

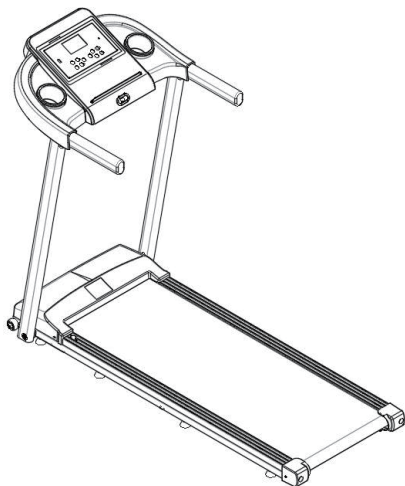


IN230300288V01_ES_PT

A90-247

ES

Cinta de correr eléctrica



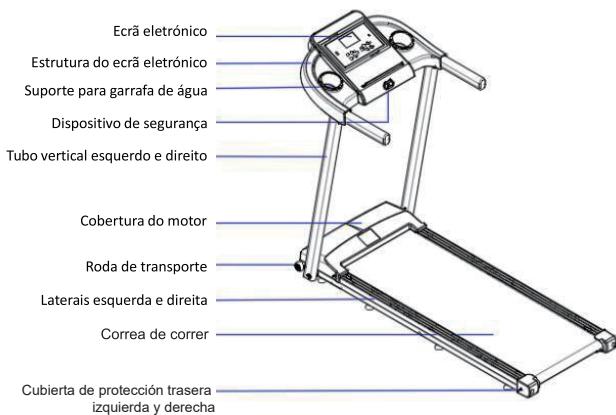
**IMPORTANTE - CONSERVE ESTA INFORMACIÓN
PARA SU CONSULTA POSTERIOR: LEER DETALLADAMENTE**

MANUAL DE INSTRUCCIONES

CONTENIDO

1. Detalles de producto	3
2. Especificaciones del producto.....	4
3. Detalles del paquete	5
4. Accesorios	5
5. Instrucciones de montaje	6
6. Operación de control electrónico.....	8
7. Guía de operación del sistema	9
8. Mantenimiento	16
9. Solución de problemas	20
10. Otro problemas comunes y soluciones	23
11. Consejos de ejercicio	24
12. Información del ejercicio	25

1. Detalhes de produto






2.Especificaciones del producto

N ° de Modelo.	A90-247		
Dimensión expandida	L133*W60*H1 14cm	Zona de carrera	400*1100mm
máx. carga	100 kg	Tarifa de producto	media pensión
Tensión nominal	220-240V	Frecuencia nominal	50-60Hz
Potencia	500W	Velocidad	1.0-12 km/h
motor de inclinación	norte	Función	Rueda de andar

Nota: Los productos pueden actualizarse y mejorarse en cualquier momento sin previo aviso. Si las imágenes del manual del usuario no coinciden con el producto, use el producto real como referencia.

3. Detalles del paquete

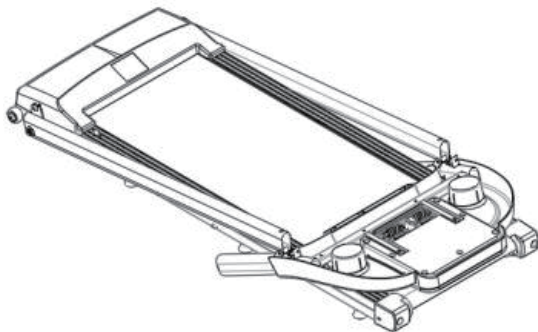
Nº	Componentes		Cantidad
1	Marco principal		1
2	Manual de usuario		1
3	Paquete de tornillos		1

4. Accesorios

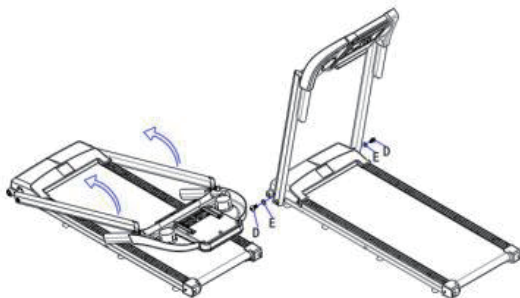
Nº	Componentes	Cantidad
A	llave de seguridad	1
B	llave hexagonal de 6 mm	1
C	Aceite lubricante	1
D	Tornillo hexagonal de cabeza semicircular M8 * 16	4
E	Arandela plana M8	4

5. Instrucciones de montaje

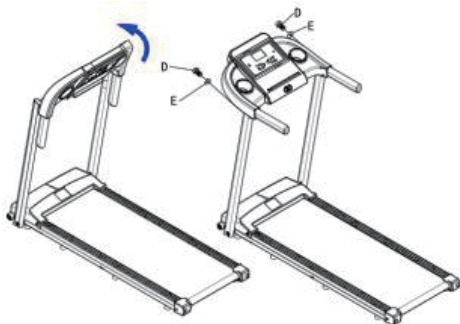
Paso 1: Saque el marco principal y el marco del medidor electrónico de la caja, luego abra los paquetes del marco de flejado.



Paso 2: Tire de la columna en la dirección de la flecha y asegúrela al marco principal con pernos hexagonales de cabeza semicircular D#M8*16 y arandelas planas E#M8.

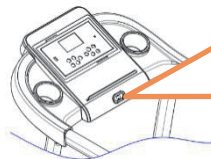


Paso 3: Doble el soporte del reloj electrónico en la dirección de la flecha, luego fíjelo a la columna con dos pernos hexagonales de cabeza semiredonda D#M8*16 y dos arandelas planas E#M8.



Paso 4: Uso del producto: El reloj electrónico se iluminará. Presione el botón de inicio para comenzar su ejercicio.

Nota: Antes de usar, el bloqueo de seguridad debe colocarse en la etiqueta amarilla, que se encuentra en el medio del medidor. Si la ventana del reloj electrónico muestra 'E07', el bloqueo de seguridad está colocado correctamente.



Llave de seguridad: ¡Coloca aquí la llave de seguridad!

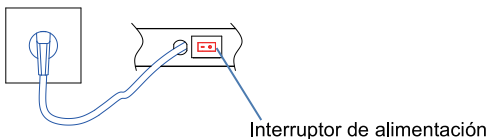
Parada de emergencia: cuando se tira del bloqueo de seguridad, la alimentación se apagará.

Para su seguridad: ¡Cuando haga ejercicio, asegúrese de usar el bloqueo de seguridad!

Tenga en cuenta: cuando se ensambla de acuerdo con las instrucciones anteriores, asegúrese de que todos los tornillos estén apretados y seguros antes de enchufar el aparato.

6. Operación de control electrónico

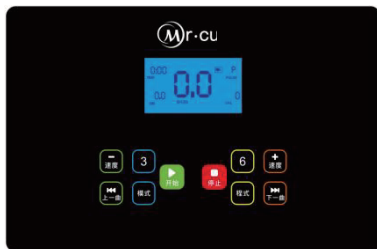
Inserte el enchufe en el enchufe y el interruptor (rojo) en la máquina. Entrará en modo de espera: presione el botón de inicio para ingresar al modo manual.



Llave de seguridad:

La máquina sólo funcionará cuando la llave de seguridad esté en su posición correcta. Asegúrese de que el otro extremo de la llave de seguridad esté enganchado a su ropa, lo que le permitirá detener la máquina rápidamente en caso de emergencia. Para reutilizar la máquina, vuelva a colocar la llave de seguridad en su posición correcta.

7. Guía de operación del sistema



Pantalla:

'SPEED' (velocidad):

- Muestra la velocidad actual al correr.
- Antes de comenzar, aparecerá una cuenta regresiva de '3, 2, 1'.

'TIME' (tiempo).

- Muestra el tiempo de movimiento, el tiempo de avance de 10:00 a 99:59, contando nuevamente cuando el tiempo llega a 99:59; el tiempo de cuenta regresiva disminuye desde el tiempo establecido hasta cero, cuando la cuenta regresiva llega a 0:00, la máquina para correr deja de funcionar suavemente a una velocidad reducida y entra en el estado de espera después de que se detiene por completo. Muestra el tiempo pasado en la caminadora

'DIS.' (distancia).

- Al contar hacia adelante, el rango está entre 1,0 y 99,9. Cuando alcance el máximo, comenzará desde el principio y volverá a contar. Al usar una cuenta regresiva, el número establecido disminuirá hasta que llegue a 0; la velocidad de la máquina para correr se ralentizará

gradualmente hasta que se detenga por completo, luego entrará en modo de espera.

'CAL.' (calorías).

- Al contar hacia adelante, el rango está entre 20 y 990. Cuando alcance el máximo, comenzará desde el principio y volverá a contar. Al usar una cuenta regresiva, el valor establecido disminuirá hasta que llegue a 0; la velocidad de la máquina para correr se ralentizará gradualmente hasta que se detenga por completo, luego entrará en modo de espera.

'PULSE' (ritmo cardíaco)

- Cuando se detecta la frecuencia cardíaca, la marca en forma de corazón parpadea y el valor del pulso se muestra al mismo tiempo. Cuando la máquina para correr está encendida, la frecuencia cardíaca se mostrará dentro de los cinco segundos de haber sostenido la tableta Heartbeat. El valor inicial es la frecuencia cardíaca real medida, con un rango de visualización de 50 a 199 lpm. Un gráfico en forma de corazón parpadeará durante la prueba de frecuencia cardíaca. Estos datos son solo de referencia y no deben tomarse como datos médicos.

