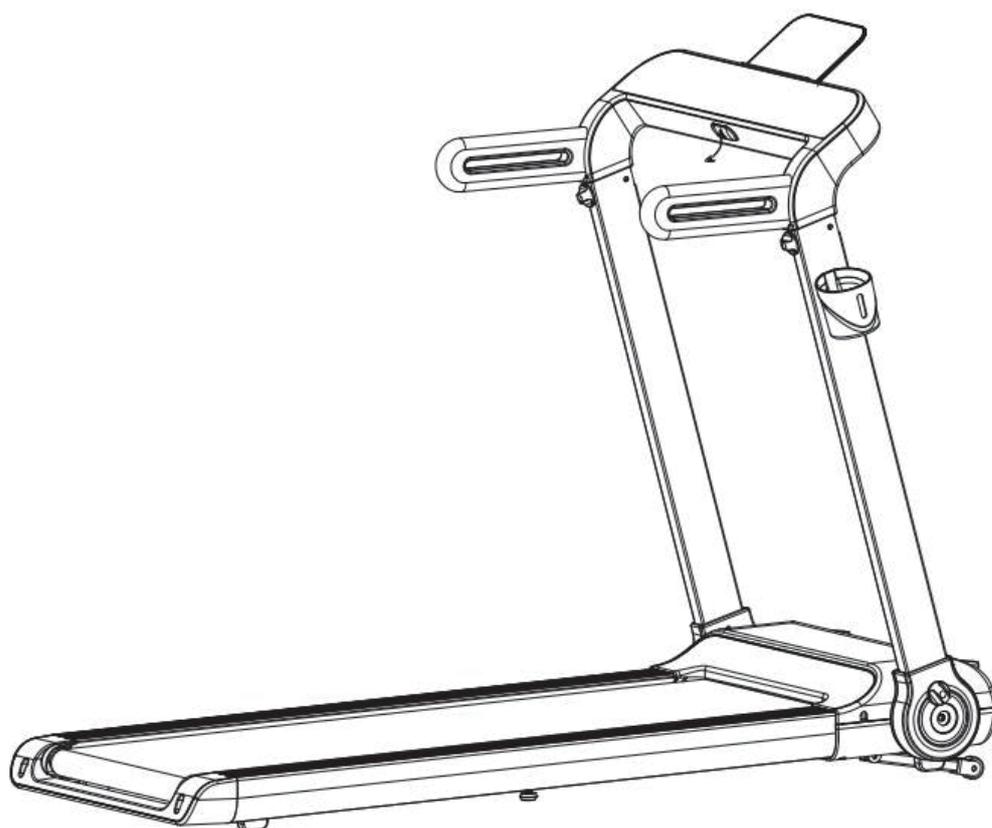


# MANUEL D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT

\* Maximum user weight is 100 kg.



## Précautions

Lisez toutes les précautions et instructions de ce manuel avant d'utiliser cet équipement.

# TABLE DES MATIÈRES

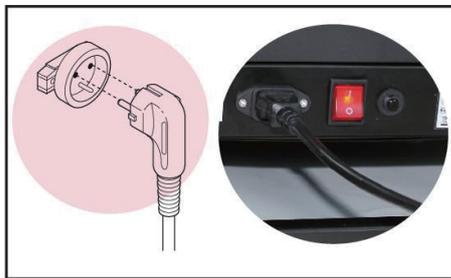
I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES .....	3
II. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES PRINCIPALES .....	6
III. ASSEMBLAGE .....	7
IV. DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT .....	10
V. FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT .....	11
VI. ENTRETIEN .....	12
VII. INFORMATION SUR LE RECYCLAGE .....	15
VIII. ERREURS COMMUNS .....	15



# I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



 HAUTEUR MAXIMUM DE L'UTILISATEUR	<b>140 cm</b>	 POIDS MAXIMUM DE L'UTILISATEUR	<b>100 kg.</b>
--	---------------	--	----------------



## AVERTISSEME

LA CLÉ DE SÉCURITÉ MUNIE D'UN AIMANT QUI DOIT ÊTRE PLACÉ DANS L'ÉCRAN D'AFFICHAGE. AU BOUT DU LACET SE TROUVE UNE PINCE QUI DOIT ÊTRE ATTACHÉE AUX VÊTEMENTS. LE TAPIS ROULANT NE SE MET EN MARCHÉ QUE SI LA CLÉ EST PLACÉE DANS LE PRÉSENTOIR.

UNE LUBRIFICATION CORRECTE DU TAPIS ROULANT AVEC DE L'HUILE DE SILICIUM OU DU TÉFLON EST VRAIMENT IMPORTANTE. CETTE LUBRIFICATION DOIT ÊTRE EFFECTUÉE RÉGULIÈREMENT EN FONCTION DE CHAQUE PERSONNE, AVANT MÊME SA PREMIÈRE UTILISATION.

VOUS DEVEZ CONSERVER L'EMBALLAGE D'ORIGINE AVEC SES PROTECTIONS, LE REÇU D'ACHAT, LE MANUEL ET LES COMPOSANTS PENDANT LA PÉRIODE DE GARANTIE.

Afin de réduire le risque de subir des blessures graves, lisez attentivement toutes les instructions et tous les avertissements importants concernant l'utilisation d'un tapis roulant avant utilisation.

Notre société n'assume aucune responsabilité pour les blessures corporelles ou les dommages matériels résultant de l'utilisation de ce produit.

1-Avant de commencer tout programme d'entraînement, consultez votre médecin. C'est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans, les personnes ayant des problèmes de santé et les femmes enceintes.

2-Le propriétaire doit s'assurer que tous les utilisateurs sont correctement informés des avertissements.

3-Utilisez l'équipement comme indiqué dans le manuel d'instructions.

**4-Gardez l'équipement dans un espace clos, à l'abri de la poussière ou de l'humidité. Ne le stockez pas dans un garage, une arrière -cour ou près de l'eau. L'humidité, la poussière et l'eau pourraient entraîner un dysfonctionnement de l'appareil, annulant ainsi sa garantie.**

5-Placez l'appareil sur une surface plane. Si la surface est inégale, le bon fonctionnement peut être affecté. Certains modèles comprennent des niveleurs ou des fils de nivellement derrière les pieds, ce qui permet de faciliter la mise à niveau. Veuillez lire le manuel pour vérifier si votre appareil est équipé de l'un d'eux.

6- L'appareil doit être placé dans un endroit ventilé. Ne l'utilisez pas dans des endroits avec des sprays ou avec un distributeur d'oxygène. L'air que vous respirez pourrait être affecté et provoquer un accident.

7-Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques loin de l'appareil. Gardez la distance de sécurité.

**8-Vérifiez dans le manuel le poids maximum que votre appareil peut supporter. Un poids excessif pourrait entraîner un dysfonctionnement du système d'exploitation, qui ne sera pas couvert par la garantie.**

9-Portez des vêtements et des chaussures appropriés. N'utilisez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher.

10-Si votre appareil fonctionne par le biais d'une alimentation électrique : veillez à ce que le cordon d'alimentation et la prise sont en bon état. N'effectuez la connexion que si le circuit est relié à la terre, sinon cela pourrait causer des dommages à l'appareil ou à la propriété que la garantie ne couvrira pas. Les cordons d'alimentation doivent être éloignés des surfaces chaudes.

11-S'il s'agit d'un appareil alimenté par batterie : vérifiez et assurez-vous qu'ils sont suffisamment chargés pour que l'écran fonctionne correctement.

12-Si votre équipement est muni d'une clé de sécurité, veuillez débrancher le produit avant de l'utiliser. La clé de sécurité a un aimant qui doit être mis dans l'écran. À la fin de la dentelle, il y a une pince qui doit être attachée aux vêtements. Le tapis roulant ne commencera à fonctionner que si la clé est placée dans l'écran. CECI EST ESSENTIEL.

13-Si votre appareil fonctionne grâce à une alimentation : ne le mettez pas en marche pendant que vous êtes sur la ceinture. Le moteur serait inutilement chargé. La bonne façon est de vous placer avec les jambes ouvertes, chacune sur un côté de la ceinture et de vous asseoir jusqu'à ce qu'il soit en cours.

14-Si votre appareil fonctionne avec une alimentation électrique : vérifiez la vitesse qu'il peut atteindre, pour votre sécurité. Le mieux est d'ajuster progressivement la vitesse afin d'éviter des changements soudains.

**15-Si votre appareil fonctionne grâce à une alimentation électrique : ne laissez jamais la machine sans attention pendant qu'elle fonctionne. Retirez la clé de sécurité, activez le bouton « marche » en « arrêt » et débranchez le cordon d'alimentation.**

16-Si votre équipement est muni d'un capteur de pouls, sachez que ce n'est pas un instrument médical. Il est conçu comme une aide à l'entraînement et détermine les tendances de la fréquence cardiaque. Certains facteurs peuvent affecter la précision des interprétations de la fréquence cardiaque, par exemple les mouvements de l'utilisateur.

17-L'appareil ne prend pas trop de place car elles peuvent être pliées. Une fois pliées, assurez-vous que tout est bien assemblé au système de verrouillage, qu'il s'agisse d'une serrure ou d'un moteur hydraulique. N'essayez pas de la déplacer ou de la soulever si vous n'êtes pas assuré. Si un dommage survient alors que la machine n'était pas assurée, il ne serait pas couvert par la garantie.

**18-Vérifiez et serrez régulièrement toutes les vis, car les vis et les écrous ont tendance à se desserrer sous l'effet des vibrations. Les dommages causés par un manque d'entretien ne seront pas couverts par la garantie.**

**19-Une lubrification correcte du tapis roulant avec de l'huile de silicium ou du téflon est TRÈS IMPORTANTE.** Cette lubrification doit être effectuée régulièrement en fonction de conditions personnelles, même avant sa première utilisation. La lubrification doit être effectuée de la manière suivante : débranchez l'appareil de l'alimentation électrique (au cas où vous en auriez une), tirez la tapisserie par le côté d'une main et étalez l'huile sur la planche. Répétez cette procédure depuis l'autre côté latéral. Branchez l'appareil à l'alimentation électrique (si vous en avez une) et mettez le bouton « marche » (bouton rouge) dans la position correcte (I), insérez la clé de sécurité et laissez le tapis roulant fonctionner pendant plusieurs minutes sans aucun poids dessus. Répétez cette action régulièrement.

