IN221100395V01_IT

A90-283V90

MANUAL DEL USUARIO DE LA CAMINADORA DE BANDA

***Il peso massimo dell'utente è di 100 Kg.**

ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni contenute in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura.

Conservare questo manuale per riferimenti futuri.

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

Caro Cliente,
Grazie per aver acquistato questo prodotto. Per servirti meglio con questo apparecchio ti prego di leggere tutte le istruzioni in presente manuale utente. In caso di dubbio, si prega di contattare il nostro centro assistenza clienti.

I nostri dettagli di contatto sono di seguito:

Country	Telefono	Email
IT	0039-0249471447	clienti@aosom.it

IMPORTATO DA:

AOSOM Italy srl
Centro Direzionale Milanofiori
Strada 1 Palazzo F1
20057 Assago (MI)
P.I.: 08567220960

FATTO IN CINA

CONTENUTI

I. IMPORTANTI PRECAUZIONI 3

II. CARATTERISTICHE TECNICHE PRINCIPALI 6

III. ASSEMBLAGGIO 7

IV.CONSIGLI PER ALLENARSI 9

V.FUNZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT 10

VI. MANUTENZIONE 12

VII. INFORMAZIONI SUL RICICLAGGIO 15

VIII. MALFUNZIONAMENTI COMUNI 15

I. IMPORTANTI PRECAUZIONI

Altezza minima dell'utente	140 cm	Altezza massima dell'utente	100 kg.

AVVERTENZA	La chiave di sicurezza è dotata di un magnete che deve essere inserito nel display. All'estremità del cavo è presente una fascetta per attaccarla ai propri indumenti. Il tapis roulant inizia a funzionare solo se la chiave è inserita nel display. Questo passaggio è fondamentale. Una corretta lubrificazione del tapis roulant con olio di silicio o teflon è importante. La lubrificazione deve essere eseguita regolarmente a seconda delle necessita', anche prima del primo utilizzo. Durante il periodo di garanzia è necessario conservare la confezione originale con gli imballaggi, la ricevuta d'acquisto, il manuale e le parti di ricambio.

Al fine di ridurre il rischio di procurarsi lesioni gravi, leggere attentamente tutte le istruzioni e le avvertenze importanti relative all'uso di un tapis roulant prima di utilizzarlo.
Homcom non si assume alcuna responsabilità per lesioni personali o danni alla proprietà provata derivanti dall'uso improprio di questo prodotto.
1-Prima di iniziare un qualsiasi programma di allenamento, consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni, per coloro con problemi di salute e per le donne incinte.
2-Il proprietario deve garantire che tutti gli utenti siano correttamente informati sulle avvertenze.
3-Utilizzare il macchinario come indicato nel manuale di istruzioni.

4-Tenere il macchinario in un luogo chiuso, lontano da polvere o umidità. Non conservarlo in un garage, in un cortile interno o vicino a fonti d'acqua. Umidità, polvere e acqua potrebbero comportare un malfunzionamento del macchinario, annullandone la garanzia.

5-Posizionare l'unità su una superficie in piano. Se la superficie fosse irregolare, il corretto funzionamento potrebbe essere compromesso. Alcuni modelli includono livellatori o fili di livellamento dietro le gambe, facilitando il livellamento in piano. Si prega di leggere il manuale per verificare se la propria unità ne è dotata.

6-L'unità deve essere collocata in una zona ventilata. Non collocarla in luoghi con spray o con erogatori di ossigeno. L'aria che si respira può esserne affetta e causare un incidente.

7-Tenere i bambini di età inferiore ai 12 anni e gli animali domestici lontani dal macchinario. Mantenere la distanza di sicurezza.

8-Controllare il peso massimo che l'attrezzatura può sostenere come indicato nel manuale. Un peso eccessivo potrebbe portare ad un malfunzionamento del sistema operativo, il quale non sarà coperto dalla garanzia.

9-Indossare abiti e scarpe adatti. Non utilizzare abiti larghi che potrebbero rimanere impigliati nel macchinario.

10-Se l'attrezzatura funziona tramite un alimentatore: assicurarsi che il cavo di alimentazione e la spina siano in buone condizioni. Collegare solo ad una rete elettrica con messa a terra, in caso contrario potrebbe causare danni all'apparecchiatura o alla proprietà privata che la garanzia non copre. I cavi di alimentazione devono essere tenuti lontani da superfici calde.

11-Se si tratta di un'unità alimentata a batteria: controllare e assicurarsi che sia sufficientemente carica affinché il display funzioni completamente.

12-Se il macchinario è dotato di una chiave di sicurezza, vi preghiamo di acquisire familiarità con essa prima di utilizzarla. La chiave di sicurezza è dotata di un magnete che deve essere inserito nel display. All'estremità del cavo c'è un morsetto da attaccare ai propri indumenti. Il tapis roulant inizierà a funzionare solo se la chiave è inserita nel display. **QUESTO PASSAGGIO È FONDAMENTALE.**

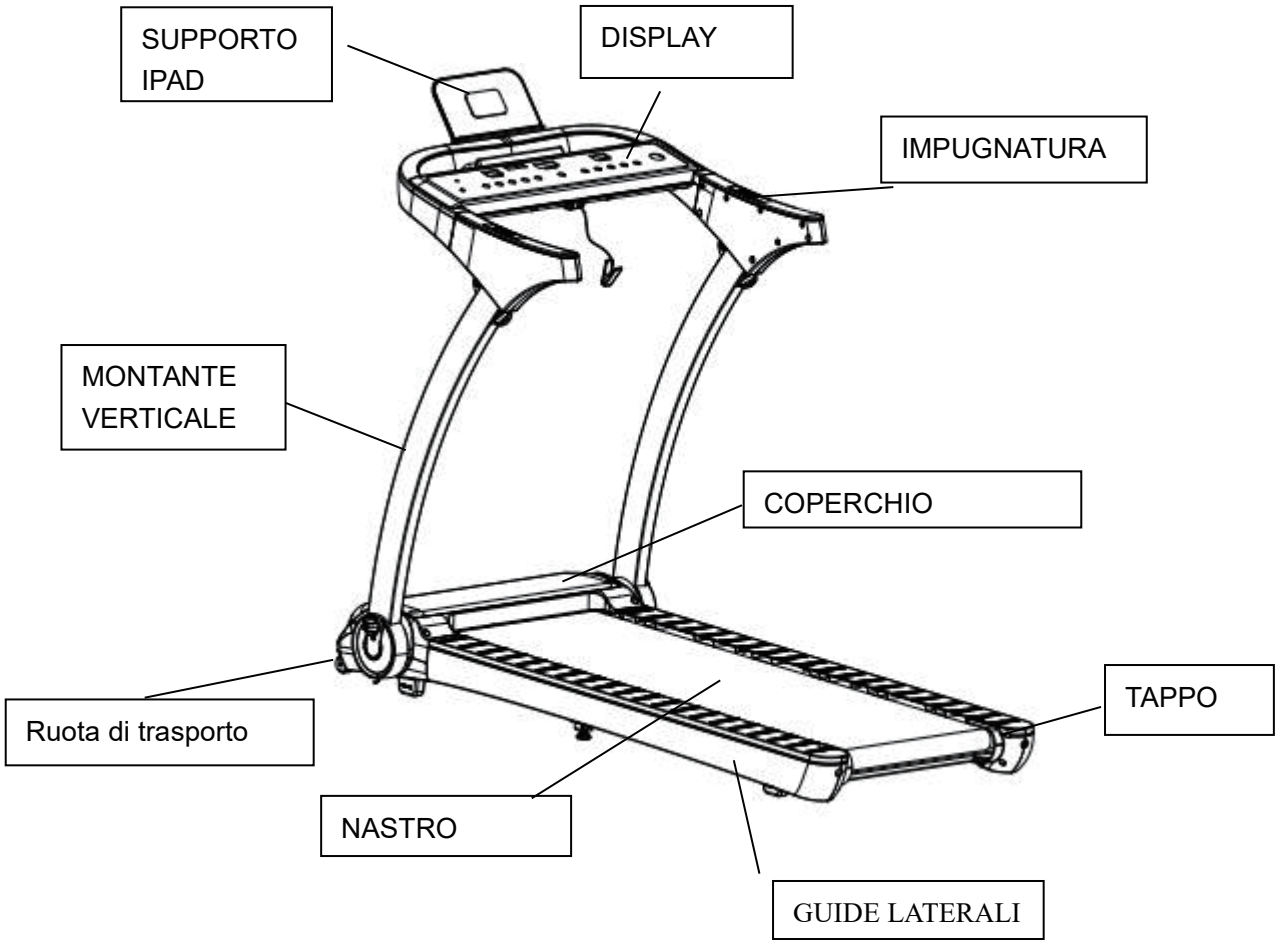
13-Se il macchinario funziona tramite un alimentatore: non avviarlo mentre ci si trova sopra il nastro. Il motore verrebbe sovraccaricato inutilmente. Invece è corretto posizionarsi con le gambe aperte, ognuna su un lato del nastro, e salirci una volta che è in funzione.

