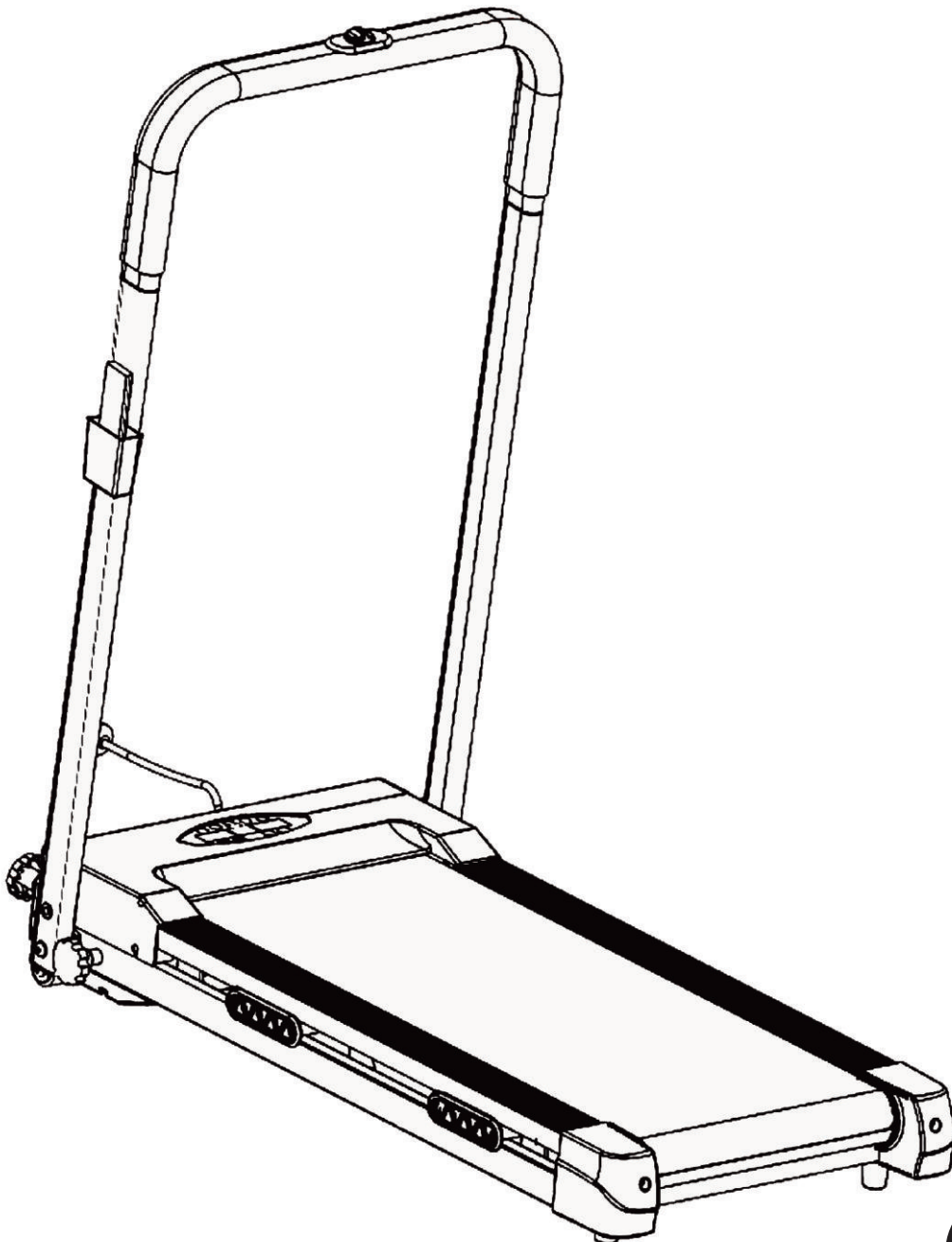




INadd015V02_FR_EN

A90-131

FR



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

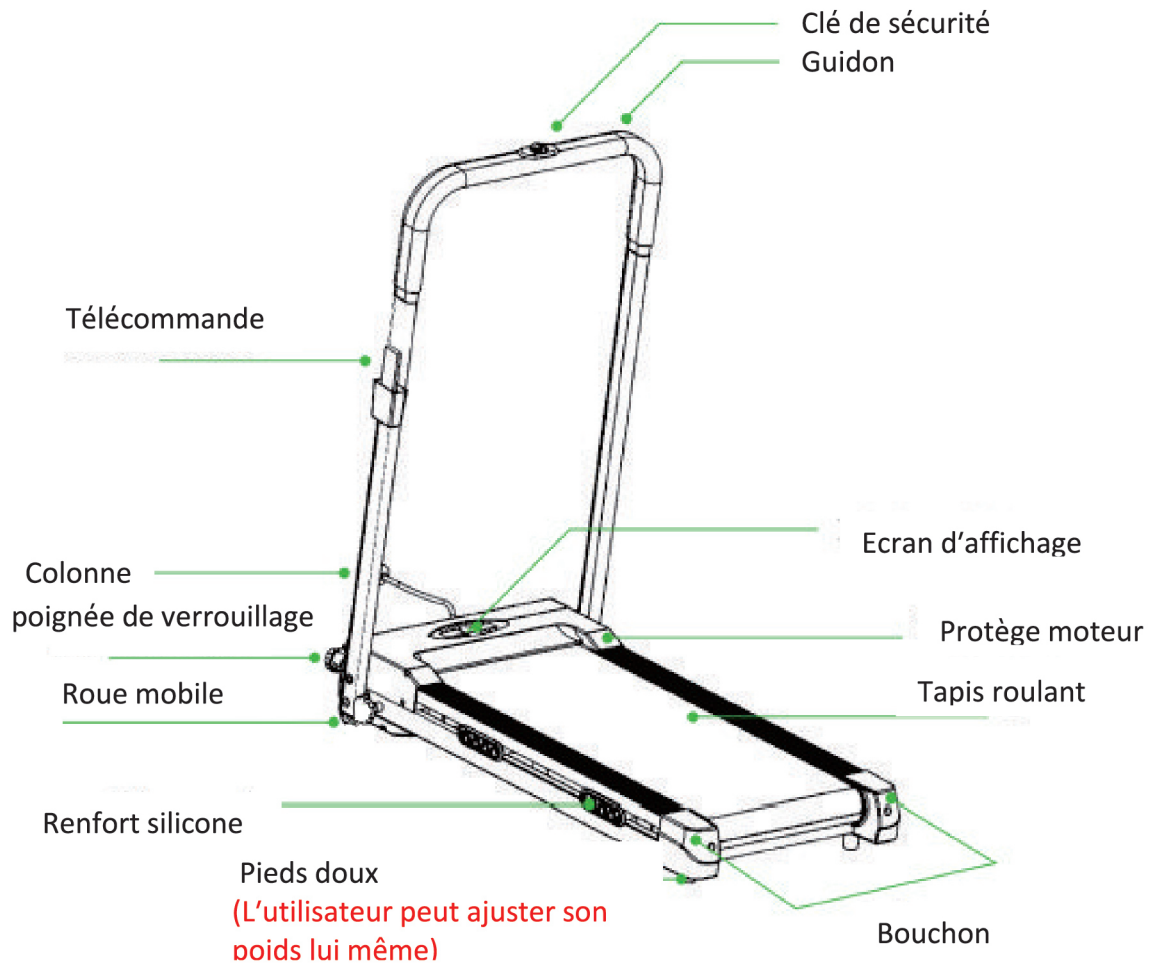
Contenu

Présentation du produit	01
Précautions d'utilisation et Avertissements	02
Principaux paramètres et accessoires	06
Instructions d'installation	07
Suggestions et lignes directrices pour l'exercice	08
Instructions sur le produit	10
Entretien du produit	13
Défauts et solutions courantes	16