Funciones principales:

- Cuando esté en modo de espera, presione 'PROG' para seleccionar un programa incorporado, que son: 'P01-P12', modo de prueba de grasa corporal y modo manual.
- MODO: Presione 'MODE' para cambiar entre '15:00 (temporizador)', '1.0 (distancia)' y '50.0 (calorías)'. Al seleccionar cada modo, puede

presionar el botón menos o más para cambiar el valor de la cuenta regresiva.

- **COMENZAR:** Cuando la máquina para correr esté encendida y el bloqueo de seguridad esté activado, presione 'START' para comenzar.
- **DETENER:** Pulse 'DETENER' para detener la cinta de correr. Cuando esté detenido, mantenga presionado 'DETENER' para ingresar al modo de espera. Pulse cualquier botón para activar la máquina de nuevo.
- **+ (aumento) y – (disminución):** '+' y '-' son los botones para aumentar y disminuir la velocidad. Cuando esté en espera, presione '+' o '-' para ajustar el valor establecido. Una vez que la máquina comience a funcionar, presione '-' o '+' para ajustar la velocidad en 0.1. Al mantener presionado el botón durante más de un segundo, aumenta o disminuye rápidamente.
- **Teclas de música Bluetooth:** 'Anterior' y 'Siguiente':

Inicio rápido (modo manual).

- Encienda el interruptor de alimentación y fije el cierre magnético de seguridad en su posición debajo del panel.
- Pulse el botón 'INICIO' y el aparato iniciará una cuenta atrás de tres segundos. El zumbador hará un ruido y la ventana de velocidad mostrará el número de cuenta regresiva. La cinta de correr comenzará a 0,8 km/h.
- Cuando la máquina arranque, presione '+' o '-' para ajustar la velocidad.

Operación durante el ejercicio

- Presionar '-' reducirá la velocidad de la máquina para correr.
- Presionar '+' aumentará la velocidad de la caminadora.
- Presionar 'DETENER' reducirá la velocidad de la máquina para correr hasta que se detenga por completo.

Modo manual

- Cuando esté en modo de espera, presione 'START' para comenzar: la máquina para correr funcionará a una velocidad de 0,8; otras ventanas comenzarán a contar desde 0. Presione '+' o '-' para cambiar la velocidad.
- Cuando esté en espera, presione 'MODE' para ingresar al modo de conteo. La ventana de tiempo muestra '15:00' y parpadea. Presione '+' o '-' para configurar el tiempo de movimiento; el rango es entre 5:00 y 99:00.
- Cuando esté en el modo de cuenta regresiva, presione 'MODE' para ingresar la cuenta regresiva de distancia; la pantalla 'DIS' mostrará '1.0' y parpadeará. Presione '+' o '-' para establecer la distancia de movimiento; el rango es de 0,5 a 99,9.
- Cuando esté en el modo de cuenta regresiva de distancia, presione 'MODE' para ingresar al modo de calorías; la pantalla 'CAL' mostrará '50.0' y parpadeará. Presione '-' o '+' para establecer el valor de calorías; el rango está entre 10,0 y 990.
- Después de elegir uno de los tres modos de conteo, presione 'START' - la caminadora comenzará a moverse después de tres segundos. Presione '+' o '-' para ajustar la velocidad. Pulse

'DETENER' para que la máquina para correr se detenga gradualmente.

Programa incorporado:

- El sistema tiene 12 programas incorporados: P01-P12. Cuando esté en modo de espera, presione 'PROG' y la pantalla mostrará 'P01' para que seleccione el programa preferido.
- La pantalla 'HORA' parpadea y se mostrarán las 30:00, que es la hora preestablecida. Presione '+' o '-' para configurar el tiempo deseado, luego presione 'START' para comenzar.
- Cada programa incorporado se divide en 10 segmentos: después de un tiempo establecido, la máquina emite tres pitidos y pasará al siguiente segmento, lo que significa que la velocidad cambiará.
- Una vez que haya completado un programa, la máquina emitirá tres pitidos y se detendrá gradualmente, luego entrará en modo de espera.

Modo de ahorro de energía:

- Después de estar en espera durante 10 minutos, la máquina entrará en el modo de ahorro de energía; la pantalla de visualización estará en blanco. Presione cualquier botón para reiniciar la máquina.

Programa de automatización

- Cada programa se divide en 10 segmentos, con el tiempo de ejecución asignado por igual para cada segmento.

Periodo de tiempo Programas		tempo definido / 10 = tiempo de ejecución para cada segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	2	2	5	3	5	6	4	4	3	2
P2	VELOCIDAD	1	3	5	4	6	6	5	7	6	4
P3	VELOCIDAD	2	4	6	6	8	8	7	5	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	7	8	4	3	2
P5	VELOCIDAD	3	6	6	2	4	5	7	7	3	1
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	6	8	8	9	5	2
P7	VELOCIDAD	1	5	4	6	8	7	9	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	3	6	4	5	9	8	7	5	3
P9	VELOCIDAD	2	4	6	8	8	9	6	5	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	3	5	4	6	7	7	4	3
P11	VELOCIDAD	3	5	7	8	9	9	6	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	5	6	4	6	5	3

Función de bloqueo de seguridad.

- En cualquier modo, tire del bloqueo de seguridad para detener la máquina para correr en caso de emergencia; la pantalla de velocidad mostrará 'E07'. En este momento, ninguna operación funcionará en la máquina para correr. Para reiniciar la máquina para correr, asegúrese de que el bloqueo de seguridad esté nuevamente en su posición correcta.

Apagar el aparato

- Presione el interruptor de encendido para apagar la máquina para correr en cualquier momento.

Si su cinta de correr tiene una función de 'prueba de frecuencia cardíaca', siga estas instrucciones:

- Cuando la máquina para correr está encendida, su ritmo cardíaco se mostrará dentro de los cinco segundos de sostener la pieza del latido del corazón. El valor inicial es la frecuencia cardíaca real medida; el rango es de 50 a 200 lpm. Al probar su frecuencia cardíaca, tardará unos segundos en mostrar el valor.

Si su caminadora tiene una función de música Bluetooth, siga estas instrucciones:

- Asegúrese de que su caminadora esté encendida, luego use su teléfono para buscar un dispositivo Bluetooth. Una vez encontrado, conéctese a la cinta de correr. Cuando se conecte correctamente, reproduzca música desde su teléfono móvil, que se transmitirá a través de Bluetooth al altavoz de la máquina para correr para su reproducción.

Si su caminadora tiene una función de MP3, siga estas instrucciones:

- Conecte un dispositivo de música a través de un cable AUX para reproducir música a través de la caminadora.

Si su caminadora tiene una función USB, siga estas instrucciones:

- Inserte un dispositivo USB en el orificio de entrada del lateral para reproducir música.

8. Mantenimiento

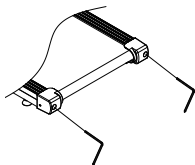
Para mantener su máquina para correr en buenas condiciones de funcionamiento, es necesario un mantenimiento adecuado.

Advertencia: Desenchufe siempre su caminadora antes de limpiarla y mantenimiento.

- Se recomienda revisar periódicamente la máquina en busca de daños y desgaste, especialmente en el motor, el control eléctrico, el cable de alimentación y la cinta de correr.
- Si las piezas parecen estar dañadas (por ejemplo, el cable de alimentación), no utilice el aparato hasta que se reparen las piezas defectuosas.
- Preste especial atención a los componentes más propensos al desgaste, como la banda para correr.
- Retire el polvo regularmente para mantener todos los componentes limpios.
- Después de cada uso de la caminadora, use una toalla o paño limpio para limpiar el sudor y la suciedad del aparato.
- Cuando no esté en uso, mantenga esta caminadora en un ambiente limpio y seco, asegurándose de que esté apagada y desenchufada.
- La caminadora tiene ruedas para facilitar el movimiento. Antes de moverse, asegúrese de que la máquina para correr esté desenchufada y doblada.
- Después de 30 minutos de uso continuo, se recomienda apagar la caminadora y dejarla reposar por 10 minutos antes de volver a usarla. Esto asegurará que la máquina para correr permanezca en buenas

condiciones de funcionamiento.

- La cinta de correr se ajusta en fábrica. Después del uso, el cinturón se estirará y estará descentrado, lo que puede dañar las tiras laterales y la cubierta trasera. Es normal que la banda para correr se estire durante el uso. Después de usar la máquina para correr durante un período prolongado, la banda para correr puede deslizarse o no es suave cuando se usa. Puede ajustar la tensión de la correa para correr para que sea más segura.
- Si la banda para correr está demasiado floja, inserte la llave hexagonal en el orificio de ajuste del protector del pie izquierdo y gírela $\frac{1}{4}$ en el sentido de las agujas del reloj, luego gire $\frac{1}{4}$ en el sentido de las agujas del reloj para el protector del pie derecho. Si la



cinta de correr está demasiado apretada, ajuste el protector de pie izquierdo y derecho en sentido contrario a las agujas del reloj al mismo tiempo.

