



INapb002V01_ES

A90-252V90

ES



Cinta de Correr

Manual de usuario



IMPORTANTE, LEA DETENIDAMENTE Y GUARDE PARA FUTURAS REFERENCIAS.

MANUAL DE USUARIO

CONTENIDOS

1	Información de seguridad	2
2	Especificaciones técnicas	3
3	Instrucciones de control electrónico	4
4	Función de botones	5
5	Instrucciones de mantenimiento	5
6	Lubricantes	6
7	Errores y resolución de problemas	7
8	Ejercicios de calentamiento	8

1 INFORMACIÓN DE SEGURIDAD

Lea cuidadosamente todo el contenido de este manual antes de utilizar la cinta de correr por motivo de proteger la seguridad de todos los usuarios. No somos responsables de ninguna lesión debido al funcionamiento incorrecto e inadecuado.

Siga todas las siguientes instrucciones con el fin de evitar accidentes a usted u otras personas.

- La cinta de correr debe ser colocada sobre una superficie plana; solo es apta para el uso en interiores. No debe salpicar agua sobre la cinta de correr, y no debe colocar objetos extraños sobre ella. La distancia desde los lados de la parte frontal de la cinta de correr hasta otros objetos deben ser por lo menos 1 metro (1000mm) y el espacio de uso seguro de la parte trasera debe ser 2m x1 m. espacio de uso seguro (2000mmx1000mm) puede facilitar el escape de emergencia.
- (Parada de emergencia: Sostenga los reposabrazos con las ambas manos y apunte el cuerpo, párese en los rieles laterales con sus ambos pies, entonces salte lejos de la cinta de correr desde un lado).
- Debe conectar el enchufe de alimentación a tierra seguramente, un extremo del enchufe debe tener un bucle dedicado para evitar compartirlo con otros equipos eléctricos.
- Si el cable de alimentación está dañado, por motivo de evitar peligros, se debe reemplazar por los profesionales del fabricante, su departamento de mantenimiento o otros departamentos similares.
- Cuando la cinta de correr no está en uso, mantenga el bloqueo de seguridad lejos de los niños; Si no la utiliza durante mucho tiempo, desenchufe el cable de alimentación de ella.
- La botella de aceite lubricante incluida en el kit de accesorios debe mantenerse lejos de los niños. Si usted lo traga accidentalmente o deja que entra en contacto con los ojos, enjuáguelo con agua limpia y consulte a un médico de inmediato.
- Esta cinta de correr no es apropiada para ser utilizada por las personas discapacitadas y los niños; Está prohibido utilizarla si se siente mal o tiene problemas mentales y carece de sentido común, a menos que esté bajo la supervisión estricta o la guía de una persona responsable de su seguridad. ---- De lo contrario, puede provocar peligro de causar lesiones.
- No utilice la cinta de correr en un ambiente polvoriento y mantenga la humedad interior a un cierto nivel por motivo de evitar electricidad estática fuerte, de lo contrario, podría interferir con el funcionamiento normal del reloj electrónico y el controlador; Utilice los accesorios originales y está prohibido estrictamente reemplazarlos sin autorización. No toque todas las partes móviles con las manos directamente, y está prohibido poner sus manos y pies en los huecos debajo de la cinta de correr.
- No coloque el cable de alimentación cerca de los objetos calientes o objetos en movimiento; no utilice la cinta de correr al aire libre, bajo mucha humedad y luz solar directa.
- Desenchufe la cinta de correr antes de desplazarla. Las personas no profesionales sin autorización no pueden desmontar la cinta de correr; de lo contrario, pueden causar consecuencias muy graves.
- Sujete el clip del cable del bloqueo de seguridad a su ropa cuando hace ejercicio por motivo de realizar un apagado seguro en caso de emergencia .
- Antes de utilizar la cinta de correr, compruebe si la ropa está ajustada, si la cremallera de la ropa está bien cerrada, o si la ropa está demasiado suelta.
- Si se siente incómodo/a y tiene otras condiciones anormales durante utilizar la cinta de correr, deje de hacer ejercicio y consulte a un médico inmediatamente.
- Esta cinta de correr no es apropiada para uso prolongado. El uso prolongado puede hacer que los aparatos eléctricos de la cinta de correr se sobrecalienten y causen fallas eléctricas.
- Utilice enchufes calificados por motivo de evitar peligros involucrados. Si la clavija no es compatible con el enchufe, no mueva el enchufe y póngase en contacto con un electricista para resolver el problema.
- Esta cinta de correr es adecuada para el uso familiar, no es apta para entrenamiento y pruebas profesionales y no puede ser utilizada para fines médicos.

- No utilice la cinta de correr si la cubierta exterior esté agrietada, rota y despegada (la estructura interna esté expuesta) o si la parte soldada esté agrietada.
- No salte hacia arriba o hacia abajo sobre la cinta de correr durante hacer ejercicio: lo que puede causar lesiones por la caída.
- No utilice la cinta de correr inmediatamente después de comer, fatigarse o tener poca fuerza física; de lo contrario, puede resultar en daños corporales.
- No debe colocar agujas, basura o agua en el enchufe de alimentación de la cinta de correr; de lo contrario, puede provocar una descarga eléctrica, un cortocircuito, o incluso un incendio. ¡No la utilice cuando sus manos están mojadas!
- Desenchufe el enchufe de la toma de corriente cuando la cinta de correr esté desactivada. Tenga en cuenta que el polvo y la humedad deteriorarán el aislamiento y provocarán un incendio por fugas.
- La cinta de correr debe estar conectada a tierra. En caso de mal funcionamiento, la conexión a tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente, lo que puede reducir el riesgo de descarga eléctrica.
- La cinta de correr es de grado HC. Si tiene alguna duda sobre la correcta conexión a tierra de esta cinta de correr, póngase en contacto con un electricista profesional para que la compruebe.