I Introduction du produit

Nom du produit: Tapis roulant

Modèle du produit: A90-131



II Précautions de sécurité et avertissements

Attention! Veuillez lire attentivement ce mode d'emploi avant utilisation et faites attention aux points de sécurité suivants:

- v Placez le tapis roulant à l'intérieur et évitez l'eau. Ne placez aucun sujet étranger sur le tapis.
- v Avant de faire de l'exercice, porter une tenue de sport et des chaussures appropriées et réchauffer tout votre corps. Pas de pieds nus sur le tapis roulant.
- v Assurez-vous que la fiche d'alimentation soit connectée de manière fiable et que la prise soit dotée d'un circuit exclusif non partagé par d'autres appareils.
- v Gardez les enfants loin du tapis roulant pour éviter tout accident.
- v Évitez le fonctionnement de longue durée ou toute surcharge et assurez-vous une maintenance régulière pour éviter d'endommager le moteur et le contrôleur et ralentir le vieillissement du support, la courroie de course et le tableau de bord.
- v Prenez des mesures pour réduire la poussière intérieure et maintenir l'humidité intérieure, donc empêchant l'apparition d'une forte électricité statique qui peut entraver le fonctionnement du compteur électronique et du contrôleur.
- v Maintenir une bonne ventilation pendant l'utilisation du tapis roulant et éteindre la puissance après utilisation.
- v Prévoyez le fil de sécurité du verrou de sécurité à votre combinaison lors de l'exercice sécuritaire Arrêt en cas d'urgence.
- v En cas de plainte physique ou de maladie anormale, arrêtez-vous d'exercer à Une fois et consultez un médecin.
- v Rangez l'huile de silicone sur un lieu hors de portée des enfants après utilisation pour Prévenir l'ingestion accidentelle.
- v **Attention:** pour éviter tout accident ou blessure, respectez les règles suivantes:
- v Assurez-vous de boutonner ou de fermer votre costume avant d'utiliser le tapis roulant.
- v Ne pas porter de vêtements qui s'accrocheraient facilement au le tapis roulant.
- v Maintenez la ligne électrique hors de la chaleur.
- v Tenir les enfants loin du tapis roulant.
- v Ne pas utiliser le tapis roulant à l'extérieur.
- v Assurez-vous de couper l'alimentation avant de déplacer le tapis roulant.
- v Ne démontez pas le tapis roulant sans permission si vous n'êtes pas un Professionnel, sinon des conséquences graves peuvent survenir.
- v Assurez-vous que ce tapis roulant soit utilisé dans le circuit 20A.
- v Assurez-vous qu'une seule personne exerce sur le tapis roulant.
- v En cas de vertige, douleur thoracique, régurgitation ou essoufflement Pendant l'utilisation, arrêtez d'exercer à la fois et consultez un instructeur de gymnastique ou un médecin.

Avertissement grave!

Si vous êtes en traitement ou dans les conditions suivantes, veuillez consulter un spécialiste avant d'utiliser ce produit.

- (1) Souffrant du mal au dos ou ayant été blessé dans la jambe, le dos ou le cou; sentiment Engourdir les jambes, le dos, le cou ou la main ou avoir une maladie invétérée comme Disque glissé, spondylolésistance et hernie discale cervicale;
- (2) souffrant d'arthrite déformée, de rhumatisme ou de goutte;
- (3) souffrant d'ostéoporose ou d'anormalité osseuse;
- (4) Souffrant d'un trouble circulatoire (maladie cardiaque, trouble vasculaire, hypertension artérielle, etc.);
- (5) souffrant d'un trouble respiratoire;
- (6) Utilisation d'un stimulateur cardiaque artificiel ou d'un instrument médical électronique similaire;
- (7) Souffrant du néoplasme malin;
- (8) Souffrant d'un trouble de la circulation sanguine tel qu'une thrombose, un anévrisme artériel sévère et un anévrisme veineux aigu ou diverses infections cutanées;
- (9) Souffrant d'une perturbation de la perception due à une perturbation de la circulation périphérique causée par le diabète;
- (10) souffrant d'une blessure cutanée;
- (11) avoir une forte fièvre (38 ° C ou plus);
- (12) avoir une colonne vertébrale anormale ou courbée;
- (13) Être enceinte ou être enceinte ou en période menstruelle;
- (14) Souffrant d'anomalies physiques et nécessitant un repos pour récupérer;
- (15) Étant manifestement mauvais état physique;
- (16) Exercices de rétablissement;
- (17) Souffrant de plaintes physiques autres que les situations susmentionnées.

Dans tous les cas de ce qui précède, l'exercice sur le tapis roulant peut causer une blessure à votre corps.

En cas de mal de dos, d'engourdissement de la jambe ou du pied, des vertiges, des palpitations ou toute autre anomalie, arrêtez le tapis roulant immédiatement et consultez un médecin.

Ne laissez pas un enfant utiliser ou jouer autour de ce produit. L'inobservation peut causer des blessures.

Assurez-vous qu'il n'y a pas de personne ou d'animal de compagnie (à l'avant ou à l'arrière ou au-dessous du produit) lors de la mise en place ou de l'enlèvement ou de l'utilisation du produit.

Interdiction!

