

IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

INHALT

Produkt-Einführung	01
Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen	02
Hauptparameter und Zubehörpaket	06
Installationsanweisungen	08
Vorschläge und Richtlinien für die Ausübung	09
Produkt-Anleitungen	11
Produkt-Wartung	14
Gängige Probleme und deren Lösungen	17

Einführung in das Produkt

Produktname: Laufbandmaschine
Produktmodell: A90-131



II. Sicherheitsvorkehrungen und Warnungen

Hinweis: Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung vor dem Gebrauch sorgfältig durch und beachten Sie die folgenden Sicherheitshinweise:

- Stellen Sie das Laufband im Haus auf und schützen Sie es vor Wasser. Legen Sie keine Fremdkörper darauf.
- Tragen Sie vor dem Training einen geeigneten Turnanzug und Turnschuhe und wärmen Sie Ihren ganzen Körper auf. Laufen Sie auf dem Laufband nicht barfuss.
- Stellen Sie sicher, dass der Netzstecker zuverlässig geerdet ist und die Steckdose mit einem exklusiven Stromkreis versehen ist, der nicht von anderen Geräten geteilt wird.
- Halten Sie Kinder vom Laufband fern, um Unfälle zu vermeiden.
- Vermeiden Sie Langzeit- oder Überlastbetrieb und sorgen Sie für regelmäßige Wartung, um Schäden an Motor und Steuerung zu vermeiden und die Alterung von Lager, Laufband und Trittbrett zu verlangsamen.
- Ergreifen Sie Maßnahmen zur Reduzierung von Staub in Innenräumen und zur Aufrechterhaltung der Raumluftfeuchtigkeit, um das Auftreten starker statischer Elektrizität zu verhindern, die den normalen Betrieb des elektronischen Zählers und der Steuerung stören könnte.
- Sorgen Sie für eine gute Belüftung während der Benutzung des Laufbands und schalten Sie den Strom nach der Benutzung ab.
- Befestigen Sie den Stegdraht des Sicherheitsschlusses während des Trainings an Ihrem Anzug, um ihn im Notfall sicher abzuschalten.
- Beenden Sie bei körperlichen Beschwerden oder abnormalem Zustand das Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
- Bewahren Sie das Silikonöl nach dem Gebrauch an einem für Kinder unzugänglichen Ort auf, um versehentliches Verschlucken zu verhindern.



Warnung: Um Unfälle oder Verletzungen zu vermeiden, befolgen Sie bitte die folgenden Regeln:

- Stellen Sie sicher, dass Sie Ihren Anzug vor der Benutzung des Laufbandes zuknöpfen oder den Reißverschluss schließen.
- Tragen Sie keine Kleidung, die leicht vom Laufband eingehakt wird.
- Halten Sie die Stromleitung von Hitze fern.
- Halten Sie Kinder vom Laufband fern.
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Freien.
- Stellen Sie sicher, dass der Strom abgeschaltet ist, bevor Sie das Laufband bewegen.
- Bauen Sie das Laufband nicht ohne Erlaubnis auseinander, wenn Sie kein Fachmann sind, da sonst schwerwiegende Folgen auftreten können.
- Stellen Sie sicher, dass das Laufband im 20A-Stromkreis verwendet wird.
- Stellen Sie sicher, dass nur eine Person auf dem Laufband trainiert.
- Bei Schwindel, Brustschmerzen, Erbrechen oder Atemnot während der Benutzung hören Sie sofort mit dem Training auf und konsultieren Sie einen Sportlehrer oder Arzt.

Warnung!

■ Wenn Sie in Behandlung sind oder die folgenden Bedingungen haben, konsultieren Sie bitte einen Spezialisten, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

- 1) Wenn Sie unter Rückenschmerzen leiden oder sich in Bein, Rücken oder Nacken verletzt haben, sich in Bein, Rücken, Nacken oder Hand gefühllos fühlen oder an einer hartnäckigen Erkrankung wie Bandscheibenvorfall, Spondylolisthese und Bandscheibenvorfall im Halswirbelsäulenbereich leiden;
- 2) Wenn Sie unter deformierter Arthritis, Rheuma oder Gicht leiden;
- 3) Wenn Sie an Osteoporose oder Knochenanomalien leiden;
- 4) Wenn Sie an einer Durchblutungsstörung leiden (Herzkrankheit, Gefäßkrankheit, Bluthochdruck usw.);
- 5) Wenn Sie an einer Atemwegserkrankung leiden;
- 6) Wenn Sie einen künstlichen Herzschrittmacher oder ein ähnliches elektronisches medizinisches Instrument verwenden;
- 7) Wenn Sie an einer bösartigen Neubildung leiden;
- 8) Wenn Sie an einer Durchblutungsstörung wie Thrombose, einem schweren arteriellen Aneurysma und einem akuten venösen Aneurysma oder an verschiedenen Hautinfektionen leiden;
- 9) Wenn Sie an einer Wahrnehmungsstörung aufgrund einer peripheren Durchblutungsstörung leiden, die durch Diabetes verursacht wurde;
- 10) Wenn Sie an einer Hautverletzung leiden;
- 11) Wenn Sie hohes Fieber haben (38°C oder höher);
- 12) Wenn Sie eine anormale oder gekrümmte Wirbelsäule haben;
- 13) Wenn Sie schwanger sind oder möglicherweise schwanger sind oder sich in der Menstruationsphase befinden;
- 14) Wenn Sie unter einer körperlichen Anomalie leiden und Ruhe brauchen, um sich zu erholen;
- 15) Wenn Sie sich in einem offensichtlich schlechten körperlichen Zustand befinden;
- 16) Wenn Sie Sport treiben, um sich zu erholen;
- 17) Wenn Sie unter anderen körperlichen Beschwerden als den oben genannten leiden.

In jedem der oben genannten Fälle kann das Training auf dem Laufband zu einer Verletzung Ihres Körpers führen.

- Bei Rückenschmerzen, Taubheit in Beinen oder Füßen, Schwindel, Herzklopfen oder anderen Abnormalitäten stoppen Sie das Laufband sofort und suchen Sie einen Arzt auf.
- Lassen Sie kein Kind dieses Produkt benutzen oder damit spielen. Nichtbeachtung kann zu Verletzungen führen.
- Vergewissern Sie sich, dass sich keine Person oder Haustier in der Nähe (vorne, hinten oder unter dem Produkt) befindet, wenn Sie das Produkt ein- oder aussteigen oder benutzen.

Verboten!

- Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn sein Gehäuse rissig oder beschädigt ist (mit freiliegender Innenstruktur) oder wenn seine Schweißposition gelöst ist, um unbeabsichtigte Verletzungen zu vermeiden.
- Springen Sie während des Trainings nie auf das Laufband und springen Sie nie vom Laufband ab, da Sie sonst herunterfallen könnten.
- Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn sein Gehäuse rissig oder beschädigt ist (mit freiliegender Innenstruktur) oder wenn seine Schweißposition gelöst ist, um unbeabsichtigte Verletzungen zu vermeiden.
- Springen Sie während des Trainings nie auf das Laufband und springen Sie nie vom Laufband ab, da Sie sonst herunterfallen könnten.
- Benutzen oder lagern Sie das Laufband nicht im Freien, in der Nähe einer Toilette oder an anderen feuchten Orten, wo es Wasser ausgesetzt sein könnte.
- Benutzen oder lagern Sie das Laufband nicht an einem Ort, der direktem Sonnenlicht ausgesetzt ist, um einen Ofen herum oder auf einem elektrisch beheizten Teppich, wo es Hitze ausgesetzt sein könnte, um elektrische Leckagen und Feuerunfälle zu vermeiden.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn die Stromleitung oder der Netzstecker beschädigt ist oder sich eine Steckdose lockert, um Stromschläge, Kurzschlüsse und Brandunfälle zu vermeiden.
- Beschädigen Sie die Stromleitung nicht und verbiegen oder verdrehen Sie sie nicht gewaltsam. Legen Sie keine schweren Gegenstände auf die Stromleitung und lassen Sie sie nicht einklemmen, um Elektroschocks und Brandunfälle zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass das Laufband nicht von 2 oder mehr Personen gleichzeitig benutzt wird. Halten Sie andere Personen während der Benutzung vom Laufband fern, um unbeabsichtigte Verletzungen durch Umfallen zu vermeiden.
- Achten Sie darauf, dass niemand, der seine Gedanken nicht ausdrücken kann oder nicht in der Lage ist zu bedienen, das Laufband benutzen darf, um unbeabsichtigte Verletzungen zu vermeiden.
- Stellen Sie sicher, dass der Hauptteil oder der Bedienungsteil des Laufbandes nicht mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten in Berührung kommt, um Elektroschocks und Brandunfälle zu vermeiden.
- Trainieren Sie nicht kräftig, wenn Sie nur selten zu normalen Zeiten trainieren.
- Benutzen Sie das Laufband nicht direkt nach einer Mahlzeit oder wenn Sie müde oder in einem anormalen körperlichen Zustand sind, um Gesundheitsschäden zu vermeiden.
- Bitte benutzen Sie dieses Produkt nur zu Hause und nicht an so belebten Orten wie der Schule und der Turnhalle oder an anderen Orten, wo Verletzungsgefahr besteht.
- Benutzen Sie das Laufband nicht beim Essen oder bei anderen Tätigkeiten.
- Benutzen Sie es nicht, wenn Sie betrunken sind oder Ihr Körper zurü ckgeblieben ist, um unbeabsichtigte Verletzungen zu vermeiden.
- Bitte nehmen Sie vor dem Training harte Gegenstände wie das Mobiltelefon und scharfe Gegenstände wie Schlüssel und Messer aus Ihren Taschen und legen Sie Ihre Uhr, Ihr Armband und andere wertvolle Gegenstände ab, um Schäden an diesen Gegenständen oder körperliche Verletzungen zu vermeiden.

