage                                  | 2  |
| Précautions de sécurité                             | 3  |
| Dessin qui explose                                  | 5  |
| Liste des composants                                | 6  |
| Instructions de montage                             | 7  |
| Marche pliante                                      | 10 |
| Instructions de mise à la terre                     | 11 |
| Description de la fonction du compteur électronique | 12 |
| Pannes et dépannage                                 | 14 |
| Ajustement de la ceinture de course                 | 15 |
| Directive d'entretien                               | 16 |
| Mesures d'exercice de sécurité                      | 17 |
| Configuration de l'application MERACH               | 18 |
| Configuration de l'application KINOMAP              | 19 |
| Réchauffer                                          | 20 |

# Guide de Démarrage

---

## Préparation :

Si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des problèmes de santé, et que c'est la première fois que vous faites de l'exercice, assurez-vous de consulter votre médecin ou un professionnel avant de l'utiliser.

Avant d'utiliser le tapis roulant électrique, assurez-vous de vous familiariser avec son fonctionnement, notamment le démarrage, l'arrêt et l'ajustement de la vitesse, etc. Attendez d'être à l'aise avec son fonctionnement avant de l'utiliser. Ensuite, vous pouvez monter sur les planches en plastique antidérapantes de chaque côté du tapis roulant motorisé, saisir les rampes de chaque main, faire fonctionner la machine à une vitesse réduite de 1,6 à 3,2 km/h. Tenez-vous droit, regardez devant vous et "montez" sur la bande de course avec un pied. Une fois que vous êtes à l'aise, augmentez lentement votre vitesse à 3-5 km/h. Maintenez cette cadence pendant environ 10 minutes, puis laissez le tapis roulant s'arrêter lentement.

## Exercice :

Tenez-vous à côté et familiarisez-vous avec le fonctionnement, vous pouvez ajuster la vitesse et la pente, et utilisez-le une fois que vous êtes habitué. Marchez à un rythme régulier pendant environ 1 kilomètre et enregistrez le temps passé. Cela peut prendre de 15 à 25 minutes. Un kilomètre de course prendra environ 12 minutes en marchant à 4,8 km/h. Si vous pouvez le faire plusieurs fois, augmentez progressivement la vitesse et la pente afin de faire de l'exercice pendant 30 minutes. Avant de commencer l'exercice de marche, gardez à l'esprit de ne pas être impatient. Ce type d'exercice est bénéfique pour votre santé à long terme, plutôt qu'une solution magique du jour au lendemain.

## Quantité d'exercice :

Raccourci - 15 à 20 minutes d'entraînement est un excellent moyen d'économiser du temps.

Échauffez-vous pendant 2 minutes à une vitesse de 7,7 à 9,7 km/h, puis accélérez à 8,5 km/h et 9,3 km/h pendant 2 minutes chacun. Ensuite, augmentez la vitesse de 0,5 km/h toutes les 2 minutes jusqu'à ce que vous ressentiez une accélération de la respiration mais sans difficulté. Maintenez cette vitesse, et réduisez-la de 0,5 km/h si vous vous sentez étouffé. Accordez-vous quatre minutes pour ralentir. Augmentez progressivement la pente si vous trouvez difficile d'augmenter l'intensité de votre entraînement en augmentant la vitesse. L'augmentation progressive de la pente permet d'augmenter considérablement l'intensité de l'exercice.

Méthode pour brûler des calories - le meilleur moyen de perdre du poids.

Échauffez-vous pendant 5 minutes à une vitesse de 6,4 à 7,7 km/h, puis augmentez à un rythme de 0,5 km/h toutes les 2 minutes, car courir à certaines vitesses pendant 45 minutes peut être un défi. Dans le but de faire plus d'exercice, maintenez cette vitesse pendant une heure de télévision, et augmentez la vitesse de 0,5 km/h à chaque pause publicitaire. Dans le programme suivant, revenez à votre vitesse précédente. Dans ce cas, les calories seront complètement brûlées pendant la pause publicitaire et l'augmentation subséquente du rythme cardiaque. Accordez-vous quatre minutes pour ralentir.

## Fréquence de l'exercice :

Objectif : 3 à 5 fois par semaine, avec des séances d'entraînement de 15 à 60 minutes à chaque fois. Il est recommandé d'établir un calendrier d'exercice au départ plutôt que de le faire à votre guise. Vous pouvez également contrôler l'intensité du mouvement en ajustant la vitesse et la pente. Ne réglez pas la pente au début ; cependant, augmenter la pente du tapis roulant motorisé est un excellent moyen d'augmenter l'intensité de l'entraînement.

# Précautions de sécurité

---

**Attention:** Avant d'élaborer un programme d'exercice, il est conseillé de consulter le(s) médecin(s), surtout si vous avez plus de 35 ans ou si vous avez des antécédents de problèmes de santé. Nous ne sommes pas responsables de tout dommage causé par cela. Ne l'allumez pas avant que le tapis roulant motorisé soit complètement installé et que le capot de protection du moteur soit recouvert.

## Précautions

1. Avant d'utiliser le tapis roulant motorisé, assurez-vous que le clip de l'interrupteur de sécurité est fixé à vos vêtements ou à votre ceinture.
2. N'insérez aucun autre objet dans aucune partie de l'équipement car cela endommagerait l'équipement.
3. Vous devez placer le tapis roulant motorisé dans un endroit propre et à la place du chapeau. Ne placez pas le tapis roulant motorisé sur un tapis épais pour éviter d'affecter l'air sous le tapis roulant motorisé. Ne placez pas le tapis roulant motorisé à proximité de l'eau et ne l'utilisez pas à l'extérieur.
4. Ne mettez pas l'appareil sous tension lorsqu'une personne se tient sur le tapis de course. Après la mise sous tension, il peut y avoir une pause au début de l'analyse. Par conséquent, vous devez vous tenir debout sur des planches de protection en plastique de chaque côté de votre tapis roulant motorisé jusqu'à ce que le tapis de course bouge.
5. Ne portez pas de vêtements trop longs ou trop amples. Les vêtements longs étaient suspendus à un tapis roulant motorisé. Il serait préférable de porter des chaussures de course à semelles en caoutchouc.
6. Tenir à l'écart des enfants et des animaux domestiques lorsque vous utilisez le tapis roulant motorisé.
7. Testez le verrou de sécurité avant utilisation pour voir s'il fonctionne correctement.
8. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.
9. Le nettoyage et l'entretien par l'utilisateur ne doivent pas être effectués par des enfants sans surveillance.
10. Tout exercice intense ne peut commencer que 40 minutes après un repas.
11. Cet équipement Gtness est destiné aux adultes. Les mineurs doivent être accompagnés d'un adulte lorsqu'ils utilisent le tapis roulant motorisé.
12. Lors de la première utilisation d'un tapis roulant motorisé à main courante, tenez la main courante avec vos mains jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise pour la relâcher.
13. Le tapis roulant motorisé fait partie des équipements d'intérieur. Ne pas utiliser à l'extérieur. La zone de placement doit être Chapeau, marée et propre. La protection contre l'humidité est importante. Veuillez également noter que le tapis roulant motorisé est un équipement spécial, ne le remplacez donc pas par autre chose.
14. Le cordon d'alimentation du tapis roulant motorisé est dédié. Si le cordon d'alimentation est endommagé, achetez-le auprès du distributeur ou contactez directement l'entreprise.
15. En cas de problème avec le système électronique qui provoque une accélération soudaine du tapis roulant motorisé ou une augmentation automatique de la vitesse du tapis roulant motorisé, débranchez immédiatement l'interrupteur de sécurité et le tapis roulant motorisé s'arrêtera immédiatement.
16. Ne séparez pas les fils au milieu du cordon d'alimentation et ne rallongez jamais le cordon d'alimentation ni ne remplacez la fiche du cordon d'alimentation. Placez ensuite des objets lourds sur le cordon d'alimentation ou placez le cordon d'alimentation à proximité d'une source de chaleur chaude et interdisez le utilisation de douilles poreuses. Sinon, cela provoquera des accidents de Gre ou de choc électrique dus à un mauvais contact.
17. Un entraînement incorrect ou excessif peut provoquer des blessures graves.

# Précautions de sécurité

---

18. Effectuez un entretien régulier pour conserver la garantie. Précautions de sécurité

19. Coupez l'alimentation lorsque la machine n'est pas utilisée pendant une longue période. Ne tirez pas sur le cordon en cas de coupure de courant ; Afin d'éviter de casser une partie du fil central du cordon d'alimentation, vous devez le retirer en tenant la fiche d'alimentation. Insérez la fiche du cordon d'alimentation dans la prise de courant avec une mise à la terre sûre, le cordon d'alimentation du tapis roulant motorisé est spécial. N'hésitez pas à contacter le fabricant dès que possible si le cordon d'alimentation est endommagé.

20. Ce tapis roulant motorisé est uniquement utilisé à la maison. Seules les personnes pesant moins de 130 kg peuvent être utilisées.

21. AVERTISSEMENT ! Les systèmes de surveillance de la fréquence cardiaque peuvent être inexacts. Un exercice excessif peut entraîner des blessures graves, voire la mort. Si vous vous sentez faible, arrêtez immédiatement de faire de l'exercice.

22. La zone de sécurité derrière le tapis roulant motorisé : 2000\*1000MM

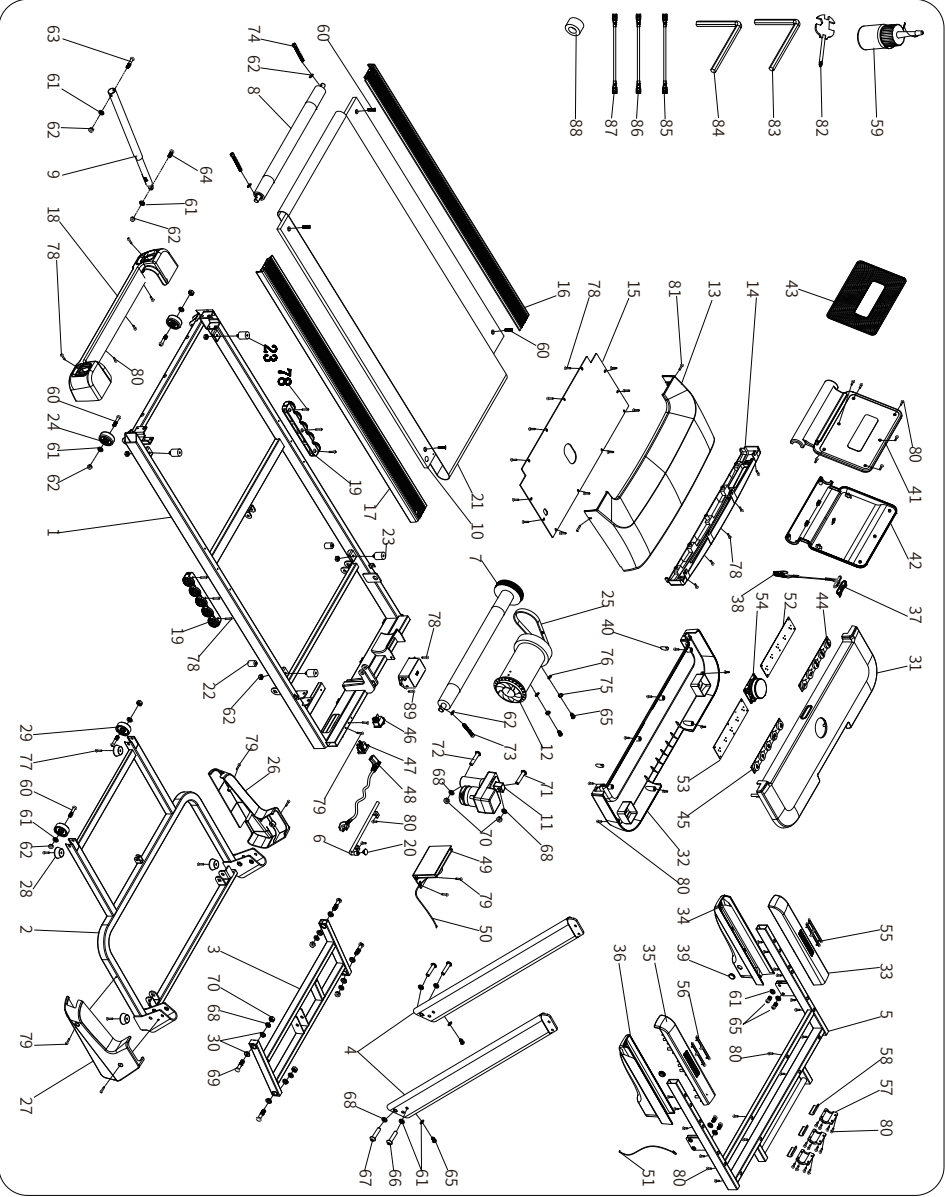
23. Les données de fréquence cardiaque du tapis roulant motorisé sont uniquement à titre de référence. Elles ne peuvent pas être utilisées comme données médicales.

24. Saut d'urgence : par exemple, en cas de manque de force physique, tirez le verrou de sécurité, tenez la main courante à deux mains et sautez sur la pédale de sécurité avec les deux pieds pour protéger la sécurité personnelle de l'athlète.

25. Par exemple, les verrous de sécurité doivent être récupérés après le travail pour éviter toute utilisation incontrôlée par des tiers. Les verrous de sécurité doivent être récupérés après l'exercice.

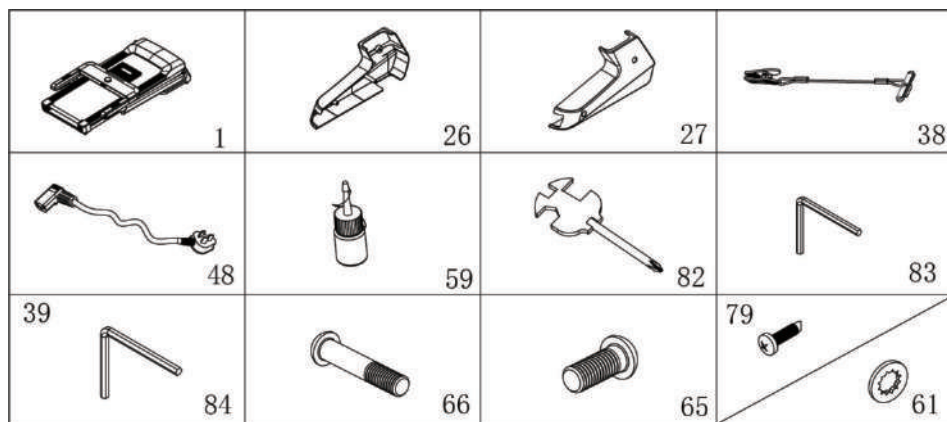
|                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| Taille du produit                  | 1620*836*1245mm     |
| Poids du produit                   | 67kg                |
| Poids maximum de l'utilisateur     | 130kg               |
| Hauteur applicable                 | 150-200cm           |
| Temps d'utilisation recommandé     | Dans les 60 minutes |
| Tension                            | 220-240V            |
| Puissance                          | 920W                |
| Fréquence                          | 50-60Hz             |
| Bande de fréquence Bluetooth       | 2402-2480MHz        |
| Puissance de transmission maximale | -1.89 dBm           |
| Classe de précision                | C                   |
| Classe d'utilisation               | H                   |
| Inclinaison                        | 18 vitesses         |

# Dessin qui explose



# Liste des composants

Le schéma éclaté des composants installés sur l'ensemble de la machine est indiqué ci-dessous. Ouvrez le boîtier d'emballage et vous pourrez récupérer les pièces suivantes.