Nota: Asegúrese de que la banda para correr no esté demasiado apretada; esto tirará de la banda para correr, lo que aumentará la presión sobre los rodillos delanteros/traseros y dañará los cojinetes. Puede hacer sonidos inusuales o pueden ocurrir otros problemas.

Ajuste y alineación de la cinta de correr

- Al usar la caminadora, la presión en la banda para correr está desequilibrada porque los dos pies no usan la misma fuerza al correr,

lo que significa que la banda para correr se desvía del centro; esto es normal. Cuando no haya nadie en la cinta de correr, volverá al centro. Si no vuelve al centro, deberá hacerlo manualmente. Ponga en marcha la cinta de correr sin subirse, ajuste la velocidad a la 6ª marcha y observe la distancia entre las tiras laterales izquierda y de marcha de la cinta de correr.

- Si está más a la izquierda, utilice una llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo $\frac{1}{4}$ en el sentido de las agujas del reloj.
- Si está más a la derecha, use la llave hexagonal para girar el tornillo derecho $\frac{1}{4}$ en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda para correr todavía no está en el medio, repita los pasos anteriores hasta que esté ajustada en el medio.
- Después de ajustar la banda para correr a la mitad, cambie la velocidad a la sexta marcha y obsérvela, asegurándose de que funcione sin problemas.

¡Advertencia! No apriete demasiado los rodillos, esto dañará los rodamientos.

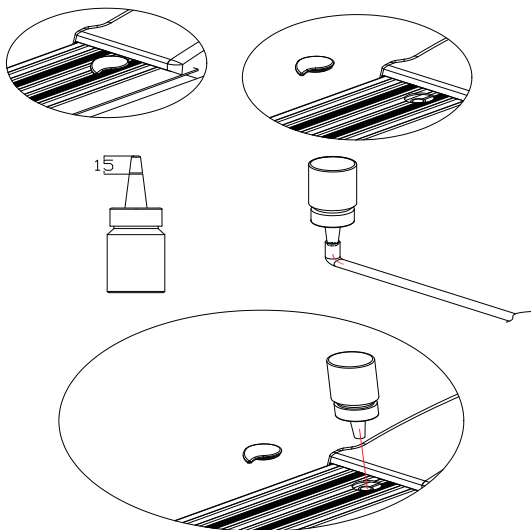
Lubricante

- Las cintas de correr vienen lubricadas de fábrica, pero es importante verificar la lubricidad de la cinta de correr, asegurándose de que se mantenga en buenas condiciones de funcionamiento. Las cintas de correr deben lubricarse una vez al año o después de 100 horas de uso. Después de cada 30 horas o 30 días de uso, asegúrese de que la máquina para correr esté estacionaria y levante la banda para correr desde el costado, luego toque la superficie de la plataforma para correr lo más adentro posible. Utilice un lubricante que no sea

de petróleo.

Para agregar aceite, siga las instrucciones a continuación:

- Abra la tapa decorativa en el lado frontal izquierdo de la barra lateral, corte la botella de aceite al tamaño que se muestra a continuación con unas tijeras, luego agregue aceite como se muestra en el diagrama en la parte inferior.



9. Solución de problemas

Códigos de error y soluciones.

Códigos	Descripción	Posible motivo y solución
E1	Comunicación anormal entre el control y el medidor electrónico.	<p>El control inferior se apaga y entra en el 'estado de falla': el aparato no se puede encender. El medidor electrónico muestra el código de falla y el zumbador suena tres veces.</p> <p>Posibles razones:</p> <ul style="list-style-type: none">- La comunicación entre el control electrónico y el contador electrónico está bloqueada. Verifique la línea de conexión de cada sección, asegurándose de que cada núcleo esté completamente insertado.- Comprobar si hay daños en la conexión entre el contador electrónico y el controlador. Si está dañado, la conexión debe ser reemplazada.
E2	El controlador no detectó el voltaje por encima del motor.	Asegúrese de que el cable del motor esté correctamente conectado. Revise el controlador para detectar olores inusuales. Si se detectan olores, el motor necesita ser reemplazado.

E3	Sin señal del sensor de velocidad: el control inferior tiene una salida de voltaje al motor de CC y no recibe retroalimentación del motor durante más de tres segundos.	<p>- Asegúrese de que la línea del motor esté firmemente conectada a los terminales del controlador.</p> <p>- Detenga la máquina y entre en el 'estado de falla': el medidor electrónico sonará nueve veces y se mostrará el código de falla. Manténgalo en el 'estado de falla' durante aproximadamente 10 segundos, luego ponga el dispositivo en modo de espera; luego se puede reiniciar.</p> <p>Soluciones posibles:</p> <p>- Asegúrese de que el sensor esté correctamente enchufado.</p> <p>- Si el enchufe del sensor está dañado, debe ser reemplazado.</p>
E5	Protección contra sobrecorriente: en estado de funcionamiento, el motor de CC se detecta continuamente durante más de	<p>Detenga la máquina e ingrese al 'estado de falla': el zumbador sonará nueve veces y se mostrará el código de falla. Manténgalo en el 'estado de falla' durante aproximadamente 10 segundos, luego ponga la máquina en modo de espera; luego se puede volver a encender,</p> <p>Razones para mostrar el código:</p>

	<p>cinco segundos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La corriente es demasiado alta debido a una sobrecarga. - Parte de la cinta de correr está atascada, por lo que el motor no puede funcionar. - La carga es demasiado pesada. - La corriente es demasiado ligera. - El sistema está autoprotegido. <p>Soluciones posibles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajuste la cinta de correr para reiniciar la cinta de correr. - Compruebe si el motor hace ruidos fuertes o si el controlador tiene olor a quemado. Si es así, reemplace el controlador. - Asegúrese de que la fuente de alimentación coincida con la clasificación de la máquina para correr.
E6	<p>Protección de descarga a prueba de explosiones;</p> <p>Daños en el motor de accionamiento, causados por</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Asegúrese de que el voltaje de la fuente de alimentación sea inferior al 50% del voltaje normal. Utilice las especificaciones de voltaje correctas para volver a probar. - Revisar el controlador en busca de malos olores. Si se detecta un olor, reemplace el controlador.

	una tensión de alimentación anómala o un motor anómalo.	- Asegúrese de que el cable del motor esté correctamente conectado.
E7	El contador electrónico no detecta una señal de seguridad.	El magnetrón está dañado o no está colocado correctamente. Asegúrese de que esté colocado correctamente. Si está dañado, debe ser reemplazado.

10. Otros problemas comunes y soluciones

Las teclas no funcionan correctamente:

- Quita la caja superior del reloj electrónico y comprueba si las teclas funcionan con normalidad.
- Verifique o reemplace el tablero del medidor electrónico.
- Vea si las teclas funcionan después de reiniciar la máquina.

No hay visualización en el medidor electrónico

- Verifique si el voltaje de entrada está en el rango permitido: AC 200-240V.
- Verifique que el interruptor del corredor eléctrico esté abierto.
- Compruebe si el fusible de la toma de corriente está fundido. Si está fundido, reemplácelo con un fusible nuevo.
- Asegúrese de que el controlador y las luces LED estén encendidas.

- Compruebe los cables de conexión.
- Verifique o reemplace el tablero del medidor electrónico.
- Revise o reemplace el tablero de control inferior.

Problema: La caminadora no arranca.

Solución: Asegúrese de que la máquina para correr esté correctamente enchufada, que el interruptor de encendido esté abierto y que el interruptor de seguridad esté retirado.

Problema: La cinta de correr no está segura o resbala.

Solución: Ajuste la tensión de la cinta de correr; consulte este manual.

Problema: La cinta de correr se desvía del centro.

Solución: Ajuste la banda para correr de modo que quede en el medio; consulte este manual.

Problema: La caminadora está haciendo ruidos extraños.

Solución: Asegúrese de que todos los tornillos estén bien apretados. Revise la banda para correr para ver si necesita ser lubricada.

11. Consejos sobre ejercicios

- Antes de iniciar un programa deportivo o de entrenamiento, consulte a su médico y siga sus consejos.
- Después de consultar a su médico, establezca objetivos de ejercicio realistas para que el entrenamiento transcurra sin problemas.
- Cuando haga ejercicio, beba mucha agua para mantenerse hidratado. Evite beber grandes cantidades de agua helada u otras bebidas heladas.

12. Información del ejercicio

Cada entrenamiento debe incluir las siguientes tres partes:

1. Un calentamiento, que consta de 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero. Un calentamiento adecuado aumenta la temperatura corporal, el ritmo cardíaco y la circulación, preparándolo para el ejercicio.
2. Un ejercicio de 20 a 30 minutos, donde tu frecuencia cardíaca está en tu zona de entrenamiento. (Nota: durante las primeras semanas de su programa de ejercicios, no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento por más de 20 minutos).
3. Un enfriamiento, con 5-10 minutos de estiramiento. Esto aumentará la flexibilidad de sus músculos y ayudará a prevenir problemas posteriores al ejercicio.

