

Tapis de course TECHNESS RUN 800

Manuel d'utilisation



Merci de conserver ce manuel,

il vous sera utile pour le montage, l'utilisation l'entretien et tout service après-vente.

Merci de lire et de suivre les instructions de cette notice d'utilisation.

Merci d'avoir acheté ce produit. Cette machine vous aidera à mieux vous exercer et à améliorer votre forme physique - et tout ceci dans un environnement familial.

La garantie :

L'importateur de cette machine assure que ce dispositif a été fabriqué à partir de matériaux de haute qualité et correspondant aux normes en vigueur.

Le montage de l'appareil doit être en conformité avec les instructions de montage et de fonctionnement.

Une mauvaise utilisation et/ou un transport incorrect peut exclure la prise en charge sous garantie.

La garantie est de 1 an, à compter de la date d'achat. Si l'appareil que vous avez acquis est défectueux, veuillez le signaler à notre service clientèle dans la période de garantie (12 mois) à compter de la date d'achat. La garantie s'applique pour les pièces suivantes : châssis, moteur, câbles, appareils électroniques, planche de course et ceinture.

La garantie ne couvre pas :

1. Dommage effectuée par la force externe
2. Intervention par des parties non autorisées
3. Manipulation incorrecte du produit
4. Le non-respect des instructions de fonctionnement

Les pièces d'usure et produits jetables ne sont pas couverts (tels que la mousse et l'usure des pièces plastiques).

L'appareil est uniquement destiné à un usage privé à domicile. La garantie ne s'applique pas à un usage professionnel ou collectif.

Les pièces de rechange peuvent être commandées auprès du service clientèle si besoin.

Assurez-vous d'avoir les informations suivantes à portée de main lors de la commande de pièces détachées.

1. Mode d'emploi
2. Le numéro de modèle (situé sur la couverture de ce guide)
3. Description de la pièce de rechange
4. Référence, numéro de pièce
5. Une preuve d'achat avec la date d'achat
6. Veuillez ne pas nous envoyer l'appareil, sans être invité à le faire par notre équipe de maintenance. Les frais d'envois non sollicités seront à la charge de l'expéditeur.

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES DE SÉCURITÉ :

Nous mettons l'accent sur la sécurité dans la conception et la fabrication de cet appareil de fitness. Il est très important que vous respectiez rigoureusement les instructions de sécurité. Nous ne pouvons pas être jugés responsables des accidents qui ont été causés en raison de négligence. Pour assurer votre sécurité et pour éviter les accidents, veuillez lire les instructions d'utilisation dans la globalité et attentivement avant d'utiliser l'appareil pour la première fois.

- 1) Consultez votre médecin avant de commencer à vous exercer sur cet appareil. Si vous faites de l'exercice régulièrement et de manière intensive, l'approbation de votre médecin généraliste serait souhaitable. Cela est particulièrement vrai pour les utilisateurs ayant des problèmes de santé.
- 2) Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes handicapées sans supervision.
- 3) Lorsque vous utilisez l'appareil de fitness, portez des vêtements confortables et de préférence des chaussures de sport ou d'aérobic. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans les parties mobiles de l'appareil.
- 4) Arrêter immédiatement l'exercice si vous ressentez un malaise ou si vous sentez une douleur dans les articulations ou les muscles. Surtout, soyez vigilant sur la façon dont votre corps réagit au programme d'exercice. Le vertige est un signe que vous vous exercez trop. Dès les premiers signes d'étourdissements, allongez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentiez mieux.
- 5) Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'enfant à proximité lorsque vous vous exercez sur l'appareil. En outre, le dispositif devrait être rangé dans un endroit que les enfants ou les animaux domestiques ne peuvent pas atteindre.
- 6) Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par plusieurs personnes.
- 7) Une fois que l'appareil de fitness a été mis en place conformément aux instructions, assurez-vous que toutes les vis, boulons et écrous sont correctement montés et serrés. Utilisez uniquement les accessoires recommandés et/ou fournis par le fabricant.
- 8) Ne pas utiliser un appareil qui est endommagé ou inutilisable.
- 9) Il est important de placer l'appareil sur une surface lisse, propre et solide. Ne pas utiliser près d'une source d'eau et s'assurer qu'il n'y ait pas d'objet pointu autour de l'appareil de fitness.

Si nécessaire, placez un tapis de protection (non inclus dans la livraison) pour protéger votre sol sous l'appareil et conservez un espace libre d'au moins 0,5 mètre autour de l'appareil pour des raisons de sécurité.

- 10) Prenez soin de ne pas mettre vos bras et vos jambes près des pièces mobiles.
- 11) Utilisez l'appareil uniquement à des fins décrites dans ces instructions d'exploitation. Utilisez uniquement les accessoires recommandés par le fabricant.
- 12) Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou un technicien, afin d'éviter un danger.

ASSEMBLAGE :

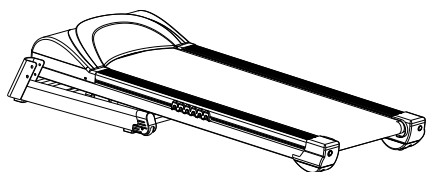
- Avant de commencer l'assemblage de cet appareil de fitness, lisez attentivement la première étape. Nous vous recommandons de regarder les dessins attentivement avant l'assemblage.
- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez les pièces individuellement sur une surface libre. Cela vous simplifiera l'assemblage.
- Prenez vos précautions, il y a toujours un risque de se blesser lors de l'utilisation d'outils et d'activités techniques. Soyez prudent lors du montage de l'appareil.
- Assurez-vous d'être « sans danger » dans votre environnement de travail et ne pas, par exemple, laisser des outils trainer. Déposer l'emballage de telle manière qu'elle ne présente aucun danger.

L'aluminium et les sacs en plastique sont un risque potentiel d'étouffement pour les enfants.

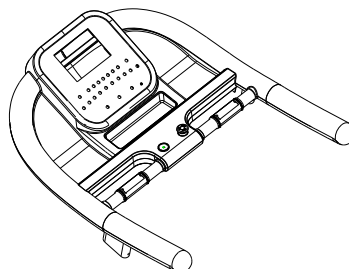
- Prenez votre temps lors de la visualisation des dessins et soyez attentif quant à l'assemblage des pièces.
- L'appareil doit être soigneusement assemblé par un adulte. Si nécessaire, l'aide d'une autre personne serait souhaitable.

DEBALLER ET VERIFIER LE CONTENU DE LA BOITE :

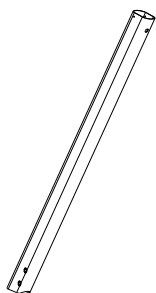
- Retirez la boîte qui entoure le tapis roulant.
- Vérifiez si les éléments suivants sont présents. Si l'une des pièces est manquante, veuillez contacter le service clientèle.



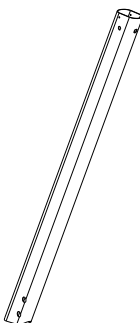
Châssis



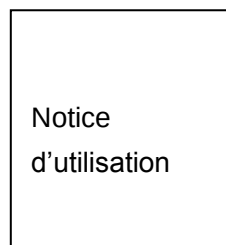
Console



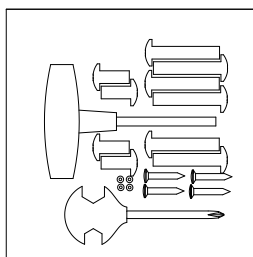
Bras gauche



Bras droit



Notice d'utilisation



Kit de matériel



Clé de sécurité

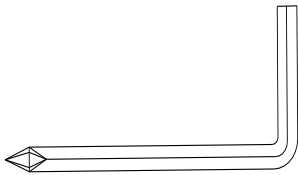
KIT VISSERIE :



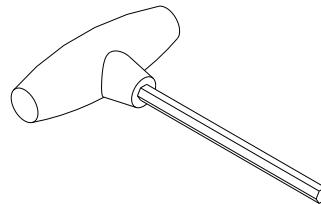
Clé Allen



Vis Allen pas de vis complet (M8*20)

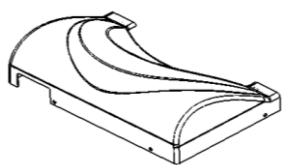


Clé Allen coudée 1pcs

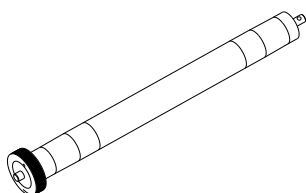


T Clé Allen 1pc

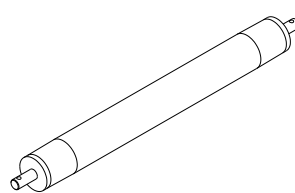
Les pièces principales du tapis de course :



Cache moteur



Rouleau avant



Rouleau arrière

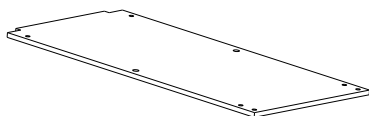
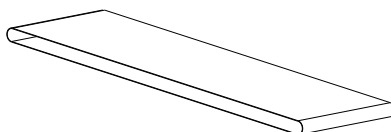


Planche de course



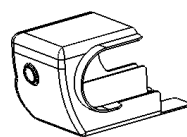
Bande de course



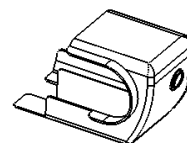
Rail de côté (repose pied)



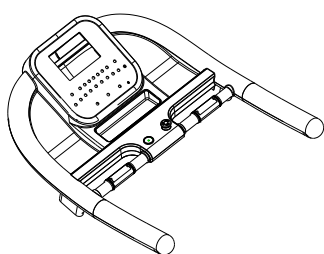
Décoration rail



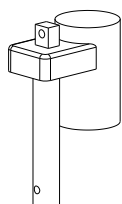
Cache (gauche)



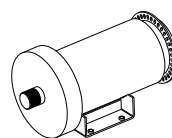
Cache (droit)



Console

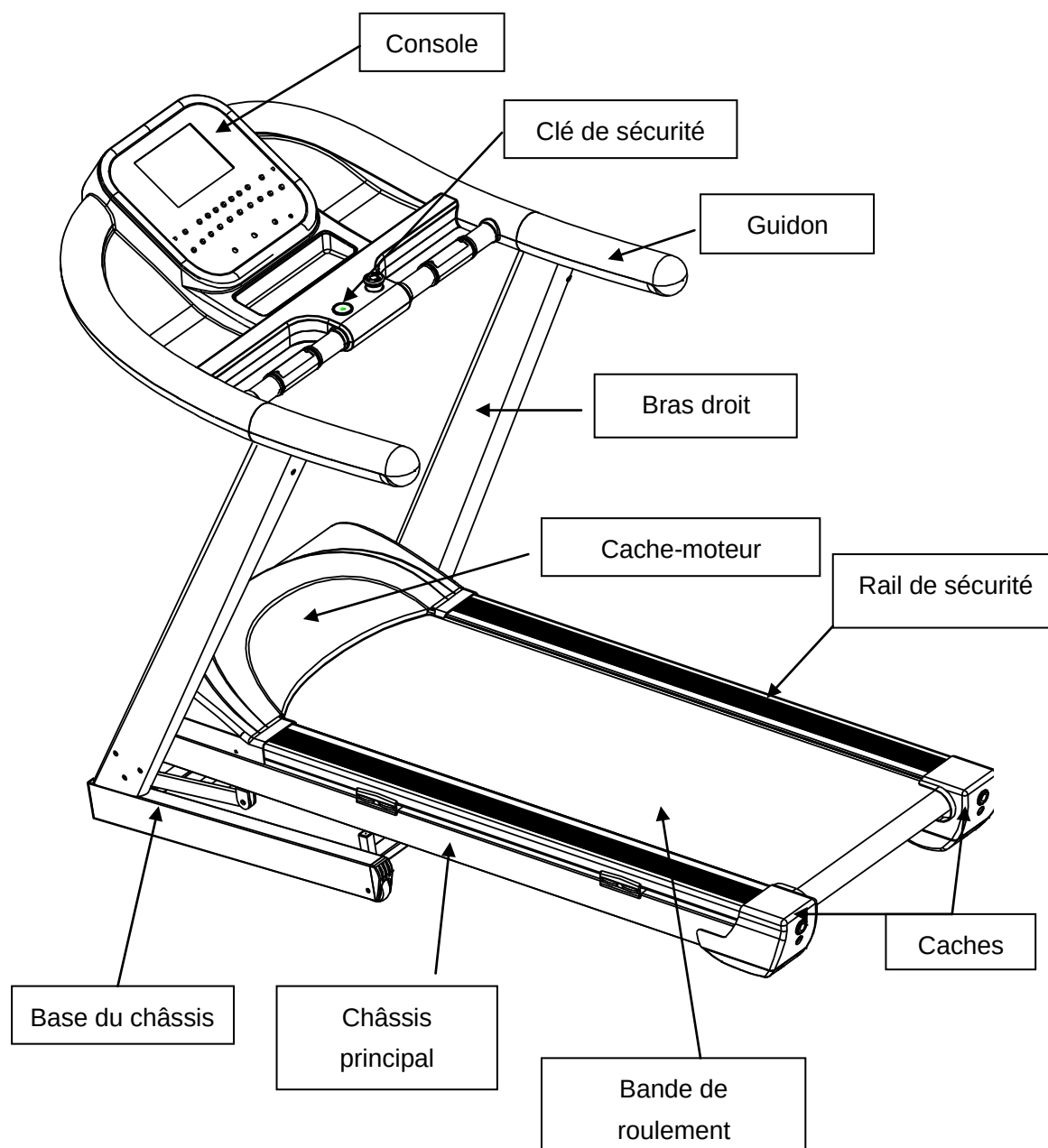


Moteur d'inclinaison



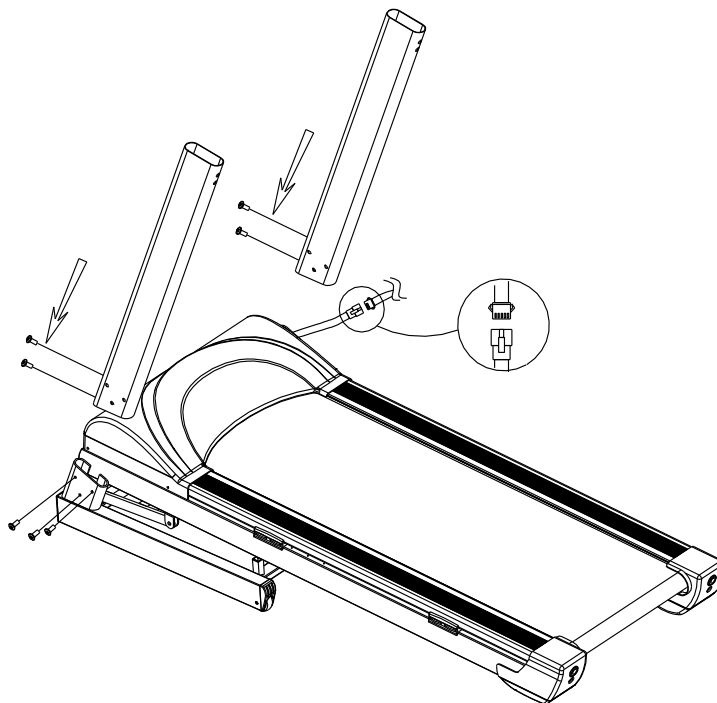
Moteur

Schéma de montage :

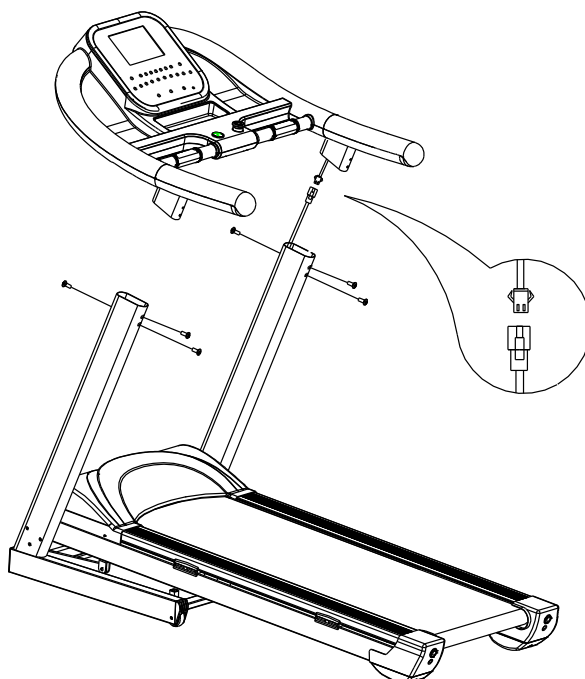


INSTRUCTIONS DE MONTAGE :

Étape 1 : Sortez la machine hors du paquet, et l'installer sur une surface plane. Utilisez 10 vis M8*20 séparément pour adapter les bras (gauche et droite) sur la base du châssis. Veillez à ne pas serrer les boulons jusqu'au bout, elles entrent dans les trous de perforation. (Avant le montage du bras droit, connectez le câble de la base du châssis au bras droit). Faites attention à ne pas endommager le câble pendant le serrage des boulons.



Étape 2 : Connectez le câble qui se trouve dans le bras droit avec le câble de la poignée, puis utilisez 4 vis (M 8*20) afin de fixer la console aux bras. Ne pas serrer les boulons avant que toutes les vis soient entrées dans le trou. Attention à ne pas endommager le câble pendant le serrage des boulons.



Étape 3 : Serrez toutes les vis afin d'assurer la sécurité pour l'utilisation de l'appareil. Votre tapis de course est prêt à fonctionner.



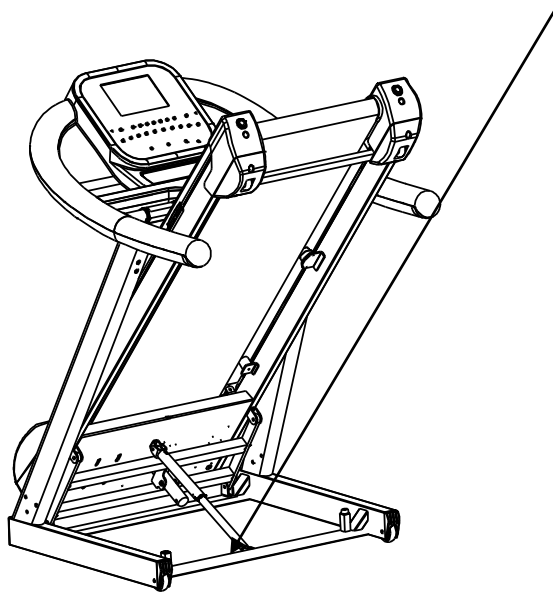
MISE EN PLACE DE VOTRE TAPIS :

1. PLIAGE/DEPLIAGE & DÉPLACEMENT DU TAPIS

PLIER LE TAPIS :

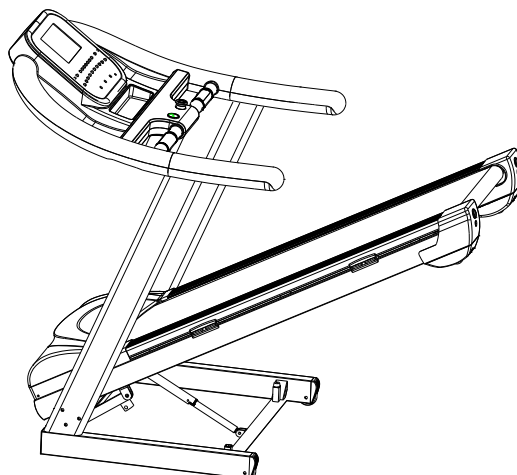
1. Débranchez l'appareil avant de le plier
2. Remettre l'inclinaison à plat : position (0%)
3. Soulevez le pont jusqu'à ce qu'il soit parallèle aux bras et que le verrou de sécurité soit engagé.