## Liste des pièces :

| No. | Nom                                         | Spécification | Quantité | No. | Nom                                                                                                                              | Spécification | Quantité |
|-----|---------------------------------------------|---------------|----------|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|----------|
| 1   | Assemblage de l'ensemble du cadre principal |               | 1        | 83  | Clé hexagonale n° 5                                                                                                              | 5mm           | 1        |
| 26  | Couvercle latéral inférieur gauche          |               | 1        | 84  | Clé hexagonale n° 6                                                                                                              | 5mm           | 1        |
| 27  | Couvercle latéral inférieur droit           |               | 1        | 66  | Vis à tête ronde plate hexagonale intérieure                                                                                     | M8*45         | 2        |
| 38  | Verrou de sécurité                          |               | 1        | 65  | Vis à tête ronde plate hexagonale intérieure                                                                                     | M8*16         | 4        |
| 48  | Ligne électrique                            |               | 1        | 79  | Vis autotaraudeuses à tête cylindrique à empreinte cruciforme avec vis autotaraudeuses à tête cylindrique à empreinte cruciforme | ST4.2*19      | 4        |
| 59  | Bouteille d'huile                           |               | 1        | 61  | Rondelles de verrouillage crantées à dents internes                                                                              | 8             | 6        |
| 82  | Clé à jante à croix                         | S=13,14, 15   | 1        |     |                                                                                                                                  |               |          |

## Outils d'installation :

Clé hexagonale n° 5, 5 mm, 1 pièce

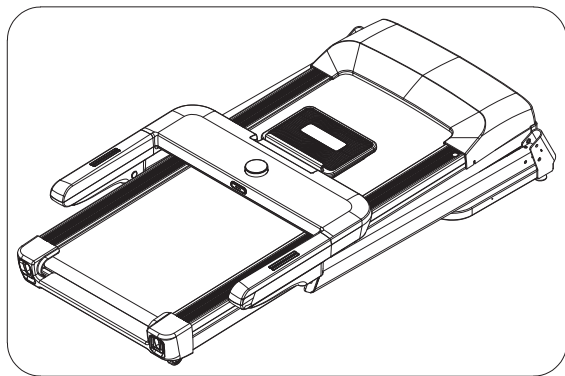
Clé à jante à croix S = 13, 14, 15, 1 pièce.

Note : Ne branchez pas l'alimentation tant que l'installation n'est pas terminée.

# Instructions de montage

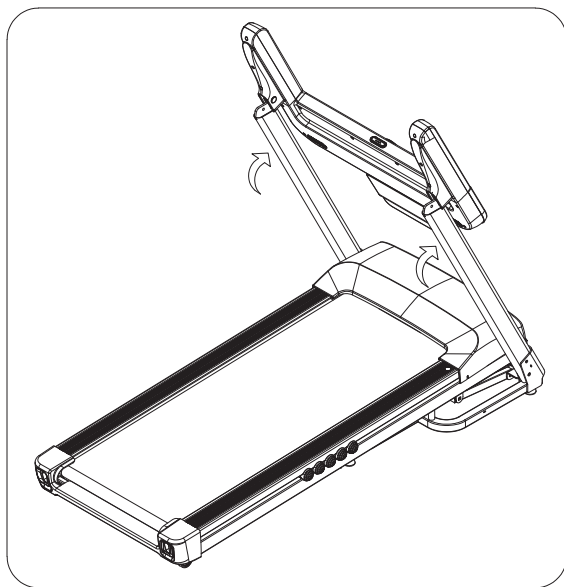
---

## Étape de montage I :



Ouvrez la boîte d'emballage, sortez les matériaux et les pièces ci-dessus de la boîte, et placez le véhicule principal sur le sol.

## Étape de montage II :

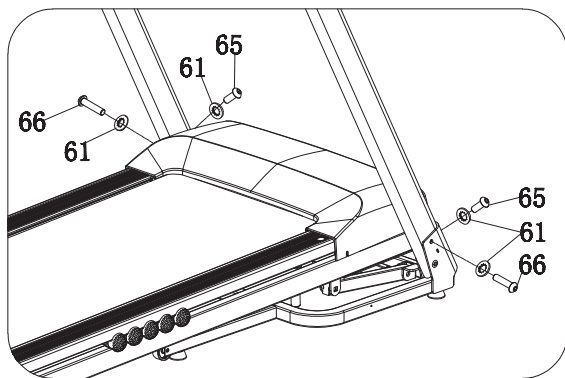


1. Pliez le compteur électronique et repliez la colonne vers le haut.

Remarque: Tenez l'ensemble de la colonne d'une main pour éviter qu'elle ne tombe.

# Instructions de montage

## Étape de montage III:



1. Utilisez la clé hexagonale n° 5, la vis à tête hexagonale intérieure M845 (66) et la rondelle de verrouillage crantée intérieure (61) pour fixer solidement l'ensemble de la colonne à la base.

Ensuite, utilisez la clé hexagonale n° 5, la vis à tête champignon hexagonale M816 (65) et la rondelle de verrouillage crantée intérieure (61) pour fixer solidement l'ensemble de colonnes sur le cadre principal.

Les modes gauche et droit sont les mêmes.

Remarque : Tenez l'ensemble de la colonne d'une main pour éviter qu'elle ne tombe, ce qui pourrait blesser quelqu'un.

## Étape de montage IV:



1. Pliez le compteur électronique et la colonne vers le haut selon la figure.

2. Retirez le bouchon de trou de la main courante (39) et utilisez une clé hexagonale n° 5, une vis à tête hexagonale intérieure M8\*16 (65) avec des rondelles de verrouillage crantées intérieures (61) pour fixer solidement l'ensemble du compteur électronique sur les colonnes de gauche et de droite.

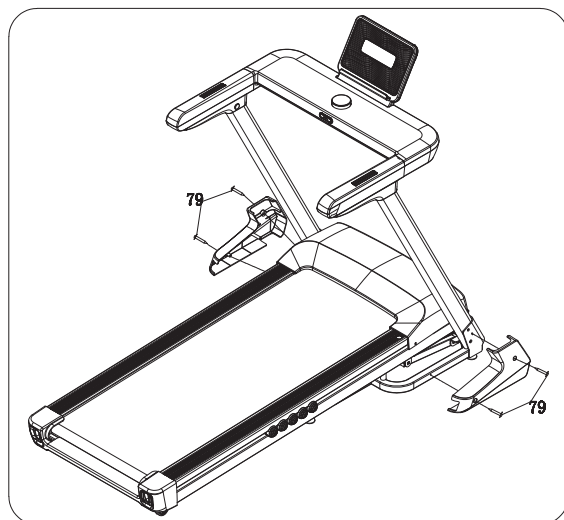
3. Remplacez le bouchon de trou de la main courante (39) en position après avoir serré les vis.

4. Les modes gauche et droit sont les mêmes.

Remarque : Ne maintenez pas la ligne à l'intérieur de la colonne pendant le pliage, et vérifiez si la connexion du fil est intacte ; Votre main doit tenir la vis lors de son serrage, évitant ainsi une erreur de direction de la colonne et du compteur électronique.

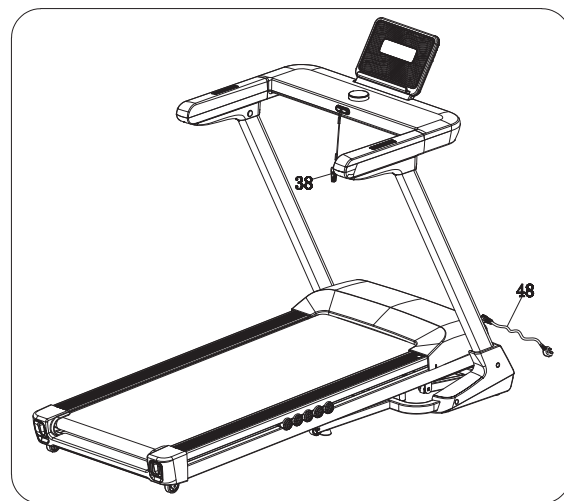
# Instructions de montage

## Étape de montage V :



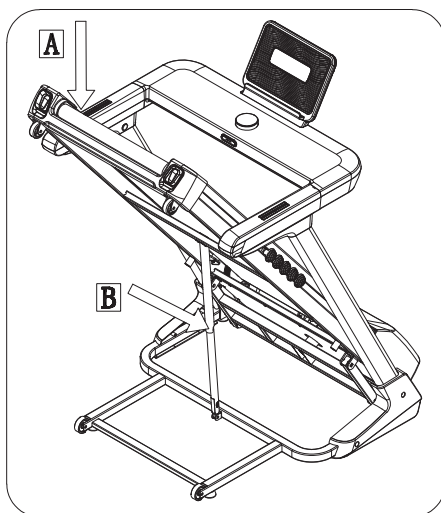
1. Utilisez une clé à douille cruciforme pour fixer les vis autotaraudeuses et autoperforantes à tête fraisée à croix (79), puis fixez le couvercle de base gauche sur la base.
2. Les modes gauche et droit sont les mêmes.

Remarque : Mettez en avant vos besoins pour fixer fermement le couvercle inférieur sur la colonne.



Placez le verrou de sécurité (38) sur le compteur électronique. Ensuite, connectez le cordon d'alimentation (48) à l'alimentation électrique et le tapis roulant motorisé peut fonctionner normalement.

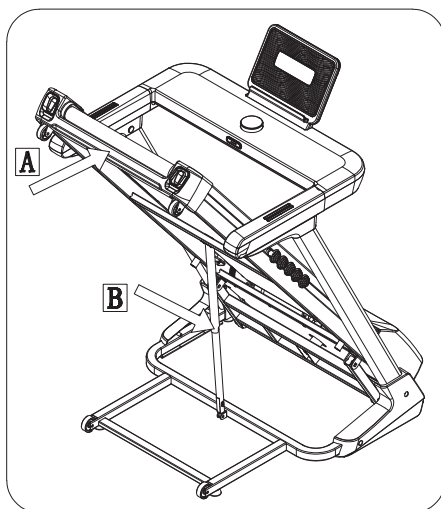
# Marche pliante



Maintenez la position A avec les deux mains et soulevez légèrement la machine, poussez vers le haut jusqu'à ce que vous entendiez le support de pression B du boîtier latéral du kia faire un bruit.

Avertissement : un tapis roulant plié ne doit pas être utilisé ;

Avertissement : laissez la surface de course s'arrêter complètement avant de plier ;

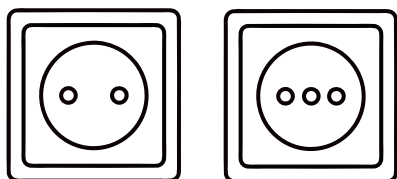


Maintenez la position A avec les deux mains et soulevez légèrement la machine, puis poussez doucement le boîtier de la tige de pression avec votre pied jusqu'à ce que le boîtier bouge. Tirez le cadre principal vers le bas à la main et laissez le cadre tomber lentement au sol, et les personnes et les animaux peuvent quitter la machine pour éviter tout danger.

# Instructions de mise à la terre

---

- Ce produit doit être mis à la terre. En cas de défaillance ou de dommage, la mise à la terre peut fournir le meilleur moyen de détourner le courant et ainsi réduire le risque de choc électrique.
- Ces produits sont équipés d'un cordon d'alimentation, d'un conducteur de mise à la terre et d'une fiche de mise à la terre.
- La fiche doit être branchée dans la prise de courant appropriée.
- L'installation et la mise à la terre de la fiche doivent être conformes aux paramètres de votre région.
- **Danger :** un raccordement incorrect du conducteur de mise à la terre peut provoquer un choc électrique. Veuillez faire appel à un électricien qualifié ou au personnel après-vente pour vérifier si vous ne pouvez pas confirmer que le produit est correctement mis à la terre. Ne modifiez pas la fiche vous-même si elle ne correspond pas à la prise. Choisissez une prise correcte et faites appel à un électricien qualifié pour l'installer.
- Ce produit est uniquement applicable à une tension de 220-240V.



# Description de la fonction du compteur électronique



## I. Description de la fenêtre :

Les fonctions de la fenêtre du bouton-poussoir sont les suivantes .

Vitesse, temps, pas, distance, calories, fréquence cardiaque, inclinaison. Ces données sont affichées tour à tour toutes les 20 secondes, et le voyant correspondant s'allumera. Lorsque le Bluetooth est connecté avec succès, le voyant restera allumé en permanence.

## II. Fonction du bouton :

1. Bouton de fonction du bouton-poussoir : touche de démarrage / pause / arrêt.

1.1 En cas de pression brève de cette touche en mode veille, le tapis roulant motorisé démarrera à partir de la vitesse la plus basse après un compte à rebours de 3 secondes ;

1.2 En cas de pression brève de cette touche en mode de fonctionnement, le tapis roulant motorisé ralentira jusqu'à s'arrêter. À ce moment-là, il entrera en mode pause, et les données de mouvement ne seront pas effacées. En cas de pression brève de cette touche à nouveau, le tapis roulant motorisé redémarrera à la vitesse précédente après la pause après un compte à rebours de 3 secondes.

1.3 En cas de maintien enfoncé de cette touche pendant plus de 2 secondes en mode de fonctionnement ou en mode pause, le tapis roulant motorisé ralentira jusqu'à s'arrêter, et toutes les données seront effacées pour entrer en mode veille.

2. Bouton-poussoir : régulation de la vitesse en mode de fonctionnement : tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour accélérer (la sonnerie retentira pendant longtemps après avoir atteint la vitesse maximale de 16 km/h), tournez dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour décélérer (la sonnerie retentira pendant longtemps après avoir atteint la vitesse minimale de 1,0 km/h).

3. Vitesse (3,6,9) : touche de réglage de la vitesse rapide.

4. Vitesse ▲ et ▼ : touche de réglage de l'accélération et de la décélération.

5. Inclinaison (3, 6, 9) : touche de réglage rapide de l'ascension

6. Inclinaison ▲ et ▼ : touche de réglage de l'ascension vers le haut et vers le bas (plage de réglage de l'inclinaison : 18 niveaux) regolazione della pendenza: 18 marce).

- Un bip sonore retentira lorsque n'importe quelle touche est pressée avec succès. Un long bip sonore retentira lorsque le paramètre est réglé au-delà de la limite. Aucun bip sonore ne retentira lorsque la touche est pressée de manière invalide..