2 ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Número de modelo	XD-T1
Dimensiones	1330 x 500 x 130mm
Velocidad	1- 6Km/h
Voltaje nominal	220V-240V
Potencia nominal	500W

Frecuencia nominal	50 Hz
Tamaño en funcionamiento	400*1100mm
Peso máximo	100Kg

Especificaciones de piezas

No.	Piezas	
1	Marco del cuerpo	
2	Cotrolador (Batería)	

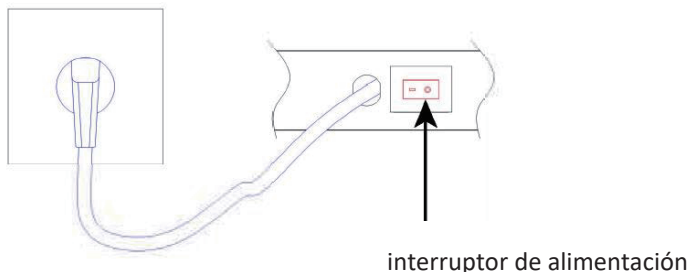
NO.	Piezas	
3	Herramientas	
4	Manual	

Por motivo de seguir el principio de desarrollo sostenible, esta cinta de correr puede actualizarse cuando sea necesario sin previo aviso. En caso de discrepancia entre imágenes del manual de instrucciones y la cinta de correr real, prevalecerá la cinta de correr real.

3 INSTRUCCIONES DE CONTROL ELECTRÓNICO

Antes de utilizar la cinta de correr:

- 3.1** Conecte la cinta de correr a la fuente de alimentación, encienda el interruptor (el interruptor es rojo) (1), espere a que la pantalla de visualización se ilumine e entre en la interfaz de inicio.



3.2 Pantalla



3.2.1



Tiempo:

Se muestra el tiempo de hacer ejercicio, se puede contar el tiempo de 0:00 a 99:59, y también se puede contar de las 99:59 o un tiempo establecido; la cuenta regresiva disminuirá desde el tiempo establecido a cero, cuando la cuenta regresiva llegue a 0:00, la cinta de correr disminuirá la velocidad y se detendrá finalmente. Después de detenerse por completo, entre en el estado de espera.

3.2.2



Velocidad:

Se muestra el valor de velocidad actual cuando usted corre, y el rango de visualización de velocidad es 1.0-12 km / h. Al inicio de la cuenta atrás, se muestran "3", "2" y "1".

3.2.3



Distancia:

Se muestra la distancia de correr, la cuenta hacia adelante es de 0,0-99,9, y el cuenta se volverá a contar después del desbordamiento, y la cuenta regresiva disminuirá desde un valor establecido a 0. Cuando la cuenta regresiva llega a 0, la cinta de correr disminuirá la velocidad y se detendrá finalmente, y después de detenerse por completo, entre en el estado de espera.

3.2.4



Calorías:

Se muestra el valor de calorías quemadas. Cuando se muestra el valor de calorías quemadas, contará hacia adelante, de 000 a 990, y luego volverá a contar después del desbordamiento. Al contar hacia atrás, empezará la cuenta regresiva desde el valor establecido hasta 0. Cuando la cuenta regresiva llegue a 0, la cinta de correr disminuirá la velocidad y se detendrá finalmente, y después de detenerse por completo, entre en el estado de espera.

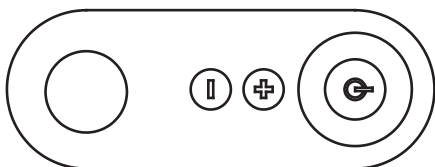
3.2.5



Kilometraje

Se muestra el kilometraje acumulado desde el uso por la primera vez.

4 FUNCIÓN DE BOTONES



Reproducir la velocidad de carrera actual.

3.1 “” “INICIO/PARADA”

Cuando la cinta de correr está encendida, presione el botón "START / STOP (Inicio/Parada)" en cualquier momento para empezar a correr. Presione el botón "STOP (Parada)" para detener la cinta de correr durante hacer ejercicio. Mantenga presionado el botón "STOP (Parada)" para que la cinta de correr entre en modo de espera, y presione cualquier botón para reiniciar la cinta de correr nuevamente.

3.2 “-“ “+”

Presione estos botones para ajustar la velocidad de la cinta de correr después de arrancarla. El rango de ajuste es de 0,1 km / h. Cuando mantenga presionando durante más de 2 segundos, la velocidad aumentará o disminuirá en 0,5 km / h de manera automática.

3.3 Ahorro de energía

Si la cinta de correr no detecta ninguna entrada después de estar en el modo de espera durante más de 10 minutos, entrará en el modo de ahorro de energía. En dicho modo no se muestra nada en la pantalla. Puede presionar cualquier botón para salir del modo de espera.

5 INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

El mantenimiento apropiado mantiene su cinta de correr en óptimas condiciones, el cuidado y el mantenimiento inadecuados pueden resultar en lesiones o acortar la vida útil de la cinta de correr.

Advertencia: ¡Siempre desenchufe la cinta de correr antes de realizar limpieza y mantenimiento para la cinta de correr!

1. Limpie el polvo regularmente para mantener las piezas de la cinta de correr limpias.
2. Después de cada uso de la cinta de correr, utilice una toalla o paño limpio para limpiar el medidor y otras partes que tengan sudor y escombros. Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos de la cinta de correr y debajo de ella.
3. Coloque su cinta de correr en un ambiente limpio y seco, asegúrese de que esté apagada y el cable de alimentación esté desenchufado cuando no está en uso o realice limpieza y mantenimiento.
4. Por motivo de facilitar el desplazo de la cinta de correr, la cinta de correr está equipada con ruedas, debe desconectar la fuente de alimentación y doblar el cuerpo de la cinta de correr antes de desplazarla.
5. Revise y bloquee todas las partes de la cinta de correr con frecuencia.
6. Con el fin de mantener y prolongar la vida útil de la cinta de correr, se recomienda que la deje reposar durante 10 minutos después de utilizarla durante 30 minutos de manera continua.
7. La banda para correr se ha ajustado antes de salir de fábrica, sin embargo, después de utilizarla un período de tiempo, la banda para correr se estirará y se desviará del centro, lo que hará que la banda para correr frote las barras laterales y la cubierta trasera, lo que la dañe. Es normal que la banda para correr se estire durante el uso. Después de utilizar la cinta de correr durante un período, si la banda para correr se desliza o no funcione suavemente, puede ajustar la tensión de la banda para correr para mejorarla, como lo que se indica a continuación.

5.1 Ajuste suelto de la banda para correr.

Si la banda para correr está demasiado floja, bájese de la cinta de correr, inserte una llave hexagonal en el orificio de ajuste del protector izquierdo y gire 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, entonces gire 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj en el derecho. Preste mucha atención al apretar la banda y asegúrese de que los ambos lados estén ajustados de manera sincrónica, de modo que la banda para correr se pueda apretar y no se desvíe del centro. Si la banda para correr está demasiado apretada, ajuste la izquierda y la derecha en sentido antihorario sincrónicamente.



