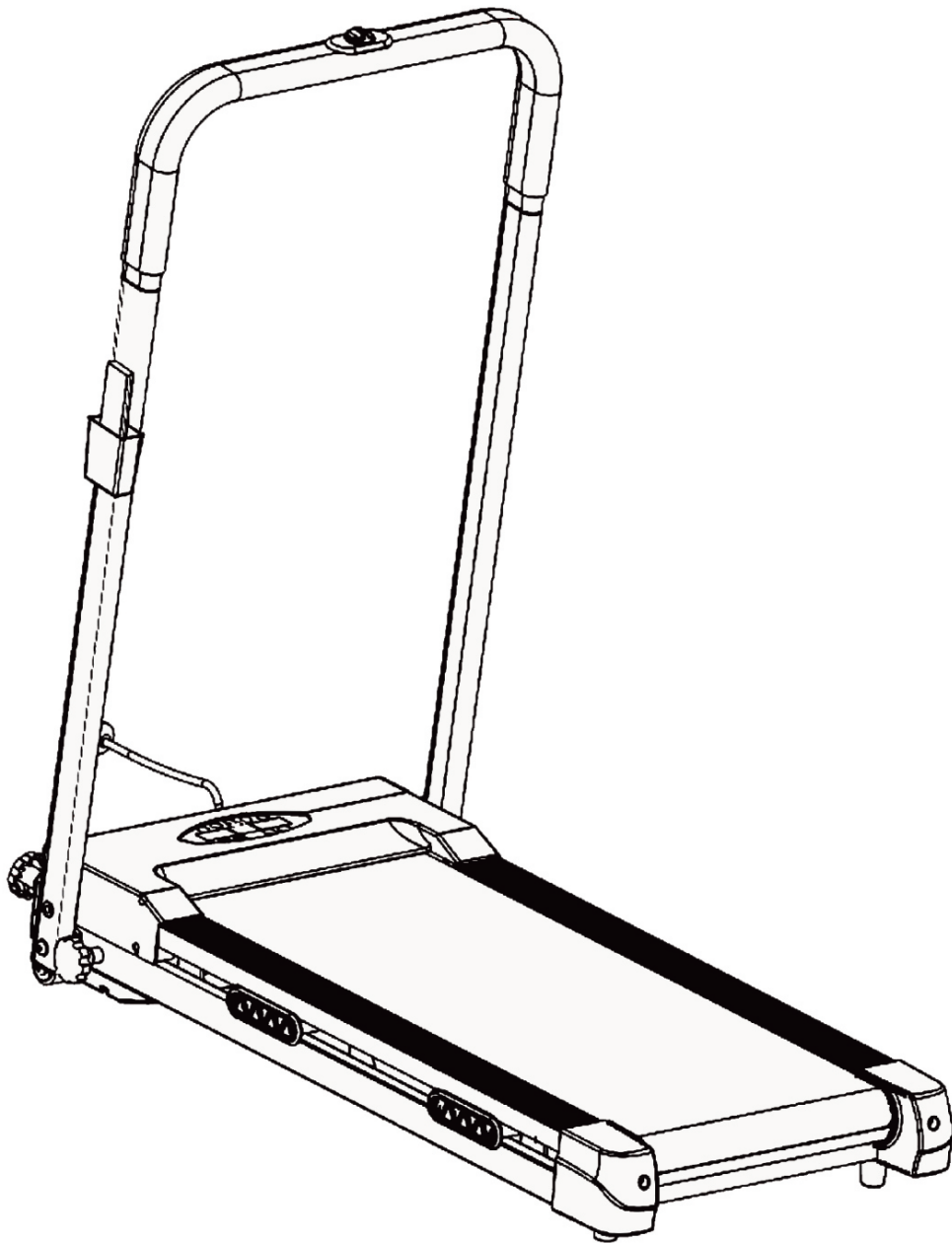




INadd015V02_ES_EN

A90-131

ES



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

Contenido

Introducción del producto	01
Precauciones de seguridad y advertencias	02
Parámetros principales y paquete de accesorios	06
Instrucciones de instalación	08
Sugerencias y guía para el ejercicio	09
Instrucciones del producto	11
Mantenimiento del producto	14
Fallos comunes y soluciones	17

I Introducción del producto

Nombre del producto: máquina para correr
Modelo del Producto: A90-131



II Precauciones de seguridad y advertencias

Aviso Lea cuidadosamente este Manual de funcionamiento antes del uso del producto y preste atención a los siguientes asuntos de seguridad:

- Coloque la cinta de correr en interiores y evite que entre agua. No coloque ningún asunto extraño sobre ella.
- Antes de hacer ejercicio, utilice traje de gimnasia y zapatos adecuados y caliente todo su cuerpo. No corra descalzo en la cinta.
- Asegúrese de que el enchufe de alimentación esté conectado a tierra de manera correcta y que el enchufe esté provisto de un circuito exclusivo no compartido con otros dispositivos.
- Mantenga a los niños alejados de la cinta en el motivo de evitar accidentes.
- Evite el funcionamiento prolongado o con sobrecarga y proporcione mantenimiento regular para evitar daños al motor y el controlador y retrasar el envejecimiento del rodamiento, la cinta y el estribo.
- Tome medidas para reducir el polvo interior y mantener la humedad interior, así evitando que se produzca una fuerte electricidad estática que pueda interferir en el funcionamiento normal del medidor electrónico y el controlador.
- Mantenga una buena ventilación al usar la cinta de correr y apague la alimentación después del uso.
- Sujete el cable de seguridad del bloqueo de seguridad a su traje durante hacer ejercicio para un apagado seguro en caso de emergencia.
- En caso de cualquier queja física o condición anormal, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un médico.
- Guarde el aceite de silicona en un lugar fuera del alcance de los niños para evitar la ingestión accidental



Advertencia: Para evitar accidentes o lesiones, obedezca las siguientes reglas:

- Asegúrese de abrocharse el traje antes del uso de la cinta de correr.
- No use ropa que es fácil engancharse por la cinta de correr.
- Mantenga la línea de alimentación lejos del calor.
- Mantenga a los niños alejados de la cinta de correr.
- No use la cinta de correr al aire libre.
- Asegúrese de cortar la corriente antes de mover la cinta de correr.
- No desmonte la cinta sin permiso si usted no es un profesional, de lo contrario, pueden causar consecuencias graves.
- Asegúrese de que esta cinta de correr se use en un circuito de 20A.
- Asegúrese de que solo una persona haga ejercicio en la cinta de correr a la vez.
- En caso de mareos, dolor en el pecho, regurgitación o falta de aliento durante el uso de la cinta de correr, deje de hacer ejercicio inmediatamente y consulte a un instructor de gimnasia o un médico.



¡Advertencia seria!

Si usted está bajo tratamiento o las siguientes condiciones, consulte a un especialista antes de usar este producto.