## III. Veille:

Le système éteindra tous les affichages et entrera en mode veille s'il n'y a aucune opération pendant plus de 10 minutes. Appuyez sur n'importe quelle touche pour le réveiller.

## IV. Verrou de sécurité:

Chaque fois que le verrou de sécurité est déconnecté, le tapis roulant motorisé s'arrêtera rapidement et toutes les données seront réinitialisées à 0. Toutes les fenêtres afficheront "--". Toutes les opérations normales et la course doivent être effectuées avec le verrou de sécurité fermé.

# Description de la fonction du compteur électronique

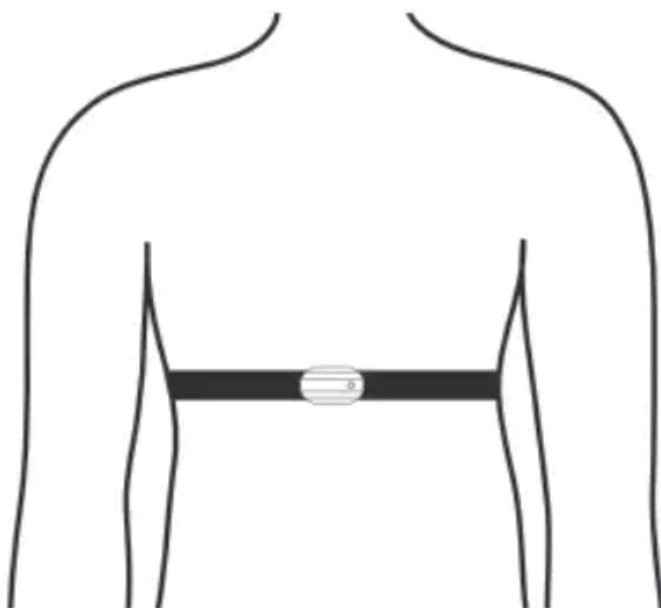
---

## V. Test de fréquence cardiaque:

Après avoir saisi les rampes en acier gauche et droite avec les deux mains, votre fréquence cardiaque s'affichera au bout d'environ 5 secondes. Pour obtenir une fréquence cardiaque plus précise, veuillez vous tenir debout sur le tapis roulant motorisé et la mesurer lorsqu'il s'arrête (remarque : la durée de maintien ne doit pas être inférieure à 30 secondes). Les données de fréquence cardiaque ne peuvent être utilisées que comme référence pour le niveau d'activité physique et ne peuvent pas être utilisées comme données médicales.

Vous pouvez utiliser une ceinture de fréquence cardiaque Bluetooth compatible (non incluse dans l'emballage) pour mesurer votre fréquence cardiaque.

La valeur du pouls mesurée est affichée alternativement par un symbole de cœur et une valeur de pouls dans l'affichage supérieur. Le temps de réponse est jusqu'à 60 secondes.



Les données de fréquence cardiaque ci-dessus ne peuvent être utilisées que comme référence pour le niveau d'activité physique et ne peuvent pas être utilisées comme données médicales

# Pannes et dépannage

---

1. Si l'écran électronique affiche "E01" après la course, cela signifie une défaillance de la communication. Les raisons possibles : la communication entre le contrôleur électronique et l'écran électronique est bloquée. Vérifiez chaque joint de l'écran électronique jusqu'à la ligne de communication du contrôleur inférieur pour vous assurer que chaque noyau est entièrement inséré. Vérifiez si le câble de connexion entre l'écran électronique et le contrôleur est endommagé, et remplacez-le si nécessaire. Vérifiez si la ligne de communication de l'écran électronique ou du contrôleur est endommagée, et remplacez l'écran électronique ou le contrôleur s'il est endommagé.
2. Si l'écran électronique affiche "E02" après la course, cela signifie une protection contre les dépassements. Vérifiez si la tension d'alimentation est inférieure à 50 % de la tension normale, et retestez avec la spécification de tension correcte ; vérifiez si le contrôleur dégage une odeur particulière, et remplacez le contrôleur ; vérifiez si le câble du moteur est correctement connecté, et reconnectez-le.
3. Si l'écran électronique affiche "E03" après la course, cela signifie l'absence de signal de détection. Les raisons possibles : le signal du capteur de vitesse n'est pas détecté pendant 10 secondes. Vérifiez si la fiche du capteur n'est pas branchée ou si le capteur magnétique est cassé ou endommagé, le cas échéant, branchez-le ou remplacez le capteur magnétique.
4. Si l'écran électronique affiche "E05" après la course, cela signifie une protection contre les surintensités. Les raisons possibles : le courant dépasse la charge nominale, ce qui entraîne une autoprotection excessive du système, ou une partie du tapis de course est bloquée, ce qui provoque une défaillance du moteur, une charge excessive et un courant excessif, entraînant une autoprotection du système. Ajustez le tapis de course et redémarrez-le. Vérifiez s'il y a un bruit de surintensité ou une odeur de brûlé lorsque le moteur fonctionne, et remplacez le moteur ; vérifiez si le contrôleur dégage une odeur de brûlé, et remplacez le contrôleur ; vérifiez si la spécification de tension d'alimentation est incorrecte ou basse, et refaites le test avec la spécification de tension correcte.
5. Si le moteur ne démarre pas après avoir appuyé sur la touche de démarrage, la raison possible est que les lignes pertinentes du moteur de commande sont anormales ; le fusible du contrôleur inférieur est endommagé ou est tombé ; le câble du moteur n'est pas branché ; l'IGBT du contrôleur inférieur est brûlé. Vérifiez si les lignes du moteur de commande sont correctement branchées et en bon état, vérifiez si le fusible du contrôleur électrique est intact, et installez-le ou remplacez-le ; vérifiez si le câble du moteur est desserré, et branchez-le. Utilisez un multimètre pour mesurer si l'IGBT du contrôleur inférieur est brûlé, et remplacez l'IGBT du contrôleur inférieur ou remplacez le contrôleur inférieur.
6. E07/E08 : Remplacez le contrôleur.

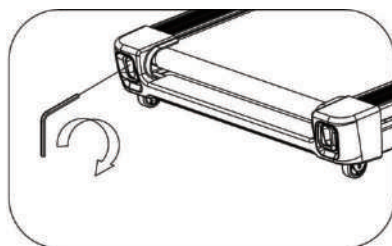
# Ajustement de la ceinture de course

1. Afin de mieux entretenir votre tapis de course motorisé et de prolonger sa durée de vie, il est recommandé de couper l'alimentation après une utilisation continue de 1,5 heure et de laisser reposer pendant 10 minutes avant de l'utiliser à nouveau.

2. Si la bande de course est trop lâche, elle peut glisser pendant la course. Si la bande de course est trop serrée, cela peut réduire les performances du moteur et aggraver l'usure du tambour et de la bande de course. Lorsque la tension de la bande de course est appropriée, les deux côtés de la bande de course peuvent être soulevés d'environ 50 à 75 mm par rapport à la planche de course à la main.

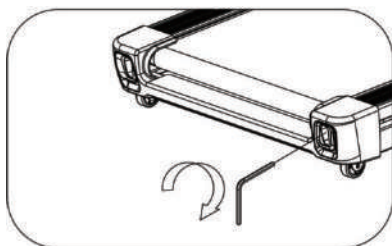
Placez le tapis de course motorisé sur une surface plane. Faites fonctionner le tapis de course motorisé à une vitesse d'environ 6 à 8 km/h et observez le décalage de la bande de course.

Si la bande de course est déviée vers la droite, débranchez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimentation, tournez la vis de réglage du côté droit dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour, insérez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis de course motorisé et observez le décalage de la bande de course. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la bande de course soit centrée (Figure A).



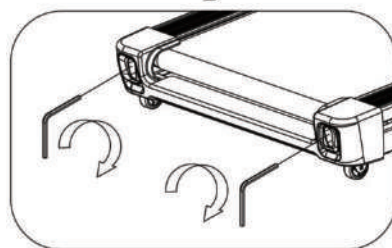
A

Si la bande de course est déviée vers la gauche, débranchez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimentation, tournez la vis de réglage du côté gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour, insérez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité, faites fonctionner le tapis de course motorisé et observez la déviation de la bande de course. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la bande de course soit centrée (Figure B).



B

Après l'ajustement ci-dessus ou après une période d'utilisation, la bande de course se desserrera progressivement et devra être ajustée à nouveau. Débranchez le verrou de sécurité et l'interrupteur d'alimentation, tournez les vis de réglage des côtés droit et gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour, insérez l'interrupteur d'alimentation et le verrou de sécurité pour faire fonctionner le tapis de course motorisé, puis montez sur la bande de course pour confirmer la tension. Répétez les étapes ci-dessus jusqu'à ce que la tension de la bande de course soit correcte.-



C

Figure C

# Directive d'entretien

---

**Avertissement : assurez-vous de débrancher l'alimentation du tapis roulant motorisé avant de le nettoyer ou de l'entretenir.**

**Nettoyage : un nettoyage complet prolongera la durée de vie du tapis roulant motorisé.**

Éliminez régulièrement la poussière pour maintenir les composants propres. Assurez-vous de nettoyer les parties exposées des deux côtés de la bande de course, ce qui réduira l'accumulation d'impuretés sous la bande de course. Veillez à ce que les baskets soient propres et évitez de transporter des objets étrangers sous la bande de course pour éviter d'endommager la planche de course et la bande de course. Essuyez la surface de la bande de course avec un chiffon humide imprégné de savon. Faites attention à ne pas éclabousser d'eau sur les composants électriques et sous la bande de course.

**Avertissement : assurez-vous de débrancher l'alimentation du tapis roulant motorisé avant de déplacer le couvercle protecteur du moteur. Ouvrez le couvercle protecteur du moteur au moins une fois par an pour dépoussiérer et nettoyer le moteur. Utilisez une huile lubrifiante spéciale pour la bande de course et le tapis roulant motorisé.**

La planche de course et la bande de course du tapis roulant motorisé ont été pré-enduites d'huile lubrifiante. Le frottement entre la bande de course et la planche de course a un impact significatif sur la durée de vie et les performances du tapis roulant motorisé, il est donc nécessaire d'appliquer régulièrement de l'huile lubrifiante. Nous recommandons d'inspecter régulièrement la surface de la planche de course. Si la surface de la planche de course est endommagée, veuillez contacter notre service client.

Nous recommandons d'appliquer de l'huile lubrifiante entre la bande de course et la planche de course du tapis roulant motorisé selon le calendrier suivant (détails ci-dessous)

- Utilisation limitée (moins de 3 heures par semaine) : une fois par an ;
- Utilisation modérée (3 à 5 heures par semaine) : une fois tous les 6 mois ;
- Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine) : une fois tous les 3 mois.

Nous vous recommandons d'acheter de l'huile lubrifiante auprès de revendeurs locaux ou de contacter directement notre société.

**Remarque : tout autre entretien doit être effectué par des professionnels.**

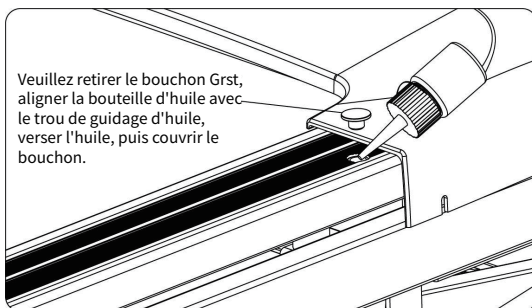
a) Un avertissement indiquant que le niveau de sécurité de l'équipement ne peut être maintenu que s'il est régulièrement examiné pour détecter tout dommage ou usure, par ex. cordes, poulies et points de connexion ;

b) Un conseil pour remplacer immédiatement les composants défectueux et/ou garder l'équipement hors d'usage jusqu'à réparation :

c) Attention particulière aux composants les plus susceptibles à l'usure.

d) Les réparations et l'entretien doivent être effectués par une personne autorisée ;

e) Un entretien inadéquat peut provoquer des accidents, des problèmes de santé et d'autres problèmes dangereux.



# Mesures d'exercice de sécurité

---

Avant de faire de l'exercice, veuillez consulter un professionnel qui peut recommander la fréquence, l'intensité et la durée de l'exercice en fonction de votre âge et de votre condition physique. Pendant l'exercice, si vous ressentez une oppression thoracique, des douleurs à la poitrine, un rythme cardiaque irrégulier, un essoufflement, des vertiges ou tout autre inconfort, veuillez arrêter immédiatement ! Consultez un professionnel avant de reprendre l'exercice.

Si vous utilisez souvent le tapis de course motorisé, vous pouvez choisir la vitesse de marche normale ou la vitesse de jogging lorsque vous sélectionnez la vitesse.

Si vous n'avez pas d'expérience ou que vous ne pouvez pas déterminer la vitesse de test la plus appropriée, vous pouvez vous référer aux directives suivantes :

|                 |                                                                      |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------|
| 0.8-3.0 km/h    | Personnes en mauvaise condition physique                             |
| 3.0-4.5km/h     | Personnes sédentaires ou qui ne font pas régulièrement de l'exercice |
| 4.5-6.0 km/h    | Marcheur à vitesse constante                                         |
| 6.0-7.5 km/h    | Marcheur rapide                                                      |
| 7.5-9.0 km/h    | Joggeur                                                              |
| 9.0-12.0 km/h   | Coureur à vitesse moyenne                                            |
| 12.0- 16.0 km/h | Coureur rapide                                                       |

Veuillez noter : pour les marcheurs, une vitesse supérieure ou égale à 6 kilomètres par heure est plus appropriée ; pour les coureurs, une vitesse supérieure ou égale à 8,0 kilomètres par heure est plus appropriée.

# Configuration de l'application MERACH

---

## Téléchargement et utilisation de MERACH

1. Pour télécharger l'application MERACH, scannez le code QR ou recherchez "MERACH" dans l'Apple App Store ou le Google Play Store.



Télécharger l'application MERACH

Guide de connexion de l'application



2. Ouvrez l'application MERACH. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Veuillez noter : Si votre téléphone est un iPhone d'Apple, veuillez vous référer au chemin suivant après la connexion : Profil>Paramètres>Langue pour choisir la langue désirée.
4. Suivez les instructions de l'application pour configurer votre appareil.

## UTILISATION DE VOTRE TAPIS DE COURSE

### Remarque :

1. L'utilisation de l'application MERACH vous permet d'obtenir des cours d'entraînement gratuits et d'accéder à des fonctions et des caractéristiques supplémentaires.
2. Les cours de coaching sont uniquement disponibles en anglais.

# Configuration de l'application KINOMAP

---

## Téléchargement et utilisation de KINOMAP



1. Pour télécharger l'application Kinomap, scannez le code QR ou recherchez "Kinomap" dans l'Apple App Store ou le Google Play Store.
2. Ouvrez l'application Kinomap. Connectez-vous ou inscrivez-vous.
3. Sélectionnez l'équipement de fitness correspondant.
4. Activez le Bluetooth et choisissez FTMS.
5. Sélectionnez "Treadmill" (Tapis de course) et trouvez votre "Nilox-XN3-XXXX".
6. Commencez votre entraînement et explorez différentes méthodes d'entraînement.

