

POR FAVOR LEA TODAS LAS INSTRUCCIONES EN EL MANUAL DEL USUARIO ATENTAMENTE ANTES DE ENSAMBLAR Y USAR EL PRODUCTO PARA CORRER.



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

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Queridos clientes,

Gracias por comprar este producto. Para que su electrodoméstico le sirva mejor, lea todas las instrucciones de este manual del usuario. Si tiene alguna pregunta, comuníquese con nuestro Centro de Atención al Cliente.

Nuestros datos de contacto son los siguientes:

País	 Teléfono	 Correo electrónico
ES	0034-931294512	atencioncliente@aosom.es

IMPORTADOR:

Spanish Aosom, S.L.
C/ Roc Gros, nº 15.
08550, Els Hostalets de Balenyà, Spain.
B66295775
www.aosom.es
atencioncliente@aosom.es
TEL: 931294512

HECHO EN CHINA

Catálogo

Catálogo-----	1
Instrucciones de Seguridad-----	2
Instrucciones de Montaje-----	3
Guía De Puesta A Tierra -----	4
Instrucciones de Función-----	5-6
Instrucciones de Ejercicio-----	7
Instrucciones de Ejercicios de Seguridad-----	8
Ejercicio de Calentamiento-----	9
Instrucciones de Mantenimiento-----	10
Ajuste de la Banda-----	11
Dibujo de Despieces-----	12
Lista de piezas/Significado de los códigos de mensaje de error -----	13-15

Instrucciones de seguridad

Advertencia: Consulte con su médico o un profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento, especialmente si su edad es de 35 años o mayor, o tuvo un problema de salud. No nos hacemos responsables de ningún problema o daño si usted no sigue nuestras instrucciones. Ensamble y cubre el motor con el blindaje antes de conectarlo a la alimentación.

Notas:

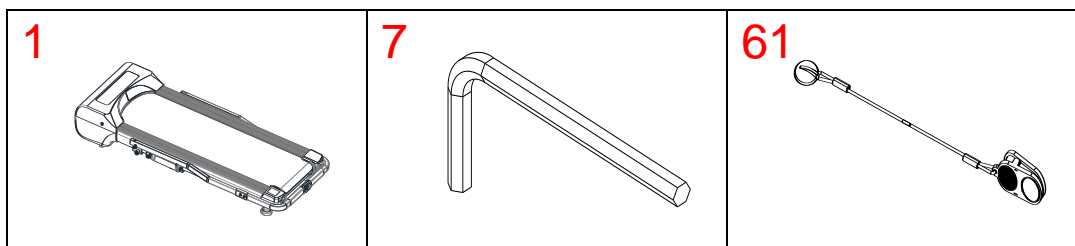
1. Asegúrese de que la presilla de seguridad esté unida a la ropa o cinturones antes de usar la caminadora.
2. No inserte ningún elemento en ninguna parte del equipo, de lo contrario podría dañarlo.
3. Coloque la caminadora en una superficie limpia y nivelada. No coloque la caminadora sobre una alfombra gruesa, lo que puede interferir con la ventilación adecuada. No coloque la caminadora cerca del agua o al aire libre.
4. Nunca encienda la caminadora mientras usted esté parado en la banda para correr. Después de encender el equipo y configurar la velocidad, puede haber una pausa antes de que la banda para correr comience a moverse, siempre párese en los rieles para los pies a los lados de la banda para correr, hasta que la banda se mueva.
5. Use ropa apropiada cuando haga ejercicio en la caminadora. No use ropa larga y holgada que pueda quedar atrapada en la caminadora. Siempre use zapatos para correr o aeróbicos con suela de goma.
6. Mantenga a los niños y las mascotas alejados de la caminadora mientras comienza el entrenamiento. Asegúrese de que haya un espacio de 50-100 cm alrededor para usar el equipo de manera segura.
7. No haga ejercicio en 40 minutos después de la cena.
8. El equipo es para adultos, los menores deben ir acompañados de adultos durante el entrenamiento.
9. Debe agarrarse de los pasamanos hasta que se sienta cómodo y familiarizarse con la caminadora la primera vez que comience el entrenamiento.
10. La caminadora es un equipo para uso en interiores, no para uso en exteriores. Mantenga el lugar de almacenamiento limpio, plano y seco. Por favor, no utilice el equipo para otro propósito.
11. Si la velocidad aumenta repentinamente o involuntariamente debido a una falla electrónica, retire el bloqueo de seguridad de la consola para detener la caminadora.
12. No conecte otra línea a la mitad del cable; no alargue el cable ni cambie el enchufe del cable; no coloque ningún objeto pesado sobre el cable ni coloque el cable cerca de la fuente de calor; prohíba el uso de un enchufe con varios orificios, esto puede causar fuego o las personas pueden resultar dañadas por la energía. Mientras inserta el enchufe, asegúrese de insertarlo en el enchufe con la conexión a tierra.
13. Cuando el equipo no esté en uso, corte la energía desconectando el enchufe. Para cortar la

energía, no tire de la línea eléctrica, ya que puede causar la rotura de la línea. Una vez que la línea eléctrica esté rota, compre la línea eléctrica del distribuidor o contacte directamente con nuestra empresa, ya que la caminadora debe usar el cable específico.

14. Esta caminadora está diseñada para uso doméstico solo.

INSTRUCCIONES DE MONTAJE

Al abrir la caja, encontrará las siguientes piezas de repuesto:



Lista de piezas de repuesto:

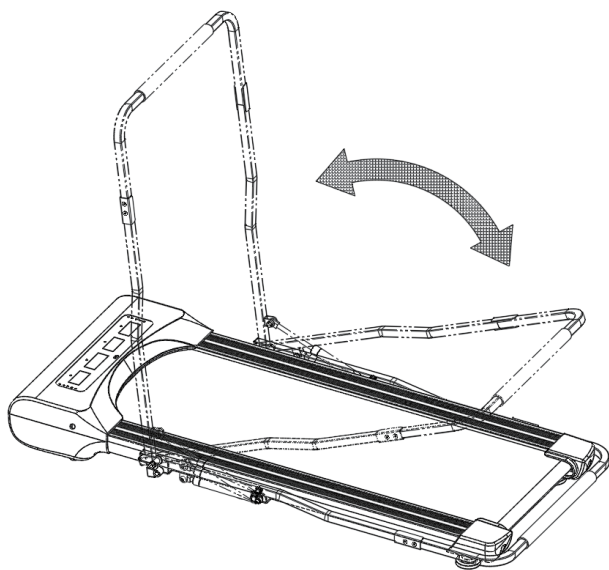
No.	Descripción	ESPEC	CANTIDAD	
1	Marco principal		1	pieza
7	Llave	S5	1	pieza
61	Bloqueo de Seguridad	Con clip de alambre	1	pieza

Herramientas de ensamblaje:

NO.	DESCRIPCIÓN	ESPEC.	CANTIDAD
	5# Llave Allen	5mm	1

Nota: No encienda el equipo antes de que haya terminado de ensamblarlo. Lea las instrucciones de funcionamiento de la caminadora atentamente.

PASOS DE MONTAJE



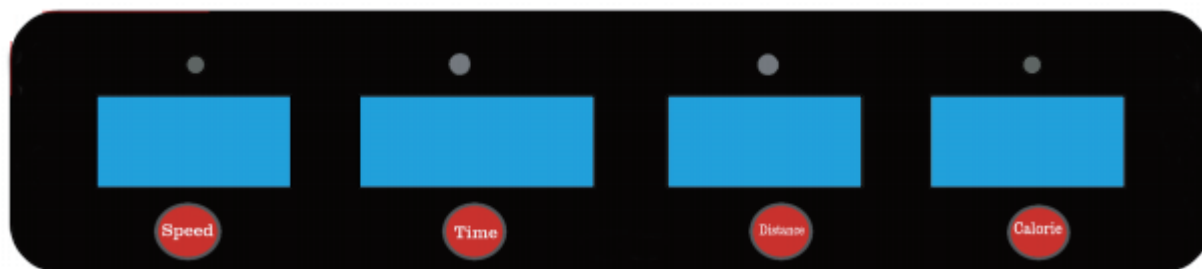
Levante el pasamanos y use el equipo cuando el pasamanos esté levantado y fijado.

GUÍA DE PUESTA A TIERRA

Este producto debe estar conectado a tierra. Si el equipo funciona mal o hay avería, la conexión a tierra puede derivar la corriente eléctrica que reduzca el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de conexión a tierra del equipo y un enchufe de conexión a tierra. El enchufe debe estar enchufado a un tomacorriente apropiado que esté correctamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

PELIGRO - La conexión incorrecta del cable de conexión a tierra del equipo puede resultar en un riesgo de descarga eléctrica. Consulte con un electricista o técnico calificado si tiene dudas sobre si el producto está conectado a tierra correctamente. No modifique el enchufe provisto con el producto – Si el enchufe no encaja en el tomacorriente, encargue a un electricista calificado que instale un tomacorriente adecuado.