- Überprüfen Sie das Laufband vor der Benutzung, um sicherzustellen, dass sich kein Schmutz, Wasser oder andere Fremdkörper am Netzstecker befinden, um Stromschläge, Kurzschlüsse und Brandunfälle zu vermeiden.
- Vorsicht! Ziehen Sie den Netzstecker niemals mit nassen Händen heraus oder stecken Sie ihn ein, um Elektroschocks oder versehentliche Verletzungen zu vermeiden.
- Vorsicht! Achten Sie darauf, dass der Netzstecker bei Nichtbenutzung aus der Steckdose gezogen wird, um elektrische Leckagen und Brandunfälle aufgrund von Isolationsverschlechterungen durch angesammelten Staub und Feuchtigkeit zu vermeiden. *mentación esté desconectado de la toma de corriente cuando no esté en uso.*



Anweisungen zur Erdung!

- Dieses Produkt muss geerdet werden. Durch die Erdung wird im Falle einer Fehlfunktion des Laufbands Strom mit einem Kanal mit dem geringsten Widerstand geliefert, wodurch das Risiko von Stromschlägen verringert wird.
- Dieses Produkt wird mit einem Netzteil mit Erdungsleiter und Stecker geliefert. Der Stecker muss in eine ordnungsgemäß installierte Steckdose gesteckt werden, wobei die örtlichen gesetzlichen Vorschriften und Verordnungen strikt einzuhalten sind.

Gefahr!

- Unsachgemäße Erdung kann zu elektrischen Schlägen führen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob die Erdung richtig ist, lassen Sie sie bitte von einem professionellen Elektriker überprüfen. Der mit dem Produkt mitgelieferte Stecker darf nicht verändert werden, auch wenn er nicht mit der Steckdose übereinstimmt. Bitten Sie in einem solchen Fall einen professionellen Elektriker, eine geeignete Steckdose zu installieren.
- Bitte stellen Sie sicher, dass der Erdungsstecker in eine passende Steckdose gesteckt wird. Es ist nicht erlaubt, einen Steckdosenadapter zu verwenden.

Hauptparameter und Packliste

Technische Hauptparameter

Parameter	Beschreibung
Eingangsspannung	AC220V (50 -60Hz)
Motorleistung	0,5 HP
Geschwindigkeit	1 bis 6 km/h
Bereich des Laufbandes	35*80 cm

Packliste 1

1	5#L Schlüssel (1 Stck.)	
2	Verriegelungsknopf (2 Stck.)	
3	Sicherheitsschlüssel (1 Stck.)	

4 Halter für die Fernbedienung (1 Stck.)



5 Silikonöl (1 Stck.)



Packliste 2

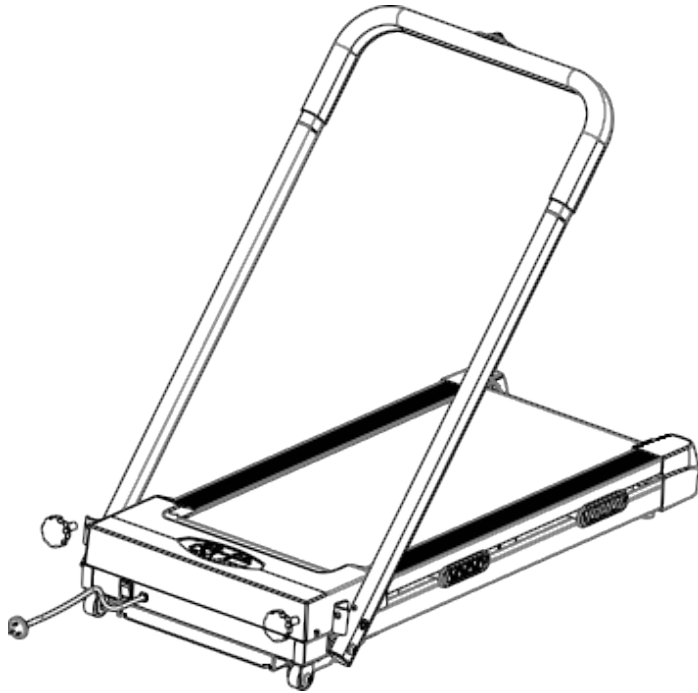
- | | |
|---|------------------|
| 1 | Fernsteuerung |
| 2 | Benutzerhandbuch |

III. Installationshinweise

Befestigen Sie zunächst alle Schrauben vorläufig und ziehen Sie sie nach der Montage des Rahmens fest.

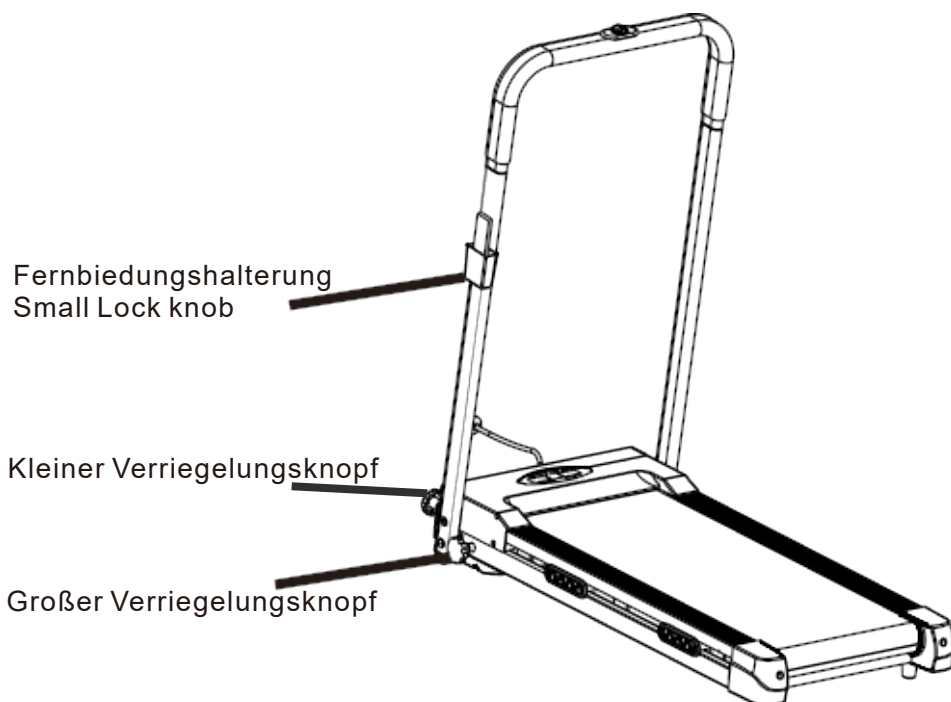
Schritt 3

Heben Sie das Rohr senkrecht an und ziehen Sie sie mit 2 Feststellknöpfen



Schritt 4

Bringen Sie den Verriegelungsknopf am Rahmen an.
Erstinbetriebnahme: Sicherheitsschlüssel aufstecken, einschalten und das Laufband in Betrieb nehmen. Wenn die endgültige Inbetriebnahme erfolgreich ist, installieren Sie den Fernbedienungshalter an dem Rohr.



IV. Anregungen und Richtlinien für die Übung

Aufwärmen

Machen Sie 5 - 10 Minuten lang eine Aufwärmübung, bevor Sie das Laufband benutzen.

Atmung

Halten Sie nicht den Atem an, während Sie trainieren. Atmen Sie mit der Nase ein und atmen Sie durch den Mund aus, während Sie von einer Bewegung zurückkehren. Der Atem soll mit Ihrer Bewegung koordiniert werden. Bei Atemnot ist die Übung sofort zu beenden.

Häufigkeit

Das Intervall für das Training desselben Muskelteils beträgt 48 Stunden, d.h. zwei Tage.

Laden Sie

Die Übungsbelastung wird in Abhängigkeit von Ihrem Leistungsstatus festgelegt und schrittweise erhöht, um die Schmerzen zu verringern.

Diät

Um Ihr Verdauungssystem zu schützen, sollten Sie innerhalb einer Stunde nach einer Mahlzeit keinen Sport treiben und innerhalb einer halben Stunde nach dem Sport nichts essen. Trinken Sie während des Trainings nicht zu viel Wasser, um Ihr Herz und Ihre Nieren nicht zu belasten.

Dehnungsübung

Unabhängig davon, wie schnell Sie laufen, machen Sie besser eine Dehnungsübung, um Ihren Körper aufzuwärmen, indem Sie 5 - 10 Minuten gehen und Ihre Muskeln durch die folgende Dehnungsübung 5 Mal dehnen, wobei jedes Mal mindestens 10 Sekunden an jedem Bein verbracht werden sollte.