14-Se il macchinario funziona con alimentazione elettrica: tenere sotto controllo la velocità che può raggiungere, per la vostra sicurezza. È ideale regolare gradualmente la velocità per evitare cambiamenti improvvisi.

15-Se il macchinario funziona tramite alimentazione elettrica: non lasciarlo incustodito mentre è in funzione. Estrarre la chiave di sicurezza, portare il pulsante da "on" su "off" e scollegare il cavo di alimentazione.

16-Se il macchinario è dotato di un sensore di pulsazioni, tenere presente che non è uno strumento medico. È progettato solo come supporto per determinare le tendenze della frequenza cardiaca. Vari fattori potrebbero influenzare l'accuratezza delle rilevazioni della frequenza cardiaca, ad esempio i movimenti dell'utente.
17-Il macchinario non occupa troppo spazio in quanto può essere piegato. Una volta ripiegato, assicurarsi che sia completamente chiuso in sicurezza, sia esso dotato di serratura o di motore idraulico. Non provare a spostarlo o sollevarlo a meno che sia chiuso saldamente. In caso di danni ad un macchinario non assicurato, questi non saranno coperti dalla garanzia.
18-Controllare e stringere regolarmente tutte le viti, perché a causa delle vibrazioni viti e dadi tendono ad allentarsi. I danni causati dalla mancata manutenzione non saranno coperti dalla garanzia.
19-Una corretta lubrificazione del tapis roulant con olio di silicone o teflon è FONDAMENTALE. Questa lubrificazione deve essere eseguita regolarmente a seconda delle esigenze, anche prima del primo utilizzo. La lubrificazione deve essere eseguita come segue: scollegare il macchinario dalla presa di corrente (se ne è dotato), tirare il nastro dal lato con una mano e spalmare l'olio sulla pedana. Ripetere questa procedura dall'altro lato. Collegare l'attrezzatura alla rete elettrica (se ne è dotato) e portare il pulsante "on" (pulsante rosso) nella posizione corretta (I), inserire la chiave di sicurezza e avviare il tapis roulant per alcuni minuti senza alcun carico su di esso. Eseguire questi passaggi con cadenza regolare.
20-Saranno necessarie due persone per estrarre il macchinario dalla sua confezione. Qualora così non fosse, i danni causati non saranno coperti dalla garanzia.
21-Non lasciare che nessun oggetto penetri nelle scanalature.
22-Se l'unità funziona tramite un cavo di alimentazione: scollegare sempre il cavo prima di eseguire la pulizia, dopo l'allenamento e prima di eseguire qualsiasi altra operazione di manutenzione.
23-Questa unità è progettata per un uso domestico e in un locale interno, non per ambienti aziendali o esterni.
24-Fare stretching prima e dopo le sessioni di allenamento, per evitare infortuni.
25-Bere acqua prima, durante e dopo l'allenamento.
26-Se si inizia ad avvertire dolore o vertigini durante l'allenamento: FERMARSI IMMEDIATAMENTE.
27-DURANTE IL PERIODO DI GARANZIA È NECESSARIO CONSERVARE LA CONFEZIONE ORIGINALE CON I SUOI IMBALLAGGI, IL MANUALE E LE PARTI DI RICAMBIO.
28-Gli accessori possono essere diversi dagli altri modelli.
29-Questo macchinario elettronico non può essere smaltito in nessun caso nei bidoni della spazzatura comunali. Per preservare l'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato secondo la normativa applicabile del proprio paese. Si prega di contattare il proprio comune per ottenere più informazioni su questa procedura.

II. CARATTERISTICHE TECNICHE PRINCIPALI



Voltaggio in input	220-240V
Frequenza	50 Hz
Area	1210X410mm
Funzioni	Tempo, velocità, distanza, calorie, frequenza cardiaca
Intervallo di velocità	1,0-14,0KM/H
Peso massimo utente	100kgs
Tensione	550W

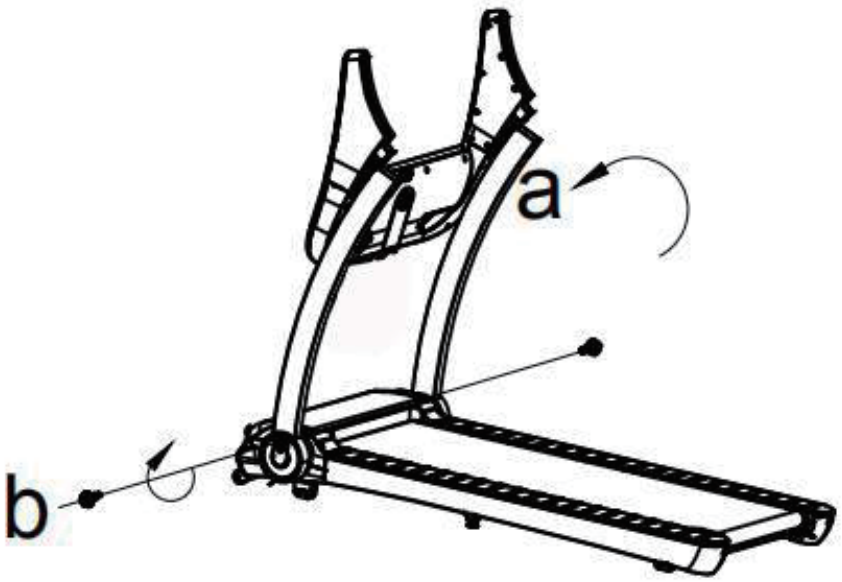
III. ASSEMBLAGGIO

NOTA: L'ASSEMBLAGGIO VA ESEGUITO

No.	**Raccordi**	Qta'
1	Manuale del proprietario	1
2	Olio di silicone	1
3	Chiave da 5mm	1
4	Chiave da 6mm	1
5	Chiave multiuso	1
6	Viti a manopola M8*15	2
7	Viti a manopola M10*45	2
8	Chiave di sicurezza	1
9	Supporto Ipad	1
10	Adesivo antiscivolo	1
11	Viti M6*10	2

PASSO 1

1. Il macchinario va estratto dalla confezione da due persone e posizionato delicatamente su un pavimento in piano, quindi gli accessori accanto al macchinario.
2. Sollevare il montante verticale come mostrato in figura in direzione "a", inserire 2 viti a manopola M10*45 e bloccarle su entrambi i lati come mostrato in direzione "b".