**20- Deux personnes sont requis pour retirer l'appareil de son emballage. Sinon, les dommages causés à ce moment ne seront pas couverts par la garantie.**

21-Ne laissez aucun objet tomber dans les rainures.

22-Si l'appareil fonctionne avec un cordon d'alimentation : débranchez toujours le cordon d'alimentation avant de le nettoyer, après l'entraînement et avant d'effectuer toute opération de maintenance.

23-Cet appareil est conçu pour un usage domestique et dans un lieu intérieur, pas pour un environnement professionnel ou extérieur.

24-Faites une séance d'entraînement avec des étirements avant et après les séances, vous éviterez les blessures.

25-Buvez de l'eau avant, pendant et après l'entraînement.

26-Si vous commencez à ressentir des douleurs ou des vertiges pendant l'entraînement : **ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT.**

**27-Vous devez conserver l'emballage d'origine avec ses protections, manuel et composants pendant la période de garantie.**

28-Les accessoires peuvent être différents des autres modèles.

29- Ce produit électronique ne peut en aucun cas être jeté dans les poubelles municipales. Dans le but de préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé conformément à la loi applicable dans votre pays. Veuillez contacter votre mairie pour en savoir plus sur cette procédure.

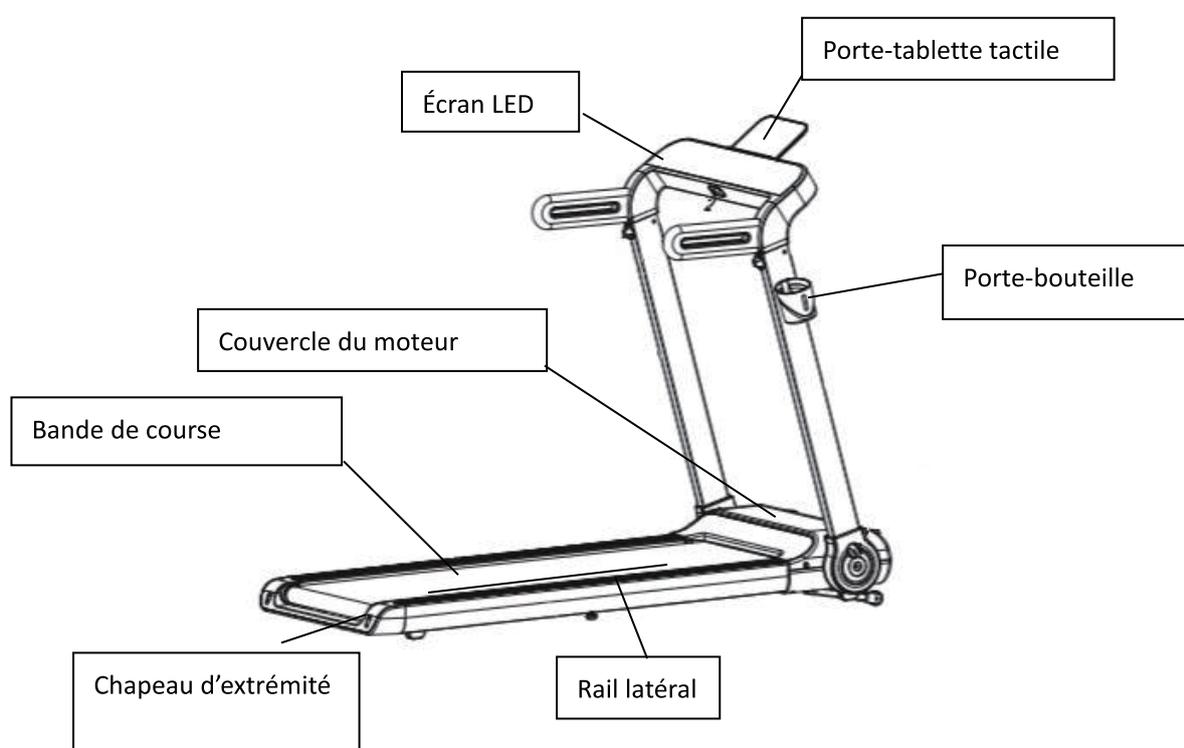
30-Si vous avez besoin d'une assistance technique ou de conseils pour l'installation des pièces, vous pouvez nous contacter.

**VOUS DEVEZ CONSERVER LE REÇU D'ACHAT AFIN D'AVOIR ACCÈS À CE SERVICE**

**CONSERVEZ CES CONSEILS POUR TOUTE RÉFÉRENCE ULTÉRIEURE**

## II. CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES PRINCIPALES

ÉCRAN LCD



Tension d'entrée	220V±10%
Fréquence	50/60 Hz
Zone de course	1220X460mm
Fonction	Temps, vitesse, distance, calorie, fréquence cardiaque, port USB (charge uniquement)
Plage de vitesse	1,0 à 15 km/h
Inclination	Pas d'inclinaison
Poids maximum de l'utilisateur	100 kg
Puissance	735 W

# III. ASSEMBLAGE

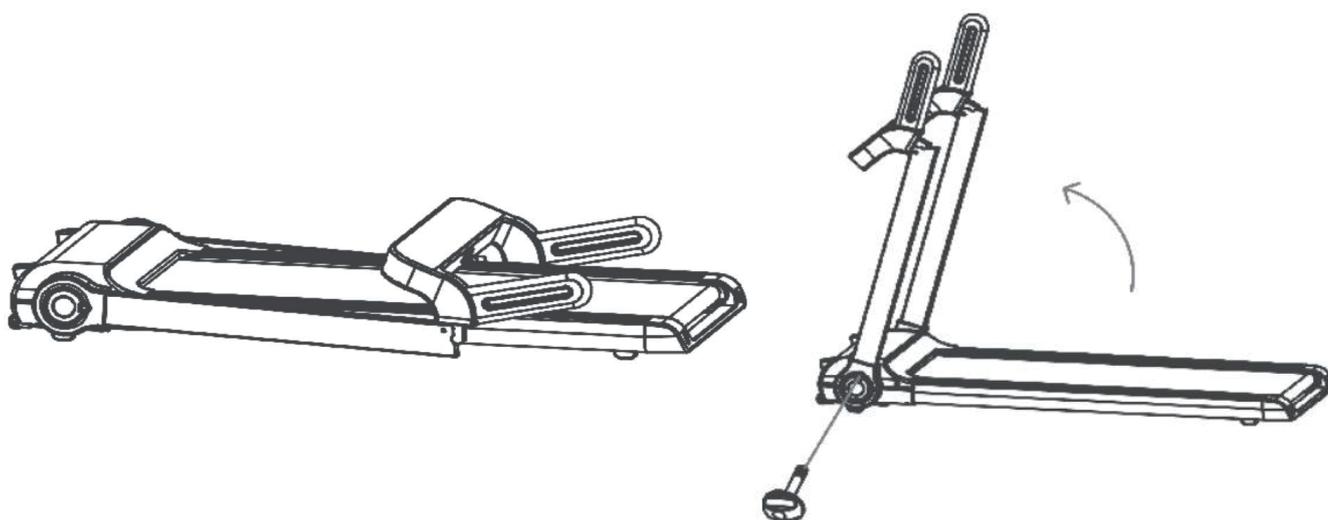


**MISE EN GARDE : L'ASSEMBLAGE NÉCESSITE DEUX PERSONNES**

Partie principale	Désignation		Qté		
	1. Cadre principal		1 ensemble		
No.	Accessoire	Qté	Non.	Accessoire	Qté
①	Bouton M8	2	⑦	Clé à molette multiple	1
②	Bouton M10	2	⑧	Clé 6mm	1
③	M6*15	2	⑨	Huile de silicone	1
④	ST4.2*16	1	⑩	Clé de sécurité	1
⑤	Porte-bouteille	1	†	Manuel d'instructions	1
⑥	Porte-tablette tactile	1			

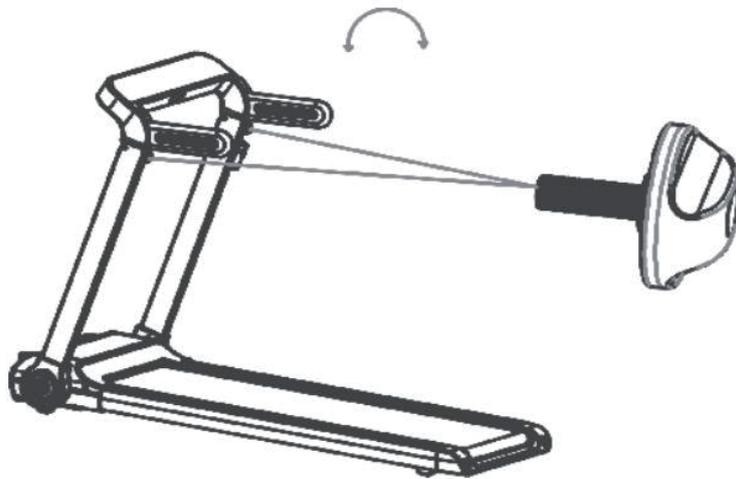
## ÉTAPE 1

1. Retirez l'appareil de l'emballage par deux personnes et placez-le légèrement sur un sol plat, et mettez les autres accessoires à côté de l'appareil.
2. Soulevez le montant selon la figure et verrouillez-le avec des deux vis de bouton M10 sur deux côtés.