1. Dehnung nach unten

Beugen Sie Ihre Knie leicht und beugen Sie dann langsam Ihren Körper nach unten, um Ihren Rücken und Ihre Schulter zu entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal. (Siehe Abb. 1)



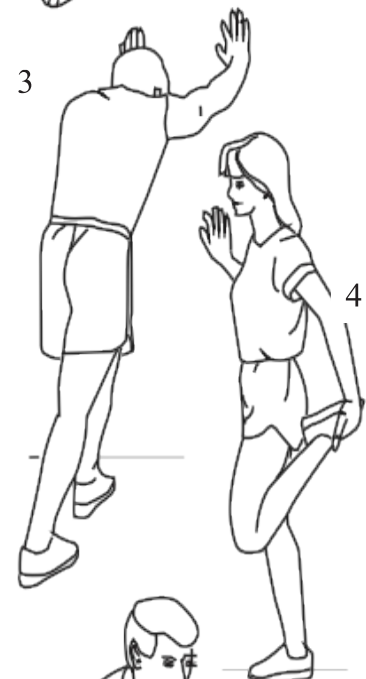
2. Dehnung der Kniesehne

Setzen Sie sich auf ein sauberes Kissen, und richten Sie dann ein Bein auf, während Sie das andere Bein vollständig nach innen beugen. Versuchen Sie, die Zehe des nicht gebeugten Beins mit dem Finger zu berühren und diese Position 10-15 Sekunden lang beizubehalten und sich dann zu entspannen. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. (Siehe Abb. 2)



3. Dehnung der Waden und Achillessehne

Legen Sie beide Hände gegen die Wand oder den Schreibtisch und stützen Sie Ihr volles Körpergewicht ab. Bewegen Sie dann ein Bein nach hinten und lehnen Sie Ihren Körper gegen die Wand oder den Schreibtisch. Halten Sie diese Position für 10 - 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. (Siehe Abb. 3)



4. Dehnung des Sprunggelenks

Halten Sie mit der rechten Hand einen festen Gegenstand, um das Gleichgewicht zu halten, und strecken Sie die linke Hand nach hinten. Greifen Sie den linken Fuß mit der linken Hand und heben Sie ihn langsam in Richtung Keule, bis der vordere Muskel des Oberschenkels straff wird. Halten Sie diese Position für 10 - 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal für jedes Bein. (Siehe Abb. 4)



5. Dehnung von Sartorius (Muskel an der Innenseite des Oberschenkels)

Setzen Sie sich mit nach außen gebeugten Knien und mit zwei Sohlen gegeneinander und halten Sie Ihre Füße mit den Händen, um sie in Richtung Leiste zu ziehen. Halten Sie diese Position für 10 - 15 Sekunden und entspannen Sie sich dann. Wiederholen Sie dies 3 Mal. (Siehe Abb. 5)



V Produktanleitung

I. Übersicht

Dieses Produkt ist mit einem komfortablen elektronischen Zähler mit nur wenigen Einstellparametern ausgestattet.

Zu den in diesem Handbuch verwendeten Parametern gehören:

Laufbandparameter: Geschwindigkeit

Übungsparameter: Distanz, Kalorien und Zeit

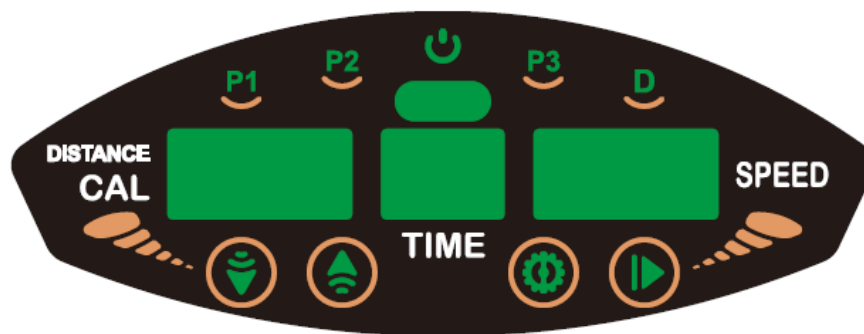
Übungsmodi: manueller Modus (ohne voreingestellten Übungsumfang) und Programm-Modus (mit voreingestelltem Übungsumfang).

II. Anzeige der LED-Nixie-Röhre

1. Zeit-Anzeige
2. Anzeige der Entfernung
3. Kalorien-Anzeige
4. Anzeige der Geschwindigkeit
5. Programm-Anzeige

III Schlüssel

Die Tastatur ist wie folgt aufgebaut:



Das Bild und das Muster dienen nur als Referenz.

Schlüssel zum Starten und Stoppen:

Taste zum Umschalten des Modus:

Taste zum Beschleunigen/Absenken:

IV Parameter

1. Versorgungsspannung: 220V/50Hz;
2. Mindestgeschwindigkeit 1 Km/h;
3. Maximale Geschwindigkeit 6 Km/h;
4. Maximale Übungszeit im manuellen Modus: 60 Minuten;
5. Mindestdauer im Programm-Modus (Programm 1 - Programm 24): 30 Minuten;
6. Maximaler Kalorienverbrauch im manuellen Modus: 999 kcal;
7. Minimaler Kalorienverbrauch im Programm-Modus: 10 kcal.

V Sicherheitsschalter

Wenn der Sicherheitsschalter ausgerückt wird, stoppt das System in jedem Fall, und das entsprechende Fenster zeigt "EII-Sicherheitsschalter ist ausgerückt" an.

VI Übungsmodus

Die Voraussetzungen, die von den hier zu diskutierenden Übungsmodi geteilt werden, sind

Manueller Modus:

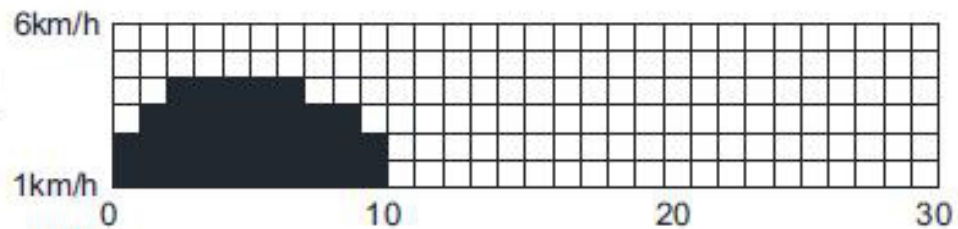
Vergewissern Sie sich vor der Durchführung der Übungen, dass das Netzteil richtig eingesteckt ist, das Sicherheitsschloss an seinem Platz ist und der Netzschalter eingeschaltet ist. Drücken Sie dann die Taste, um die Übung 4 Sekunden später zu beginnen und durchzuführen.

Automatischer Modus:

Drücken Sie die Modus-Taste, um einen Modus auszuwählen, und drücken Sie dann die Start-Taste, um mit der Durchführung der Übungen zu beginnen.

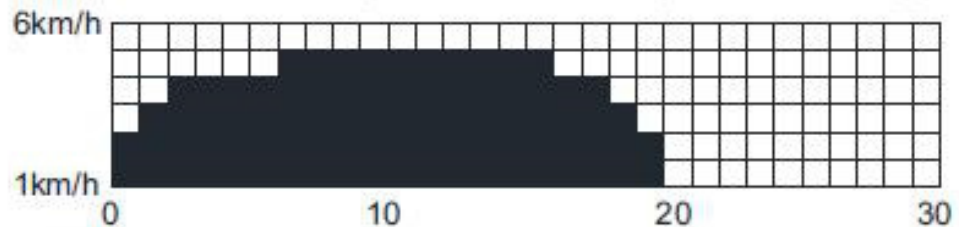
P1:10

(minutos)



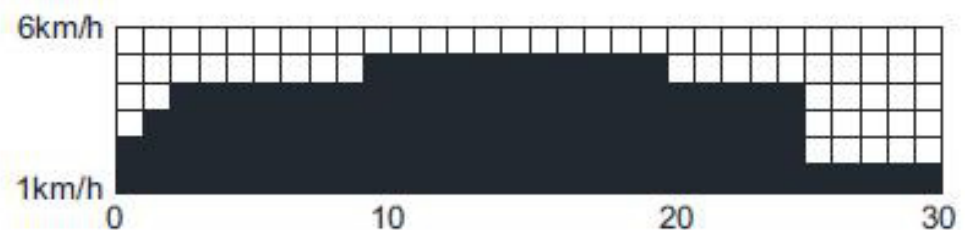
P2:20

(minutos)



P3:30

(minutos)



VII Verwendung der Fernsteuerung

1. Drücken Sie die "Start"-Taste zum Starten und die "Stop"-Taste zum Stoppen des Laufbandes.
2. Drücken Sie die Taste "Schnell" oder "Langsam", um das Laufband zu beschleunigen/zu verlangsamen.
3. Drücken Sie die Taste "P", um das Programm zu ändern (p1 - p3). Drücken Sie die Taste, bevor Sie die Taste "Start" drücken.

Drücken Sie die Taste "M", um den Modus zu ändern (Zeit, Strecke, Kalorien und Zeitmessung.) Drücken Sie die Taste "Zeit +" oder "Zeit -", um die Werte anzupassen.