- (1) Sufre de dolor de espalda o se ha lesionado en pierna(s), espalda o cuello; Se siente adormecido en la pierna(s), espalda, cuello o mano(s) o tener una enfermedad inveterada, como un disco resbalado, espondilolistesis y hernia de disco cervical;
- (2) Sufre de artritis deformada, reumatismo o gota;
- (3) Sufre de osteoporosis o anomalía ósea;
- (4) Sufre de trastorno circulatorio (enfermedad cardíaca, trastorno vascular, presión arterial alta, etc.);
- (5) Sufre de trastorno respiratorio.;
- (6) Usar un marcapasos artificial o un instrumento médico electrónico similar;
- (7) Sufre de neoplasia maligna;
- (8) Sufre de trastorno de la circulación sanguínea, como trombosis, aneurisma arterial severo y aneurisma venoso agudo o varias infecciones de la piel;
- (9) Sufre una alteración perceptiva debido a una alteración de la circulación periférica causada por la diabetes;
- (10) Sufre de lesión en la piel.;
- (11) Tener fiebre alta (38°C o más);
- (12) Tener columna anormal o curva;
- (13) Estar embarazada o posiblemente estar embarazada o en el período menstrual;
- (14) Sufre de anomalía física y necesita descansar para recuperarse;
- (15) Estar en mal estado físico obviamente ;
- (16) Hacer ejercicio para recuperarse;
- (17) Sufre de quejas físicas que no sean las situaciones mencionadas anteriormente.

En cualquier caso anterior, hacer ejercicio en la cinta de correr puede causar una lesión corporal.

- En el caso de dolor de espalda, entumecimiento de piernas o pies, mareos, palpitaciones o cualquier otra anomalía, pare de usar la cinta de correr inmediatamente y consulte a un médico.
- No permita que ningún niño/a use o juegue con este producto. La inobservancia puede causar lesiones.
- Asegúrese de que no haya ninguna persona o mascota cerca (en la parte delantera o trasera del producto o debajo del producto) al colocar, sacar o usar el producto.



Prohibición!

- Para evitar lesiones accidentales, nunca use el producto si su carcasa está agrietada o dañada (con la estructura interna expuesta) o si su posición soldada está desacoplada.
- Nunca suba y baje de la cinta de correr durante el ejercicio, si no, podría caerse.
- No use ni almacene la cinta de correr al aire libre, alrededor de un baño o en otros lugares húmedos donde pueda estar expuesta al agua.
- Para evitar fugas eléctricas y accidentes de incendio, no use ni almacene la cinta de correr en un área expuesta a la luz solar directa, alrededor de una estufa o en una alfombra de calefacción eléctrica donde pueda estar expuesta al calor.
- Para evitar descargas eléctricas, cortocircuitos y accidentes de incendio, no use la cinta de correr si la línea de alimentación o el enchufe de alimentación están dañados o cualquier toma de corriente se afloja.
- Para evitar descargas eléctricas y accidentes de incendio, no dañe ni doble ni tuerza la línea de alimentación. No coloque ningún objeto pesado sobre la línea de alimentación ni permita que se sujete.
- Para evitar lesiones accidentales causadas por caídas, asegúrese de no permitir que 2 o más personas usen la cinta de correr simultáneamente. Mantenga a cualquier otra persona fuera de la cinta durante el uso .
- Para evitar lesiones accidentales, no permita que una persona que no pueda expresar sus pensamientos o que sea incapaz de operar utilice la cinta de correr.
- Para evitar descargas eléctricas y accidentes de incendio, asegúrese de que la parte principal o la parte operativa de la cinta de correr no esté expuesta al agua ni a ningún otro líquido.
- No haga ejercicio vigoroso si habitualmente no hace mucho ejercicio en momentos normales.
- Para evitar daños a la salud, no use la cinta de correr justo después de una comida o cuando esté cansado o en un estado físico anormal.
- Use este producto solo en casa en lugar de en sitios tan concurridos como la escuela y el gimnasio, o en cualquier otro lugar donde exista riesgo de lesiones.
- No use la cinta de correr mientras come o hace otras cosas.
- Para evitar lesiones accidentales, no use la cinta de correr cuando esté borracho o su cuerpo esté retrasado.
- Para evitar daños a estos artículos o lesiones físicas, saque objetos duros como el teléfono celular y objetos afilados como la llave y el cuchillo de sus bolsillos y baje su reloj, pulsera y otros artículos valiosos antes de hacer ejercicio.

■ Para evitar descargas eléctricas, cortocircuitos y accidentes de incendio, compruebe la cinta de correr antes de usarla para asegurarse de que no haya suciedad, agua o cualquier otra materia extraña en el enchufe de alimentación.

■ ¡Precaución! Para evitar descargas eléctricas o lesiones accidentales, nunca extraiga o inserte el enchufe con las manos mojadas.

■ ¡Precaución! Para evitar fugas eléctricas y accidentes de incendio debido al deterioro del aislamiento causado por el polvo y la humedad acumulados, asegúrese de que el enchufe de alimentación esté desconectado de la toma de corriente cuando no esté en uso.



Instrucciones de conectar a tierra!

■ Este producto debe estar conectado a tierra. La conexión a tierra proporcionará corriente con un canal con menor resistencia en caso de mal funcionamiento de la cinta de correr, reduciendo el riesgo de descargas eléctricas.

■ Este producto está provisto de una fuente de alimentación con el conductor de tierra y el enchufe. El enchufe debe ser colocado en un enchufe instalado de forma correcta de acuerdo con las normas y órdenes legales locales.

¡Peligro!

■ Una conexión a tierra inadecuada puede causar descargas eléctricas. Si no está seguro sobre la conexión a tierra, consulte a un electricista profesional para revisarlo. El enchufe provisto junto con el producto no debe ser modificado aunque no coincida con el zócalo. En tal caso, consulte a un electricista profesional para que instale un enchufe adecuado.

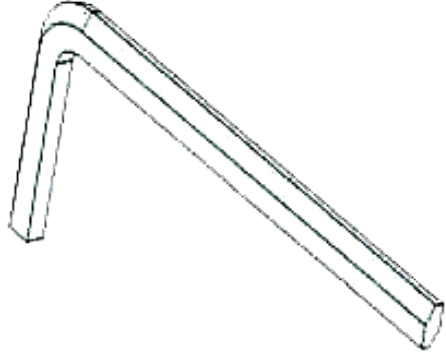
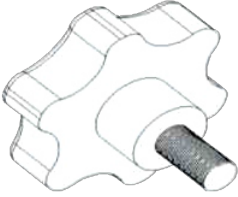

■ Asegúrese de que el enchufe de conexión a tierra esté enchufado. No está permitido utilizar un adaptador de enchufe.