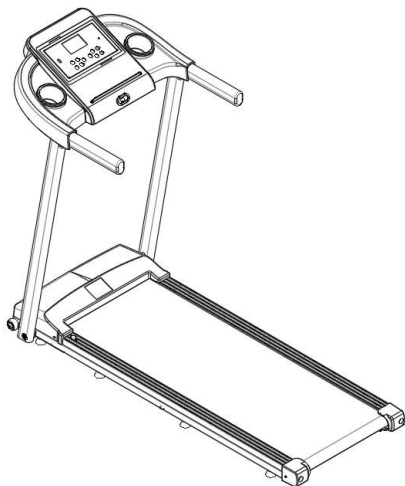


IN230300288V01_ES_PT

A90-247

Passadeira Elétrica

PT



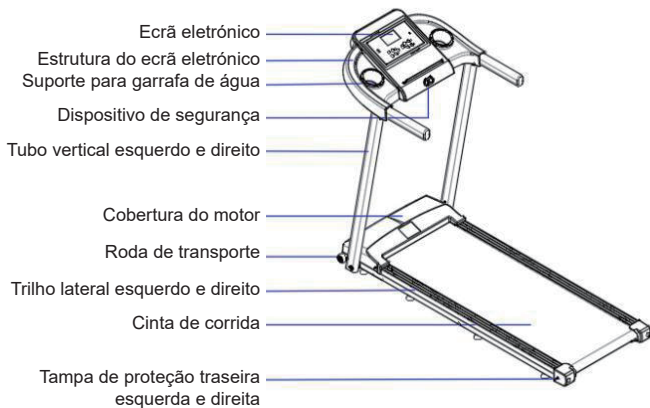
IMPORTANTE, GUARDE PARA FUTURAS REFERÊNCIAS: LEIA ATENTAMENTE

MANUAL DE INSTRUÇÕES

CONTEÚDO

1. Detalhes do produto	3
2. Especificações do produto	4
3. Detalhes do pacote.....	5
4. Acessórios	5
5. Instruções de montagem	6
6. Operação do controlo eletrónico	8
7. Guia de Funcionamento do Sistema	9
8. Manutenção.....	15
9. Resolução de Problemas	19
10. Outros problemas e soluções comuns	22
11. Aconselhamentos sobre os exercícios	23
12. Informações sobre os exercícios.....	24

1. Detalhes do produto






2. Especificações do produto

Nº do Modelo	A90-247		
Medidas totais	L133*W60*H1 14cm	Superfície de corrida	40x110 cm
Carga máxima	100kg	Classificação do	HB
Voltagem	220-240V	Frequência nominal	50-60Hz
Potência	500W	Velocidade	1.0-12km/h
Inclinação do motor	N	Função	Passadeira

Nota: Os produtos podem ser atualizados e melhorados em qualquer altura sem aviso prévio. Se as imagens no manual de instruções não corresponderem ao produto, utilizar o produto real como referência.

3. Detalhes do Pacote

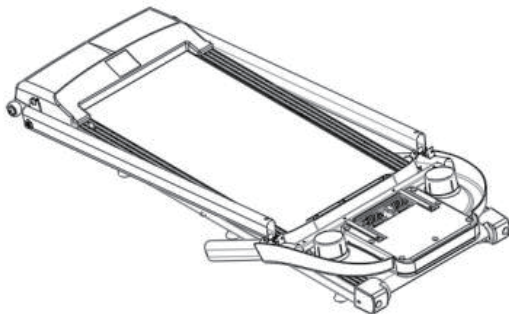
Nº	Componente		Qty.
1	Estrutura principal		1
2	Manual de instruções		1
3	Pacote de parafusos		1

4. Acessórios

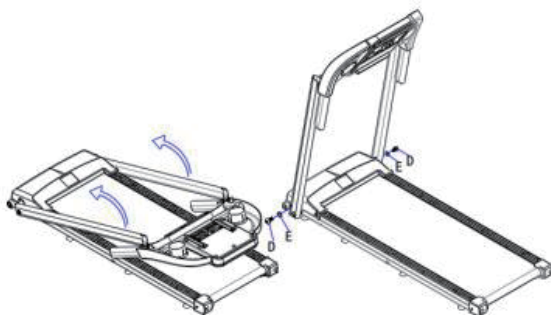
Nº	Componente	Qty.
A	Chave de segurança	1
B	Chave hexagonal de 6mm	1
C	Óleo lubrificante	1
D	Parafuso hexagonal de cabeça semi-redonda M8 * 16	4
E	Arruela plana M8	4

5. Instruções de montagem

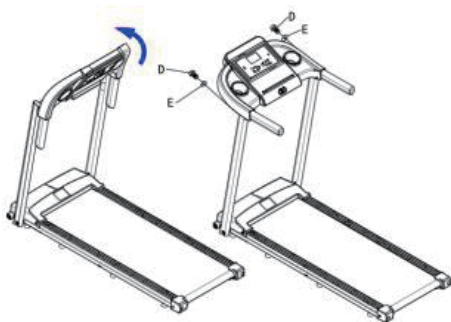
Passo 1: Retire a estrutura principal e a estrutura do ecrã electrónico da caixa, depois abra os pacotes da estrutura das cintas.



Passo 2: Puxar a coluna na direção da seta e fixá-la à estrutura principal com parafusos hexagonais de cabeça semi-redonda D#M8*16 e arruelas planas E#M8.

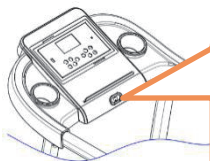


Passo 3: Dobrar o ecrã electrónico na direção da seta, depois prendê-lo à coluna com dois parafusos hexagonais de cabeça semi-redonda D#M8*16 e duas arruelas planas E#M8.



Passo 4: Utilização do produto. O ecrã electrónico acender-se-á. Prima o botão start para iniciar o seu exercício.

Nota: Antes da utilização, o fecho de segurança deve ser colocado no autocolante amarelo, que se encontra no ecrã. Se o ecrã de visualização electrónico mostrar "E07", o fecho de segurança está devidamente colocado.



Chave de segurança: Encaixar a chave de segurança aqui!

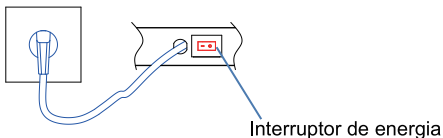
Paragem de emergência: Quando a chave de segurança é puxada, a energia desliga-se.

Para sua segurança: Ao fazer exercício, não se esqueça de utilizar a fechadura de segurança!

Atenção: Quando montado de acordo com as instruções acima, certifique-se de que todos os parafusos são apertados e fixados antes de utilizar o aparelho.

6. Operação do controlo eletrónico

- Inserir a ficha na tomada e ligar o botão (vermelho) na máquina. Entrará em modo de espera - premir o botão de arranque para entrar no modo manual.



Chave de Segurança:

- A máquina só funcionará quando a chave de segurança estiver na sua posição correta. Certifique-se de que a outra extremidade da chave de segurança foi fixada à sua roupa, permitindo-lhe parar a máquina rapidamente em caso de emergência. Para voltar a utilizar a máquina, coloque a chave de segurança novamente na sua posição correta.

7. Guia de funcionamento do sistema



Ecrã:

'SPEED' (velocidade):

- Mostra a velocidade atual ao correr.
- Antes de começar, aparecerá uma contagem decrescente de '3, 2, 1'.

'TIME' (tempo).

- Mostrar o tempo de movimento, tempo de progressão das 10:00 às 99:59, contando novamente quando o tempo atinge 99:59; o tempo de contagem decrescente diminui do tempo definido para zero, quando a contagem decrescente atinge 0:00, a passadeira deixa de funcionar suavemente a uma velocidade reduzida, e entra no estado de espera depois de parar completamente. Mostra o tempo gasto na passadeira

'DIS.' (distância).

- Ao contabilizar para a frente, o intervalo situa-se entre 1,0-99,9. Quando atingir o máximo, começará desde o início e contará novamente. Ao utilizar uma contagem decrescente, o número definido diminuirá até atingir 0 - a velocidade da passadeira diminuirá gradualmente até parar completamente, depois entrará em standby.

'CAL.' (calorias).

- Ao contar para a frente, o intervalo é entre 20-990. Quando atinge o máximo, começará desde o início e contará novamente. Ao utilizar uma contagem decrescente, o valor definido diminuirá até atingir 0 - a velocidade da passadeira diminuirá gradualmente até parar completamente, depois entrará em standby.

'PULSE' (ritmo cardíaco)

- Quando o ritmo cardíaco é detectado, a marca em forma de coração pisca e o valor do pulso será exibido ao mesmo tempo. Quando a passadeira está ligada, o ritmo cardíaco será exibido no espaço de cinco segundos após ter sido mantida a placa de batimento cardíaco. O valor inicial é o ritmo cardíaco real medido, com o intervalo de exibição a ser de 50-199 bpm. Um gráfico em forma de coração irá piscar durante o teste do ritmo cardíaco. Estes dados são apenas para referência e não devem ser tomados como dados médicos.

Funções principais:

- Quando estiver em modo de espera, prima 'PROG' para seleccionar um programa incorporado, que são: 'P01-P12', modo de teste de gordura corporal e modo manual.
- MODE: Prima 'MODE' para alternar entre '15:00 (temporizador)', '1.0 (distância)' e '50.0 (calorias)'. Ao seleccionar cada modo, pode premir o botão menos ou mais para alterar o valor da contagem decrescente.
- INICIAR: Quando a passadeira estiver ligada e o fecho de segurança estiver engatado, premir 'INICIAR' (start) para começar.
- STOP: Premir 'STOP' para parar a passadeira. Quando parar, premir e

manter premida a tecla 'STOP' para entrar em modo de espera. Premir qualquer botão para activar a máquina novamente.