VI. Produkt-Wartung

Schmierung

Nach einer gewissen Zeit der Benutzung muss das Laufband mit einem speziellen Methyl-Silikonöl geschmiert werden.

1. Empfehlung:

Wenn Sie das Laufband weniger als 3 Stunden pro Woche benutzen: alle 5 Monate schmieren

Wenn Sie das Laufband für 4-7 Stunden pro Woche benutzen: Alle 2 Monate schmieren

Wenn Sie das Laufband für mehr als 7 Stunden pro Woche benutzen: Schmieren Sie das Laufband alle 1 Monat

Bitte tragen Sie jedes Mal ein mäßiges, aber nicht übermäßiges Schmiermittel auf, um die Lebensdauer des Laufbandes zu verbessern.

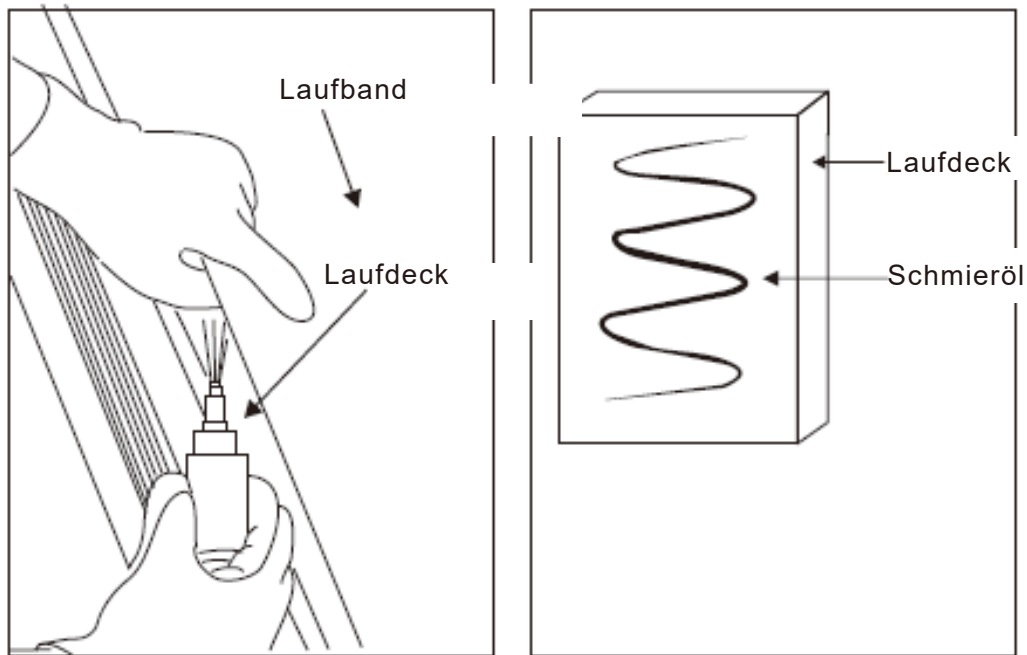
2. Schmierungsmethode

Um zu prüfen, ob ein Schmiermittel erforderlich ist, heben Sie das Laufband an und versuchen Sie, den mittleren Teil seiner Rückseite mit der Hand zu berühren. Das Gefühl von Silikonöl (Feuchtigkeitsgefühl) zeigt an, dass eine Schmierung nicht erforderlich ist, während eine trockene Oberfläche des Miming-Decks und das Fehlen von Silikonharz bedeutet, dass eine Schmierung erforderlich ist.

Schritte zum Auftragen des Schmiermittels auf das Laufdeck: (siehe nachstehende Abbildung)

A. Stoppen Sie das Laufband und klappen Sie es zusammen;

Heben Sie das Laufband auf der Rückseite des Hauptrahmens an und versuchen Sie, die Ölkanne auf den beweglichen Teil des Laufbandes zu stellen. Sprühen Sie Silikonöl auf die Innenseite des Laufbandes und beide Seiten des Laufbandes. Lassen Sie dann das Laufband mit 1km/h laufen, um Silikonöl gleichmäßig aufzutragen. Laufen Sie leicht von links nach rechts auf dem Laufband. Das Silikonöl wird innerhalb weniger Minuten vom Laufband absorbiert.



3. Einstellung der Riemenspannung

Die Laufbänder aller Maschinen wurden vor der Lieferung und nach der Installation ordnungsgemäß eingestellt; sie können sich jedoch nach einer gewissen Zeit des Gebrauchs lösen. Wenn das Laufband rutscht oder zögert, wenn der Benutzer auf dem Laufband läuft, stellen Sie das Band ein und stellen Sie den Bolzen im Uhrzeigersinn gleichzeitig links und rechts mit einer halben Umdrehung ein. Wenn das Laufband zu locker ist, rutscht das Band und die Rolle durch, wenn der Benutzer seine Füße auf das Band stellt; es ist jedoch nicht gut, dass das Band zu fest angezogen ist, da dies die Motorlast erhöht und Motor, Laufband und Rolle beschädigt.

4. Einstellung des außermittigen Laufbands

Die Laufbänder aller Maschinen wurden vor der Lieferung und nach der Installation ordnungsgemäß eingestellt; sie können jedoch nach dem Gebrauch für eine gewisse Zeit aus den folgenden Gründen aus der Mitte laufen:

- A. Das Laufband ist ungleichmäßig aufgestellt;
- B. Der Benutzer läuft nicht auf der Mitte des Laufbandes;
- C. Die Füße des Benutzers belasten das Laufband nicht gleichmäßig. Laufen Sie das Laufband einige Minuten lang ohne Belastung, um sich zu erholen. Falls das Laufband versagt, drehen Sie den Bolzen mit einem 6-mm-Steckschlüssel, der zusammen mit dem Laufband geliefert wird, in einem 1/4-Tum-Schritt. Eine Abweichung von der Mitte kann das Laufband schwer beschädigen, und der so verursachte Schaden fällt nicht unter die Garantie, so dass der Benutzer die Wartung gemäß diesem Handbuch selbst durchführen und rechtzeitig korrigieren muss.



Wenn das Laufband nach rechts abweicht, stellen Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn und die Schraube gegen den Uhrzeigersinn ein.



Wenn das Laufband nach links abweicht, stellen Sie die rechte Schraube gegen den Uhrzeigersinn und die linke Schraube im Uhrzeigersinn ein.

- A. Verwenden Sie einen Schraubenschlüssel, um den Einstellbolzen im Uhrzeigersinn zu drehen;
- B. Nehmen Sie die Einstellung so weit vor, dass die Last auf dem Laufband nicht rutscht (Hinweis: Entfernen Sie regelmäßig Einschlüsse in den Rillen des Riemens und der Riemenscheibe).

5. Lösung bei Rutschen oder Verzögerung des Laufbands

Öffnen Sie die vordere Motorabdeckung und starten Sie das Laufband. Halten Sie dann den Griffbügel fest und üben Sie mit den Füßen eine Kraft gegen das Laufband aus, um zu sehen, ob es der Transmissionsriemen des Motors oder das Laufband ist, das verzögert. Nehmen Sie als nächstes eine entsprechende Einstellung vor.

VII. Häufige Störungen und deren Lösungen

Symptom	Ursache	Problembehebung	
Laufband arbeitsun- fähig	Stromversorgung nicht angeschlossen	Netzstecker in die Steckdose stecken	
	Sicherheitsschlüsse I nicht eingesteckt	Sicherheitsschlüssel in die Schalttafel einführen	
	Stromkreissignalsy- stem abgetrennt	Prüfen Sie die Eingangsseite und den Signalstromkreis des Reglers	
	Stromversorgung nicht eingeschaltet	Stellen Sie den Stromversorgungsschalter in die Position "AN".	
Laufband kann nicht reibungslo- s laufen	Unzureichende Schmierung	Zur Schmierung Methyl-Silikonöl auftragen	
	Übermäßige Spannung des laufenden Bandes	Stellen Sie die Spannung des Laufbands ein	
Auf dem elektronisc- hen Messgerät angezeigte Fehler und Lösungen	E01	Die Befehle, die das elektronische Messgerät an den Controller gibt, und die Rückmeldung, die der Controller an das elektronische Messgerät gibt, werden blockiert.	Prüfen Sie, ob der Stecker des 4- adrigen Kabels, das das elektronische Messgerät mit dem Controller verbindet, lose ist oder ob das Kabel beschädigt ist. Prüfen Sie, ob das 4- adrige Kabel in der richtigen Reihenfolge angeschlossen ist.
	E02	Der Regler findet die Spannung am Draht des Motors nicht.	Prüfen Sie, ob die Drähte am Plus- und Minuspol des Motors zuverlässig mit der Klemme am Controller verbunden sind.
	E03	Der in Betrieb befindliche Motor findet das Drehzahlrückführ- ungssignal nicht.	Prüfen Sie, ob die Lichtschranke auf das Loch am Motor ausgerichtet ist und ob die Klemmen an den Drähten fest angeschlossen sind.

	E05	Der Motor ist im Betrieb einem Überstrom ausgesetzt.	Prüfen Sie, ob der Motor beschädigt ist, oder ersetzen Sie den Motor.
	E07	Das Signal der Sicherheitsverriegelung wird nicht erkannt.	Prüfen Sie, ob der Magnet beschädigt ist, ob er sich in der richtigen Position befindet und ob der Magnet richtig platziert ist.