Parámetros principales y lista de empaque

Principales parámetros técnicos

Parámetro	Descripción
Voltaje de entrada	AC220V (50 - 60Hz)
Alimentacion de motor	0.5 HP
Velocidad	1 to 6 km/h
Área de la cinta de correr	35*80 cm

Lista de empaque 1

1	5#L clave (1 pieza)	
2	Perilla de bloqueo (2 piezas)	
3	Llave de seguridad (1 pieza)	

4	Soporte de control remoto (1 pieza)	
5	Aceite de silicio (1 pieza)	

Lista de empaque2

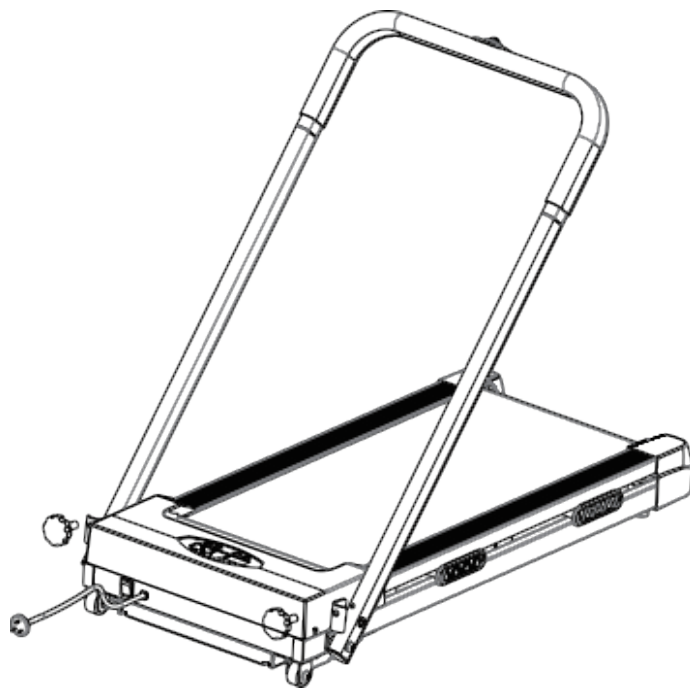
1	Control remoto	
2	Manual de usuario	

III Instrucciones de instalación

Preliminarmente fije todos los tornillos primero y apriételos después de instalar el marco.

Paso 1

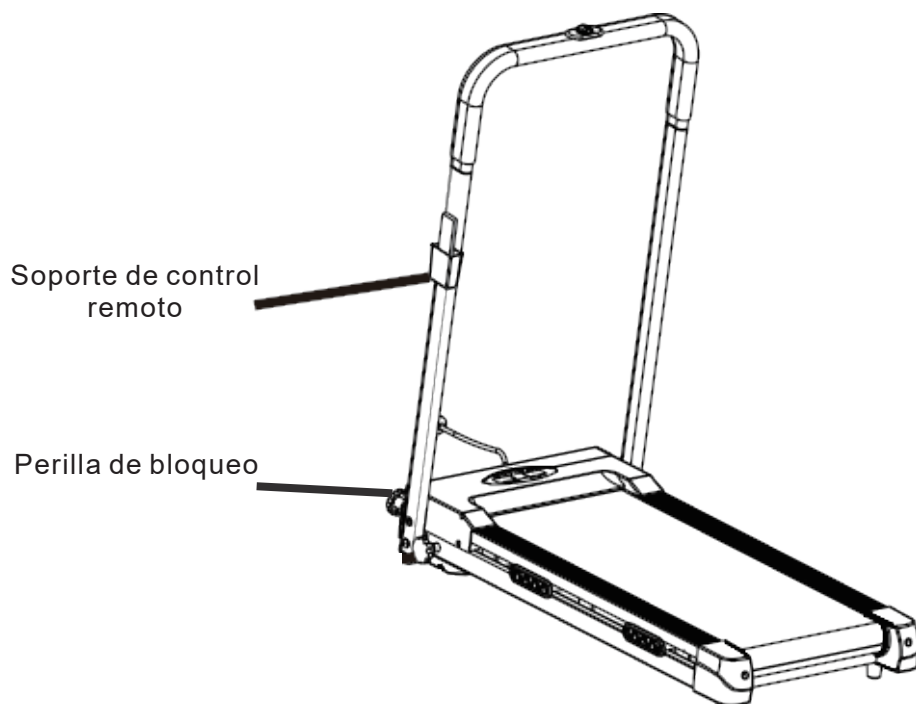
Levante la columna verticalmente y apriete con 2 perillas de bloqueo.



Paso 2

Instale la perilla de bloqueo en el marco.

Puesta en marcha inicial: Coloque la llave de seguridad, encienda y arranque la cinta de correr. Si iniciar la cinta es exitoso, instale el soporte del control remoto en la columna.



IV Sugerencias y guía para el ejercicio

Calentarse

Haga ejercicios de calentamiento durante 5-10 minutos antes de usar la cinta de correr.

Respiración

No contenga la respiración mientras hace ejercicio. Inhale con la nariz y exhale por la boca mientras regresa de un movimiento. La respiración se coordinará con su movimiento. En caso de falta de aire, deje de hacer ejercicio inmediatamente.

Frecuencia

El intervalo para ejercitar la misma parte del músculo será de 48 horas, es decir, 2 días.

Carga

La carga de ejercicio se determinará depende de su estado de rendimiento y aumentará poco a poco en el motivo de reducir el dolor.

Dieta

Para proteger su sistema digestivo, no haga ejercicio dentro de una hora después de una comida y no coma dentro de media hora después de hacer ejercicio. Para reducir la carga en su corazón y riñón, no beba gran cantidad de agua durante el ejercicio.

Ejercicio de estiramiento

No importa qué velocidad corra, será mejor que haga ejercicios de estiramiento para calentar su cuerpo caminando durante 5 a 10 minutos y extienda sus músculos haciendo el siguiente ejercicio de estiramiento 5 veces, con al menos 10 segundos de ejercicio en cada pierna por cada vez.

1. Estiramiento hacia abajo

Dobla ligeramente las rodillas y luego dobla lentamente el cuerpo para relajar la espalda y el hombro. Repita esto por 3 veces. (Vea Fig. 1)



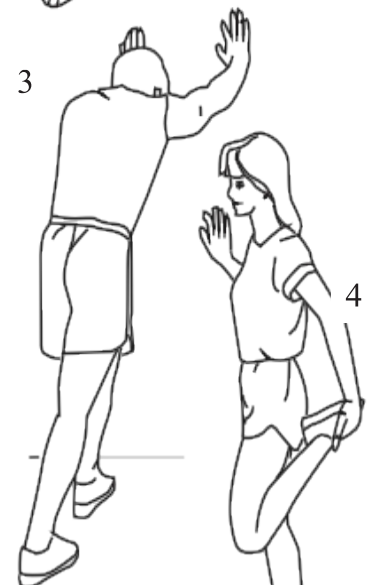
2. Estiramiento de isquiotibiales

Siéntese en un cojín limpio y luego enderece una pierna mientras dobla la otra hacia adentro completamente. Intente tocar la punta de la pierna no doblada con el dedo y mantenga esta posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita esto 3 veces para cada pierna. (Vea Fig. 2)



3. Estiramiento de pantorrillas y tendón de aquiles

Coloque las ambas manos contra la pared o el escritorio y sostenga su peso corporal de forma completa. Luego mueva una pierna hacia atrás y apoye su cuerpo contra la pared o el escritorio. Mantenga esta posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita esto 3 veces para cada pierna. (Vea Fig. 3)



4. Estiramiento de la articulación del tobillo

Sostenga un objeto fijo con la mano derecha para mantener el equilibrio y estire la mano izquierda hacia atrás. Sujete el pie izquierdo con la mano izquierda y levántelo lentamente hacia su ancas hasta que el músculo frontal del muslo se tense. Mantenga esta posición durante 10-15 segundos y luego relájese. Repita esto 3 veces para cada pierna. (Vea Fig. 4)



5. Estiramiento de Sartorio (músculo en el interior del muslo)

Siéntese con las rodillas dobladas hacia afuera y con dos plantas de pie una contra la otra, y sostenga los pies con las manos para jalarlo hacia la ingle. Mantenga esta posición durante 10 a 15 segundos y luego relájese. Repita esto 3 veces. (Vea Fig. 5)



V Instrucciones del producto

I Visión de conjunto

Este producto está equipado con un conveniente medidor electrónico con solo unos pocos parámetros de ajuste.