MANUAL DE OPERACIONES



1.PANTALLA

- Función:
- Función de control remoto por infrarrojos

Las convenciones de especificación USES para sustantivos::

Parámetros de la banda: valor "VELOCIDAD".

Parámetro de movimiento: valor "DIS", valor "TIEMPO", valor "CAL".

Modo de movimiento manual: modo deportivo sin configurar el tiempo de ejercicio.

2.Descripción del parámetro

Parámetros de movimiento en varios modos deportivos:

- Velocidad mínima de visualización : 0,8 km / h
- Velocidad máxima de visualización : 8 km / h

3.Descripción de la pantalla LED

Pantalla LED:

- Visualización de velocidad
- Visualización de la hora

- Visualización de distancia
- Visualización de calorías

4.Descripción del botón de control remoto:

Función de botón:

- Iniciar y detener
- Velocidad "+"/ "-"
- Botón de encendido

5.Función del botón de control remoto e instrucciones de operación

- Iniciar --- Función: Iniciar la banda para correr

Instrucciones de funcionamiento: la computadora en modo de espera, presione este botón para iniciar la caminadora.

- Parar --- Función: Parar la caminadora

Instrucciones de funcionamiento: presione este botón en cualquier momento para detener la caminadora.

- Botones de velocidad "+"/ "-" ---Función: Ajuste de velocidad en tiempo de ejecución

Instrucciones de funcionamiento: cuando encienda la banda para correr, presione los botones "+"/ "-" para ajustar la velocidad en 0,1 km cada vez.

- Botón de encendido --- Función: Apagar/encender la pantalla en modo de espera

Instrucciones de funcionamiento: en el modo de espera, presione el botón para apagar la pantalla e ingresar al modo de parada; En modo de parada, presione el botón para encender la pantalla.

6.Descripción del modo de movimiento

A. Función de modo manual

Para entrar en el modo manual: cuando la computadora está encendida, entre al modo de espera inicial, luego presione el botón de inicio para entrar al modo manual.

Instrucciones de funcionamiento: la velocidad de funcionamiento inicial es de 1 km / h; el tiempo, y la distancia cuentan desde cero; presione el Botón de ajuste para ajustar la velocidad.

Nota: el tiempo de ejercicio es de más de 100 minutos, el sistema no se detendrá automáticamente.

7.Descripción de la función de reposo:

Cuando la caminadora se deja sin ninguna operación durante más de 10 minutos, se detendrá automáticamente, y la pantalla LED y el indicador correspondiente se apagarán, presione el botón de encendido para reactivar la computadora y luego el equipo vuelva a ingresar al modo de espera inicial después de que la pantalla se encienda.

Guía de introducción

Etapa de preparación:

Si tiene más de 35 años o no está muy sano, antes de hacer ejercicio por la primera vez, consulte con su médico un profesional.

Antes de utilizar la caminadora motorizada, aprenda a controlar el equipo, sepa bien cómo arrancarlo, pararlo, ajustar la velocidad, etc. No se pare en el equipo en este momento. Después de este proceso, puede utilizar el equipo. Párese sobre una alfombra antideslizante en ambos lados y maneje el manillar con dos manos. Mantenga el equipo a baja velocidad aproximadamente 1.6 ~ 3.2 km / h, luego pruebe el equipo en funcionamiento con un pie, después de acostumbrarse a la velocidad, puede correr en el equipo y puede aumentar la velocidad entre 3 y 5 km/h. Mantenga la velocidad por unos 10 minutos, luego detenga el equipo.

Etapa de ejercicio:

Aprenda a ajustar la velocidad y la inclinación antes de usarlo. Camine alrededor de 1 km a velocidad estable y anote el tiempo, y le llevará entre 15 y 25 minutos. Si se siente cómodo a la velocidad estable, puede aumentar la velocidad y la inclinación, puede hacer un buen ejercicio en 30 minutos. En esta etapa, no puede aumentar la velocidad o la inclinación demasiado, lo que puede hacerle sentirse incómodo.

Intensidad del ejercicio:

Aumente la velocidad a 4.8 km/h en 2 minutos, luego aumente la velocidad a 5.3 km/h y siga caminando en 2 minutos, luego aumente a 5.8 km / h y camine en 2 minutos. Después de eso, aumente a 0.3 km / h en cada 2 minutos, hasta que respire rápido pero no se sienta incómodo.

Quema de calorías --- la mejor manera efectiva

Inicie durante 5 minutos por la velocidad: 4-4.8KM / H, luego aumente la velocidad lentamente en 0.3KM / H / 2 Mints, hasta alcanzar la velocidad estable con la que se sienta cómodo durante 45Mints. Para mejorar la intensidad del ejercicio, puede mantener la velocidad durante 1 hora del programa de televisión, y aumente la velocidad en 0.3 km/h cada vez que se emite publicidad, luego vuelva a la velocidad original. Finalmente, debe reducir la velocidad paso a paso durante 4Mints.

Frecuencia de ejercicio:

El tiempo del ciclo: 3-5 veces/semana, 15-60 minutos/vez. Elabore un programa de entrenamiento científico, y no es sólo para su pasatiempo.

Puede controlar la intensidad de ejercicio ajustando la velocidad y la inclinación de la banda de correr. Le sugerimos que no fija la inclinación al principio; mejorar la inclinación es una forma efectiva de fortalecer la intensidad del ejercicio.

Consulte con su médico o un profesional de la salud antes de comenzar su entrenamiento. Los profesionales pueden ayudarlo a elaborar el programa de ejercicio adecuado de acuerdo con su edad y estado de salud; y determine la adecuada velocidad del ejercicio y la intensidad. Si siente opresión en el pecho, dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias durante el ejercicio, consulte con su médico o un profesional de salud antes de continuar el ejercicio.

Puede elegir la velocidad normal para caminar o la velocidad para Correr, si hace ejercicio con banda de correr frecuentemente. Si no tiene suficiente experiencia o no confirma la velocidad de prueba, puede seguir las siguientes instrucciones:

Velocidad 1.0-3.0KM/H no está bien físicamente

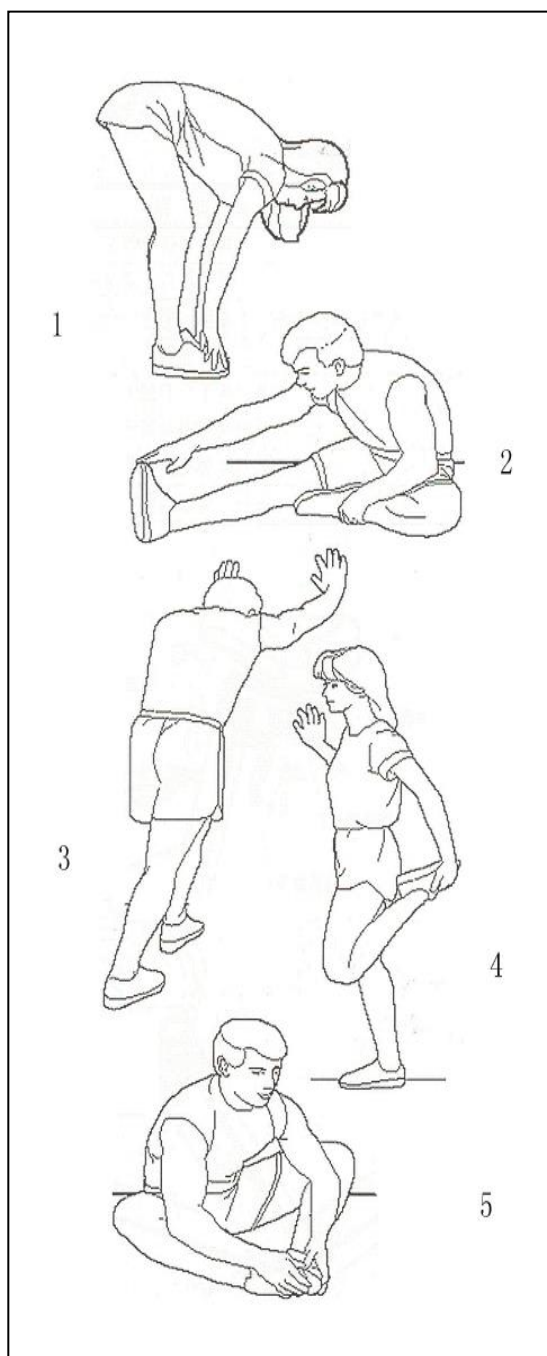
Velocidad 3.0-4.5KM/H	falta de ejercicio y entrenamiento
Velocidad 4.5-6.0KM/H	caminar normalmente
Velocidad 6.0-7.5KM/H	caminar rápido
Velocidad 7.5-9.0KM/H	correr a velocidad baja
Velocidad 9.0-12.0KM/H	caminar a velocidad intermedia
Velocidad 12.0-14.5M/H	muchas experiencias de correr
Velocidad 14.5-16.0KM/H	excelente corredor

Atención: La velocidad de ejercicio $\leq 6\text{KM} / \text{H}$: **usuario normal**; La velocidad de ejercicio $\geq 8.0\text{KM} / \text{H}$: **el corredor**.