Nota: La banda para correr no se puede ajustar demasiado apretadamente. De lo contrario, tirará de la banda para correr, aumentará la presión del tambor frontal / trasero, dañará los cojinetes del tambor, lo que causará daños en la cinta de correr. Solo ajuste la cinta de correr para que no se deslice cuando está en uso.

5.2 Alineación de la banda para correr.

Cuando utilice la cinta de correr, la presión en la banda para correr no está equilibrada porque la fuerza de sus ambos pies no es la misma cuando usted corre, lo que hace que la banda para correr se desvíe del centro. Eso es normal, y cuando nadie está corriendo sobre la banda para correr, la banda regresa al centro de manera automática. Si su banda para correr no hace esto, usted deberá ajustarla para que se regrese al centro.

Haga funcionar la cinta de correr sin subirse a ella y aumente la velocidad a la 6 marcha, observe la distancia entre las barras laterales izquierda y derecha:

- Si está a la izquierda, utilice la llave hexagonal para girar el tornillo izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Si está a la derecha, utilice la llave hexagonal para girar el tornillo derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj.
- Si la banda para correr aún no está en el centro, repita los pasos anteriores hasta que esté en el centro.

Después de ajustar la banda para correr al centro, ajuste la velocidad a la 6 marcha y observe la desviación de la banda para correr y su suavidad, si aún existe desviación, repita el paso anterior de ajuste.

¡Advertencia! ¡No apriete demasiado el tambor! ¡De lo contrario, provocará daños permanentes a los cojinetes!

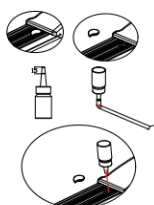
6 LUBRICANTES

Las cintas de correr se lubrican cuando salgan de la fábrica, pero debe verificar la lubricidad de las cintas de correr a menudo por motivo de mantenerlas en condiciones óptimas. La cinta de correr debe ser lubricada después de un año de uso o 100 horas de funcionamiento.

Después de 30 horas o 30 días de uso, cuando la cinta de correr está en el estado estacionario, tire de la banda de arranque desde el costado para llegar lo más lejos posible para tocar la superficie de la mesa, si siente que toca el lubricante, no se necesita agregar lubricante; (Utilice lubricantes no derivados del petróleo).

Cómo agregar lubricante.

Siga cuidadosamente las instrucciones a continuación.



Abra la barra lateral en la parte frontal izquierda de la cubierta decorativa de repostaje. Inserte la botella en la abertura para medir el tamaño, utilice un par de tijeras o un cuchillo para cortar la punta de la botella. Coloque la botella en el orificio y apriete la botella (como lo que se muestra en la Imagen para repostar). Asegúrese de que la punta de la botella de lubricante esté insertada de manera correcta y de forma segura en la tubería de combustible en la plataforma, finalmente vierta unas gotas de lubricante en la tubería.

7 ERRORES Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

7.1 La tabla electrónica muestra los códigos de los errores:

CÓDIGO DE FALLO	PROBLEMA	SOLUCIÓN
Er1	El tablero de la pantalla no sale señal	✓ Compruebe si la línea de comunicación está suelta, caída o dañada. ✓ Compruebe o reemplace el tablero del reloj electrónico si sea necesario. ✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.
Er2	Sobrepresión	✓ Compruebe si el voltaje en la línea de alimentación está en un valor normal: CA 200-240V. ✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario. ✓ Compruebe o reemplace el motor si sea necesario.
Er3	Sobre corriente	✓ Compruebe si la cinta de correr está sobrecargada. ✓ Compruebe si las piezas mecánicas móviles están atascadas. ✓ Compruebe si se falta agente desmoldante, en caso afirmativo, aumentará la fricción entre la banda para correr y el estribo. ✓ Compruebe si el estribo está muy desgastado. ✓ Compruebe si la banda para correr está muy desgastada. ✓ Compruebe si hay un cortocircuito en la línea de conexión del motor. ✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario. ✓ Compruebe o reemplace el motor si sea necesario.
Er4	Sobrecarga	✓ Compruebe si la cinta de correr está sobrecargada. ✓ Compruebe si las piezas mecánicas móviles están atascadas. ✓ Compruebe si se falta agente desmoldante, en caso afirmativo, aumentará la fricción entre la banda para correr y el estribo; ✓ Compruebe si el estribo está muy desgastado. ✓ Compruebe si la banda para correr está muy desgastada. ✓ Compruebe si hay un cortocircuito en la línea de conexión del motor; ✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario. ✓ Compruebe o reemplace el motor si sea necesario.
Er5	El motor no está conectado.	✓ Compruebe si el cable del motor está suelto o en fallo. ✓ Compruebe o reemplace el motor si sea necesario. ✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.
Er6	La placa madre no está conectada para recibir señal.	✓ Compruebe si la línea de comunicación está suelta, en fallo o dañada; ✓ Compruebe o reemplace el tablero del reloj electrónico si sea necesario. ✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.
Er13	Cortocircuito IGBT	✓ Compruebe o reemplace el controlador si sea necesario.
Er14	Cortocircuito de carga	✓ Compruebe si hay alguna materia extraña en el terminal de salida del controlador que pueda resultar en un cortocircuito. ✓ Compruebe o reemplace el motor si sea necesario.

7.2 Common problems and troubleshooting methods.

7.2.1 Algunos o todos los botones no funcionan bien.

- Descubra la caja superior del reloj electrónico y compruebe si los botones funcionan.
- Compruebe o reemplace la tabla electrónica si sea necesario.
- Compruebe si el botón pueda funcionar después encender la cinta de correr nuevamente.

7.2.2 El reloj electrónico no muestra nada.

Métodos de resolución de problemas:

- Compruebe si el voltaje de entrada está dentro del rango permitido: CA 200-240V.
- Compruebe si el interruptor de la cinta de correr eléctrica está encendido.
- Compruebe si el fusible dentro de la toma de corriente está fundido. Si está fundido, reemplace el fusible por un nuevo de repuesto.
- Compruebe el controlador a ver si el LED está encendido.
- Compruebe cada cable.
- Compruebe o reemplace la tabla electrónica.
- Compruebe o reemplace el tablero de control.
- Otros problemas y solución de problemas.