Andere Probleme und Lösungen:

1. Keine Anzeige auf dem elektronischen Zähler

a. Überprüfen Sie, ob die Stromleitung richtig angeschlossen ist, ob der Netzschalter eingeschaltet ist und ob die Sicherung am Controller durchgebrannt ist;

b. Prüfen Sie, ob die 4-adrige Leitung zwischen dem elektronischen Messgerät und dem Controller richtig angeschlossen ist;

c. Kontrollieren Sie, ob der Regler und der Transformator richtig angeschlossen sind.

2. Keine Anzeige oder anormale Anzeige auf dem tragbaren Herzfrequenzsensor

a. Überprüfen Sie, ob die Drähte des tragbaren Herzfrequenzsensors zuverlässig angeschlossen sind;

b. Prüfen Sie, ob die Hand in engem Kontakt mit der Abtastplatte steht;

c. Waschen Sie die Hände und halten Sie sie feucht.

3. Fehler beim Starten des Motors

a. Prüfen Sie, ob alle Drähte richtig angeschlossen sind;

b. Prüfen Sie das auf dem elektronischen Messgerät angezeigte Fehlersignal.

4. Unempfindlicher Berührungsbildschirm

a. Prüfen Sie, ob der Touchscreen Feuchtigkeit ausgesetzt ist;

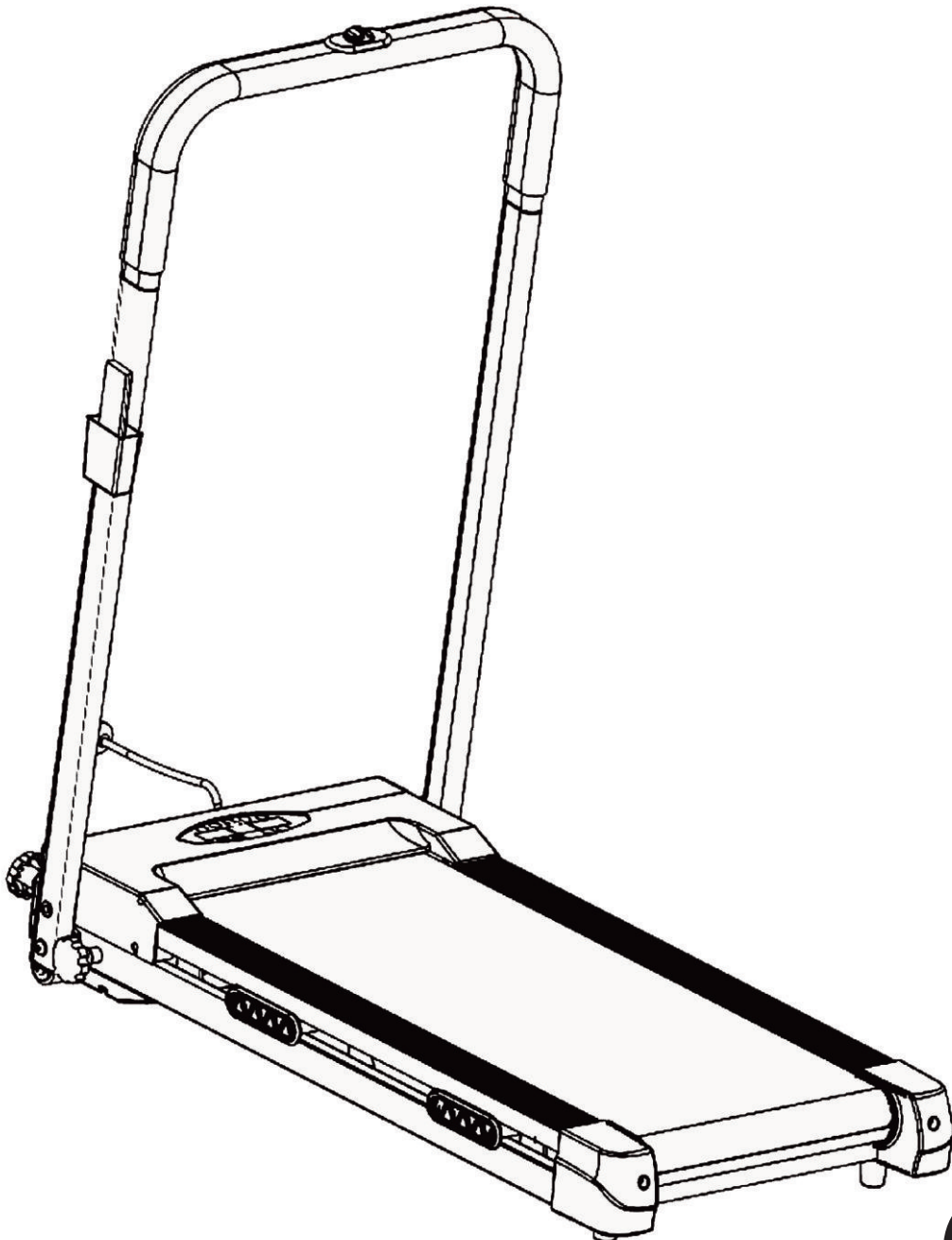
b. Prüfen Sie, ob die Hände schwitzen.



INadd015V02_DE_EN

A90-131

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

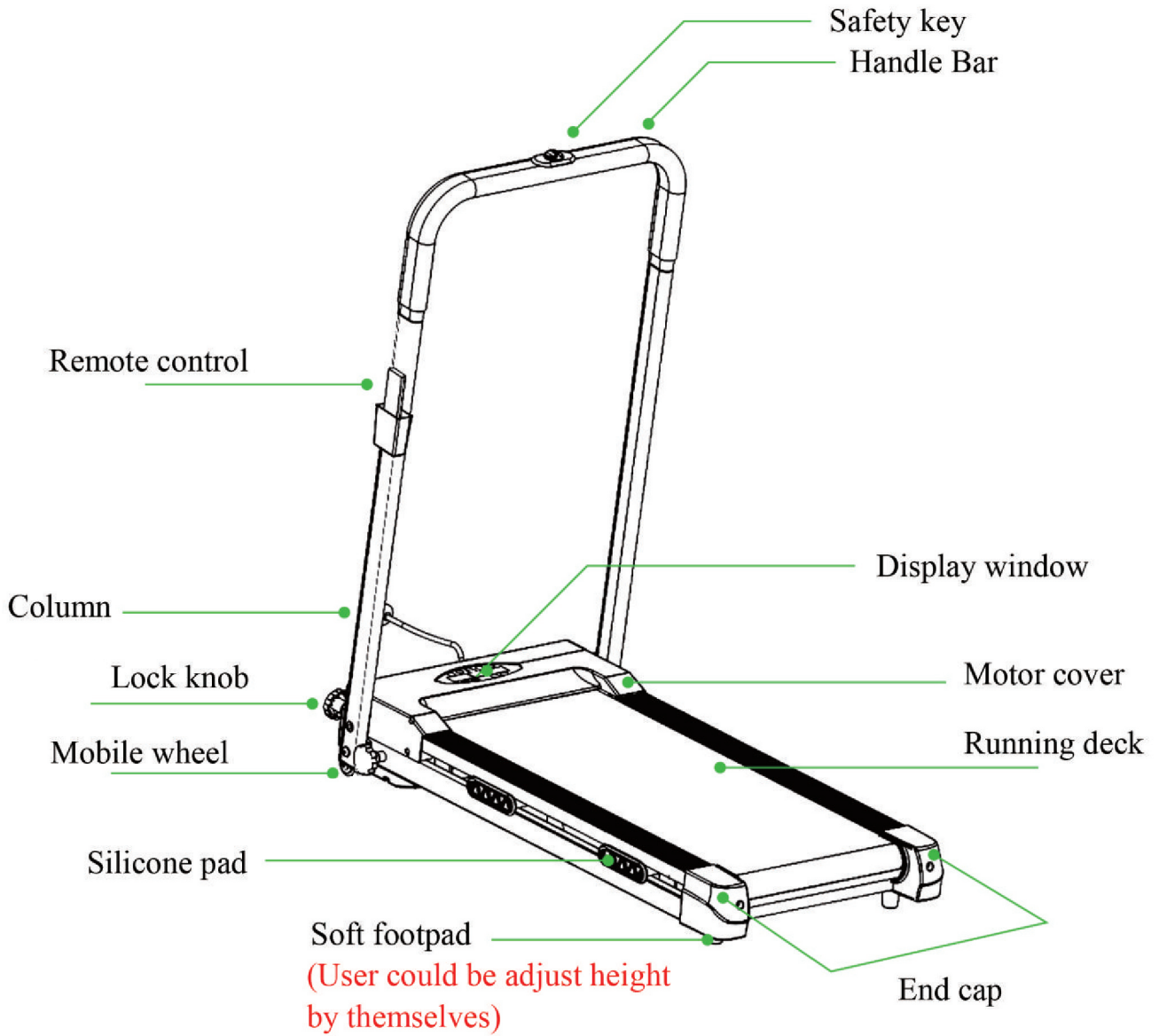
Contents

Product Introduction	01
Safety Precautions and Warnings	02
Main Parameters and Accessory Package	06
Installation Instructions	08
Suggestions and Guidelines for Exercise	09
Product Instructions	11
Product Maintenance	14
Common Faults and Solutions	17

I Product Introduction

Product name: Treadmill Machine

Product model: A90-131



II Safety Precautions and Warnings

Notice Please read carefully this Operating Manual before use and pay attention to the following safety matters:

- Place the treadmill indoor and prevent it from water. Don't place any foreign matters on it.
- Before exercising, wear a proper gym suit and shoes and warm up your whole body. No barefoot running on the treadmill.
- Make sure that the power plug is reliably grounded and the socket is provided with an exclusive circuit not shared by other appliances.
- Keep children away from the treadmill to prevent accidents.
- Avoid long-time or over-load operation and provide regular maintenance to prevent damage to the motor and controller and slow down the aging of the bearing, running belt and running board.
- Take measures to reduce indoor dust and maintain indoor humidity, thus preventing the occurring of strong static electricity which may interfere normal operation of the electronic meter and controller.
- Maintain good ventilation during use of the treadmill and turn off the power after use.
- Clip the stay wire of safety lock to your suit during exercising for safe shutdown in case of emergency.
- In case of any physical complaint or abnormal condition, stop exercising at once and consult a doctor.
- Store the silicone oil at a place beyond the reach of children after use to prevent accidental ingestion.