- + (aumentar) e - (diminuir): '+' e '-' são os botões para aumentar e diminuir a velocidade. Quando em standby, premir '+' ou '-' para ajustar o valor definido. Quando a máquina começar a funcionar, premir '-' ou '-' para ajustar a velocidade em 0,1. Ao manter o botão premido durante mais de um segundo, a velocidade aumenta ou diminui rapidamente.

Teclas de música Bluetooth: 'Anterior' e 'Próxima':

Início rápido (modo manual).

- Ligar o interruptor de alimentação e fixar a fechadura de segurança magnética à sua posição por baixo do painel.
- - Premir o botão 'START' e o aparelho iniciará uma contagem decrescente de três segundos. A campainha fará um ruído e a janela de velocidade mostrará o número da contagem decrescente. A passadeira começará a 0,8 km/h.
- Quando a máquina arrancar, premir '+' ou '-' para ajustar a velocidade.

Funcionamento durante o exercício

- Premir '-' reduzirá a velocidade da passadeira.
- Premir '+' aumentará a velocidade da passadeira.
- Premir 'STOP' irá diminuir a velocidade da passadeira até que esta pare completamente.

Modo manual

- Quando em standby, prima 'START' para começar - a passadeira

funcionará a 0,8 velocidade; outras janelas começarão a contar a partir de 0. Prima '+' ou '-' para alterar a velocidade.

- Quando estiver em standby, prima 'MODE' para entrar no modo de contagem. A janela de tempo mostra '15:00' e pisca. Premir '+' ou '-' para definir o tempo de movimento - o intervalo é entre 5:00-99:00.
- Quando estiver no modo de contagem decrescente, premir 'MODE' para entrar na contagem decrescente da distância - o ecrã 'DIS' exibirá '1.0' e piscará. Prima '+' ou '-' para definir a distância do movimento - o intervalo está entre 0,5-99,9.
- Quando estiver no modo de contagem decrescente da distância, prima 'MODE' para entrar no modo de calorías - o ecrã 'CAL' mostrará '50.0' e piscará. Prima '-' ou '+' para definir o valor calórico - o intervalo está entre 10,0-990.
- Depois de escolher um dos três modos de contagem, prima 'START' - a passadeira começará a mover-se após três segundos. Prima '+' ou '-' para ajustar a velocidade. Prima 'STOP' para levar a passadeira a uma paragem gradual.

Programa integrado:

- O sistema tem 12 programas integrados - P01-P12. Quando estiver em standby, prima 'PROG' e o ecrã exibirá 'P01' para seleccionar o programa pretendido.
- O ecrã 'TIME' pisca e serão exibidas 30:00 horas, que é a hora predefinida. Prima '+' ou '-' para definir a hora desejada, depois prima

'START' para começar.

- Cada programa incorporado é dividido em 10 segmentos - após um tempo definido, a máquina emite três toques e passa para o segmento seguinte, o que significa que a velocidade irá mudar.
- Uma vez concluído um programa, a máquina emitirá três bipes e parará gradualmente, depois entrará em modo de espera.

Modo de poupança de energia:

- Após 10 minutos em espera, a máquina entrará no modo de poupança de energia - o ecrã de visualização ficará em branco. Prima qualquer botão para reiniciar a máquina.

Programa de automático

- Cada programa é dividido em 10 segmentos, sendo o tempo de execução atribuído igualmente para cada segmento

Tempo Período Programas		tempo definido / 10 = tempo de funcionamento para cada segmento									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	2	2	5	3	5	6	4	4	3	2
P2	VELOCIDADE	1	3	5	4	6	6	5	7	6	4
P3	VELOCIDADE	2	4	6	6	8	8	7	5	3	2
P4	VELOCIDADE	3	3	5	6	7	7	8	4	3	2
P5	VELOCIDADE	3	6	6	2	4	5	7	7	3	1

P6	VELOCIDADE	2	6	5	4	6	8	8	9	5	2
P7	VELOCIDADE	1	5	4	6	8	7	9	3	2	2
P8	VELOCIDADE	2	3	6	4	5	9	8	7	5	3
P9	VELOCIDADE	2	4	6	8	8	9	6	5	3	2
P10	VELOCIDADE	2	5	3	5	4	6	7	7	4	3
P11	VELOCIDADE	3	5	7	8	9	9	6	5	3	2
P12	VELOCIDADE	2	3	5	6	5	6	4	6	5	3

Função de bloqueio de segurança.

- Em qualquer modo, puxar o fecho de segurança para parar a passadeira numa emergência - o ecrã de velocidade exibirá 'E07'. Neste momento, nenhuma operação irá funcionar na passadeira. Para reiniciar a passadeira, certifique-se de que o bloqueio de segurança está de novo na sua posição correta.

Desligar a máquina

- Prima o interruptor de alimentação para desligar a passadeira em qualquer momento.

Se a sua passadeira tiver uma função de "teste do ritmo cardíaco", siga estas instruções:

- Quando a passadeira está ligada, o seu ritmo cardíaco irá aparecer dentro de cinco segundos após segurar a peça de batimento cardíaco. O valor inicial é o ritmo cardíaco real medido - o intervalo está entre 50-200bpm. Ao testar o seu ritmo cardíaco, demorará alguns segundos

a mostrar o valor.

Se a sua passadeira tem uma função de música Bluetooth, siga estas instruções:

- Certifique-se de que a sua passadeira está ligada, depois use o seu telefone para procurar um dispositivo Bluetooth. Uma vez encontrado, ligue-se à passadeira. Quando ligado com sucesso, reproduza música do seu telemóvel, que será transmitida via Bluetooth para o alto-falante na passadeira para reprodução.

Se a sua passadeira tem uma função MP3, siga estas instruções:

- Conectar um dispositivo de música através de um cabo AUX para reproduzir música através da passadeira.

Se a sua passadeira tem uma função USB, siga estas instruções:

- Inserir um USB no orifício de entrada na lateral para tocar música.

8. Manutenção

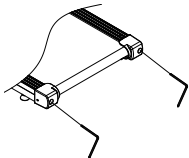
Para manter a sua passadeira em boas condições de funcionamento, é necessária uma manutenção adequada.

Atenção: Desligue sempre a sua passadeira antes da limpeza e manutenção.

- Recomenda-se verificar regularmente a máquina quanto a danos e desgaste, especialmente no motor, controlo elétrico, cabo de alimentação e correia em funcionamento.

- Se as peças parecerem estar danificadas (por exemplo, cabo de alimentação), não utilizar o aparelho até que as peças defeituosas sejam reparadas.
- Prestar atenção extra aos componentes mais susceptíveis de desgaste, tais como a correia de marcha.
- Remover regularmente o pó para manter todos os componentes limpos.
- Após cada utilização da passadeira, usar uma toalha ou pano limpo para limpar o suor e os detritos do aparelho.
- Quando não estiver em uso, manter esta passadeira num ambiente limpo e seco, assegurando que esta desligada e desconectada da corrente.
- A passadeira tem rodas para facilitar o movimento. Antes de se mover, assegure-se de que a passadeira está desligada e dobrada.
- Após 30 minutos de uso contínuo, recomenda-se desligar a passadeira e deixá-la descansar durante 10 minutos antes de voltar a utilizá-la. Isto assegurará que a passadeira permanece em boas condições de funcionamento.
- A superfície de corrida é ajustado na fábrica. Após a utilização, o tapete estica-se e fica fora do centro, o que pode danificar as faixas laterais e a cobertura traseira. É normal que o cinto de corrida estique durante a utilização. Depois de utilizar a passadeira durante um longo período de tempo, o tapete de corrida pode escorregar ou não é liso durante a utilização. É possível ajustar a tensão do tapete de corrida para o tornar mais seguro.
- Se o tapete de corrida for demasiado solta, inserir a chave hexagonal

no orifício de ajuste da proteção do pé esquerdo e rodar $\frac{1}{4}$ no sentido dos ponteiros do relógio, depois rodar $\frac{1}{4}$ no sentido dos ponteiros do relógio para a proteção do pé direito. Se o tapete de corrida estiver



demasiado apertado, ajustar a proteção do pé esquerdo e direito no sentido anti-horário, ao mesmo tempo.

Nota: Assegurar que o tapete de corrida não está demasiado apertado - isto aumentar a pressão sobre os rolos dianteiros/traseiros e causando danos nos rolamentos. Pode produzir sons incomuns ou outros problemas.

Ajuste e alinhamento do tapete de corrida

- Ao utilizar a passadeira, a pressão sobre o tapete de corrida é desequilibrado porque dois pés não estão a utilizar a mesma força ao correr, o que significa que o tapete de corrida se desvia do centro - isto é normal. Quando ninguém está no tapete de corrida, este regressa ao centro. Se não regressar ao centro, terá de o fazer manualmente. Ponha a passadeira a funcionar sem entrar, defina a velocidade para a 6ª mudança e observe a distância entre as faixas laterais esquerdas e a faixa de rotação do tapete de corrida.
- Se for mais para a esquerda, usar uma chave hexagonal para rodar o parafuso esquerdo $\frac{1}{4}$ no sentido dos ponteiros do relógio.
- Se estiver mais para a direita, usar a chave hexagonal para rodar o parafuso direito $\frac{1}{4}$ no sentido dos ponteiros do relógio.
- Se o tapete de corrida ainda não estiver no meio, repetir os passos

acima até estar ajustada ao meio.