7.2.3 La cinta de correr no arranca.

- Compruebe si el enchufe de alimentación está enchufado, si el interruptor de alimentación está encendido, y si el interruptor de seguridad está quitado.

7.2.4 Resbalones de la cinta de correr

- Ajuste la cinta de correr apretadamente de acuerdo con las instrucciones.

7.2.5 Desviación de la cinta de correr.

- Consulte las instrucciones sobre cómo ajustar la banda para correr al centro.

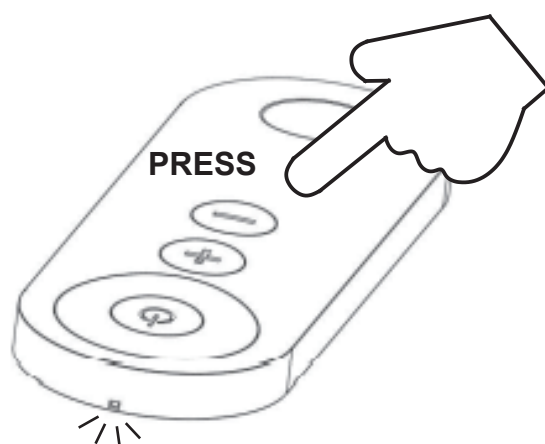
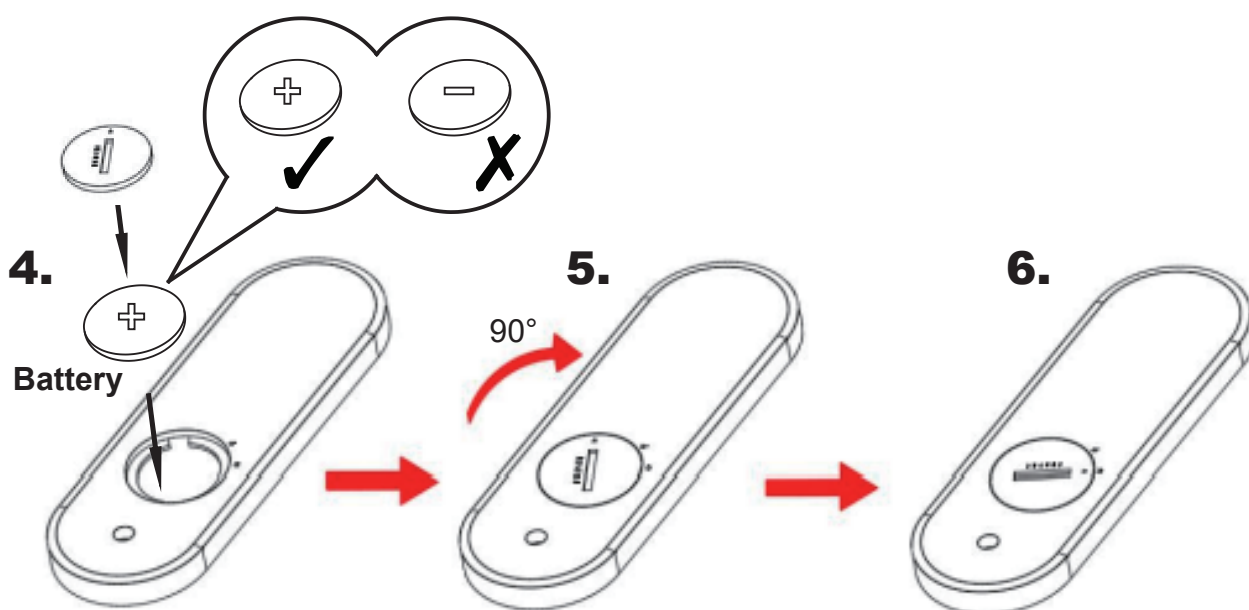
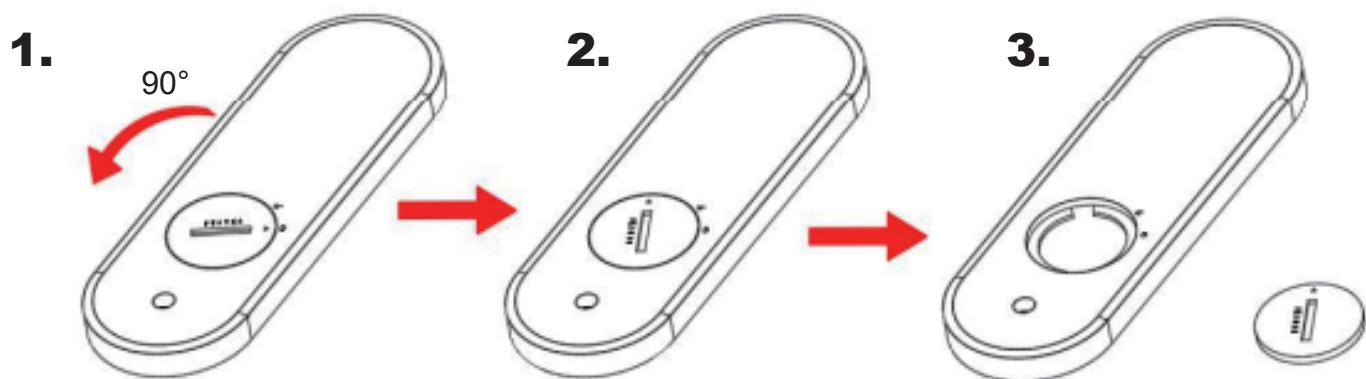
7.2.6 Sonido anormal en funcionamiento.

- Compruebe si los tornillos de la cinta de correr están flojos y si se necesita lubricarla.

8 EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO

Ejercicio de calentamiento y relajación: Un programa de ejercicios exitoso debe incluir ejercicios de calentamiento, aeróbicos y relajación. La cantidad de ejercicios debe empezar con al menos 2 o 3 veces por cada semana, aumentando a 4 o 5 veces después de unos meses. El calentamiento es una parte muy importante de su rutina de ejercicios y no debe ser omitido. Hacer ejercicios de calentamiento antes de su entrenamiento puede ayudar a preparar su cuerpo para ejercicios más intensos, ya que ayuda a los músculos a calentarse, estirarse, mejorar la circulación sanguínea, aumentar el pulso y entregar más oxígeno a los músculos. Después de hacer ejercicio aeróbico, repetir los ejercicios de calentamiento también pueden reducir el dolor muscular. Se recomiendan los siguientes ejercicios de calentamiento y relajación.