Attention : vérifiez que le verrou de sécurité soit bien engagé



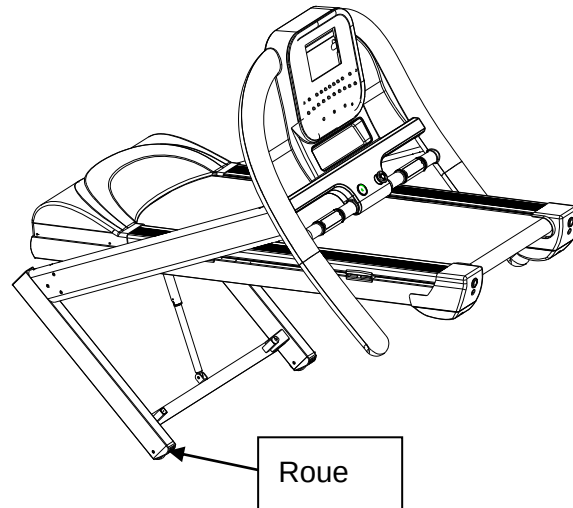
DEPLIER LE TAPIS :

1. Assurez-vous que le tapis est à environ 1 mètre de distance de la prise électrique et que la surface est plane et dégagée.
2. Placez les deux mains sur le guidon, et appuyez avec votre pied sur la partie du milieu du cylindre pour désengager le mécanisme de verrouillage.
3. Les deux mains appuient vers le bas, et la base du châssis peut descendre lentement. Lorsque la surface de course est à environ un mètre du sol, on peut le laisser descendre lentement tout seul. Ensuite, vous pouvez vous écarter du tapis de course jusqu'à ce qu'il se déplie complètement jusqu'au sol.



DÉPLACEMENT DU TAPIS :

1. Avant de déplacer le tapis, assurez-vous que l'alimentation est coupée.
2. Assurez-vous que câble est débranché.
3. Assurez-vous que le tapis de course est plié.
4. Le tapis peut être déplacé dans la maison en toute sécurité en position pliée, en utilisant les roues de transport. Tenir fermement le guidon à deux mains, tirez le tapis roulant vers vous, inclinaison de 30 à 40 degrés jusqu'à ce qu'il soit portable sur roues, traîner ou pousser lentement.



Précautions spéciales :

Alimentation électrique :

- Choisissez un endroit prêt d'une prise de courant pour placer le tapis de course.
- Raccorder toujours l'appareil à une prise de courant de terre et ne pas brancher d'autres appareils sur cette prise. Il est recommandé de ne pas utiliser de rallonge.
- Une prise de terre de l'appareil défectueuse, peut provoquer un risque de chocs électriques. Demandez à un électricien qualifié de vérifier la prise. Ne pas changer la fiche fournie avec l'appareil si elle n'est pas compatible avec votre prise. Demandez à un électricien qualifié pour installer une prise adéquate. Ce produit est conçu pour une tension nominale de 220 V.
- Les changements météorologiques ou la mise sous tension et hors tension d'autres appareils peuvent causer des surtensions ou tensions d'interférence. Pour ne pas endommager le tapis de course, il devrait être équipé d'un dispositif de protection contre les surtensions (non inclus).
- Maintenez le cordon d'alimentation loin des roulettes de transport. Ne laissez pas le cordon d'alimentation en dessous de la bande de roulement. Ne pas utiliser le tapis roulant avec un cordon d'alimentation endommagé ou usé.
- Débranchez votre tapis avant tout entretien de celui-ci. La maintenance ne doit être effectuée que par des personnes qualifiées, sauf indication contraire par le fabricant. Ignorer ces instructions serait automatiquement annuler la garantie.
- Inspectez le tapis de course avant chaque utilisation pour s'assurer que chaque partie est opérationnelle.
- Ne pas utiliser le tapis de course à l'extérieur, dans un garage ou sous toute sorte d'abri exposé à la poussière ou aux intempéries (pluies, soleil).
- Ne laissez pas le tapis de course sans surveillance.

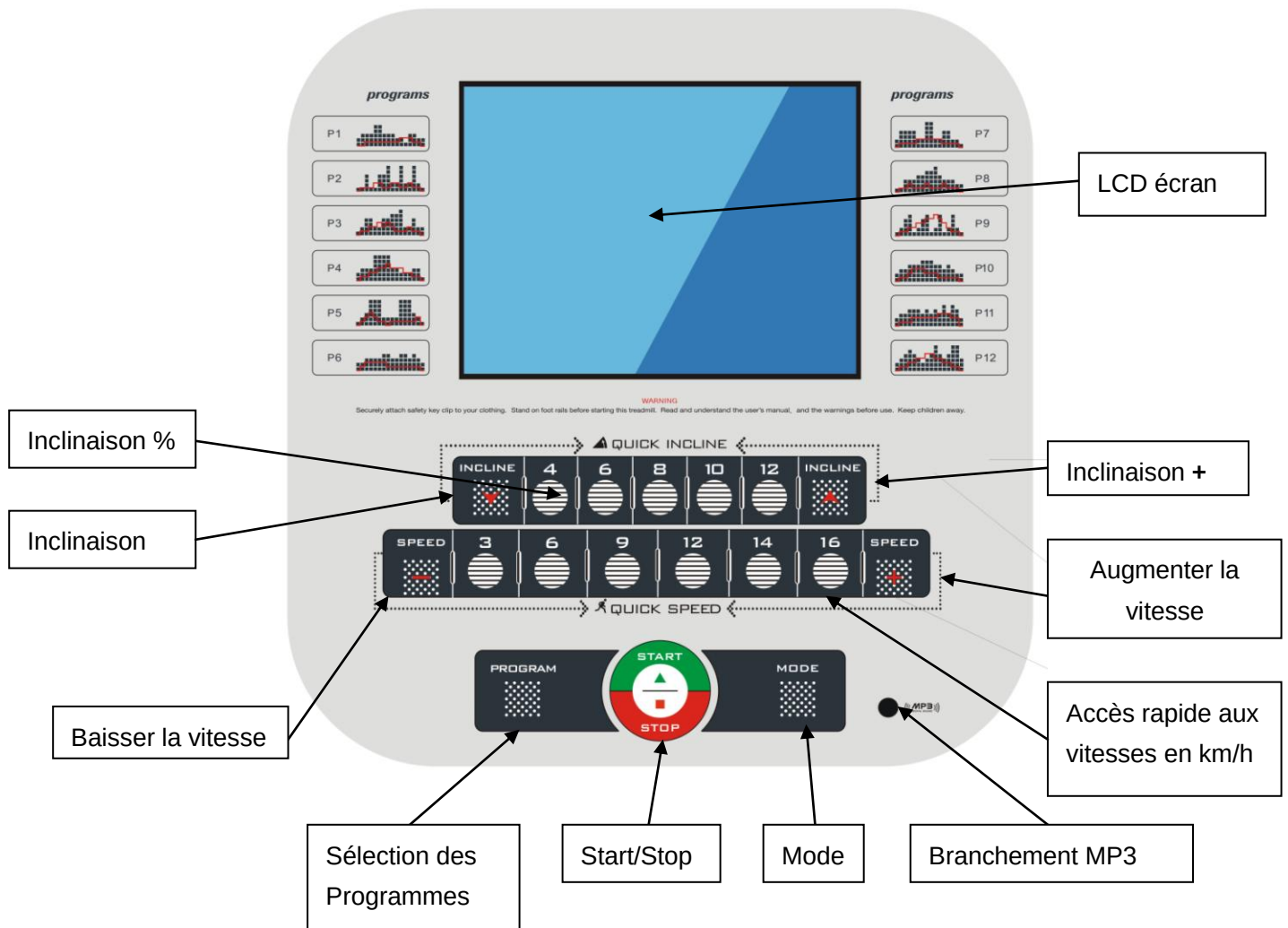
Assurez-vous que la bande de roulement est toujours tendue.

Démarrer la bande de roulement avant de monter dessus.

Fonctionnalités générales :

- ◆ Pour lancer une phase d'entraînement après l'installation, l'utilisateur doit appuyer sur la touche « Start ».
- ◆ Si l'utilisateur appuie sur la touche « Stop » pendant la phase d'entraînement, celui-ci se met en pause.
- ◆ Si l'utilisateur appuie sur la touche « Stop » deux fois, l'entraînement se termine et retourne à l'état initial.
- ◆ Les touches rapides, les touches de réglage d'inclinaison, les touches de réglage de vitesse et la touche « Start » fonctionnent uniquement pendant la période d'entraînement. Ces touches ne fonctionnent pas pendant la phase de configuration.
- ◆ Les touches de direction ne fonctionnent que pendant la phase de configuration. L'utilisateur peut les utiliser pour choisir son programme d'entraînement, ainsi que la valeur du réglage. Ces touches ne fonctionnent pas pendant la phase d'entraînement.
- ◆ Le rythme cardiaque de l'utilisateur s'affiche lorsqu'il pose ses mains sur les capteurs du guidon.
Ce rythme cardiaque est indicatif et ne convient pas à un usage thérapeutique.
- ◆ Retirez la clé de sécurité pour arrêter immédiatement le tapis de course.

Utilisation de la console :



• Ecran LCD :

1. Distance, temps, vitesse, calorie, pulsations, FAT, parcours running.
2. Touches de fonction : start/ stop, programmes, mode, augmentation de la vitesse, baisse de la vitesse, augmentation de l'inclinaison, baisse de l'inclinaison, accès rapide aux vitesses key : 3.6.9.14.16KM/H, accès rapide aux inclinaisons : 4.6.8.10.12%.

3. Informations sur les touches :

A. "PROG": touche programme, avant ou après l'exercice, choisissez le programme défini par l'utilisateur soit l'un des 12 autres P1-P12; soit FAT (brulage des graisses).

B. "MODE" : mode key : 2 fonctions: le tapis arrêté, on peut choisir, de régler dans le programme P0, ces 4 modes : compte à rebours (TIME COUNT DOWN)-décompte de la distance (DISTANCE COUNT DOWN) décompte des calories (CALORIES COUNT DOWN)-chronomètre (TIME COUNT); dans les programmes P1 – P 12, le compte à rebours est de 30 minutes,

appuyer sur mode pour revenir en arrière; dans le programme FAT on peut choisir la fonction brûle graisse.

C. Touche "START/ STOP ": Quand le tapis est arrêté appuyer sur START, il démarrera à la plus basse vitesse ; quand vous courrez appuyez dessus, il s'arrêtera.

D. Bouton "+" : augmentation de la vitesse : Quand le tapis est arrêté ou sur la fonction FAT, c'est la touche de sélection pour passer à l'item suivant; quand le tapis est en marche, c'est la touche d'augmentation de la vitesse.

E. Bouton "-" : baisse de la vitesse : Quand le tapis est arrêté ou sur la fonction FAT, c'est la touche de sélection pour passer à l'item précédent ; quand le tapis est en marche, c'est la touche de baisse de la vitesse

F. "  " : touche de baisse de l'inclinaison.

G. "  " : touche de hausse de l'inclinaison.

H. "QUICK SPEED" : 6 touches d'accès rapide à la vitesse choisie : on peut choisir d'accéder aux vitesses suivantes 3.6.9.12.14.16KM/H directement.

I. "QUICK INCLINE" : 5 touches d'accès direct l'inclinaison choisie : 4.6, 8, 10, 12%

●Clé de sécurité :

Retirez la clé de sécurité, l'écran LCD affichera "E----", il émettra un son "BIBI-BI", le son durera une demi-seconde, une fois 2 secondes puis le tapis s'arrêtera. Il n'y aura plus de son jusqu'à ce que vous remettiez la clé de sécurité. Après avoir repositionné la clé, l'écran s'allumera pendant 2 secondes, et toutes les données seront remises à zéro.

●MP3 :

Branchez votre appareil et écoutez la musique qui vous motive.

●Consignes de sécurité :

1. Branchez l'appareil, allumez le tapis, le tapis fera un bip d'avertissement.
2. Mettez la clé de sécurité sur le tapis, l'écran s'allumera pendant 2 secondes, et toutes les données seront remises à zéro. Le tapis sera sur la position programme P0.
3. Appuyez sur "PROG" pour choisir: les programmes P1~P12 et FAT.

1) P0 est le programme défini par l'utilisateur, appuyez sur le bouton "MODE" pour sélectionner l'un des 4 modes suivants :

(A noter, la vitesse et l'inclinaison peuvent être réglées par l'utilisateur, par défaut, la vitesse standard est 1.0KM/H, et l'inclinaison de 0%).

Mode 1 : mode comptage: le temps, la distance et les calories seront comptées.

Mode 2 : COMPTE A REBOURS DE LA DUREE : écran d'affichage du temps affichera la valeur, appuyez sur "+" "-" pour choisir la durée, de 5 à 99, par défaut la durée est 30:00.

Mode 3 : DECOMPTE DE LA DISTANCE : l'écran distance affiche la valeur, appuyez sur "+" "-" pour choisir la distance, valeurs possibles de 1.0 à 99.0 KM, par défaut la valeur est de 1 KM.

Mode 4 : DECOMPTE DES CALORIES : l'écran calorie affiche la valeur, appuyez sur "+" "-" pour régler, les valeurs possibles vont de 20 à 990CAL, valeur par défaut 50CAL.

2) P1-P12 sont des programmes préétablis, ils sont utilisés en mode compte à rebours, la durée s'affiche sur l'écran durée, appuyez sur "+" "-" pour choisir la durée, de 5 à 99 MIN la durée par défaut est 30:00. Appuyer sur la touche "MODE", pour retourner sur les autres items.

3) FAT est le programme de graisse corporelle.

4. Appuyez sur la touché "start" ; compte à rebours de 5 secondes, le moteur démarre.

a) Appuyer sur "+" ou "-" ou sur les touches rapides pour ajuster la vitesse.

b) Dans les programmes P1-P12, la vitesse et l'inclinaison peuvent varier, chaque durée peut être divisée en parts égales par rapport aux durées pré programmées, quand vous réglez la vitesse et l'inclinaison, cela ne concerne que le programme utilisé. Quand le programme est terminé, il y a un son d'alerte de 3 secondes. Quand la 16eme partie du programme est terminée, le moteur s'arrête avec un long son d'alerte.

c) Lorsque le moteur est en marche, appuyez sur le bouton START/STOP, le moteur s'arrêtera. En mode arrêt tout se réinitialise avec les valeurs par défaut.

5. Pour les programmes P1-P12, appuyez sur " ou " ou sur les touches d'accès rapide à l'inclinaison pour régler l'inclinaison.

6. Si vous retirez la clef de sécurité, l'écran LCD affichera "E----", le buzzer fera un son "BIBI-BI", et le tapis s'arrêtera immédiatement.

7. Un système d'auto-contrôle permet de contrôler le tapis en permanence, en cas de problème détecté, le tapis s'arrêtera en urgence, et l'ordinateur affichera le type de problème.

8. L'ordinateur affichera le n° de problème, appuyer sur le bouton STOP, il retirera un fois ce chiffre.

9. Fonction graisse corporelle :

Quand le tapis est arrêté, appuyez sur la touché PROG” pour sélectionner” FAT “et entrez dans le programme FAT. Ecran gauche “DIS/CAL” affiche les paramètres réglés, appuyez sur la touche “MODE” pour sélectionner la valeur ; l'écran de droite “PULSE” affiche les items programmés ,appuyez sur les touches “+”、“-”pour régler les valeurs.

A) Sexe, 1(homme), 2(femme). Si l'écran affiche 1 vous avez sélectionné homme. La valeur par défaut est homme.

B) Age, de 10 à 100, la valeur par défaut est 25 ans.

C) Taille, de 100 à 199CM, la valeur par défaut est 170CM.

D) Poids, de 20 à 150KG la valeur par défaut est 70KG.

E) IMC, montre que vous avez fini de paramétrer, entrez dans la fonction body fat, appuyer les 2 mains sur le guidon, attendez 8 secondes, et l'écran affiche votre IMC (BMI : en anglais).

•Diagramme des programmes (vitesse et inclinaison) selon les 16 étapes des 12 programmes proposés :

	P1		P2		P3		P4		P5		P6	
	Vitesse	Inclin.	Vitesse	Inclin.	Vitesse	Inclin.	Vitesse	Inclin.	Vitesse	Inclin.	Vitesse	Inclin.
STEP1	3.0	0	1.0	0	1.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0
STEP2	5.0	0	2.0	1	4.0	1	6.0	1	4.0	2	4.0	1
STEP3	5.0	1	7.0	2	9.0	2	6.0	2	6.0	4	5.0	3
STEP4	5.0	1	2.0	2	9.0	3	6.0	3	12.0	6	5.0	4
STEP5	10.0	1	2.0	3	4.0	4	12.0	4	12.0	4	6.0	4
STEP6	10.0	1	7.0	3	4.0	5	12.0	5	12.0	2	6.0	3
STEP7	5.0	2	7.0	2	8.0	4	12.0	6	3.0	1	8.0	3
STEP8	5.0	2	12.0	2	8.0	5	12.0	7	3.0	0	8.0	1
STEP9	5.0	2	4.0	3	10.0	4	6.0	6	3.0	1	6.0	2

STEP10	3.0	2	4.0	3	10.0	2	6.0	6	3.0	1	6.0	1
STEP11	3.0	3	12.0	2	12.0	1	3.0	5	12.0	2	8.0	2
STEP12	2.0	3	4.0	2	4.0	2	3.0	4	12.0	2	8.0	1
STEP13	5.0	3	4.0	3	4.0	3	3.0	3	12.0	2	6.0	2
STEP14	5.0	2	12.0	2	8.0	2	5.0	2	6.0	2	9.0	1
STEP15	3.0	2	4.0	2	4.0	1	5.0	1	4.0	3	6.0	2
STEP16	3.0	0	2.0	0	4.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0

	P7		P8		P9		P10		P11		P12	
	Vitesse	Inclin.	Vitesse	Inclin.	Vitesse	Inclin.	Vitesse	Inclin.	Vitesse	Inclin.	Vitesse	Inclin.
STEP1	4.0	0	2.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0	4.0	0
STEP2	7.0	1	2.0	1	4.0	1	5.0	1	5.0	2	6.0	1
STEP3	7.0	1	6.0	2	8.0	2	6.0	2	6.0	2	8.0	1
STEP4	9.0	2	6.0	4	10.0	3	7.0	4	7.0	2	10.0	3
STEP5	9.0	2	6.0	2	2.0	4	8.0	6	9.0	3	8.0	3
STEP6	4.0	3	8.0	1	4.0	5	9.0	6	9.0	3	6.0	5
STEP7	4.0	3	9.0	2	8.0	6	10.0	6	6.0	3	4.0	5
STEP8	12.0	4	10.0	4	10.0	7	11.0	4	9.0	4	6.0	7
STEP9	12.0	4	11.0	2	2.0	8	10.0	4	6.0	4	8.0	7
STEP10	4.0	3	12.0	1	4.0	9	9.0	4	9.0	4	12.0	5
STEP11	4.0	3	9.0	2	10.0	8	8.0	2	6.0	5	8.0	5
STEP12	8.0	2	5.0	4	2.0	6	6.0	2	10.0	5	6.0	3
STEP13	8.0	2	5.0	2	4.0	4	7.0	2	6.0	5	8.0	3
STEP14	4.0	1	5.0	1	10.0	2	5.0	1	10.0	4	12.0	1
STEP15	4.0	1	3.0	2	4.0	1	4.0	1	7.0	4	12.0	1
STEP16	2.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0	3.0	0	6.0	0

8. Dépannage :

PROBLÈMES ET SOLUTIONS :

Problèmes	Possible cause	Corrective action
Le tapis de ne fonctionne pas	a .pas branché à l'alimentation	Branchez la prise
	b. clef de sécurité pas en place	Placer la clef de sécurité à sa place
	c .le transformateur n'est pas bon	Verifier le transformateur
	d. le câblage est brulé	Verifier l'état du cable
Arrêt soudain	a .la clef de sécurité est détachée	Remettre la clef de sécurité
	b. problème électronique	Contacteur un technicien en expliquant
Button key no function	a. un bouton ne fonctionne pas	Changer le bouton
	b .aucun bouton ne fonctionne	a. change la planche de bouton b. changer tableau de console c. changer la console

MESSAGE D'ERREUR ET SOLUTIONS :

Cause Solution :

SYMPTOME	CAUSE	SOLUTION
E1	Mauvaise communication entre la console et le tableau de contrôle de la console.	Le tapis ne peut pas fonctionner et ne s'allume pas. L'ordinateur Affiche E1, et fait un bruit d'alerte. Cause : mauvaise connexion entre le contrôleur et l'ordinateur, vérifier le câblage entre la console et le moteur, si le câblage est défectueux, changer le câblage.
E2	Mauvaise connexion du câblage moteur	Le tapis ne peut pas fonctionner et ne s'allume pas. L'ordinateur affiche E2, les autres fenêtres ne s'allument pas et l'appareil fait un bruit d'alerte 9 fois. Arrêter le tapis, s'il revient à la normale, alors il peut redémarrer. Cause : vérifier le câblage du moteur et s'il y a une mauvaise odeur, changer le contrôleur.
E3	Pas d'affichage de vitesse : le moteur est alimenté mais il n'y a pas d'indication de vitesse plus de 3 secondes.	Cause : il n'y a pas de signal plus de 3 secondes, vérifier le capteur de vitesse, s'il n'est pas bon, changer-le.
E4	L'inclinaison ne s'est pas auto testée	Vérifier le câblage du moteur d'inclinaison et le plug. Vérifier le câble d'alimentation du moteur. Après vérification, appuyez sur le bouton d'inclinaison sur le tableau de contrôle, si l'auto test fonctionne alors vous pouvez à nouveau l'utiliser.

