

Soozier

INada073V01_CA

A90-128

Multi-functional Mute Hydraulic Handrail Treadmill

EN



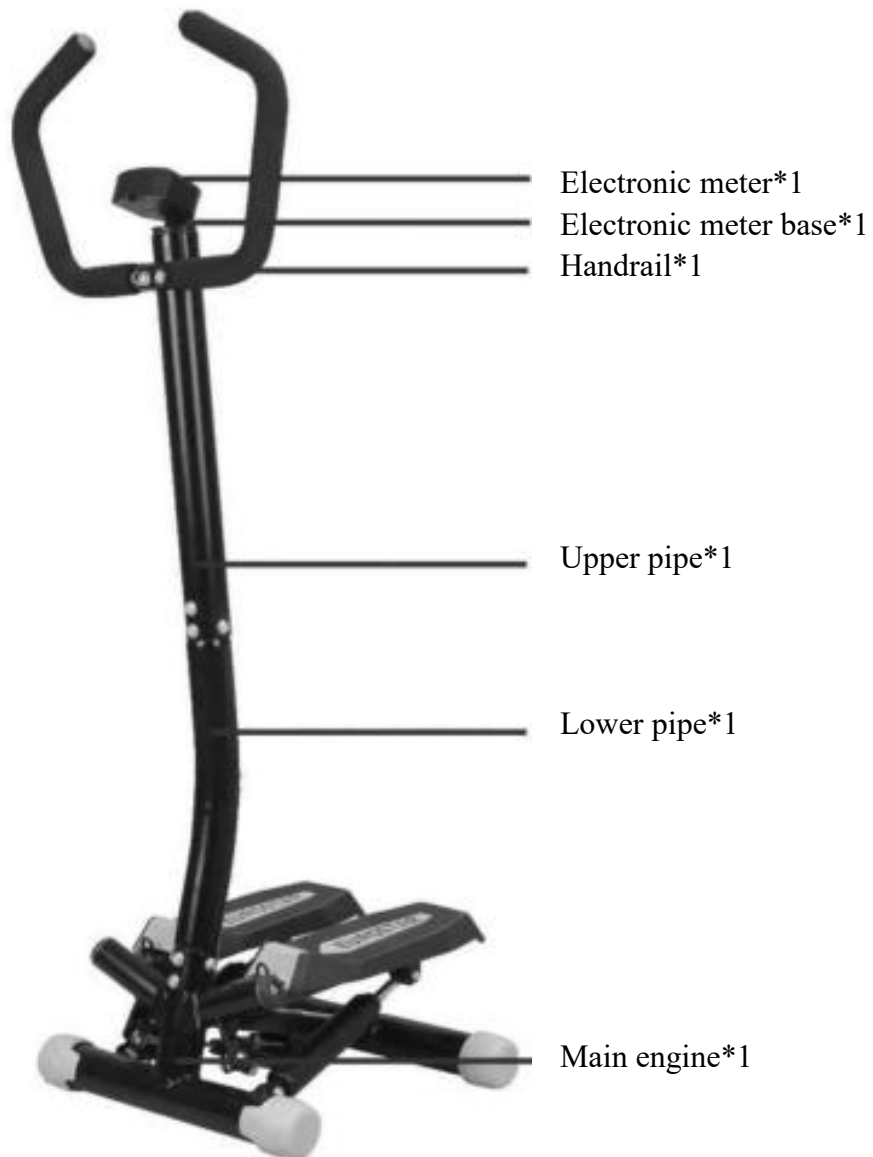
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USER'S MANUAL