Los parámetros usados en este manual incluyen:

Parámetro de la cinta de correr: Velocidad

Parámetros de ejercicio: Distancia, calorías y tiempo.

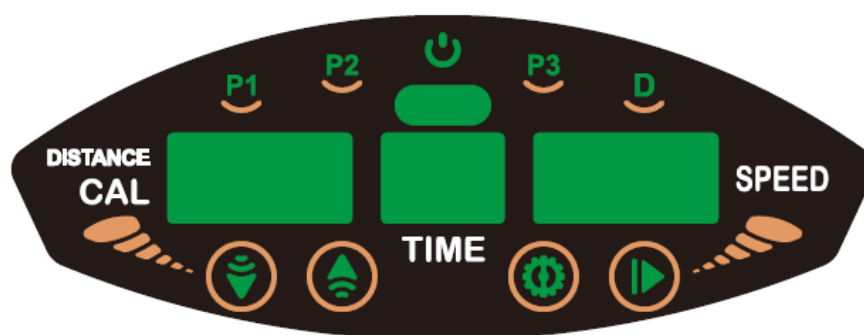
Modos de ejercicio: Modo manual (sin cantidad preestablecida de ejercicio) y modo programa (con cantidad preestablecida de ejercicio).

II Pantalla de tubo LED Nixie

1. Visualización de la hora
2. Visualización de distancia
3. Visualización de calorías
4. Visualización de velocidad
5. Visualización de programa

III Teclas

El teclado está diseñado de la siguiente manera:



El mapa de cara y el patrón son solo de referencia.

Tecla para comenzar y parar:

Tecla para cambiar de modo:

Tecla para acelerar / disminuir velocidad

IV Parámetro

- 1 Tensión de alimentación: 220V / 50Hz;
- 2 Velocidad mínima 1Km / h;
- 3 Velocidad máxima 6Km / h;
- 4 Tiempo máximo de ejercicio en modo manual: 60 minutos;
- 5 Tiempo mínimo en modo de programa (programa 1 - programa 24): 30 minutos;
- 6 Consumo de calorías en modo manual: 999 kcal;
- 7 Consumo mínimo de calorías en modo programa: 10 kcal.

V Interruptor de seguridad

En cualquier caso, si el interruptor de seguridad está desactivado, el sistema se detendrá y la ventana correspondiente mostrará "El interruptor de seguridad está desactivado".

VI Modo de ejercicio

Las condiciones previas compartidas por los modos de ejercicio que se discutirán aquí son:
Modo manual:

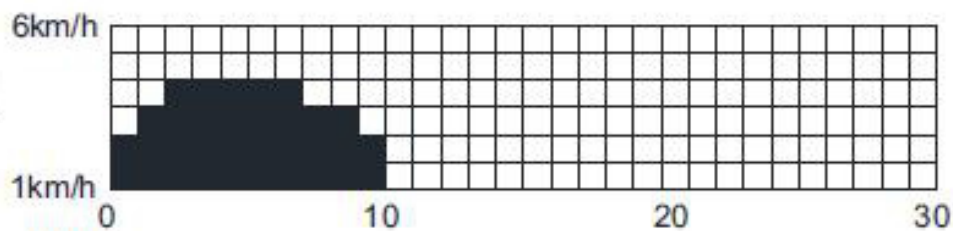
Antes de hacer ejercicios, asegúrese de que la fuente de alimentación esté conectada de forma correcta, que el bloqueo de seguro esté en su lugar y el interruptor de encendido esté encendido. Luego, presione la tecla para comenzar y hacer el ejercicio 4s más tarde.

Modo automático:

Presione la tecla de modo para seleccionar un modo y luego presione la tecla de inicio para comenzar a hacer ejercicios.

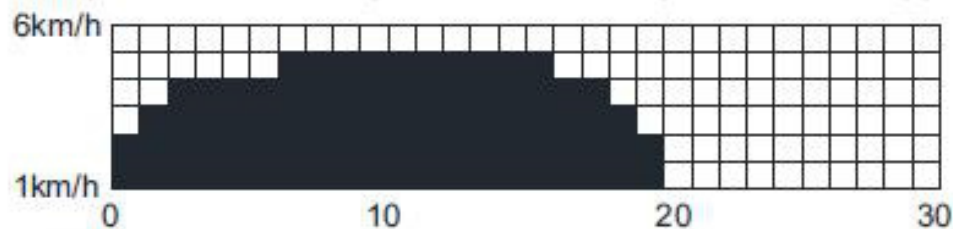
P1:10

(minutos)



P2:20

(minutos)



P3:30

(minutos)



VII Uso de control remoto

1 Presione la tecla "Inicio (Start)" para comenzar y la tecla "Detener(Stop)" para detener la cinta de correr.

2 Presione la tecla "Rápido (Fast)" o "Lento(Slow)" para acelerar / disminuir la velocidad.

3 Presione la tecla "P" para cambiar el programa (p1 - p3). Presione la tecla antes de presionar la tecla "Inicio".

4 Presione la tecla "M" para cambiar el modo (tiempo, distancia, calorías y tiempo). Presione "Tiempo + (Time +)" o "Tiempo (Time)" para ajustar los valores.

VI. Mantenimiento de producto

Lubricación

Después del uso durante un cierto período de tiempo, la cinta de correr debe ser lubricada con aceite especial de silicona de metilo.

1.Recomendación:

Usar menos de 3 horas por semana Lubricar cada 5 meses

Usar 4-7 horas cada semana Lubricar cada 2 meses

Usar más de 7 horas por semana Lubricar cada 1 mes

Para mejorar la vida útil de la cinta de correr, aplique lubricante moderado pero no excesivo cada vez.