Ejercicio de calentamiento

Antes del ejercicio, es mejor que se caliente el cuerpo y se estiren los músculos, por lo que use 5 a 10 minutos para calentar el cuerpo. Luego, haga los ejercicios de estiramiento de acuerdo con los siguientes métodos.

1. Estiramiento hacia abajo: doble las rodillas ligeramente, incline el cuerpo hacia adelante lentamente, de modo que la espalda y los hombros se relajen, trate que toquen de los pies con los dedos. Mantenga 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita este paso tres veces (ver Figura 1).
2. Estiramiento de los isquiotibiales: siéntese en un asiento limpio para estirar una pierna hacia adentro, para que esté cerca de la otra pierna interna recta. Trate de tocar los pies con los dedos. Mantenga 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita este paso para cada pierna, hágalo tres veces (ver Figura 2).
3. Estiramiento del tendón de las piernas y los pies: apóyese en la pared o el árbol con un pie en el poste. Mantenga las piernas y el talón rectos para inclinarse hacia la pared o el árbol. Mantenga 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita este paso para cada pierna, hágalo tres veces (ver Figura 3).
4. Estiramiento de cuádriceps: apóyese a la pared o a la mesa de con la mano izquierda para mantener el equilibrio, y luego estire la mano derecha hacia atrás para sujetar el pie derecho a la nalga con un tirón lento hasta que sienta que los músculos delanteros se tensan. Mantenga 10 a 15 segundos y relájese. Repita este paso para cada pierna, hágalo tres veces (ver Figura 4).
5. Estiramiento del músculo sartorio (músculos internos del muslo): Siéntese con las rodillas hacia afuera. Trate de tocar los pies hasta la ingle. Mantenga 10 a 15 segundos y luego relájese. hágalo tres veces (ver Figura 5) .



Advertencia: SIEMPRE DESCONECTE LA CAMINADORA DEL ENCHUFE ELÉCTRICO ANTES DE LIMPIARLA O DAR SERVICIO A LA UNIDAD.

Limpiar: La limpieza general de la unidad prolongará la vida útil de la caminadora en gran medida.

Mantenga la caminadora limpia quitando el polvo con regularidad. Asegúrese de limpiar la parte expuesta de la plataforma a cada lado de la banda para caminar y también los rieles laterales. Esto reduce la acumulación de material extraño debajo de la banda para caminar, y le sugiere usar limpios zapatos para correr.

Advertencia: Siempre desenchufe la caminadora del tomacorriente antes de quitar la cubierta del motor. Retire la cubierta del motor y aspire debajo de la cubierta del motor al menos una vez al año.

Ajuste de Cinturón

LUBRICACIÓN DE BANDAS PARA CORRER Y PLATAFORMA

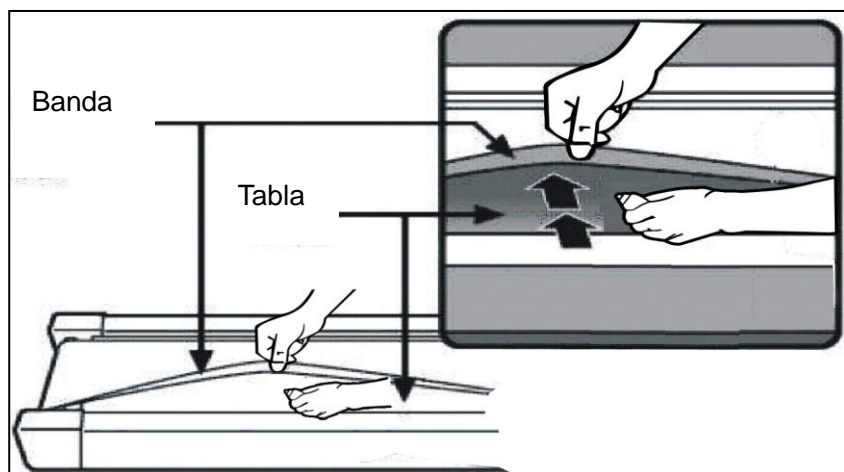
Esta caminadora está equipada con un sistema de plataforma prelubricado y de bajo mantenimiento. La fricción entre la banda y la plataforma afecta mucho el funcionamiento y la vida útil de la caminadora, por lo que requiere una lubricación periódica. Recomendamos una inspección periódica de la plataforma. Contacte con nuestro centro de servicio si encuentra daño de la plataforma.

Recomendamos la lubricación de la plataforma según el siguiente plan:

- Usuario ligero (menos de 3 horas/semana) -Anualmente
- Usuario medio (3-5 horas/semana) -Cada seis meses
- Usuario intensivo (más de 5 horas/semana) -cada tres meses

Le recomendamos que compre la lubricación a nuestro distribuidor o directamente a nuestra empresa.

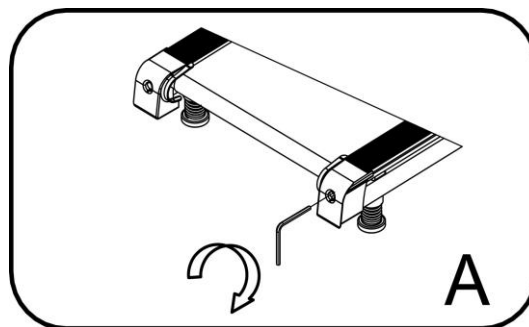
Atención: Para cualquier reparación, se requiere un técnico profesional.



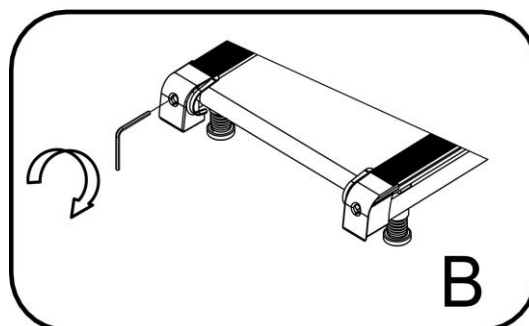
1. Le sugerimos que corte la energía durante 10 minutos después de usar el equipo continuamente durante 2 horas, para proteger la banda de correr.
2. La banda se deslizaría si estuviera demasiado suelta durante el uso; si la banda está demasiado apretada, afectaría el rendimiento del motor y aumentaría la abrasión del rodillo y la banda. La banda se puede levantar de la plataforma alrededor de 50 - 75 mm si la tirantez es adecuada.

Centrar la banda de correr

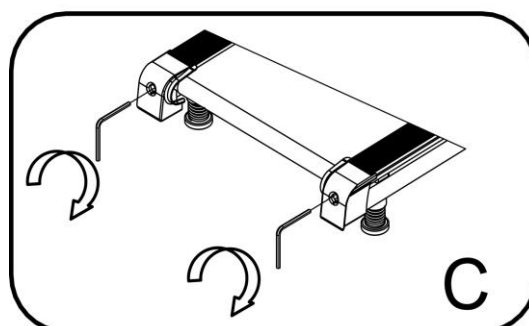
1. Coloque la caminadora en una superficie nivelada. Haga funcionar la caminadora a aproximadamente 6-8KM / H, verificando el estado de funcionamiento. Si la banda se ha desviado hacia la derecha, saque el bloqueo y el interruptor, gire el perno de ajuste derecho en 1/4 de vuelta en el sentido horario, luego inicie el equipo hasta que la banda está centrada. **FIGURA-A**