E5	L'intensité électrique est trop élevée : quand le tapis fonctionne, le contrôleur teste. Si l'ampérage est supérieur au standard +6A, il s'arrête au bout de 3 secondes	Le tapis ne peut pas fonctionner et ne s'allume pas. L'ordinateur affiche E5, les autres fenêtres ne s'allument pas et le tapis fait un bruit d'alerte 9 fois. Arrêtez le tapis, s'il revient à la normale, alors il peut redémarrer. Cause : l'intensité électrique est trop haute par rapport à la normale. C'est une auto protection. Ou il y a quelque chose de coincé quelque part qui empêche le moteur de tourner. Redémarrer le tapis. Par ailleurs, vérifier s'il y a un bruit ou une odeur de brûlé lors de la marche, si oui alors changer le moteur. Vérifier le contrôleur, s'il y a une odeur de brûlé, changer le contrôleur. Vérifier si le voltage est standard. Utiliser le bon voltage et re-tester.
E6	Le voltage n'est pas correct.	Le tapis ne peut pas fonctionner et ne s'allume pas. L'ordinateur affiche E6, les autres fenêtres ne s'allument pas et le tapis fait un bruit d'alerte 9 fois. Arrêter le tapis, s'il revient à la normale, alors il peut redémarrer. Cause : vérifier la tension électrique, la tension est inférieure à 50% du voltage normal. Utiliser un voltage correct et pour re-tester. S'il y a une mauvaise odeur du contrôleur, changez-le. Vérifier le câblage du moteur
E9	L'inclinaison ne fonctionne pas.	Vérifier le câblage du moteur d'inclinaison et le plug. Vérifier le câble d'alimentation du moteur d'inclinaison. Après vérification, appuyez sur le bouton d'inclinaison sur le tableau de contrôle, si l'auto test fonctionne alors vous pouvez à nouveau l'utiliser.

ENTRETIEN DU TAPIS :

Un bon entretien est très important pour assurer un état irréprochable et opérationnel du tapis de course. Un entretien inadéquat peut endommager le tapis de course ou raccourcir la durée de vie du produit.

Toutes les pièces du tapis de course doivent être vérifiées et resserrées régulièrement.

Les pièces usées doivent être remplacés immédiatement.

1. Lubrification :

Le tapis de course est lubrifié en usine. Cependant, il est recommandé de vérifier la lubrification du tapis de course régulièrement, afin d'assurer un fonctionnement optimal du tapis de course. Il n'est généralement pas nécessaire de lubrifier le tapis de course la première année ou les 500 premières heures de fonctionnement.

Après tous les 3 mois de fonctionnement, débranchez-le tapis, soulevez les côtés du tapis de course. Si y a des traces de lubrifiant, la lubrification n'est pas nécessaire.

Si la surface est sèche, référez-vous aux instructions suivantes.

Utilisez seulement lubrifiant.

2. Application du lubrifiant sur la courroie :

Le graissage de la bande a plusieurs buts : supprimer les à-coups lors de l'exercice, limiter l'usure de la bande et de son plancher (pièces d'usure, donc hors garantie), limiter la consommation électrique et l'usure du moteur d'entraînement.

Procédure :

- Débranchez le tapis,
- Détendez la bande de 4 ou 5 tours de vis,
- Soulevez la bande en son milieu par le côté et envoyer 4 à 5 pulvérisations de lubrifiant entre la bande et son plancher. Répéter l'opération de l'autre côté.
- Rebranchez le tapis, le mettre ne marche à environ 8KM/H pendant 5 minutes pour que le lubrifiant se répartisse bien sous toute la surface de course.
- Arrêtez et débranchez le tapis pour nettoyer le surplus de lubrifiant.

3. Nettoyage :

Un nettoyage régulier de la bande de roulement assure une longue vie du produit.

- Attention : Le tapis de course doit être débranché pour éviter les chocs électriques. Le cordon d'alimentation doit être débranché de la prise, avant de commencer le nettoyage ou l'entretien.

- Après chaque entraînement : Essuyez la console et d'autres surfaces avec un chiffon doux, propre et humide pour enlever les résidus de sueur.

Attention : Ne pas utiliser de produits abrasifs ou de solvants. Pour éviter d'endommager la console, gardez tous les liquides loin du tapis. Ne pas exposer la console directement à la lumière du soleil.

- Hebdomadaire : Pour rendre le nettoyage plus facile, il est recommandé de mettre un tapis de protection sous le tapis de course. Les chaussures peuvent laisser de la saleté sur la

bande roulement qui peut tomber sous le tapis de course. Nettoyer le tapis de protection sous le tapis de course, une fois par semaine.

4. Réglage de la bande de roulement :

Vous pouvez avoir besoin d'ajuster la bande de roulement pendant les premières semaines d'utilisation. Toutes les bandes de roulement sont correctement réglées à l'usine. Elle peut être détendue ou décentrée après utilisation.

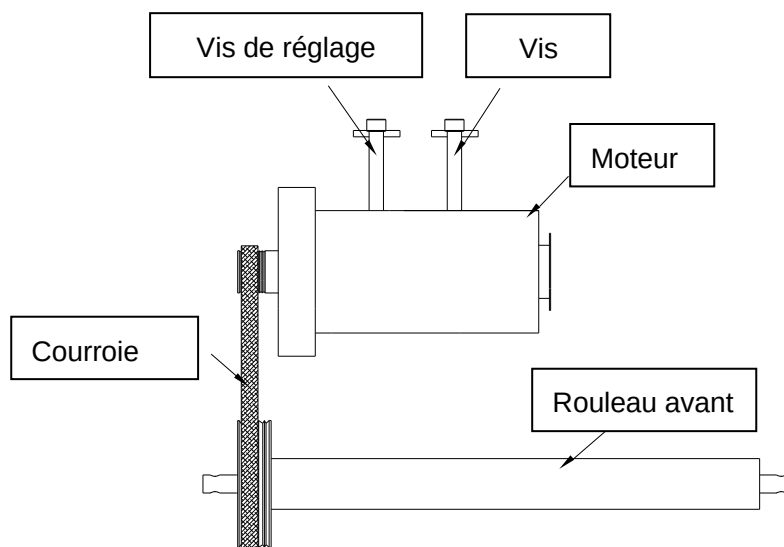
Tension de la bande de roulement :

Une bande est bien tendue quand l'on ne sent pas d'à-coups lors de l'exercice. Pas assez tendue : le rouleau avant patine. Trop tendue : la bande peut se déchirer, user prématurément les rouleaux et provoquer une surconsommation électrique.

La logique de réglage est de partir d'une situation de patinage, soit bande détendue, puis de tendre progressivement la bande jusqu'à disparition du patinage.

Procédure :

- Débranchez le tapis
- Vous devez pouvoir passer assez facilement votre main à plat entre le plancher et la bande, à mi-chemin entre les 2 rouleaux.
- Rebranchez le tapis et le lancer à 8Km/H,
- Serrez ou desserrez les vis par quart de tour toutes les 5 secondes afin d'obtenir le bon jeu.



La tension de la bande de roulement est également un paramètre qui influe sur le bon fonctionnement de votre tapis motorisé.

En effet, afin d'éviter tout désagrément de fonctionnement et d'utilisation, il convient de veiller à ce que la bande de course soit tendue correctement. Deux cas de figure peuvent se présenter à vous :

- *La bande de roulement est anormalement détendue*

Dans ce cas, pour tendre la bande de course il faut tourner simultanément les 2 boulons d'ajustement dans le sens des aiguilles d'une montre, comme ci-dessous.

- *La bande de roulement est excessivement tendue*

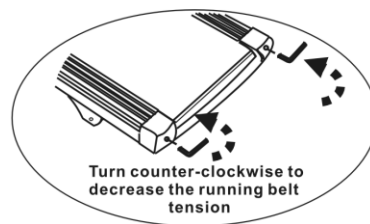
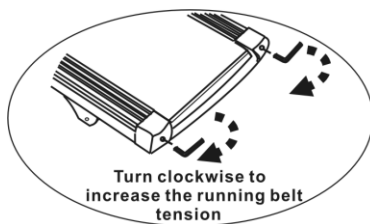
Dans cette hypothèse, pour diminuer la tension de la bande de roulement il convient de tourner simultanément les 2 boulons d'ajustement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, comme le montre l'illustration ci-dessous

CENTRAGE DE LA BANDE :

La taille de la bande de roulement détermine la surface de course disponible. Le centrage de celle-ci est déterminant pour une utilisation optimale du tapis de course.

Si vous constatez que la bande de course est excentrée vers la gauche, déplacez cette dernière vers la droite. Pour cela, tournez du côté gauche le boulon d'ajustement dans le sens des aiguilles d'une montre, comme le montre l'illustration ci-dessous.

Si vous constatez que la bande de course est excentrée vers la droite, déplacez cette dernière vers la gauche. Pour cela, tournez du côté gauche le boulon d'ajustement dans le sens contraire des aiguilles d'une montre, comme le montre l'illustration ci-dessous.



5. Le stockage :

Stockez votre tapis de course dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que le tapis de course est débranché du secteur.

6. Remarques importantes :

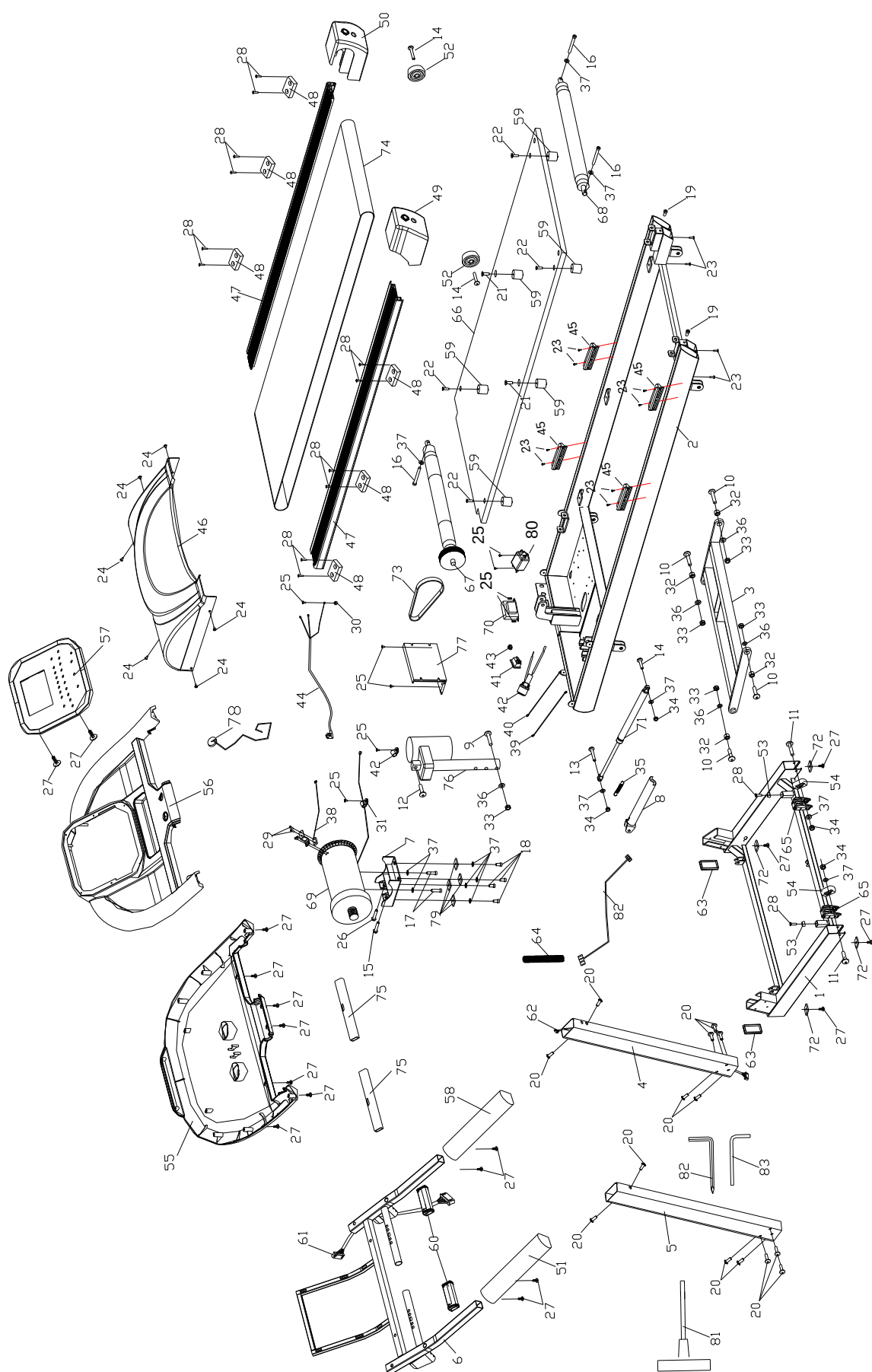
- L'appareil correspond aux normes de sécurité actuelles. L'appareil ne convient que pour un usage domestique. Toute autre utilisation n'est pas conseillée et peut-être même dangereuse. Nous ne pouvons pas être tenus pour responsable des dommages qui ont été causés par un usage impropre.

- Nous vous prions de bien vouloir consulter votre médecin avant de commencer votre séance d'exercice et de préciser si vous êtes en bonne santé physique adaptée à l'entraînement avec cet appareil. Le diagnostic du médecin doit être le fondement

de la structure de votre programme d'exercice. La formation incorrecte ou excessive peut être nuisible à votre santé.

- Lisez attentivement les conseils suivants remise en forme générale et les instructions de l'exercice. Si vous avez des douleurs, essoufflement, malaise ou avoir d'autres plaintes physiques, rompre l'exercice immédiatement. Consulter un médecin immédiatement si vous avez des douleurs prolongées.
- Cet appareil de fitness n'est pas adapté pour un usage professionnel ou médical, ni être utilisé à des fins thérapeutiques.
- Le capteur de pouls n'est pas un device.it médical est destiné à votre information seulement et est conçu pour donner une impulsion moyenne rate.it n'est pas destiné à offrir des conseils médicaux, ni se mesurer précisément d'impulsion à chaque fois, en raison des différences d'environnement et de facteurs de conditionnement humain.

VUE ECLATEE :



Détail de l'assemblage :

NO	DESCRIPTION	QUAN TITÉ	NO	DESCRIPTION	QUAN TITÉ
1	Cadre de base	1	29	Clef allen coudée ST3*10	2
2	Cadre de la plateforme	1	30	Rondelle $\Phi 5$	1
3	Cadre d'inclinaison	1	31	Clip de câble	1
4	Bras droit de la structure	1	32	Rondelle $\Phi 17 * \Phi 10 * 12$	4
5	Bras gauche de la structure	1	33	Boulon filetage complet M10	4
6	Structure de l'ordinateur	1	34	Boulon filetage complet M8	6
7	Structure du moteur	1	35	Ressort	1
8	Pièces de montage facile	1	36	Rondelle $\Phi 10$	4
9	Boulon hexagonal filetage complet M10*60*20	1	37	Rondelle $\Phi 8$	15
10	Boulon hexagonal filetage semi complet M10*35*20	5	38	Capteur de vitesse	1
11	Boulon hexagonal filetage semi complet M8*50*20	2	39	Serrage (rouge)	1
12	Boulon hexagonal filetage semi complet M8*45*20	1	40	Serrage (noir)	1
13	Boulon hexagonal filetage semi complet M8*40*20	1	41	Interrupteur	1
14	Boulon hexagonal filetage semi complet M8*30*20	3	42	Structure du fusible	1
15	Boulon hexagonal filetage semi complet M8*50	1	43	Clip de serrage	1
16	Boulon hexagonal filetage complet M8*75	3	44	Câble d'alimentation	1
17	Boulon hexagonal filetage complet M8*30	2	45	Coussin décor	4
18	Vis hexagonale filetage complet M8*15	4	46	Cache moteur	1
19	Vis hexagonale filetage complet M8*10	2	47	Rail de coté	2
20	Vis hexagonale filetage complet M8*20	16	48	Décor du rail de coté	2
21	Vis cruciforme auto taraudeuse M8*25	2	49	Cache gauche	1
22	Vis cruciforme auto taraudeuse M6*25	4	50	Cache droit	1
23	Vis cruciforme auto taraudeuse M6*8	4	51	Pied	2
24	Vis cruciforme auto taraudeuse M5*10	6	52	Roue $\Phi 46$	2
25	Vis cruciforme auto taraudeuse M4*10	6	53	Rondelle	2
26	Vis cruciforme auto taraudeuse M8*30	1	54	Roue $\Phi 62$	2
27	Vis cruciforme auto taraudeuse ST4*16	42	55	Cache ordinateur (dessous)	1

28	Vis cruciforme auto taraudeuse ST4*15	12	56	Cache ordinateur (dessus)	1
----	---------------------------------------	----	----	---------------------------	---

57	Affichage du compteur	1	70	Amortisseur	2
58	Couvre guidon PU	2	71	Amortisseur de descente	1
59	Coussin rond	2	72	Coussin carré	4
60	Prise de pulsation Handle pulse	2	73	Courroie moteur	1
61	Cable ordinateur L=600	1	74	Bande de course	1
62	Cable bras droit L= 1050	1	75	Mousse	2
63	Cache carré	2	76	Moteur d'inclinaison	1
64	Protection de cable	1	77	controleur	1
65	Cache	2	78	Clef de sécurité	1
66	Planche de course	1	79	Coussin carré 35*30*t3.0*Φ9	4
67	Rouleau avant	1			
68	Rouleau arrière	1			
69	moteur	1			

Conseils utiles :

Commencez votre programme lentement, à savoir une fois tous les 2 jours. Augmentez le nombre de séances d'exercices semaine après semaine. Commencez par de courtes séances d'exercices et augmentez les petit à petit, ne pas fixer des objectifs impossibles. En plus de ces exercices, il est conseillé de pratiquer d'autres formes d'exercice tels que le jogging, la natation, la danse, le vélo...

Avant l'exercice, il faut toujours s'échauffer. Pour ce faire, effectuer des étirements pendant au moins cinq minutes, afin d'éviter toutes blessures.

Vérifiez votre pouls régulièrement. Si vous n'avez pas d'appareil de mesure, demandez à votre médecin comment vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de manière efficace. Déterminez votre fréquence d'exercice personnelle pour une efficacité optimale. Prendre en compte à la fois votre âge et votre niveau de condition physique. Assurez-vous de bien respirer régulièrement et calmement lors de l'exercice.

Prenez soin de boire suffisamment pendant l'exercice. Le sportif doit assurer pendant l'effort une hydratation continue et préserver ainsi son équilibre et sa performance. La quantité recommandée est de 2-3 litres par jour à température ambiante.