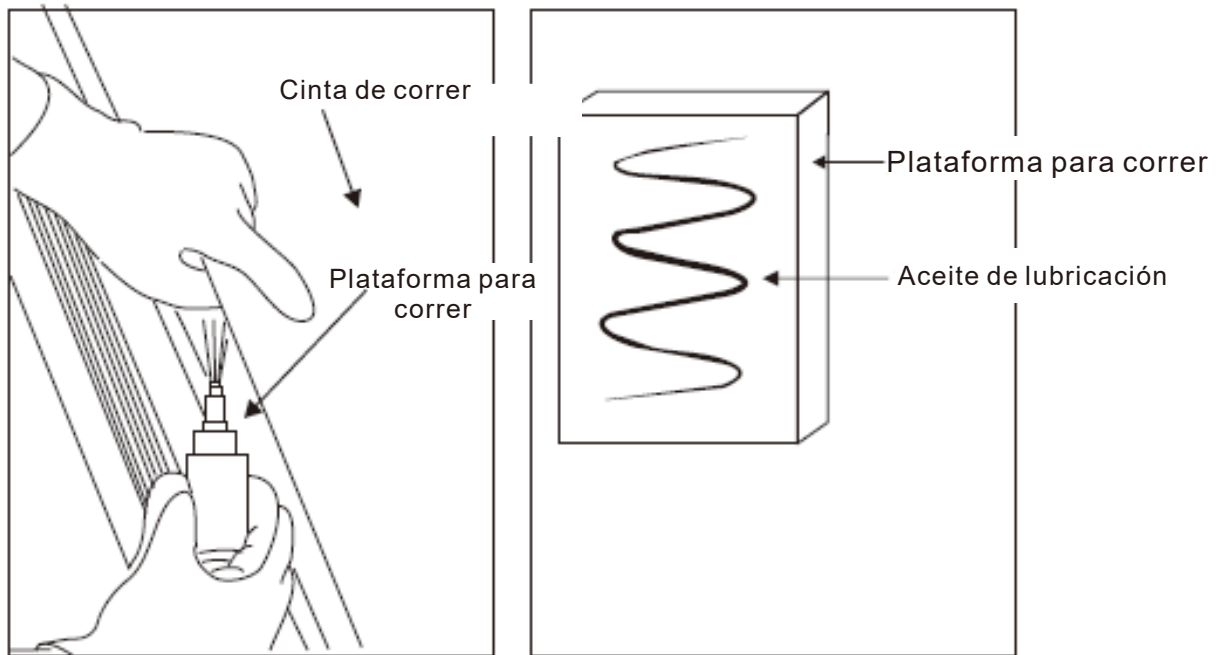
2.Método de lubricación

Para verificar si se requiere lubricante, levante la cinta de correr e intente tocar la parte central de su reverso con la mano. La sensación de aceite de silicio (sensación de humedad) indica que no se requiere lubricación, mientras que una superficie seca de la plataforma de imitación y la falta de resina de silicio significa que se requiere lubricación.

Pasos para la aplicación de lubricante en la plataforma de la cinta de correr: (vea la figura a continuación)

A. Pare y doble la cinta de correr;

B. Levante la cinta e correr en el reverso del marco principal e intente colocar el aceite en la parte móvil de la cinta de correr. Rocíe aceite de silicona en el lado interno de la cinta de correr y en ambos lados de la cinta de correr. Luego, ejecute la cinta de correr a 1 km / h para aplicar el aceite de silicio de manera uniforme. Pise la cinta de correr de izquierda a derecha ligeramente. La cinta de correr absorberá el aceite de silicio en unos minutos.



2. Ajuste de la tensión de la cinta

Las correas de todas las cintas de correr se han ajustado correctamente antes de la entrega y después de la instalación; sin embargo, pueden ser soltadas después de su uso durante un cierto período de tiempo. Si la cinta de correr se resbala o se oscila cuando el usuario corre sobre ella, ajuste la cinta y ajuste el perno en el sentido del reloj en ambos lados izquierdo y derecho simultáneamente en un incremento de media vuelta. Si la cinta de correr está demasiado floja, la cinta y el rodillo se deslizarán cuando el usuario coloque sus pies sobre la correa; pero no es bueno que la cinta esté demasiado apretada, porque eso aumentará la carga del motor, dañará el motor, la cinta y el rodillo.

3. Ajuste de la cinta de correr descentrada

Las correas de todas las cintas de correr se han ajustado correctamente antes de la entrega y después de la instalación; sin embargo, pueden salir corriendo del centro después de su uso por un cierto período de tiempo por las siguientes razones:

- A. La cinta de correr se coloca en un lugar desigual;
- B. El usuario no corre en el centro de la cinta de correr;
- C. Los pies del usuario no aplican carga uniforme. Ejecute la cinta sin carga durante varios minutos para la recuperación. Si falla, gire el perno en un incremento de 1/4 de vuelta con una llave de cabeza hueca de 6 mm provista junto con la cinta de correr. El descentrado puede causar daños severos a la cinta de correr y el daño causado no está cubierto por la garantía, por lo que los usuarios deben realizar el mantenimiento por sí mismos de acuerdo con este Manual y corregirlo a tiempo.



Si la cinta de correr se desvía hacia la derecha, ajuste el tornillo derecho en sentido horario y ajuste el tornillo izquierdo en sentido antihorario.



Si la cinta de correr se desvía hacia la izquierda, ajuste el tornillo derecho en sentido antihorario y ajuste el tornillo izquierdo en sentido horario.

- A. Use una llave para girar el perno de ajuste en sentido horario;
- B. Haga ajustes a la extensión en que no ocurra ningún deslizamiento a la carga en la cinta de correr.

(Nota: Quite regularmente las inclusiones en las ranuras de la cinta y la polea de la cinta).

2. Solución al deslizamiento o vacilación de la cinta de correr

Abra la cubierta delantera del motor y encienda la cinta de correr. Luego, sostenga el manillar y aplique una fuerza contra la correa de correr con los pies para ver si es la cinta de transmisión del motor o la cinta de correr la que oscila. Luego, haga el ajuste correspondiente.

VII. Fallos comunes y soluciones

Síntoma	Causa	Solución	
Cinta de correr incapaz de trabajar	Fuente de alimentación no conectada	Conecte el enchufe a la toma de corriente.	
	Llave de seguridad no insertada	Inserte la llave de seguridad en el panel.	
	Sistema de señal de circuito desconectado	Verifique el extremo de entrada y el circuito de señal del controlador	
	Fuente de alimentación no	Coloque el interruptor de la fuente de alimentación en la posición "ON"	
La cinta de correr no puede funcionar sin problemas	Lubricación insuficiente	Aplicar aceite de silicona de metilo para lubricar	
	Tensión excesiva de la cinta de correr	Ajuste la tensión de la cinta de correr.	
Errores mostrados en el medidor electrónico o y soluciones	E01	Los comandos que el medidor electrónico le da al controlador y los comentarios que el controlador da al medidor electrónico están bloqueados	Compruebe si el conector del cable de 4 núcleos que conecta el medidor electrónico con el controlador está suelto o si el cable está dañado. Compruebe si el cable de 4 núcleos está conectado en el orden correcto.
	E02	El controlador no encuentra el voltaje en el cable del motor.	Verifique si los cables en los polos positivo y negativo del motor están conectados de forma confiable con el terminal en el controlador.
	E03	El motor en funcionamiento no encuentra la señal de retroalimentación de velocidad.	Compruebe si el sensor fotoeléctrico está alineado con el orificio del disco compacto del motor y si los terminales de los cables están conectados de forma firme.

	E05	El motor en funcionamiento está sujeto a sobrecorriente	Compruebe si el motor está dañado o reemplácelo
	E07	La señal de bloqueo de seguridad no se detecta.	Compruebe si el magnetrón está dañado, si está en la posición correcta y si el imán está colocado de forma correcta.

Otros problemas y soluciones:

- 1.No hay visualización en el medidor electrónico
 - a.Compruebe si la línea de alimentación está conectada de forma correcta, si el interruptor de la fuente de alimentación está encendido y si el fusible del controlador está apagado;
 - b.Compruebe si el cable de 4 núcleos entre el medidor electrónico y el controlador está conectado de forma adecuada;
 - c. Compruebe si el controlador y el transformador están conectados de forma correcta.

- 2.Sin visualización o visualización anormal en el sensor de frecuencia cardíaca de mano
 - a.Compruebe si los cables del sensor de frecuencia cardíaca de mano están conectados de manera confiable;
 - b.Compruebe si la mano está en contacto cercano con la placa sensora;
 - c. Lávese las manos y manténgalas húmedas.
- 3.El motor no arranca.
 - a.Compruebe si todos los cables están conectados de forma correcta;
 - b.Compruebe la señal de falla que se muestra en el medidor electrónico.