Warning: To avoid accident or injury, please obey the following rules:

- Make sure to button or zip up your suit before using the treadmill.
- Don't wear clothes easily hooked by the treadmill.
- Keep the power line away from heat.
- Keep children away from the treadmill.
- Don't use the treadmill outdoor.
- Make sure to cut off power before moving the treadmill.
- Don't disassemble the treadmill without permission if you are not a professional, otherwise serious consequences may occur.
- Make sure that this treadmill is used in 20A circuit.
- Make sure that only one person exercises on the treadmill.
- In case of dizziness, chest pain, regurgitation or shortness of breath during use, stop exercising at once and consult a gym instructor or a doctor.

 Serious warning!

- If you are under treatment or the following conditions, please consult a specialist before using this product.
 - (1) Suffering from backache or having been injured in leg, back or neck; feeling numb in leg, back, neck or hand or having an inveterate disease such as slipped disc, spondylolisthesis and cervical disc herniation;
 - (2) Suffering from deformed arthritis, rheumatism or gout;
 - (3) Suffering from osteoporosis or osseous abnormality;
 - (4) Suffering from a circulatory disorder (heart disease, vascular disorder, high blood pressure, etc.);
 - (5) Suffering from a respiratory disorder;
 - (6) Using an artificial pacemaker or similar electronic medical instrument;
 - (7) Suffering from malignant neoplasm;
 - (8) Suffering from a blood circulation disorder such as thrombosis, severe arterial aneurysm and acute venous aneurysm or various skin infections;
 - (9) Suffering from perceptual disturbance due to peripheral circulation disturbance caused by diabetes;
 - (10) Suffering from a skin injury;
 - (11) Having a high fever (38°C or above);
 - (12) Having an abnormal or curved spine;
 - (13) Being pregnant or possibly being pregnant or in menstrual period;
 - (14) Suffering from physical abnormality and needing rest to recuperate;
 - (15) Being in obviously bad physical state;
 - (16) Exercising for recovery;
 - (17) Suffering from physical complaints other than the above-mentioned situations.

In any case of the above, exercising on the treadmill may cause an injury to your body.

- In case of backache, leg or foot numbness, dizziness, palpitation or any other abnormality, stop the treadmill immediately and consult a doctor.
- Don't let any child use or play around this product. Inobservance may cause injuries.
- Make sure there is no person or pet around (in the front or rear of or below the product) when putting in or taking out or using the product.



Prohibition!

- Never use the product if its housing is cracked or damaged (with the inner structure exposed) or if its welded position is disengaged, so as to prevent accidental injuries.
- Never jump on and off the treadmill during exercising, or you may fall down.
- Don't use or store the treadmill outdoor, around a bathroom or at other moist locations where it may be exposed to water.
- Don't use or store the treadmill in an area exposed to direct sunlight, around a stove or on an electric heating carpet where it may be exposed to heat so as to prevent electric leakages and fire accidents.
- Don't use the treadmill if the power line or the power plug is damaged or any socket outlet gets loose so as to prevent electric shocks, short circuits and fire accidents.
- Don't damage or forcibly bend or twist the power line. Don't place any heavy object on the power line or let it clamped so as to prevent electric shocks and fire accidents.
- Make sure not to allow 2 or more persons to use the treadmill simultaneously. Keep anyone else from the treadmill during use so as to prevent accidental injuries caused by falling over.
- Make sure not to allow anyone who cannot express his thoughts or is incapable of operation to use the treadmill, so as to prevent accidental injuries.
- Make sure that the main part or operating part of the treadmill is not exposed to water or any other liquid so as to prevent electric shocks and fire accidents.
- Don't do vigorous exercise if you seldom exercise at ordinary times.
- Don't use the treadmill right after a meal or when you are tired or under abnormal physical state so as to prevent damage to health.
- Please use this product at home only rather than in such busy places as the school and gymnasium, or any other location where there is a risk of injury.
- Don't use the treadmill while eating or doing other things.
- Don't use it when you are drunk or your body is retarded so as to prevent accidental injuries.
- Please take out hard objects such as the cell phone and sharp objects such as the key and knife from your pockets and take down your watch, bracelet and

other valuable articles before exercising so as to prevent damage to these articles or physical injuries.

- Check the treadmill before use to ensure there is no dirt, water or any other foreign matter attached on the power plug so as to prevent electric shocks, short circuits and fire accidents.
- Caution! Never pull out or insert the power plug with wet hands so as to prevent electric shocks or accidental injuries.
- Caution! Make sure the power plug is pulled out from the socket during nonuse so as to prevent electric leakages and fire accidents due to insulation deterioration caused by accumulated dust and moisture.



Grounding instructions!

- This product must be grounded. Grounding will provide current with a channel with least resistance in case of malfunction of the treadmill, thus reducing the risk of electric shocks.
- This product is provided with a power supply with the grounding conductor and plug. The plug must be put into a socket properly installed in strict accordance with local statutory rules and orders.

Danger!

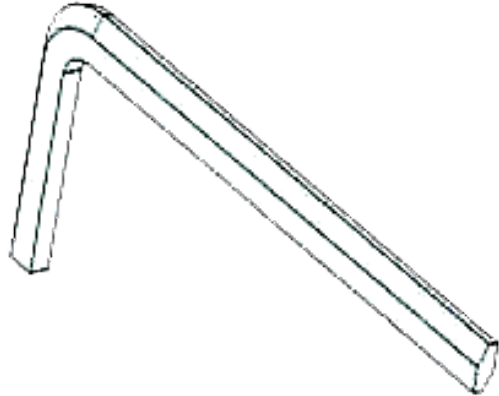
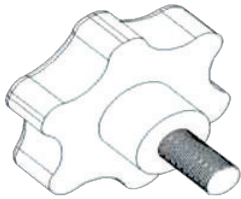

- Improper grounding may cause electric shocks. If you are not sure about the properness of grounding, please have it checked by a professional electrician. The plug provided along with the product shall not be modified even though it is not matched with the socket. In such case, please ask a professional electrician to install a proper socket.
- Please make sure the grounding plug is put into a matched socket. It is not allowed to use a socket adapter.

Main Parameters and Packing List

Major technical parameters

Parameter	Description
Input voltage	AC220V (50 – 60Hz)
Motor power	0.5HP
Speed	1 to 6 km/h
Area of the running belt	35*80 cm

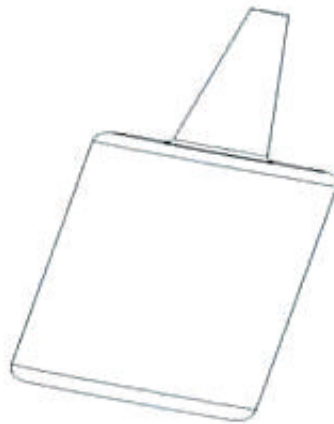
Packing list 1

1	5#L Key (1pcs)	
2	Lock knob (2pcs)	
3	Safety key (1pcs)	

4 Remote control holder
(1pcs)



5 Silicon oil (1pcs)



Packing list 2

1 Remote control

2 User manual

III Installation Instructions

Preliminarily fix all screws first and tighten them up after installing the frame.