Lors de l'exercice sur l'appareil, vous devez porter des vêtements légers et confortables ainsi que des chaussures de sport. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se déchirer ou se coincer dans l'appareil pendant l'exercice.

Echauffements / étirements :

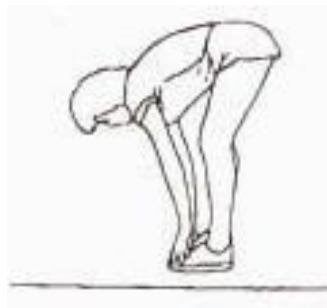
Une bonne séance d'exercices doit toujours commencer par un bon d'échauffement et se termine par des exercices de détente. Ces exercices d'échauffement ont pour but de préparer votre corps et ceux de détente préviennent contre les problèmes musculaires. Faites attention aux points suivants :

1. Toucher ses pieds :

Debout dans une position stable, les genoux tendus, il s'agit de descendre les mains au sol tout en rapprochant le buste des cuisses pour toucher les pointes de pied et pour les plus souples d'aller chercher les talons.

En agrippant ses chevilles avec ses mains, on peut s'aider afin de s'étirer plus fortement.

Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, si possible



2. Exercices pour les genoux :

Assis sur le sol, un genou fléchi vers l'arrière, l'autre tendu devant, il s'agit d'aller chercher devant et vers le bas avec le buste pour toucher la pointe de pied et pour les plus souples d'aller chercher les talons. Étirez de la même façon l'autre côté.

En agrippant ses pieds avec ses mains, on peut s'aider afin de s'étirer plus fortement.

Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.



3. Exercices pour les mollets :

Garder la jambe arrière allongée et le talon au sol. S'appuyer au mur jusqu'à ce qu'on ressente un léger étirement dans le mollet. Répéter les mêmes mouvements avec l'autre jambe.



4. Exercices pour le haut de la cuisse (quadriceps) :

Se tenir sur une jambe, saisir la cheville du pied opposé avec la main et amener le talon jusqu'à la fesse. Un étirement devrait être ressenti sur la partie avant de la cuisse. Aligner le genou avec la jambe opposée. Faire les mêmes mouvements avec l'autre jambe.



5. Exercices pour l'aîne :

S'asseoir en ayant les genoux fléchis, la plante des pieds collée, et descendre lentement les genoux. Saisir les chevilles (et non les orteils) avec les mains. Ne pas se pencher vers l'avant!



Cinta de correr TECHNESS RUN 800

Manual de utilización en español



Gracias por conservar este Manual de utilización

El será de su utilidad durante la utilización, mantenimiento y cualquier servicio de post venta.

Gracias por leer y seguir las instrucciones de este manual de utilización

Gracias por comprar este producto. El producto le ayudará a ejercitar los músculos de la manera correcta y para mejorar su condición física - y todo esto en un ambiente familiar.

La garantía

El importador de este equipo asegura que este dispositivo ha sido fabricado con materiales de alta calidad.

El requisito previo para la garantía es la instalación correcta de acuerdo con las instrucciones de funcionamiento. El uso indebido y / o el transporte incorrecto pueden anular la garantía.

La garantía es de un año, a partir de la fecha de compra. Si el aparato adquirido es defectuoso, póngase en contacto con nuestro servicio cliente en el período de garantía de 12 meses a partir de la fecha de compra. La garantía se aplica a las siguientes partes (en la medida que corresponde al perímetro de entrega): bastidor, motor, cable, dispositivos electrónicos, la cubierta de funcionamiento y de la correa. La garantía no cubre:

1. Daños debidos a un hecho exterior
2. La intervención de terceros no autorizados
3. El manejo incorrecto del producto
4. El incumplimiento de las instrucciones de uso

Piezas de desgaste y bienes fungibles no están cubiertos (tales como la goma y el desgaste de plástico).

El dispositivo está destinado únicamente a un uso privado. La garantía no se aplica al uso profesional.

Las piezas de recambio pueden ser solicitadas a los servicios cliente apropiados.

Por favor, asegúrese que tenga las informaciones siguientes listas en el pedido de piezas de recambio.

1. Instrucciones de uso
2. El número de modelo (que se encuentra en la hoja de cubierta de estas instrucciones)
3. Descripción de las piezas de recambio
4. Referencia de la pieza
5. Prueba de compra con la fecha de compra

Por favor, no envíe el aparato a nuestra empresa sin haber sido requerido para hacerlo por nuestro equipo de servicio. Los costos de los envíos no solicitados serán sufragados por el remitente.

INSTRUCCIONES GENERALES DE SEGURIDAD

Un gran énfasis se puso sobre la seguridad en el diseño y la fabricación de este aparato de fitness. De todos modos, es muy importante que usted se adhiera estrictamente a las instrucciones de seguridad. No podemos ser responsables por los accidentes que se producirían debido a la indiferencia.

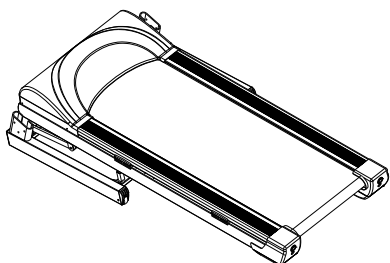
- 1) Para garantizar su seguridad y evitar accidentes, por favor, lea las instrucciones de manejo y de atención antes de utilizar el aparato por primera vez.
- 2) Consulte a su médico antes de comenzar a hacer ejercicio en este dispositivo. Si desea hacer ejercicio con regularidad e intensidad, la aprobación de su médico sería aconsejable. Esto es especialmente importante para los usuarios con problemas de salud.
- 3) Se recomienda que las personas con discapacidad solamente pueden utilizar el aparato cuando una persona calificada y responsable está presente.
- 4) Cuando se utiliza la máquina, usar ropa cómoda y, preferentemente, deportivas o zapatos aerobios. Evite usar ropa suelta que pueda atrancarse en las piezas móviles del aparato.
- 5) Deje de hacer el ejercicio inmediatamente si se sienta mal o si sienta un dolor en las articulaciones o los músculos. En particular, mantener un ojo en cómo su cuerpo está respondiendo a un programa de ejercicios. El mareo es una señal advirtiéndole que usted está haciendo un ejercicio demasiado intenso con la máquina. A los primeros signos de mareo, acóstele en el suelo hasta que se sienta mejor.
- 6) Asegurar que no haya niños cerca cuando usted está haciendo un ejercicio con el aparato. Además, la máquina debe ser mantenida en un lugar en el cual los niños o los animales domésticos no pueden venir.
- 7) Asegúrese que sólo una persona a la vez utilice el aparato.
- 8) Después de que la máquina se ha sido establecida correctamente según las instrucciones de funcionamiento, asegúrese que todos los tornillos, tuercas y tornillos estén correctamente instalados y ajustados. Utilice únicamente accesorios recomendados y / o suministrados por el importador.
- 9) No utilice un aparato que está dañado o fuera de servicio.
- 10) Siempre coloque el aparato sobre una superficie lisa, limpia y resistente. Nunca use cerca del agua y asegúrese que no haga objetos puntiagudos en las inmediaciones del aparato. Si es necesario, coloque un tapete protector (no incluido en el suministro) para proteger la parte inferior del equipo y mantener un espacio libre de al menos 0,5 m alrededor del dispositivo por razones de seguridad.
- 11) Tenga cuidado de no poner sus brazos y sus piernas cerca de partes móviles. No coloque objetos en las aberturas de la máquina.
- 12) Sólo utilice el dispositivo para los objetos explicados en estas instrucciones. Utilice únicamente accesorios recomendados por el fabricante.
- 13) Si el cable eléctrico está dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o personas apropiadas con el fin de evitar un peligro.

ENSAMBLAGE

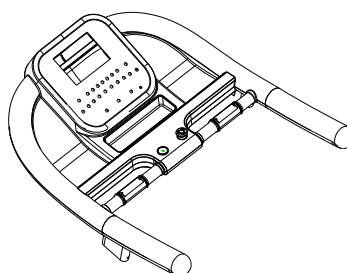
- Antes del comienzo de la ensamblaje de este aparato de fitness, con cuidado, lea rápidamente los pasos de instalación desde la página 7. También recomendamos que usted vea el dibujo de ensamblaje antes de la ensamblaje.
- Quitar todo el material de su embalaje y colocar las partes individuales sobre una superficie libre. Esto permitirá tener una visión global y simplificará la ensamblaje.
- Por favor considere que hay siempre un riesgo de herida usando instrumentos y realizando actividades técnicas. Por favor realice la ensamblaje del aparato con un gran cuidado.
- Asegúrese que usted tenga un espacio de trabajo sin riesgo y por ejemplo, no deje instrumentos alrededor. Ponga el material de embalaje de tal modo que no represente un peligro. ¡Las hojas de metal / bolsas de plástico son un riesgo potencial de asfixia para los niños!
- Bien observar los dibujos y luego monte el aparato según la serie de ilustraciones.
- El aparato debe ser montado cuidadosamente por una persona adulta. Si fuera necesario, solicite la ayuda de una persona técnicamente competente.

DESEMPAQUETE Y VERIFIQUE EL CONTENIDO DE LA CAJA:

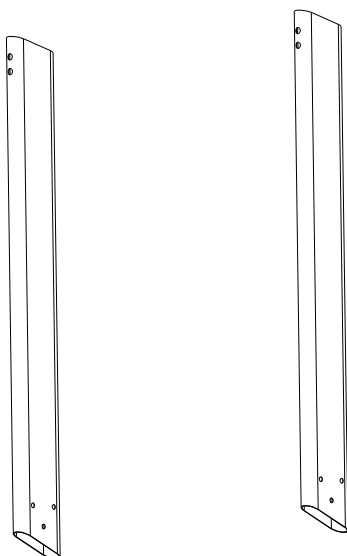
- Levante y quite la caja que cobra la cinta de correr.
- Verifique la presencia de los artículos siguientes. Si cualquiera de las partes fallan, póngase en contacto con el distribuidor.



Cuadro principal y base

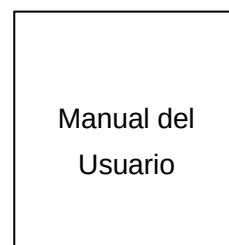


consola

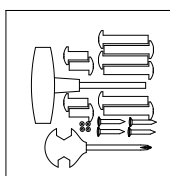


Poste de soporte izquierdo

Poste de soporte derecho



El manual del usuario

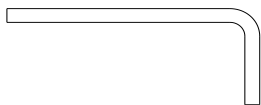


Equipo de Hardware



Llave de seguridad

HARDWARE KIT

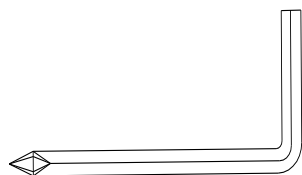


llave Allen octagonal doblada 1pcs

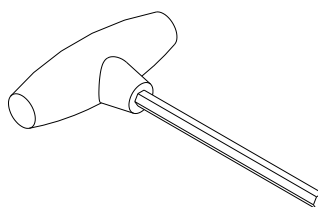


tornillos Allen completa cabeza hueca (M8*20) 14pcs

,

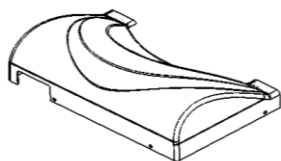


Llave Allen doblada 1pcs

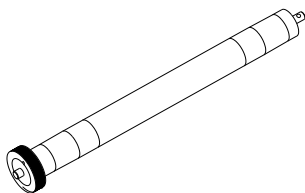


T Allen wrench 1pc

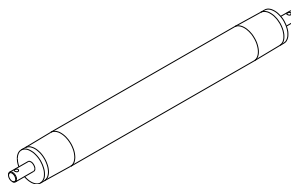
LAS PARTES PRINCIPALES DE LA CINTA DE CORRER :



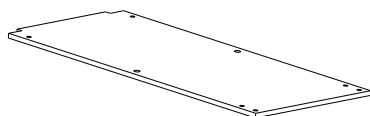
Cubierta de motor



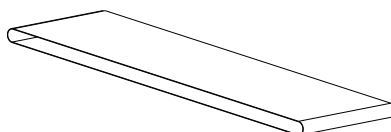
Rodillo delantero



Rodillo de reverso



Plata de carrera



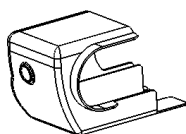
Banda de carrera



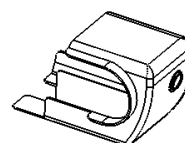
Riel lateral



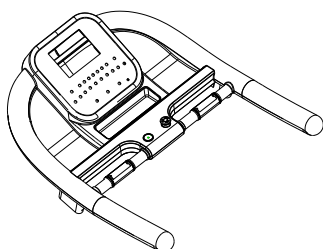
carril decoracion
(derecho)



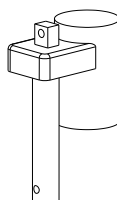
protección trasera (izquierda)



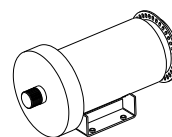
protección delantera



Consola

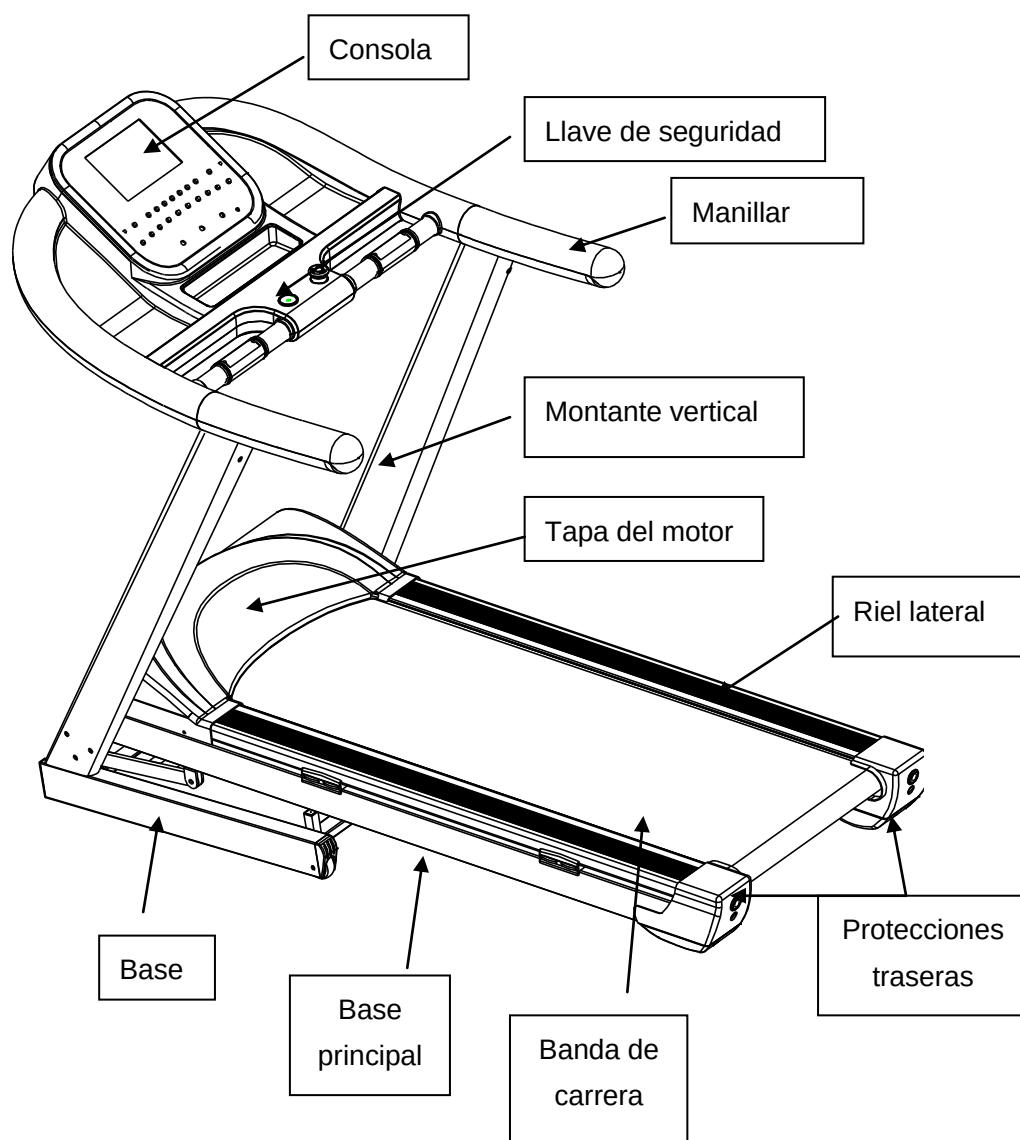


Motor de inclinación



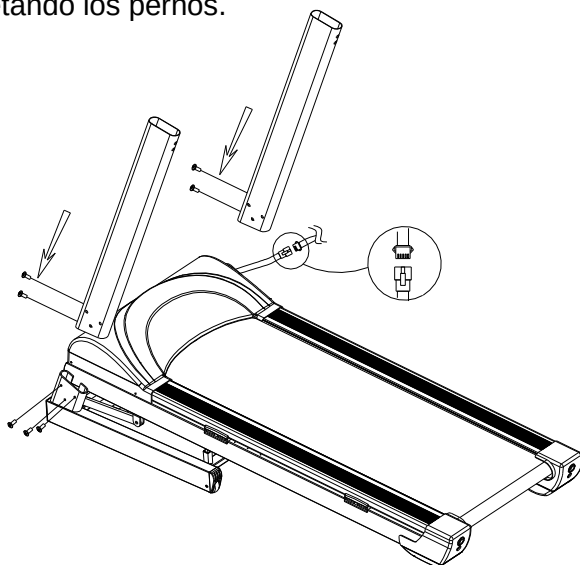
Motor

DIAGRAMA DE ASAMBLEA

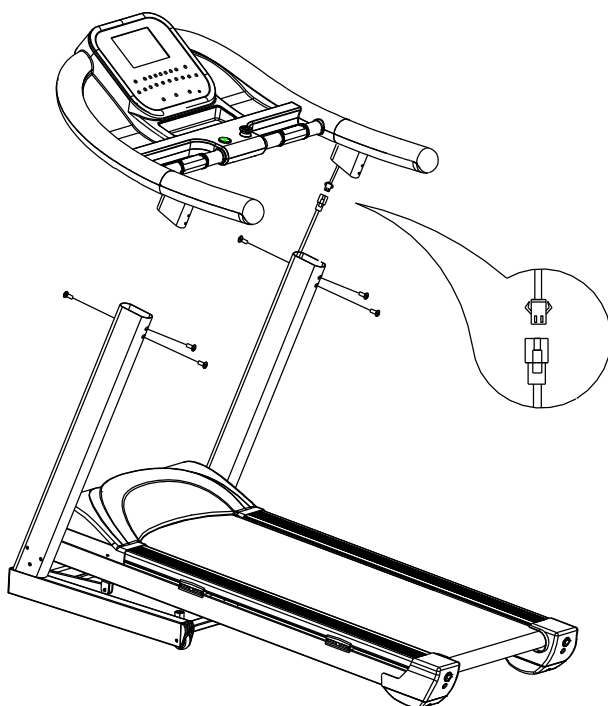


Instrucciones de ensamblaje

Paso 1: Retire la máquina de su embalaje, póngala en una superficie plana; utilice las 10pcs M8*20 separadamente para montar los soportes verticales (Izquierdo y derecho) en el chasis. . Por favor no apriete con fuerza ninguno de los 10pcs tornillos hasta el final sino su ensamblaje será aun mas difícil (Antes de ensamblar el soporte vertical derecho, por favor conecte el cable de señal del chasis a los soportes verticales) Haga atención de no dañar el cable apretando los pernos.



Paso 2: Conecte el cable de impulsión del lado derecho con la ayuda del hilo para poder pasar dicho cable por el soporte derecho, manipula el hilo de impulso del ordenador con cuidado, utiliza luego 4pcs (M 8*20) para adaptar el ordenador sobre el puesto de soporte del mismo. No apriete los pernos hasta que todos no estén montados. Sea prudente y no dañe el hilo apretando los pernos con fuerza.