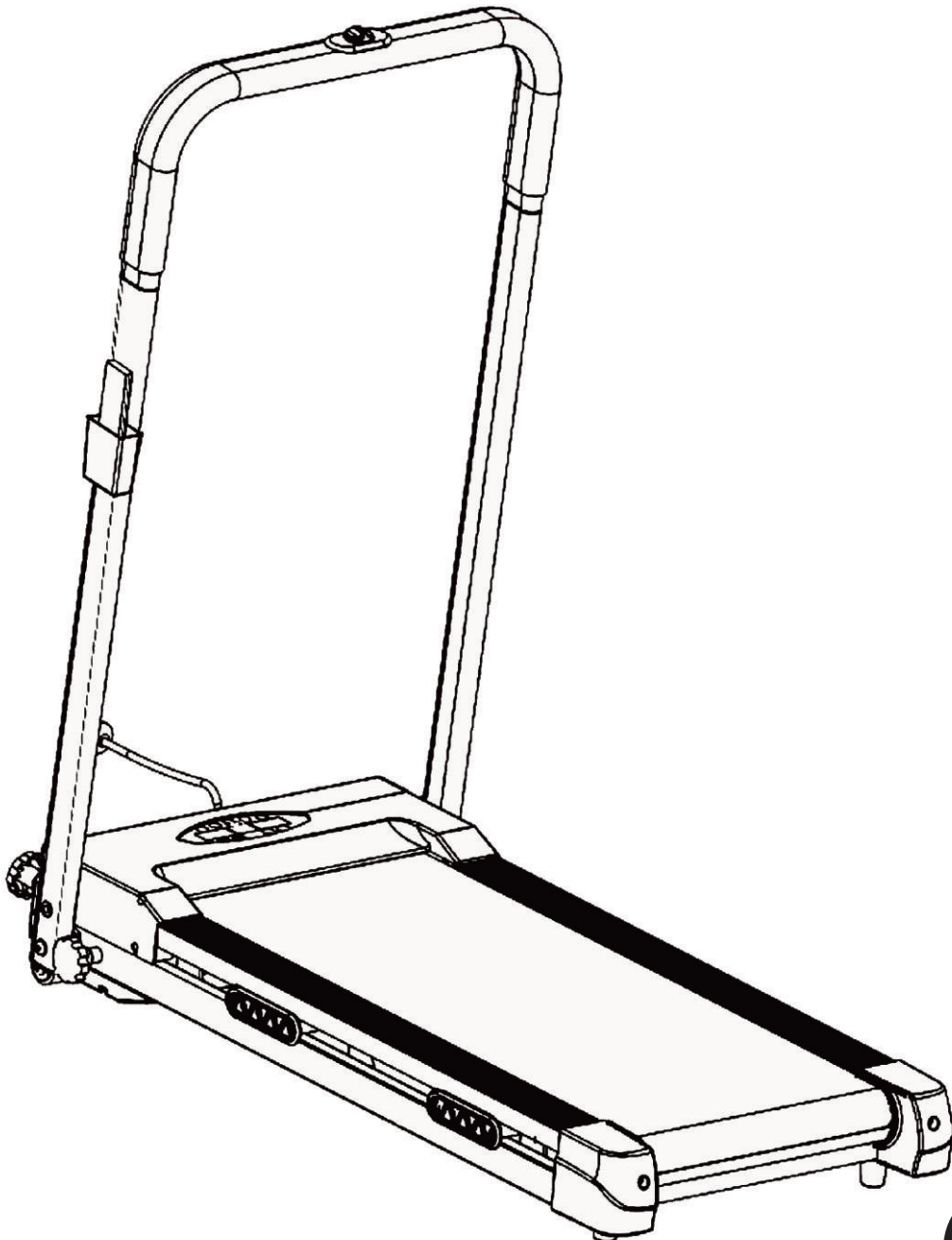
- 4.Pantalla táctil insensible
 - a.Compruebe si la pantalla táctil está expuesta a la humedad;
 - b.Verifique si las manos están sudando.



INadd015V02_ES_EN

A90-131

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

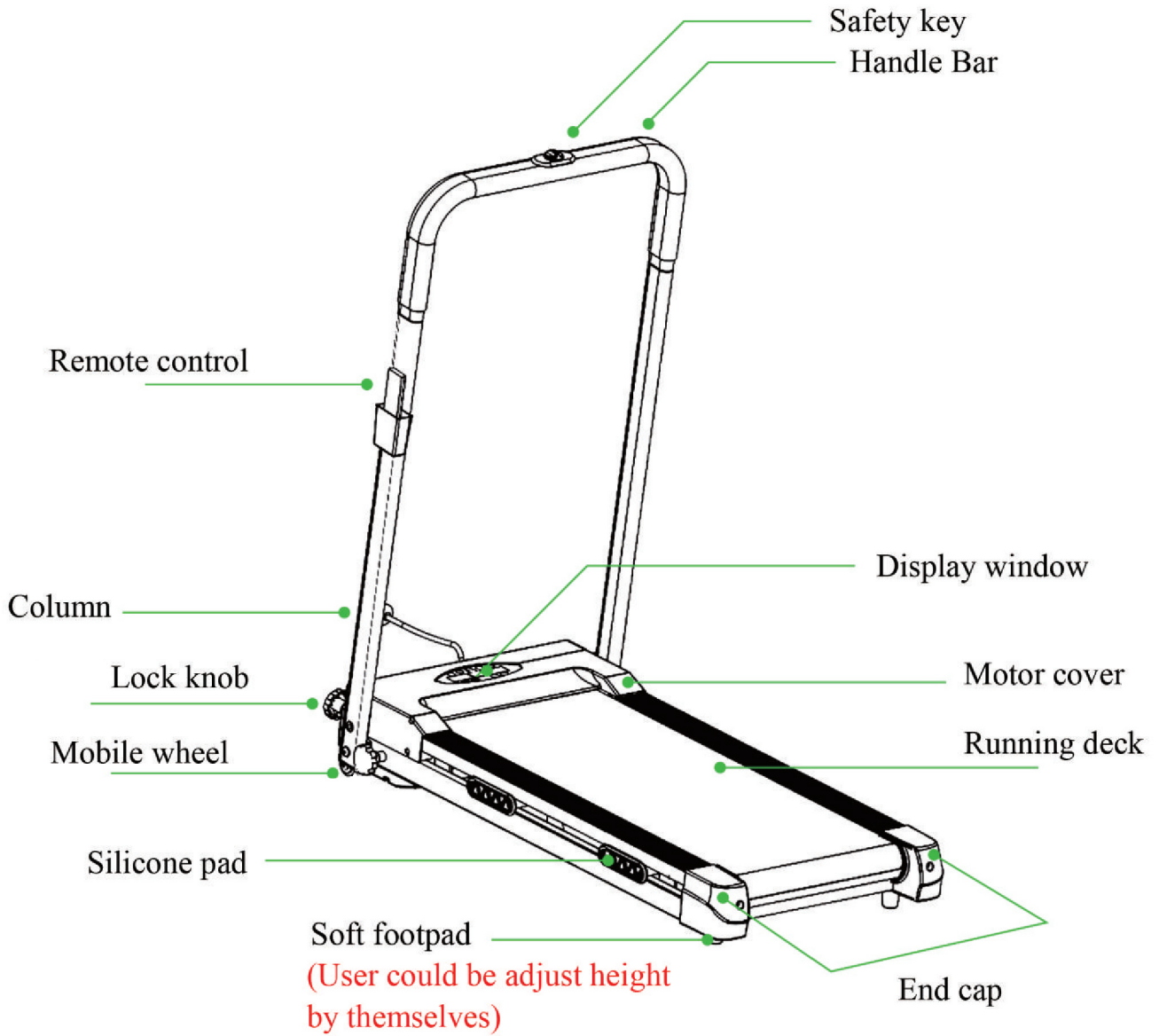
Contents

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!