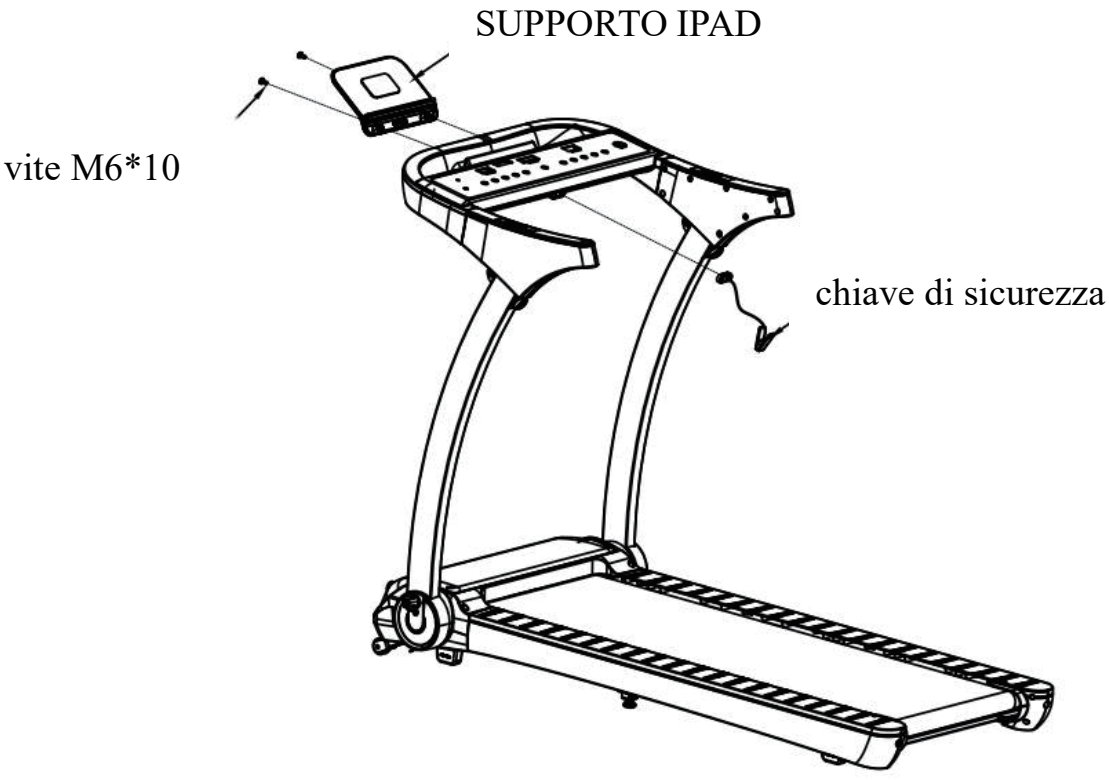


PASSO 2

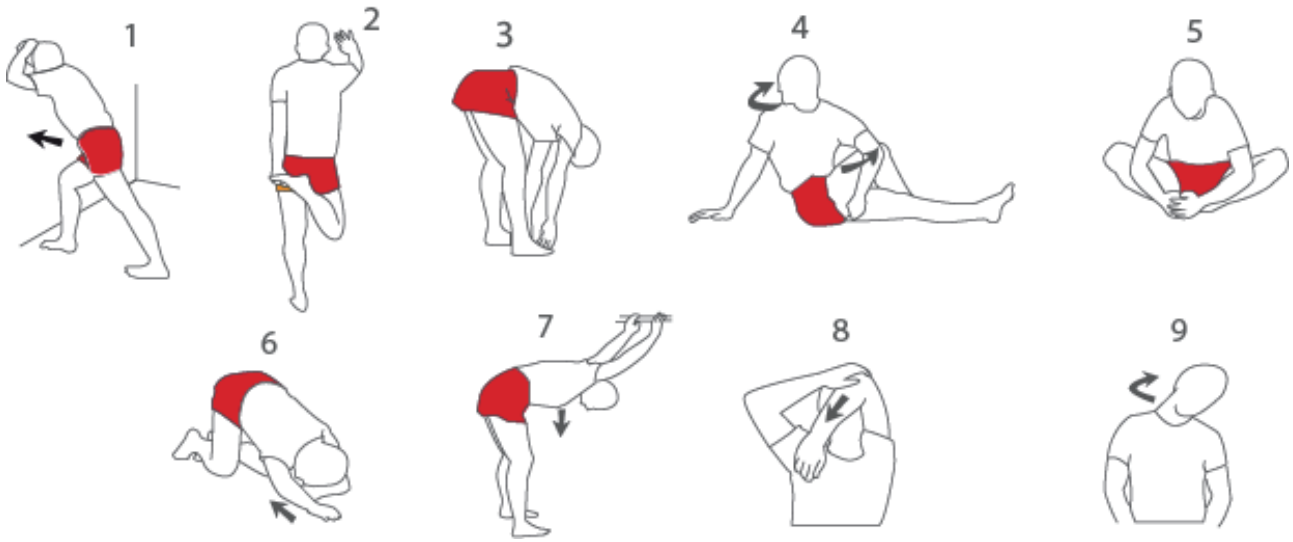
Sollevare la console nella posizione corretta e fissarla con 2 viti a manopola M8*15.

PASSO 3

1. Estrarre le viti M6*10 e utilizzare una chiave da 5 mm per fissare il supporto iPad in base alla posizione mostrata nella figura sottostante.
2. Inserire la chiave di sicurezza, quindi iniziare a utilizzare il macchinario.



IV.CONSIGLI PER ALLENARSI



ATTENZIONE: Prima di iniziare a seguire questo o qualsiasi altro programma di allenamento, consultare il proprio medico. Questo è particolarmente importante per le persone di età superiore ai 35 anni o per le persone con problemi di salute.
Se l'attrezzatura è dotata di un sensore di pulsazioni, tenere presente che non è uno strumento medico. Diversi fattori possono variare l'accuratezza delle misurazioni della frequenza cardiaca. È progettato solo come supporto per determinare le tendenze della frequenza cardiaca.

PROGRAMMA DI ALLENAMENTO CON RISCALDAMENTO:

RISCALDAMENTO: Iniziare a fare stretching e ad attivare delicatamente i muscoli per 5 - 10 minuti. Il riscaldamento aumenterà la temperatura corporea, la frequenza cardiaca e il flusso sanguigno, preparandovi all'allenamento.

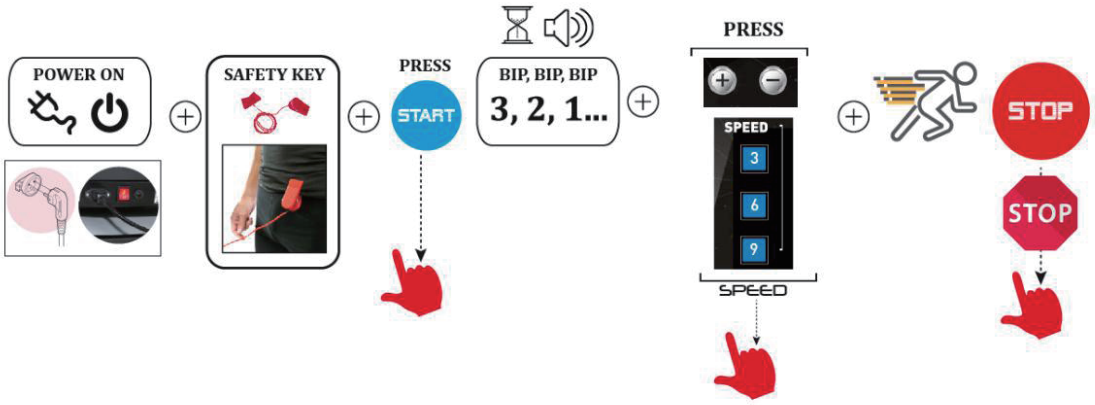
• **ALLENAMENTO FOCALIZZATO SU UN'AREA:** Eseguire alcuni esercizi per 20-30 minuti con la frequenza cardiaca adeguata (non mantenere una frequenza cardiaca elevata per più di 20 minuti durante le prime settimane del programma di allenamento). Respirare costantemente e profondamente durante l'allenamento (non trattenere mai il respiro).

• **DEFATICAMENTO:** Terminare con esercizi di stretching per 5-10 minuti. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a evitare lesioni dopo le sessioni di allenamento.

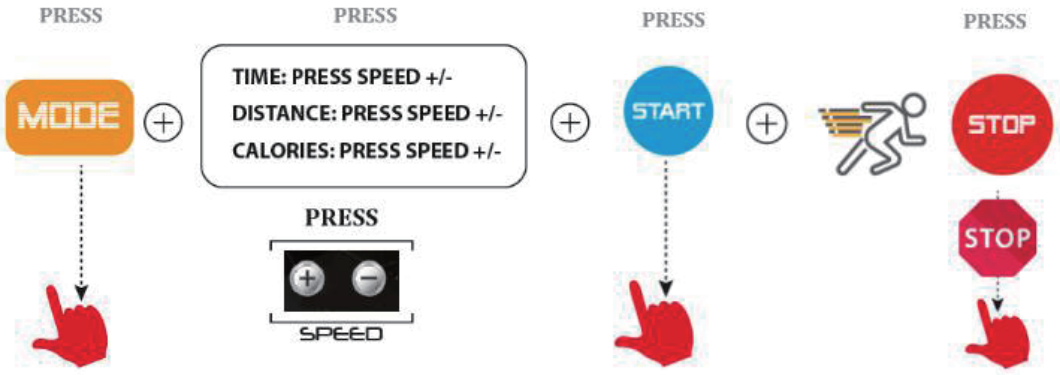
FREQUENZA DI ALLENAMENTO: Per essere in forma o migliorare la propria forma fisica, completare tre sessioni di allenamento ogni settimana, con un giorno di riposo tra le sessioni. Dopo alcuni mesi di allenamento regolare, sarete in grado di completare fino a cinque allenamenti a settimana.

V.FUNZIONAMENTO DEL TAPIS ROULANT

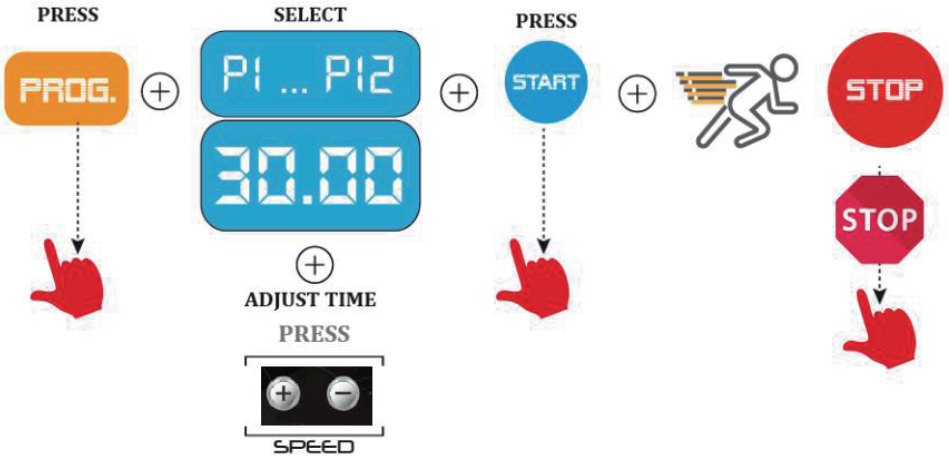
MANUALE



MODALITA'