1. Estiramiento hacia abajo: Doble ligeramente las rodillas, incline el cuerpo lentamente hacia adelante, deje que la espalda y los hombros se relajen, toque los pies con las manos como sea posible. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces.	 Imagen 1
2. Estiramiento del tendón: Siéntese en un cojín limpio, estire una pierna, entonces coloque la otra pierna hacia adentro para que se coloque cómodamente contra el interior de la pierna estirada y trate de tocar el dedo del pie con la mano. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.	 Imagen 2
3. Estiramiento de la pantorrilla y el talón: Sostenga la pared con sus ambas manos o párese con un pie detrás, mantenga el pie que está detrás erguido, y los talones toquen el suelo, inclínense hacia la pared. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repita 3 veces para cada pierna.	 Imagen 3
4. Estiramiento de cuádriceps: Mantenga el equilibrio sosteniendo la mano izquierda o la mesa, entonces extienda la mano derecha hacia atrás y agarre el talón derecho, tire lentamente del talón hacia las caderas hasta que sienta los músculos frente a los muslos. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese.	 Imagen 4
5. Estiramiento del músculo sartorio (músculo dentro del muslo) : Coloque las dos plantas de los pies juntas y opuestas, las rodillas deben estar hacia afuera, agarre los pies con las ambas manos, y tire los pies hacia la ingle. Mantenga durante 10-15 segundos, luego relájese. Repite 3 veces.	 Imagen 5



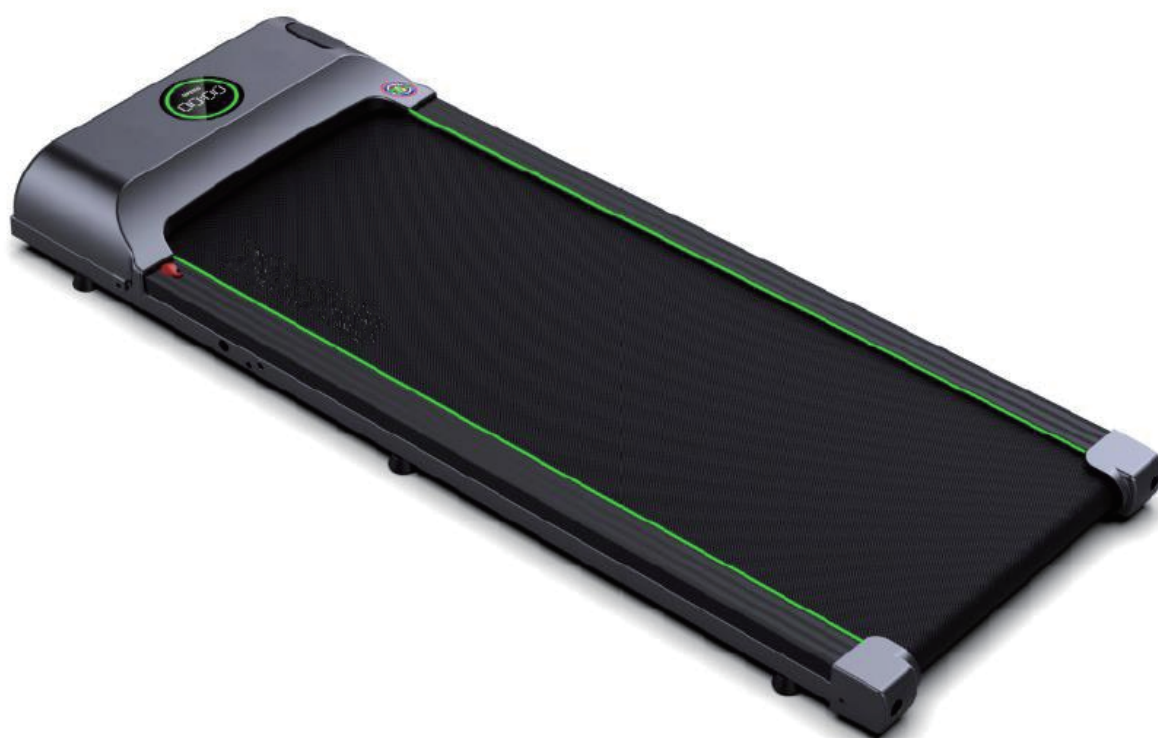
OK



INapb002V01_ES

A90-252V90

EN



Treadmill

User Manual



IMPORTANT, RETAIN FOR FUTURE REFERENCE: READ CAREFULLY

USER MANUAL

CONTENTS

1	SAFETY INFORMATION.....	2
2	TECHNICAL SPECIFICATIONS	3
3	ELECTRONIC CONTROL INSTRUCTIONS.....	4
4	BUTTON FUNCTION	5
5	MAINTENANCE INSTRUCTIONS	5
6	LUBRICANTS	6
7	ERRORS AND TROUBLE SHOOTING	7
8	WARM UP EXERCISES.....	9

1 SAFETY INFORMATION

Please read all contents of this manual carefully before use for the safety of all users. We are not liable for any injuries because of improper operation.

Please follow the instructions below to avoid any accidents to you or others.