- v N'utilisez jamais le produit si son boîtier est fissuré ou endommagé (avec la structure intérieure exposée) ou si sa position soudée est désengagée, afin d'éviter les blessures accidentelles.
- v Ne sautez jamais sur le tapis roulant pendant l'exercice ou vous risquez de tomber.
- v Ne pas utiliser ou entreposer le tapis roulant à l'extérieur, autour d'une salle de bains ou dans d'autres endroits humides où il peut être exposé à l'eau.
- v Ne pas utiliser ou entreposer le tapis roulant dans une zone exposée à la lumière directe du soleil, autour d'un poêle ou d'un tapis chauffant électrique où il peut être exposé à la chaleur afin d'éviter les fuites électriques et les accidents de feu.
- v N'utilisez pas le tapis roulant si la ligne d'alimentation électrique ou la fiche d'alimentation est endommagée ou si une prise de courant se détache afin d'éviter les chocs électriques, les courts-circuits et les accidents de feu.
- v Ne pas endommager ou courber ou tordre la ligne électrique. Ne placez aucun objet lourd sur la ligne électrique ou laissez-la serrer afin d'éviter les chocs électriques et les accidents de feu.
- v Veillez à ne pas permettre à deux personnes ou plus d'utiliser le tapis roulant simultanément. Gardez quelqu'un d'autre du tapis roulant pendant l'utilisation afin d'éviter les blessures accidentelles causées par la chute.
- v Assurez-vous de ne pas autoriser quiconque ne peut pas exprimer ses pensées ou est incapable d'utiliser le tapis roulant afin d'éviter les blessures accidentelles.
- v Assurez-vous que la partie principale ou la partie opérationnelle du tapis roulant n'est pas exposée à l'eau ou à tout autre liquide afin d'éviter les chocs électriques et les accidents de feu.
- v Ne faites pas d'exercice vigoureux si vous exercez rarement à des moments ordinaires.
- v N'utilisez pas le tapis roulant juste après un repas ou lorsque vous êtes fatigué ou sous État physique anormal afin d'éviter d'endommager la santé.
- v Veuillez utiliser ce produit à la maison uniquement plutôt que dans des endroits aussi occupés que l'école et le gymnase, ou tout autre endroit où il existe un risque de blessure.
- v Ne pas utiliser le tapis roulant en mangeant ou en faisant d'autres choses.
- v Ne l'utilisez pas lorsque vous êtes bu ou que votre corps est retardé afin d'éviter Blessures accidentelles.
- v Veuillez retirer des objets difficiles tels que le téléphone portable et les objets tranchants tels que La clé et le couteau de vos poches et retirez votre montre, votre bracelet et

D'autres articles précieux avant d'exercer afin d'éviter tout dommage à ces
Des articles ou des blessures physiques.

v Vérifiez le tapis roulant avant de l'utiliser pour vous assurer qu'il n'y a pas de saleté, d'eau ou de tout

D'autres corps étrangers attachés à la prise électrique afin d'éviter l'alimentation électrique
Les chocs, les courts-circuits et les accidents de feu.

v Attention! Ne jamais retirer ou insérer la fiche d'alimentation avec les mains humides de manière à
Prévenir les chocs électriques ou les blessures accidentelles.

v Attention! Assurez-vous que la fiche d'alimentation est retirée de la prise pendant
Non-utilisation afin d'éviter les fuites électriques et les accidents d'incendie en raison de la
détérioration de l'isolation causée par la poussière et l'humidité accumulées.

Instructions de mise à la terre!

v Ce produit doit être mis à la terre. La mise à la terre fournira un canal avec moins de résistance en
cas de dysfonctionnement du tapis roulant, réduisant ainsi le risque de chocs électriques.

v Ce produit est fourni avec une alimentation électrique avec le conducteur de mise à la terre et la
fiche. La fiche doit être placée dans une prise correctement installée en stricte conformité avec les
règles légales locales et les commandes.

Danger!

v Une mise à la terre incorrecte peut provoquer des chocs électriques. Si vous n'êtes pas sûr de la
bonne mise à la terre, faites-le vérifier par un électricien professionnel. La fiche fournie avec le
produit ne doit pas être modifiée même si elle n'est pas adaptée à la prise. Dans ce cas, demandez à
un électricien professionnel d'installer une prise appropriée.






v Assurez-vous que la fiche de mise à la terre est placée dans une prise adaptée. Il n'est pas permis
d'utiliser un adaptateur femelle.

Principaux paramètres et liste d'emballage

Principaux paramètres techniques

Paramètre	Description
Tension d'entrée.	AC220V (50-60Hz)
Puissance du moteur.	0.5 HP
Vitesse	1 to 6 km/h
Zone de la courroie de course	35*80 cm

Liste d'emballage 1

1	5L Clés (1pièce)	
2	boulon de verrouillage (2 pièces)	
3	Clé de sécurité (1 pièce)	
5	Support de télécommande (1 pièce)	
6	Huile de silicone (1 pièce)	

Liste d'emballage 2

1. Télécommande
2. Manuel d'utilisation

III Instructions d'installation

Préparez d'abord toutes les vis et serrez-les après avoir installé le cadre.

Étape 1

Soulevez la colonne verticalement et serrez avec 2 boutons de verrouillage.



Étape 2

Installez le bouton de verrouillage sur le cadre.

Démarrage initial - placez la clé de sécurité, allumez et démarrez le tapis roulant. Si le démarrage final est réussi, installez le support de la télécommande sur la colonne.

Support de
télécommande

boulon de
verrouillage



IV Suggestions et lignes directrices pour l'exercice

Réchauffer

Effectuer un exercice d'échauffement pendant 5 à 10 minutes avant d'utiliser ce tapis roulant.

Souffle

Ne pas retenir votre souffle pendant l'exercice. Inhalez votre nez et expirez dans votre bouche en retournant d'un mouvement. La respiration doit se coordonner avec votre mouvement. En cas d'essoufflement, arrête d'exercer à la fois.

La fréquence

L'intervalle d'exercice de la même partie du muscle doit être de 48 heures, soit deux jours.

Charge

La charge d'exercice doit être déterminée en fonction de votre état de performance et augmentée étape par étape afin de réduire les douleurs.

Régime

Afin de protéger votre système digestif, ne faites pas l'exercice dans une heure après un repas et ne mangez pas dans une demi-heure après l'exercice. Ne pas absorber une grande quantité d'eau pendant l'exercice afin de réduire la charge sur le cœur et le rein.

Exercice d'étirement

Peu importe la vitesse de votre course, vous feriez mieux de faire de l'étirement pour réchauffer votre corps en marchant pendant 5 à 10 minutes et étendez vos muscles en faisant l'exercice d'étirage suivant pendant 5 fois, avec au moins 10 secondes d'exercice à chaque jambe Pour chaque fois.