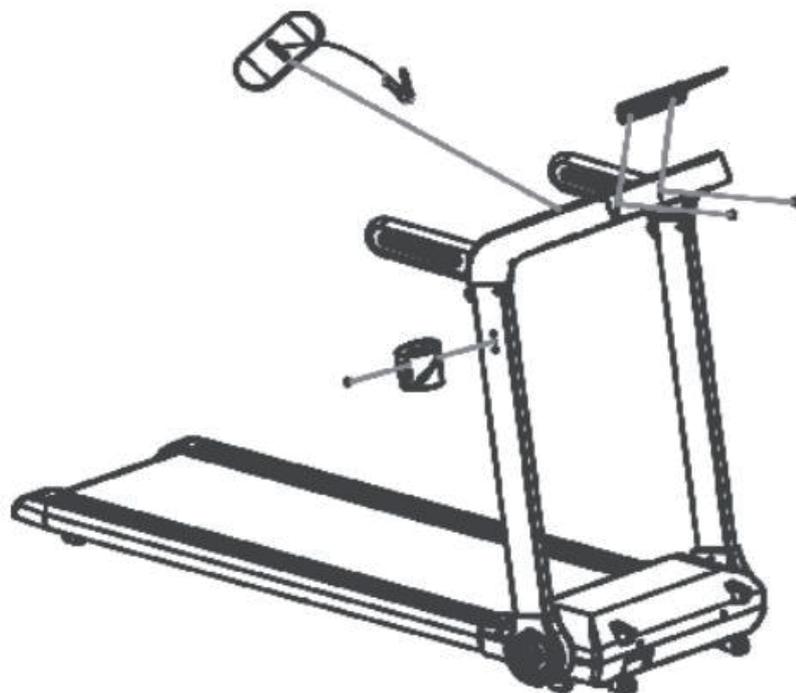
## ÉTAPE 2

1. Mettez la console au bon endroit comme le montre la figure ci-dessous, et verrouillez-la avec des vis de bouton M8 2pcs sur les deux côtés.



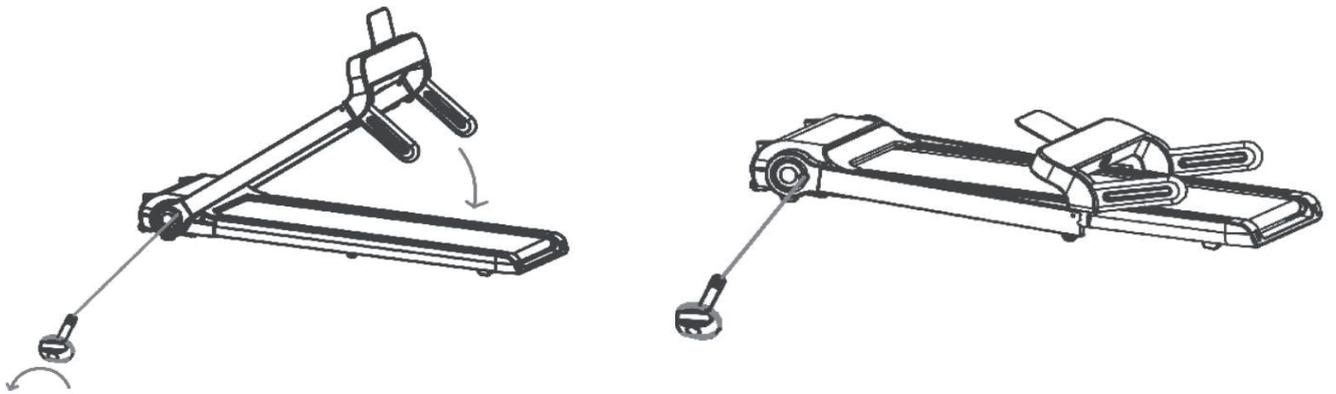
## ÉTAPE 3

1. Fixez le porte-tablette tactile avec le 2 M6x15 dans la position indiquée dans la figure.
2. Fixez le porte-bouteille au montant avec 1 vis ST4.2x16.
3. Mettez la clé de sécurité au bon endroit, puis commencez à utiliser le tapis roulant.



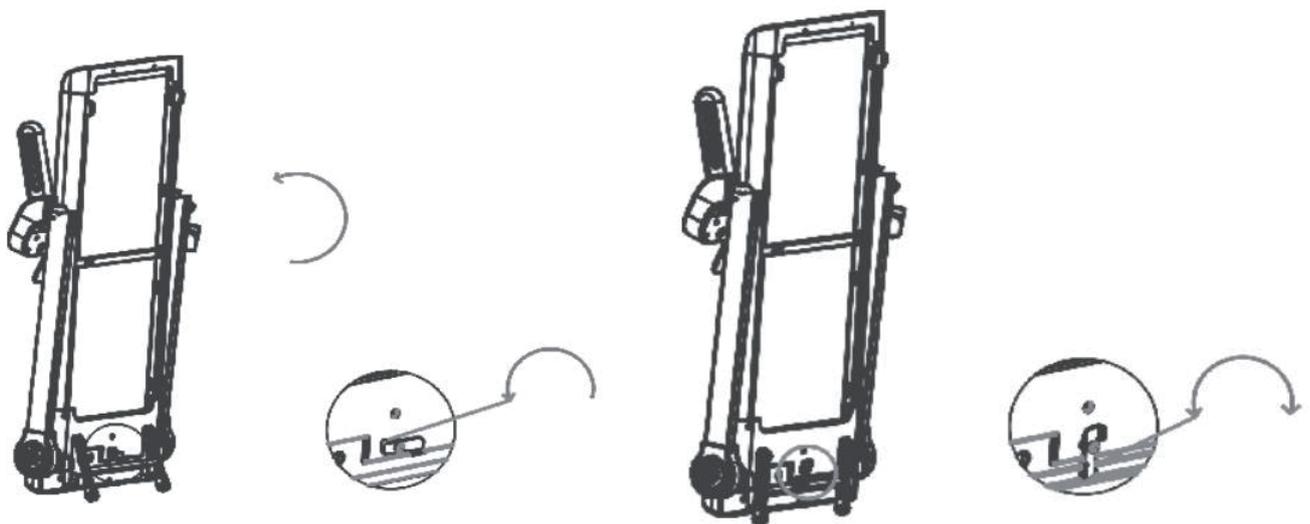
## ÉTAPE 4

Lorsque vous n'utilisez pas le tapis roulant, il suffit de déverrouiller les 4 vis de bouton, de faire tomber le montant, de le mettre à plat comme le montre l'image ci-dessous, et de verrouiller à nouveau les 2 vis de bouton M10 sur les deux côtés.

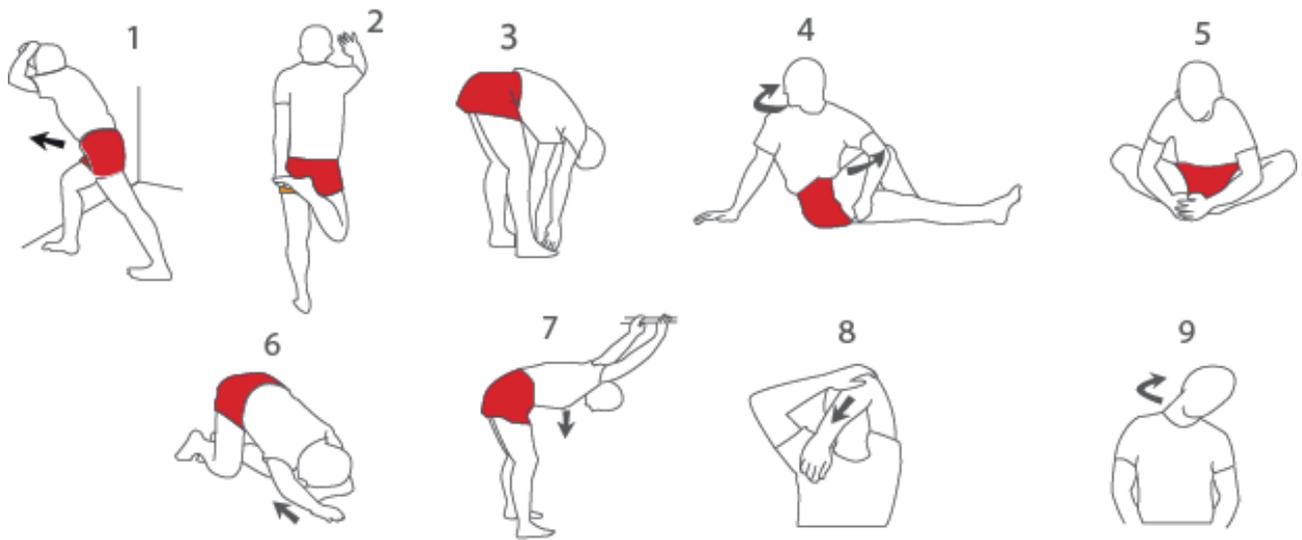


## ÉTAPE 5

1. Repliez le tapis roulant, tournez autour du casier du cadre de soutien en position horizontale, le cadre de soutien s'étendra automatiquement.
2. Lorsque vous avez besoin d'utiliser un tapis roulant, ramenez le cadre de support avec le pied et verrouillez-le avec le casier en position verticale, puis descendez sur le sol et répétez les étapes ci-dessus.



## IV. DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT



**ATTENTION :** Avant de commencer à utiliser ce programme ou tout autre programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans, ou pour les personnes ayant des problèmes de santé. Si votre équipement est équipé d'un capteur de pouls, vous devez garder à l'esprit qu'il ne s'agit pas d'un instrument médical. Plusieurs facteurs peuvent varier la précision des interprétations de la fréquence cardiaque. Le capteur de pouls n'est qu'une aide pour les travaux, déterminant les tendances générales de la fréquence cardiaque.

### **PROGRAMME AVEC DES EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT :**

**ÉCHAUFFEMENT :** commencez à vous étirer et à activer légèrement les muscles entre 5 et 10 minutes. L'échauffement augmentera votre température corporelle, votre rythme cardiaque et votre flux sanguin, vous rendant ainsi prêt pour les entraînements.

- **EXERCICE axée sur la zone D'ENTRAÎNEMENT :** Faites quelques exercices pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque (ne maintenez pas votre rythme cardiaque plus de 20 minutes pendant les premières semaines du programme d'exercice). Respirez constamment et profondément pendant l'entraînement (ne retenez jamais votre respiration).
- **REFROIDISSEMENT :** Terminez par des exercices d'étirement pendant 5 à 10 minutes. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les blessures après l'entraînement.