- The treadmill must be placed on a flat ground; the treadmill is suitable for indoor use only. Water should not be splashed on the treadmill, and no foreign objects should be placed on the treadmill. The sides and the front end of the treadmill should be 1 meter (1000mm) and the rear. There should be a safe use space of 2m x 1 m (2000mm x 1000mm) at the end to facilitate emergency escape.
- (Emergencies stop: While holding the armrests with both hands and propping up the body, step on the side rails with both feet and jump away from the walking machine from one side.)
- The power plug must be reliably grounded, and the socket must have a dedicated loop to avoid sharing with other electrical equipment.
- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by professionals from the manufacturer, its maintenance department or similar departments.
- When not using the treadmill, keep the safety lock out of the reach of children; if you will not use it for a long time, please unplug the power cord.
- The lubricating oil bottle in the accessory kit should be kept out of the reach of children. If you accidentally swallow it or get it into your eyes, rinse it with clean water and consult a doctor in time.
- This product is not suitable for use by disabled persons and children; it is forbidden to use it if the body feels unwell or is mentally defective and lacks common sense, unless under the supervision or guidance of a person responsible for its safety. ----If you do not comply, there may be a danger of injury.
- Do not use the treadmill in a dusty space and keep the indoor humidity at a certain level to avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with the normal operation of the electronic watch and the controller; please use the original accessories, and it is strictly forbidden to replace it without permission. Avoid all moving parts with hands, and it is forbidden to put hands and feet in the gaps under the running belt.
- Do not put the power cord near hot or moving objects; do not use the product outdoors, under high humidity and sunlight.
- Unplug the treadmill before moving it. Non-professionals are not allowed to disassemble the machine without authorization, otherwise serious consequences may occur.
- Please clip the safety lock cable clip to your clothes during exercise to prevent a safe shutdown in an emergency.
- Before using the treadmill, please check whether the clothing is fastened or zippered, or the clothing is too loose.
- If you feel uncomfortable and other abnormal conditions during use, please stop exercising and consult a doctor.
- This product is not suitable for long-term use. Long-term use may cause the treadmill electrical appliances to overheat and cause electrical malfunctions.
- Use qualified sockets to avoid danger. If the plug is not
- compatible with the socket, please do not move the plug and ask an electrician to handle it.
- The product is suitable for family use, not suitable for
- professional training and testing and cannot be used for medical purposes.
- Do not use it in a state where the outer shell is cracked, cracked and peeled off (internal structure is exposed), or the welded part is cracked.
- Do not jump up or down on the machine during exercise --Injury may result from a fall.

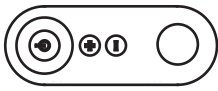
- Do not use it after eating, fatigue, or poor physical strength - may cause damage to health.
- No needles, trash or water should be attached to the power plug - it may cause electric shock or short circuit, fire. Do not use with wet hands!
- Please unplug the power plug from the socket when it is disabled, -dust and moisture will deteriorate the insulation and cause leakage fire.
- The product must be grounded. In the event of malfunction, grounding will provide a path of least resistance for current to reduce the risk of electric shock.
- The product is HC grade. If you have any doubts about the correct grounding of this product, please entrust a professional electrician to inspect it.

2 TECHNICAL SPECIFICATIONS

Model Number	XD-T1
Dimensions	1330 x 500 x 130mm
Speed	1- 6Km/h
Rated Vol	220V-240V
Rated Power	500W

Rated Frequency	50 Hz
Runnings size	400*1100mm
Max Weight	100Kg
Level	HB

Parts Specifications

No.	Parts	
1	body frame	
2	Controller (Battery)	

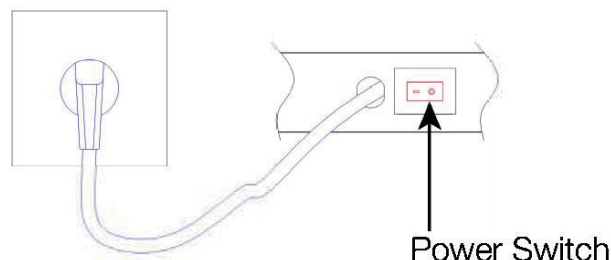
No.	Parts	
3	Tools	
4	Manual	

To follow the principle of sustainable development, the product may be updated when necessary without further notice. In case of any discrepancy between the instruction manual and the product, the actual product shall prevail.

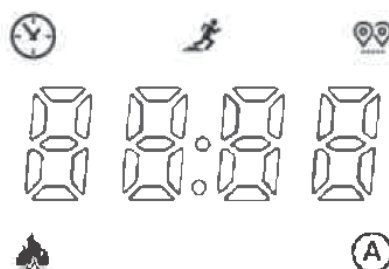
3 ELECTRONIC CONTROL INSTRUCTIONS

Before using the Treadmill:

- 3.1 Plug in the power, turn on the switch (switch is red) (1), please wait for the screen to light up and enter the start interface.



3.2 Screen



3.2.1 **Time:**

Display the exercise time, the forward timing is from 0:00-99:59, and the count will be restarted at 99:59; the countdown will decrement from the set time to zero, when the countdown reaches 0:00, the treadmill will slow down and stop. Run, and enter the standby state after a complete stop.

3.2.2 **Speed:**

The current speed value is displayed in the running state, and the speed display range: 1.0-12 km/h. At the start countdown, "3", "2", and "1" are displayed.

3.2.3 **Distance:**

Display the movement distance, the forward count is from 0.0-99.9, and the count will be re-counted after overflow, and the reverse count will be decremented from the set value to zero. When the countdown reaches 0, the treadmill will slow down and stop running, and enter the standby state after it stops completely.

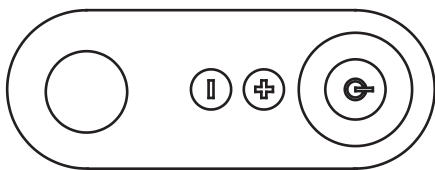
3.2.4 **Calories:**

Display the calorie consumption value. When the calorie consumption value is displayed, it will count from 000-990 when counting forward, and then count again after overflow. When counting backward, it will count down from the set value to 0. When the countdown reaches 0, the treadmill will drop steadily. It stops running quickly and enters the standby state after a complete stop.

3.2.5 **Mileage**

Shows the accumulated mileage since the first start.

4 BUTTON FUNCTION



plays the current running speed.

3.1 “” START/STOP

When the power is turned on, press the “START/STOP” button at any time to start the running of the treadmill. Press the STOP button to stop the treadmill during exercise. Press and hold the STOP button to put the treadmill into sleep mode and press any button to restart the machine.

3.2 “-“ “+”

Use to adjust the speed of the treadmill after starting up. The adjustment range is 0.1km/h. When held for more than two seconds, it will automatically increase or decrease the speed by 0.5km/h.

3.3 Standby

If the treadmill does not detect any input after being in the standby mode for more than 10 minutes, it will enter into the energy-saving mode. During this time, there is no display on the screen. Pressing any button will exit the standby mode.

5 MAINTENANCE INSTRUCTIONS

Proper maintenance keeps your treadmill in optimal condition, improper care and maintenance can result in an injury or shorten the life of the treadmill.

Warning: Always unplug the treadmill before cleaning or maintaining the appliance!