- Explorez le monde avec l'intégration Kinomap (\* abonnement Kinomap requis) pour les tapis de course Nilox compatibles.
- Kinomap vous permet de vous entraîner en intérieur sur votre équipement et ajuste automatiquement les paramètres de niveau de pente pour correspondre à l'itinéraire extérieur que vous avez choisi.

Toutes les marques sont la propriété de leur propriétaire respectif. Ces marques sont utilisées uniquement à titre d'échantillon.

Les spécifications sont susceptibles de faire l'objet de modifications sans préavis. Exhibo S.p.A. se réserve le droit de modifier le produit sans préavis.

# Réchauffer

Effectuez des étirements avant de faire de l'exercice. Les muscles chauffés sont plus faciles à étirer, alors commencez par un échauffement de 5 à 10 minutes, puis effectuez quelques étirements comme indiqué ci-dessous - 5 fois, 10 secondes ou plus par jambe. Refaites-le après l'entraînement.

## 1. Étirement vers le bas

Fléchissez légèrement les genoux, penchez lentement votre corps en avant, détendez votre dos et vos épaules, et essayez de toucher vos orteils avec vos mains. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois (voir Figure 1).

## 2. Étirement assis des ischio-jambiers

Asseyez-vous avec une jambe tendue. Amenez l'autre jambe vers l'intérieur pour qu'elle soit bien collée à l'intérieur de la jambe tendue. Essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.

Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 2).

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

Tenez-vous avec les deux mains contre le mur ou un arbre, mettez un pied derrière l'autre. Gardez la jambe arrière tendue et votre talon au sol, penchez-vous vers un mur ou un arbre. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 3).

## 4. Étirement des quadriceps

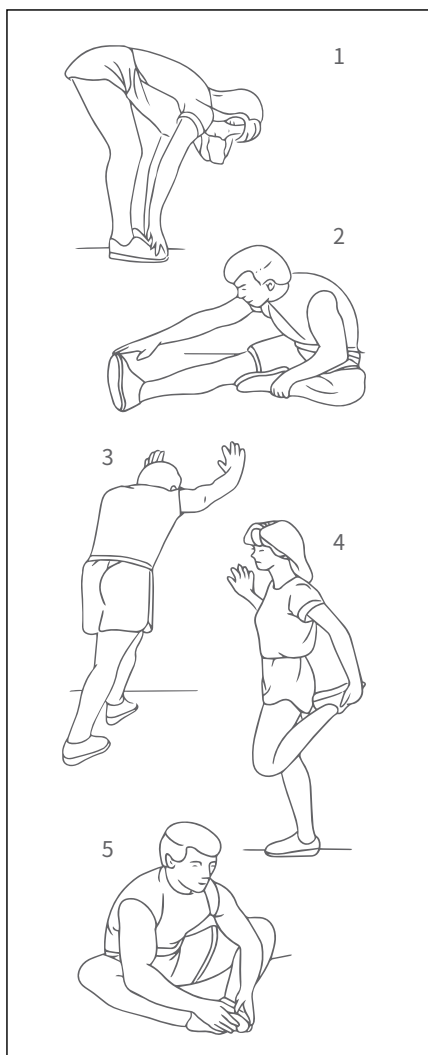
Tendez la main droite en arrière, attrapez le pied droit et tirez-le lentement vers vos hanches jusqu'à ce que les muscles de l'avant de la cuisse se contractent.

Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez. Répétez 3 fois pour chaque jambe (voir Figure 4).

## 5. Étirement du sartorius (muscle de la cuisse interne)

Asseyez-vous avec les pieds l'un en face de l'autre et les genoux dirigés vers l'extérieur. Attrapez vos pieds avec les deux mains et tirez-les vers votre aine. Maintenez pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez.

Répétez 3 fois (voir Figure 5)





## INFORMATIONS UTILISATEUR

conformément au décret législatif n° 49 du 14 mars 2014

Mise en œuvre de la directive 2012/19/UE sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE)

Le symbole de la poubelle barrée affiché sur l'équipement indique que le produit en fin de vie doit être collecté séparément des autres déchets. L'utilisateur doit donc livrer l'équipement intact avec ses composants essentiels qui ont atteint la fin de leur vie aux centres de collecte différenciée appropriés pour les déchets électroniques et électrotechniques, ou le retourner au détaillant au moment de l'achat d'un nouvel équipement de type équivalent, de un à un, ou de un à zéro pour les appareils dont le côté le plus long mesure moins de 25 cm. Une collecte différenciée adéquate pour la mise en service ultérieure de l'équipement envoyé au recyclage, au traitement et à l'élimination respectueux de l'environnement contribue à éviter d'éventuels effets négatifs sur l'environnement et la santé, et favorise le recyclage des matériaux dont est constitué l'équipement. L'élimination illégale du produit par l'utilisateur entraîne l'application de sanctions administratives conformément au .

décret législatif n° 49 du 14 mars 2014.



Le fabricant, Exhibo S.p.A, déclare que la machine à ramer est conforme à la directive 2014/53/UE. Le texte intégral de la déclaration de conformité de l'UE peut être téléchargé sur [www.nilox.com](http://www.nilox.com)

Les spécifications sont sujettes à modification sans préavis. Exhibo S.p.A. se réserve le droit de modifier le produit sans préavis. Exhibo n'est pas responsable des erreurs/omissions éditoriales, techniques ou opérationnelles.

**@niloxofficial**



**Nilox® est une marque déposée appartenant à Esprinet SpA.  
Distribué par Esprinet S.p.A.**

**Exhibo S.p.A.**  
Via Leonardo da Vinci,6  
20854 - Veduggio al Lambro - MB - ITALIE

**Fabriqué En Chine**



# **nilex**



## **ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ(GR)**

### **ΧΝ3 ΠΤΥΠΛΩΜΕΝΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΣ**

#### **ΣΠΟΥΔΑΙΟΣ**

Διαβάστε όλες τις λεπτομέρειες πριν από τη χρήση και κρατήστε αυτό  
το εγχειρίδιο χρήστη για μελλοντική αναφορά.

# Περιεχόμενα

---

|                                            |    |
|--------------------------------------------|----|
| Οδηγός έναρξης                             | 2  |
| Μέτρα ασφαλείας                            | 3  |
| Εκρηκτικό σχέδιο                           | 5  |
| Λίστα εξαρτημάτων                          | 6  |
| Οδηγία συναρμολόγησης                      | 7  |
| Πτυσσόμενο βήμα                            | 10 |
| Οδηγίες γείωσης                            | 11 |
| Περιγραφή Λειτουργίας Ηλεκτρονικού Μετρητή | 12 |
| Βλάβες και αντιμετώπιση προβλημάτων        | 14 |
| Ρύθμιση ιμάντα τρεξίματος                  | 15 |
| Οδηγία συντήρησης                          | 16 |
| Μέτρα Ασκήσεων Ασφαλείας                   | 17 |
| Ρύθμιση εφαρμογής MERACH                   | 18 |
| Ρύθμιση εφαρμογής KINOMAP                  | 19 |
| Ζέσταμα                                    | 20 |

# Οδηγός έναρξης

---

## Προετοιμασία:

Εάν είστε άνω των 35 ετών ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας και είναι η πρώτη φορά που γυμνάζεστε, βεβαιωθείτε ότι θα συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή επαγγελματία πριν το χρησιμοποιήσετε.

Προτού χρησιμοποιήσετε τον ηλεκτρικό διάδρομο, σταθείτε δίπλα και εξοικειωθείτε με τον τρόπο χειρισμού του - όπως έναρξη, στοπ και ρύθμιση ταχύτητας, κλπ., περιμένετε μέχρι να γίνετε εξοικειωμένοι με αυτό πριν το χρησιμοποιήσετε. Στη συνέχεια, μπορείτε να σταθείτε στις πλαστικές πλατφόρμες αντιολίσθησης στις δύο πλευρές του διαδρόμου και να πιάσετε τις χειρολαβές με και τα δύο χέρια, τρέξτε την συσκευή με χαμηλή ταχύτητα από 1.6 έως 3.2 χλμ./ώρα. Σταθείτε όρθιοι, κοιτάξτε μπροστά και "ανεβείτε" στην κινούμενη ζώνη με το ένα πόδι. Όταν στέκεστε πάνω στο διάδρομο, τρέχετε όπως λειτουργεί. Καθώς προσαρμόζεστε σε αυτό, αυξήστε σταδιακά την ταχύτητά σας σε 3-5 χλμ./ώρα. Διατηρείστε αυτόν τον ρυθμό για περίπου 10 λεπτά, στη συνέχεια αφήστε τον διάδρομο να σταματήσει σταδιακά.

## Άσκηση:

Σταθείτε δίπλα του και εξοικειωθείτε με τον τρόπο χειρισμού του - μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση, και να το χρησιμοποιήσετε αφού συνηθίσετε. Περπατήστε με σταθερό ρυθμό για περίπου 1 χιλιόμετρο και καταγράψτε τον χρόνο που δαπανήθηκε. Ίσως να χρειαστεί 15-25 λεπτά. Ένα χιλιόμετρο θα πάρει περίπου 12 λεπτά όταν περπατάτε με 4.8 μίλια ανά ώρα. Εάν μπορείτε να το κάνετε αυτό για αρκετές φορές, τότε αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα και την κλίση, ώστε να μπορείτε να γυμνάζεστε για 30 λεπτά. Πριν από την περπατητική άσκηση, έχετε υπόψη σας ότι: μην γίνετε ανυπόμονοι. Αυτού του είδους η άσκηση είναι καλή για την υγεία σας σε όλη τη διάρκεια της ζωής σας, αντί για μαγικά αποτελέσματα από τη μία μέρα στην άλλη.

## Ποσότητα Άσκησης:

Συντόμευση - 15-20 λεπτά γυμναστικής είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να εξοικονομήσετε χρόνο.

Ξεσταθείτε για 2 λεπτά με ταχύτητα 4.8 μιλίων ανά ώρα, και αυξήστε την ταχύτητα σε 5.3 χλμ./ώρα και 5.8 χλμ./ώρα για 2 λεπτά το καθένα. Στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητα κατά 0,3 χλμ./ώρα κάθε 2 λεπτά μέχρι να αισθανέστε ότι αναπνέετε γρηγορότερα αλλά όχι δυνατότερα. Διατηρείστε αυτή την ταχύτητα, και μειώστε την ταχύτητα κατά 0,3 χλμ./ώρα εάν νιώθετε αποπνικτικά. Αφήστε τέσσερα λεπτά για να επιβραδύνετε. Αυξήστε σταδιακά την κλίση αν νιώθετε ότι είναι δύσκολο να αυξήσετε την ένταση της άσκησης αυξάνοντας την ταχύτητά σας. Αυξήστε σταδιακά την κλίση και η ένταση της άσκησης μπορεί να αυξηθεί σημαντικά.

Μέθοδος για να καίτε θερμίδες - ο καλύτερος τρόπος για απώλεια βάρους.

Ξεσταθείτε για 5 λεπτά στην ταχύτητα από 4 έως 4,8 km/h, στη συνέχεια αυξήστε κατά 0,3 χλμ./ώρα κάθε 2 λεπτά καθώς νιώθετε ότι το τρέξιμο σε ορισμένες ταχύτητες για 45 λεπτά μπορεί να είναι δύσκολο. Για το σκοπό της περισσότερης άσκησης, διατηρείστε αυτήν την ταχύτητα για τη διάρκεια μιας ώρας τηλεόρασης και αυξήστε κατά 0,3 χλμ./ώρα ανά διαφημιστική διακοπή. Στο επόμενο πρόγραμμα, επιστρέφει στην προηγούμενη ταχύτητά μας. Σε αυτή την περίπτωση, οι θερμίδες θα καούν πλήρως κατά τη διάρκεια της διαφημιστικής διακοπής και την επακόλουθη αύξηση του καρδιακού ρυθμού. Αφήστε τέσσερα λεπτά για να επιβραδύνετε.

## Συχνότητα Άσκησης:

Στόχος: 3-5 φορές/εβδομάδα, γυμναζόμενος για 15-60 λεπτά κάθε φορά. Συνιστάται να οργανώσετε πρώτα το πρόγραμμα άσκησης, παρά να το κάνετε ανάλογα με τη διάθεσή σας. Μπορείτε επίσης να ελέγχετε την ένταση της κίνησης ρυθμίζοντας την ταχύτητα και την κλίση. Μην ορίσετε κλίση στην αρχή. Ωστόσο, το να αυξήσετε την κλίση του μηχανοκίνητου διαδρόμου είναι ένας εξαιρετικός τρόπος για να αυξήσετε την ένταση της άσκησης.

# Μέτρα ασφαλείας

---

**Προειδοποίηση:** Πριν κάνετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, σας συμβουλευόμαστε να συμβουλευτείτε τον γιατρό(ους), ειδικά εάν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας. Δεν είμαστε υπεύθυνοι για οποιαδήποτε βλάβη που προκαλείται από αυτό. Μην ανάβετε προτού εγκατασταθεί πλήρως ο μηχανοκίνητος διάδρομος και καλυφθεί το προστατευτικό κάλυμμα του κινητήρα.