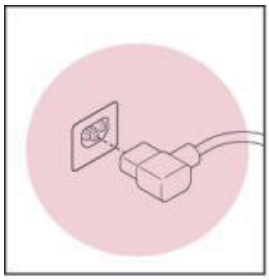


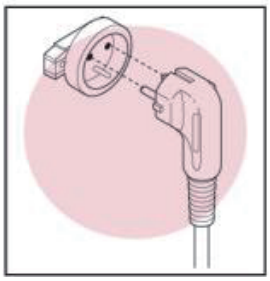
PROGRAMMA



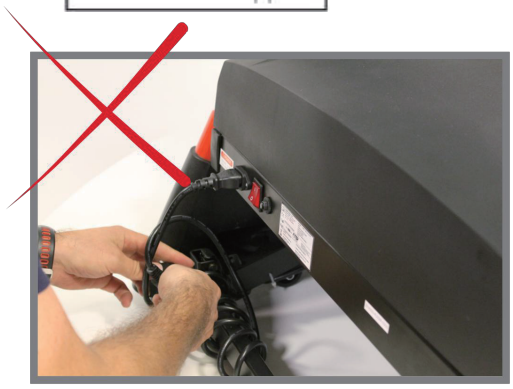
Selezione tempo / Programma		IMPOSTAZIONE DEL TEMPO / 20 = TEMPO DI FUNZIONAMENTO DI OGNI SEZIONE																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VELOCITA'	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	VELOCITA'	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	VELOCITA'	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	VELOCITA'	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	VELOCITA'	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	VELOCITA'	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	VELOCITA'	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	VELOCITA'	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	VELOCITA'	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VELOCITA'	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VELOCITA'	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	VELOCITA'	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

VI. MANUTENZIONE





Questo prodotto deve essere collegato con messa a terra. Se il cavo di alimentazione è danneggiato, deve essere sostituito con cavo di alimentazione consigliato dal produttore.



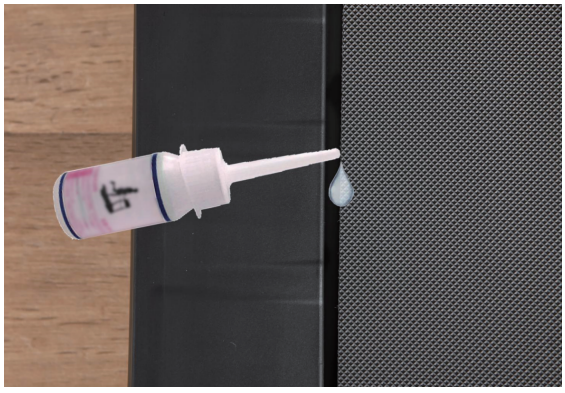
NON ATTORCIGLIARE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE

MANUTENZIONE REGOLARE DEL TAPIS ROULANT

• **CONSERVAZIONE:** Conservare il macchinario in un luogo chiuso, al riparo da polvere o umidità. Non conservarlo in un garage, in un cortile interno o vicino a fonti d'acqua. Umidità, polvere e acqua potrebbero danneggiarlo e comprometterne il funzionamento

• **CAVO ELETTRICO:** Verificare che il cavo e la spina siano in perfette condizioni. I cavi elettrici devono essere tenuti lontani da superfici calde.

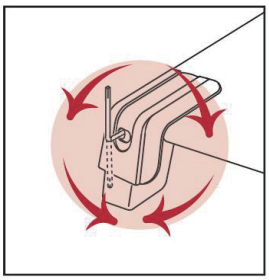
• **VITI E CAVI DI COLLEGAMENTO:** Controllare e stringere regolarmente le viti, perché a causa delle vibrazioni del macchinario le viti e i dadi tendono ad allentarsi.

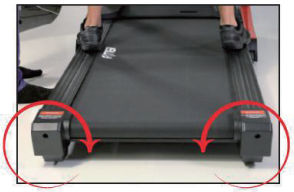


LUBRIFICAZIONE: Una corretta lubrificazione del tapis roulant con olio di silicone o teflon è molto importante. L'operazione di lubrificazione deve essere eseguita regolarmente a seconda delle necessita', anche prima del primo utilizzo. Vi è un foro per l'aggiunta di olio sul coperchio del motore. Dopo aver avviato il macchinario, raggiungere il livello più alto di velocità, quindi aggiungere l'olio nel foro, l'olio verrà diffuso dal centro tra il nastro da corsa e la pedana.

< 3 ore/settimana	2 mesi
4 – 7 ore/settimana	1 mesi
> 8 ore/settimana	15 giorni

- **ALLINEARE E STRINGERE IL NASTRO DEL TAPIS ROULANT**

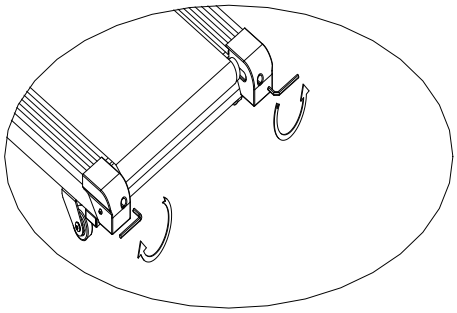




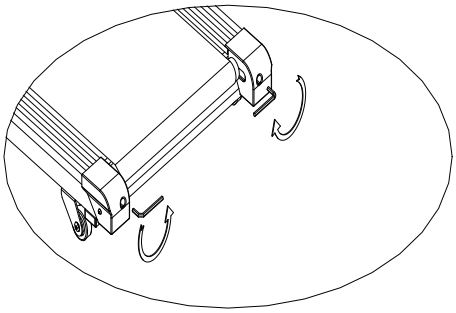
BULLONE SINISTRO

BULLONE DESTRO

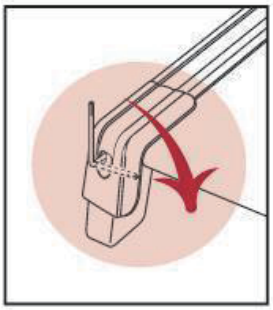
• **ALLINEARE IL NASTRO:** A causa del continuo utilizzo, il nastro da corsa può disallinearsi dal centro. Se il nastro si è spostato a sinistra, accendere il tapis roulant e aumentare la velocità fino a 3KM/H. Utilizzare la chiave da 5 mm per stringere il bullone di fissaggio sinistro in senso orario o stringere il bullone di fissaggio destro in senso antiorario. Non stringere troppo il nastro per fare in modo che continui a scorrere. Ripetere questa procedura fino a quando il nastro non è correttamente allineato al centro.

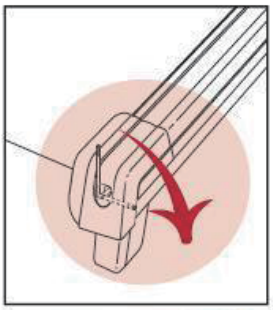


Se devia a sinistra, regolare la vite sul lato sinistro in senso orario o la vite sul lato destro in senso antiorario.



Se devia a destra, regolare la vite sul lato destro in senso orario o la vite sul lato sinistro in senso antiorario.

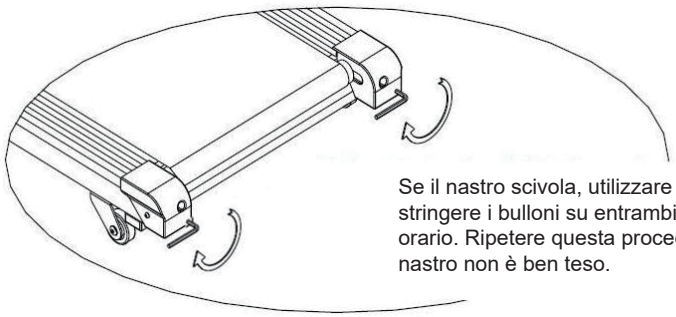




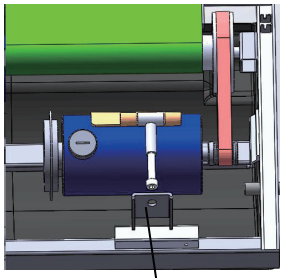
BULLONE SINISTRO

BULLONE DESTRO

• **STRINGERE IL NASTRO:** (se il nastro scivola sul tapis roulant mentre ci si cammina sopra). Accendere il tapis roulant e aumentare la velocità fino a 3 MPH. Usare la chiave da 5 mm, stringere entrambi i bulloni di 1/4 in senso orario. Se il nastro è adeguatamente teso per consentire di camminarci sopra, si deve essere in grado di sollevarlo da entrambi i lati per 5 o 7 cm dalla pedana. Fare attenzione e mantenere il nastro allineato. Ripetere questa procedura fino a quando il nastro non è ben teso.



Se il nastro scivola, utilizzare una chiave da 6 mm, stringere i bulloni su entrambi i lati di 1/4 in senso orario. Ripetere questa procedura fino a quando il nastro non è ben teso.