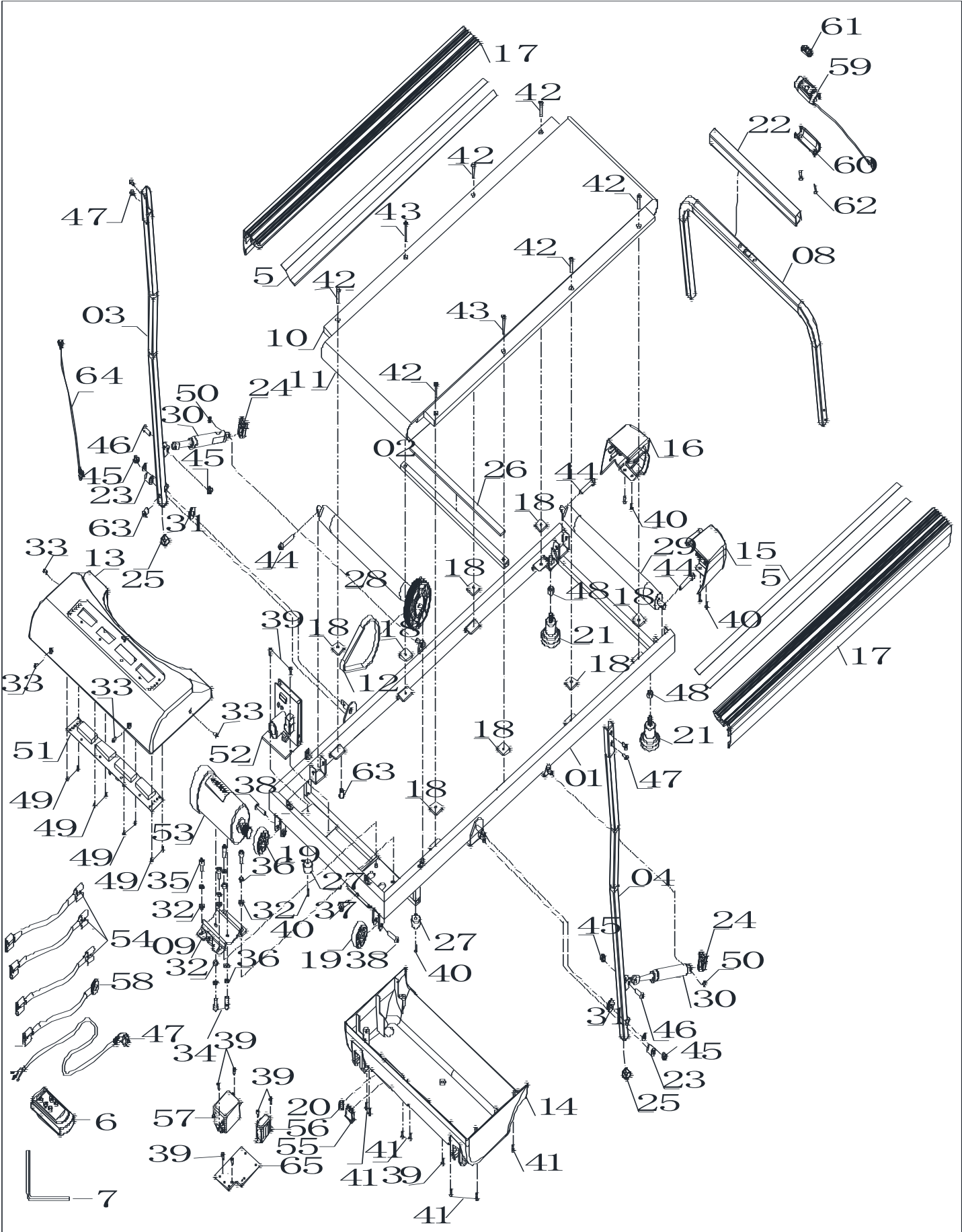
2. Si la banda se ha desviado hacia la izquierda, tire del la llave de seguridad y el interruptor, gire el perno de ajuste izquierdo en 1/4 de vuelta en el sentido horario, luego vuelva a iniciar el equipo hasta que la banda está centrada. **FIGURA-B**



3. Ajuste la tensión de la banda oportunamente, para que se afloje después de un período de tiempo de funcionamiento. Saque la llave de seguridad y el interruptor, y gire el perno de ajuste izquierdo y derecho en 1/4 de vuelta en el sentido horario, luego vuelva a iniciar el equipo, y confirme el ajuste de la banda hasta que quede bien ajustada. **FIGURA-C**



DIBUJO DE DESPIE



LISTA DE PIEZAS

No.	Descripción	Especificación	Cantidad	No.	Descripción	Especificación	Cantidad
1	Marco principal		1	25	Enchufe cuadrado	20*20*1.5 Tubo cuadrado	2
2	Tubo reforzado		1	26	EVA	20*2*400	1
3	Marco de poste vertical derecho		1	27	Alfombra de pie plana	27*16	2
4	Marco de poste vertical izquierdo		1	28	Rodillo delantero	φ 36*429*φ 100*φ 12*467	1
5	Cinta adhesiva de doble cara	20*2*950	4	29	Rodillo trasero	φ 36*406*φ 12*457	1
6	Control remoto		1	30	Cilindro	φ 22*160 longitud 100	2
7	Llave	80*80*5 S5	1	31	Cojinete de agujas	φ 10*φ 24*4	2
8	Barra de la manillar		1	32	Arandela	φ 9*φ 16*t1.5	6
9	Asiento del motor		1	33	Tornillo	M5*10	4
10	Placa para correr	t12*460*1010	1	34	Tornillo	M8*12 S6	2
11	Banda para correr	t1.4*380*2260	1	35	Tornillo	M8*16 S6	4
12	Cinturón con nervadura	160-J5	1	36	Arandela	D8	6
13	Cubierta del motor	546*260*62 466g	1	37	Tornillo	M8*25 S6	1
14	Tablero de la cubierta inferior	546*260*90 637g	1	38	Tornillo	M8*35 S6	2
15	Tapa del extremo izquierdo	104*152*62 95g	1	39	Tornillo	ST4.2*12	3
16	Tapa del extremo derecho	104*152*62 95g	1	40	Tornillo	ST4.2*16	6
17	Carril lateral	83*58*975 1060g(Individual)	2	41	Tornillo	ST4.2*16	7
18	Cojín	30*40*5	8	42	Tornillo	M6*30 S4	6
19	Rueda de transporte	φ 52*φ 8.5*22 Black	2	43	Tornillo	M6*40 S4	2
20	Presilla del cable de alimentación	6W3-4 Negro	1	44	Perno	M6*50 S5	3
21	Alfombra de pie amortiguadora	φ 60*53*M10	2	45	Tuerca	M8 S13	4
22	Empuñadura	φ 25*φ 31*350	1	46	Tornillo	M8*25 longitud de diente 15 S6	2
23	Cojín	φ 8*φ 18*19 4.2g	2	47	Cable de energía	3*0.75mm ² 10/15A 250V Longitud del cable 1,8 metros	1
24	Bloque de cojín	24*35*11 6g	2	48	Tuerca	M10 S17	2

No.	Descripción	Especificación	Cant idad	No.	Descripción	Especificación	Cant idad
49	Tornillo	ST2.9*6	8	57	Filtro	4A	1
50	Cierre de eje	D8	2	58	Cable de tierra	Longitud del cable 250 Enchufe grande con arandela redonda en forma de O en un lado	1
51	Consola	Individual con luz de fondo azul, LCD, velocidad 1.0-6KM / h Inclinación manual, con cable de 250 mm de longitud	1	59	Cubierta superior de la cerradura de seguridad	Longitud del cable 1.5M	1
52	Placa de circuito	AC220V , inclinación manual,100*63*100 220V,	1	60	Cubierta inferior de la cerradura de seguridad	84*54*17.5	1
53	Motor CC	0.65hp,3800r,ϕ 23,ϕ 80	1	61	Cerradura de seguridad	84*54*14.5	1
54	Cable individual CA	Longitud del cable 250	3	62	Tornillo	ST4.2*20	2
55	Interruptor en forma de barco	250V/15A Interruptor triangular en forma de barco, botón rojo, con luz	1	63	Enchufe de cable	12 orificios	2
56	Sensor electrónico	4A	1	64	Cable de bloqueo de seguridad	Longitud del cable 0,5 M	1