Paso 3: Apriete todos los tornillos para asegurar la seguridad de la máquina. La cinta de correr será entonces ensamblada y lista para funcionar.

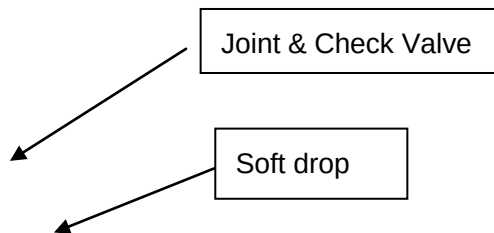


PARAMETRAR SU CINTA DE CORRER

1. DOBLADO/DESPLIEGUE & MOVIMIENTO DE SU CINTA DE CORRER

DOBLADO DE LA CINTA:

1. Restablecer desde inclinado hacia una posición plana (0).
2. Desconecte el aparato de la toma de corriente antes de plegarlo.
3. Elevación de la plataforma hasta que sea paralela al poste vertical y las cerraduras a barrilete en posición.
4. Precaución: comprobar que el dispositivo de bloqueo del cilindro se ha engranado.

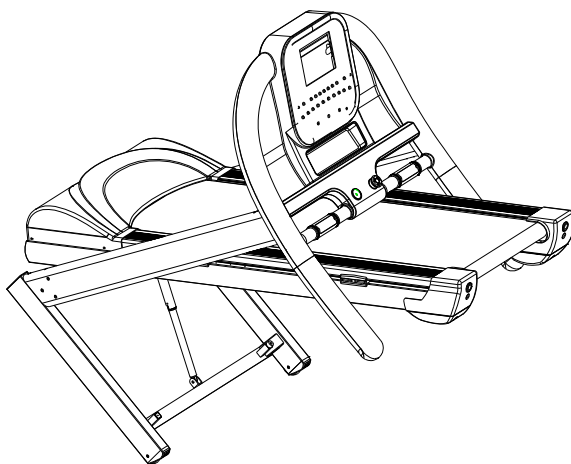


DESPLIEGUE DE LA CINTA DE CORRER

1. Asegúrese que su cinta tenga como mínimo un metro de separación de cualquier obstáculo.
1. Coloque una mano en la manilla, utilice la otra para empujar la parte superior del cuadro de carrera adelante.
2. Coloque un pie en la parte central del cilindro para engranar el mecanismo de bloqueo
3. Deje comenzar lentamente la bajada del cuadro antes de quitar las manos.

MOVER LA CINTA DE CORRER

1. Antes de mover la cinta de correr, asegúrese que la misma esta desconectada del sector.
2. Asegurese que la cinta esta bien cerrada
3. La cinta puede ser movida en casa en toda seguridad, en posición plegada utilizando las ruedas de transporte.
4. Sostenga firmemente las manillas con las dos manos, tire la cinta de correr hacia usted, 30-40 grados hasta que sea portátil sobre las ruedas, arrastrar o empujar lentamente.



Fuente de alimentación

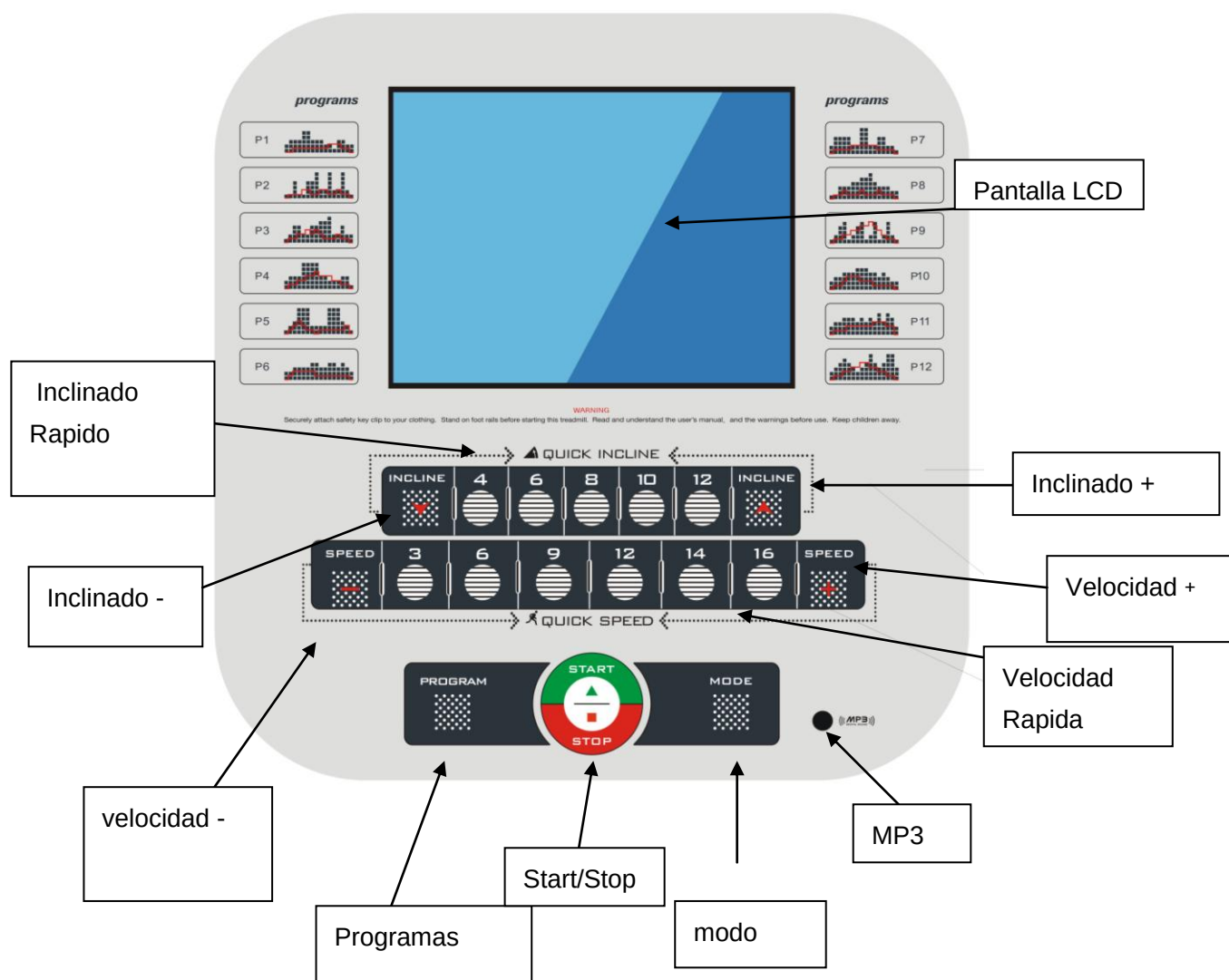
Wheel

- Escoja un lugar cerca de una toma de corriente para colocar la cinta.
- Siempre conecte el aparato a un enchufe con un circuito de toma de conexión a tierra con no otro aparato conectado. Se recomienda no utilizar cables de extensión.
- Una conexión a tierra del aparato defectuosa puede provocar el riesgo de descargas eléctricas. Pida a un electricista calificado para que revise el enchufe en caso de que no se sabe si el aparato está adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el aparato si no es compatible con la toma. Pídelo a un electricista calificado para que instale una toma adecuada.
- Fluctuaciones repentinas de voltaje pueden dañar seriamente la cinta. Los cambios de clima o encender y apagar los aparatos pueden causar picos de tensión, sobretensiones o interferencias de tensión. Para limitar los riesgos de daño en la cinta, que deben estar equipados con un dispositivo de protección de sobretensión (no incluido).
- Mantenga el cable de alimentación alejado de los rodillos de transporte. No deje el cable de alimentación por debajo de la banda de carrera. No utilice la cinta con un cable de alimentación dañado o desgastado.
- Desenchufe antes de limpiar o de realizar trabajos de mantenimiento. El mantenimiento sólo debe ser realizado por servicios técnicos autorizados, a menos que se indique lo contrario por el fabricante. Omitir esas instrucciones anulará automáticamente la garantía.
- Inspeccione la cinta antes de cada uso para asegurarse que cada parte esté en buen estado de marcha
- No utilice la cinta de correr al aire libre, en un garaje o bajo cualquier tipo de cubierta. No exponga la cinta a una alta humedad o a la luz directa del sol.
- Nunca deje la cinta de correr desatendida.
- Asegúrese que la banda de carrera siempre sea tendida. Ponga en marcha la banda antes de subir encima.

Funcionalidades generales:

- ◆ Para empezar cualquiera fase de entrenamiento después de la instalación, el usuario tiene que empujar la tecla de inicio.
- ◆ Si el usuario presiona la tecla Stop dos veces, el entrenamiento termina y el sistema volverá a su estado inicial.
- ◆ Las teclas directas, de ajuste de la inclinación, de ajuste de la velocidad, y de inicio del entrenamiento funcionan únicamente durante el entrenamiento. Estas teclas no funcionan durante el paso de la instalación.
- ◆ Las teclas de dirección funcionan únicamente durante la etapa de la instalación. El usuario puede utilizar las teclas de dirección para elegir el programa deseado de entrenamiento, así como la intensidad. Estas teclas no funcionan durante la fase de entrenamiento.
- ◆ El sistema de captor táctiles delante del usuario leerá el ritmo cardíaco cuando ambos teclados son apretados correctamente.
- ◆ Tirar la llave de seguridad parará inmediatamente la cinta de correr.

Instrucciones de utilización de la consola



Utilización de la pantalla y de las teclas

Time (tiempo), Distance (distancia), Calories (caloría), Pulse (pulsación), Speed (velocidad), Incline data (datos de inclinación), Speed and incline chart (gráfico de velocidad y de inclinación).

2. Teclas de control: A: Program, Model, start, stop, Speed(+/-), Incline(+/-), speed express key 4,12, Incline express key 4,12

3. Utilización de las teclas de control:

A: Tecla “program” cuando la máquina para, apretar la tecla «program» permite elegir un programa : modo manual ->P1-P12 categorías de programas;

B: Tecla “mode”: cuando elige el estatuto inicial del modo manual, mientras tanto la pantalla de velocidad muestra los datos iniciales 0.0, presionar la tecla del modelo permite entrar parámetros de la cuenta atrás, entonces “30.00” aparece en la pantalla de velocidad, 1.0 en la de distancia, y 50 en la de las calorías. En modo clásico, durante la configuración, las teclas (+/-) pueden parametrizar la cuenta atrás de tiempo, de *

C. Tecla “START/ STOP ”: Cuando su cinta de correr esta Parada presione START y esta comenzara a moverse a una velocidad reducida; para pararla toque de Nuevo la tecla START-STOP, y la misma se parara.

D. “+ “ tecla: tecla de mas velocidad : Cuando su cinta de correr esta parada en la funcion FATes el tiempo de aumentar la velocidad; cuando este corriendo en su cinta de correr : toque la tecla de aumentacion de la velocidad para aumentar la velocidad

E. “-” tecla de menos velocidad: Cuando su cinta de correr esta parada en la function FAT , es el modo de bajar la velocidad; mientras que usted corra en su cinta y desee bajar de velocidad toque esta tecla

F. “” tecla de aumento de la inclinacion

G.” “ tecla de reduccion de la inclinacion

H.”QUICK SPEED”: 6 Teclas de velocidad rapida: usted puede escoger entre 3.6.9.12.14.16KM/H de velocidad directa.

I.”QUICK INCLINE”: 5 teclas de inclinado rapido, usted podra escoger entre 4.6, 8, 10, 12% de inclinado rapido

●llave de seguridad

. Llévase la llave de seguridad, “↓” aparece en la pantalla LCD, la señal resuena (el dato de las otras pantallas no cambia). Ya no funciona el motor.

●MP3

Esta function es en opcion

●intruciones de seguridad

1. introduzca la llave en el soporte de seguridad en la base, encienda su cinta de correr, y su cinta emtira un sonido.
2. apoye la llave de de seguridad en su cinta de correr, su consola mostrara 2 segundos, y toda la información será Borrada . su cinta de correr regresara al programa inicial P0 program.
3. presione “PROG” para escoger: P1~P12 y FAT program.

1) P0 es el programa principal, presione la “MODE” para escoger los modos a seguir: referencias de inclinados o de velocidad, sino , la velocidad estándar es de 1.0KM/H, y de inclinado 0%.

Modo 1: MODO DE TIEMPO: tiempo, distancia y calorías pueden ser contadas

Modo 2: MODO DE TIEMPO REGRESIVO: la pantalla de tiempo le ensena el tiempo en numeros, presione “+” “-” para ajustar el tiempo entre, 5 a 99, el tiempo estándar es 30:00.

Modo 3: MODO DE DISTANCIA REGRESIVA: en la pantalla aparecera la distancia, presione “+” “-” para ajustar la distancia, las categorías de dsitancias van desde 1.0 a 99.0 KM, la distancia estándar es de 1.0KM.

Modo 4: CONTEO DE CALORIAS REGRESIVAS: En la pantalla aparecera en numero de calorías, presione “+” “-” para ajustar lad calorías que usted quiera perder, las categorías de calorías van desde 20 a 990CAL, el numero estándar de calorías es de 50CAL.

2) los programas de P1-P12, solo se usan cuando utilice el tiempo regresivo, la pantalla le muestra cuando debe, presionar “+” “-” para ajustar los numeros, presione la tecla“MODE”, para regresar a las opciones anteriores: las categorías se situan entre 5-99 MIN, tiempo estándar de 30:00.

3) FAT es el programa de sobrepeso.

4. Presione la tecla “start”; abra una cuenta regresiva de 5 segundos, y el motor se pondrá en movimientos.

a) Presione “+” o “-” de las teclas rápidas para ajustar a su gusto la velocidad.

B) En los programas P1-P12, la velocidad y la inclinación pueden escogerse entre 1 a 16, todo el tiempo puede dividirse acorde al tiempo de realización, puede ajustar su velocidad e inclinar al mismo tiempo, utilizar solo con estos programas. Cuando el programa termina, escuchará 3 segundos del sonido de seguridad. Cuando el programa termine, el motor se parará con un sonido largo de seguridad.

C) cuando el motor funcione, presione la tecla “START” y el motor se parará. Cuando la cinta de correr este parada todos los estatutos que se ven en la pantalla regresarán a los mismos de antes.



5. In P1-P12 program, press the “” or “” or the “quick incline” keys can adjust the incline.

6. Pull off the safety key, the LCD windows show “E----”, the buzzer sound “BIBI-BI”, and the treadmill will stop right now.

7. Controller system will control the treadmill all the time, if there is some problem, the running treadmill will stop urgently, and the computer window will show the problem number.

8. Computer will show the problem number, press the “STOP” key, it will remove the number once.

9. BODY FAT FUNCTION

When the treadmill stops, press the “PROG” key to select “FAT” and enter into body fat function. Left “DIS/CAL” window displays the set parameter, press “MODE” key to choose the item serial number; Right “PULSE” window “PULSE” displays the set item, press “+”, “-” key to set the data.

A) Sexo, the 1(male), 2(female). If the window displays 1, which shows you select “Male”, The original is Male

B) Age, the range is 10-100, the original is 25.

C) Height, the range is 100-199CM, the original is 170CM

D) Weight, the range is 20-150KG, the original is 70KG

E) BMI, show you have finished the set item , and enter into body fat function, press two hands on the handle bar, wait 8 seconds, and the item window will show the BMI. Take the Asian people for example, BMI under 18 is too thin; between 18-23 is standard; between 23-28 is fat; and over 29 is too fa

●Programas Porecentages de Velocidad

	P1		P2		P3		P4		P5		P6	
	Velo	Incli	Velo	Incli	Velo	Incli	Velo	Incli	Velo	Incli	Velo	incli
Paso 1	3.0	0	1.0	0	1.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0
Paso 2	5.0	0	2.0	1	4.0	1	6.0	1	4.0	2	4.0	1
Paso 3	5.0	1	7.0	2	9.0	2	6.0	2	6.0	4	5.0	3
Paso 4	5.0	1	2.0	2	9.0	3	6.0	3	12.0	6	5.0	4
Paso 5	10.0	1	2.0	3	4.0	4	12.0	4	12.0	4	6.0	4
Paso 6	10.0	1	7.0	3	4.0	5	12.0	5	12.0	2	6.0	3
Paso 7	5.0	2	7.0	2	8.0	4	12.0	6	3.0	1	8.0	3
Paso 8	5.0	2	12.0	2	8.0	5	12.0	7	3.0	0	8.0	1
Paso 9	5.0	2	4.0	3	10.0	4	6.0	6	3.0	1	6.0	2
Paso10	3.0	2	4.0	3	10.0	2	6.0	6	3.0	1	6.0	1
Paso11	3.0	3	12.0	2	12.0	1	3.0	5	12.0	2	8.0	2
Paso12	2.0	3	4.0	2	4.0	2	3.0	4	12.0	2	8.0	1
Paso13	5.0	3	4.0	3	4.0	3	3.0	3	12.0	2	6.0	2
Paso14	5.0	2	12.0	2	8.0	2	5.0	2	6.0	2	9.0	1
Paso15	3.0	2	4.0	2	4.0	1	5.0	1	4.0	3	6.0	2
Paso16	3.0	0	2.0	0	4.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0

	P7		P8		P9		P10		P11		P12	
	Velo	Incli	Velo	Incli	Velo	Incli	Velo	Incli	Velo	Incli	Velo	incli
Paso1	4.0	0	2.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0	4.0	0
Paso 2	7.0	1	2.0	1	4.0	1	5.0	1	5.0	2	6.0	1
Paso 3	7.0	1	6.0	2	8.0	2	6.0	2	6.0	2	8.0	1
Paso 4	9.0	2	6.0	4	10.0	3	7.0	4	7.0	2	10.0	3
Paso 5	9.0	2	6.0	2	2.0	4	8.0	6	9.0	3	8.0	3
Paso 6	4.0	3	8.0	1	4.0	5	9.0	6	9.0	3	6.0	5
Paso 7	4.0	3	9.0	2	8.0	6	10.0	6	6.0	3	4.0	5
Paso 8	12.0	4	10.0	4	10.0	7	11.0	4	9.0	4	6.0	7
Paso 9	12.0	4	11.0	2	2.0	8	10.0	4	6.0	4	8.0	7
Paso 10	4.0	3	12.0	1	4.0	9	9.0	4	9.0	4	12.0	5
Paso 11	4.0	3	9.0	2	10.0	8	8.0	2	6.0	5	8.0	5
Paso 12	8.0	2	5.0	4	2.0	6	6.0	2	10.0	5	6.0	3
Paso 13	8.0	2	5.0	2	4.0	4	7.0	2	6.0	5	8.0	3
Paso 14	4.0	1	5.0	1	10.0	2	5.0	1	10.0	4	12.0	1
Paso 15	4.0	1	3.0	2	4.0	1	4.0	1	7.0	4	12.0	1
Paso 16	2.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0	3.0	0	6.0	0

8. Solución de problemas

PROBLEMAS Y SOLUCIONES:

Problemas	Causas Posibles	Accion Correctiva
La cinta de correr no funciona	a .no esta conectada a la corriente	Conecte a la corriente
	b. util de seguridad no funciona	Conecte el sistema de seguridad en el enclave del monitor
	c .el transformador no funciona	Verifique en transformador
	d. el cable esta quemado	Verifique si este no esta doblado
La banda de carrera se desliza	a .llave de seguridad esta afuera de su lugar	Conecte la llave en su emplazamiento
	b. problema en el sistema	Amend by the technical
No funcionamiento de las teclas	a. la tecla de la llave no funciona	Change the button
	b .todos las teclas no funcionan	a. change the button board b. change the console board c. change the console

MENSAJES DE ERRORES Y SOLUCIONES:

SINTOMAS	CAUSAS	SOLUCIONES
E1	Mala comunicacion entre la consola y el control de a bordo de la consola	La cinta de correr no funciona y no se enciende: la consola muestra E1 y emite un sonido de Alerta Causa: mala coneccion entre el controlador y la consola de a bordo verifique, el cable entre la consola y el motor y si este esta defectuoso cambielo.