Bullone di fissaggio

• **STRUNGERE LA CINGHIA DI TRASMISSIONE:** se la cinghia di trasmissione si allenta dopo averla usata a lungo, è necessario:

(1) aprire il coperchio del motore.

(2) usare la chiave da 5mm per stringere I bulloni di fissaggio in senso orario.

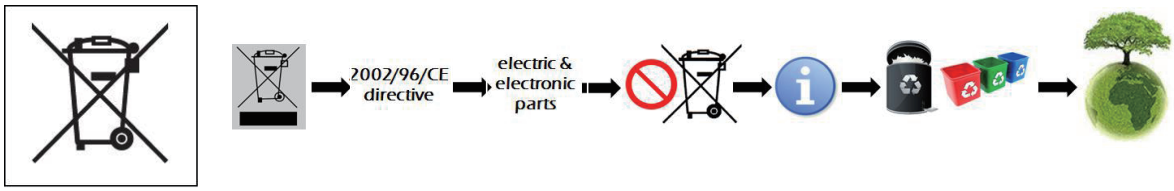
Ripetere questa procedura finche' la cinghia di trasmissione non scivola più.

• **PULIZIA:** Non utilizzare prodotti abrasivi. Un panno umido è sufficiente.

• **LIVELLAGGIO:** Se il macchinario è dotato di ruote di livellamento, regolarle per evitare vibrazioni e quindi malfunzionamenti.

• **CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI PER RIFERIMENTI FUTURI**

VII.INFORMAZIONI SUL RICIGLAGGIO



Questo prodotto elettronico non deve essere smaltito con i rifiuti urbani. Per preservare l'ambiente, questo prodotto deve essere riciclato al termine del suo ciclo di vita come richiesto dalla legge.

Una corretta lubrificazione del tapis roulant con olio di silicone o teflon è FONDAMENTALE. Questa lubrificazione DEVE ESSERE ESEGUITA REGOLARMENTE A SECONDA DELLE NECESSITA', ANCHE PRIMA DEL PRIMO UTILIZZO.

VIII. MALFUNZIONAMENTI COMUNI

CODICE ERRORE	CAUSA	COME RISOLVERE
E01	A) Cavo del sensore non collegato	Riconnettere il cavo del sensore
	B) Cavo del sensore danneggiato	Sostituire con un nuovo cavo del sensore
E02	A) Protezione da sovracorrente	Spegnere il macchinario e riaccendere
	B) Motore bruciato	Sostituire con un nuovo motore
	C) PCB bruciato	Sostituire con un nuovo PCB
	D) Voltaggio in input troppo basso	Controllare il voltaggio in input
E03	Protezione contro il sovraccarico	Spegnere il macchinario, lasciarlo riposare e
E04	A) E" scattata improvvisamente la protezione di corrente	Spegnere il macchinario e riaccendere
	B) PCB bruciato	Sostituire con un nuovo PCB
E05	A) Protezione contro l'esplosione	Controllare il voltaggio in input
	B) PCB bruciato	Sostituire con un nuovo PCB
	C) Cavo motore non collegato correttamente	Riconnettere il cavo motore
E06	Cavo motore non collegato correttamente o danneggiato	Riconnettere o sostituire il cavo motore
---	Chiave di sicurezza non inserita	Reinserire la chiave di sicurezza

TREADMILL USER'S MANUAL

*** Maximum user weight is 100 kg.**

CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment.
Keep this manual for future reference.

Dear customer,
Thank you for purchasing this product. So that your appliance serves you well, please read all the instructions in this user's manual. If you have any questions, please contact our customer care center.

Our contact details are below:

Country	Phone	Email
IT	0039-0249471447	clienti@aosom.it

CONTENTS

I. IMPORTANT PRECAUTIONS 18

II. MAIN TECHNICAL FEATURES 20

III. ASSEMBLY 22

IV. WORKOUT GUIDELINES 24

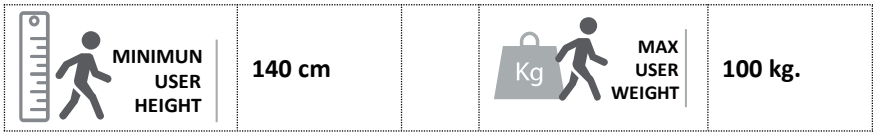
V. TREADMILL OPERATION 25

VI. MAINTENANCE 27

VII. RECYCLING INFORM 30

VIII. COMMON ERRORS 30

I.IMPORTANT PRECAUTIONS



WARNING:

The security key has a magnet which must be put in the display. At the end of the lace there is a clamp which should be attached to the clothes.The treadmill will start working only if the key is placed in the display.

A correct lubrication of the treadmill with silicon oil or teflon is REALLY IMPORTANT. This lubrication must be performed regularly depending on each person, even before its first use.

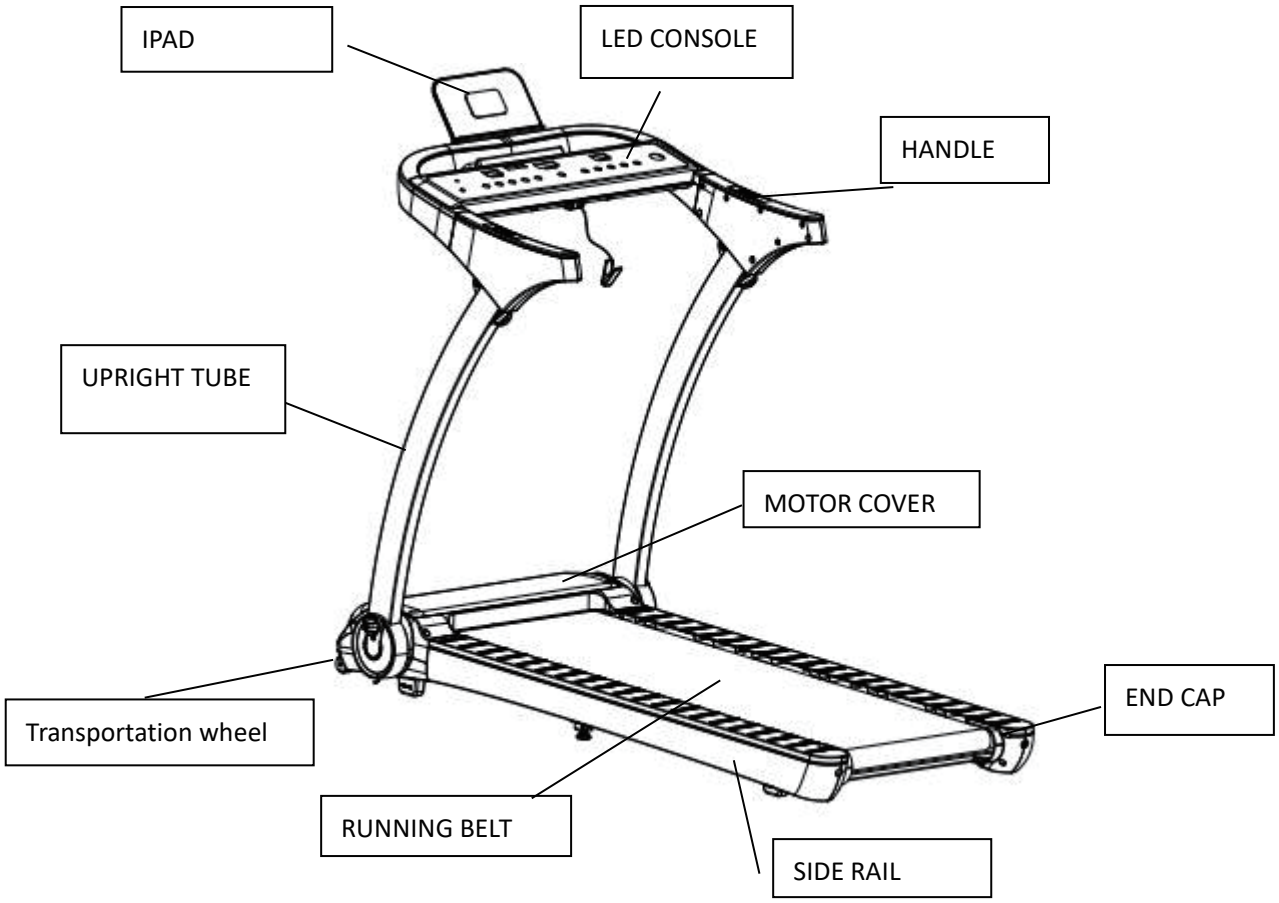
You must preserve the original packaging with its protections, PURCHASE RECEIPT, manual and components during the guarantee period.

In order to decrease the risk of suffering severe injuries, read carefully all the important instructions and warnings regarding the use of a treadmill before using it.
Homcom doesn't take any responsibility for personal injuries or property damages resulting from the use of this product.
1-Before starting any workout programme consult your doctor. It's specially important for people older than 35 years old, people with health problem and pregnant women.
2-The owner must ensure that all users are correctly informed about the warnings.
3-Use the equipment as explained in the instructions manual.
4-Keep the equipment in an enclosed area, away from dust or humidity. Don't store it in a garage, indoor backyard or near the water. Humidity, dust and water could lead to a malfunction of the equipment, annulling its guarantee.