## Προφυλάξεις

1. Πριν χρησιμοποιήσετε τον μηχανοκίνητο διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι το κλιπ του διακόπτη ασφαλείας είναι στερεωμένο στα ρούχα ή τη ζώνη σας.
2. Μην εισάγετε άλλα αντικείμενα σε οποιοδήποτε μέρος του εξοπλισμού, καθώς αυτό θα καταστρέψει τον εξοπλισμό.
3. Πρέπει να τοποθετήσετε τον μηχανοκίνητο διάδρομο σε καθαρό μέρος και να τοποθετήσετε το καπέλο. Μην τοποθετείτε τον μηχανοκίνητο διάδρομο στο χοντρό χαλί για να αποφύγετε να επηρεάσετε τον αέρα κάτω από τον μηχανοκίνητο διάδρομο. Μην τοποθετείτε τον μηχανοκίνητο διάδρομο κοντά σε νερό και μην τον χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους.
4. Μην ανάβετε όταν ένα άτομο στέκεται στη ζώνη τρεξίματος. Μετά την ενεργοποίηση του ρεύματος, ενδέχεται να υπάρξει παύση στην αρχή της εκτέλεσης. Ως εκ τούτου, πρέπει να σταθείτε σε πλαστικές σανίδες ολίσθησης και στις δύο πλευρές του μηχανοκίνητου διαδρόμου σας μέχρι να κινηθεί ο ιμάντας τρεξίματος.
5. Μη φοράτε ρούχα που είναι πολύ μακριά ή φαρδιά. Τα μακριά ρούχα θα κρέμονταν σε έναν μηχανοκίνητο διάδρομο. Θα είναι καλύτερο να φοράτε παπούτσια για τρέξιμο με λαστιχένιες σόλες.
6. Κρατήστε το μακριά από παιδιά και κατοικίδια όταν χρησιμοποιείτε μηχανοκίνητο διάδρομο.
7. Ελέγξτε την κλειδαριά ασφαλείας πριν τη χρήση για να δείτε αν λειτουργεί σωστά.
8. Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται για να διασφαλίζεται ότι δεν παίζουν με τη συσκευή.
9. Ο καθαρισμός και η συντήρηση από τον χρήστη δεν πρέπει να γίνονται από παιδιά χωρίς επίβλεψη.
10. Οποιαδήποτε επίπονη άσκηση μπορεί να ξεκινήσει μόνο 40 λεπτά μετά το γεύμα.
11. Αυτός ο εξοπλισμός Gtness είναι για ενήλικες. Οι ανήλικοι θα πρέπει να συνοδεύονται από ενήλικα όταν χρησιμοποιούν τον μηχανοκίνητο διάδρομο.
12. Κατά την αρχική χρήση ενός μηχανοκίνητου διαδρόμου χειρολαβής, κρατήστε την κουपाστή με τα χέρια σας μέχρι να αισθανθείτε άνετα όταν την απελευθερώνετε.
13. Ο Μηχανοκίνητος διάδρομος ανήκει σε εξοπλισμό εσωτερικού χώρου. Μην χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους. Η περιοχή τοποθέτησης πρέπει να είναι καπέλο, παλίσρροια και καθαρή. Η υγρασία είναι σημαντική. Επίσης, σημειώστε ότι ο μηχανοκίνητος διάδρομος είναι ειδικός εξοπλισμός, επομένως μην τον αλλάξετε με κάτι άλλο.
14. Το καλώδιο τροφοδοσίας του μηχανοκίνητου διαδρόμου είναι αφιερωμένο. Εάν το καλώδιο ρεύματος είναι κατεστραμμένο, αγοράστε από τον διανομέα ή επικοινωνήστε απευθείας με την εταιρεία.
15. Δεδομένου ενός προβλήματος με το ηλεκτρονικό σύστημα που προκαλεί απότομη επιτάχυνση του μηχανοκίνητου διαδρόμου ή την αυτόματη αύξηση της ταχύτητας του μηχανοκίνητου διαδρόμου, αποσυνδέστε αμέσως τον διακόπτη ασφαλείας και ο μηχανοκίνητος διάδρομος θα σταματήσει αμέσως.
16. Μην διαχωρίζετε τα καλώδια στη μέση του καλωδίου τροφοδοσίας και μην επεκτείνετε ποτέ το καλώδιο τροφοδοσίας ή αντικαταστήστε το βύσμα του καλωδίου τροφοδοσίας. Στη συνέχεια, τοποθετήστε βαριά αντικείμενα στο καλώδιο ρεύματος ή τοποθετήστε το καλώδιο ρεύματος κοντά σε πηγή θερμότητας και απαγορεύστε χρήση πορωδών υποδοχών. Διαφορετικά, θα προκαλέσει ατυχήματα Gre ή ηλεκτροπληξία λόγω

# Μέτρα ασφαλείας

κακής επαφής.

17. Η λανθασμένη ή υπερβολική προπόνηση μπορεί να προκαλέσει σοβαρούς τραυματισμούς.

18. Κάντε τακτική συντήρηση για να διατηρήσετε την εγγύηση. Μέτρα ασφαλείας

19. Κόψτε το ρεύμα όταν το μηχάνημα δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μην τραβάτε το καλώδιο ως διακοπή ρεύματος. Για να αποφύγετε να σπάσει μέρος του καλωδίου πυρήνα του καλωδίου τροφοδοσίας, πρέπει να το τραβήξετε προς τα έξω κρατώντας το φικς τροφοδοσίας. Τοποθετήστε το βύσμα του καλωδίου ρεύματος στην πρίζα με ασφαλή γείωση, το καλώδιο τροφοδοσίας του μηχανοκίνητου διαδρόμου είναι ειδικό. Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τον κατασκευαστή το συντομότερο δυνατό εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο.

20. Αυτός ο μηχανοκίνητος διάδρομος χρησιμοποιείται μόνο για το σπίτι. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο άτομα που ζυγίζουν λιγότερο από 130 κιλά.

21. ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Τα συστήματα παρακολούθησης καρδιακού ρυθμού μπορεί να είναι ανακριβή. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθάνεστε λιποθυμία σταματήστε αμέσως την άσκηση.

22. Ο χώρος ασφαλείας πίσω από τον μηχανοκίνητο διάδρομο: 2000\*1000MM

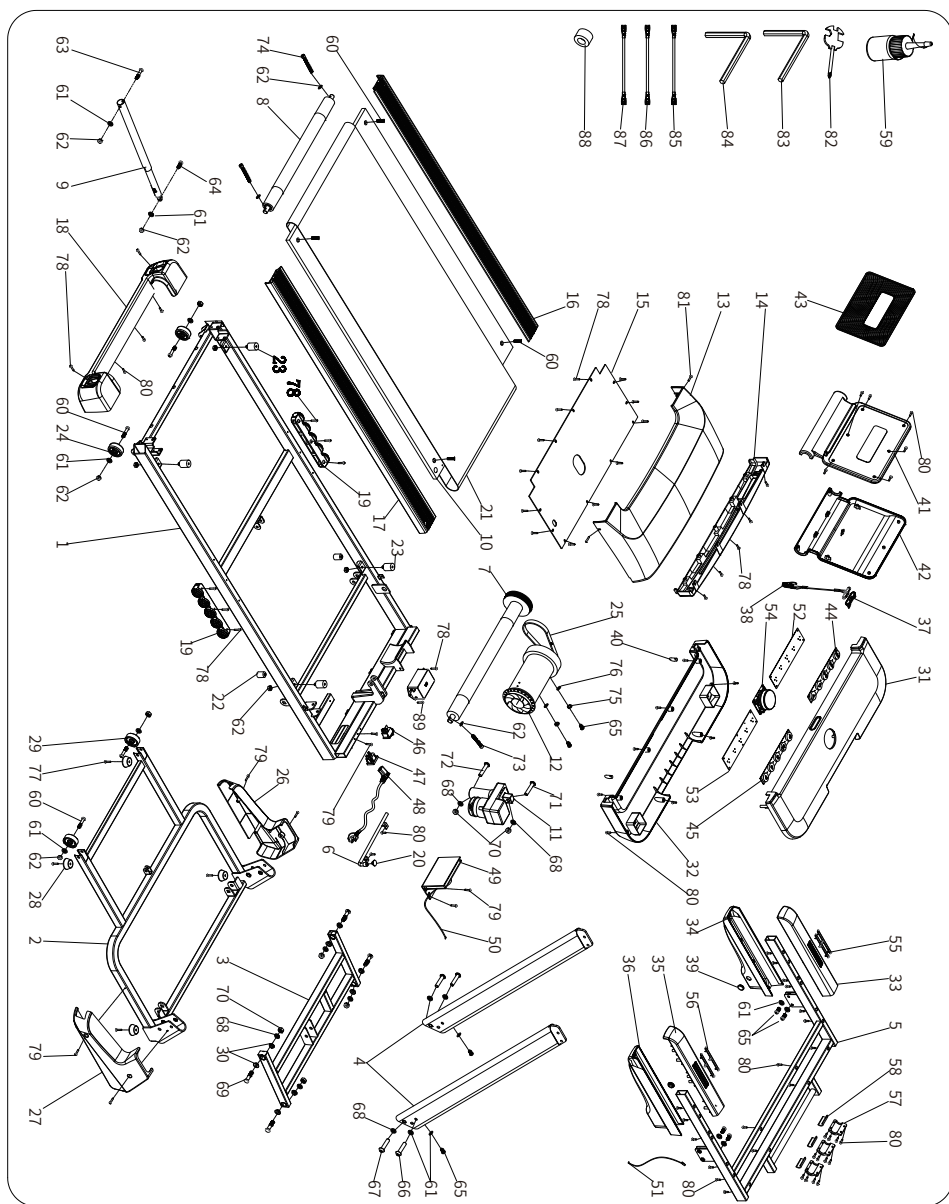
23. Τα δεδομένα καρδιακών παλμών από τον μηχανοκίνητο διάδρομο είναι μόνο για αναφορά. Δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ιατρικά δεδομένα.

24. Άλλα έκτακτης ανάγκης: Για παράδειγμα, σε περίπτωση έλλειψης σωματικής δύναμης, τραβήξτε την κλειδαριά ασφαλείας, κρατήστε την κουπαστή με τα δύο χέρια και πηδήξτε στο πεντάλ ασφαλείας και με τα δύο πόδια για να προστατεύσετε την προσωπική ασφάλεια του αθλητή.

25. Για παράδειγμα. Οι κλειδαριές ασφαλείας θα πρέπει να συλλέγονται μετά την εργασία για να αποφευχθεί η ανεξέλεγκτη χρήση τρίτων. Οι κλειδαριές ασφαλείας πρέπει να συλλέγονται μετά την άσκηση.

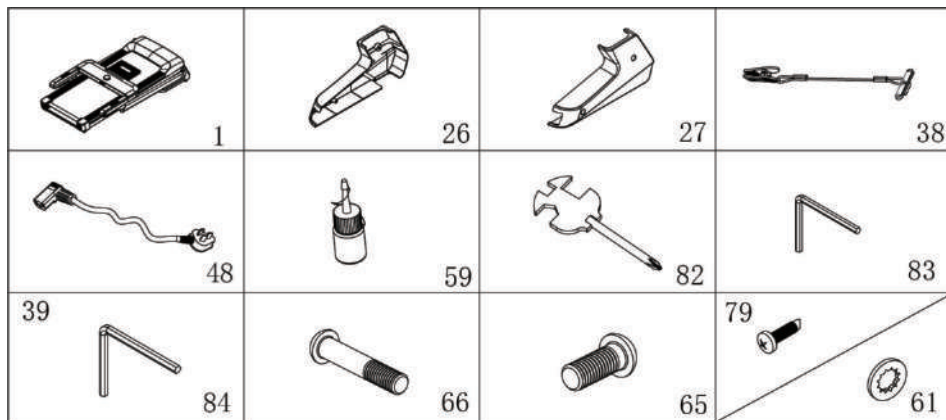
|                            |                 |
|----------------------------|-----------------|
| Διαστάσεις Προϊόντος       | 1620*836*1245mm |
| Βάρος Προϊόντος            | 67kg            |
| Μέγιστο Βάρος Χρήστη       | 130kg           |
| Κατάλληλο Ύψος             | 150-200cm       |
| Συνιστώμενος Χρόνος Χρήσης | Εντός 60 λεπτών |
| Τάση                       | 220-240V        |
| Ισχύς                      | 920W            |
| Συχνότητα                  | 50-60Hz         |
| Συχνότητα Bluetooth        | 2402-2480MHz    |
| Μέγιστη Ισχύς Εκπομπής     | -1.89 dBm       |
| Κλάση Ακρίβειας            | C               |
| Κατηγορία Χρήσης           | H               |
| Κλίση                      | 18 σχέσεων      |

# Εκρηκτικό σχέδιο



# Λίστα εξαρτημάτων

Στο παρακάτω διάγραμμα είναι απεικονισμένα τα συστατικά που είναι εγκατεστημένα στο σύνολο της μηχανής. Ανοίξτε το πακέτο και μπορείτε να ανακτήσετε τα παρακάτω ανταλλακτικά.



## Λίστα Ανταλλακτικών:

| Αρ. | Όνομα                                            | Προδιαγραφή | Αριθμός | Αρ. | Όνομα                                           | Προδιαγραφή | Αριθμός |
|-----|--------------------------------------------------|-------------|---------|-----|-------------------------------------------------|-------------|---------|
| 1   | Συναρμολόγηση της κύριας συναρμολόγησης σκελετού |             | 1       | 83  | Κλειδί εξαγωνικού κεφαλής 5#                    | 5mm         | 1       |
| 26  | Πλευρικό κάλυμμα αριστερά κάτω                   |             | 1       | 84  | Κλειδί εξαγωνικού κεφαλής 6#                    | 5mm         | 1       |
| 27  | Πλευρικό κάλυμμα δεξιά κάτω                      |             | 1       | 66  | Εσωτερικό εξαγωνικό κεφαλής καπάκι βίδας        | M8*45       | 2       |
| 38  | Κλειδωμα ασφαλείας                               |             | 1       | 65  | Εσωτερικό εξαγωνικό κεφαλής καπάκι βίδας        | M8*16       | 4       |
| 48  | Καλώδιο τροφοδοσίας                              |             | 1       | 79  | Βίδα αυτοτρυπούμενη με καπάκι κεφαλής με σταυρό | ST4.2*19    | 4       |
| 59  | Μπουκάλι λαδιού                                  |             | 1       | 61  | Εσωτερικές δόντια ροδέλες κλειδώματος           | 8           | 6       |
| 82  | Κλειδί με σταυρό                                 | S=13,14, 15 | 1       |     |                                                 |             |         |

## Εργαλεία Εγκατάστασης:

Κλειδί εξαγωνικού κεφαλής 5mm 1 τεμάχιο

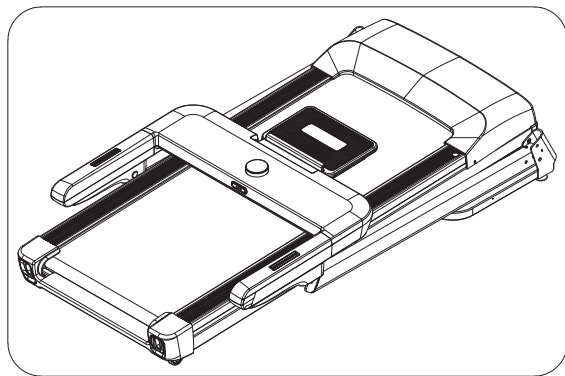
Κλειδί με σταυρό S=13,14,15, 1 τεμάχιο

Σημείωση: Μην συνδέσετε την τροφοδοσία ρεύματος πριν ολοκληρωθεί η εγκατάσταση.

# Οδηγία συναρμολόγησης

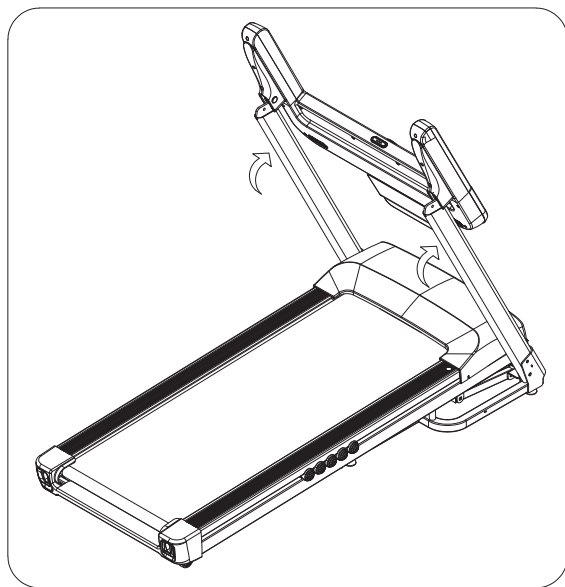
---

## Βήμα Συναρμολόγησης I :



Ανοίξτε το κουτί συσκευασίας, βγάλτε τα παραπάνω υλικά και εξαρτήματα από το κουτί και τοποθετήστε το κύριο όχημα Hat στο έδαφος.