E2	Mala conexión del cable del motor	La cinta de correr no funciona y no se enciende La consola muestra E2 y las otras ventanas de información no se encienden y la cinta emite un sonido durante 9 veces para la cinta de correr si regresa a la normalidad usted podrá reiniciarla: Causas: verifique el cable del motor y si existe un olor a quemado, cambielo
E3	Ninguna visibilidad de la velocidad, la cinta esta conectada pero no existe ninguna indicación de velocidad de mas de 3 segundos	La consola muestra E2 y las otras ventanas de información no se encienden y la cinta emite un sonido durante 9 veces Causas: si no hay señal de mas de 3 segundos, verifique si el captador de velocidad esta en perfectas condiciones, sino cambielo
E4	La inclinación no se auto-prueba	Verifique el cable del motor de inclinación y su conector Verifique el cable de corriente del motor Después de verificar todo esto apoye la tecla de inclinación en la consola y si la auto-prueba funciona usted podrá utilizarlo de nuevo

E5	La intensidad de la corriente es muy alta Cuando la cinta esta en funcionamiento el controlador de prueba si el amperaje es superior a la estándar + 6ª este se parara a los 3 segundos	La cinta de correr no puede funcionar y no se enciende. La consola muestra E5 y las otras ventanas de información no se encienden y la cinta transmite un sonido de alerta de 9 segundos Pare la cinta, si esta regresa a la normalidadn entonces usted podrá reiniciar su trabajo. Causas: la intensidad eléctrica estaba muy superior a la normal y su cinta se autoprotege en estas situaciones, o existe algo bloqueado en el motor que le prohíbe funcionar. Encienda su cinta nuevamente, verifique si hay un ruido o un olor a quemado cuando este esta en marcha, si es el caso cambie el controlador. Verifique también si su voltaje esta en la norma estándar.
	El voltaje no es correcto	La cinta de correr no puede funcionar y no se enciende. La consola muestra E5 y las otras ventanas de información no se encienden y la cinta transmite un sonido de alerta de 9 segundos Pare la cinta, si esta regresa a la normalidadn entonces usted podrá reiniciar su trabajo. Cause: la electricidad estaba inferior a la normal, utilice otra toma de corriente y pruebe de nuevo, si siente un olor a quemado, verifique su cable de alimentacion
E9	La inclinación no funciona	Verifique si el cable del motor de inclinacion y su conector, verifique el cable de corriente del motor de inclinacion. Después de verificar todo esto, toque la tecla de inclinación en su consola y auto-pruebe, si este funciona entonces usted podrá utilizarlo de nuevo.

MANTENIMIENTO DE LA CINTA

Un mantenimiento adecuado es muy importante para asegurar una condición impecable y el funcionamiento de la cinta. Un mantenimiento inadecuado puede causar daños en la cinta o acortar la vida útil del aparato.

Todas las partes de la cinta deben ser revisadas y apretadas con regularidad. Las piezas desgastadas deben ser sustituidas inmediatamente.

1. LUBRICACIÓN

La cinta ya es lubricada en fábrica. Sin embargo, se recomienda comprobar la lubricación de la cinta de correr con regularidad, para asegurar un funcionamiento óptimo de la cinta. Generalmente, no es necesario lubricar la cinta en el primer año o en las primeras 500 horas de funcionamiento.

Después de cada 3 meses de utilización, levante los lados de la cinta de correr y observe la superficie de la cinta, en la medida de lo posible. Si trazas de silicona se encuentran, la lubricación no es necesaria.

Si la superficie parece seca, refiérase a las siguientes instrucciones.

Sólo utilizar un aerosol de silicona sin aceite.

2. APLICACIÓN DE LUBRICANTE EN LA CINTA:

- Coloque la banda para que la costura vuelva en el centro del aparato.
- Inserte la válvula del espray en la cabeza del contenedor de lubricante.
- Levante la banda en un lado y mantener la válvula de pulverización a una cierta distancia de la parte delantera de la banda y de la plataforma. Comience en la parte delantera de la banda. Oriente la válvula de espray en la dirección de la parte trasera. Repita esta operación en el otro lado de la banda. Pulverice cada lado durante unos 4 segundos.
- Espere un minuto para que el espray de silicona se extienda.

3. LIMPIEZA:

La limpieza regular de la banda de carrera asegura una larga vida del producto.

- Advertencia: la cinta debe estar apagada para evitar descargas eléctricas. El cable de alimentación debe ser retirado de la base, antes de iniciar la limpieza o el mantenimiento.
- Después de cada entrenamiento: limpiar la consola y otras superficies con un paño suave e húmedo para eliminar los residuos de sudor.

Precaución: no utilice productos abrasivos o disolventes. Para evitar cualquier daño del equipo, mantener todo tipo de líquido alejado. No exponerlo a la luz directa del sol.

- Cada semana: para facilitar la limpieza, se recomienda utilizar una estera en la cinta de correr. Los zapatos pueden dejar suciedades en la cinta y caer por debajo de la cinta. Limpiar la estera en la cinta una vez por semana.

4. AJUSTE DE LA BANDA

Es posible que usted debiera ajustar la banda de carrera durante las primeras semanas de uso. Todas las bandas fueron correctamente configuradas en la fábrica. Una banda puede descentrarse después de su uso. El estiramiento es normal durante el período de rodaje.

AJUSTE DE LA TENSION DE LA BANDA:

Si la banda parece como deslizarse o vacilar cuando usted coloque los pies sobre ella durante la carrera, se puede que la tensión de la banda tiene que ser aumentada.

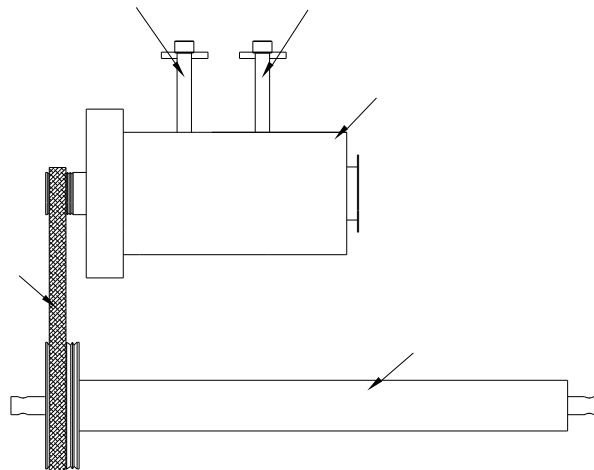
PARA INCREMENTAR LA TENSION DE LA BANDA DE CARRERA:

A. Coloque la llave de 8 mm en el tornillo de tensión ubicado en la izquierda de la banda. Gire la llave hacia la derecha 1 / 4 vuelta a sacar el rodillo y el aumento de la tensión de la correa.

B. Repita el paso 1 para el tornillo de tensión de la derecha. Asegurarse que los dos tornillos sean apretados con el mismo número de vueltas.

C. Repita los pasos 1 y 2 hasta que no hay más deslizamiento.

D Tenga cuidado de no tensar demasiado la banda de carrera, ya que puede crear una presión excesiva en la parte delantera y los rodamientos del rodillo trasero. Una banda de carrera demasiado tensada puede dañar los rodamientos de rodillos.



PARA DISMINUIR LA TENSION DE LA BANDA DE CARRERA, GIRE AMBOS TORNILLOS EN SENTIDO CONTRARIO A LAS AGUJAS DEL RELOJ Y EL MISMO NÚMERO DE VUELTAS.

CENTRAR LA BANDA DE CARRERA

Durante la carrera, usted puede apretar más con un pie que con el otro. La intensidad de la desviación depende de la fuerza que un pie ejerce en relación al otro. Esta desviación puede hacer que la banda se descentra. Esta desviación es normal y la banda de carrera se centrará cuando el usuario desciende del aparato. Si la banda de correr permanece realmente descentrada, usted tendrá que centrar la banda a mano.

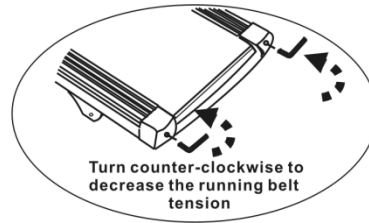
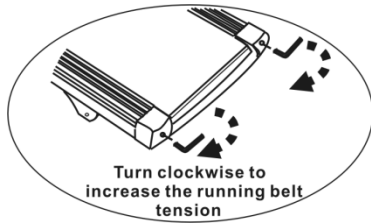
Pone la cinta de correr en marcha sin nadie sobre la máquina, presione la tecla “FAST” hasta que la velocidad alcance 6 km/h.

1. Observe si la banda de carrera se va hacia el lado derecho o izquierdo de la plataforma.
 - Si la banda de carrera se va a la izquierda, utilizando la llave, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste izquierdo de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.

- Si la banda de carrera se va a la derecha, utilizando la llave, gire el perno de ajuste derecha en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste derecha de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.
- Si la banda de carrera todavía es descentrada, repetir el paso anterior hasta que la correa se centra correctamente.

2. Cuando la banda está centrada, aumentar la velocidad de 16 km/h y comprobar que está funcionando correctamente. Repita los pasos anteriores si es necesario.

Si el procedimiento anterior no tiene éxito en el posicionamiento, quizás la banda de carrera tiene que ser más tensada.

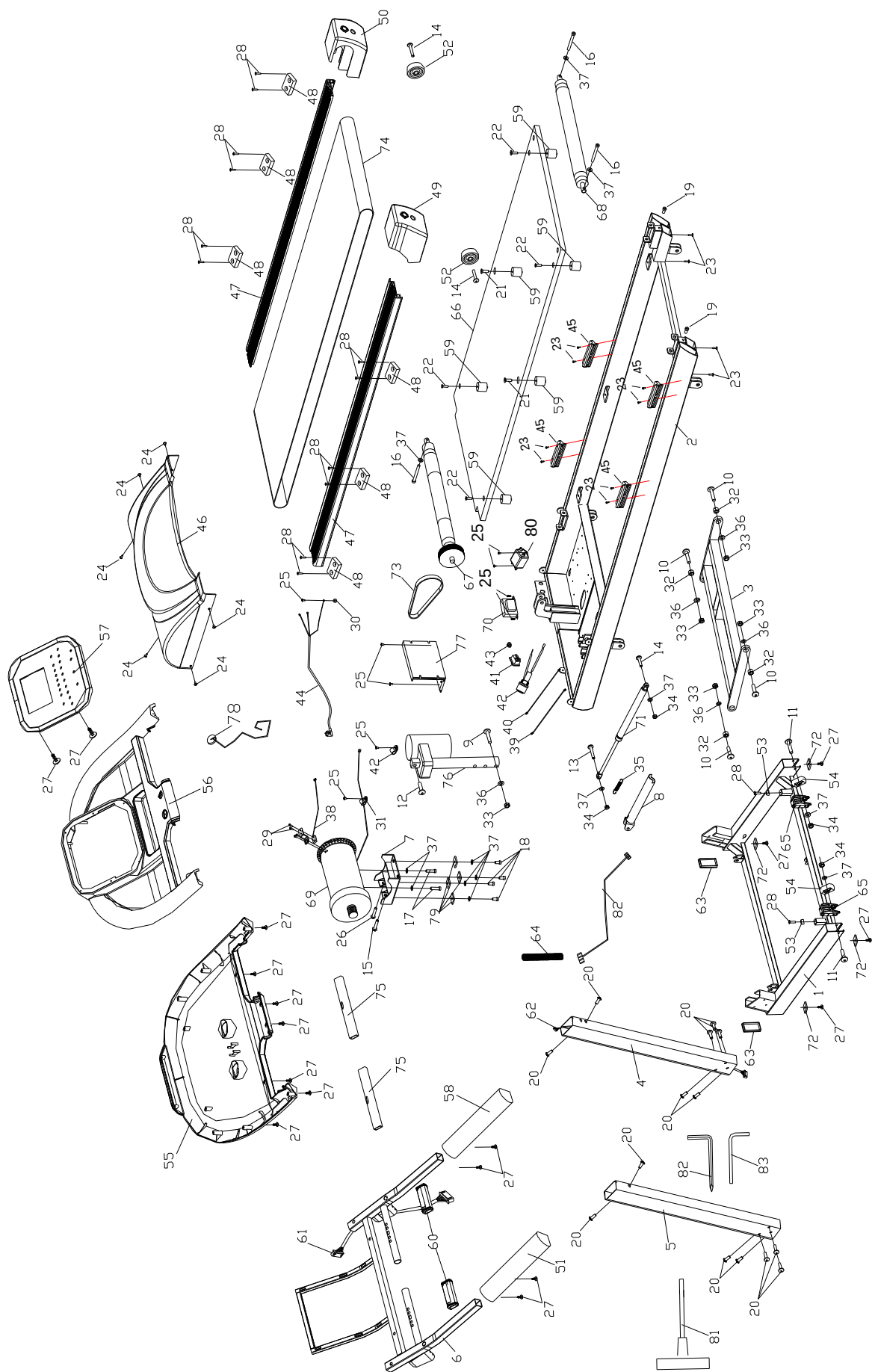


5. ALMACENAMIENTO:

Arregla la cinta de correr en un emplazamiento limpio y seco. Asegúrese que el interruptor principal esté apagado y sin conexión a la toma de corriente eléctrica.

6. NOTAS IMPORTANTES

- El aparato corresponde a las normas de seguridad en vigencia. El aparato sólo es adecuado para un uso doméstico. Cualquier otro uso es inadmisibles y, posiblemente peligroso. No podemos ser responsables por los daños que serían causados por un uso inadecuado.
- Por favor, consulte a su médico antes de comenzar su sesión de ejercicios para verificar si su estado de salud física es adecuado para el ejercicio de este aparato. El diagnóstico del médico debe ser la base para la estructura de su programa de ejercicios. Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede ser perjudicial para su salud.
- Lea cuidadosamente los consejos generales siguientes y las instrucciones de ejercicio. Si usted tiene dolor, dificultad para respirar, se siente mal o tiene otros problemas físicos, despréndase inmediatamente del ejercicio. Consulte a un médico inmediatamente si tiene un dolor prolongado.
- Este aparato no es adecuado para usos profesional o médico, ni podrá ser utilizado con fines terapéuticos.
- El captor de pulsación no es un aparato médico. Es destinado únicamente para su información y diseñado para dar un ritmo cardíaco. El sistema no puede ofrecer consejos médicos ni medir el pulso con precisión cada vez, debido a diferentes factores medio ambientales y factores humanos.



Detalle del montaje

NO	DESCRIPCION	QUANTI DAD	NO	DESCRIPCION	QUANTID AD
1	CHASIS	1	29	Llave allen doblada ST3*10	2
2	CHASIS PRINCIPAL	1	30	Arandela $\Phi 5$	1
3	BASTIDORES DE INCLINACION	1	31	Clip de cables	1
4	Soportes verticales derecho	1	32	Perno Fileteado completo $\Phi 17 * \Phi 10 * 12$	4
5	SOPORTE VERTICAL IZQUIERDO	1	33	Perno Fileteado completo M10	4
6	CHASIS DE LA CONSOLA	1	34	Perno Fileteado completo M8	6
7	BASE DEL MOTOR	1	35	Muelle	1
8	PIEZAS DE MONTAJE FACIL	1	36	Arandela $\Phi 10$	4
9	Perno de cabeza hexagonal completa*60*20	1	37	Arandela $\Phi 8$	15
10	Perno de cabeza hexagonal semi M10*35*20	5	38	Captador de velocidad	1
11	Perno de cabeza hexagonal semi *50*20	2	39	Cierre (rojo)	1
12	Perno de cabeza hexagonal semi *45*20	1	40	Cierre (negro)	1
13	Perno de cabeza hexagonal semi *40*20	1	41	interruptor	1
14	Perno de cabeza hexagonal semi *30*20	3	42	Estructura del fusible	1
15	Perno de cabeza hexagonal semi M8*50	1	43	Clip de cierre	1
16	Perno de cabeza hexagonal completa M8*75	3	44	Cable de corriente	1
17	Perno de cabeza hexagonal completa M8*30	2	45	Carril lateral	4
18	Tuerca Hexagonal de cabeza completa*15	4	46	Cubierta de motor	1
19	Tuerca Hexagonal de cabeza completa *10	2	47	Carril lateral	2
20	Tuerca Hexagonal de cabeza completa *20	16	48	Carril lateral de decoracion	2
21	Tuerca de cruciform auto Aterrajadora M8*25	2	49	Cubierta de izquierda	1
22	Tuerca de cruciform auto Aterrajadora M6*25	4	50	Cubierta de derecha	1
23	Tuerca de cruciform auto Aterrajadora M6*8	4	51	Pie	2
24	Tuerca de cruciform auto Aterrajadora M5*10	6	52	Rueda $\Phi 46$	2
25	Tuerca de cruciform auto Aterrajadora M4*10	6	53	Arandela	2
26	Tuerca de cruciform auto Aterrajadora M8*30	1	54	Rueda $\Phi 62$	2

27	Tuerca de cruciform auto Aterrajadora ST4*16	42	55	Cubierta de la consola (inferior)	1
28	Tuerca de cruciform auto Aterrajadora ST4*15	12	56	Cubierta de la consola (superior)	1

NO	DESCRIPCION	QUANTIDAD	NO	DESCRIPCION	QUANTIDAD
57	Vision de relojes	1	70	Amortiguadores	2
58	Cubre timon	2	71	Amortiguador de Bajada	1
59	Cojin redondo	2	72	Cojin cuadrado	4
60	Toma de pulsaciones	2	73	Correa motor	1
61	Cable consola L=600	1	74	Cinta de correr	1
62	Cable soporte derecho L= 1050	1	75	Esponja	2
63	Cubierta cuadrada	2	76	Motor de inclinacion	1
64	Protector de cables	1	77	Controlador	1
65	cubierta	2	78	Llave de seguridad	1
66	Plataforma de correr	1	79	Cojin cuadrado 35*30*t3.0*Φ9	4
67	Rodillo delantero	1			
68	Rodillo trasero	1			
69	Motor	1			

Consejos generales de aptitud

Inicie su programa de ejercicio lentamente, es decir, un ejercicio cada dos días. Aumentar su sesión de ejercicio semana a semana. Comience con ejercicios de breve período y aumentar el nivel regularmente. Comience poco a poco con las sesiones de ejercicio y no fijarse metas imposibles. Además de estos ejercicios, practique otras formas de ejercicio como correr, nadar, bailar y / o ir en bicicleta.

Siempre calentarse a fondo antes de hacer ejercicio. Para calentarse, realice por lo menos cinco minutos de ejercicios de estiramiento o de gimnasia para evitar tensiones musculares y lesiones.

Medir el pulso regularmente. Si usted no tiene un instrumento de medición de pulso, pregunte a su médico como se puede medir de manera eficaz su ritmo cardíaco. Determine su gama de frecuencia de ejercicio personal para lograr con éxito un entrenamiento óptimo. Tener en cuenta tanto su edad como su nivel de condición física. El cuadro en la página 16 le dará un punto de referencia para determinar el pulso óptimo según el ejercicio.

Asegúrese que usted respire con regularidad y calma durante el ejercicio.

Tenga cuidado de beber suficiente durante el ejercicio. Esto asegura que el líquido requisito por su cuerpo está satisfecho. Tenga en cuenta que la cantidad recomendada de consumo de 3.2 litros por día se incrementa fuertemente durante un esfuerzo físico. El líquido que puede beber debe estar a temperatura ambiente.

Durante el ejercicio en el aparato, siempre use una ropa ligera y cómoda, así como calzados deportivos. No usar ropa amplia que podría romper o atrancarse en el aparato durante el ejercicio.