1. Étirement vers le bas

Pliez légèrement vos genoux, puis pliez lentement votre corps pour vous détendre le dos et l'épaule. Répétez cette opération pour 3 fois. (Voir la figure 1)

2. Étirement des ischio-jambiers

Asseyez-vous sur un coussin propre, puis redressez une jambe en pliant complètement l'autre vers l'intérieur. Essayez de toucher le pied de la jambe enfoncée avec votre doigt et de maintenir cette position pendant 10 à 15 ans, puis de vous détendre. Répétez cette opération 3 fois pour chaque jambe. (Voir la figure 2)

3. Stretch de veaux et tendon d'Achille

Placez les deux mains contre le mur ou le bureau et soutenez votre poids total. Ensuite, déplacez une jambe vers l'arrière et penchez votre corps contre le mur ou le bureau. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez cette opération 3 fois pour chaque jambe. (Voir la figure 3)

4. Étirement de l'articulation de la cheville

Tenez un objet fixe avec votre main droite pour garder l'équilibre et étirer votre main gauche vers l'arrière. Saisissez votre pied gauche avec votre main gauche et soulevez-le lentement vers votre haunch jusqu'à ce que le muscle avant de la cuisse soit serré. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez cette opération 3 fois pour chaque jambe. (Voir la figure 4)

5. Stretch de Sartorius (muscle à l'intérieur de la cuisse)

Asseyez-vous avec les genoux pliés vers l'extérieur et avec deux semelles l'un contre l'autre et maintenez vos pieds avec les mains pour le tirer vers l'aïne. Maintenez cette position pendant 10 à 15 secondes, puis détendez-vous. Répétez cette opération 3 fois. (Voir la figure 5)



V Instructions de produit

I. Vue d'ensemble

Ce produit est équipé d'un compteur électronique pratique avec seulement quelques paramètres de réglage.

Les paramètres utilisés dans ce manuel incluent:

Paramètre du tapis roulant: vitesse

Paramètres d'exercice: distance, calorie et temps

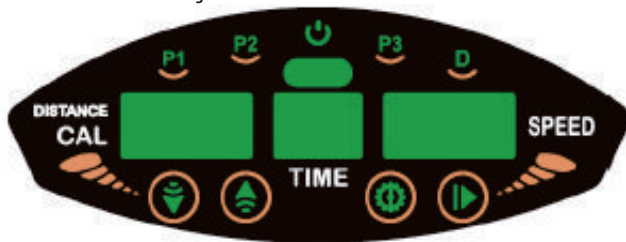
Modes d'exercice: mode manuel (sans quantité d'exercice prédéfinie) et mode programme (avec un nombre d'exercices prédéfini).

II. Affichage du tube nixie conduit

1. affichage de l'heure
2. affichage de distance
3. affichage calorique
4. affichage de la vitesse
5. affichage du programme

III. Clés

Le clavier est conçu comme suit:



La carte face et le motif sont à titre indicatif seulement. Clé pour démarrer et arrêter:

Clé pour démarrer et arrêter

Touche pour changer de mode:

Clé pour accélérer / diminuer:

IV. Paramètres

1 tension d'alimentation: 220V / 50Hz;

2 Vitesse minimale 1Km / h;

3 Vitesse maximale 6Km / h;

4 Temps d'exercice maximum sous mode manuel: 60 minutes;

5 Temps minimum en mode programme (programme 1 - programme 24): 30 minutes;

6 Consommation maximale en calories sous mode manuel: 999 kcal;

7 Consommation minimale de calories en mode programme: 10 kcal.

V. Interrupteur de sécurité

Dans tous les cas, si le commutateur de sécurité est désengagé, le système s'arrêtera et la fenêtre correspondante affichera "EII-safety switch is disengaged ».

VI. Mode d'exercice

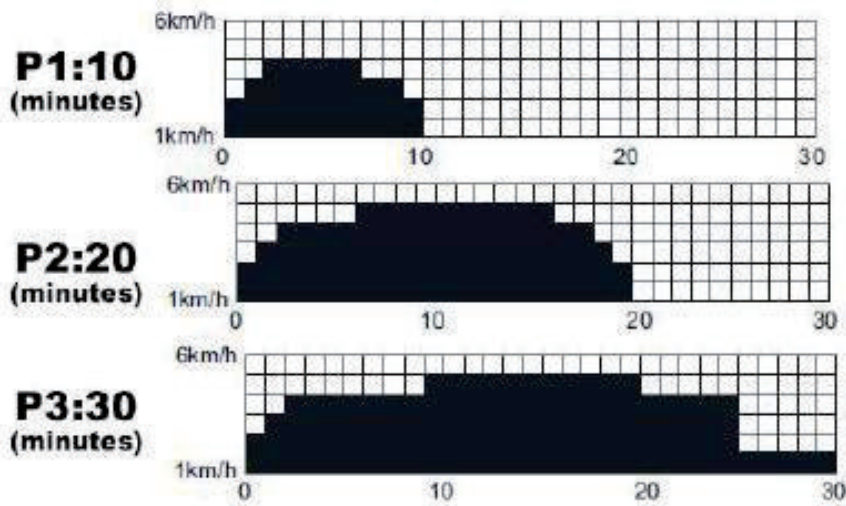
Les conditions préalables partagées par les modes d'exercice à discuter ici sont les suivantes:

Mode manuel:

Avant d'effectuer des exercices, assurez-vous que l'alimentation est correctement branchée, que le verrouillage sécurisé est en place et que l'interrupteur d'alimentation est allumé. Ensuite, appuyez sur la touche pour démarrer et faire l'exercice 4s plus tard.

Mode automatique:

Appuyez sur la touche de mode pour sélectionner un mode, puis appuyez sur la touche de démarrage pour commencer à faire des exercices.



VII. Utilisation de la télécommande

1 Appuyez sur la touche "Démarrer" pour démarrer et la touche "Arrêter" pour arrêter le tapis roulant.

2 Appuyez sur la touche "Fast" ou "Slow" pour accélérer / diminuer.

3 Appuyez sur la touche "P" pour changer le programme (p1 - p3). Appuyez sur la touche avant d'appuyer sur la touche Touche "Démarrer".

4 Appuyez sur la touche "M" pour changer le mode (temps, distance, calories et synchronisation). Appuyez sur

"Heure +" ou "Temps -" pour ajuster les valeurs.

VI. Entretien du produit

Lubrification

Après utilisation pendant une certaine période, la courroie de course doit être lubrifiée avec de l'huile spéciale de méthyl-silicone.

1. Recommandation:

Utilisé moins de 3 heures chaque semaine

Utilisé 4 à 7 heures par semaine

Utilisé plus de 7 heures par semaine

Lubrifié tous les 5 mois Lubrifiés tous les 2 mois Lubrifiés tous les 1 mois

Appliquer un lubrifiant modéré mais non excessif à chaque fois afin d'améliorer la durée de vie utile du tapis roulant.