5-Place the unit on a flat surface. If the surface is uneven, the proper functioning could be affected. Some models include levellers or levelling threads behind the legs, helping the levelling. Please read the manual to verify if your unit is provided with one of them..
6-The unit must be placed in a ventilated area. Don't use it in places with sprays or with oxygen dispenser. The air you breath may be affected and cause an accident.
7-Keep children younger than 12 years old and pets away from the equipment. Keep the security distance.
8-Check in the manual the maximum weight your equipment can support. An excessive weight could lead to a malfunction in the operating system, which won't be covered by the guarantee.
9-Wear suitable clothes and shoes. Do not use loose clothe that may get hooked.
10-If your equipment is working through a power supply: make sure that the power cord and plug are in good conditions. Carry out the connection only when the circuit has ground connection, otherwise it could cause damages on the equipment or in the property which the guarantee won't cover. Power cords must be away from hot surfaces.
11-If it is a battery-powered unit: check and make sure that they are charged enough so the display will fully function.
12-If your equipment is provided with a security key, please understand the produce before using it. The security key has a magnet which must be put in the display. At the end of the lace there is a clamp which should be attached to the clothes.The treadmill will start working only if the key is placed in the display.THIS IS ESSENTIAL.
13-If your unit works thanks to a power supply: don't put it into operation while you are on the belt. The motor would be innecesarily loaded. The right way is placing yourself with open legs, each one on a side of the belt and sit up once it is ongoing.
14-If your unit works with an electric supply: check the speed it can reach, for your security. The best is to adjust gradually the speed in order to avoid sudden changes.
15-If your unit works through an electric supply: never leave the machine unattented while it's working. Take the security key off, turn the "on" button into "off" and unplug the power cord.
16-If your equipment is provided with a pulse sensor, you may know it isn't a medical instrument. It's designed as a help for the workout and determines the tendencies of heart rates. There are some factors which could affect the accuracy of the heart rate interpretations, for example the movements of the user.
17- Machines don't take too much space as they can be folded. Once folded, make sure that all is well assembled to the locking system, either if it has a lock or an hidraulic engine. Don't try to move it or raise unless you are insured. Should any damage happen being the machine uninsured, it won't be covered by the guarantee.
18-Check and tighten all screws on a regular basis, because due to vibrations screws and nuts tend to loosen. Damages caused by a lack of maintenance won't be covered by the guarantee.

19-A correct lubrication of the treadmill with silicon oil or teflon is REALLY IMPORTANT. This lubrication must be performed regularly depending on each person, even before its first use.The lubrication must be carried out this way: disconnect the equipment of the electricity supply (in case you have one), pull up the tapestry from the side with one hand and spread the oil on the board. Please repeat this procedure from the other lateral side. Connect the equipment to the power supply (in case you have one) and turn the “on” button (red button) into the correct position (I), insert the security key and let the treadmill work for several minutes without any weight on it. Repeat this action on a regular basis.
20-Two people will be needed in order to take the unit from the package. Otherwise, the damages caused in this moment won't be covered by the guarantee.
21-Don't let any object fall into the grooves.
22-If the unit works through a power cord: unplug always the power cord before cleaning it, after the workout and before performing any maintenance duty.
23-This unit is designed for a domestic purpose and in an interior place, not for business environment or outside.
24-Do a workout with stretches before and after the sessions, you will avoid injuries.
25-Drink water before, during and after the workout.
26-If you start feeling pain or dizziness while training: **STOP IMMEDIATELY.**
27-You must preserve the original packaging with its protections, manual and components during the guarantee period.
28-The accessories can be different to the other models.
29-This electronic product can't be thrown under any circumstances into the municipal rubbish bins. With the aim of preserving the environment, this product must be recycled according to the applicable law of your country. Please contact your town council to know more about this procedure.

II.MAIN TECHNICAL FEATURES



Input Voltage	220-240V
Frequency	50 Hz
Running area	1210X410mm
Function	Time, Speed, Distance, Calorie, Heart rate
Speed Range	1.0-14.0KM/H
Max user weight	100kgs
Power	550W

III.ASSEMBLY

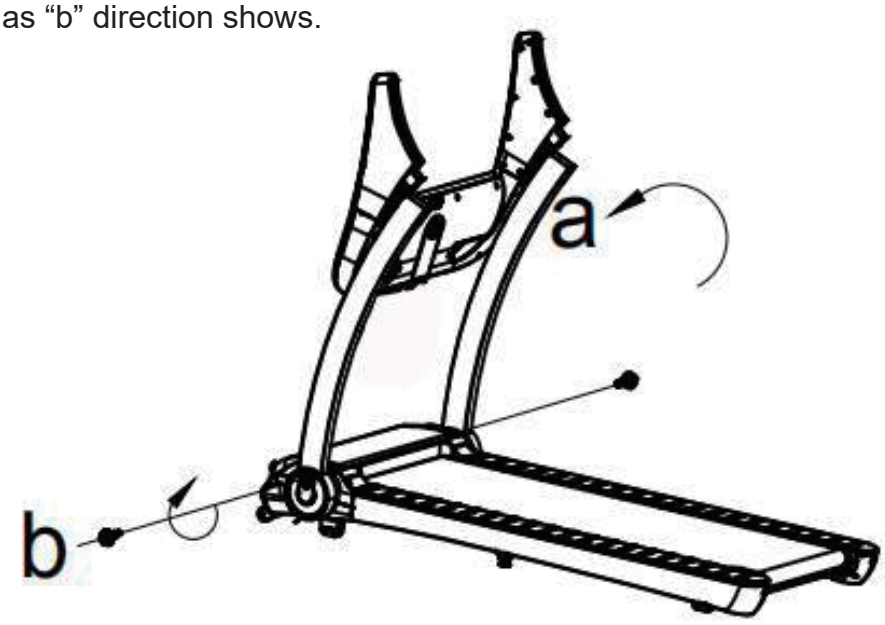
NOTICE: ASSEMBLY REQUIRES TWO PERSONS

No.	**Fittings**	Qty
1	User manual	1
2	Silicone oil	1
3	5mm wrench	1
4	6mm wrench	1
5	Multi- wrench	1
6	M8*15 Knob screws	2
7	M10*45 Knob screws	2
8	Safety key	1
9	Ipad Holder	1
10	Anti-slip sticker	1
11	M6*10 Screw	2

STEP 1

1.Carry out the machine from the package by two persons and place it lightly on flat floor, and put other fittings beside the machine.

2.Lift the upright tube as “a” direction shows, insert 2pcs M10*45 knob screws and lock it at both side as “b” direction shows.



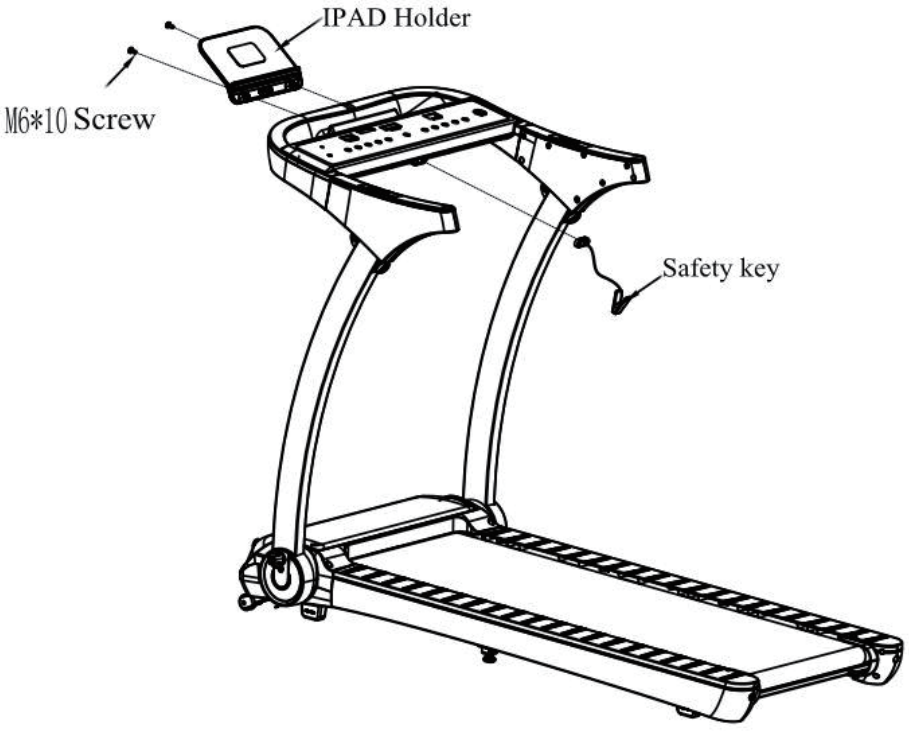
STEP 2

Lift the console to the right position and lock it with 2pcs M8*15 knob screws.