- Depois de ajustar o tapete de corrida para o meio, mudar a velocidade para a 6ª mudança e observá-la, assegurando o seu bom funcionamento.

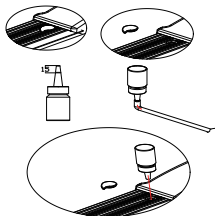
Atenção! Não apertar demasiado os rolos - isto irá danificar os rolamentos.

Lubrificante

- As passadeiras são lubrificadas na fábrica, mas é importante verificar a lubridade da passadeira, assegurando a sua manutenção em boas condições de trabalho. As passadeiras devem ser lubrificadas uma vez por ano ou após 100 horas de utilização. Após cada 30 horas ou 30 dias de utilização, garantir que a passadeira está imóvel e puxar a banda de rodagem pela lateral, depois tocar a superfície da plataforma de rodagem o mais para dentro possível. Por favor, utilizar um lubrificante não petróleo.

Para adicionar óleo, siga as instruções abaixo:

- Abrir a tampa protetora no lado esquerdo frontal da barra lateral, cortar a garrafa de óleo no tamanho mostrado abaixo com uma tesoura, e depois adicionar óleo como mostrado no diagrama.



9. Resolução de problemas

Códigos de erro e soluções

Códigos	Descrição	Motivo e solução
E1	Comunicação anormal entre o controlo e o ecrã electrónico	<p>O controlo inferior desliga-se e entra no 'estado de falha' - o aparelho não pode ser ligado. O ecrã electrónico mostra o código de avaria e o sinal sonoro toca três vezes.</p> <p>Possíveis soluções:</p> <ul style="list-style-type: none">- A comunicação entre o controlo electrónico e o ecrã electrónico é bloqueada. Verificar a linha de ligação de cada seção, assegurando que cada núcleo está totalmente inserido.- Verificar a existência de danos na ligação entre o ecrã electrónico e o controlo. Se danificada, a ligação deve ser substituída.
E2	O controlador não detectou a voltagem acima do motor.	Assegurar que o cabo do motor está devidamente ligado. Verificar o controlador quanto a mau cheiro. Se forem detetados odores, o motor precisa de ser substituído.

E3	<p>Sem sinal de sensor de velocidade: O controlo inferior tem uma saída de voltagem para o motor DC e não recebe feedback do motor durante mais de três segundos.</p>	<p>- Assegurar que a linha motora está firmemente ligada aos terminais do controlador.</p> <p>- Parar a máquina e introduzir o 'estado de falha' - o contador electrónico soará nove vezes, com o código de falha a ser exibido. Mantenha-o no 'estado de falha' durante cerca de 10 segundos, e coloque o aparelho em standby - pode então ser reiniciado.</p> <p>Possíveis soluções:</p> <p>- Assegurar que o sensor está devidamente ligado.</p> <p>- Se a ficha do sensor estiver danificada, deve ser substituída.</p>
E5	<p>Sobre a proteção atual: No estado de funcionamento, o motor DC é detectado continuamente durante mais de cinco segundos.</p>	<p>Parar a máquina e introduzir 'estado de falha' - a campainha soará nove vezes, com o código de falha indicado. Mantenha-a no 'estado de falha' durante cerca de 10 segundos, depois coloque a máquina em standby - pode então ser ligada novamente.</p> <p>Razões para a exibição de códigos:</p> <p>- A corrente é demasiado elevada devido a uma</p>

		<p>sobrecarga.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Parte da passadeira está presa, resultando na impossibilidade de funcionamento do motor. - A carga é demasiado pesada. - A corrente é demasiado leve. - O sistema é autoprotégido. <p>Possíveis soluções:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ajustar o tapete de corrida para reiniciar a passadeira. - Verificar se o motor está a fazer ruídos altos ou se o controlador tem um cheiro a queimado. Em caso afirmativo, substituir o controlador. - Verificar se a fonte de alimentação corresponde à classificação na passadeira.
E6	<p>Proteção de descarga à prova de explosão; danos no motor de acionamento, causados por uma tensão de alimentação</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Assegurar que a tensão de alimentação é inferior a 50% da tensão normal. Por favor, utilizar as especificações de voltagem correctas para o teste de voltagem. - Verificar o controlador quanto a maus cheiros. Se for detectado um odor, substituir o controlador. - Assegurar-se de que o cabo do motor está devidamente ligado.

	anormal ou um motor anormal.	
E7	O contador electrónico não detecta um sinal de segurança.	O íman está danificado ou não está colocado correctamente. Assegurar-se de que está correctamente colocado. Se estiver danificado, deve ser substituído.

10. Outros problemas e soluções comuns

As chaves não estão a funcionar corretamente:

- Retirar a caixa superior do contador electrónico e verificar se as chaves estão a funcionar normalmente.
- Verificar ou substituir a caixa do contador electrónico.
- Verificar se as chaves funcionam depois de reiniciar a máquina.

Sem visualização no contador electrónico

- Verificar se a tensão de entrada se encontra na gama admissível: AC 200-240V.
- Verificar se o interruptor no corredor eléctrico está aberto.
- Verificar se o fusível da tomada de alimentação está queimado. Se estiver queimado, substituir por um novo fusível.
- Verificar se o controlador e as luzes LED estão acesas.
- Verificar os cabos de ligação.
- Verificar ou substituir a placa do contador electrónico.

- Verificar ou substituir a placa de controlo inferior.

Problema: A passadeira não funciona.

Solução: Assegurar que a passadeira está devidamente ligada à corrente, o interruptor de alimentação está ligado e o interruptor de segurança está removido.

Problema: O tapete de corrida não é seguro ou escorrega.

Solução: Ajustar o aperto do tapete de corrida - consultar este manual.

Problema: O tapete de corrida afasta-se do centro.

Solução: Ajustar o tapete de corrida de modo a que fique no meio - consultar este manual.

Problema: A passadeira está a fazer ruídos estranhos.

Solução: Assegurar-se de que todos os parafusos são devidamente apertados. Verificar a correia de corrida para ver se precisa de ser lubrificada.

11. Aconselhamento sobre exercícios

- Antes de iniciar um programa desportivo ou de formação, consulte o seu médico e siga os seus conselhos.
- Após consultar o seu médico, estabeleça objetivos de exercício realistas para que o treino decorra sem problemas.
- Ao fazer exercício, beba muita água para se manter hidratado. Evite beber grandes quantidades de água gelada ou outras bebidas geladas.

12. Informação sobre o exercício

Cada treino deve incluir as três partes seguintes:

1. Um aquecimento, que consiste em 5-10 minutos de alongamento e exercício ligeiro. Um aquecimento adequado aumenta a sua temperatura corporal, ritmo cardíaco e circulação, preparando-o para o exercício.
2. Um exercício de 20-30 minutos, em que o seu ritmo cardíaco está na zona de treino. (Nota: Durante as primeiras semanas do seu programa de exercício, não mantenha o seu ritmo cardíaco na sua zona de treino por mais de 20 minutos).
3. Um arrefecimento, com 5-10 minutos de alongamento. Isto aumentará a flexibilidade dos seus músculos e ajudará a prevenir problemas pós-exercício.

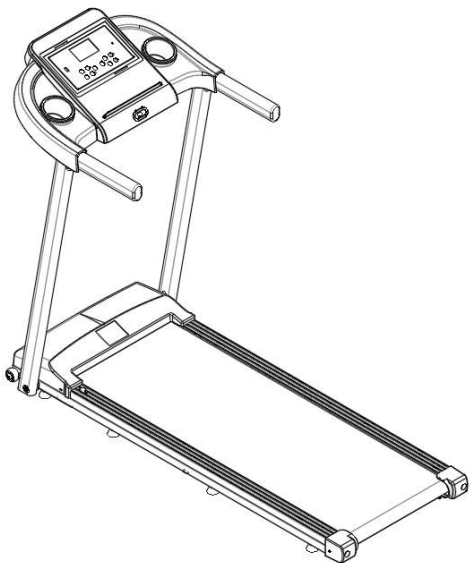


IN230300288V01_ES_PT

A90-247

Motorised Treadmill

EN



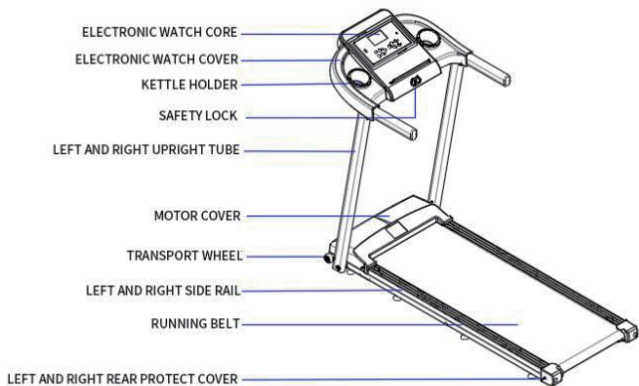
IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

INSTRUCTION MANUAL

CONTENTS

1. Product details	3
2. Product specifications	4
3. Package details	5
4. Accessories	5
5. Assembly instructions	6
6. Electronic control operation	8
7. System operation guide	8
8. Maintenance	14
9. Troubleshooting	18
10. Other common problems and solutions	20
11. Exercise advice	22
12. Exercise information	22

1. Product details






2. Product specifications

Model NO.	A90-247		
Expanded dimension	133*60*114cm	Running area	400*1100mm
Max. load	100kg	Product rate	HB
Rated voltage	220-240V	Rated frequency	50-60Hz
Rated power	500W	Speed	1.0-12km/h
Incline motor	N	Function	Treadmill

Note: Products can be updated and improved at any time without further notice.