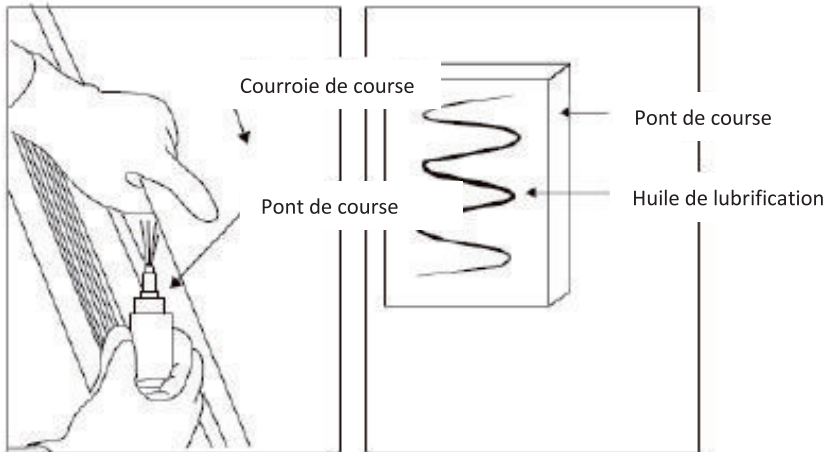
2. Méthode de lubrification

Pour vérifier si un lubrifiant est nécessaire, soulevez la courroie de course et essayez de toucher la partie centrale de son côté inverse avec votre main. Le sentiment d'huile de silicium (sensation d'humidité) indique que la lubrification n'est pas nécessaire, tandis qu'une surface sèche du plancher et le manque de résine de silicium signifie que la lubrification est nécessaire.

Étapes pour l'application du lubrifiant sur le pont de roulement: (voir la figure ci-dessous)

A. Arrêtez la ceinture de course et pliez le tapis roulant;

B. Soulevez la courroie de course au verso du cadre principal et essayez de placer le pétrole sur la partie mobile de la courroie de course. Pulvériser de l'huile de silicium sur le côté intérieur du tapis roulant et les deux côtés de la courroie de course. Ensuite, faites fonctionner le tapis roulant à 1 km / h pour uniformément appliquer de l'huile de silicium uniformément. Marcher légèrement sur la courroie de course de gauche à droite. L'huile de silicium sera absorbée par la courroie de course en quelques minutes.



3. Réglage de la tension de la courroie

Les courroies de course de tous les tapis roulants ont été ajustées correctement avant la livraison et après l'installation; Cependant, ils peuvent se détacher après utilisation pendant une certaine période de temps. Si la courroie de course glisse ou hésite lorsque l'utilisateur tourne sur le tapis roulant, ajustez la courroie et réglez le boulon dans le sens des aiguilles d'une montre à la fois à gauche et à droite simultanément à un demi-tour. Si la courroie de course est trop lâche, la courroie et le rouleau se glissent lorsque l'utilisateur met ses pieds sur la ceinture; Mais il n'est pas bon que la ceinture soit trop serrée, car cela augmentera la charge du moteur, endommagera le moteur, la courroie de roulement et le rouleau.

4. Réglage de la courroie de course décentrée

Les ceintures de course de tous les tapis roulants ont été ajustées correctement avant la livraison et après l'installation; Cependant, ils peuvent sortir du centre après utilisation pendant une certaine période pour les raisons suivantes:

- A. Le tapis roulant est placé de façon inégale;
- B. L'utilisateur ne fonctionne pas sur le centre de la courroie de course;
- C. Les pieds de l'utilisateur ne s'appliquent pas même à la charge. Exécutez le tapis roulant sans charge pour plusieurs



Minutes de récupération. Si cela échoue, tournez le boulon à un incrément de 1/4-tour avec une clé à tête cylindrique de 6 mm fournie avec le tapis roulant. Off-centre peut causer de graves dommages à la courroie de course et les dommages causés ne sont pas sous garantie, de sorte que les utilisateurs doivent effectuer une maintenance par eux-mêmes conformément à ce manuel et le corriger rapidement.

Si la courroie de course se dévie vers la droite, réglez la vis droite dans le sens des aiguilles d'une montre et réglez la vis gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Si la courroie de course dévie vers la gauche, réglez la vis droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et réglez la vis gauche dans le sens des aiguilles d'une montre.

- A. Utilisez une clé pour tourner le boulon de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre;
- B. Effectuez un ajustement dans la mesure où aucun glissement ne se produit à la charge sur la courroie de course

(Remarque: retirez régulièrement les inclusions dans les rainures de la courroie et de la poulie de la courroie).

5. Solution au glissement ou à l'hésitation de la courroie de course

Ouvrez le capot avant du moteur et démarrez le tapis roulant. Ensuite, tenez la poignée et appliquez une force contre la courroie de course avec les pieds pour voir si c'est la courroie de transmission du moteur ou la courroie de course qui hésite. Ensuite, effectuez le réglage en conséquence.

VII. Défauts et solutions courantes

Symptôme	Cause	Solution
Tapis roulant incapable de marcher et	Alimentation non connectée.	Mettez la fiche d'alimentation dans la prise
	Clé de sécurité non insérée	Insérez la clé de sécurité dans le panneau
	Système de signal de circuit déconnecté.	Vérifiez la fin de l'entrée le circuit de signal du contrôleur
	L'alimentation n'est pas allumée	Placez le commutateur d'alimentation sur la position « ON »
Courroie de course incapable de fonctionner en douceur	Lubrification insuffisante	Appliquer de l'huile de méthyle silicone pour la lubrification
Erreurs affichées sur le compteur électronique et les solutions	Tension excessive de la courroie de course	Ajuster la tension de la courroie de course
	E01	Les commandes que le compteur électronique donne au contrôleur et les retombées que le contrôleur donne au compteur électronique sont bloquées Vérifiez si le connecteur du fil 4 fils reliant le compteur électronique avec le contrôleur est lâche ou si le fil est endommagé. Vérifiez si le fil à 4 fils est connecté dans l'ordre correct.
	E02	Le contrôleur ne trouve pas la tension sur le fil du moteur. Vérifiez si les fils aux pôles positif et négatif du moteur sont connectés de manière fiable avec le terminal du contrôleur.

E03	<p>Le moteur en fonctionnement ne trouve pas le signal de retour de vitesse.</p> <p>Vérifiez si le capteur photoélectrique est aligné avec le trou sur le disque compact du moteur et si les bornes sur les fils sont bien connectées.</p>
E05	<p>Le moteur en fonctionnement est soumis à une surintensité.</p> <p>Vérifiez si le moteur est endommagé ou remplacez le moteur.</p>
E07	<p>Le signal de verrouillage de sécurité n'est pas détecté.</p> <p>Vérifiez si le magnétron est endommagé, s'il est dans la position correcte et si l'aimant est placé de manière appropriée.</p>

Autres problèmes et solutions:

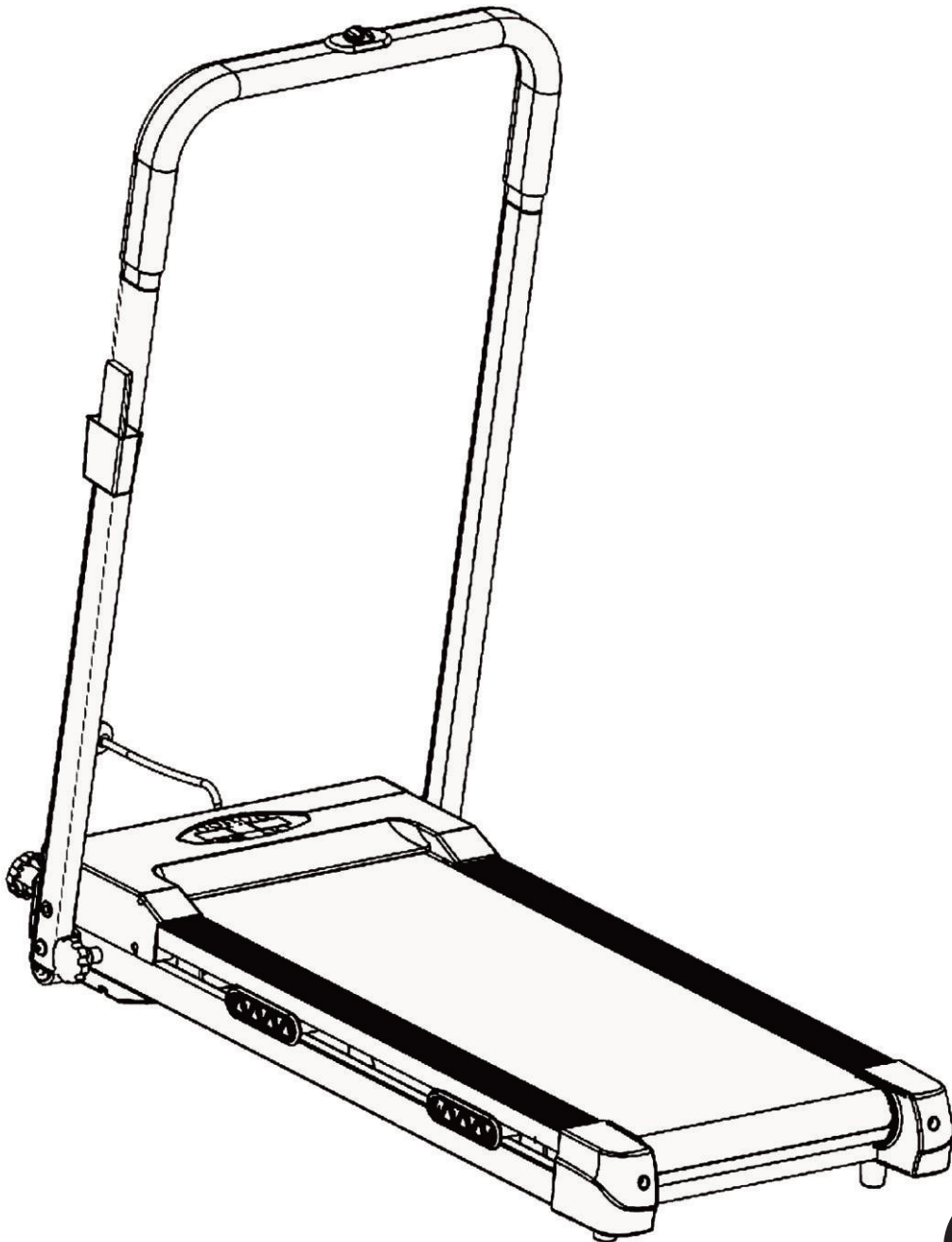
1. Aucun affichage sur le compteur électronique
 - A. Vérifiez si la ligne électrique est correctement connectée, si le commutateur d'alimentation est allumé et si le fusible du contrôleur est éteint;
 - B. Vérifiez si le fil à 4 fils entre le compteur électronique et le contrôleur est correctement connecté;
 - C. Vérifiez si le contrôleur et le transformateur sont correctement connectés.
2. Aucun affichage ou affichage anormal sur le capteur de fréquence cardiaque
 - A. Vérifiez si les fils du capteur de fréquence cardiaque portatifs sont connectés de manière fiable;
 - B. Vérifiez si la main est en contact étroit avec la plaque de détection;
 - C. Lavez-vous les mains et gardez-les humides.
3. Défaut de démarrer le moteur
 - A. Vérifiez si tous les fils sont connectés correctement;
 - B. Vérifiez le signal de défaut affiché sur le compteur électronique.
4. écran tactile insensible
 - A. Vérifiez si l'écran tactile est soumis à de l'humidité;
 - B. Vérifiez si les mains transpirent.