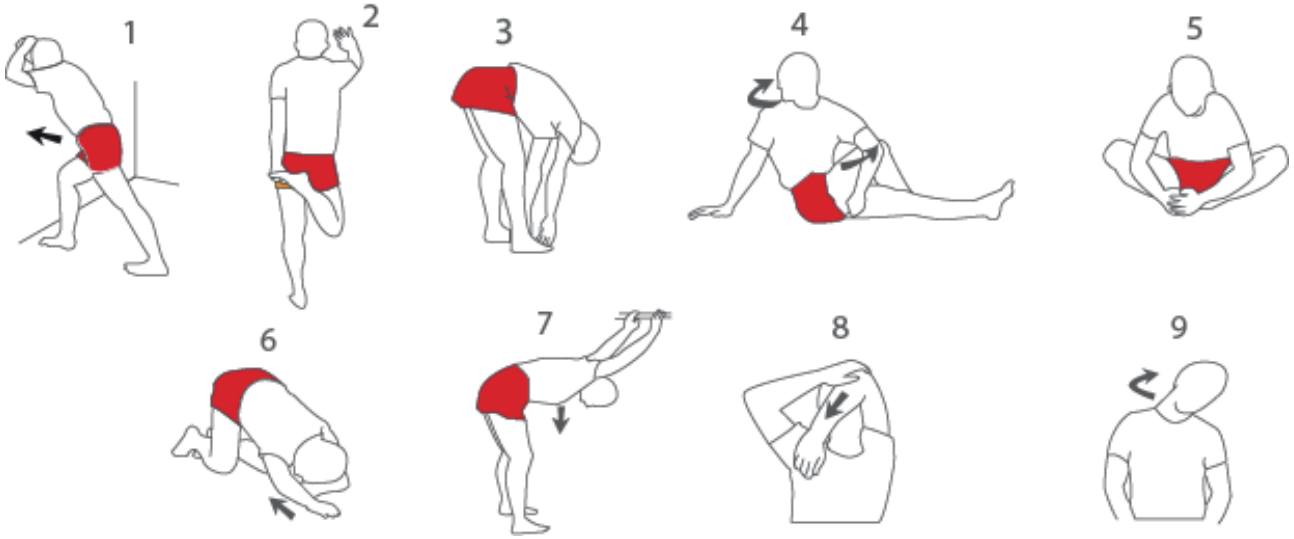
STEP 3

1.Take out M6*10 screws and use 5mm wrench to fix the Ipad holder according to the position shown in the below figure.

2.Put on safety key then can start to use the machine.



IV.WORKOUT GUIDELINES



BEWARE: Before starting to use this or any exercise programs, consult your doctor. This is especially important for people older than 35 years old, or for people with health problems.

If your equipment is provided with a pulse sensor, you must keep in mind this isn't a medical instrument. Several factors can vary the accuracy of the heart rate interpretations. The pulse sensor is just a help for the work outs, determining the general tendences of the heart rate.

PROGRAMM WITH WARM UP WORKOUTS:

Warm up: Start stretching and slightly activating the muscles between 5 and 10 minutes. The warmup will increase your corporal temperature, your heart rate and your blood flow, making you ready for the workouts.

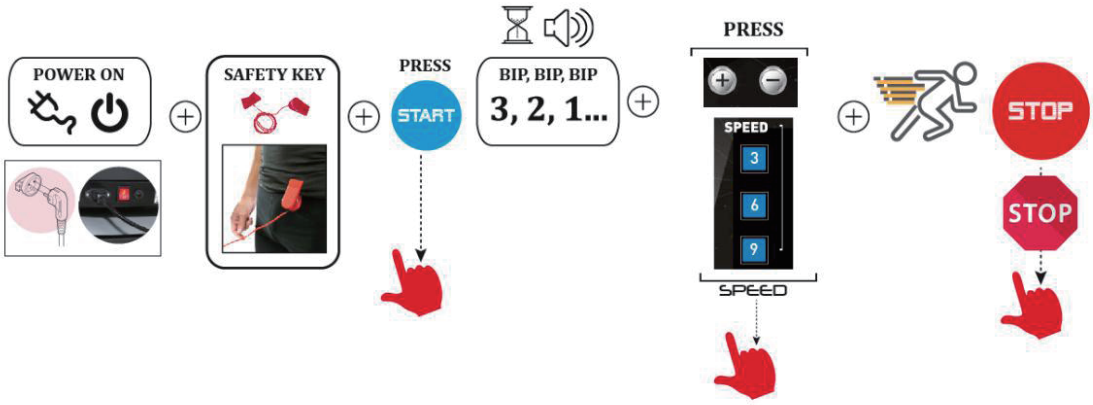
• **Workout focused on the training area:** Do some exercises during 20-30 minutes with your heart rate (do not maintain your heart rate more than 20 minutes during the first weeks of the exercise program). Breath constantly and deeply during the workout (never hold your breath).

• **Cool down:** Finish with stretching exercises for 5-10 minutes. Stretching increases the flexibility of your muscles and help you to avoid injuries after the workouts.

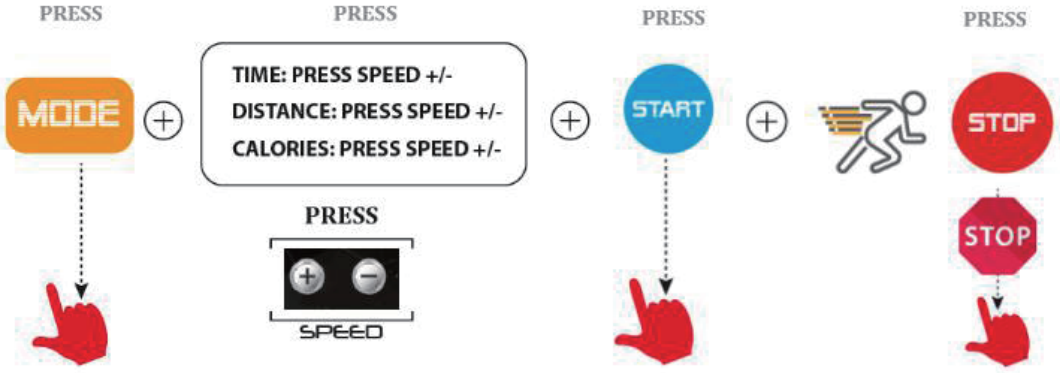
Frequency of the workout: In order to be fit or improve your shape, complete three workout sessions each week, with a rest day between the workouts. After some moths of regular training, you will be able of completing up to five workouts a week.

V.TREADMILL OPERATION

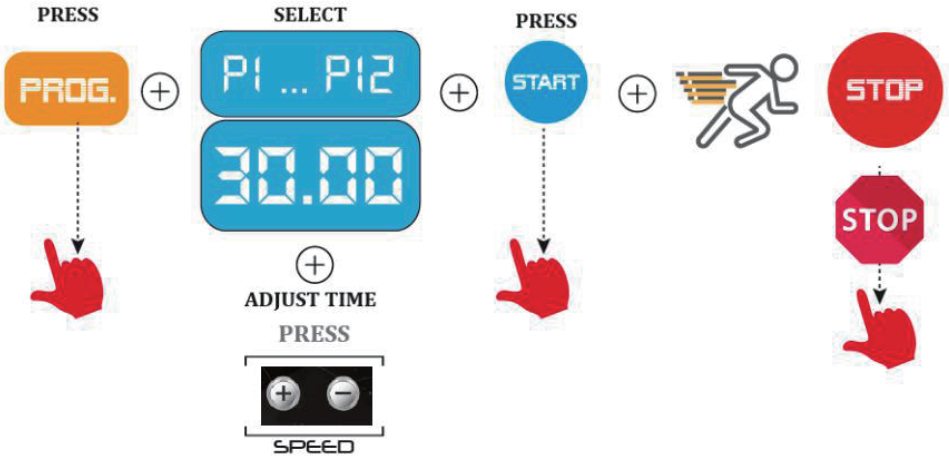
MANUAL



MODE

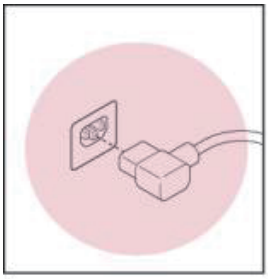


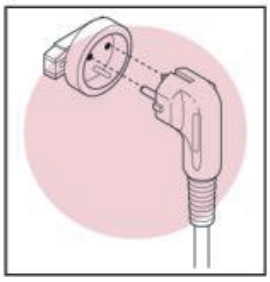
PROGRAM



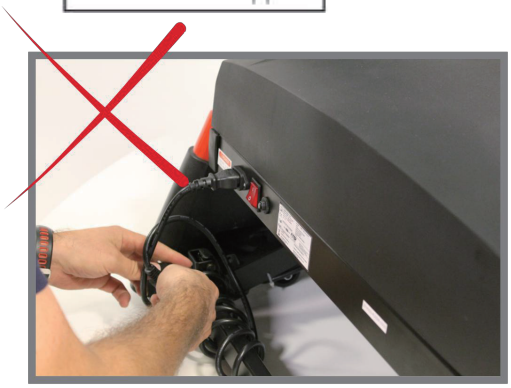
TIME / SECTION / PROGRAM		SETTING TIME / 20= EACH SECTION OPERATION TIME																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

VI. MAINTENANCE





This product must be earthed. If the power cord is damaged, it must be replaced with a manufacturer recommended power cord.