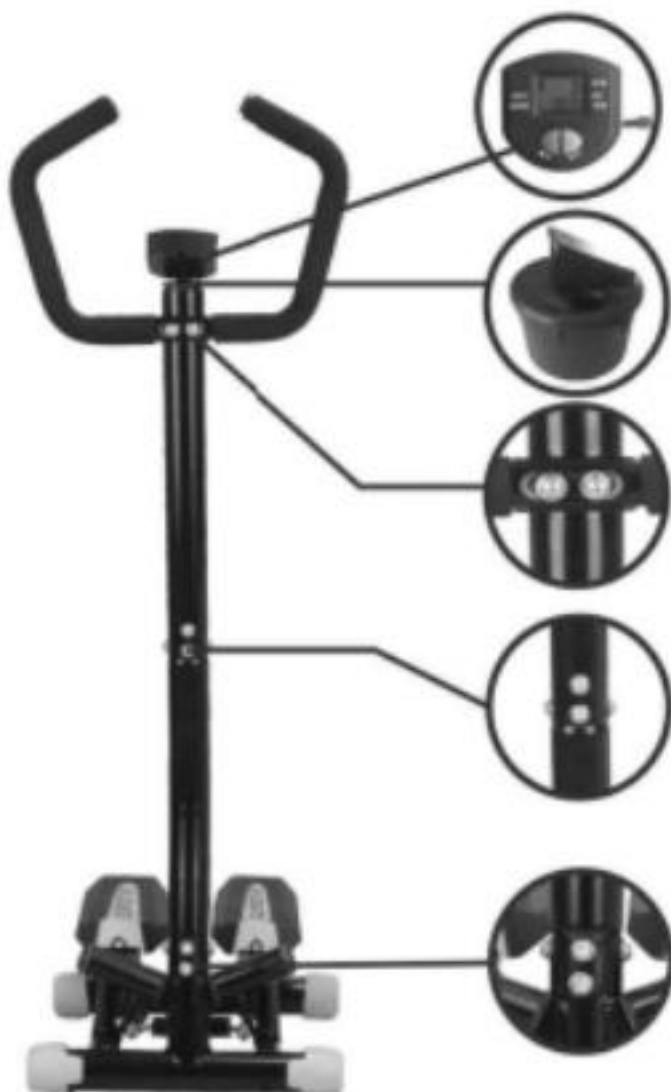
Please keep this manual in a safe place for reference.

1. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.
2. Before starting any exercise program you should consult your doctor to determine if you have any physical or health conditions that could create a risk to your health and safety, or prevent you from using the equipment properly. Your doctor's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure or cholesterol level.
3. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: Pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, feeling light headed, dizzy or nauseous. If you do experience any of these conditions you should consult your doctor before continuing with your exercise program.
4. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
5. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. For safety, the equipment should have at least 0.5 metre of free space all around it.
6. Before using the equipment, check the nuts and bolts are securely tightened. Some parts like pedals, etc.
7. Wear suitable clothing whilst using the equipment. Avoid wearing loose clothing which may get caught in the equipment or that may restrict or prevent movement.
8. The equipment has been tested and certified to EN957 under class H.C. Suitable for domestic, home use only. Maximum weight of user, 100kg.
9. The equipment is not suitable for the use as medical appliance.
10. The oil cylinder of the product may have oil leakage when using, please put the equipment on a mat at any time to avoid making the ground dirty.
11. During the use, the oil cylinder may become hot because of friction, please do not touch the cylinder by hand before it gets cool.

Product Details



Product Installation Diagram



5. Connect the induction thread to the thread of the electronic meter, and insert the electronic meter into the base as shown in the picture.

4. Insert the electronic meter base into the upper pipe as shown in the picture and stuck it.

3. Fix the handrail on the upper pipe and then use the arc gasket and screws to fix it as shown in the picture and tighten it.

2. Pass the induction thread through the upper pipe and put the upper pipe into the lower pipe, then fix them with the arc gasket and screws as shown in the picture and tighten it.

1. Pass the induction thread through the lower pipe and put the lower pipe into the main engine, then fix them with the arc gasket and screws as shown in the picture and tighten it.

Using Instructions Electronic Display



Function Description

Scan: automatically show each function parameter in sequence

Time: from 0 to 99: 59

Calorie: accumulating calorie consumption when exercising, only for reference, can not be referred as medical parameter

Counting: accumulating the times of steps

The step speed rate in one minute

Mode: can select every function button, if pressing continuously for 3 seconds, all parameters are zeroed and recounting again.

Important prompt: any input will start the display, press the mode button, four functions can be selected (time/minute, time, calorie, automatic scan). The small arrow on the display screen will display the function corresponding to the 4 arrows on the display screen

Automatic scan: the display screen will automatically display time/minute, time, calorie each for 4 seconds in one time under this state.

Automatic shutdown: if no signal is input continuously for 4 minutes, the display screen will shut down automatically. Step exercise or touching the mode button will input the signal again.