## Βήμα Συναρμολόγησης II :

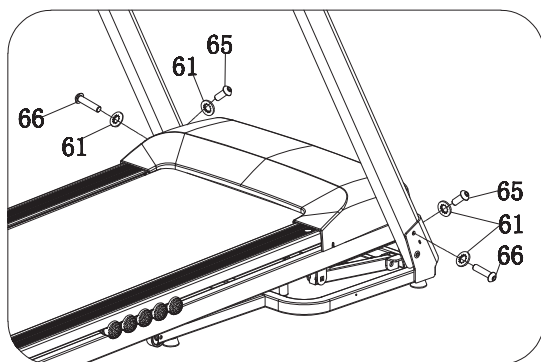


1. Αναδιπλώστε τον ηλεκτρονικό μετρητή και διπλώστε τη στήλη προς τα επάνω.

Σημείωση: Κρατήστε τη στήλη με μία χειροκίνητα για να αποτρέψετε την πτώση της στήλης.

# Οδηγία συναρμολόγησης

## Βήμα Συναρμολόγησης III:



1. Χρησιμοποιήστε το κλειδί εξαγώνου τύπου 5#, τη βίδα M845 εσωτερικό εξαγώνο με καπάκι κεφαλής για στρογγυλό κεφάλι (66) και το εσωτερικό δοντωτό δακτύλιο κλειδώματος (61), και σφίξτε το σύνολο του κολώνα στη βάση. Στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε το κλειδί εξαγώνου τύπου 5#, τη βίδα M816 εξαγώνου με καπάκι κεφαλής μανιταριού (65) και το εσωτερικό δοντωτό δακτύλιο κλειδώματος (61), και σφίξτε το σύνολο της κολώνας στο κύριο πλαίσιο.

Οι λειτουργίες για αριστερά και δεξιά πλευρά είναι ίδιες.

Σημείωση: Κρατήστε τη στήλη με μία χειροκίνητα για να αποτρέψετε την πτώση της στήλης, που θα μπορούσε να προκαλέσει τραυματισμό.

## Βήμα Συναρμολόγησης IV:



1. Αναδιπλώστε το ηλεκτρονικό μετρητή και τη στήλη προς τα επάνω σύμφωνα με το Σχήμα.

2. Αφαιρέστε το πριζάκι τρύπας χειρολαβής (39) και χρησιμοποιήστε ένα κλειδί εξαγώνου τύπου 5#, μια βίδα M8\*16 εσωτερικό εξαγώνο με καπάκι κεφαλής για στρογγυλό κεφάλι (65) με εσωτερικό δοντωτό δακτύλιο κλειδώματος (61) και σφίξτε τη συναρμολόγηση του ηλεκτρονικού μετρητή στις αριστερές και δεξιές στήλες.

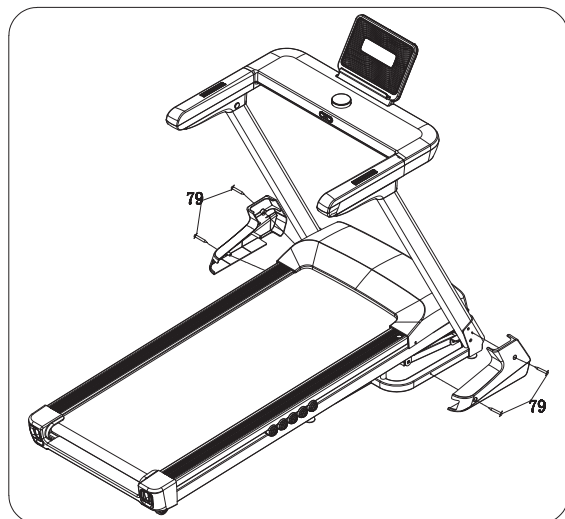
3. Εισάγετε πάλι το πριζάκι τρύπας χειρολαβής (39) στη θέση του μετά την κλειδωση των βιδών.

4. Οι λειτουργίες για τις αριστερές και δεξιές πλευρές είναι ίδιες.

Σημείωση: Μην πιέζετε το καλώδιο μέσα στη στήλη κατά τη διπλωμένη θέση και ελέγξτε εάν η σύνδεση του καλωδίου είναι ακεραία. Κρατήστε το χέρι σας στη βίδα κατά το σφίξιμο, αποφεύγοντας το λάθος κατεύθυνσης της στήλης και του ηλεκτρονικού μετρητή.

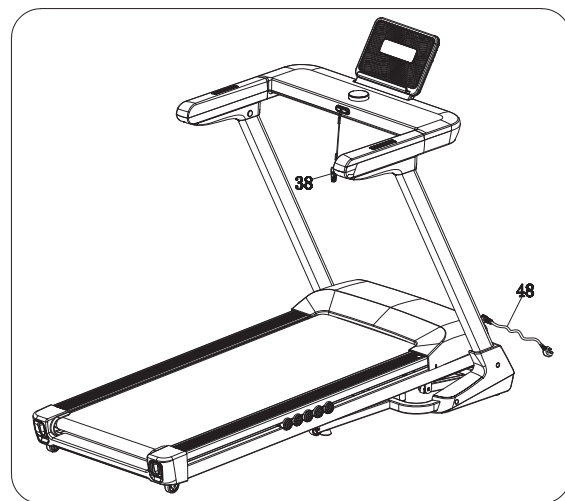
# Οδηγία συναρμολόγησης

## Βήμα Συναρμολόγησης V:



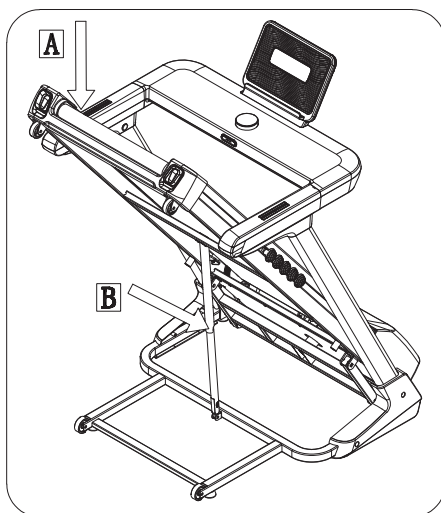
1. Χρησιμοποιήστε ένα κλειδί με διασταύρωση για να τοποθετήσετε τις βίδες αυτοτροφοδότησης και αυτοτρύπησης με κεφάλι παν αττότρυπης σχισμής (79), και στη συνέχεια κλειδώστε το αριστερό κάλυμμα της βάσης στη βάση.
2. Οι λειτουργίες για τις αριστερές και δεξιές πλευρές είναι ίδιες.

Σημείωση: Θέστε τις ανάγκες σας για την εναρμόνιση του καλύμματος της βάσης στο κολόνα.



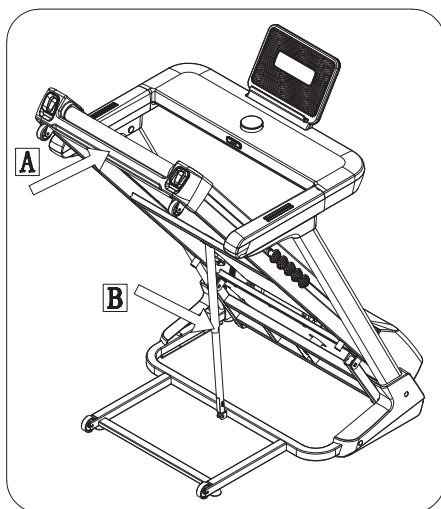
Τοποθετήστε το κλειδώμα ασφαλείας (38) στον ηλεκτρονικό μετρητή. Στη συνέχεια, συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας (48) στην παροχή ενέργειας και η ηλεκτρική τροχιά μπορεί να λειτουργήσει κανονικά

# Πτυσσόμενο βήμα



Στήριξη θέσης Α με τα δύο χέρια και ανυψώστε ελαφρώς τη μηχανή, πιέστε ελαφρά προς τα πάνω μέχρι να ακούσετε την μπάρα πίεσης Β της πλευρικής θήκης κία να κάνει ήχο.

Προειδοποίηση: Ένα αναδιπλούμενο περπατητήριο δεν πρέπει να λειτουργεί.  
Προειδοποίηση: Επιτρέψτε στην επιφάνεια τρεξίματος να σταματήσει πλήρως πριν από την αναδίπλωση.

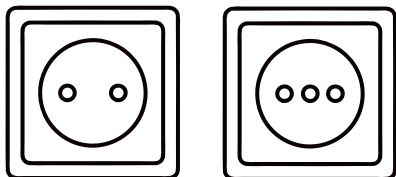


Στηρίξτε τη θέση Α με τα δύο χέρια και ανυψώστε ελαφρώς τη μηχανή, κτυπήστε απαλά τη θήκη της ράβδου πίεσης με το πόδι σας μέχρι η θήκη να κινηθεί. Τραβήξτε το κύριο πλαίσιο προς τα κάτω με το χέρι και αφήστε το πλαίσιο να πέσει αργά στο εδαφος, ενώ άνθρωποι και κατοικίδια μπορούν να απομακρυνθούν από τη μηχανή για να αποφευχθούν τραυματισμοί.

# Οδηγίες γείωσης

---

- Αυτό το προϊόν πρέπει να είναι συνδεδεμένο σε γείωση. Σε περίπτωση βλάβης ή φθοράς, η γείωση μπορεί να παρέχει τον καλύτερο τρόπο για την αποκατάσταση του ρεύματος και, συνεπώς, να μειώσει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.
- Αυτά τα προϊόντα είναι εξοπλισμένα με καλώδιο τροφοδοσίας, αγωγό γείωσης και φινιρίσματα γείωσης.
- Η πρίζα πρέπει να συνδεθεί στη σωστή πρίζα τροφοδοσίας.
- Η εγκατάσταση και η γείωση της πρίζας πρέπει να είναι συμβατές με τις παραμέτρους της περιοχής του χρήστη.
- Κίνδυνος: η εσφαλμένη σύνδεση του αγωγού γείωσης μπορεί να οδηγήσει σε ηλεκτροπληξία. Εάν δεν μπορείτε να επιβεβαιώσετε εάν το προϊόν είναι καλά γειωμένο, παρακαλούμε να οργανώσετε έναν επαγγελματία ηλεκτρολόγο ή προσωπικό μετά την πώληση να ελέγξει. Μην τροποποιείτε το φινιρίσμα σας αν το φινιρίσμα δεν είναι συμβατό με την πρίζα. Επιλέξτε μια σωστή πρίζα και οργανώστε έναν επαγγελματία ηλεκτρολόγο για την εγκατάστασή της.
- Αυτό το προϊόν είναι εφαρμόσιμο μόνο στην τάση 220-240V.



# Περιγραφή Λειτουργίας Ηλεκτρονικού Μετρητή



## I. Περιγραφή του Παραθύρου:

Οι λειτουργίες του παραθύρου του περιστροφικού κουμπιού είναι οι εξής.

Ταχύτητα, χρόνος, βήματα, απόσταση, θερμίδες, παλμοί, κλίση. Τα δεδομένα αυτά εμφανίζονται σε σειρά κάθε 20 δευτερόλεπτα, και η αντίστοιχη ένδειξη θα είναι ενεργοποιημένη. Όταν η λειτουργία Bluetooth συνδέεται με επιτυχία, η ένδειξη θα παραμένει αναμμένη.

## II. Λειτουργία του Κουμπιού:

1. Κουμπί λειτουργίας περιστροφικού κουμπιού: κλειδί εκκίνησης / παύσης / διακοπής.

1.1 Σε περίπτωση κράτησης σύντομου πατήματος αυτού του κλειδιού στην κατάσταση αναμονής, το τρένο του τρεχομένου περπατητήριου θα ξεκινήσει από τη χαμηλότερη ταχύτητα μετά από αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων;

1.2 Σε περίπτωση κράτησης σύντομου πατήματος αυτού του κλειδιού κατά τη διάρκεια της λειτουργίας, το τρένο του τρεχομένου περπατητήριου θα επιβραδυνθεί μέχρι να σταματήσει. Τότε, θα μπει σε κατάσταση παύσης και τα δεδομένα κίνησης δεν θα διαγραφούν. Σε περίπτωση κράτησης σύντομου πατήματος αυτού του κλειδιού ξανά, το τρένο του τρεχομένου περπατητήριου θα ξεκινήσει να τρέχει με την ταχύτητα πριν από την παύση μετά από αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων.

1.3 Σε περίπτωση κράτησης μακράς πατήματος αυτού του κλειδιού για περισσότερο από 2 δευτερόλεπτα κατά τη διάρκεια της λειτουργίας ή της κατάστασης παύσης, το τρένο του τρεχομένου περπατητήριου θα επιβραδυνθεί μέχρι να σταματήσει και όλα τα δεδομένα θα διαγραφούν για να μπει σε κατάσταση αναμονής.

2. Περιστροφικό κουμπί: ρύθμιση ταχύτητας κατά τη διάρκεια της λειτουργίας: περιστρέψτε δεξιόστροφα για επιτάχυνση (ο συναγερμός θα ηχήσει για πολύ χρόνο μετά τον επίτευξη της μέγιστης ταχύτητας 16km/h), περιστρέψτε αριστερόστροφα για επιβράδυνση (ο συναγερμός θα ηχήσει για πολύ χρόνο μετά τον επίτευξη της ελάχιστης ταχύτητας 1.0km/h).

3. Ταχύτητα (3,6,9): πλήκτρα για γρήγορη ρύθμιση ταχύτητας.

4. Ταχύτητα ▲ και ▼: πλήκτρα ρύθμισης επιτάχυνσης και επιβράδυνσης

5. Κλίση (3,6,9): πλήκτρα γρήγορης ρύθμισης ανύψωσης

6. Κλίση ▲ και ▼: πλήκτρα ρύθμισης ανύψωσης πάνω και κάτω (εύρος ρύθμισης κλίσης: 18 στάδια)

- Θα υπάρξει ένας ήχος ειδοποίησης όταν πατιέται οποιοσδήποτε πλήκτρο με αποτελεσματικό τρόπο. Θα υπάρξει ένας μακρύς ήχος ειδοποίησης όταν ο παράμετρος ρυθμιστεί πέρα από το όριο.

Δεν θα υπάρξει ήχος ειδοποίησης όταν πατιέται το πλήκτρο ανεπιτυχώς.

## III. Ύπνος:

Το σύστημα θα απενεργοποιήσει όλες τις ενδείξεις και θα εισέλθει σε κατάσταση ύπνου όταν δεν υπάρχει καμία λειτουργία για περισσότερα από 10 λεπτά. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ξυπνήσετε.