Significado de los códigos de mensajes de error

Código de error	Descripción de falla	Soluciones
E1	Anormalidad de comunicación: comunicación anormal entre el controlador y el medidor electrónico en el estado de encendido	<p>Detenga el controlador para entrar en estado de falla y no inicie el equipo. El medidor electrónico muestra el código de error y el zumbador suena 3 veces.</p> <p>Posibles razones: La comunicación entre el controlador y el medidor electrónico está bloqueada; verifique cada sección de conexión de los cables de comunicación entre el medidor electrónico y el controlador y asegúrese de que todos los cables centrales estén bien conectados. Verifique si los cables entre el medidor electrónico y el controlador están dañados; si es así, reemplace el cable dañado.</p>
E2	El controlador no puede detectar el voltaje del motor No hay señal del sensor de velocidad: mientras hay una salida de voltaje desde el controlador al motor CC, no se puede recibir del motor la retroalimentación de velocidad durante más de 3 s.	<p>1. Compruebe si el cable del motor está bien conectado al controlador.</p> <p>2. Deténgase e ingrese al estado de falla. El zumbador del medidor electrónico suena 9 veces y se muestra el código de error. No se muestra información en otras áreas. Si el sistema entra en estado de espera después de parada por aproximadamente 10 segundos, se puede reiniciar normalmente.</p> <p>Posibles motivos: Si la señal del sensor de velocidad no se recibe durante más de 3 s, compruebe si el conector del sensor está bien enchufado o si está dañado; enchúfelo bien o sustituya el sensor.</p> <p>3. Deténgase y entre en el estado de falla. El zumbador del medidor electrónico suena 9 veces y se muestra el código de error. No se muestra información en otras áreas. Si se recupera al estado normal y entra en el estado de espera después de la parada, se puede reiniciar normalmente.</p> <p>Posibles razones: Compruebe si los cables del motor están bien conectados; vuelva a conectar los cables del motor. Compruebe si el controlador emite un olor anormal; reemplácelo si es así.</p>
E4	Fallo o error de corrección del motor de inclinación	<p>Volver a comprobar el motor de inclinación después de encenderlo; compruebe la conexión; Reemplace el inversor y vuelva a comprobarlo; Reemplace el motor de inclinación y vuelva a comprobarlo;</p>
E5	Protección contra sobrecorriente: en el estado de funcionamiento, el controlador detecta continuamente una corriente del motor de CC superior al valor de la corriente nominal + 6A durante más de 3 s.	<p>Deténgase y entre en el estado de falla. El zumbador del medidor electrónico suena 9 veces y se muestra el código de error. No se muestra información en otras áreas. Si el sistema entra en estado de espera después de aproximadamente 10 segundos de parada, se puede reiniciar normalmente.</p> <p>Posibles razones: La autoprotección del sistema se activa bajo una corriente excesiva causada por una carga excesiva mayor que el valor nominal, o alguna parte de la banda para correr está atascado y el motor no puede girar; por lo tanto, el sistema inicia la autoprotección contra el exceso corriente bajo carga excesiva; ajuste la banda de correr y reiniciela. Además, verifique si hay sonido de sobrecorriente u olor de quemado cuando el motor está funcionando; Reemplace el motor; Verifique si el controlador emite un olor anormal; Reemplácelo si es así; Verifique si el voltaje de la fuente de alimentación es inconsistente o demasiado bajo y use el voltaje correcto para volver a probarlo.</p>

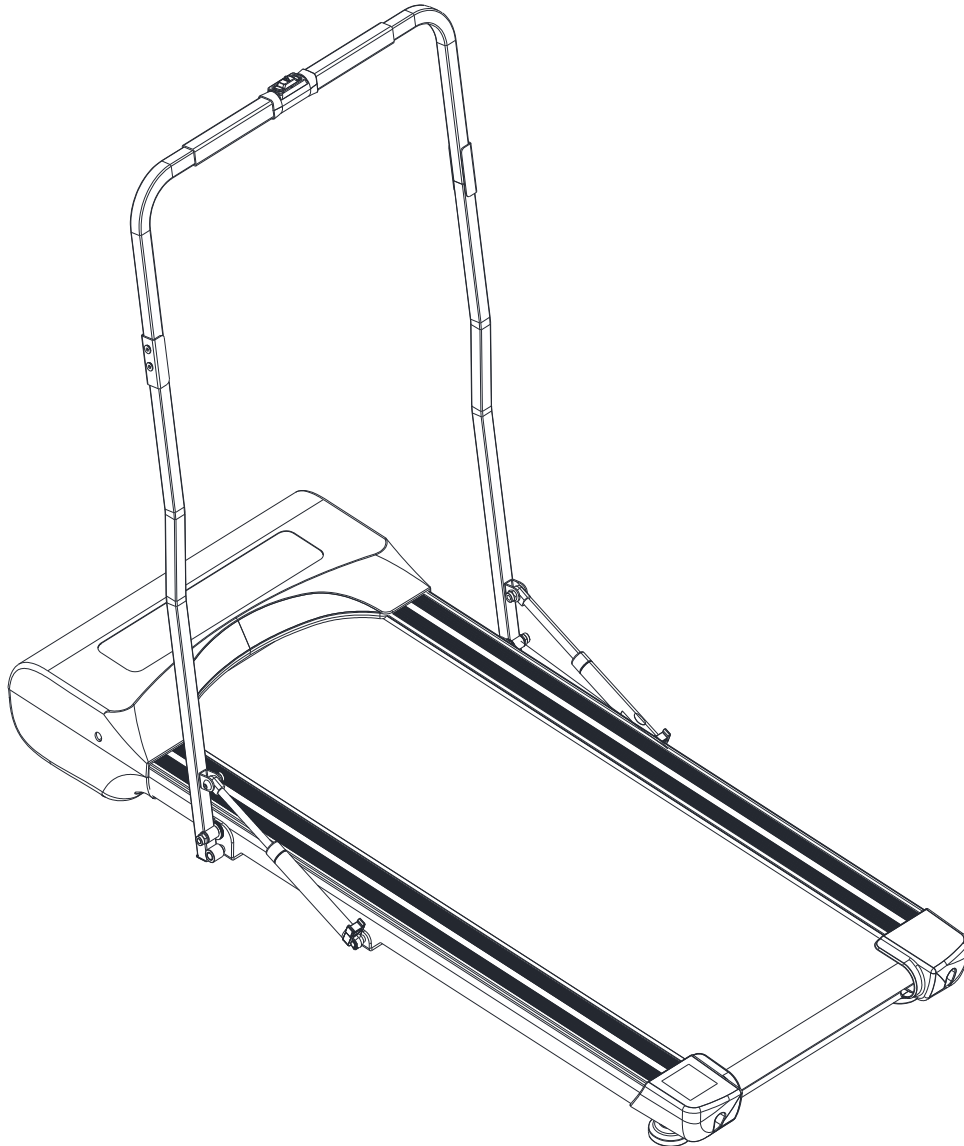
<p>E6</p>	<p>Protección a prueba de explosiones: voltaje de alimentación anormal o anomalía del motor que daña el circuito del motor de conducción</p>	<p>Deténgase y entre en el estado de falla. El zumbador del medidor electrónico suena 9 veces y se muestra el código de error. No se muestra información en otras áreas. Si se recupera al estado normal y entra en el estado de espera después de la parada, se puede reiniciar normalmente.</p> <p>Posibles motivos: compruebe si el voltaje de la fuente de alimentación es inferior al 50% del valor normal; asegúrese de que el voltaje sea correcto y vuelva a realizar la prueba; compruebe si el controlador emite olor de quemado; en caso que es así, reemplace el controlador; compruebe si los cables del motor están bien conectados; vuelva a conectar los cables del motor.</p>
<p>E7</p>	<p>Bloqueo de seguridad no está en posición</p>	<p>Ponga el bloqueo de seguridad en posición; Reemplace el interruptor de bloqueo de seguridad; Vuelva a conectar la línea de bloqueo de seguridad.</p>



IN221100397V01_EN

A90-224

EN



CE



PLEASE READ ALL INSTRUCTION IN THE OWNER'S MANUAL
CAREFULLY BEFORE ASSEMBLY AND USE OF THE TREADMILL.

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

Catalogue

Catalogue-----	1
Safety Instructions-----	2
Assembly Instructions-----	3
Grounding Guide -----	4
Function Instructions-----	5-6
Exercise Instructions-----	7
Safety Exercise Instructions-----	8
Warm Up Exercise-----	9
Maintain Instructions-----	10
Belt Adjustment-----	11
Explosive Diagram-----	12
Parts list / Meanings of error message codes-----	13-15

Safety Instructions

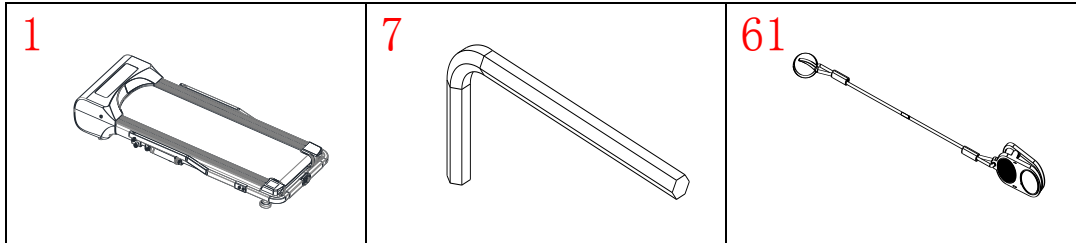
Warning: Consult with your physician or health professional before starting your workout, especially necessary if your are 35 or older or have underlying health conditions. We take no responsibility for any injuries if instructions are not followed. Treadmill should be carefully assembled and covered with the motor shield before connected to the power.