Start the Exercise

Important prompt: please put the treadmill on the flat and stable ground, it is suggested to put a mat under it in case of damaging the ground after long time using the treadmill.

First step: stand on the ground at the back of the treadmill, put your left leg fully on the left tread and step down until it touches the bottom

Second step: put your right leg fully on the right thread.

Third step: start the step exercise in a slow rhythm and get familiar with the unique step rules slowly. If needing to adjust the resistance of the thread, firstly step down from the treadmill, then adjust the button or resistance control level.

Exercise frequency:

It is suggested to exercise every other day. At the beginning, 5 minutes are enough, then can be extended to 15 minutes, until to 30 minutes, or you can finish three times with each time 10 minutes. You can also exercise every day. Remember do not exercise excessively!

Restoration after exercise:

To reduce the muscular soreness in the following days, it's important to do some stretch exercise after exercising. In addition, drink some water and take some deep breath to relax your body, which will make you feel good and have a sense of achievement!

Warm prompt: please add some lubrication oil appropriately on the product components after using for some time in case of feeling stiffness during the use to maintain the product in the optimum operation state.

Trouble Shooting

Troubles	Solutions
Treads can't be rotated smoothly or stop rotating	<ol style="list-style-type: none"> 1. This problem is usually exerted because of long time use. The step resistance exerting heat will result in slow rotation. If needing the treads to rotate flexibly again, just wait the oil cylinder to cool down. 2. Adjust the rotation button resistance appropriately if the treads resistance is too big. 3. Change the oil cylinder if it's damaged.
Harsh voice or other noises given out when exercising	<p>Firstly make sure that all the screws and nuts are all tightened. Secondly add a small amount of lubrication oil to reduce friction and noises. Places where friction is frequently happened include branch pipe of foot straps and sprocket area.</p>
Electronic meter doesn't show anything	<ol style="list-style-type: none"> 1. Battery is uninstalled. Uncover the back box cover and install the battery. 2. Ineffective contact. <ol style="list-style-type: none"> A. Ineffective contact of the battery: B: The distance between the inductor and the electronic meter is not right. Adjust the distance between the inductor and the electronic meter until the electronic meter can show normally. 3. The connection line is unplugged. Check the connection line. 4. The step angle is too low. Readjust the treadmill angle. 5. The electronic meter is broken. Change the electronic meter.

Soozier

**Tapis roulant hydraulique multi-fonctionnel pour main
courante muette**

FR



**IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN PARA SU
CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE**

MANUEL D'INSTRUCTIONS

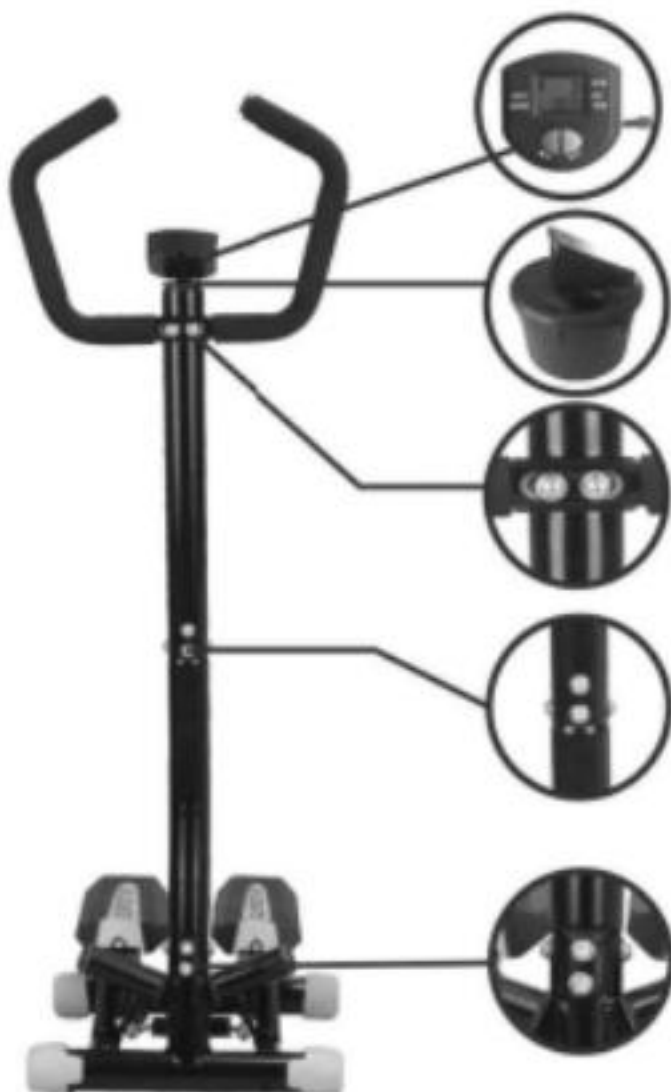
Veillez conserver ce manuel dans un endroit sûr pour référence.