If the pictures in the user manual does not match the product, use the actual product for reference.

3. Package details

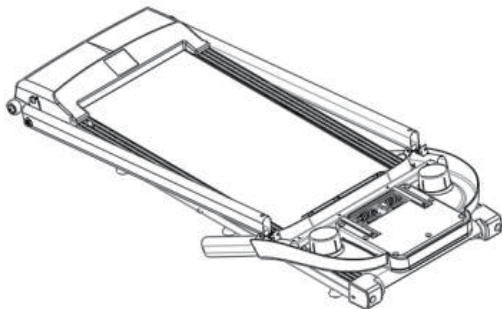
No.	Components		Quantity
1	Main frame		1
2	User manual		1
3	Screw pack		1

4. Accessories

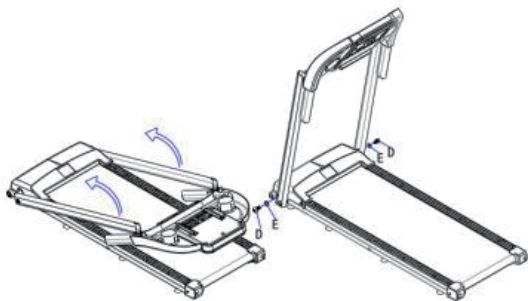
No.	Components	Quantity
A	Safety key	1
B	6mm hexagon wrench	1
C	Lubricating oil	1
D	M8 * 16 half round head hexagon screw	4
E	M8 flat washer	4

5. Assembly instructions

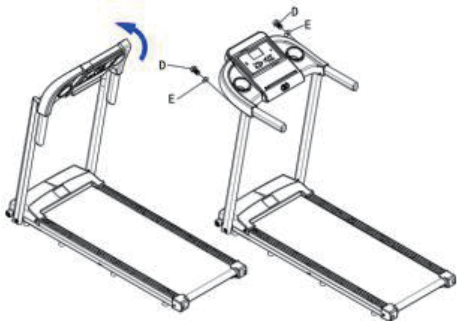
Step 1: Take the main frame and electronic meter frame out of the box, then open the bundles of the strapping frame.



Step 2: Pull the column in the direction of the arrow and secure it to the main frame with D#M8*16 half-round head hexagonal bolts and E#M8 flat washers.

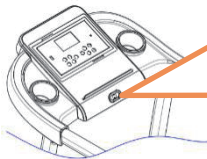


Step 3: Fold the electronic watch stand in the direction of the arrow, then attach it to the column with two D#M8*16 semi-round head hexagonal bolts and two E#M8 flat washers.



Step 4: Product use: The electronic watch will light up. Press the start button to begin your exercise.

Note: Before use, the safety lock must be placed on the yellow sticker, which is in the middle of the meter. If the electronic watch window shows 'E07', the safety lock is in properly placed.



Safety Lock: Put the iron suction end in the meter label

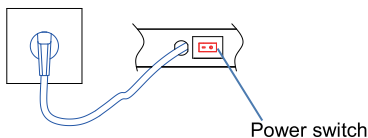
Emergency stop: When the safety l

For your safety: When exercising, be sure to use the safety lock!

Please note: When assembled in accordance with the instructions above, ensure all screws are tightened and secure before plugging in the appliance.

6. Electronic control operation:

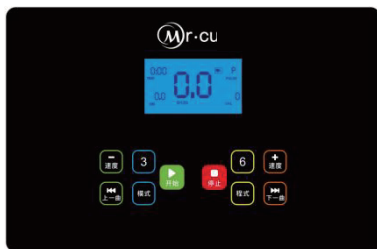
Insert the plug into the socket and switch (red) on the machine. It will enter standby – press the start button to enter the manual mode.



Safety key Introduction:

The machine will only work when the safety key is in its correct position. Make sure the other end of the safety key has been clipped to your clothes, allowing you to stop the machine quickly in an emergency. To reuse the machine, place the safety key back into its correct position.

7. System Operation Guide



Window display:

'SPEED' window:

- Displays the current speed when running.
- Before starting, a countdown of '3, 2, 1' will appear.

'TIME' window.

- Display the movement time, forward timing from 10:00 to 99:59, counting again when the timing reaches 99:59; countdown time decreases from the set time to zero, when the countdown reaches 0:00, the treadmill stops running smoothly at a reduced speed, and enters the standby state after it stops completely. Displays the time spent on the treadmill

'DIS.' window.

- When counting forward, the range is between 1.0-99.9. When it reaches the maximum, it will start from the beginning and count again. When using a countdown, the set number will decrease until it reaches 0 – the treadmill speed will gradually slow down until it stops completely, then it will enter standby.

'CAL.' window.

- When counting forward, the range is between 20-990. When it reaches the maximum, it will start from the beginning and count again. When using a countdown, the set value will decrease until it reaches 0 – the treadmill speed will gradually slow down until it stops completely, then it will enter standby.
- 'PULSE' heart rate window.
- When the heart rate is detected, the heart-shaped mark flashes and the pulse value will be displayed at the same time. When the treadmill is on, the heart rate will display within five seconds of holding the heartbeat tablet. The initial value is the actual measured heart rate,

with the display range being 50-199 bpm. A heart-shaped graph will flash during the heart rate test. This data is for reference only and should not be taken as medical data.

Key functions:

- When in standby mode, press 'PROG' to select a built-in programme, which are: 'P01-P12', body fat test mode and manual mode.
- MODE: Press 'MODE' to switch between '15:00 (timer)', '1.0 (distance)' and '50.0 (calories)'. When selecting each mode, you can press the minus or plus button to change the countdown value.
- START: When the treadmill is powered on and the safety lock is engaged, press 'START' to begin.
- STOP: Press 'STOP' to bring the treadmill to a standstill. When stopped, press and hold 'STOP' to enter standby. Press any button to activate the machine again.
- + (increase) and – (decrease): '+' and '-' are the buttons to increase and decrease the speed. When in standby, press '+' or '-' to adjust the set value. Once the machine starts running, press '-' or '+' to adjust the speed by 0.1. When holding the button for more than one second, it increases or decreases quickly.
- Bluetooth music keys: 'Previous' and 'Next':

Quick start (manual mode).

- Turn on the power switch and attach the magnetic safety lock to its position under the panel.
- Press the 'START' button and the appliance will start a three second countdown. The buzzer will make a noise and the speed window will show the countdown number. The treadmill will start at 0.8 km/h.
- When the machine starts, press '+' or '-' to adjust the speed.

Operation during exercise

- Pressing '-' will reduce the speed of the treadmill.
- Pressing '+' will increase the speed of the treadmill.
- Pressing 'STOP' will slow the treadmill down until it comes to a complete stop.

Manual mode

- When in standby, press 'START' to begin – the treadmill will run at 0.8 speed; other windows will start counting from 0. Press '+' or '-' to change the speed.
- When in standby, press 'MODE' to enter the counting mode. The time window shows '15:00' and flashes. Press '+' or '-' to set the movement time – the range is between 5:00-99:00.
- When in the countdown mode, press 'MODE' to enter the distance countdown – the 'DIS' screen will display '1.0' and flash. Press '+' or '-' to set the movement distance – the range is between 0.5-99.9.
- When in the distance countdown mode, press 'MODE' to enter the calory mode – the 'CAL' screen will show '50.0' and flash. Press '-' or '+' to set the calorie value – the range is between 10.0-990.

- After choosing one of the three counting modes, press 'START' - the treadmill will start moving after three seconds. Press '+' or '-' to adjust the speed. Press 'STOP' to bring the treadmill to a gradual stop.

Built-in programme:

- The system has 12 built-in programmes – P01-P12. When in standby, press 'PROG' and the screen will display 'P01' for you to select the preferred programme.
- The 'TIME' screen flashes and 30:00 will be displayed, which is the preset time. Press '+' or '-' to set the desired time, then press 'START' to begin.
- Each Built-in programme is divided into 10 segments – after a set time, the machine beeps three times and will move onto the next segment, which means the speed will change.
- Once you have completed a programme, the machine will beep three times and come to a gradual stop, then it will enter standby.

Energy saving mode:

- After being on standby for 10 minutes, the machine will enter the energy-saving mode – the display screen will be blank. Press any button to restart the machine.

Automation programme

- Each programme is divided into 10 segments, with the running time equally allocated for every segment.

Time Period Programs		set time / 10 = running time for each segment									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	2	5	3	5	6	4	4	3	2
P2	SPEED	1	3	5	4	6	6	5	7	6	4
P3	SPEED	2	4	6	6	8	8	7	5	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	7	8	4	3	2
P5	SPEED	3	6	6	2	4	5	7	7	3	1
P6	SPEED	2	6	5	4	6	8	8	9	5	2
P7	SPEED	1	5	4	6	8	7	9	3	2	2
P8	SPEED	2	3	6	4	5	9	8	7	5	3
P9	SPEED	2	4	6	8	8	9	6	5	3	2
P10	SPEED	2	5	3	5	4	6	7	7	4	3
P11	SPEED	3	5	7	8	9	9	6	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	5	6	4	6	5	3

Safety lock function.