1. Regularly remove dust to keep the parts clean.
2. After each use of the treadmill, use a clean towel or cloth to clean the meter and other parts with sweat and debris. Please be careful not to splash water on any electrical components and under the running belt.
3. Please place your treadmill in a clean and dry environment, ensure the power is turned off and the power cable has been unplugged.
4. To facilitate easy movement, the treadmill is equipped with wheels, please ensure you disconnect the power supply and fold the body before moving.
5. Check and lock all parts of the treadmill frequently.
6. To maintain and extend the life of the treadmill, it is recommended that you rest the treadmill for 10 minutes after 30 minutes of continuous use.
7. The running belt has been adjusted before leaving the factory, but after use, the running belt will be stretched and will deviate from the centre position, causing the running belt to rub the side bars and the rear cover and damage it. It is normal for the running belt to be forced to stretch during use. After using the treadmill for a period, if the running belt slips or is not smooth when using the treadmill, you can adjust the tightness of the running belt to improve it, as indicated below.

5.1 Running belt loose adjustment.

If the running belt is too loose, step off the treadmill, insert a hex wrench into the adjustment hole of the left guard and rotate clockwise 1/4 turn, and then rotate 1/4 lap clockwise on the right foot. Pay particular attention when tightening the belt and ensure both sides are adjusted synchronously, so that the running belt can be tightened and will not deviate from the centre point. If the running belt is too tight, adjust the left and right synchronisation counter clockwise.



Note: The running belt cannot be adjusted too tightly. This will pull the running belt, increase the pressure of the front/rear drum, and damage the drum bearings, resulting in damage to the treadmill. Only adjust the running belt so that it does not slip during operation.

5.2 Running belt alignment.

When you use a treadmill, the pressure on the running belt is unbalanced because the force of both feet is not the same when running, causing the running belt to deviate from the centre. This deviation is normal, and when no one is running on a running belt, it automatically returns to the centre. If your belt does not do this, you will need to run the belt back to centre.

Run the treadmill without stepping onto it, and increase the speed to 6th gear, observe the distance from the left and right-side bars:

- If left, use a hex wrench to rotate the left screw clockwise 1/4 turn.
- If right, use a hex wrench to rotate the right screw clockwise 1/4 turn.
- If the running belt is still not in the middle, repeat the above action until adjusted to the middle.

After adjusting the belt to the middle, adjust the speed to 6th gear, and observe the deviation of the running belt and the smoothness of the run, if there is a deviation, repeat the adjustment step.

Warning! Do not over tighten the drum! This will result in permanent damage to the bearings!

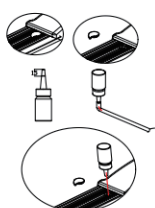
6 LUBRICANTS

Treadmills are oiled when they are shipped, but the lubricity of the treadmills is often checked to help keep the treadmills at peak use. The treadmill must be lubricated after one year of use or 100 hours of operation.

After 30 hours or 30 days of use, in the treadmill stationary state, pull the starting belt from the side to reach as far as possible to touch the table surface, if you feel touch the lubricant, do not need to add lubricant;(Use non-petroleum lubricants).

How to add lubricant.

Please adhere to the following instructions carefully.



Open the side bar on the front left of the refuelling decorative cover. Insert the bottle into the opening to measure the size, use a pair of scissors or art knife to cut off tip of the bottle to size. Place the bottle into the hole and squeeze the bottle (as illustrated to refuel). Please ensure the oil bottle tip of the thin rod is inserted correctly and securely into the fuel pipe on the platform and then pour oil into it.

7 ERRORS AND TROUBLE SHOOTING

7.1 The electronic table displays the error message codes:

FAULT CODE	ISSUE	SOLUTION
Er1	The display board does not have a signal	✓ Checking whether the communication line is loose, dropped, or damaged. ✓ Check or replace the electronic watch board. ✓ Check or replace the controller.
Er2	Over pressure	✓ Please check whether the voltage on the power supply line is at a normal value: AC 200-240V. ✓ Check or replace the controller. ✓ Check or replace the motor.
Er3	Over current	✓ Check whether it is overloaded. ✓ Check whether the mechanical moving parts are jammed. ✓ Check whether there is a lack of release agent, if yes, the friction between the running belt and the running board will increase, ✓ Check whether the running board is severely worn. ✓ Check whether the running belt is severely worn. ✓ Check whether there is a short circuit in the motor connection line. ✓ Check or replace the controller. ✓ Check or replace the motor.
Er4	Overload	✓ Check whether it is overloaded. ✓ Check whether the mechanical moving parts are jammed. ✓ Check whether there is a lack of release agent. If there is a lack of release agent, the friction between the running belt and the running board will increase; ✓ Check whether the running board is severely worn. ✓ Check whether the running belt is severely worn. ✓ Check whether there is a short circuit in the motor connection line. ✓ Check or replace the controller. ✓ Check or replace the motor.
Er5	Motor is not connected	✓ Check whether the motor wire is loose or falling off. ✓ Check or replace the motor. ✓ Check or replace the controller.
Er6	Motherboard is not connected to receive signal	✓ Check whether the communication line is loose, falling off or damaged. ✓ Check or replace the electronic watch board. ✓ Check or replace the controller.
Er13	IGBT short circuit	✓ Check or replace the controller.
Er14	Load short circuit	✓ Check if there is any foreign matter at the output terminal of the controller causing a short circuit. ✓ Check or replace the motor.

7.2 Common problems and troubleshooting methods.

7.2.1 Some or all the buttons are not working well.

- Uncover the upper case of the electronic watch and test whether the buttons are working.
- Check or replace the electronic board.
- Check the button can be worked after the power is turned back on .

7.2.2 The electronic watch has no display.

Troubleshooting methods:

- Check if the input voltage is within the allowable range: AC 200-240V.
- Check if the switch on the electric running machine is turned on.
- Check if the fuse inside the power outlet is blown. If it is blown, replace it with a spare fuse.
- Check the controller if LED is lit.
- Check each cable.
- Check or replace the electronic board.
- Check or replace control board.
- Other problems and troubleshooting

7.2.3 The treadmill does not start.

- Check if the power plug is plugged in, the power switch is turned on, and the safety switch is removed.

7.2.4 Treadmill slips

- Adjust the running belt tightly by referring to the instructions.

7.2.5 Running belt deviation.

- Refer to the instructions to adjust the running belt to centre.