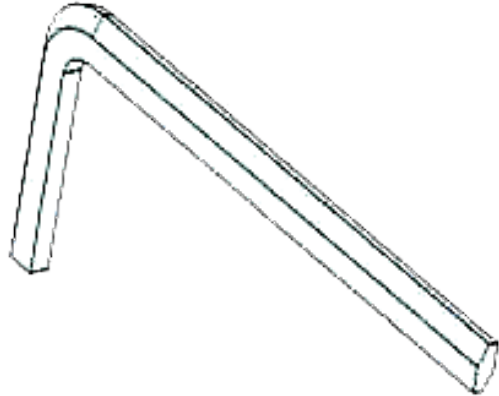
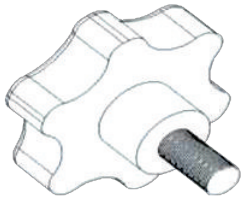

- Improper grounding may cause electric shocks. If you are not sure about the properness of grounding, please have it checked by a professional electrician. The plug provided along with the product shall not be modified even though it is not matched with the socket. In such case, please ask a professional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

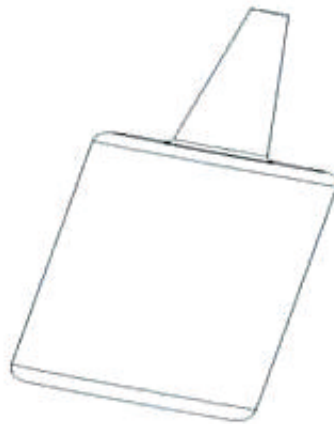
Packing list 1

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

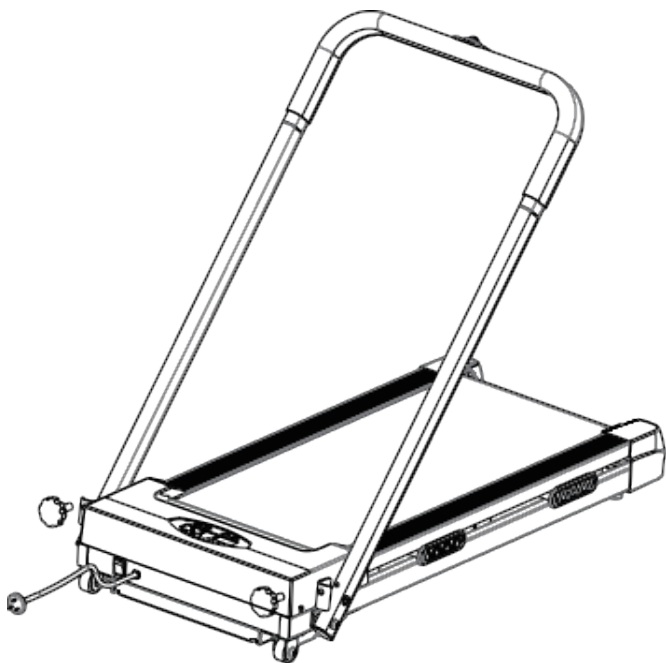
2 User manual

III Installation Instructions

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

Step 1

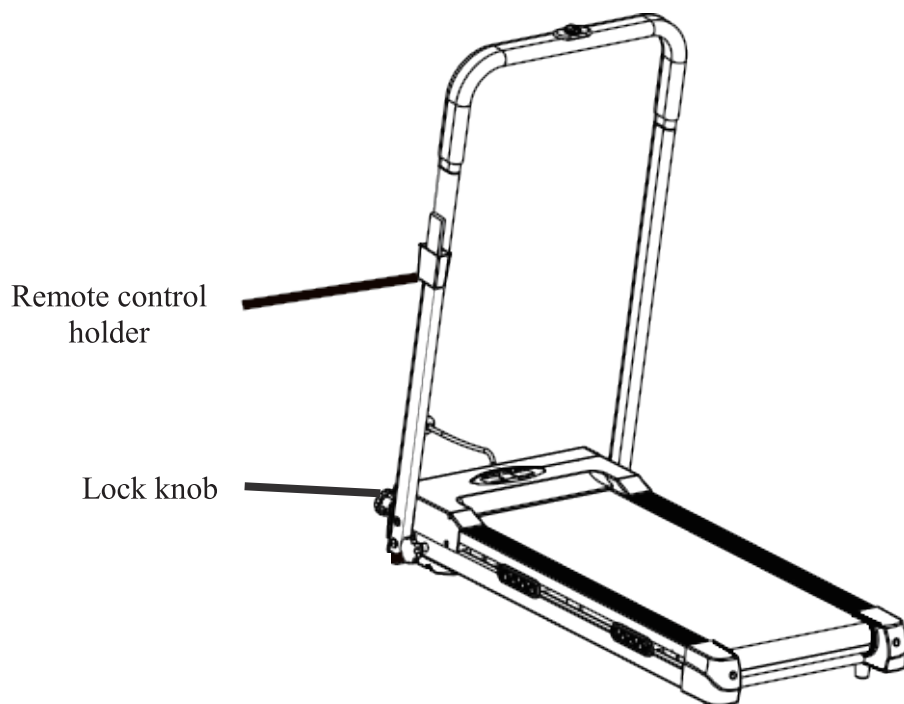
Lift the column vertical and tighten with 2 lock knob.



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

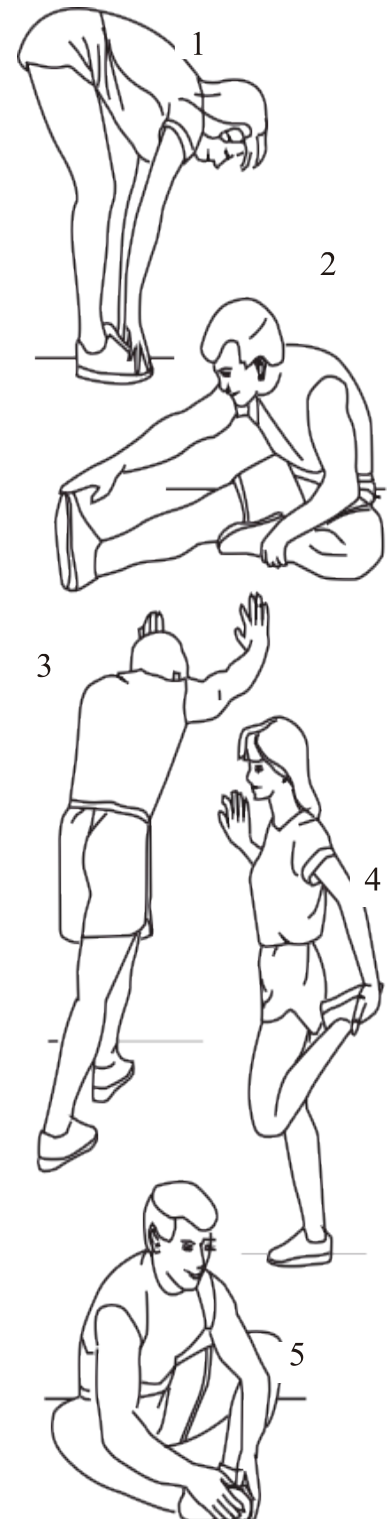
Place both hands against the wall or desk and support your full body weight. Then move one leg backwards and lean your body against the wall or the desk. Maintain this position for 10 – 15 seconds and then relax. Repeat this 3 times for each leg. (See Fig. 3)