Step 1

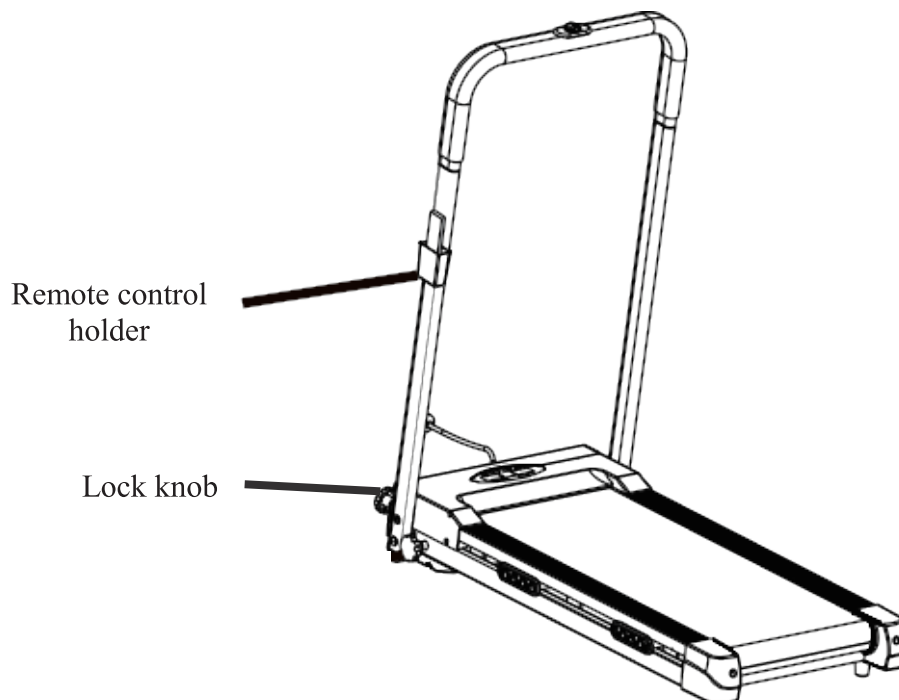
Lift the column vertical and tighten with 2 lock knob.



Step 2

Install the lock knob on the frame.

Initial start up – place the safety key, power on and start up the treadmill. If the final start up is successful, install the remote control holder on the column.



IV Suggestions and Guidelines for Exercise

Warm-up

Do warm-up exercise for 5 – 10 minutes before using this treadmill.

Breath

Don't hold your breath while exercising. Inhale with your nose and exhale through your mouth while returning from a movement. Breath shall coordinate with your movement. In case of shortness of breath, stop exercising at once.

Frequency

The interval for exercising the same part of muscle shall be 48 hours, i.e. two days.

Load

The exercise load shall be determined depending on your performance status and increased step by step so as to reduce ache.

Diet

In order to protect your digestive system, don't do exercise within one hour after a meal and don't eat within half an hour after exercise. Don't drink a large amount of water during exercise so as to reduce load on your heart and kidney.

Stretching exercise

No matter how fast you run, you'd better do stretching exercise to warm up your body by walking for 5 – 10 minutes and extend your muscles by doing the following stretching exercise for 5 times, with at least 10-second exercise at each leg for each time.

1. Downward stretch

Slightly bend your knees and then slowly bend down your body to relax your back and shoulder. Repeat this for 3 times. (See Fig. 1)

2. Hamstring stretch

Sit on a clean cushion, and then straighten one leg while fully bending the other inwards. Try to touch the toe of the unbent leg with your finger and maintain this position for 10 – 15s and then relax. Repeat this 3 times for each leg. (See Fig. 2)

3. Stretch of calves and Achilles tendon

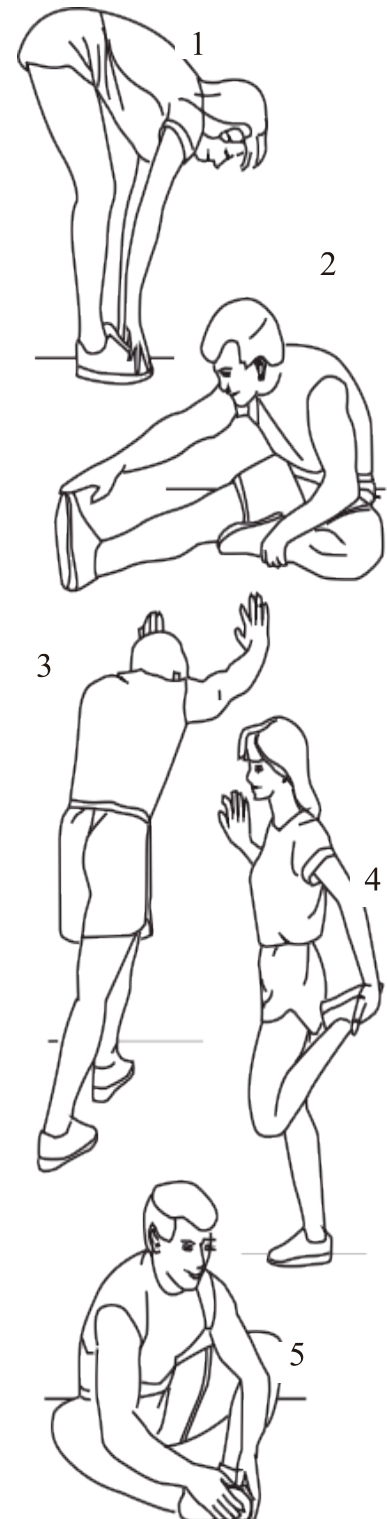
Place both hands against the wall or desk and support your full body weight. Then move one leg backwards and lean your body against the wall or the desk. Maintain this position for 10 – 15 seconds and then relax. Repeat this 3 times for each leg. (See Fig. 3)

4. Stretch of ankle joint

Hold a fixed object with your right hand to keep balance and stretch your left hand backwards. Grasp your left foot with your left hand and lift it up slowly towards your haunch until the front muscle of the thigh gets tight. Maintain this position for 10 – 15 seconds and then relax. Repeat this 3 times for each leg. (See Fig. 4)

5. Stretch of Sartorius (muscle on the inside of the

Sit down with knees bent outwards and with two soles against each other and hold your feet with hands to pull it towards the groin. Maintain this position for 10 – 15 seconds and then relax. Repeat this 3 times. (See Fig. 5)



V Product Instructions

I Overview

This product is equipped with a convenient electronic meter with only a few adjustment parameters.

Parameters used in this Manual include:

Treadmill parameter: speed

Exercising parameters: distance, calorie and time

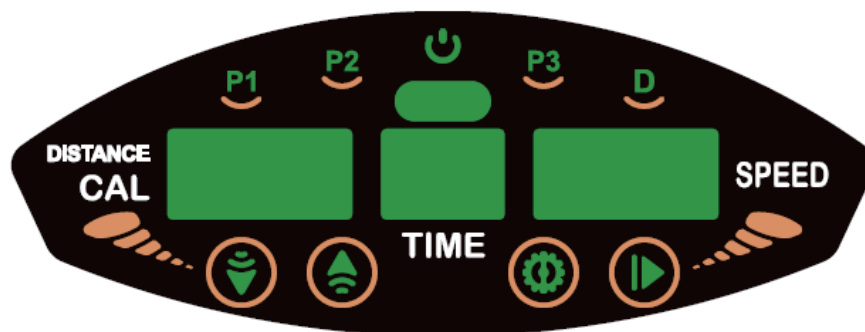
Exercising modes: manual mode (without preset amount of exercise) and program mode (with preset amount of exercise).

II Display of LED Nixie tube

- 1 Time display
- 2 Distance display
- 3 Calorie display
- 4 Speed display
- 5 Program display

III Keys

The keyboard is designed as follows:



The face map and pattern are for reference only.

Key to start and stop:

Key to switch mode:

Key to speed up/down:

IV Parameters

- 1 Supply voltage: 220V/50Hz;
- 2 Minimum speed 1Km/h;
- 3 Maximum speed 6Km/h;
- 4 Maximum exercise time under manual mode: 60 minutes;
- 5 Minimum time under program mode (program 1 – program 24): 30 minutes;
- 6 Maximum calorie consumed under manual mode: 999 kcal;
- 7 Minimum calorie consumption under program mode: 10 kcal.

V Safety switch

In any case, if the safety switch is disengaged, the system will stop and the corresponding window will display “EII-safety switch is disengaged”.

VI Exercising mode

Preconditions shared by exercise modes to be discussed here are:

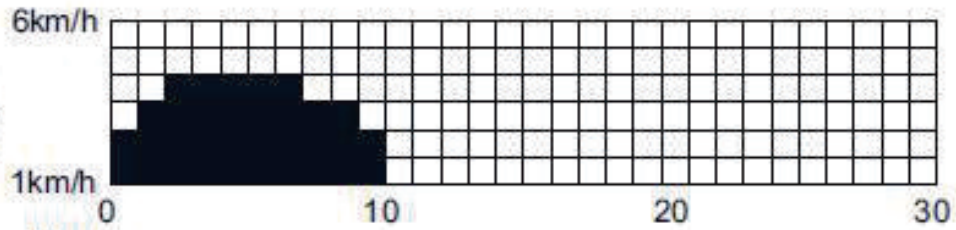
Manual mode:

Before doing exercises, make sure that the power supply is plugged properly, the safe lock is in place, and the power switch is on. Then, press the key to start and do exercise 4s later.

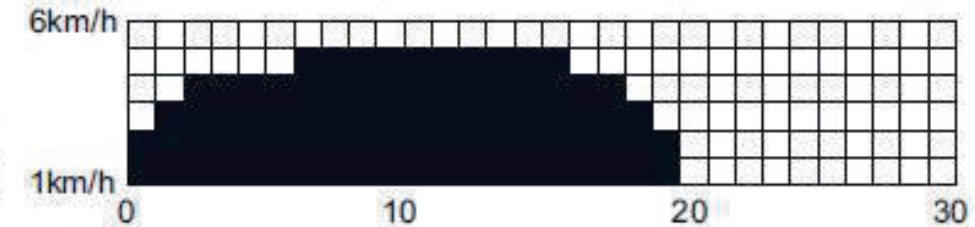
Automatic mode:

Press the mode key to select a mode and then press the start key to start doing exercises.