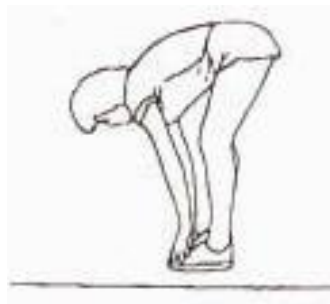
Ejercicios para su entrenamiento personal

Calentamiento / ejercicios de estiramiento

Una sesión de ejercicio exitosa comienza con ejercicios de calentamiento y termina con ejercicios para refrescarse y relajarse. Estos ejercicios de calentamiento preparan su cuerpo para los esfuerzos realizados durante el entrenamiento que sigue el calentamiento. Los períodos de enfriamiento / de relajación posterior a la sesión de ejercicio asegura que usted no experimenta ningún problema muscular. En el siguiente, usted encontrará las instrucciones del ejercicio de estiramiento para el calentamiento y el enfriamiento. Por favor, preste atención a los siguientes puntos:

1. LOGRAR SUS DEDOS DE PIE

Doblar el tronco lentamente hacia adelante y tratar de tocar sus pies con las manos. Dóblese lo más posible para lograr sus dedos de pie. Mantenga esta posición durante 20-30 segundos, en la medida de lo posible.



2. EJERCICIOS PARA LAS RODILLAS

Sentarse en el piso y extender la pierna derecha. Doblar la pierna izquierda y colocar el pie en la parte superior del muslo derecho. Ahora, tratar de lograr a su pie derecho con su brazo derecho. Mantener esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.



3. EJERCICIOS PARA LOS TERNEROS / TENDON DE AQUILES

Coloque ambas manos en la pared y soporte su peso corporal total. A continuación, mueva la pierna izquierda hacia atrás y alterne con la pierna derecha. Esto estira la parte posterior de la pierna. Mantenga esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.



4. EJERCICIO DEL PARTE SUPERIOR DEL MUSLO

Apóyese poniendo su mano en la pared, luego tome y levante su pie derecho o izquierdo lo más cerca de sus nalgas en la medida de lo posible. Sentir una tensión confortable en su parte superior del muslo frontal. Mantenga esta posición durante 30 segundos en la medida de lo posible y repetir este ejercicio dos veces con cada pierna



5. EJERCICIO DE LA PARTE INTERIOR / SUPERIOR DEL MUSLO

Siéntese en el piso y coloque los pies de tal manera que las rodillas estén hacia afuera. Levantar el pie lo más cerca posible de la ingle. Ahora, presione las rodillas hacia abajo con cuidado. Mantenga esta posición durante 30-40 segundos, en la medida de lo posible.



Treadmill TECHNESS RUN 800

Owner's manual



Thanks for purchasing this product. The product will help you exercise your muscles in the correct way and to improve your fitness – and all this in a familiar environment.

Implied Warranty

The importer of this machine assures that this device was manufactured from high quality materials.

Prerequisite for the implied warranty is the proper setup in accordance with the operating instructions. Improper use and /or incorrect transportation can render the warranty void.

The implied warranty is for 1 years, beginning with the date of purchase. If the device you acquired is defective, please contact our Customer Service (Insert page) within the guarantee period of 12 months as of purchase date. The warranty applies to the following parts (as far as included in the scope of delivery): frame,motor, cable, electronic devices, running deck and belt.

The guarantee does not cover:

- 1.Damage effected by outer force
2. Intervention by unauthorized parties
3. Incorrect handling of the product
4. Non-compliance of the operating instructions

Wear parts and expendable items are not covered(such as foam and plastic wear) .

The device is only intended for private use. The warranty does not apply to professional usage.

Spare parts can be ordered from Customer Services (Insert page) it needed.

Please make sure you have the following information on hand when ordering spare parts.

1. Operating instructions
2. Model number (located on the cover sheet of these instructions)
3. Description of spare part
4. Part number
5. Proof of purchase with purchase date

Please do not send the device to our firm without being requested to do so by our Service team.

The costs of unsolicited shipments will be borne by the sender.

GENERAL SAFETY INSTRUCTIONS

A great deal of emphasis was placed on safety in the design and manufacture of this fitness device. Still, it is very important that you strictly adhere to the following safety instructions. We cannot be held liable for accidents that were caused due to disregard.

To ensure your safety and to avoid accidents, please read through the operating instructions thoroughly and attentively before you use the sports device for the first time.

- 1) Consult your GP before starting to exercise on this device. Should you want to exercise regularly and intensively, the approval of your GP would be advisable. This is especially true for users with health problems.
- 2) We recommend that handicapped people should only use the device when a qualified care is present.
- 3) When using the fitness device, wear comfortable clothing and preferably sports or aerobic shoes. Avoid wearing loose clothing which could get caught in the moving parts of the device.
- 4) Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your joints or muscles. In particular, keep an eye on how your body is responding to the exercise program. Dizziness is a sign that you are exercising too intensively with the device. At the first signs of dizziness, lay down on the ground until you feel better.
- 5) Ensure there are no children nearby when you are exercising on the device. In addition, the device should be stowed in a place that children or house pets cannot reach.
- 6) Ensure that only one person at a time uses the fitness device.
- 7) After the sports device has been set up according to operating instructions, make sure all screws, bolts and nuts are correctly fitted and tightened. Use only attachments recommended and/or supplied by the importer.
- 8) Do not use a device that is damaged or unserviceable.
- 9) Always place the device on a smooth, clean and sturdy surface. Never use near water and make sure there are no pointed objects in the direct vicinity of the fitness device. If necessary, place a protective mat (not included in scope of delivery) to protect your floor underneath the device and keep a free space of at least 0.5 m around the device for safety reasons.
- 10) Take care not to put your arms and legs near moving parts. Do not place any material in openings in the device.
- 11) Use the device only for the purposes described in these operating instructions. Use only attachments recommended by the manufacturer

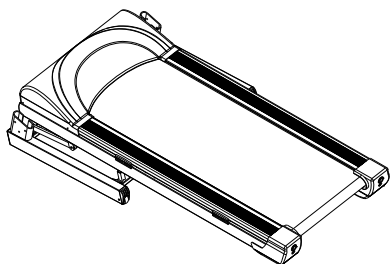
12) If the supply cord is damaged ,it must be replaced by the manufacturer,its service agent or similarly persons in order to avoid a hazard.

ASSEMBLY

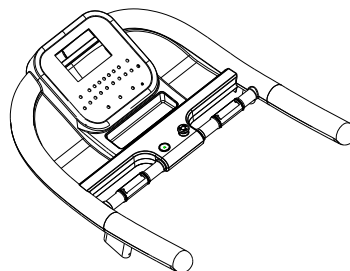
- Before starting with the assembly of this fitness device, carefully read through the set up steps as of page 7 We also recommend that you view the assembly drawing prior to assembly .
- Remove all packaging material and place the individual parts on a free surface. This will provide you with an overview and will simplify assembly.
- Please consider that there is always the risk of injury when using tools and carrying out technical activities. Please proceed with care when assembling the device.
- Make sure you have a hazard-free working environment and do not, for example, leave tools lying around. Deposit the packaging material in such a way that it does not pose a danger. Foil/plastic bags are a potential risk of suffocation for children!
- Take your time when viewing the drawings and then assemble the device according to the series of illustrations.
- The device must be carefully assembled by an adult person. If necessary, request aid from another technically talented person.

UNPACK AND VERIFY THE CONTENTS OF THE BOX:

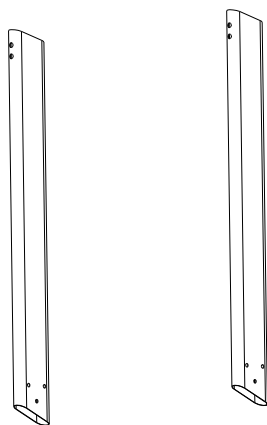
- Lift up and remove the box that surrounds the Treadmill.
- Check the following items are present. If any of the parts are missing, contact with the dealer.



Main frame and base

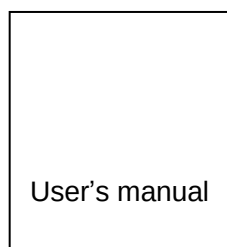


Console

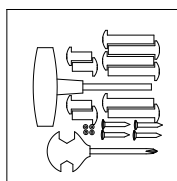


Left stand post

Right stand post



User's manual

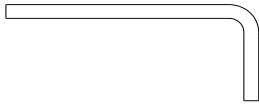


Hardware Kit

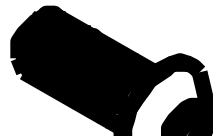


Safety key

HARDWARE KIT

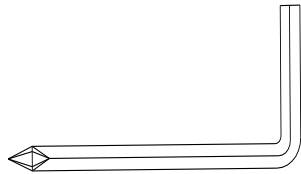


Cross Allen wrench 1pcs

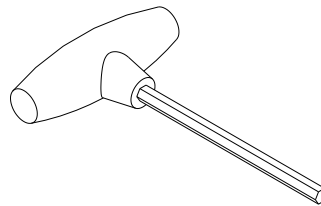


Allen socket head full thread screw (M8*20) 14pcs

,

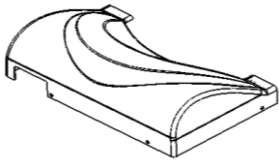


Cross Allen wrench 1pcs

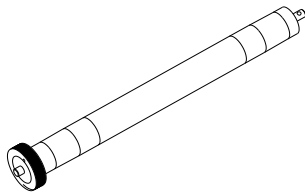


T Allen wrench 1pc

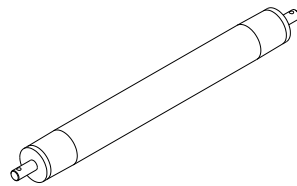
Main parts of the treadmill:



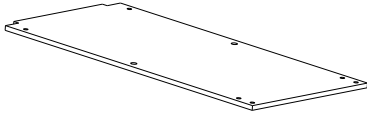
Motor cover



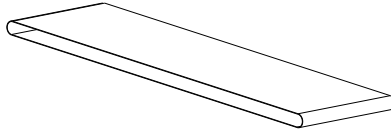
front roller



rear roller



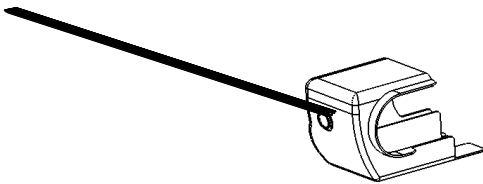
Running board



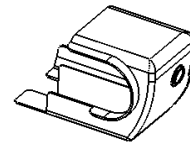
running belt



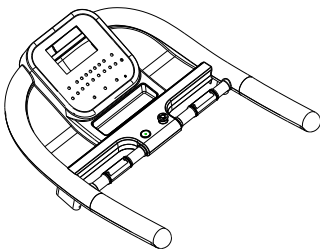
side rail



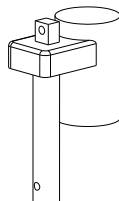
Decoration rail



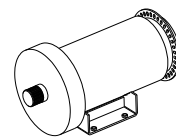
end cover (right)



Console

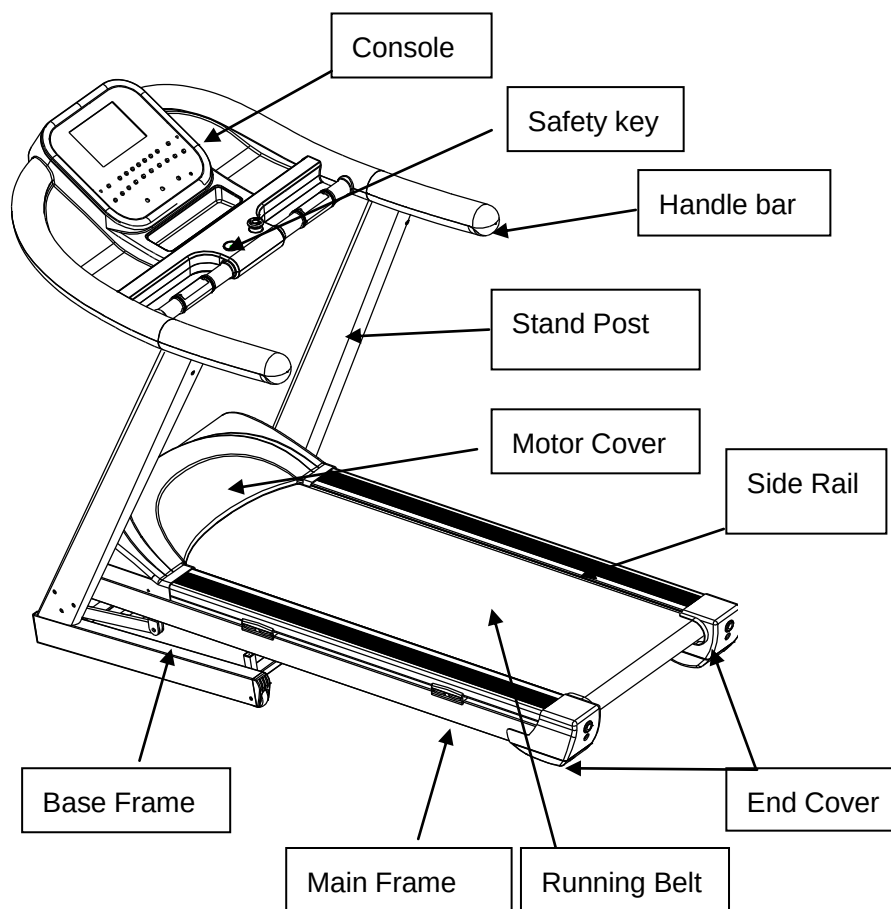


incline motor



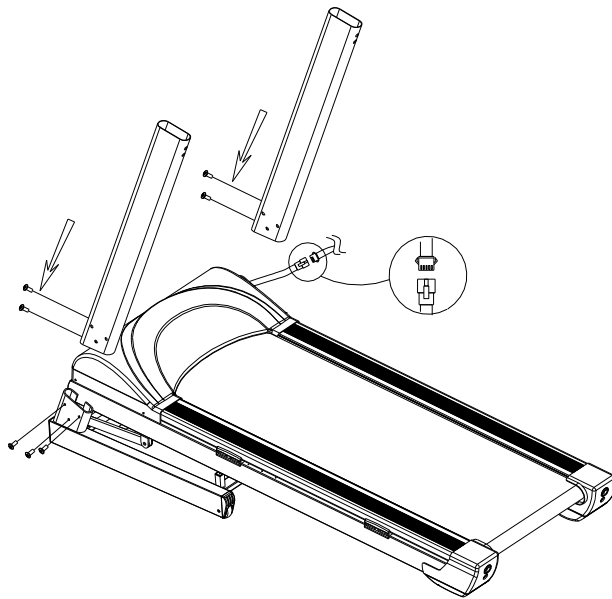
motor

Assembly Diagram

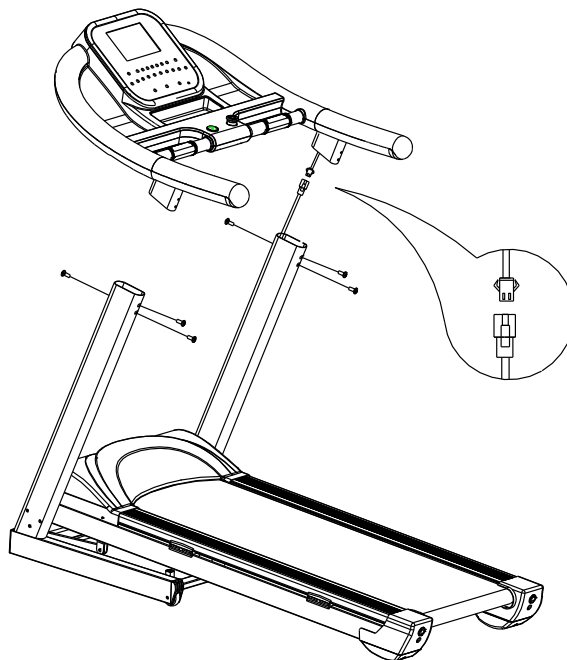


Assembly Instructions

Step 1: Take the machine **out of** package, put on **a flat surface**; Use 10pcs M8*20 separately to **fit** the stand post (Left and right) **onto** the base frame. **Please do not tight any bolts till 10pcs screws all fit into the punch holes** (Before assembling the right stand post, please connect the signal wire **from** the base frame **to** the stand post)



Step 2: Connect the handle pulse wire **in** right **hand** post with the signal wire/handle pulse wire from the computer, then use 4pcs screw(M 8*20) to **fit** the computer **onto** the stand post. **Don't** tighten bolts until all screws fit into the hole. Be careful not to damage wire while tightening bolts.



Step 3: Tighten all the screws to ensure the safety of using the machine. **Your treadmill is assembled and ready for operation.**

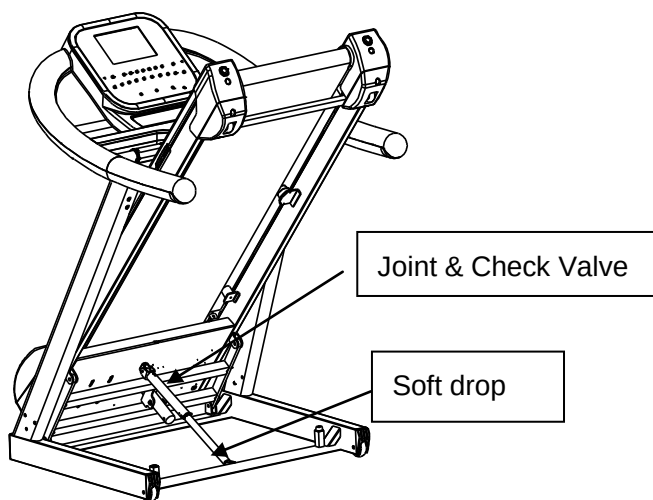


SETTING UP YOUR TREADMILL

1. FOLDING/UNFOLDING & MOVING THE TREADMILL

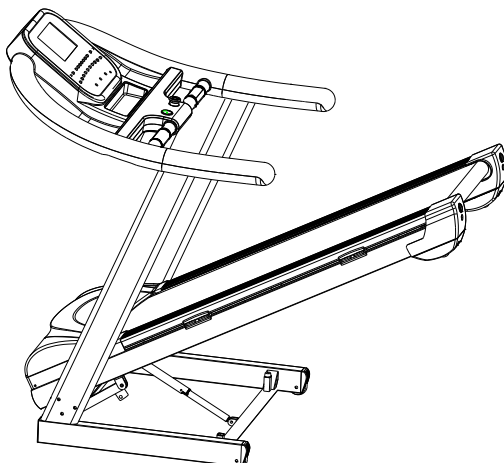
FOLDING THE TREADMILL:

1. Unplug from power point before folding
2. Restore incline to flat (0) position
3. Lift deck until it's parallel to the upright post and cylinder locks into position
4. Caution: Ensure cylinder locking device has engaged



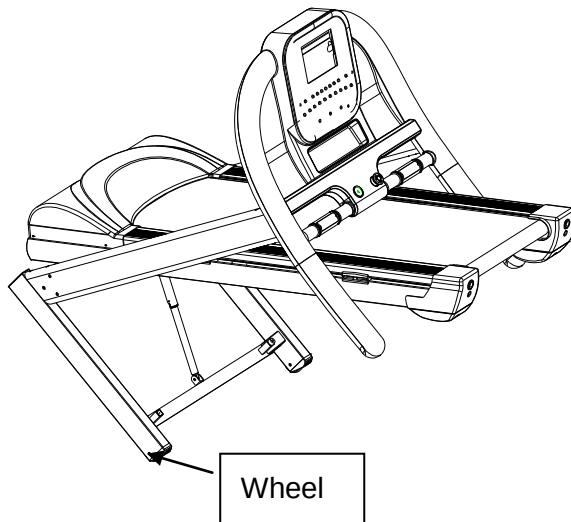
UNFOLDING THE TREADMILL:

1. Make sure the place is 1 meter far away from the power point and flat no trucking.
 2. Place two hands on handle bar, and Press one foot on the middle section of the cylinder to disengage the locking mechanism. Both hands press down, and the base frame can down slowly.
- When the deck place 1 meter away from the grand, the deck can down itself. Then we can away from the treadmill until it unfolds completely to the grand.