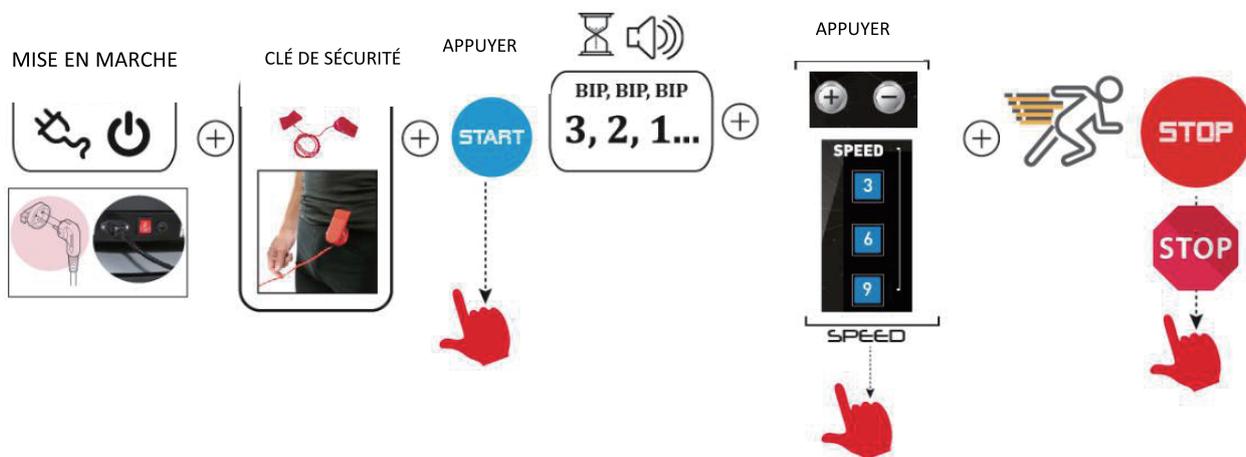
**Fréquence de L'ENTRAÎNEMENT :** Afin d'être en forme ou d'améliorer votre forme, effectuez trois séances d'entraînement par semaine, avec un jour de repos entre les séances. Après quelques mois d'entraînement régulier, vous serez en mesure d'effectuer jusqu'à cinq séances d'entraînement par semaine.

# V. FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT

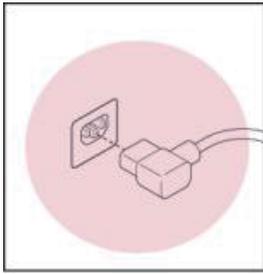
## ORDINATEUR



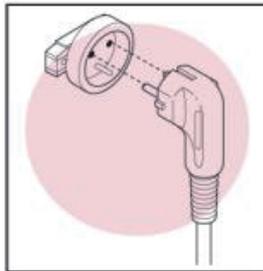
## MANUAL



## VI. ENTRETIEN



Ce produit doit être mis à la terre. Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par un cordon d'alimentation recommandé par le fabricant.



**NE PAS EMMÊLER LE CORDON D'ALIMENTATION**

### ENTRETIEN RÉGULIER DU TAPIS ROULANT

• **STOCKAGE** : stockez votre appareil dans un endroit clos, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Ne le rangez ni dans un garage, ni dans une arrière-cour, ni près de l'eau. L'humidité, la poussière et l'eau pourraient l'endommager et avoir une influence sur son fonctionnement.

• **CÂBLE ÉLECTRIQUE** : veillez à ce que le câble et la fiche sont en bon état. Les câbles électriques doivent être éloignés des surfaces chaudes

• **VIS ET CÂBLES DE CONNEXION** : Surveillez et serrez les vis sur une base régulière, car en raison des vibrations, les vis et les écrous ont tendance à se desserrer.

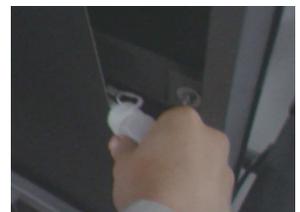
• **LUBRIFICATION** : Il est très important de lubrifier correctement le tapis roulant avec de l'huile de silicone ou du téflon. Cette lubrification doit être effectuée régulièrement en fonction de son utilisation, même avant la première utilisation.

a) L'étape pour la lubrification du marchepied est la suivante : (voir la figure ci-dessus)

b) Arrêtez la bande de roulement et pliez le tapis roulant.

c) Retournez la bande de course à l'arrière du cadre principal.

Insérez le pot de lubrifiant aussi profondément que possible au milieu de la bande de course. Appliquez le lubrifiant sur la face intérieure de la bande de course. Lubrifiez les deux côtés de la bande de course.



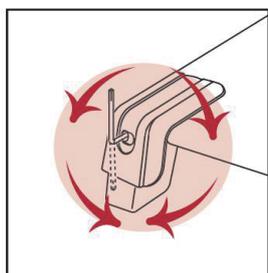
Une fois la lubrification terminée, démarrez la machine à 1 km/h pour laisser la la bande de course d'apporter du silicium sur toute la planche.

Après un certain temps de fonctionnement, le tapis de course doit être configuré avec une huile de silicone cymène spéciale pour la lubrification.

**Suggestion :**

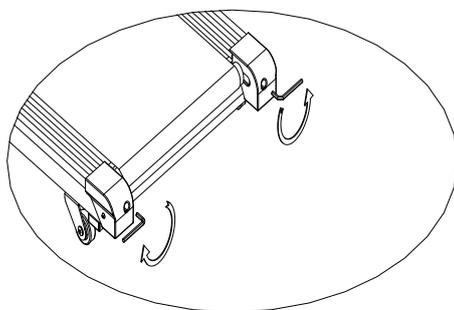
< 3 heures/semaine	2 mois
4 à 7 heures/semaine	1 mois
> 8 heures/semaine	15 jours

• **ALIGNEZ ET TENDEZ LA BANDE DU TAPIS ROULANT**

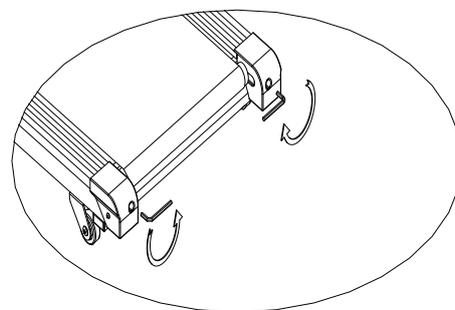


BOULON BOULON  
GAUCH DROIT

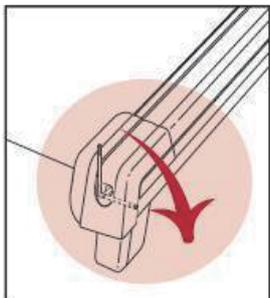
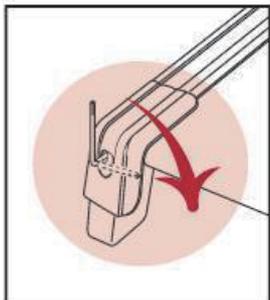
• **ALIGNEZ LA BANDE :** En raison de son utilisation, la bande peut se décentrer. Si la bande s'est déplacée vers la gauche, démarrez le tapis de course et augmentez la vitesse à 3MPH. Tourner le boulon de fixation gauche avec la clé de 6 mm dans le sens horaire ou le boulon de fixation droit dans le sens antihoraire. Ne tendez pas trop la bande pour pouvoir marcher. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande soit correctement alignée.



Si la bande dévie vers la gauche, ajustez la vis sur le côté gauche dans le sens horaire ou la vis sur le côté droit dans le sens antihoraire

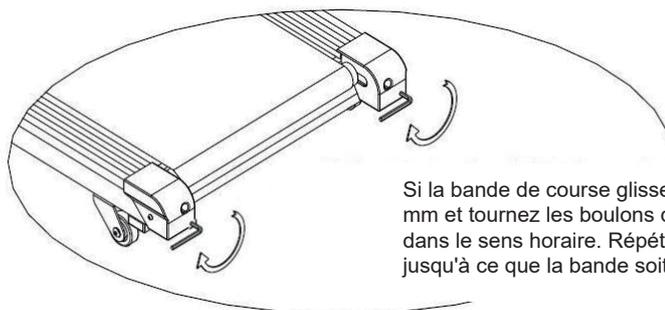


Si la bande dévie vers la droite, ajustez la vis sur le côté droit dans le sens horaire ou la vis sur le côté gauche dans le sens antihoraire

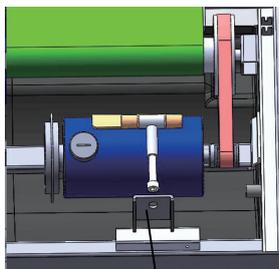


BOULON GAUCHE BOULON DROIT

• **TENDRE LA BANDE** : (si la bande glisse sur le tapis de course pendant la marche). Mettez le tapis roulant en marche et augmentez la vitesse à 3MPH. À l'aide de la clé de 6 mm, tournez les deux boulons de 1/4 dans le sens horaire. Si la bande est correctement serrée pour marcher, vous devez être capable de tirer vers le haut chaque côté de la bande à 5 ou 7 cm de la plate-forme. Faites attention et maintenez la bande alignée. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande soit correctement tendue.



Si la bande de course glisse, utilisez une clé de 6 mm et tournez les boulons des deux côtés de 1/4 dans le sens horaire. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande soit correctement tendue.



Boulon de réglage

• **TENDRE LA COURROIE D'ENTRAÎNEMENT** : si la courroie d'entraînement se desserre après l'avoir utilisé pendant un certain temps, vous devez:

(1) Ouvrez le capot moteur.

(2) Utilisez la clé de 5 mm pour tourner le boulon de réglage dans le sens horaire

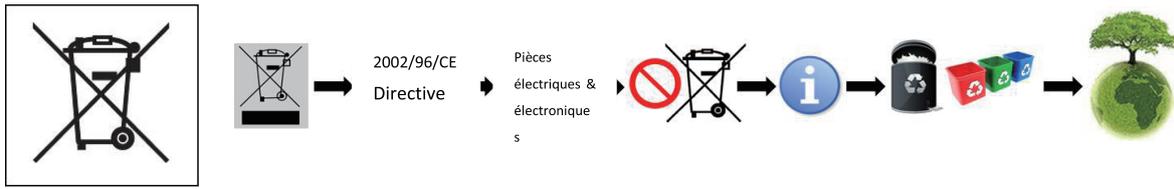
Répétez cette procédure jusqu'à ce que la courroie d'entraînement ne soit plus glissante.

• **NETTOYAGE** : N'utilisez pas de produits abrasifs. Un chiffon humide suffit.

• **MISE A NIVEAU** : Si votre appareil est équipé de roues de mise à niveau. Veuillez les ajuster afin d'éviter les vibrations et donc les dysfonctionnements.