Notes:

- 1、 Ensure the safety lock's clamp is attached to the clothing or belts before using the treadmill.
- 2、 Please do not insert anything into the treadmill that would damage it, which would damage the equipment.
- 3、 Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- 4、 Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
- 5、 Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
- 6、 Keep the children and pets away from the treadmill while starting workout. Please make sure there is 50-100CM empty space around for operating the equipment safely.
- 8、 Don't exercise within 40 minutes of after eating dinner.
- 8、 The equipment is suitable for adults, juveniles need be accompanied by adults while workout.
- 9、 You must hold onto the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill when you start your workout.
- 10、 Treadmill is indoor-use equipment, do not use outdoor to avoid damage, Keep the storage place clean, flat, and dry. Please do not use the equipment for other purpose.
- 11、 If the speed increase suddenly or inadvertently due to an electronic failure, please pull off the safety lock from the console in order to stop the treadmill.
- 12、 Do not put anything heavy on the cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power. While insert the plug, please make sure to insert it into the socket with the safety ground circuit.
- 13、 When the equipment is not being used, please cut off the power by unplugging the treadmill. Do not pull the wire when unplugging the treadmill as it may cause damage to the wire. If the power cord is broken, please purchase a new one from the distributor or contact our company as the cord is specialized for this treadmill.
- 14、 This treadmill is designed only for home use.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

When you open the carton, you will find the spare parts shown below:



Spare parts list:

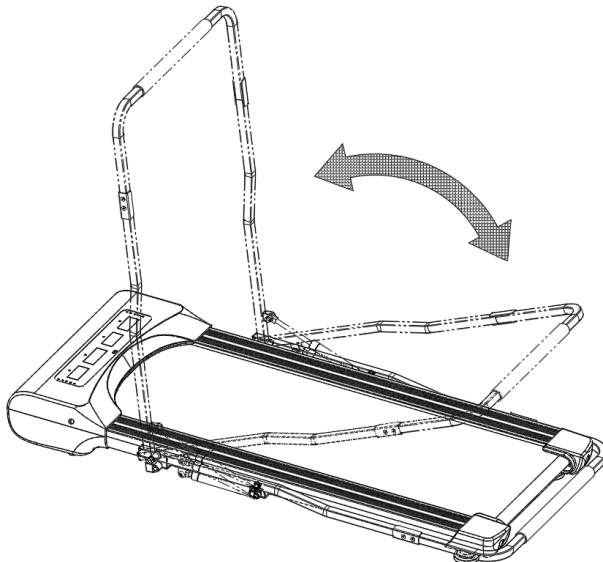
No.	Description	SPEC	QTY	
1	Main Frame		1	pc
7	Wrench	S5	1	pc
61	Safety Lock	With wire clip	1	pc

Assembly tools:

NO.	DESCRIPTION	SPEC.	Q'TY
	5# Allen Wrench	5mm	1

Notice: Do not turn on the power before assembly is done. Please carefully read the instruction manual of the treadmill.

ASSEMBLY STEPS



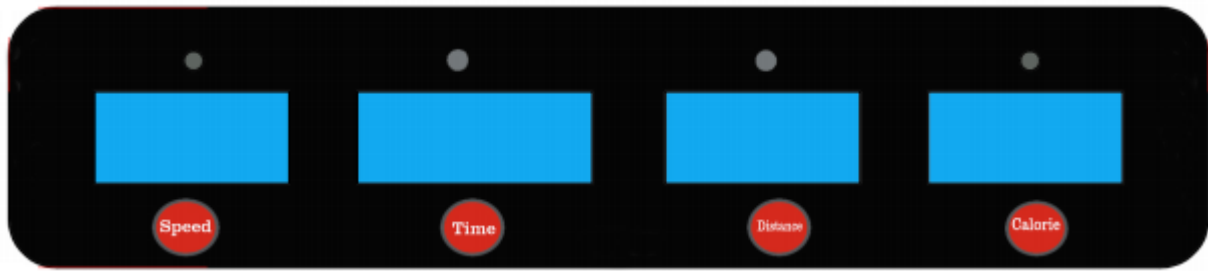
Lift the handrail up and use it when the handrail is lifted and stopped.

GROUNDING GUIDE

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that has an equipment grounding conductor and grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician.

OPERATION GUIDE



1、 WINDOW DISPLAY

Function:

- Infrared remote control function

The specification USES conventions for nouns:

Treadmill parameters: "SPEED" value。

Motion parameter: "DIS" value, "TIME" value, "CAL" value。

Manual motion mode: Sports mode without setting the amount of exercise。

2 、 Parameter Description

Motion parameters in various sports modes:

- Minimum display speed of 0.8 km / h
- Maximum display speed of 8 km / h

3、 LED display description

LED display:

- Speed display
- Time display
- Distance display
- Calorie display

4、 Remote control button description:

Button function:

- Start and Stop
- Speed "+" / "-"
- Power button

5、 Remote control button function and operation instructions

- Start---Function: Start the treadmill

Operation instruction: The computer in standby mode,press the button to start the treadmill.

- Stop---Function: Stop the treadmill

Operation instruction:Press this button at any time to stop the treadmill

- Speed “+”/“-” buttons---Function: Speed value adjustment at run time

Operation instruction: When start the treadmill, press the “+”, “-” buttons to adjust the speed by 0.1km each time.

- Power button--- Function: Turn off/on display in standby mode

Operation instruction: In standby mode,press the button to turn off the display and enter the sleep mode,then press the button to turn on the display.

6、 Description of movement mode

A、 Manual mode function

Enter manual mode: When computer is fully powered on,it enters the initial standby mode,then press start button to enter the manual mode.

Operation instructions: The initial running speed is 1KM/H, time, distance window is counting from zero, pressing speed Adjust button, Adjustable running speed value.

Notice: The exercise time is more than 100 minutes, the system will not automatically stop

7、 Sleep function description:

When the treadmill stops running, it will go to sleep without any operation for more than 10 minutes., LED window and corresponding indicator off display,press power button to wake up the computer,and then re-enter the initial standby mode after full display.

Getting started guide

Warm up stage :

If you are over 35 years old, not very healthy, or your first exercising in a while, please consult with your doctor or professional physician.

Before you use the motorized treadmill, please read the manual fully and make sure you understand its functions and hold the handle bar with both hands. Keep the machine at the low speed of 1.6~3.2 km/h, the test the treadmill with one foot, after getting used to the speed, then you can run on the treadmill and up the speed to about 3-5 km/h.. Keep the speed about 10 minutes, then stop the machine.

Exercise stage :

Learn how to adjust the speed and incline before using. Walk about 1 km at stable velocity and write down the time, it will take you about 15-25 minutes. If you feel comfortable at the stable velocity, you can add more speed and increase the incline. 30 minutes is a good amount of time to spend on the treadmill. It would not be recommended to change the speed or incline too much at a time, it can keep you feel comfortable.

Exercise intensity :

Warm up at 4.8 km/h for 2 minutes, then increase the speed up to 5.3 km/h and keep walking for 2 minutes, then increase the speed up to 5.8 km/h and walk for 2 minutes, then add 0.3 km/h every 2 minutes until rapid breathing, but not uncomfortable.

Calorie burning---the most effective way

Warm-up for 5 minutes at a 4-4.8 km/h speed, then slowly increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you reach a comfortable speed and stay at that speed for 45 minutes. For improving the intensity of movement, you can maintain the speed during an hour of tv. Then increase the speed by 0.3 km/h during every advertisement and go back to the original speed after the ad. Finally, you should slow down the speed step by step for 4 minutes.

Exercise frequency :

The cycle time: 3-5 times/week, 15-60 min/time. Make your workout schedule scientifically instead of clumped together in a week.

You can control the running intensity through adjusting the velocity and incline of treadmill. We suggest that you don't set the incline at first; improve the incline is the effective way to strengthen the exercise's intensity.