INadd015V02_FR_EN

A90-131

EN



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

ASSEMBLY INSTRUCTION

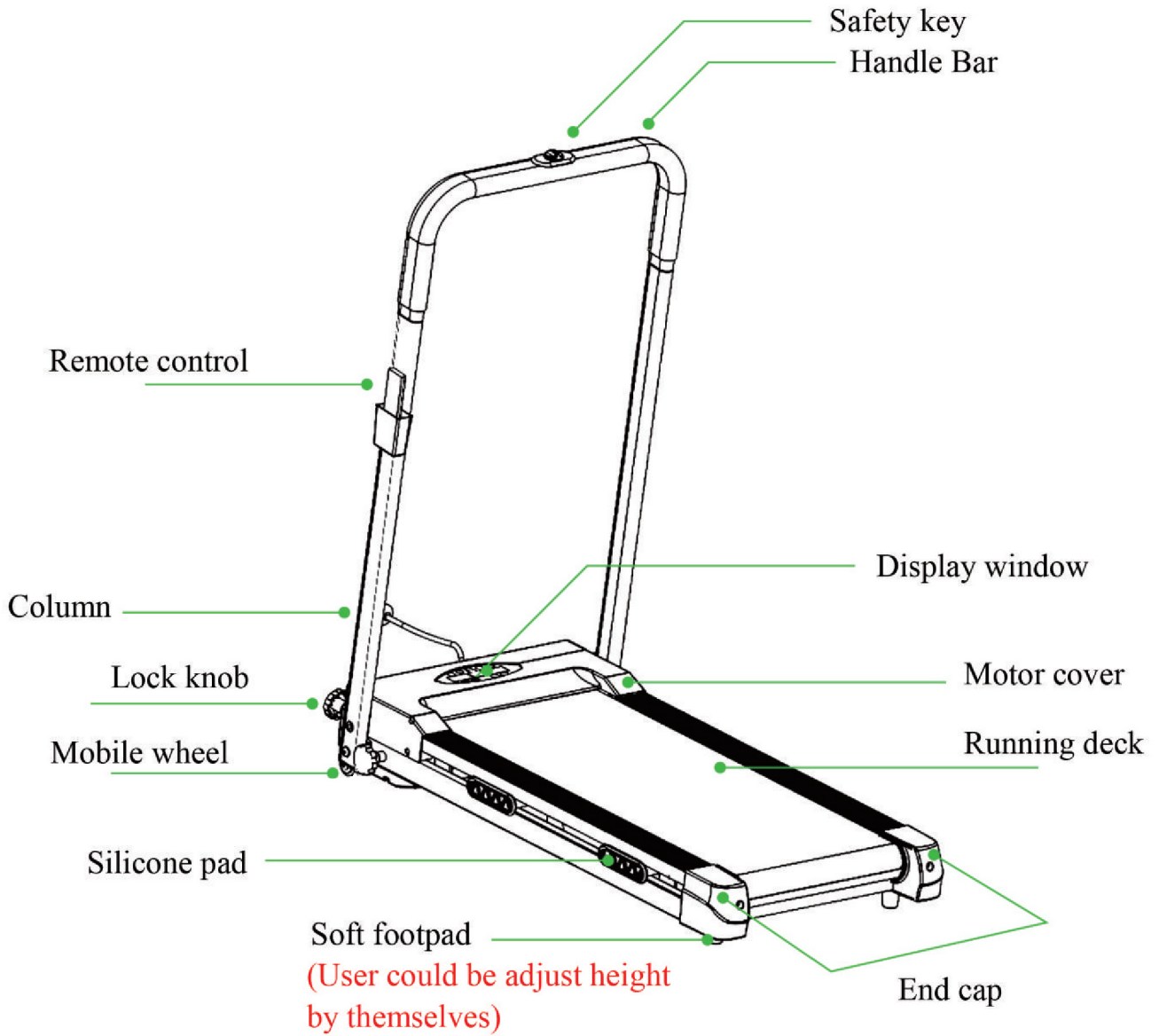
Contents

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!

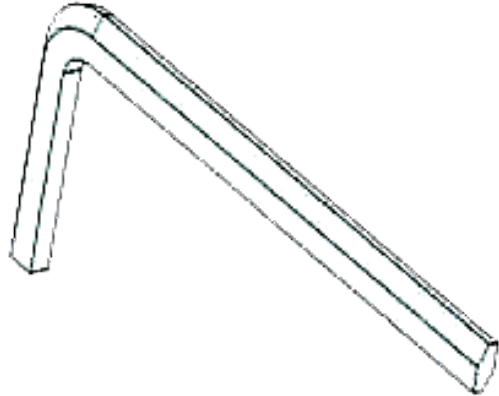
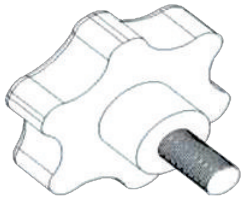

- Improper grounding may cause electric shocks. If you are not sure about the properness of grounding, please have it checked by a professional electrician. The plug provided along with the product shall not be modified even though it is not matched with the socket. In such case, please ask a professional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

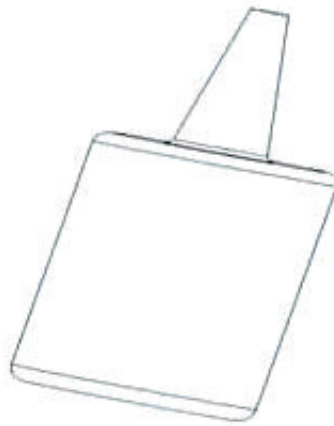
Packing list 1

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

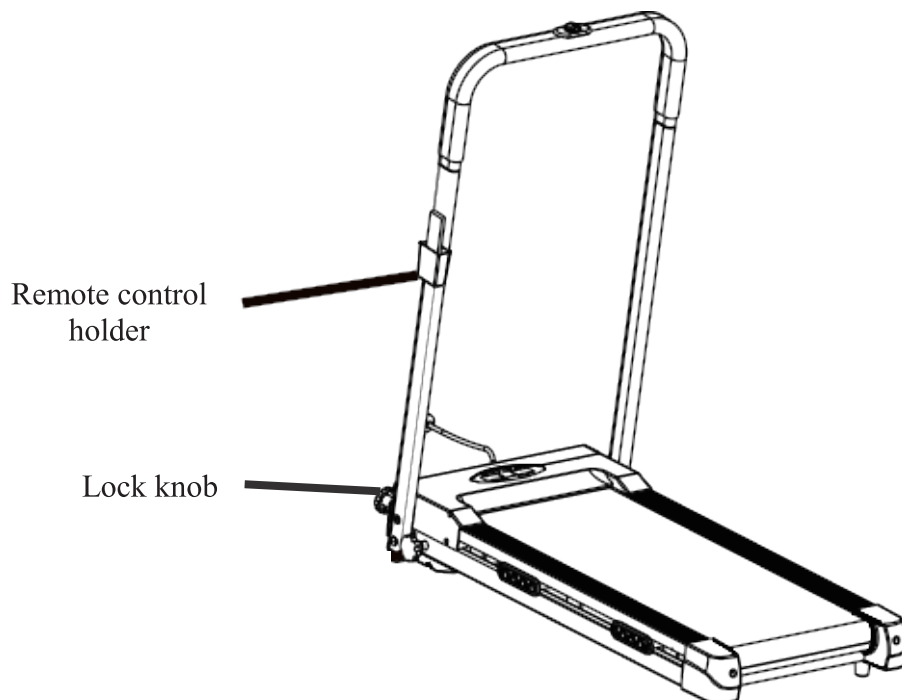
Lift the column vertical and tighten with 2 lock knob.



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

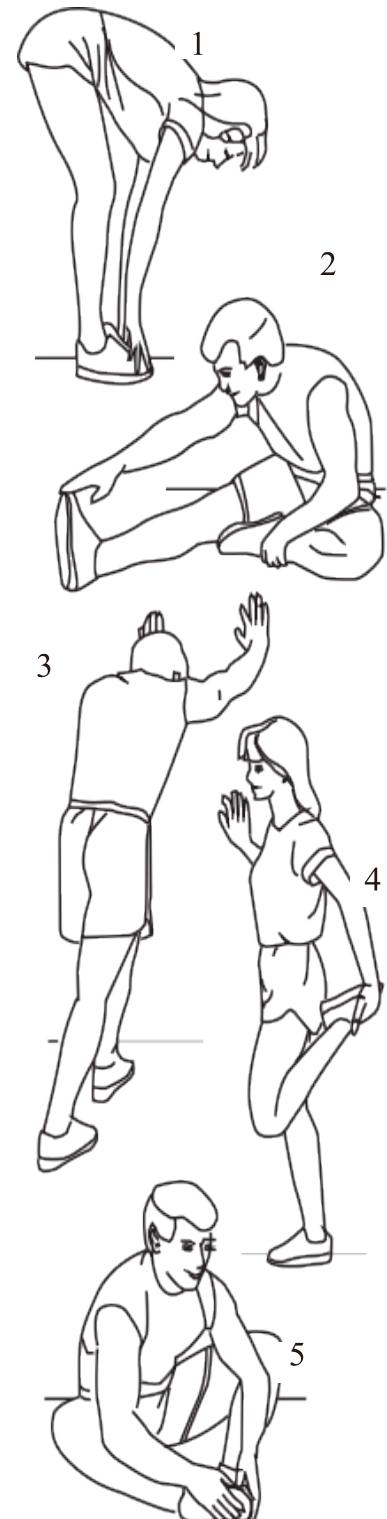
Place both hands against the wall or desk and support your full body weight. Then move one leg backwards and lean your body against the wall or the desk. Maintain this position for 10 – 15 seconds and then relax. Repeat this 3 times for each leg. (See Fig. 3)