• **CONSERVEZ CES CONSEILS DE MAINTENANCE POUR RÉFÉRENCE ULTERIEURE.**

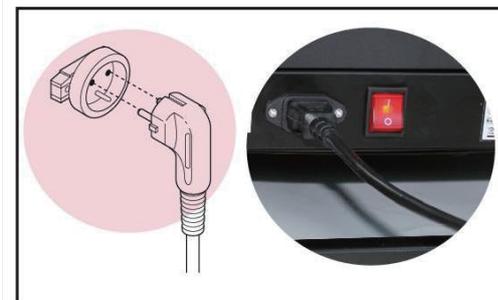
# VII. INFORMATIONS SUR LE RECYCLAGE



Ce produit électronique ne doit pas être éliminé dans les déchets municipaux. Pour préserver l'environnement, ce produit doit être recyclé après sa durée de vie utile tel que l'exige la loi.

# VIII. ERREURS COMMUNS :

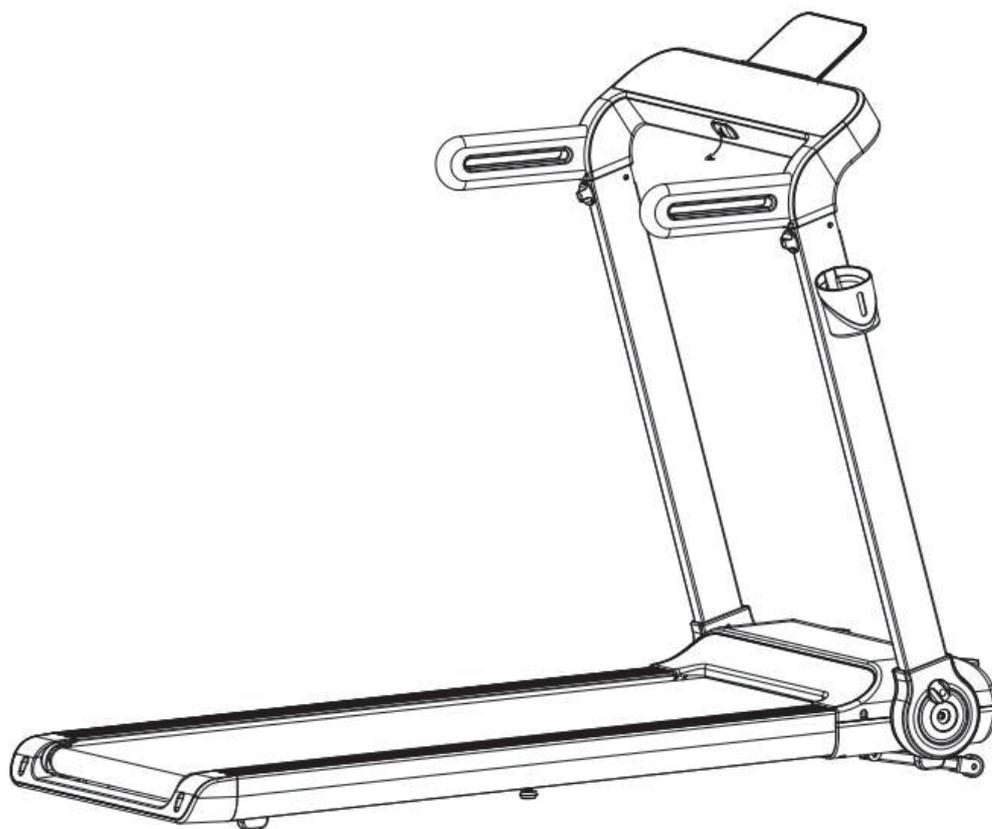
CODE D'ERREUR	CAUSE	SOLUTION
E01	A) Fil de signal pas bien connecté	Reconnectez le fil de signal
	B) Fil de signal brisé	Changez le nouveau fil de signal
E02	A) Protection contre les surintensités	Éteignez l'appareil et redémarrez
	B) Moteur brûlé	Changez le nouveau moteur
	C) PCB brûlé	Changez de nouveau PCB
	D) Tension d'entrée trop faible	Vérifier la tension d'entrée
E03	Protection contre les surcharges	Éteignez l'appareil pour vous reposer et redémarrez
E04	A) Protection soudaine contre les gros courants	Éteignez l'appareil et redémarrez
	B) PCB brûlé	Changez nouveau PCB
E05	A) Protection antidéflagrant	Vérifiez la tension d'entrée
	B) PCB brûlé	Changez le nouveau PCB
	C) Fil moteur pas bien connecté	Reconnectez le fil du moteur
E06	Fils de moteur non connectés ou cassés	Reconnectez ou changez le nouveau fil du moteur
---	Clé de sécurité désactivée	Remettez la clé de sécurité



**Une lubrification correcte du tapis roulant avec de l'huile de silicium ou du téflon est TRÈS IMPORTANTE. Cette lubrification doit être effectuée régulièrement en fonction de chaque personne, avant même sa première utilisation.**

# TREADMILL USER'S MANUAL

\* Maximum user weight is 100 kg.



## CAUTION

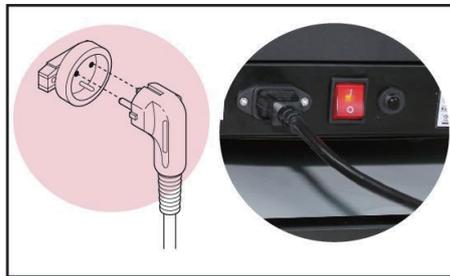
Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment.

# CONTENTS

I. IMPORTANT PRECAUTIONS .....	18
II. MAIN TECHNICAL FEATURES .....	21
III. ASSEMBLY .....	22
IV. WORKOUT GUIDELINES .....	25
V. TREADMILL OPERATION .....	26
VI. MAINTENANCE .....	27
VII. RECYCLING INFORM.....	30
VIII. COMMON ERRORS .....	30



# I.IMPORTANT PRECAUTIONS



## WARNING:

The security key has a magnet which must be put in the display. At the end of the lace there is a clamp which should be attached to the clothes. The treadmill will start working only if the key is placed in the display. THIS IS ESSENTIAL.

A correct lubrication of the treadmill with silicon oil or teflon is REALLY IMPORTANT. This lubrication must be performed regularly depending on each person, even before its first use.

You must preserve the original packaging with its protections, PURCHASE RECEIPT, manual and components during the guarantee period.

To decrease the risk of suffering severe injuries, please read and understand all the important instructions and warnings regarding the use of a treadmill before using it. Our company does not take any responsibility for personal injuries or property damages resulting from the use of this product.

1-Before starting any workout programme consult your doctor. It's specially important for people older than 35 years old, people with health problem and pregnant women.

2-The owner must ensure that all users are correctly informed about the warnings.

3-Use the equipment as explained in the instructions manual.

**4-Keep the equipment in an enclosed area, away from dust or humidity. Don't store it in a garage, indoor backyard or near the water. Humidity, dust and water could lead to a malfunction of the equipment, annulling its guarantee.**

5-Place the unit on a flat surface. If the surface is uneven, the proper functioning could be affected. Some models include levellers or levelling threads behind the legs, helping the levelling. Please read the manual to verify if your unit is provided with one of them..

6-The unit must be placed in a ventilated area. Don't use it in places with sprays or with oxygen dispenser. The air you breath may be affected and cause an accident.

7-Keep children younger than 12 years old and pets away from the equipment. Keep the security distance.

**8-Check in the manual the maximum weight your equipment can support. An excessive weight could lead to a malfunction in the operating system, which won't be covered by the guarantee.**

9-Wear suitable clothes and shoes. Do not use loose clothe that may get hooked.

10-If your equipment is working through a power supply: make sure that the power cord and plug are in good conditions. Carry out the connection only when the circuit has ground connection, otherwise it could cause damages on the equipment or in the property which the guarantee won't cover. Power cords must be away from hot surfaces.

11-If it is a battery-powered unit: check and make sure that they are charged enough so the display will fully function.

12-If your equipment is provided with a security key, please understand the produce before using it. The security key has a magnet which must be put in the display. At the end of the lace there is a clamp which should be attached to the clothes. The treadmill will start working only if the key is placed in the display. THIS IS ESSENTIAL.

13-If your unit works thanks to a power supply: don't put it into operation while you are on the belt. The motor would be unnecessarily loaded. The right way is placing yourself with open legs, on either side of the belt and sit up once it is ongoing.

14-If your unit works with an electric supply: check the speed it can reach, for your security. The best is to adjust gradually the speed in order to avoid sudden changes.

**15-If your unit works through an electric supply: never leave the machine unattended while it's working. Take the security key off, turn the "on" button into "off" and unplug the power cord.**

16-If your equipment is provided with a pulse sensor, you may know it isn't a medical instrument. It's designed as a help for the workout and determines the tendencies of heart rates. There are some factors which could affect the accuracy of the heart rate interpretations, for example the movements of the user.

17-The machines don't take too much space as they can be folded. Once folded, make sure that all is well assembled to the locking system, either if it has a lock or an hydraulic engine. Don't try to move it or raise unless you are insured. Should any damage happen being the machine uninsured, it won't be covered by the guarantee.

**18-Check and tighten all screws on a regular basis, because due to vibrations screws and nuts tend to loosen. Damages caused by a lack of maintenance won't be covered by the guarantee.**

**19-A correct lubrication of the treadmill with silicon oil or Teflon is REALLY IMPORTANT.** This lubrication must be performed regularly depending on each person, even before its first use. The lubrication must be carried out this way: disconnect the equipment of the electricity supply (in case you have one), pull up the tapestry from the side with one hand and spread the oil on the board. Please repeat this procedure from the other lateral side. Connect the equipment to the power supply (in case you have one) and turn the “on” button (red button) into the correct position (I), insert the security key and let the treadmill work for several minutes without any weight on it. Repeat this action on a regular basis.

**20-Two people will be needed in order to take the unit from the package. Otherwise, the damages caused in this moment won't be covered by the guarantee.**

21-Don't let any object fall into the grooves.

22-If the unit works through a power cord: unplug always the power cord before cleaning it, after the workout and before performing any maintenance duty.

23-This unit is designed for a domestic purpose and in an interior place, not for business environment or outside.