Consult with your physician or health professional before starting your workout. Professionals can help you make up the suitable exercise time-chart according to your age and health condition; determine the velocity of movement, the intensity of exercise. Please stop at once, If you feel chest tightness, chest pain, irregular heartbeat, breath difficulty, dizziness, or other discomfort during exercise, please stop at once. You should consult with your physician or health professional before continuing

You can choose the normal walking speed or the jogging speed, if you always take workout with treadmill. If you don't have enough experiences or confirm the testing velocity, you can follow the

instruction:

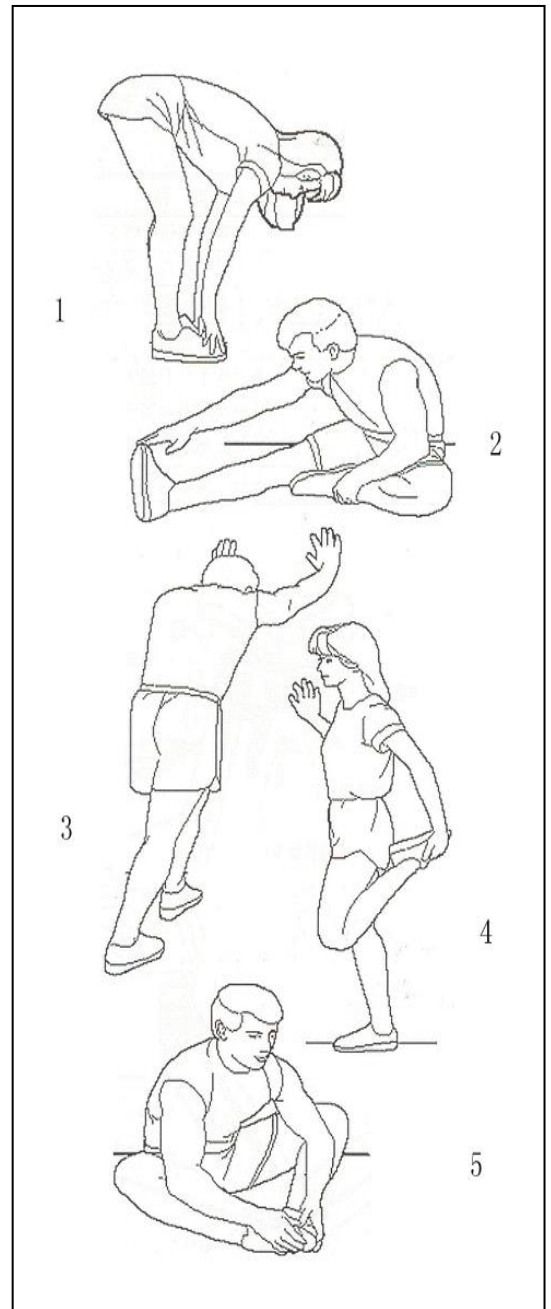
Speed 1.0-3.0KM/H	not well physical
Speed 3.0-4.5KM/H	less movement and workout
Speed 4.5-6.0KM/H	normal walking
Speed 6.0-7.5KM/H	fast walking
Speed 7.5-9.0KM/H	Jogging
Speed 9.0-12.0KM/H	intermediate speed walking
Speed 12.0-14.5M/H	well experiences of running
Speed 14.5-16.0KM/H	excellent runner

Attention: The velocity of movement $\leq 6\text{KM/H}$, the normal walking; The velocity of movement $\geq 8.0\text{KM/H}$, the runner.

Warm Up Exercise

Before exercise, it is advised to take 5 – 10 minutes to warm up and stretch, Do these 5 exercises shown below each 5 times.

1. Downward stretch: bend the body forward while keeping the legs straight, relax the back and shoulders, then try to reach your feet with your hands. Maintain the farthest you can stretch for about 10-15 seconds, relax and repeat 3 times (see Figure 1).
2. Hamstring stretch: Sitting on the ground, put one leg forward, bend the other leg inwards, and try to touch your toes with you hand. Maintain the position for about 10-15 seconds. Repeat for each leg three times. (see Figure 2).
3. Tendon stretch: with both hands on a wall, posting up on one leg, put the other leg back. Keep legs straight and maintain the position for 10-15 seconds. Relax and repeat three times for each leg.(see figure 3)
4. Quad stretch: put a hand on a wall and use the other hand to grab your respective leg as seen in the figure. Pull the leg up and maintain position for 10-15 seconds, relax and repeat three time for each leg.(see figure 4)
5. Sartorius (inner thigh muscles) stretch: Put each foot against each other as shown in the figure. Stretch by pushing down on your knees. Hold position for about 10-15 seconds, relax and repeat 3 times. (see figure 5)



Warning: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

Clean: General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill.

Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the buildup of foreign material underneath the walking belt by wearing the clean running shoes.

Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover.

At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

Belt Adjustment

RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

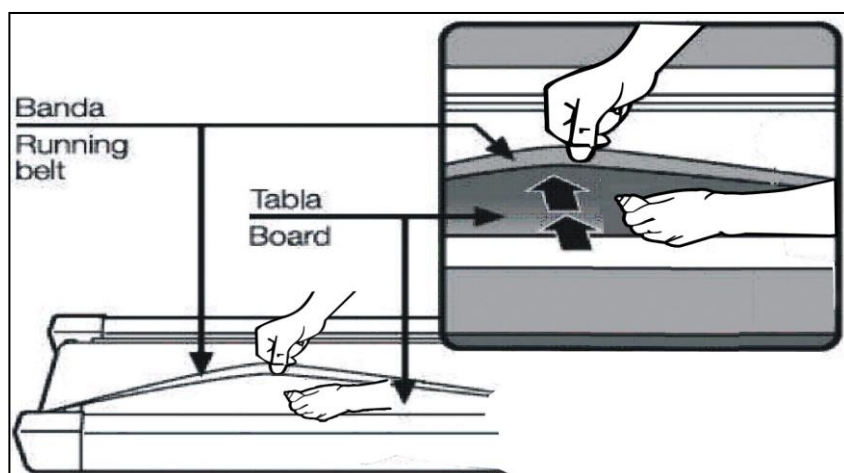
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck. You need to contact our service center if you find the damage of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week) - Annually
- Medium user (3-5 hours/ week) - Every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) - every three months

We recommend that you buy the lubricat from our distributor or directly to our company.

Attention: Any repair needs a professional technician.

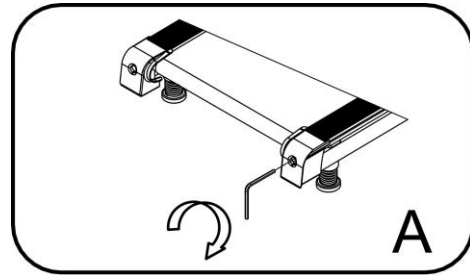


1. We suggest that you cut off the power for 10Mints after keep running 2HS, so that it's good for maintain the treadmill.
2. The belt would slip if too loose during using; if the belt is too tight, it would affect the performance of motor and increase the abrasion of roller and belt. The belt can be lifted away from the deck around 50 — 75mm if the degree of tightness is just well.

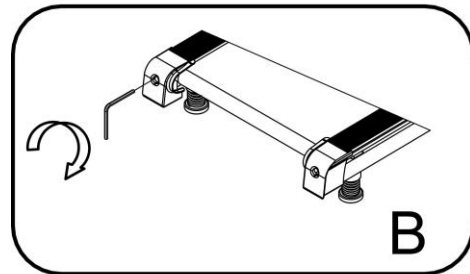
Center the running belt

1. Place treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt.

PICTURE - A

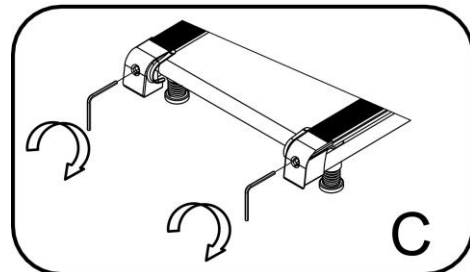


2. If the belt has drifted to the left , pull out of the safety clock and switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise ,then start running until centering the belt. **PICTURE - B**