# Περιγραφή Λειτουργίας Ηλεκτρονικού Μετρητή

---

## IV.Υπνωτισμός:

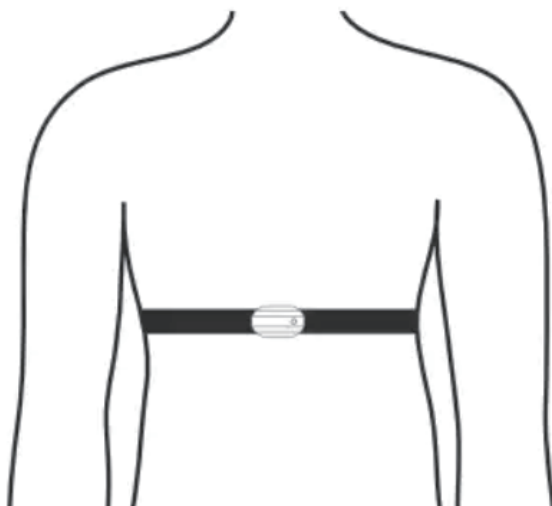
Το σύστημα θα απενεργοποιήσει όλες τις ενδείξεις και θα εισέλθει σε κατάσταση ύπνου όταν δεν υπάρχει λειτουργία για περισσότερα από 10 λεπτά. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ξυπνήσετε.

## V.Κλείδωμα Ασφαλείας:

Μετά από το κράτημα των αριστερών και δεξιών χειρολαβών από τα δύο χέρια, ο παλμός σας θα εμφανιστεί περίπου μετά από 5 δευτερόλεπτα. Για να λάβετε έναν πιο ακριβή παλμό, παρακαλώ σταθείτε στον κινητό διάδρομο και μετρήστε τον όταν σταματήσει (σημείωση: ο χρόνος κρατήματος δεν πρέπει να είναι λιγότερος από 30 δευτερόλεπτα). Οι δεδομένοι παλμοί μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο ως αναφορά για το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ιατρικά δεδομένα.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια συμβατή ζώνη καρδιακού ρυθμού Bluetooth (η οποία δεν περιλαμβάνεται στη συσκευασία) για να μετρήσετε τον καρδιακό σας ρυθμό.

Η μετρημένη τιμή παλμού εμφανίζεται εναλλασσόμενα από ένα σύμβολο καρδιάς και τιμή παλμού στην επάνω οθόνη. Χρόνος απόκρισης μέχρι 60 δευτερόλεπτα.



Τα παραπάνω δεδομένα καρδιακού ρυθμού μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο ως αναφορά για το επίπεδο φυσικής δραστηριότητας και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ιατρικά δεδομένα

# Βλάβες και αντιμετώπιση προβλημάτων

---

1. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει "E01" μετά από την λειτουργία, αυτό σημαίνει αδυναμία επικοινωνίας. Πιθανοί λόγοι: η επικοινωνία μεταξύ του ηλεκτρονικού ελεγκτή και του ηλεκτρονικού μετρητή είναι αποκομμένη. Ελέγξτε κάθε σύνδεση από τον ηλεκτρονικό μετρητή μέχρι τη γραμμή επικοινωνίας του κάτω ελεγκτή για να βεβαιωθείτε ότι κάθε πυρήνας είναι πλήρως εισαγμένος. Ελέγξτε εάν το σύρμα σύνδεσης μεταξύ του ηλεκτρονικού μετρητή και του ελεγκτή έχει καταστραφεί και αντικαταστήστε το σύρμα σύνδεσης. Ελέγξτε εάν η γραμμή επικοινωνίας του ηλεκτρονικού μετρητή ή του ελεγκτή έχει καταστραφεί και αντικαταστήστε τον ηλεκτρονικό μετρητή ή τον ελεγκτή εάν είναι κατεστραμμένος.

2. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει "E02" μετά από την λειτουργία, αυτό σημαίνει προστασία από υπερβολική ταχύτητα. Ελέγξτε εάν η τάση της παροχής ενέργειας είναι χαμηλότερη από το 50% της κανονικής τάσης και επαναλάβετε το τεστ με τις σωστές προδιαγραφές τάσης. Ελέγξτε εάν ο ελεγκτής έχει ασυνήθιστη μυρωδιά και αντικαταστήστε τον ελεγκτή. Ελέγξτε εάν το σύρμα του κινητήρα είναι σωστά συνδεδεμένο και επανασυνδέστε το σύρμα του κινητήρα.

3. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει "E03" μετά από την λειτουργία, αυτό σημαίνει ότι δεν υπάρχει αισθητήριο. Πιθανοί λόγοι: δεν εντοπίζεται σήμα αισθητηρίου ταχύτητας για 10 δευτερόλεπτα. Ελέγξτε εάν το φινις του αισθητηρίου δεν έχει συνδεθεί ή αν το μαγνητικό αισθητήριο είναι σπασμένο ή κατεστραμμένο, αν ναι, συνδέστε το ή αντικαταστήστε το μαγνητικό αισθητήριο.

4. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει "E05" μετά από την λειτουργία, αυτό σημαίνει προστασία από υπερρεύμα. Πιθανοί λόγοι: ο ρεύμα υπερβαίνει τον αξιολογημένο φορτίο, οδηγώντας σε υπερβολική αυτοπροστασία του συστήματος, ή ένα τμήμα του τρεχομένου περπατητηρίου είναι αντιμετωπισμένο, προκαλώντας βλάβη του κινητήρα, υπερβολικό φορτίο και υπερβολικό ρεύμα, με αποτέλεσμα την αυτοπροστασία του συστήματος. Ρυθμίστε το τρεχομένο περπατητήριο και επανεκκινήστε το. Ελέγξτε εάν υπάρχει ήχος υπερρεύματος ή καμένη μυρωδιά όταν ο κινητήρας λειτουργεί και αντικαταστήστε τον κινητήρα. Ελέγξτε εάν ο ελεγκτής έχει καμένη μυρωδιά και αντικαταστήστε τον ελεγκτή. Ελέγξτε εάν οι προδιαγραφές τάσης της παροχής ενέργειας είναι ασυμβίβαστες ή χαμηλές, και επαναλάβετε το τεστ με τις σωστές προδιαγραφές τάσης.

5. Εάν ο κινητήρας δεν λειτουργεί μετά το πάτημα του κουμπιού εκκίνησης, ο πιθανός λόγος είναι ότι οι σχετικές γραμμές του κινητήρα είναι ανορθόδοξες. Το ασφαλιστικό του κάτω ελεγκτή είναι κατεστραμμένο ή έχει πέσει. Το σύρμα του κινητήρα δεν είναι συνδεδεμένο. Το IGBT στον κάτω ελεγκτή είναι καμένο. Ελέγξτε εάν οι γραμμές του ελεγκτή κινητήρα είναι συνδεδεμένες σωστά και καλά, ελέγξτε εάν το ασφαλιστικό στον ηλεκτρικό ελεγκτή είναι ακεραίο και εγκαταστήστε ή αντικαταστήστε το. Ελέγξτε εάν το σύρμα του κινητήρα είναι χαλαρό και συνδέστε το σύρμα του κινητήρα. Χρησιμοποιήστε ένα πολύμετρο για να μετρήσετε εάν το IGBT στον κάτω ελεγκτή είναι καμένο και αντικαταστήστε το IGBT στον κάτω ελεγκτή ή αντικαταστήστε τον κάτω ελεγκτή.

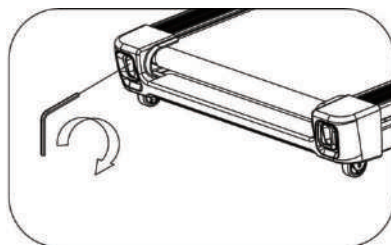
6. E07/E08: Αντικαταστήστε τον ελεγκτή.

# Ρύθμιση ιμάντα τρεξίματος

1. Για την καλύτερη συντήρηση του ηλεκτρικού σας διαδρομέα και την παράταση της διάρκειας ζωής του, συνιστάται να απενεργοποιείτε το ρεύμα μετά από συνεχή χρήση για 1.5h και να το χρησιμοποιείτε μετά από 10 λεπτά.

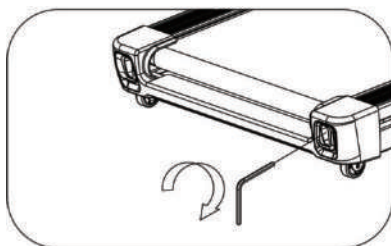
2. Εάν η ζώνη διαδρομής είναι πολύ χαλαρή, μπορεί να γλιστρήσει κατά το τρέξιμο. Εάν η ζώνη διαδρομής είναι πολύ σφιχτή, μπορεί να μειώσει την απόδοση του κινητήρα και να επιδεινώσει τη φθορά του τύμπανου και της ζώνης διαδρομής. Όταν η ζώνη διαδρομής είναι στο σωστό σφίξιμο, μπορείτε να σηκώσετε τις δύο πλευρές της ζώνης διαδρομής περίπου 50-75mm μακριά από την πλατφόρμα με τα χέρια.

Τοποθετήστε τον ηλεκτρικό διαδρομέα σε επίπεδο έδαφος. Ξεκινήστε τον ηλεκτρικό διαδρομέα με ταχύτητα περίπου 6-8 km/h και παρατηρήστε την απόκλιση της ζώνης διαδρομής. Εάν η ζώνη διαδρομής είναι προκαθορισμένη δεξιά, αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και το διακόπτη τροφοδοσίας, περιστρέψτε το βίδα ρύθμισης στη δεξιά πλευρά δεξιόστροφα κατά 1/4 στροφή, συνδέστε το διακόπτη τροφοδοσίας και το κλειδί ασφαλείας, ξεκινήστε τον ηλεκτρικό διαδρομέα, και παρατηρήστε την απόκλιση της ζώνης διαδρομής. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι η ζώνη διαδρομής να είναι στο κέντρο. Εικόνα Α.



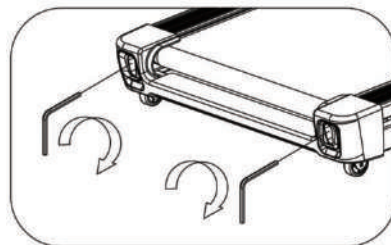
A

Εάν η ζώνη διαδρομής είναι προκαθορισμένη αριστερά, αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και το διακόπτη τροφοδοσίας, περιστρέψτε το βίδα ρύθμισης στην αριστερή πλευρά δεξιόστροφα κατά 1/4 στροφή, συνδέστε το διακόπτη τροφοδοσίας και το κλειδί ασφαλείας, ξεκινήστε τον ηλεκτρικό διαδρομέα, και παρατηρήστε την απόκλιση της ζώνης διαδρομής. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι η ζώνη διαδρομής να είναι στο κέντρο. Εικόνα Β.



B

Μετά την παραπάνω ρύθμιση ή χρήση για ένα διάστημα, η ζώνη διαδρομής θα χαλαρώνει σταδιακά και θα χρειάζεται εκ νέου ρύθμιση. Αποσυνδέστε το κλειδί ασφαλείας και τον διακόπτη τροφοδοσίας, περιστρέψτε τις βίδες ρύθμισης στις αριστερές και δεξιές πλευρές δεξιόστροφα κατά 1/4 στροφής, συνδέστε τον διακόπτη τροφοδοσίας και το κλειδί ασφαλείας ώστε να λειτουργεί ο ηλεκτρικός διαδρομέας, και στη συνέχεια σταθείτε πάνω στη ζώνη διαδρομής για να επιβεβαιώσετε το σφίξιμο. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι η σφιχτότητα της ζώνης διαδρομής να είναι η κατάλληλη. Figura C.



C

# Οδηγία συντήρησης

**Προειδοποίηση:** Βεβαιωθείτε ότι έχετε αποσυνδέσει τον ηλεκτρικό διάδρομο από την παροχή ρεύματος προτού προβείτε σε καθαρισμό ή συντήρηση.

**Καθαρισμός:** Ο ολοκληρωμένος καθαρισμός παρατείνει τη διάρκεια ζωής του ηλεκτρικού διαδρόμου.

Αφαιρέστε τακτικά τη σκόνη για να διατηρείτε τα εξαρτήματα καθαρά. Βεβαιωθείτε ότι καθαρίζετε τα εκτεθειμένα μέρη στις δύο πλευρές του τρέχοντος ιμάντα. Αυτό θα μειώσει τη συσσώρευση ακαθαρσιών κάτω από τον τρέχοντα ιμάντα. Βεβαιωθείτε ότι τα παπούτσια σας είναι καθαρά και αποφεύγετε να μεταφέρετε ξένα σώματα κάτω από τον τρέχοντα ιμάντα. Σκουπίστε την επιφάνεια του τρέχοντα ιμάντα με υγρό πανί βαμμένο με σαπούνι. Παρακαλώ προσέξτε να μην πιτσιλίζετε νερό στα ηλεκτρικά εξαρτήματα και κάτω από τον τρέχοντα ιμάντα.

**Προειδοποίηση:** Αποσυνδέστε τον ηλεκτρικό διάδρομο από την παροχή ρεύματος προτού ανοίξετε το προστατευτικό κάλυμμα του μοτέρ. Ανοίξτε το προστατευτικό κάλυμμα του μοτέρ τουλάχιστον μία φορά το χρόνο για να αφαιρέσετε τη σκόνη και να καθαρίσετε το μοτέρ. Χρησιμοποιήστε ειδικό λιπαντικό για τον τρέχοντα ιμάντα και τον ηλεκτρικό διάδρομο.

Ο τρέχων ιμάντας και το τρέχον πάνελ του ηλεκτρικού διαδρόμου έχουν προ-επιχριστεί με λιπαντικό. Η τριβή μεταξύ του τρέχοντα ιμάντα και του τρέχοντα πάνελ επηρεάζει σημαντικά τη διάρκεια ζωής και την απόδοση του ηλεκτρικού διαδρόμου, επομένως είναι απαραίτητο να εφαρμόζετε λιπαντικό τακτικά. Σας συνιστούμε να ελέγχετε τακτικά την επιφάνεια του τρέχοντα πάνελ. Αν η επιφάνεια του τρέχοντα πάνελ είναι φθαρμένη, επικοινωνήστε με το κέντρο εξυπηρέτησης πελατών μας

Σας προτείνουμε να εφαρμόζετε λιπαντικό μεταξύ του τρέχοντα ιμάντα και του τρέχοντα πάνελ του ηλεκτρικού διαδρόμου σύμφωνα με το ακόλουθο πρόγραμμα: (λεπτομέρειες παρακάτω)

- Λιγότερη χρήση (λιγότερο από 3ωρες ανά εβδομάδα): μία φορά το χρόνο;
- Μέτρια χρήση (3-5ωρες ανά εβδομάδα): μία φορά κάθε 6 μήνες;
- Περισσότερη χρήση (περισσότερο από 5ωρες ανά εβδομάδα): μία φορά κάθε 3 μήνες.