12. Il est important de lire ce manuel entièrement avant d'assembler et d'utiliser l'équipement. Une utilisation sûre et efficace ne peut être obtenue que si l'équipement est assemblé, entretenu et utilisé correctement. Il est de votre responsabilité de vous assurer que tous les utilisateurs de l'équipement sont informés de tous les avertissements et de toutes les précautions.
13. Avant de commencer tout programme d'exercices, vous devriez consulter votre médecin pour déterminer si vous avez des problèmes physiques ou de santé qui pourraient nuire à votre santé et à votre sécurité, ou vous empêcher de vous utiliser correctement. Les conseils de votre médecin sont essentiels si vous prenez des médicaments qui affectent votre rythme cardiaque, votre pression artérielle ou votre taux de cholestérol.
14. Soyez conscient des signaux de votre corps. Un exercice incorrect ou excessif peut nuire à votre santé. Arrêtez d'exercer si vous présentez l'un des symptômes suivants: douleur, oppression thoracique, rythme cardiaque irrégulier, essoufflement extrême, sensation de tête légère, étourdissements ou nausée. Si vous rencontrez l'une de ces conditions, vous devriez consulter votre médecin avant de poursuivre votre programme d'exercices.
15. Gardez les enfants et les animaux domestiques à l'écart de l'équipement. L'équipement est conçu pour l'usage adulte uniquement.
16. Utilisez l'équipement sur une surface solide et plane avec un revêtement de protection pour votre sol ou votre moquette. Pour des raisons de sécurité, l'équipement doit disposer d'au moins 0,5 mètre d'espace libre tout autour.
17. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez que les écrous et les boulons sont bien serrés. Certaines parties comme les pédales, etc.
18. Portez des vêtements appropriés lors de l'utilisation de l'équipement. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se prendre dans l'équipement ou qui pourraient limiter ou empêcher les mouvements.
19. L'équipement a été testé et certifié conforme à la norme EN 957 dans la classe H.C. Convient uniquement à un usage domestique. Poids maximum de l'utilisateur, 100 kg.
20. L'équipement n'est pas conçu pour être utilisé comme appareil médical.
21. Le cylindre d'huile du produit peut présenter une fuite d'huile lors de l'utilisation. Veuillez placer l'équipement sur un tapis à tout moment pour éviter de salir le sol.
22. Pendant l'utilisation, le cylindre d'huile peut chauffer à cause des frictions. Ne touchez pas le cylindre à la main avant qu'il ne refroidisse.

Détails du produit



Schéma d'installation du produit



6. Connectez le filetage à induction au filetage du compteur électronique et insérez-le dans la base, comme indiqué sur l'image.

5. Insérez la base du compteur électronique dans le tuyau supérieur comme indiqué sur l'image et collez-la.

4. Fixez la main courante sur le tuyau supérieur puis utilisez le joint d'étanchéité en arc et les vis pour le fixer comme indiqué sur l'image et serrez-le.

3. Faites passer le filetage à induction dans le tuyau supérieur et placez le tuyau supérieur dans le tuyau inférieur, puis fixez-les avec le joint d'étanchéité en arc et les vis comme indiqué sur l'illustration et serrez-le.

2. Faites passer le filetage à induction dans le tuyau inférieur et placez le tuyau inférieur dans le moteur principal, puis fixez-les avec le joint d'étanchéité en arc et les vis comme indiqué sur l'illustration et serrez-le.

Instructions d'utilisation

Affichage électronique



Description de la fonction

Scan: affiche automatiquement chaque paramètre de fonction en séquence

Temps: de 0 à 99: 59

Calorie: la consommation de calories accumulée pendant l'exercice, uniquement pour votre référence, ne peut pas être considérée comme paramètre médical

Compter: accumuler les temps des pas

Le taux de vitesse de pas en une minute

Mode: permet de sélectionner chaque bouton de fonction. Si vous appuyez de manière continue pendant 3 secondes, tous les paramètres sont réinitialisés et recomptés.