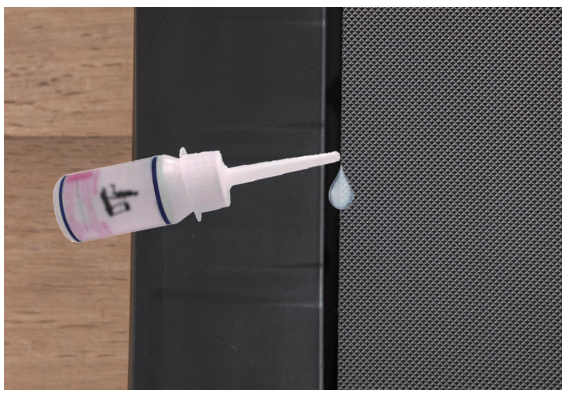
DO NOT TANGLE THE POWER CORD

REGULAR MAINTENANCE OF THE TREADMILL

• **STORAGE:** Keep your equipment in a enclosed place, away from dust or humidity. Don't store it neither in a garage or in a indoor backyard, or near the water. Humidity, dust and water could damage it and have an effect on its functionality.

• **ELECTRIC CABLE:** Make sure that the cable and plug are in perfect conditions. Electric cables must be away from hot surfaces.

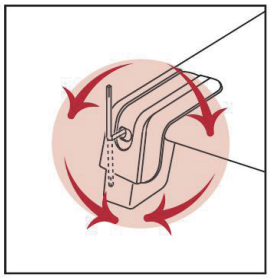
• **SCREWS AND CONNECTING CABLES:** Supervise and tighten the screws on a regular basis, because due to the vibration the screws and nuts tend to loosen.

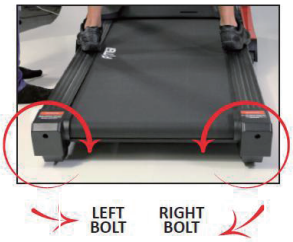


• **LUBRICATION:** It is a correct lubrication of the treadmill with silicon oil or teflon is really important. This lubrication must be performed regularly. Depending on its use even before the first use. There is a hole for adding oil on motor cover. After starting machine, please change to highest speed, then add the oil into the hole, the oil will be spread from the middle between the running belt and board.

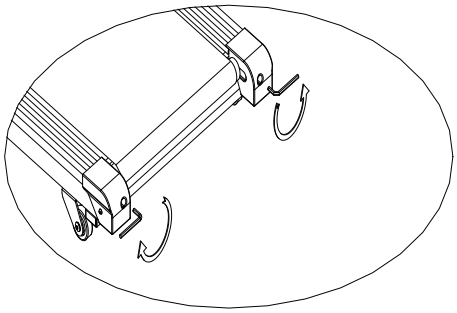
< 3 hours/week	2 months
4 – 7 hours/week	1 month
> 8 hours/week	15 days

• **ALIGN AND TIGHTEN THE BELT OF THE TREADMILL**

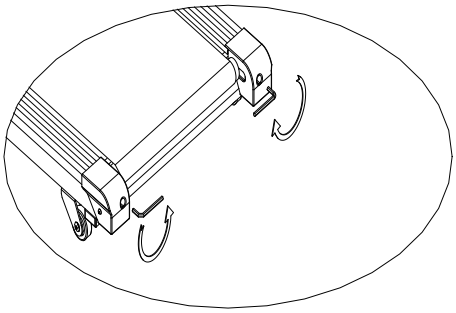




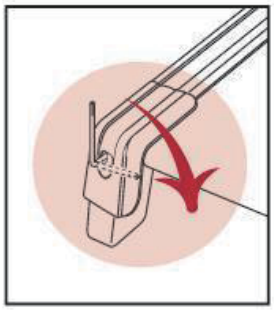
• **ALIGN THE BELT:** Due to its use, the belt can move off center. If the belt has moved to the left, start treadmill and increase the speed to 3KM/H .Use the 5mm Wrench to turn the fixed left bolt clockwise or turn the fixed right bolt counterclockwise. Don't tighten the belt too much in order to be able to walk. Repeat this procedure until the belt is properly aligned.

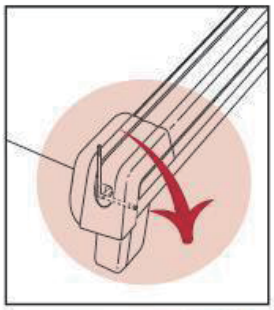


If deviate to the left, then adjust the screw on the left side clockwise or the screw on the right side anticlockwise.

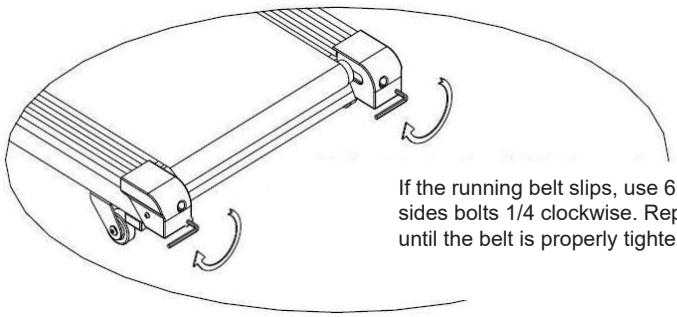


If deviate to the right, then adjust the screw on the right side clockwise or the screw on the left side anticlockwise.

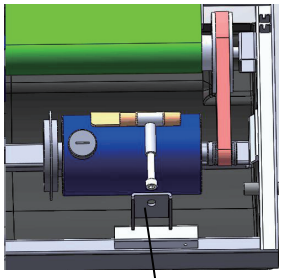




• **TIGHTEN THE BELT:** (if the belt slips on the treadmill when walking). Start treadmill and increase the speed to 3MPH.Using the 5mm Wrench, turn both bolts 1/4 clockwise. If the belt is properly tight to walk, you must be able to pull up each side of the belt 5 or 7 cm off the platform. Be careful and maintain the belt aligned. Repeat this procedure until the belt is properly tightened.



If the running belt slips, use 6mm wrench, turn both sides bolts 1/4 clockwise. Repeat this procedure until the belt is properly tightened.



• **TIGHTEN THE DRIVE BELT:** If the drive belt becomes loose after using for a period, you need to:

(1) Open the motor cover .

(2) Use the 5mm wrench to turn the adjusting bolt clockwise.

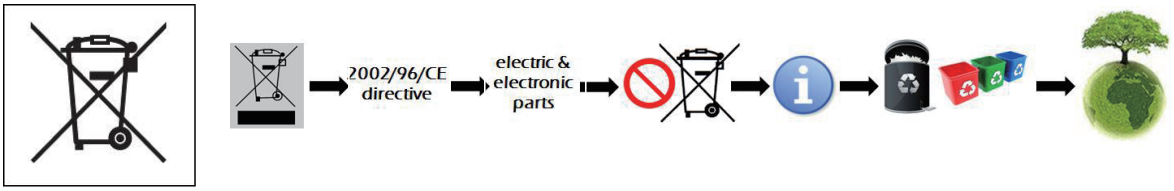
Repeat this procedure until the drive belt is not slippery anymore.

• **CLEANING:** Don't use abrasive products. A damp cloth is enough.

• **LEVELING:** If your unit is provided with leveling wheels, please adjust them to avoid vibrations and therefore malfunctions.

• **KEEP THESE MAINTENANCE ADVISES FOR FUTURE REFERENCES**

VII.RECYCLING INFORMATION



This electronic product must not be disposed of in municipal waste. To preserve the environment, this product must be recycled after its useful life as required by law.

A correct lubrication of the treadmill with silicon oil or Teflon is REALLY IMPORTANT. This lubrication must be performed regularly depending on each person, even before its first use.

VIII. COMMON ERRORS:

ERRO CODE	REASON	HOW TO SOLVE
E01	A) signal wire not well connected	Re-connect signal wire
	B) signal wire broken	Change new signal wire
E02	A) Over current protection	Turn off machine and restart
	B) Motor burnt	Change new motor
	C) PCB burnt	Chang new PCB
	D) Input voltage too low	Check input voltage
E03	Over load protection	Turn off machine to have a rest and restart
E04	A) Sudden big current protection	Turn off machine and restart
	B) PCB burnt	Chang new PCB
E05	A) Explosion-proof protection	Check input voltage
	B) PCB burnt	Chang new PCB
	C) Motor wire not well connected	Re-connect motor wire
E06	Motor wire not well connected or broken	Re-connect or change new motor wire
---	Safety key off	Re-put safety key