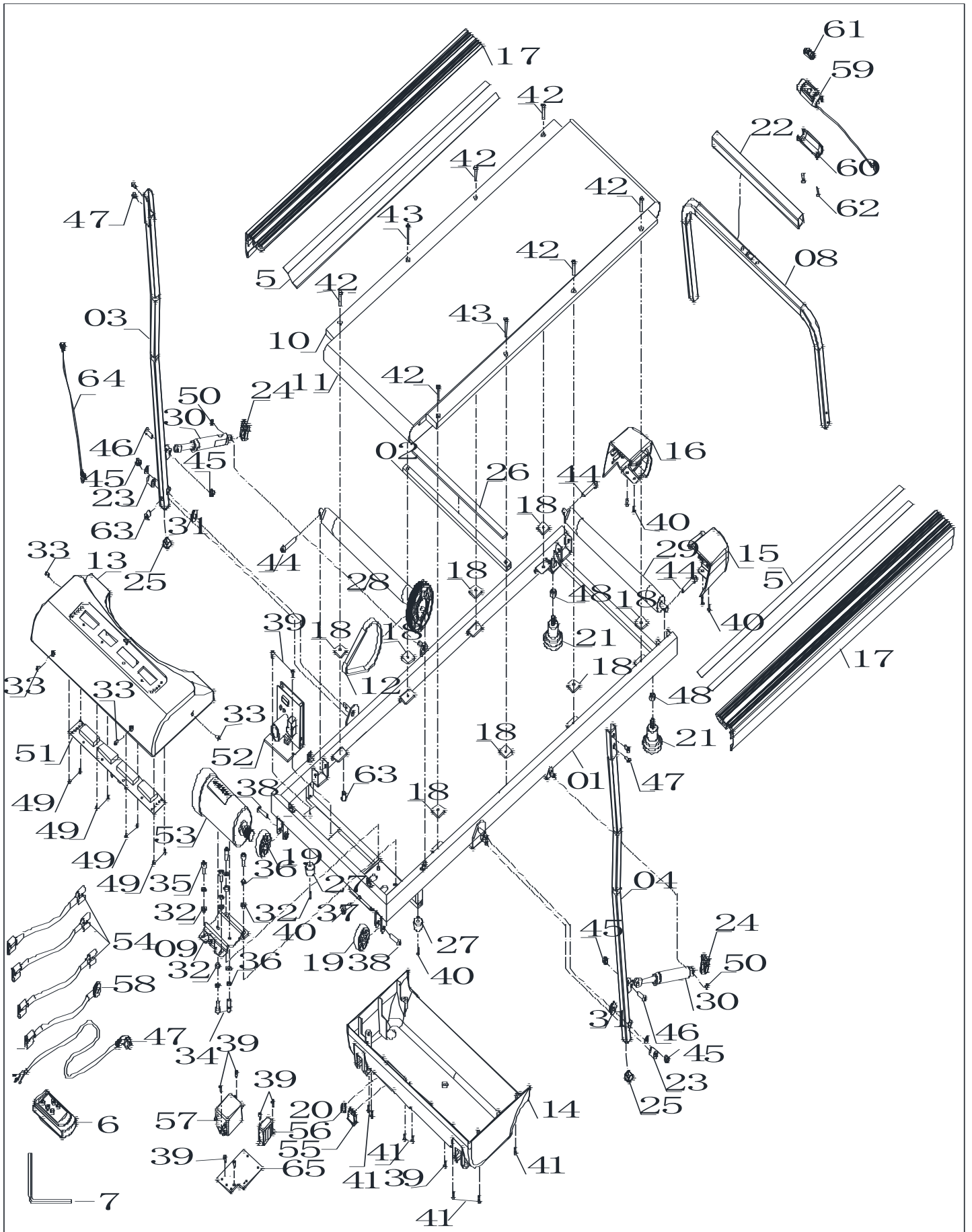


3. Timely adjust the tightness of the belt, for the looseness after a period of time running. Pull out of the safety clock and switch , turn the left and right adjusting bolt 1/4 turn clockwise ,then re-start running, confirm the belt-tightness until the belt be right tightness.

PICTURE - C



EXPLODED DRAWING



PARTS LIST

No.	Description	Spec	Qty	NO.	Description	Spec	Qty
1	Main Frame		1	25	Square Plug	20*20*1.5 Square tube	2
2	Strengthen tube		1	26	EVA	20*2*400	1
3	Right Upright post frame		1	27	Flat foot pad	27*16	2
4	Left Upright post frame		1	28	Front roller	φ36*429*φ100*φ12*467	1
5	Double faced adhesive tape	20*2*950	4	29	Rear roller	φ36*406*φ12*457	1
6	Remoter		1	30	Cylinder	φ22*160 length 100	2
7	Wrench	80*80*5 S5	1	31	Needle bearing	φ10*φ24*4	2
8	Handle bar		1	32	Washer	φ9*φ16*t1.5	6
9	Motor Seat		1	33	Screw	M5*10	4
10	Running board	t12*460*1010	1	34	Screw	M8*12 S6	2
11	Running Belt	t1.4*380*2260	1	35	Screw	M8*16 S6	4
12	Ribbed belt	160-J5	1	36	Washer	D8	6
13	Motor cover	546*260*62 466g	1	37	Screw	M8*25 S6	1
14	Bottom cover board	546*260*90 637g	1	38	Screw	M8*35 S6	2
15	Left End Cap	104*152*62 95g	1	39	Screw	ST4.2*12	3
16	Right End Cap	104*152*62 95g	1	40	Screw	ST4.2*16	6
17	Side Rail	83*58*975 1060g(single)	2	41	Screw	ST4.2*16	7
18	Cushion Pad	30*40*5	8	42	Screw	M6*30 S4	6
19	Transport wheel	φ52*φ8.5*22 Black	2	43	Screw	M6*40 S4	2
20	Power cord buckle	6W3-4 Black	1	44	Bolt	M6*50 S5	3
21	Damping foot pad	φ60*53*M10	2	45	Nut	M8 S13	4
22	Hand Grip	φ25*φ31*350	1	46	Screw	M8*25 teeth length15 S6	2
23	Cushion pad	φ8*φ18*19 4.2g	2	47	Power wire	3*0.75mm ² 10/15A 250V Wire length 1.8Meter	1
24	Cushion block	24*35*11 6g	2	48	Nut	M10 S17	2

No.	Description	Spec	Qty	No.	Description	Spec	Qty
49	Screw	ST2.9*6	8	57	Filter	4A	1
50	Shaft clasp	D8	2	58	Grounding wire	Wire length 250 Big Plug with O-shaped round washer in one side	1
51	Console	Single with blue background light ,LCD ,speed 1.0-6KM/h Manual incline,with wire length 250mm	1	59	Up cover of safety lock	Wire length 1.5M	1
52	Circuit Board	AC220V , manual incline ,100*63*100 220V,	1	60	Down cover of safety lock	84*54*17.5	1
53	DC Motor	0.65hp,3800r,φ23,φ80	1	61	Safety lock	84*54*14.5	1
54	AC single wire	Wire length 250	3	62	Screw	ST4.2*20	2
55	Ship-shaped switch	250V/15A Triangle ship-shaped Switch ,red button ,with light	1	63	Wire plug	12 holes	2
56	Electronic sensor	4A	1	64	Safety lock wire	Wire length 0.5M	1

Meanings of error message codes

Error code	Failure description	Solutions
E1	Communication abnormality: abnormal communication between the controller and the electronic meter after powering on	Stop the controller to enter failure state. It can not be started up. The electronic meter displays the error code and the buzzer sounds for 3 times. Possible reasons: There is interference between the controller and the electronic meter. Check all the wires that connect the controller and the meter. Make sure that all wirings are properly connected and that there is no damage to them.
E2	Controller can't detect the voltage of motor No speed sensor signal: while there is voltage output from the controller to the DC motor, speed feedback can not be received from the motor for more than 3s.	1.check if the motor wire is well connected to the controller. 2.Stop and enter the failure state. The electronic meter buzzer sounds for 9 times and the error code is displayed. No display at other areas. If the system enters into standby state after about 10s of failure state, restart can be conducted. Possible reasons: If speed sensor signal is not received for more than 3s, check whether the sensor connector is well plugged or whether it is damaged; plug it well or replace the sensor. 3.Stop and enter the failure state. The electronic meter buzzer sounds for 9 times and the error code is displayed. No display at other areas. If recovering to the normal state and enter into the standby state after stop, normal startup can be implemented. Possible reasons: Check whether motor wires are well connected; re-connect motor wires. Check whether the controller emits abnormal odor; replace it if yes.
E4	Incline motor correction failure or error	re-check incline motor after power on; Check the connection; Change inverter and re-check it; Change the incline motor and re-check;
E5	Over-current protection: in the operation state, the controller continuously detects DC motor current of more than the value of rated current + 6A for more than 3s.	Stop and enter the failure state. The electronic meter buzzer sounds for 9 times and the error code is displayed. No display at other areas. If the system enters into standby state after about 10s of failure state, restart can be conducted. Possible reasons: System self-protection is triggered under excessive current caused by the excessive load more than the rated value, or some place of the treadmill is jammed so that the motor can not rotate; thus, the system start up self-protection against excessive current under excessive load; adjust the treadmill and restart it. Besides, check whether there is over-current sound or burning odor when the motor is running; replace the motor; check whether the controller emits abnormal odor; replace it if yes; check whether power supply voltage specifications is inconsistent or too low and use correct voltage specifications for re-test.
E6	Explosion-proof protection: abnormal power voltage or motor abnormality leads to the damage of driving motor circuit	Stop and enter the failure state. The electronic meter buzzer sounds for 9 times and the error code is displayed. No display at other areas. If recovering to the normal state and enter into the standby state after stop, normal startup can be implemented. Possible reasons: Check whether the power supply voltage is less than 50% of the normal value; please ensure correct voltage and test again; check whether the controller emits the odor of burning; if yes, replace the controller; check whether motor wires are well connected; re-connect motor wires.
E7	Safety lock not in position	put Safety lock in position; change Safety lock switch; reconnect Safety lock line