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

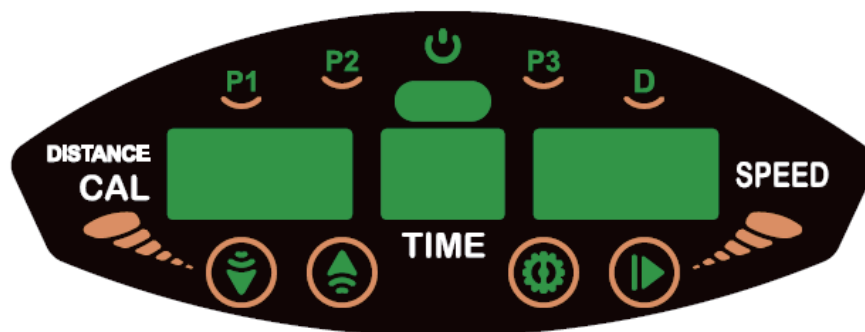
Exercising modes: manual mode (without preset amount of exercise) and program mode (with preset amount of exercise).

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:

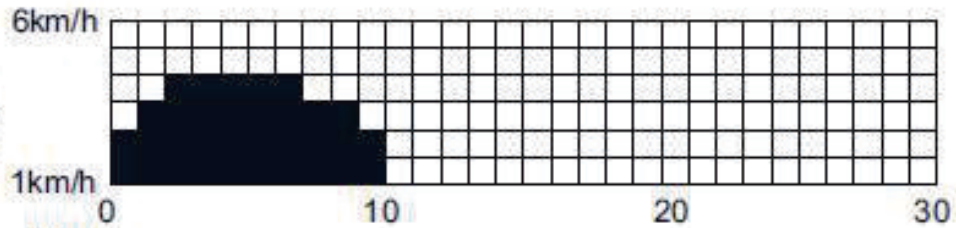
Manual mode:

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.

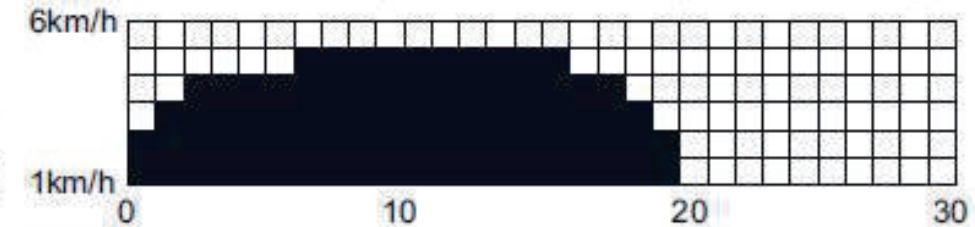
Automatic mode:

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

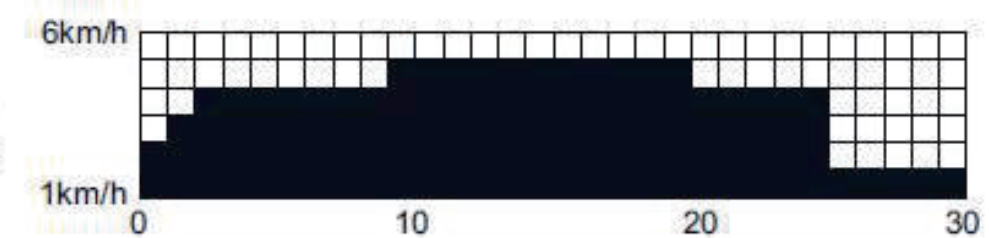
P1:10
(minutes)



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.

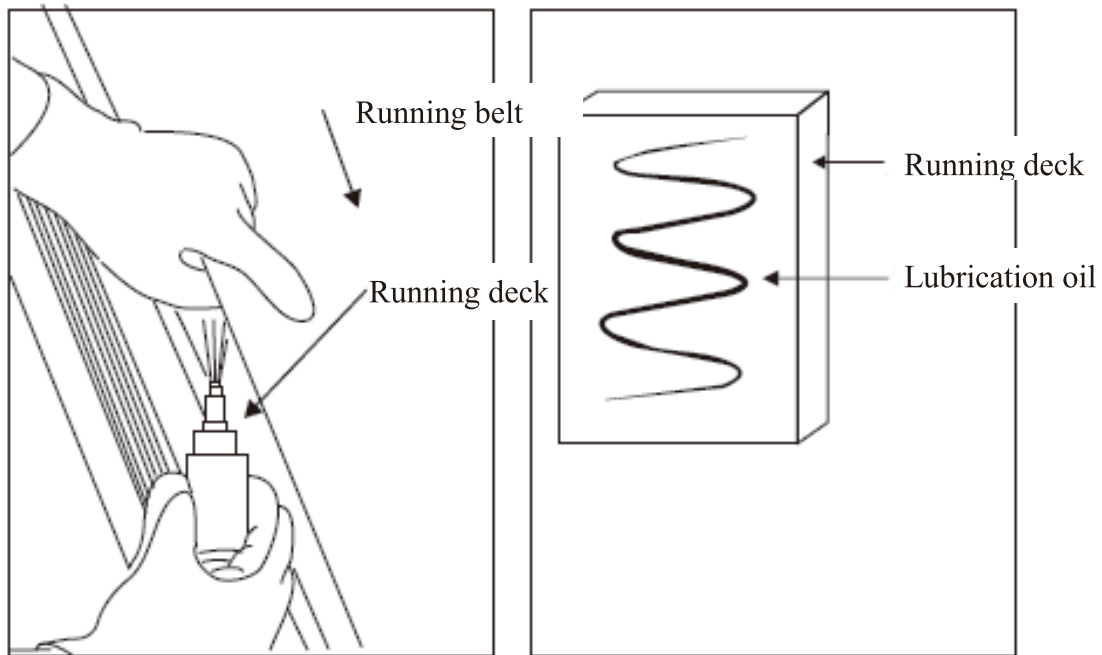
2. Lubrication method

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.

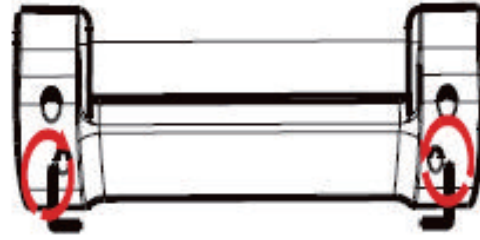
4. Adjustment of off-center running belt

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.