**Συνιστούμε να αγοράσετε λιπαντικό από τοπικούς αντιπροσώπους ή να επικοινωνήσετε απευθείας με την εταιρεία μας.**

Σημείωση: οποιαδήποτε άλλη συντήρηση πρέπει να γίνεται από επαγγελματίες.

α) Μια προειδοποιητική ειδοποίηση ότι το επίπεδο ασφάλειας του εξοπλισμού μπορεί να διατηρηθεί μόνο εάν ελέγχεται τακτικά για ζημιές και φθορά, π.χ. σχοινιά, τροχαλίες και σημεία σύνδεσης.

β) Συμβουλή για την άμεση αντικατάσταση των ελαττωματικών εξαρτημάτων ή/και τη διατήρηση του εξοπλισμού εκτός χρήσης μέχρι την επισκευή:

γ) Ιδιαίτερη προσοχή στα εξαρτήματα που είναι πιο ευαίσθητα στη φθορά.

δ) Οι επισκευές και η συντήρηση πρέπει να πραγματοποιούνται από εξουσιοδοτημένο άτομο.

ε) Η ανεπαρκής συντήρηση μπορεί να προκαλέσει ατυχήματα, προβλήματα υγείας και άλλα επικίνδυνα προβλήματα.



# Μέτρα Ασκήσεων Ασφαλείας

---

Πριν από την άσκηση, παρακαλούμε συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία που μπορεί να σας συνιστήσει τη συχνότητα της άσκησης, την ένταση της άσκησης και τον χρόνο της άσκησης που είναι συμβατός με την ηλικία και την φυσική σας κατάσταση. Κατά τη διάρκεια της άσκησης, εάν αισθάνεστε πόνο στο στήθος, ανομοιομορφία των παλμών, αδυναμία αναπνοής, ζάλη ή άλλη δυσφορία, παρακαλούμε σταματήστε αμέσως! Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία πριν συνεχίσετε την άσκηση.

Εάν χρησιμοποιείτε συχνά τον κινητήριο περπατητήριο, μπορείτε να επιλέξετε ταχύτητα κανονικού περπατήματος ή ταχύτητα τζόκινγκ όταν επιλέγετε την ταχύτητα.

Εάν δεν έχετε εμπειρία ή δεν μπορείτε να καθορίσετε την πιο κατάλληλη ταχύτητα δοκιμής, μπορείτε να ανατρέξετε στις ακόλουθες οδηγίες:

|                 |                                                          |
|-----------------|----------------------------------------------------------|
| 0.8-3.0 km/h    | Άνθρωποι με κακή φυσική κατάσταση                        |
| 3.0-4.5km/h     | Άτομα που παραμένουν ακίνητα ή που δεν ασκούνται τακτικά |
| 4.5-6.0 km/h    | Περπατητές σε σταθερή ταχύτητα                           |
| 6.0-7.5 km/h    | Γρήγοροι περπατητές                                      |
| 7.5-9.0 km/h    | Τζόκερ                                                   |
| 9.0-12.0 km/h   | Τρέχοντες σε μεσαία ταχύτητα                             |
| 12.0- 16.0 km/h | Γρήγοροι τρέχοντες                                       |

Παρακαλώ σημειώστε: για τους περπατητές, μια ταχύτητα μεγαλύτερη από ή ίση με 6 χιλιόμετρα ανά ώρα είναι πιο κατάλληλη. Για τους τρέχοντες, μια ταχύτητα μεγαλύτερη από ή ίση με 8,0 χιλιόμετρα ανά ώρα είναι πιο κατάλληλη.

# Ρύθμιση εφαρμογής MERACH

---

## Κατέβασμα και χρήση του MERACH

1. Για να κατεβάσετε την εφαρμογή MERACH, σαρώστε τον κώδικα QR ή αναζητήστε "MERACH" στο Apple App Store<sup>®</sup> ή στο Google Play Store.



Κατέβασμα Εφαρμογής MERACH



Οδηγός Σύνδεσης Εφαρμογής



2. Ανοίξτε την εφαρμογή MERACH. Συνδεθείτε ή Εγγραφείτε.
3. Παρακαλώ σημειώστε: Αν το τηλέφωνό σας είναι Apple-iPhone, παρακαλούμε ανατρέξτε στη διαδρομή: Προφίλ>Ρυθμίσεις>Γλώσσα μετά τη σύνδεση για να αλλάξετε την επιθυμητή γλώσσα.
4. Ακολουθήστε τις οδηγίες μέσα στην εφαρμογή για να ρυθμίσετε τη συσκευή σας.

## ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ ΣΑΣ

Σημείωση:

1. Η χρήση της εφαρμογής MERACH σας επιτρέπει να λαμβάνετε δωρεάν μαθήματα γυμναστικής και πρόσβαση σε επιπλέον λειτουργίες και χαρακτηριστικά.
2. Τα μαθήματα προπόνησης είναι διαθέσιμα μόνο στα Αγγλικά.

# Ρύθμιση εφαρμογής KINOMAP

---

## Κατέβασμα και χρήση του KINOMAP



1. Για να κατεβάσετε την εφαρμογή Kinomap, σαρώστε τον κώδικα QR ή αναζητήστε "Kinomap" στο Apple App Store ή στο Google Play Store.
  2. Ανοίξτε την εφαρμογή Kinomap. Συνδεθείτε ή Εγγραφείτε.
  3. Επιλέξτε τον αντίστοιχο εξοπλισμό γυμναστικής.
  4. Ενεργοποιήστε το Bluetooth και επιλέξτε FTMS.
  5. Επιλέξτε "Διάδρομος" και βρείτε τον "Nilox-ΧΝ3-XXXX".
  6. Ξεκινήστε την προπόνηση και εξερευνήστε διαφορετικές μεθόδους εργασίας.
- Πλοηγηθείτε στον κόσμο με την ενσωμάτωση του Kinomap (\*απαιτείται συνδρομή στο Kinomap) για συμβατούς διαδρόμους Nilox treadmills.
  - Το Kinomap σας επιτρέπει να εκπαιδεύσετε εσωτερικά στον εξοπλισμό σας και προσαρμόζει αυτόματα τις ρυθμίσεις του επιπέδου κλίσης για να ταιριάζουν με την επιλεγμένη σας εξωτερική διαδρομή.

όλα τα εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του αντίστοιχου κατόχου τους. Αυτές οι μάρκες χρησιμοποιούνται μόνο για δείγμα.

Οι προδιαγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση. Η Exhibo SpA διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιεί το προϊόν χωρίς προειδοποίηση.

# Ζέσταμα

Κάντε διατάσεις πριν από την άσκηση. Τα ζεστά μυς είναι πιο εύκολο να εκτείνονται, οπότε ξεκινήστε με ένα προθέρμανση διάρκειας 5-10 λεπτών, και στη συνέχεια κάντε κάποιες διατάσεις όπως παρακάτω - 5 φορές, 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο ανά πόδι. Κάντε το ξανά μετά την προπόνηση.

## 1. Εκτέλεση προς τα κάτω

Κάμψτε ελαφρώς τα γόνατά σας, κάντε αργά κάμψη προς τα μπροστά, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους σας, και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλά σας στα πόδια σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (βλέπε Σχήμα 1).

## 2. Εκτέλεση μυς hamstring στη θέση καθίσματος

Καθίστε με ένα πόδι ευθύ. Φέρτε τον άλλο πόδι μέσα, ώστε να είναι στενό στην εσωτερική πλευρά του ευθυγραμμισμένου ποδιού. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα πόδια σας με τα δάχτυλα των χεριών σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε Σχήμα 2).

## 3. Εκτέλεση μυς calf και Achilles tendon

Σταθείτε με τα δύο χέρια ενάντια στον τοίχο ή ένα δέντρο, βάλτε ένα πόδι πίσω από το άλλο. Διατηρήστε το πίσω πόδι ευθύ και τη φτέρνα σας στο έδαφος, γέρνετε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε, Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε Σχήμα 3).

## 4. Εκτέλεση μυς quadriceps

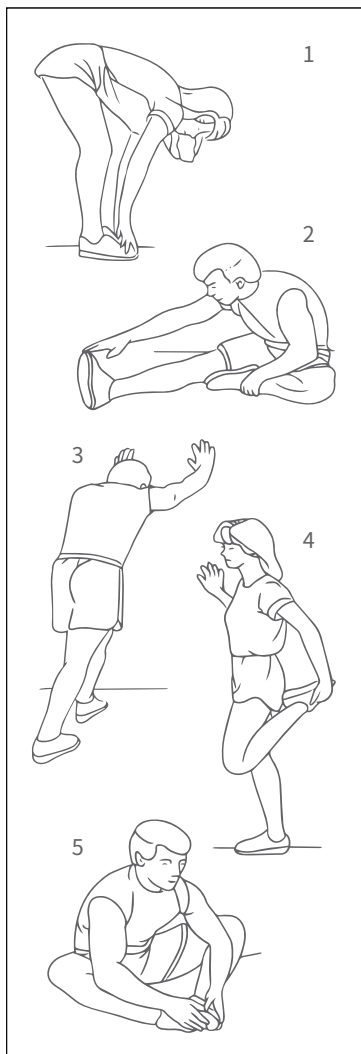
Τραβήξτε προς τα πίσω με το δεξί σας χέρι, πιάστε το δεξί σας πόδι και τραβήξτε το αργά προς την περιοχή των γοφών σας μέχρι να αισθανθείτε τους μυς στο μπροστινό μέρος του μηρού σας να τεντώνονται. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλέπε Σχήμα 4).

## 5. Εκτέλεση μυς sartorius (εσωτερικός μυς του μηρού)

Καθίστε με τα πόδια σας να κοιτάζουν ο ένας τον άλλο και τα γόνατά σας να κοιτάζουν προς τα έξω. Πιάστε τα πόδια σας με τα δύο χέρια και τραβήξτε τα προς τον καβάλο σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα, στη συνέχεια χαλαρώστε.

Επαναλάβετε 3 φορές (βλέπε Σχήμα 5).





## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΧΡΗΣΤΗ

σύμφωνα με τον ν. 49 της 14ης Μαρτίου 2014

Εφαρμογή της Οδηγίας 2012/19/ΕΕ σχετικά με τα απόβλητα ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού (ΑΗΗΕ)

Το διαγραμμισμένο σύμβολο κάδου που εμφανίζεται στον εξοπλισμό υποδεικνύει ότι το προϊόν, όταν φτάσει στο τέλος της χρήσιμης ζωής του, πρέπει να συλλεγεί ξεχωριστά από άλλα απορρίμματα. Ο χρήστης πρέπει, συνεπώς, να παραδώσει τον εξοπλισμό ανέπαφο, μαζί με τα ουσιαστικά του εξαρτήματα, που έχει φτάσει στο τέλος της ζωής του, στα κατάλληλα κέντρα διαφοροποιημένης συλλογής για ηλεκτρονικά και ηλεκτροτεχνικά απόβλητα, ή να το επιστρέψει στον πωλητή κατά την αγορά νέου εξοπλισμού τύπου ισοδύναμου, ενός προς ένα, ή 1 προς 0 για συσκευές με μεγαλύτερη πλευρά μικρότερη από 25 εκατοστά. Η επαρκής διαφοροποιημένη συλλογή για την επόμενη εκκίνηση του εξοπλισμού που αποστέλλεται για περιβαλλοντικά συμβατή ανακύκλωση, επεξεργασία και διάθεση συμβάλλει στην αποφυγή δυνητικών αρνητικών επιπτώσεων στο περιβάλλον και στην υγεία και προωθεί την ανακύκλωση των υλικών από τα οποία αποτελείται ο εξοπλισμός. Η παράνομη απόρριψη του προϊόντος από τον χρήστη συνεπάγεται την εφαρμογή διοικητικών κυρώσεων σύμφωνα με το .

Νομοθετικό Διάταγμα αριθμός 49 της 14ης Μαρτίου 2014.



Ο κατασκευαστής, Exhibo S.p.A, δηλώνει ότι το εργοστασιακό τροχόσπιτο συμμορφώνεται με την οδηγία 2014/53/ΕΕ.

Ολόκληρο το κείμενο της δήλωσης συμμόρφωσης της ΕΕ μπορεί να ληφθεί από την ιστοσελίδα [www.nilox.com](http://www.nilox.com)

Οι προδιαγραφές υπόκεινται σε αλλαγές χωρίς προειδοποίηση. Η Exhibo S.p.A. διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιήσει το προϊόν χωρίς προειδοποίηση. Η Exhibo δεν φέρει ευθύνη για συντακτικά, τεχνικά ή λειτουργικά σφάλματα/παραλείψεις.

**EN** - All trademarks are the property of their respective owner.  
Specifications may be subject to change without notice. Exhibo S.p.A. reserves the right to modify the product without notice.

**IT** - Tutti i marchi sono di proprietà dei rispettivi proprietari.  
Le specifiche presenti in questo documento possono variare senza previa notifica. Exhibo S.p.A. si riserva il diritto di modificare il prodotto senza preavviso.

**ES** - Todas las marcas comerciales son propiedad de sus respectivos dueños.  
Las especificaciones en este documento pueden variar sin previo aviso. Exhibo S.p.A. se reserva el derecho de modificar el producto sin previo aviso.

**PT** - Todas as marcas registradas são propriedade de seus respectivos proprietários. Essas marcas são usadas apenas para amostra.  
As especificações presentes neste documento podem variar sem pré-aviso. A Exhibo S.p.A. reserva-se o direito de alterar o produto sem pré-aviso.

**FR** - Toutes les marques sont la propriété de leur propriétaire respectif. Ces marques sont utilisées uniquement à titre d'échantillon.  
Les spécifications sont susceptibles de faire l'objet de modifications sans préavis. Exhibo S.p.A. se réserve le droit de modifier le produit sans préavis.

**DE** - Alle Marken sind Eigentum ihrer jeweiligen Inhaber. Diese Marken werden nur als Muster verwendet.

Diese Angaben können ohne Ankündigung geändert werden. Exhibo S.p.A. behält sich das Recht vor, ohne Vorankündigung Änderungen an dem Produkt vorzunehmen.

**GR** - όλα τα εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του αντίστοιχου κατόχου τους. Αυτές οι μάρκες χρησιμοποιούνται μόνο για δείγμα.  
Οι προδιαγραφές ενδέχεται να αλλάξουν χωρίς προειδοποίηση. Η Exhibo SpA διατηρεί το δικαίωμα να τροποποιεί το προϊόν χωρίς προειδοποίηση.

**@niloxofficial**



**Nilox®** είναι εμπορικό σήμα κατοχυρωμένο από την Esprinet SpA.

Διανέμεται από την Esprinet S.p.A.

Exhibo S.p.A.

via Leonardodavinci, 6

2 0854 - vedano al lambro - Μπριάντσι - ITALy

Κατασκευάστηκε στην Κίνα