24-Do a workout with stretches before and after the sessions, you will avoid injuries.

25-Drink water before, during and after the workout.

26-If you start feeling pain or dizziness while training: STOP IMMEDIATELY.

**27-You must preserve the original packaging with its protections, manual and components during the guarantee period.**

28-The accessories can be different to the other models.

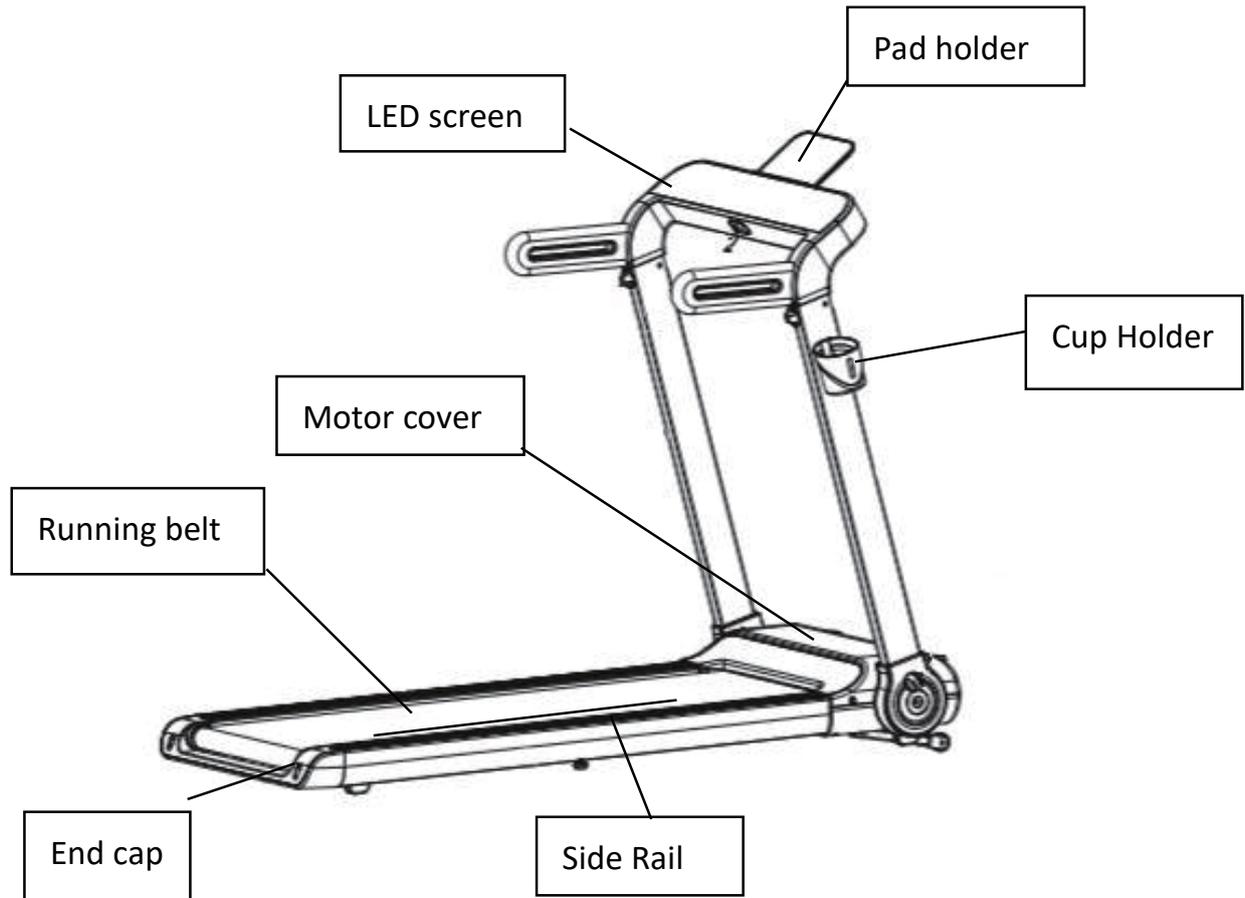
29-This electronic product can't be thrown under any circumstances into the municipal rubbish bins. With the aim of preserving the environment, this product must be recycled according to the applicable law of your country. Please contact your town council to know more about this procedure.

30-Should you need technical assistance or advise with the installation of pieces, You can get in touch with us .

**YOU MUST KEEP THE PURCHASE RECEIPT IN ORDER TO HAVE ACCESS TO THIS SERVICE**

**KEEP THESE ADVISES FOR FUTURE REFERENCES**

## II.MAIN TECHNICAL FEATURES



Input Voltage	220V±10%
Frequency	50/60 Hz
Running area	1220X460mm
Function	Time, Speed, distance, Calorie, heart rate, USB input(charging only)
Speed Range	1.0-15km/h
Incline	No incline
Max user weight	100kgs
Power	735W

# III.ASSEMBLY

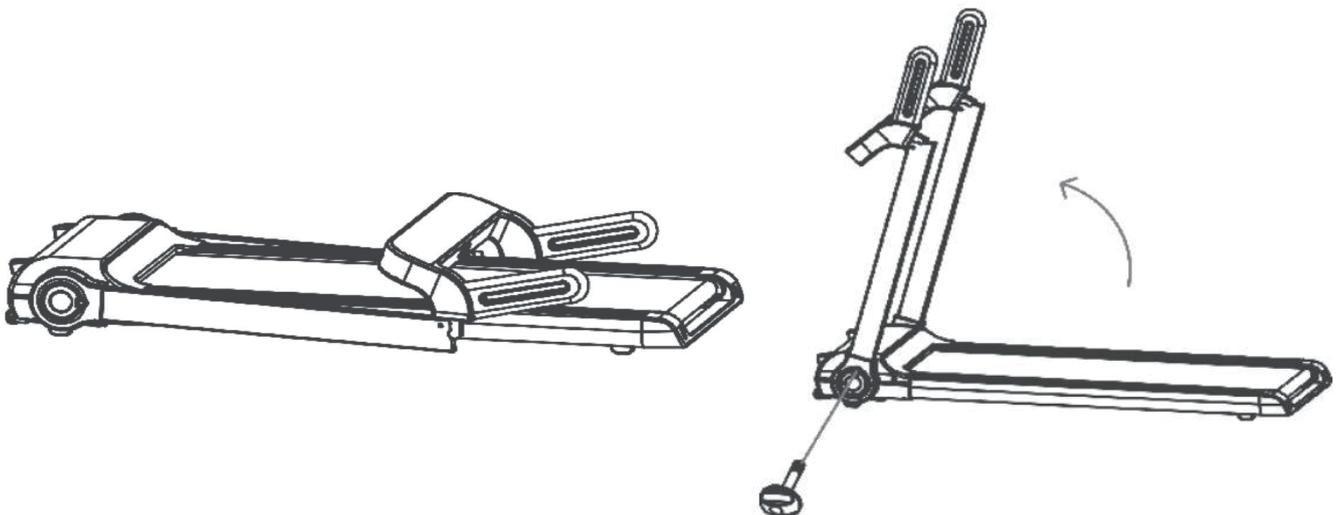


**NOTICE: ASSEMBLY REQUIRES TWO PERSONS**

Main part	Name		Q'ty		
	1.Main frame		1set		
No.	Fittings	Qty	No.	Fittings	Qty
①	M8 Knob	2	⑦	Multi Wrench	1
②	M10 Knob	2	⑧	6mm Wrench	1
③	M6*15	2	⑨	Silicone oil	1
④	ST4.2*16	1	⑩	Safety Key	1
⑤	Cup Holder	1	†	User's Manual	1
⑥	Ipad Holder	1			

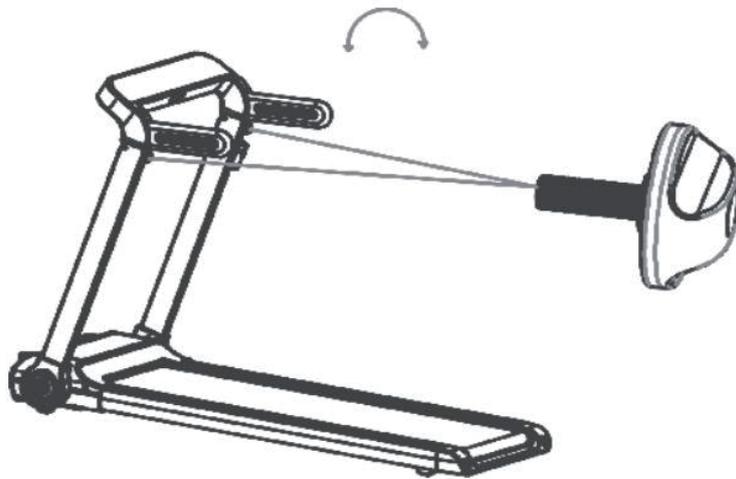
## STEP 1

1. Carry out the machine from the package by two persons and place it lightly on flat floor, and put other fittings beside the machine.
2. Lift up the upright tube according to the picture and lock it with 2pcs M10 knob screws at two sides.