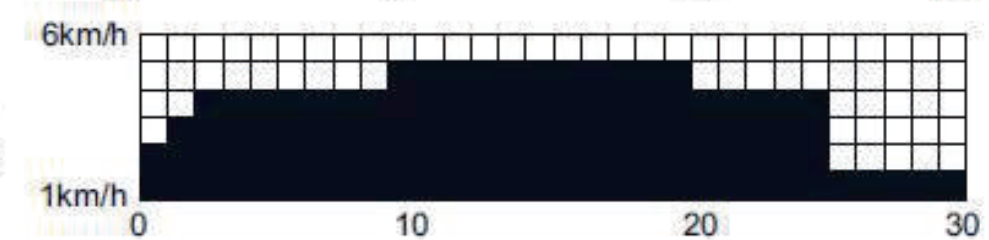
P1:10
(minutes)



P2:20
(minutes)



P3:30
(minutes)



VII Utilization of remote control

- 1 Press the "Start" key to start and the "Stop" key to stop the treadmill.
- 2 Press "Fast" or "Slow" key for speeding-up/down.
- 3 Press "P" key to change the program (p1 - p3). Press the key before pressing the "Start" key.
- 4 Press "M" key to change the mode (time, distance, calorie and timing.) Press "Time +" or "Time -" to adjust values.

VI. Product Maintenance

Lubrication

After use for a certain period of time, the running belt must be lubricated with special methyl silicone oil.

1. Recommendation:

Used less than 3 hours every week Lubricated every 5 months

Used 4 – 7 hours every week Lubricated every 2 months

Used more than 7 hours every week Lubricated every 1 month

Apply moderate but not excessive lubricant each time so as to improve the service life of the treadmill.

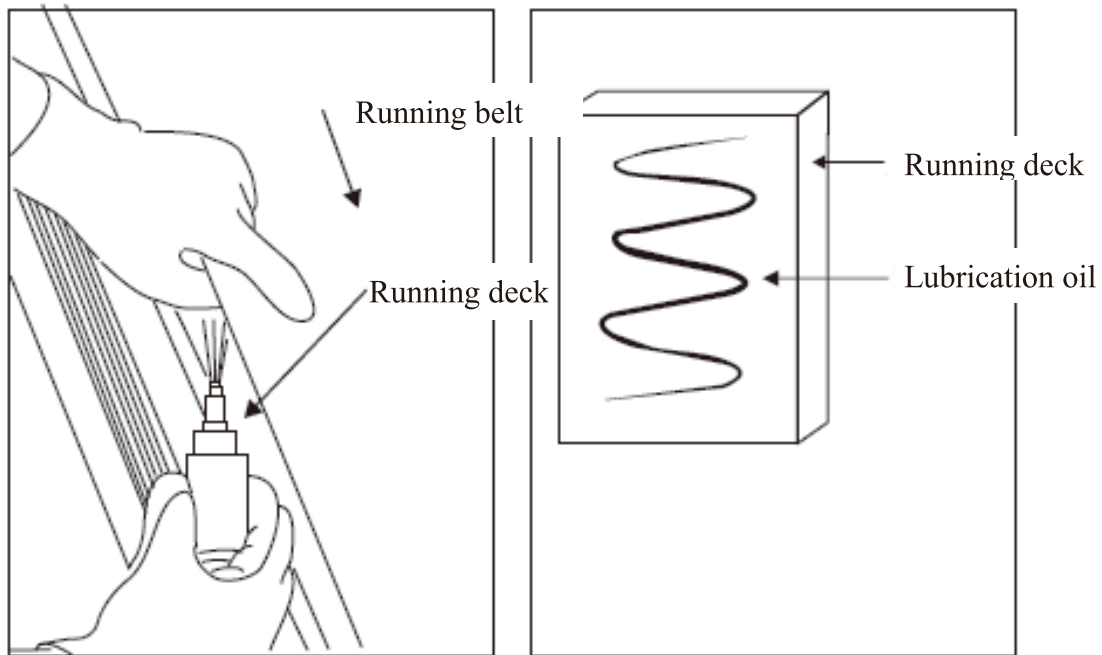
2. Lubrication method

To check if lubricant is required, lift up the running belt and try to touch the central part of its reverse side with your hand. The feeling of silicon oil (feeling of moisture) indicates that lubrication is not required, while a dry surface of the running deck and the lack of silicon resin means that lubrication is required.

Steps for application of lubricant on the running deck: (see the figure below)

A. Stop the running belt and fold the treadmill;

B. Lift up the running belt on the reverse side of the main frame and try to put the oil can to the moving part of the running belt. Spray silicon oil to the inner side of the treadmill and both sides of the running belt. Then, run the treadmill at 1km/h to uniformly apply silicon oil uniformly. Lightly tread on the running belt from left to right. Silicon oil will be absorbed by the running belt within a few minutes.



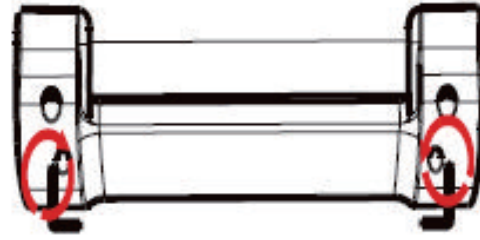
3. Adjustment of belt tension

The running belts of all the treadmills have been properly adjusted before delivery and after installation; however, they may get loose after use for a certain period of time. If the running belt slips or hesitates when the user runs on the treadmill, adjust the belt and set the bolt clockwise on both left and right simultaneously at a half-turn increment. If the running belt is too loose, the belt and roller will slip when the user set his feet onto the belt; but it is not good that the belt is over-tightened, because that will increase the motor load, damage the motor, running belt and roller.

4. Adjustment of off-center running belt

The running belts of all the treadmills have been properly adjusted before delivery and after installation; however, they may run off the center after use for a certain period of time for the reasons below:

- A. The treadmill is placed unevenly;
- B. The user does not run on the center of the running belt;
- C. The user's feet do not apply even load. Run the treadmill at no load for several minutes for recovery. If it fails, turn the bolt at an 1/4-turn increment with a 6mm socket head wrench provided along with the treadmill. Off-center may cause severe damage to the running belt and the so-caused damage is not under warranty, so users have to perform maintenance by themselves as per this Manual and timely correct it.



If the running belt deviates to the right, adjust the right screw clockwise and adjust the left screw anticlockwise.

If the running belt deviates to the left, adjust the right screw anticlockwise and adjust the left screw clockwise.

- A. Use a wrench to turn the adjustment bolt clockwise;
- B. Make adjustment to the extent that no slip happens to the load on the running belt
(Note: Regularly remove inclusions in the grooves of the belt and belt pulley).

5. Solution to slippage or hesitation of the running belt

Open the front motor cover and start the treadmill. Then, hold the handle bar and apply a force against the running belt with feet to see whether it is the transmission belt of the motor or the running belt that hesitates. Next, make adjustment accordingly.

VII. Common Faults and Solutions

Symptom	Cause	Solution	
Treadmill unable to work	Power supply not connected	Put power plug into the socket	
	Safety key not inserted	Insert safety key into the panel	
	Circuit signal system disconnected	Check the input end and signal circuit of the controller	
	Power supply not on	Place the power supply switch to the "ON" position	
Running belt unable to run smoothly	Insufficient lubrication	Apply methyl silicone oil for lubrication	
	Excessive tension of running belt	Adjust the tension of the running belt	
Errors displayed on the electronic meter and solutions	E01	The commands which the electronic meter gives to the controller and the feedback which the controller gives to the electronic meter are blocked	Check if the connector of the 4-core wire connecting the electronic meter with the controller is loose or if the wire is damaged. Check if the 4-core wire is connected in correct order.
	E02	The controller does not find the voltage at the wire of the motor.	Check if the wires at the positive and negative poles of the motor are reliably connected with the terminal on the controller.
	E03	The motor in operation does	Check if the photoelectric sensor is

		not find the speed feedback signal.	aligned with the hole on the compact disc of the motor and if the terminals on the wires are connected firmly.
	E05	The motor in operation is subjected to overcurrent.	Check if the motor is damaged or replace the motor.
	E07	The signal of safety lock is not detected	Check if the magnetron is damaged, if it is in the correct position and if the magnet is placed appropriately.

Other problems and solutions:

1. No display on the electronic meter
 - a. Check if the power line is connected properly, if the power supply switch is on and if the fuse on the controller is burn out;
 - b. Check if the 4-core wire between the electronic meter and the controller is connected appropriately;
 - c. Check if the controller and transformer are connected properly.
2. No display or abnormal display on the hand-held heart rate sensor
 - a. Check if the wires of the hand-held heart rate sensor are connected reliably;
 - b. Check if the hand is in close contact with the sensing plate;
 - c. Wash hands and keep them moist.
3. Failure to start the motor
 - a. Check if all the wires are connected properly;
 - b. Check the fault signal displayed on the electronic meter.
4. Insensitive touch screen
 - a. Check if the touch screen is subjected to moisture;
 - b. Check if the hands are sweating.