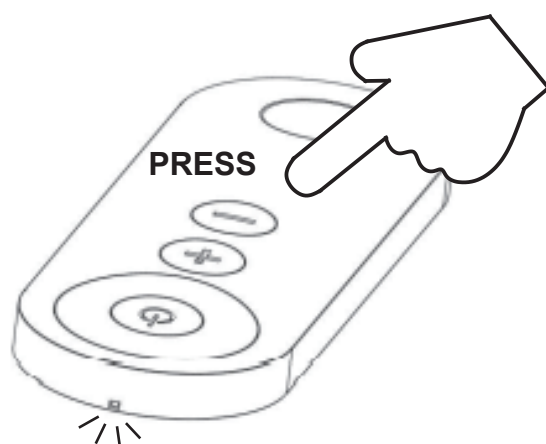
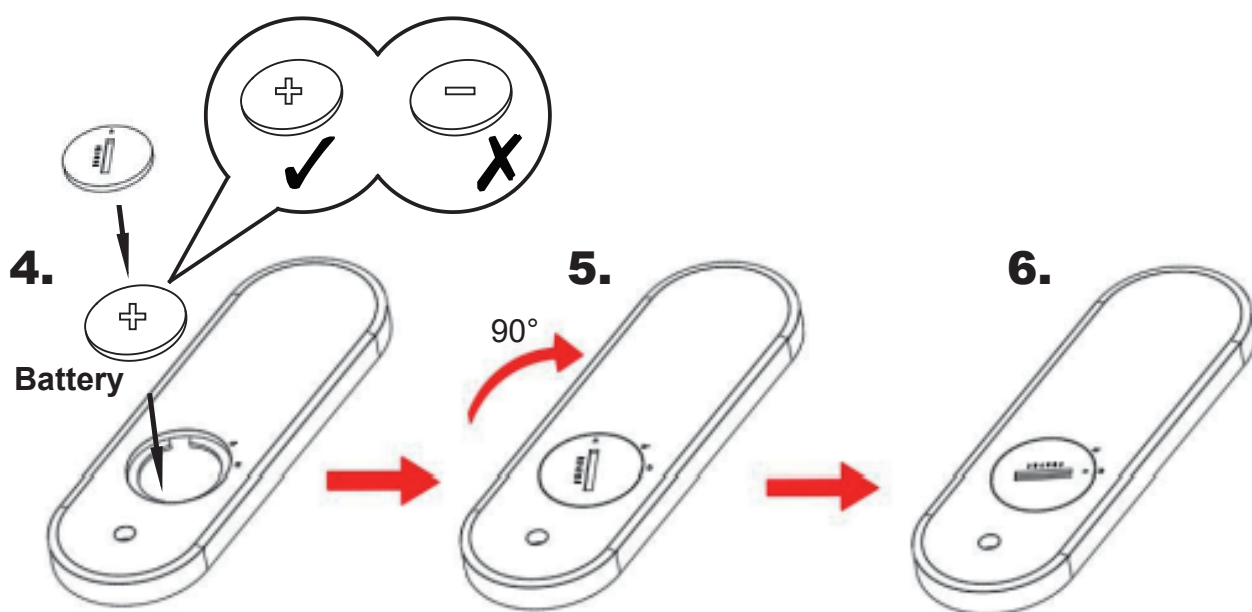
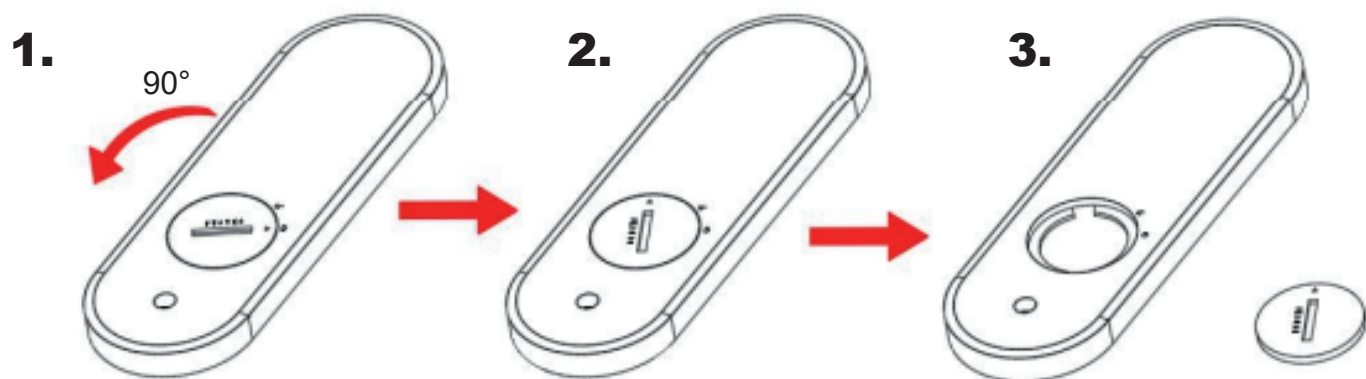
7.2.6 Running abnormal sound.

- Check if the machine screws are loose and the running belt needs to be lubricated .

8 WARM UP EXERCISES

Warm-up and soothing exercise: A successful exercise program must include warm-up, aerobic and soothing exercises. The number of exercises should start with at least two or three times a week, increasing to four or five times a day after a few months. Warm-up is an important part of your fitness routine and should not be skipped. Carrying out warm up exercise before your workout can help prepare your body for more intense exercises as it helps muscles warm, stretch, improve blood circulation, increases pulse, and delivers more oxygen into the muscles. After the aerobic exercise, repeated warm-up exercises can also reduce muscle soreness. We recommend the following warm-up and soothing exercises.

1. 1.Stretch down: The knees are slightly curved, the body slowly bends forward, let the back and shoulders relax, hands touch the toes as much as possible. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times	 Pic 1
2. The tendon stretches: Sit on a clean cushion, straighten one leg, and then put the other leg inward so that it fits snugly against the inside of the straight leg and try to touch the toe with your hand. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg	 Pic 2
3. The calf and heel are stretched: Hold the wall with both hands or stand with one foot behind, keep the hind legs upright, and the heels touch the ground and tilt toward the wall. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times for each leg	 Pic 3
4. Quadriceps stretching: Grasp the balance with your left hand or the table, then extend your right hand backwards and grab the right heel and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in front of your thighs. Hold for 10-15 seconds and then relax.	 Pic 4
5. The sartorius muscle (muscle inside the thigh) stretches: The soles of the feet are opposite, the knees are seated outwards, and both hands grasp the feet and pull toward the groin. Hold for 10-15 seconds and then relax. Repeat 3 times	 Pic 5



OK