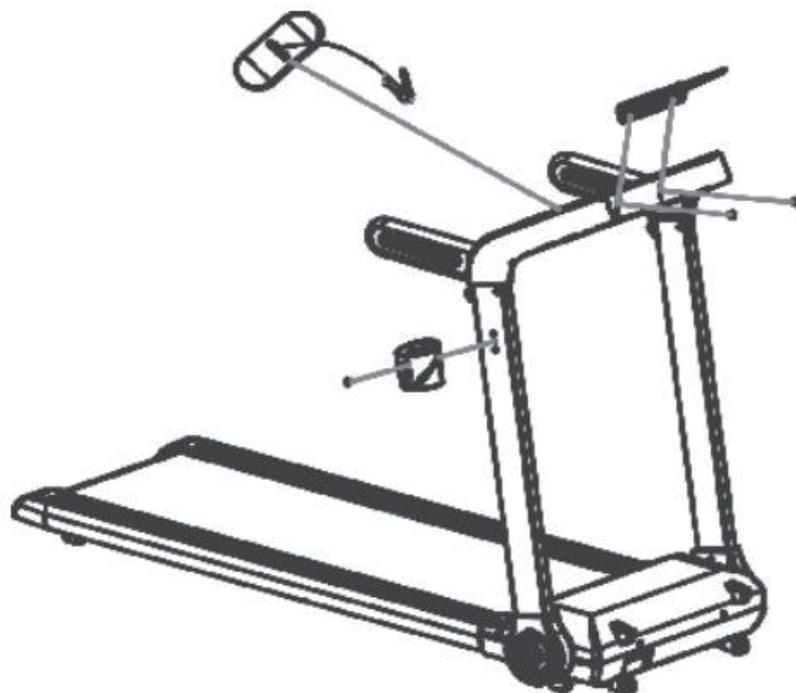
## STEP 2

1. Put the console at right place as below picture shows, and lock it with 2pcs M8 knob screws at two sides.



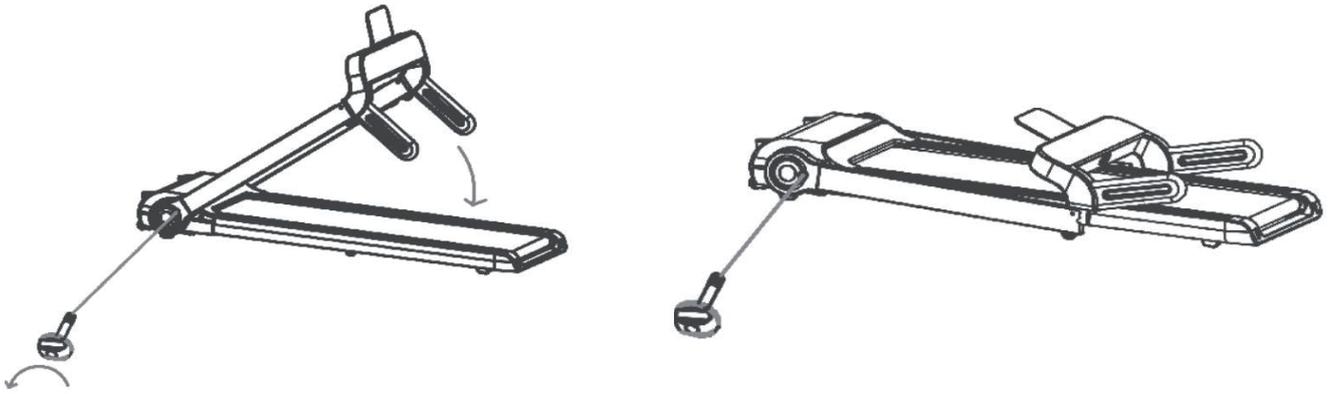
## STEP 3

1. use 6mm wrench to fix the iPad holder with the 2pcs M6x15 in the position shown in the figure.
2. Use multi wrench to fix the cup holder to the right column with 1pc screw ST4.2x16.
3. put safety key to right place, then can start to use treadmill.



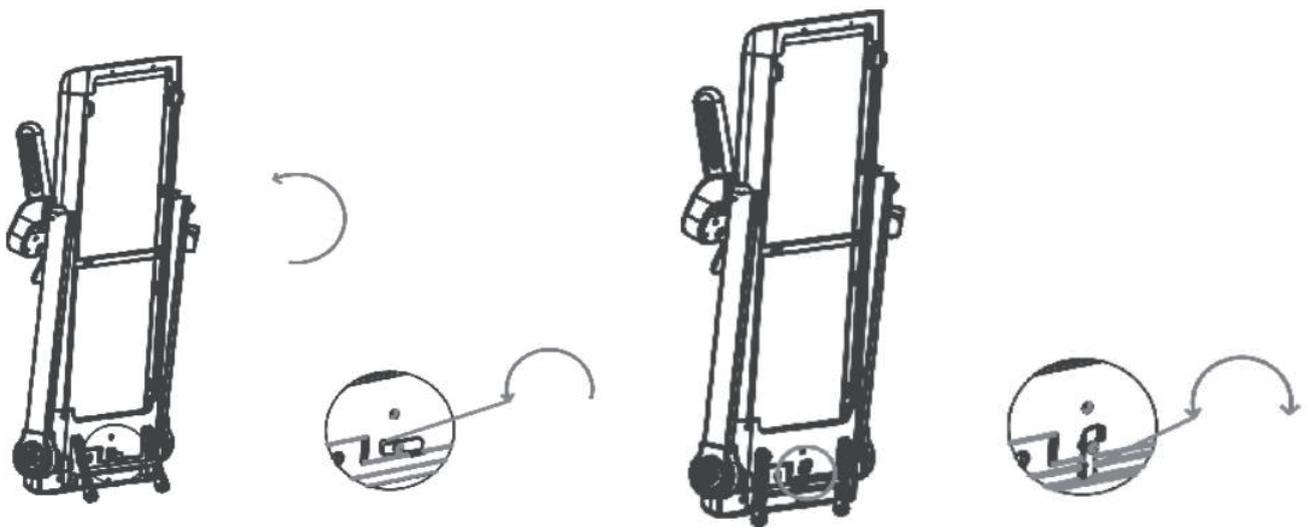
## STEP 4

When you not use treadmill, just unlock the 4pcs knob screws, fall down upright tube, lay flat as below picture shows, and lock again 2pcs M10 knob screws at two sides.

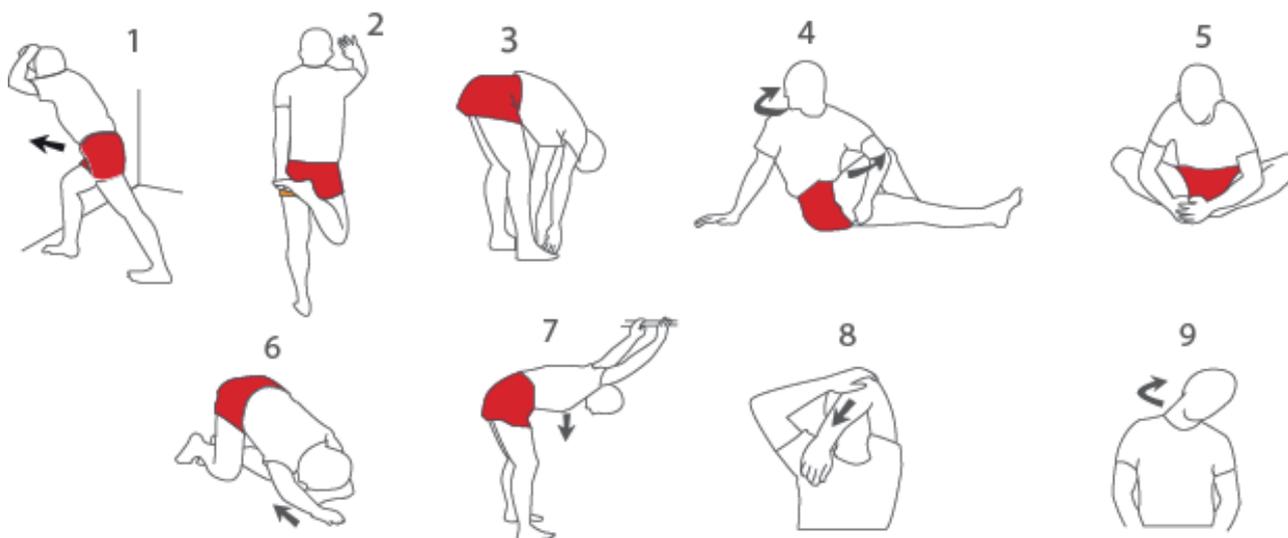


## STEP 5

1. Fold up the treadmill, turn around the supporting frame locker to horizontal place, the supporting frame will extend automatically.
2. When need to use treadmill, collect the supporting frame back with foot and lock it with the locker at vertical place, then fall down to floor, repeat the steps as above.



## IV.WORKOUT GUIDELINES



**BEWARE:** Before starting to use this or any exercise programs, consult your doctor. This is especially important for people older than 35 years old, or for people with health problems.

If your equipment is provided with a pulse sensor, you must keep in mind this isn't a medical instrument. Several factors can vary the accuracy of the heart rate interpretations. The pulse sensor is just a help for the work outs, determining the general tendencies of the heart rate.

### **PROGRAMM WITH WARM UP WORKOUTS:**

**Warm up:** Start stretching and slightly activating the muscles between 5 and 10 minutes. The warmup will increase your corporal temperature, your heart rate and your blood flow, making you ready for the workouts.

- **Workout focused on the training area:** Do some exercises during 20-30 minutes with your heart rate (do not maintain your heart rate more than 20 minutes during the first weeks of the exercise program). Breath constantly and deeply during the workout (never hold your breath).

- **Cool down:** Finish with stretching exercises for 5-10 minutes. Stretching increases the flexibility of your muscles and help you to avoid injuries after the workouts.

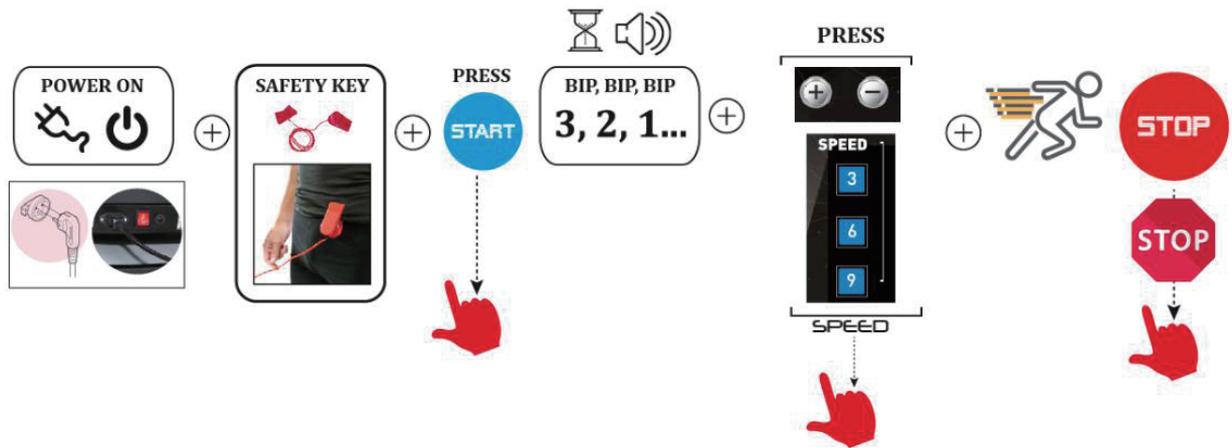
**Frequency of the workout:** In order to be fit or improve your shape, complete three workout sessions each week, with a rest day between the workouts. After some moths of regular training, you will be able of completing up to five workouts a week.