- In any mode, pull the safety lock to stop the treadmill in an emergency – the speed screen will display 'E07'. At this time, no operation will work on the treadmill. To restart the treadmill, ensure the safety lock is back in its correct position.

Shutting the appliance down

- Press the power switch to turn off the treadmill at any time.

If your treadmill has a 'heart rate test' function, follow these instructions:

- When the treadmill is on, your heart rate will show within five seconds

of holding the heartbeat piece. The initial value is the actual measured heart rate – the range is between 50-200bpm. When testing your heart rate, it will take a few seconds to show the value.

If your treadmill has a Bluetooth music function, follow these instructions:

- Ensure your treadmill is on, then use your phone to search for a Bluetooth device. Once found, connect to the treadmill. When successfully connected, play music from your mobile phone, which will transmit via Bluetooth to the speaker on the treadmill for playback.

If your treadmill has an MP3 function, follow these instructions:

- Connect a music device via an AUX cable to play music through the treadmill.

If your treadmill has a USB function, follow these instructions:

- Insert a USB stick into the input hole on the side to play music.

8. Maintenance

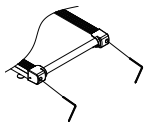
To keep your treadmill in good working condition, proper maintenance is necessary.

Warning: Always unplug your treadmill before cleaning and maintenance.

- It is recommended to regularly check the machine for damages and wear and tear, especially to the motor, electric control, power cord and running belt.
- If parts appear to be damaged (e.g. power cord), do not use the appliance until defected parts are repaired.
- Pay extra attention to the components most prone to wear and tear,

such as the running belt.

- Remove dust regularly to keep all components clean.
- After each use of the treadmill, use a clean towel or cloth to wipe off sweat and debris from the appliance.
- When not in use, keep this treadmill in a clean and dry environment, ensuring it is switched off and unplugged.
- The treadmill has wheels for easy movement. Before moving, ensure the treadmill is unplugged and folded.
- After 30 minutes of continuous use, it is recommended to turn off the treadmill and let it rest for 10 minutes before using again. This will ensure the treadmill remains in good working condition.
- The running belt is adjusted at the factory. After use, the belt will stretch and be off-centre, which can damage the side strips and rear cover. It is normal for the running belt to stretch during use. After using the treadmill for a long period, the running belt may slip or is not smooth when using. You can adjust the tightness of the running belt to make it more secure.
- If the running belt is too loose, insert the hexagonal spanner into the



rotate $\frac{1}{4}$ clockwise for the right foot guard. If the running belt is too tight, adjust the left and right foot guard anticlockwise at the same time.

Note: Ensure the running belt is not too tight – this will pull the running belt, increasing the pressure on the front/rear rollers and causing damage to the

bearings. It can make unusual sounds or other problems may occur.

Adjusting and aligning the running belt

- When using the treadmill, the pressure on the running belt is unbalanced because two feet are not using the same force when running, which means the running belt deviates from the centre – this is normal. When no one is on the running belt, it will return to the centre. If it does not return to centre, you will need to manually do it. Start the treadmill without getting on, set the speed to the 6th gear and observe the distance between the left and right side strips of the running belt.
- If it is more to the left, use a hexagonal spanner to turn the left screw $\frac{1}{4}$ clockwise.
- If it is more to the right, use the hexagonal spanner to turn the right screw $\frac{1}{4}$ clockwise.
- If the running belt is still not in the middle, repeat the above steps until it is adjusted to the middle.
- After adjusting the running belt to the middle, switch the speed to the 6th gear and observe it, ensuring it is running smoothly.

Warning! Do not overtighten the rollers – this will damage the bearings.

Lubricant

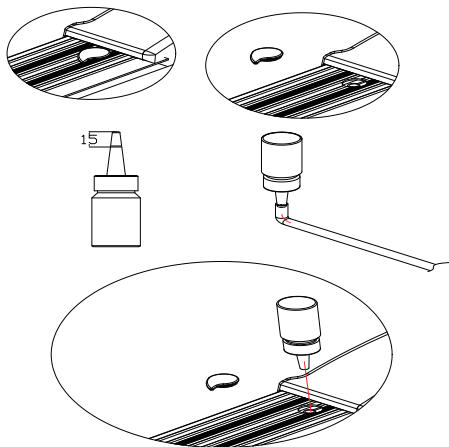
- Treadmills are lubricated at the factory, but it is important to check the lubricity of the treadmill, ensuring it is kept in good working condition. Treadmills must be lubricated once a year or after 100 hours of use. After every 30 hours or 30 days of use, ensure the treadmill is stationary and pull up the running belt from the side, then

touch the surface of the running platform as far inwards as possible.

Please use a non-petroleum lubricant.

To add oil, follow the instruction below:

- Open the decorative cap on the front left side of the side bar, cut the oil bottle to the size shown below with scissors, then add oil as shown in the diagram at the bottom.



9. Troubleshooting

Error codes and solutions

Fault Codes	Fault description	Reason and solution
E1	Abnormal communication between the control and electronic meter.	<p>The lower control shuts down and enters the 'fault state' – the appliance cannot be turned on. The electronic meter shows the fault code and the buzzer rings three times.</p> <p>Possible reasons:</p> <ul style="list-style-type: none">- The communication between the electronic control and electronic meter is blocked. Check the connection line of each section, ensuring that each core is fully inserted.- Check for damages to the connection between the electronic meter and controller. If damaged, the connection must be replaced.
E2	The controller did not detect the voltage above the motor.	<p>Ensure the motor cable is properly connected.</p> <p>Check the controller for unusual odours. If smells are detected, the motor needs replacing.</p>

E3	<p>No speed sensor signal: The lower control has a voltage output to the DC motor and receives no motor feedback for more than three seconds.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensure the motor line is firmly connected to the terminals of the controller. - Stop the machine and enter the 'fault state' – the electronic meter will sound nine times, with the fault code being displayed. Keep it in the 'fault state' for about 10 seconds, then put the appliance into standby – it can then be restarted. <p>Possible solutions:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensure the sensor is properly plugged in. - If the sensor plug is damaged, it must be replaced.
E5	<p>Over current protection: In the running state, the DC motor is detected continuously for more than five seconds.</p>	<p>Stop the machine and enter 'fault state' – the buzzer will sound nine times, with the fault code displaying. Keep it in the 'fault state' for about 10 seconds, then put the machine into standby – it can then be turned on again,</p> <p>Reasons for code displaying:</p> <ul style="list-style-type: none"> - The current is too high due to an overload. - Part of the treadmill is stuck, resulting in the motor not being able to run. - The load is too heavy. - The current is too light. - The system is self-protected. <p>Possible solutions:</p>

		<ul style="list-style-type: none"> - Adjust the running belt to restart the treadmill. - Check if the motor is making loud noises or if the controller has a burning smell. If so, replace the controller. - Ensure the power supply matches the rating on the treadmill.
E6	<p>Explosion-proof flush protection;</p> <p>Damage to the drive motor, caused by an abnormal supply voltage or abnormal motor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ensure the power supply voltage is less than 50% of the normal voltage. Please use the correct voltage specifications to retest. - Check the controller for bad smells. If an odour is detected, replace the controller. - Ensure the motor cable is properly connected.
E7	<p>The electronic meter does not detect a safety signal.</p>	<p>The magnetron is damaged or not correctly placed.</p> <p>Ensure it is correctly placed. If damaged, it must be replaced.</p>

10. Other common problems and solutions

Keys are not working properly:

- Take off the upper case of the electronic watch and check if the keys

are working normally.

- Check or replace the electronic meter board.
- See if the keys work after restarting the machine.

No display on the electronic meter

- Check whether the input voltage is in the permissible range: AC 200-240V.
- Check that the switch on the electric runner is open.
- Check if the fuse in the power socket is blown. If blown, replace with a new fuse.
- Ensure the controller and LED lights are lit.
- Check the connection cables.
- Check or replace the electronic meter board.
- Check or replace the lower control board.

Problem: The treadmill does not start.

Solution: Ensure the treadmill is properly plugged in, the power switch is open and the safety switch is removed.

Problem: The running belt is not secure or it slips.

Solution: Adjust the tightness of the running belt – refer to this manual.

Problem: The running belt deviates from the centre.

Solution: Adjust the running belt so it is in the middle – refer to this manual.

Problem: The treadmill is making strange noises.

Solution: Ensure all screws are properly tightened. Check the running belt to see if it needs to be lubricated.

11. Exercise advice

- Before starting a sports or training programme, consult your doctor and follow their advice.
- After consulting your doctor, set realistic exercise goals so training goes smoothly.
- When exercising, drink plenty of water to keep hydrated. Avoid drinking large amounts ice water or other iced drinks.

12. Exercise information

Each workout should include the following three parts:

1. A warm up, consisting of 5-10 minutes of stretching and light exercise. A proper warm up increases your body temperature, heart rate and circulation, getting you ready for exercise.
2. A 20–30-minute exercise, where your heart rate is in your training zone. (Note: During the first few weeks of your exercise programme, do not keep your heart rate in your training zone for longer than 20 minutes).
3. A cool down, with 5-10 minutes of stretching. This will increase flexibility of your muscles and will help prevent post-exercise problems.