Message important: toute entrée démarrera l'affichage, appuyez sur la touche Mode, vous pouvez sélectionner quatre fonctions (heure / minute, heure, calories, balayage automatique). La petite flèche sur l'écran affiche la fonction correspondant aux 4 flèches sur l'écran

Balayage automatique: l'écran d'affichage affichera automatiquement l'heure / les minutes, l'heure et les calories pendant 4 secondes chacune dans cet état.

Arrêt automatique: si aucun signal n'est entré en continu pendant 4 minutes, l'écran d'affichage s'éteindra automatiquement. L'exercice de démarrage ou touchez le bouton de mode pour ré-entrer le signal.

Commencer l'exercice

Message important: placez le tapis de course sur un sol plat et stable. Il est conseillé de placer un tapis sous l'équipement pour éviter la détérioration du sol après une longue période d'utilisation du tapis de course.

Première étape: placez-vous sur le sol à l'arrière du tapis de course, placez votre jambe gauche à fond sur la bande de roulement gauche et descendez jusqu'à ce qu'elle touche le bas

Deuxième étape: placez votre jambe droite à fond sur le bon fil.

Troisième étape: commencez l'exercice de démarche et familiarisez-vous lentement avec les règles de pas uniques. Si vous avez besoin de régler la résistance du fil, commencez par descendre du tapis de course, puis réglez le bouton ou le niveau de la résistance.

Fréquence d'exercice:

Il est suggéré de faire de l'exercice tous les deux jours. Au début, 5 minutes suffisent, puis peuvent être prolongées à 15 minutes, jusqu'à 30 minutes ou vous pouvez terminer trois fois à chaque fois 10 minutes. Vous pouvez également exercer tous les jours. N'oubliez pas de ne pas exercer excessivement!

Restauration après l'exercice:

Pour réduire la douleur musculaire dans les jours suivants, il est important de faire des exercices d'étirement après les exercices. De plus, buvez de l'eau et prenez une profonde respiration pour détendre votre corps, ce qui vous fera sentir bien et aura le sens de la réussite!

Message amical: veuillez ajouter de l'huile de lubrification appropriée sur les composants du produit après l'avoir utilisé pendant un certain temps si vous la trouvez une rigidité au cours de l'utilisation afin de maintenir le produit dans un état de fonctionnement optimal.

Dépannage

Troubles	Solutions
Bandes de roulement ne peuvent pas être tournées en douceur ou arrêtées	<p>4. Ce problème s'exerce généralement en raison d'une utilisation prolongée. la chaleur pendant la résistance par paliers entraînera une rotation lente. Si vous souhaitez que les bandes de roulement pivotent à nouveau de manière flexible, attendez simplement que le cylindre d'huile refroidisse.</p> <p>5. Ajustez la résistance du bouton de rotation de manière appropriée si la résistance des bandes de roulement est trop importante.</p> <p>6. Changer le cylindre d'huile s'il est endommagé.</p>
Une voix dure ou d'autres bruits émis lors de l'exercice	<p>Tout d'abord, assurez-vous que toutes les vis et tous les écrous sont bien serrés. Deuxièmement, ajoutez une petite quantité d'huile de lubrification pour réduire les frictions et les bruits. Les endroits où la friction est fréquente incluent le tuyau de branchement des courroies de pied et la zone des pignons.</p>
Le compteur électronique ne montre rien	<p>6. La batterie est désinstallée. Découvrez le couvercle du boîtier et installez la batterie.</p> <p>7. Contact inefficace. A. Contact inefficace de la batterie: B: La distance entre l'inducteur et le compteur électronique n'est pas correcte. Réglez la distance entre l'inducteur et le compteur électronique jusqu'à ce que le compteur électronique puisse apparaître normalement.</p> <p>8. La ligne de connexion est débranchée. Vérifiez la ligne de connexion.</p> <p>9. L'angle du tapis roulant est trop bas. Réajustez l'angle du tapis roulant.</p> <p>10. Le compteur électronique est cassé. Changer le compteur électronique.</p>