# V.TREADMILL OPERATION

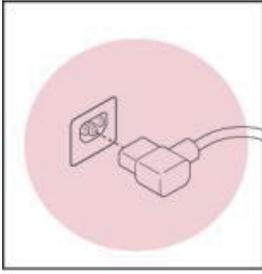
## COMPUTER



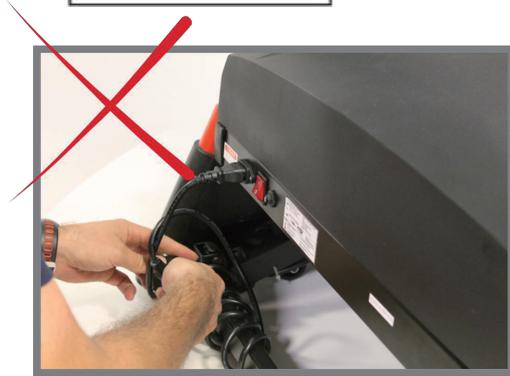
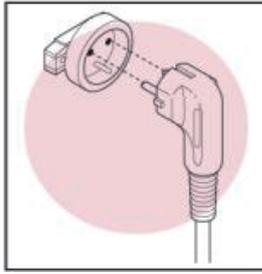
## MANUAL



## VI. MAINTENANCE



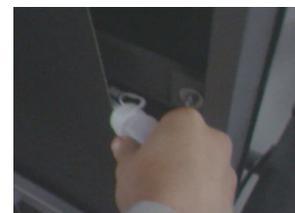
This product must be earthed. If the power cord is damaged, it must be replaced with a manufacturer recommended power cord.



**DO NOT TANGLE THE POWER CORD**

### REGULAR MAINTENANCE OF THE TREADMILL

- **STORAGE:** Keep your equipment in a enclosed place, away from dust or humidity. Don't store it neither in a garage or in a indoor backyard, or near the water. Humidity, dust and water could damage it and have an effect on its functionality.
- **ELECTRIC CABLE:** Make sure that the cable and plug are in perfect conditions. Electric cables must be away from hot surfaces.
- **SCREWS AND CONNECTING CABLES:** Supervise and tighten the screws on a regular basis, because due to the vibration the screws and nuts tend to loosen.
- **LUBRICATION:** It's a correct lubrication of the treadmill with silicon oil or teflon is really important. This lubrication must be performed regularly depending on its use even before the first use.
  - a) The step to lubricate the running board is as follows: (see the above figure)
  - b) Stop the running belt and fold the treadmill.
  - c) Turn over the running belt at the back of the main frame. Insert the lubricant pot as deep as possible into the middle of the running belt. Apply the lubricant onto the inner side of the running belt. Lubricate both sides of the running belt.



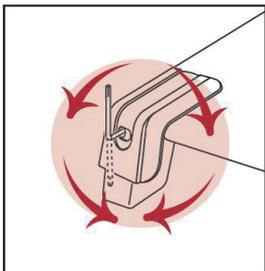
After the lubrication is completed, start the machine at 1km/h to let the running belt bring silicon all over the board.

After running for a period of time, the treadmill must be configured with special cymene silicone oil for lubrication.

**Suggestion:**

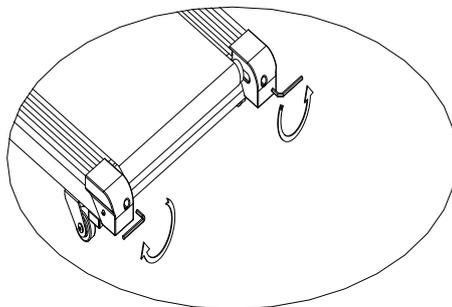
< 3 hours/week	2 months
4 – 7 hours/week	1 month
> 8 hours/week	15 days

• **ALIGN AND TIGHTEN THE BELT OF THE TREADMILL**

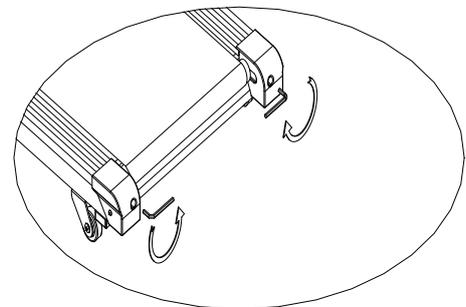


LEFT BOLT      RIGHT BOLT

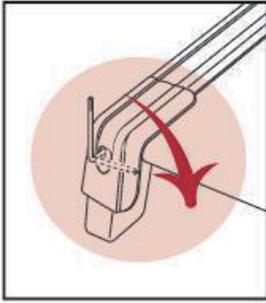
• **ALIGN THE BELT:** Due to its use, the belt can move off center. If the belt has moved to the left, start treadmill, and increase the speed to 3MPH. Use the 6mm Wrench to turn the fixed left bolt clockwise or turn the fixed right bolt counterclockwise. Do not tighten the belt too much in order to be able to walk. Repeat this procedure until the belt is properly aligned.



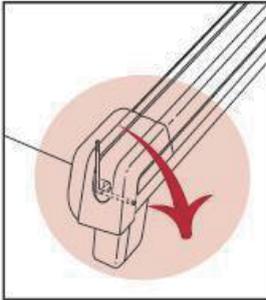
If deviate to the left, then adjust the screw on the left side clockwise or the screw on the right side anticlockwise.



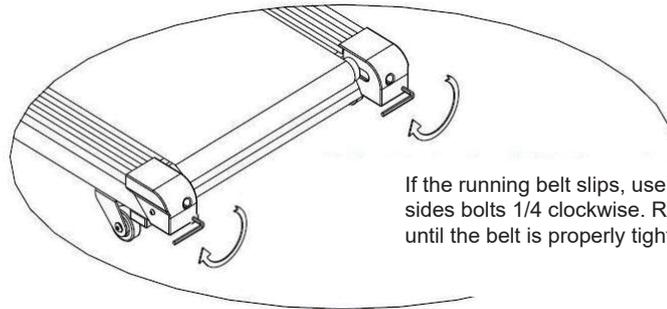
If deviate to the right, then adjust the screw on the right side clockwise or the screw on the left side anticlockwise.



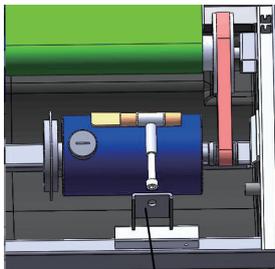
• **TIGHTEN THE BELT:** (if the belt slips on the treadmill when walking). Start treadmill and increase the speed to 3MPH. Using the 6 mm Wrench, turn both bolts 1/4 clockwise. If the belt is properly tight to walk, you must be able to pull up each side of the belt 5 or 7 cm off the platform. Be careful and maintain the belt aligned. Repeat this procedure until the belt is properly tightened.



LEFT BOLT    RIGHT BOLT



If the running belt slips, use 6mm wrench, turn both sides bolts 1/4 clockwise. Repeat this procedure until the belt is properly tightened.



Adjusting bolt

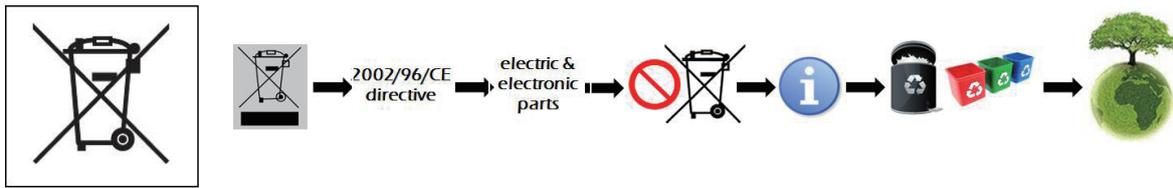
• **TIGHTEN THE DRIVE BELT:** If the drive belt becomes loose after using for a period, you need to:

- (1) Open the motor cover .
- (2) Use the 6mm wrench to turn the adjusting bolt clockwise.

Repeat this procedure until the drive belt is not slippery anymore.

- **CLEANING:** Don't use abrasive products. A damp cloth is enough.
- **LEVELING:** If your unit is provided with leveling wheels, please adjust them to avoid vibrations and therefore malfunctions.
- **KEEP THESE MAINTENANCE ADVISES FOR FUTURE REFERENCES**

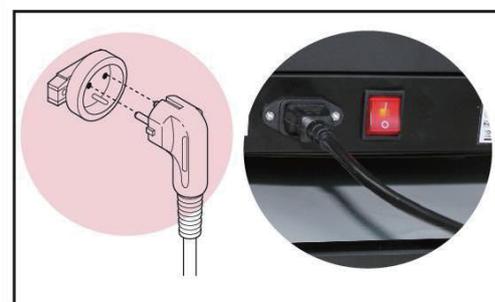
# VII. RECYCLING INFORMATION



This electronic product must not be disposed of in municipal waste. To preserve the environment, this product must be recycled after its useful life as required by law.

# VIII. COMMON ERRORS:

ERRO CODE	REASON	HOW TO SOLVE
E01	A) signal wire not well connected	Re-connect signal wire
	B) signal wire broken	Change new signal wire
E02	A) Over current protection	Turn off machine and restart
	B) Motor burnt	Change new motor
	C) PCB burnt	Chang new PCB
	D) Input voltage too low	Check input voltage
E03	Over load protection	Turn off machine to have a rest and restart
E04	A) Sudden big current protection	Turn off machine and restart
	B) PCB burnt	Chang new PCB
E05	A) Explosion-proof protection	Check input voltage
	B) PCB burnt	Chang new PCB
	C) Motor wire not well connected	Re-connect motor wire
E06	Motor wire not well connected or broken	Re-connect or change new motor wire
---	Safety key off	Re-put safety key



**A correct lubrication of the treadmill with silicon oil or Teflon is REALLY IMPORTANT. This lubrication must be performed regularly depending on each person, even before its first use.**