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

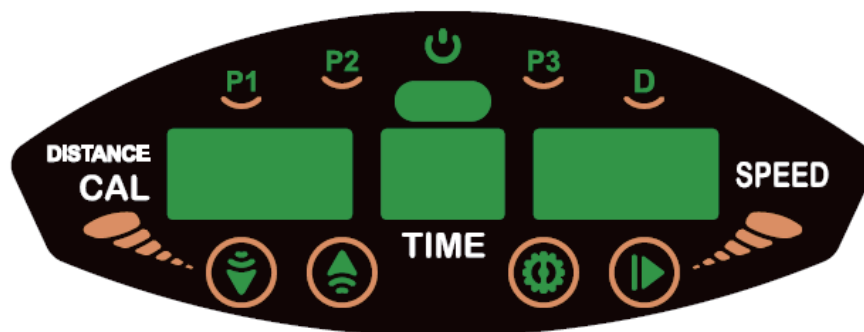
Exercising modes: manual mode (without preset amount of exercise) and program mode (with preset amount of exercise).

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:

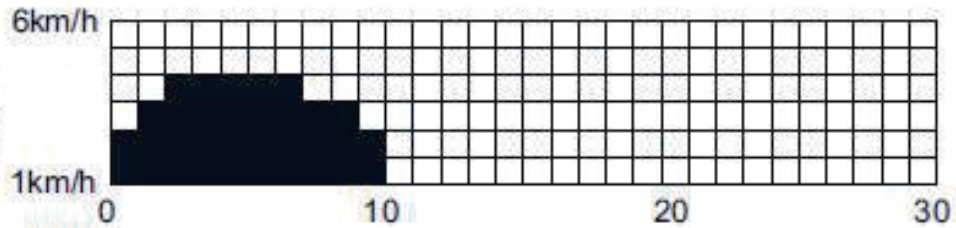
Manual mode:

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.

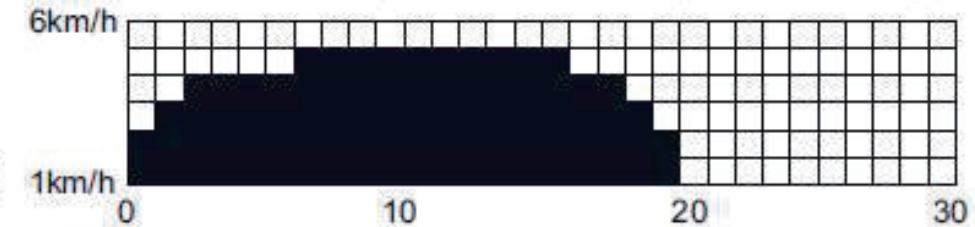
Automatic mode:

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

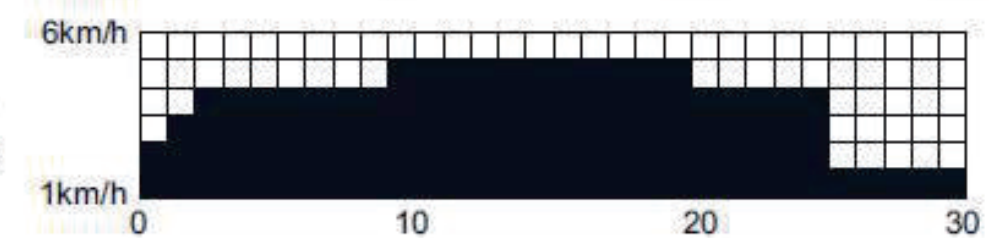
P1:10
(minutes)



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.

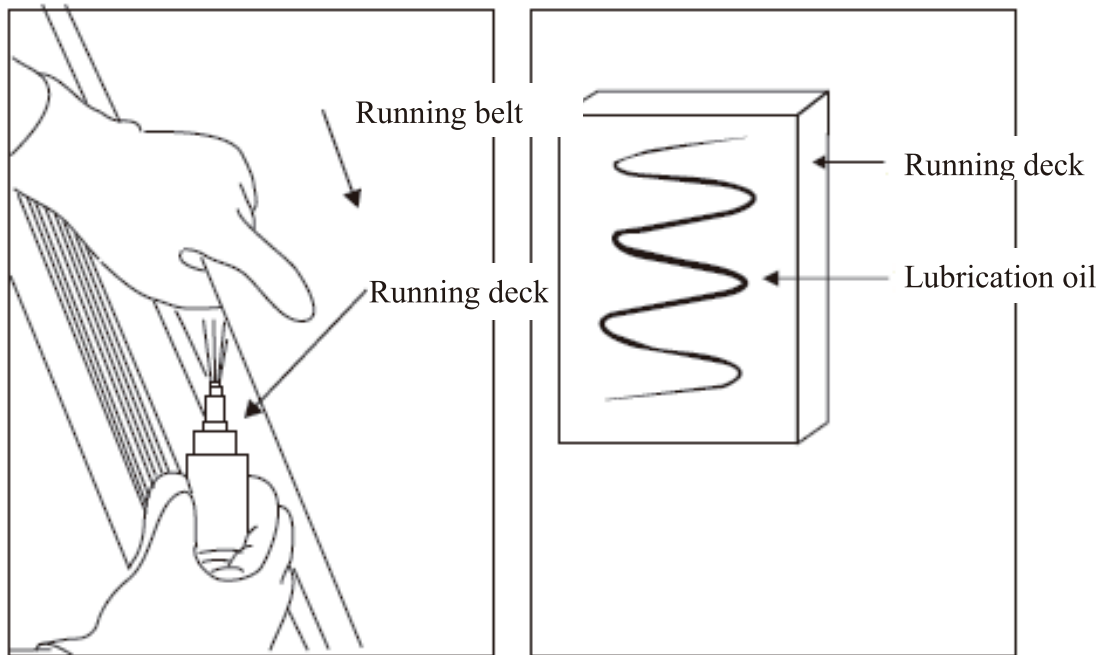
2. Lubrication method

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.

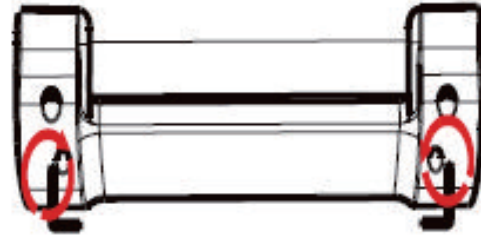
4. Adjustment of off-center running belt

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.