MOVING THR TREADMILL:

5. Before moving, make sure the power is off.
6. Make sure the plug has pulled off.
7. Make sure the running base has been folded
4. The treadmill can be moved around in house safely in its fold-up position by using the transport wheels. Firmly hold onto handle bars with both hands, pull the treadmill towards you, incline 30-40 degree until it's portable on wheels, drag or push slowly .

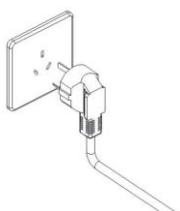


Special Safety Precautions

●Power source:

- Choose a place in reach of a socket when placing the treadmill.
- Always connect the appliance to a socket with a grounded circuit and no other appliances connected to it. It is recommended not to use any extension cords.
- A faulty grounding of the appliance can cause the risk of electrical shocks. Ask a qualified electrician to check the socket in case you do not know if the appliance is grounded appropriately. do not modify the plug provided with the appliance if it is not compatible with your socket. ask a qualified electrician to install a suitable socket. **This product is for use on a nominal 240-V volt circuit.**
- Sudden voltage fluctuations can seriously damage the treadmill. Weather changes or switching on and off other appliances can cause peak voltages, over-voltage or interference voltage. To limit the danger of damage to the treadmill, it should be equipped with an over-voltage protective device (not included).
- Keep power cord away from the carrying roller. Do not leave the power cord below the striding belt. Do not use the treadmill with a damaged or worn out power cord.
- Unplug before cleaning or engaging in maintenance work. Maintenance should only be done by authorized service technicians, unless otherwise stated by the manufacturer. Ignoring those instructions would automatically void the warranty.
- Inspect the treadmill before every use to make sure that every part is operational.
- Do not use the treadmill outdoors, in a garage or under any kind of canopy. Do not expose the treadmill to high humidity or direct sunlight.
- Never leave the treadmill unattended.

Make sure the striding belt is always tense. Start the striding belt before stepping on it.

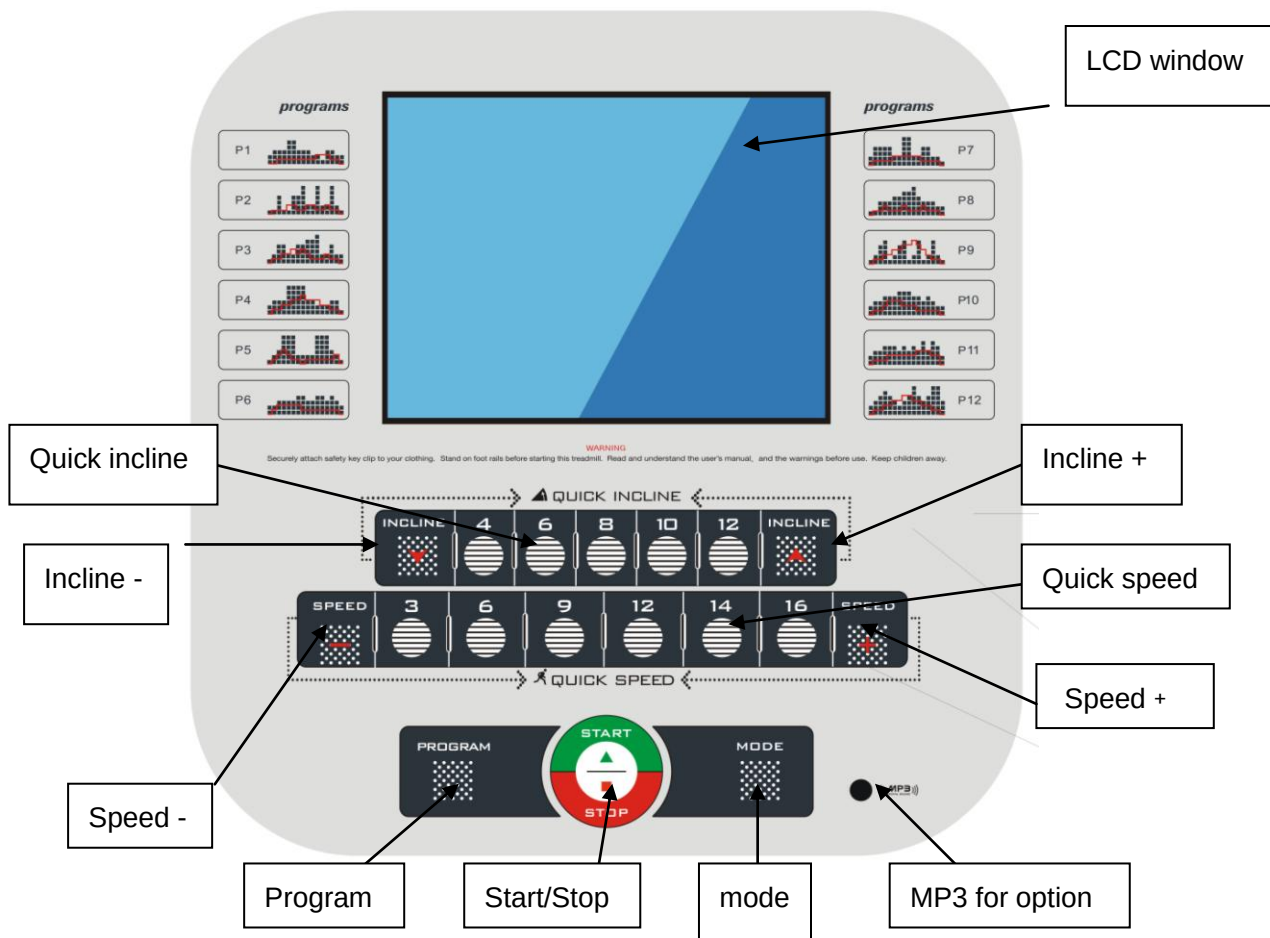


General Functionalities

- ◆ To start any workout phase after the setup, the user has to press the Start key.
- ◆ If the user presses the Stop key during the workout phase, the workout pulses.
- ◆ If the user presses the Stop key twice, the workout terminates and the system will return to the initial state.
- ◆ The Quick keys, Incline adjusting keys, Speed adjusting keys, and Start key only work during the workout period. These keys do not work during the setup stage.
- ◆ The Direction keys only work during the setup stage. The user may use the direction keys to choose their desired workout program, as well as adjusting value. These keys do not work during the workout phase.
- ◆ Hand pulse in front of the user will read the user's heart rate when both keypads are held properly.
- ◆ Pull out the safe key will stop the treadmill immediately.

Use Instruction

Computer



• LCD window display

1. Distance, time, speed, calorie, pulse, FAT, running sign, running track

2. Function keys: start/ stop key, program key, mode key, speed increase key, speed decrease key, incline increase key, incline decrease key, quick speed key: 3.6.9.14.16KM/H, and quick incline key: 4.6.8.10.12%

3. Function key information:

A. "PROG": program key, when it stop, it can choose the user-defined program; and P1-P12 set programs; and FAT.

B. "MODE": mode key: two functions: when treadmill stop, it can choose the set item, in the P0 program, it can choose TIME COUNT DOWN---DISTANCE COUNT DOWN --- CALORIES COUNT DOWN--- TIME COUNT these four mode; In P1 – P 12 program, the count down time is 30 minutes, press it can return to back; In FAT program, it can choose FAT item.

C. "START/ STOP "key: When the treadmill is stopped, press the start, it will run at the lowest speed; when it running, press the button, it will stop.

D. “+” Key: speed increase key: When the treadmill stop or FAT function, it is the item increase key; when treadmill running, it is the speed increase key.

E. “-” Key: speed decrease key: When the treadmill stop or FAT function, it is the item decrease key; when treadmill running, it is the speed decrease key.

F.  “ ” incline increase key

G.  “ ” incline decrease key

H. “QUICK SPEED”: 6 quick speed keys: it can choose the 3.6.9.12.14.16KM/H speed directly

I. “QUICK INCLINE”: 5 quick incline keys, it can choose 4.6, 8, 10, 12% incline directly

●Safety Key

Pull off the safety key, the LCD windows show “E----”, the buzzer sound “BIBI-BI”, the sound last 0.5second every 2second once and the treadmill will stop right now. The sound will stop until put on the safety key. After putting on the safety key, the computer will show 2second, and all the data will be cleared

●MP3

This function is for option.

●Safe instruction

1. Put the plug into the plug base, turn on the treadmill, and the treadmill will have the warn sound.

2. Put the safety key on the treadmill, the computer will show 2second, and all the data will be cleared. The treadmill will be in the P0 program.

3. Press the “PROG” to choose the: P1~P12 and FAT program.

1) P0 is user-defined program, press “MODE” key to choose four modes as follows: besides, speed and incline can be set by user, if not set, the standard speed is 1.0KM/H, incline is 0%.

Mode 1: COUNT TIME MODE: time, distance and calorie can be counted

Mode 2: TIME COUNT DOWN: time window will show the time number, press “+” “-” to adjust the time, the range of the time is 5-99, the standard time is 30:00.

Mode 3: DISTANCE COUNT DOWN: distance window will show the distance number, press “+” “-” to adjust the distance, the range of the distance is 1.0-99.0 KM, the standard time is 1.0KM.

Mode 4: CALORIECOUNT DOWN: the calorie window will show the calorie number, press “+” “-” to adjust the calorie, the range of the calorie is 20-990CAL, the standard time is 50CAL.

2) P1-P12 is set program, is it only used in TIME COUNT DOWN MODE, the time window will show the set item, press “+” “-” to adjust the numbers, press the “MODE” key , return to the standard items: the range is 5-99 MIN, time is 30:00.

3) FAT is body fat program.

4. Press the “start” key; count down the time 5 seconds, motor start moving.

a) Press the “+”or “-” or the quick speed keys can adjust the speed.

B) In P1-P12 program, speed and incline can be chosen from 1to 16, every time can be divided into equal parts according to the set time, when adjust the speed and incline items, it can be only used in this program. When this program is finished, there have the three seconds warning sound. When 16 set have finished, the motor will stop, with the long warning sound.

C) When the motor is running, press “START” key, motor will stop. When stop situation, return the treadmill, all the status will show the before numbers.

5. .In P1-P12 program, press the “  ”or “  ” or the “quick incline” keys can adjust the incline.

6. Pull off the safety key, the LCD windows show“E----”, the buzzer sound “BIBI-BI”, and the treadmill will stop right now.

7. Controller system will control the treadmill all the time, if there is some problem , the running treadmill will stop urgently, and the computer window will show the problem number.

8. Computer will show the problem number, press the “STOP” key, it will remove the number once.

9. BODY FAT FUNCTION

When the treadmill stops, press the “PROG” key to select” FAT “and enter into body fat function. Left “DIS/CAL” window displays the set parameter, press “MODE” key to choose the item serial number; Right “PULSE” window “PULSE” displays the set item ,press “+”、“—”key to set the data.

A) Sexo, the 1(male), 2(female). If the window displays 1,which shows you select “Male”, The original is Male

B) Age, the range is 10-100, the original is 25.

C) Height, the range is 100-199CM, the original is 170CM

D) Weight, the range is 20-150KG, the original is 70KG

E) BMI, show you have finished the set item , and enter into body fat function, press two hands on the handle bar, wait 8 seconds, and the item window will show the BMI. Take the Asian people for example, BMI under 18 is too thin; between 18-23 is standard; between 23-28 is fat; and over 29 is too fa

●Program speed diagram

	P1		P2		P3		P4		P5		P6	
	speed	inclination	speed	inclination	speed	inclination	speed	inclination	speed	Inclination	Speed	inclination
STEP1	3.0	0	1.0	0	1.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0
STEP2	5.0	0	2.0	1	4.0	1	6.0	1	4.0	2	4.0	1
STEP3	5.0	1	7.0	2	9.0	2	6.0	2	6.0	4	5.0	3
STEP4	5.0	1	2.0	2	9.0	3	6.0	3	12.0	6	5.0	4
STEP5	10.0	1	2.0	3	4.0	4	12.0	4	12.0	4	6.0	4
STEP6	10.0	1	7.0	3	4.0	5	12.0	5	12.0	2	6.0	3
STEP7	5.0	2	7.0	2	8.0	4	12.0	6	3.0	1	8.0	3
STEP8	5.0	2	12.0	2	8.0	5	12.0	7	3.0	0	8.0	1
STEP9	5.0	2	4.0	3	10.0	4	6.0	6	3.0	1	6.0	2
STEP10	3.0	2	4.0	3	10.0	2	6.0	6	3.0	1	6.0	1
STEP11	3.0	3	12.0	2	12.0	1	3.0	5	12.0	2	8.0	2
STEP12	2.0	3	4.0	2	4.0	2	3.0	4	12.0	2	8.0	1
STEP13	5.0	3	4.0	3	4.0	3	3.0	3	12.0	2	6.0	2
STEP14	5.0	2	12.0	2	8.0	2	5.0	2	6.0	2	9.0	1
STEP15	3.0	2	4.0	2	4.0	1	5.0	1	4.0	3	6.0	2
STEP16	3.0	0	2.0	0	4.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0

	P7		P8		P9		P10		P11		P12	
	speed	inclination	speed	inclination	speed	inclination	speed	inclination	speed	inclination	Speed	inclination
STEP1	4.0	0	2.0	0	2.0	0	4.0	0	4.0	0	4.0	0
STEP2	7.0	1	2.0	1	4.0	1	5.0	1	5.0	2	6.0	1

STEP3	7.0	1	6.0	2	8.0	2	6.0	2	6.0	2	8.0	1
STEP4	9.0	2	6.0	4	10.0	3	7.0	4	7.0	2	10.0	3
STEP5	9.0	2	6.0	2	2.0	4	8.0	6	9.0	3	8.0	3
STEP6	4.0	3	8.0	1	4.0	5	9.0	6	9.0	3	6.0	5
STEP7	4.0	3	9.0	2	8.0	6	10.0	6	6.0	3	4.0	5
STEP8	12.0	4	10.0	4	10.0	7	11.0	4	9.0	4	6.0	7
STEP9	12.0	4	11.0	2	2.0	8	10.0	4	6.0	4	8.0	7
STEP10	4.0	3	12.0	1	4.0	9	9.0	4	9.0	4	12.0	5
STEP11	4.0	3	9.0	2	10.0	8	8.0	2	6.0	5	8.0	5
STEP12	8.0	2	5.0	4	2.0	6	6.0	2	10.0	5	6.0	3
STEP13	8.0	2	5.0	2	4.0	4	7.0	2	6.0	5	8.0	3
STEP14	4.0	1	5.0	1	10.0	2	5.0	1	10.0	4	12.0	1
STEP15	4.0	1	3.0	2	4.0	1	4.0	1	7.0	4	12.0	1
STEP16	2.0	0	3.0	0	2.0	0	4.0	0	3.0	0	6.0	0

8. Trouble Shooting

PROBLEMS AND SOLUTIONS:

Problem	Possible cause	Corrective action
Treadmill does not work	a .no connect to power supply	Plug into socket
	b. safety switch not insert	Insert safety switch in monitor
	c .transformer is not good	Check the transformer
	d. the wiring set is burnt	Check the wiring set
Suddenly stop	a .safety key off	Put on the safety key
	b. system problem	Amend by the technical
Button key no function	a. button key is bad	Change the button
	b .all button have no function	a. change the button board b. change the console board c. change the console

ERROR MESSAGE AND SOLUTIONS:

SYMPTOM	CAUSE	SOLUTION
E1	1.Bad communication between the console and the control board console and con	The treadmill can't work and not switch on. Computer show E1, and cause warning sound. Cause: Bad connection between controller and computer, check the wiring between the console and the stand post, if the wiring is bad, change the wiring .
E2	Bad connection of the motor wiring	The treadmill can't work and not switch on ◦ Computer show E2, other places no showing and cause warning sound 9 times. Stop the treadmill; and it returns to the normal appearance, it can start again. Cause: Check the motor wiring and whether there is bad smell of the controller, if yes, change the controller.
E3	No speed signal: there is electricity to the motor, but there is no signal from the motor speed more than 3seconds.	The treadmill can't work and not switch on ◦ Computer show E2, other places no showing and cause warning sound 9 times. Stop the treadmill, and it return to the normal appearance, it can start again. Cause: there is no signal more than 3seconds, check the sensor plug is good or not, make sure it is good or change it to the good one.
E4	incline did not self-test	Check the incline wiring and the plug. Check the AC wiring of the incline motor. Check the wiring of the motor. After check, Press the incline button on the control board, Self-test can be completed then can use again.

E5	Electricity is too high: When the treadmill is running, the controller test there is big electricity than the standard electricity +6A, last 3seconds.	The treadmill can't work and not switch on. Computer show E5, other places no showing and cause warning sound 9 times. Stop the treadmill, if it return to the normal appearance, it can start again. Cause: The electricity is too high than the standard, there is a self-protect. Or there is something sticking somewhere, so the motor can't work. Restart the treadmill. Besides, check if there is noise and burnt smell when running, and then change the motor. Or check the controller, if there is burnt smell, change the controller. Or check the voltage is standard or not , use the right voltage to test again.
E6	Voltage is not correct	The treadmill can't work and not switch on. Computer show E5, other places no showing and cause warning sound 9 times. Stop the treadmill, if it return to the normal appearance, it can start again.. Cause: check the voltage is lower than 50% of the standard voltage. Use the correct voltage to test again. Check whether there is some smell in the controller, and then change the controller. Check the wiring of the motor.
E9	Incline failure	Check the incline motor wiring and the plug. Check the AC wiring of the incline motor. Check the wiring of the motor. After check, Press the incline button on the control board, Self-test can be completed then can use again.

TREADMILL MAINTENANCE

Proper maintenance is very important to ensure a faultless and operational condition of the treadmill. Improper maintenance can cause damage to the treadmill or shorten the life of the product.

All parts of the treadmill must be checked and tightened regularly. Worn out parts must be replaced immediately.

1. LUBRICATION

The treadmill is factory-lubricated. However, it is recommended to check the lubrication of the treadmill regularly, to ensure an optimal operation of the treadmill. It is usually not necessary to lubricate the treadmill in the first year or the first 500 hours of operation.

After every 3 months of operation, lift the sides of the treadmill and feel the surface of the belt, as far as possible. If traces of silicon spray are found, lubrication is not necessary.

In case of a dry surface refer to the following instructions.

Only use oil free silicon spray.

2. Application of lubricant on the belt:

- Position the belt so that the seam is located in the middle of the plate.
- Insert the spray valve in the spray head of the lubricant container.
- Lift the belt at one side and hold the spray valve in a distance to the front end of striding belt and plate. Start at the front end of the belt. Lead the spray valve in direction of the back end. Repeat this process on the other side of the belt. Spray each side for about 4 seconds.
- Wait 1 minute to let the silicon spray spread, before starting the machine.

3. CLEANING:

Regular cleaning of the striding belt ensures a long product life.

- **Warning:** The treadmill must be turned off to avoid electrical shocks. The power cord must be pulled out of the socket, before starting the cleaning or maintenance.

- **After each training:** Wipe the console and other surfaces with a clean soft and damp cloth to remove sweat residues.

Caution: Do not use any abrasives or solvents. To avoid damage to the computer, keep any liquids away. Do not expose the computer to direct sunlight.

- **Weekly:** To make the cleaning easier it is recommended to use a mat for the treadmill. Shoes can leave dirt on the striding belt that can fall beneath the treadmill. Clean the mat under the treadmill once a week.

4. BELT ADJUSTMENT

You may need to adjust the running belt during the first few weeks of use. All running belts are properly set at the factory. It may stretch or be off center after use. Stretching is normal during the break-in period.

ADJUSTING THE BELT TENSION:

If the running belt feels as though it is —slipping or hesitating when you plant your foot during a run, the tension on the running belt may have to be increased.

TO INCREASE THE RUNNING BELT TENSION:

A. Place 8mm wrench on the left belt tension bolt. Turn the wrench clockwise 1/4 turn to draw the rear roller and increase the belt tension.

B. Repeat STEP 1 for the right belt tension bolt. You must be sure to turn both bolts the same number of turns, so the rear roller will stay square relative to the frame.

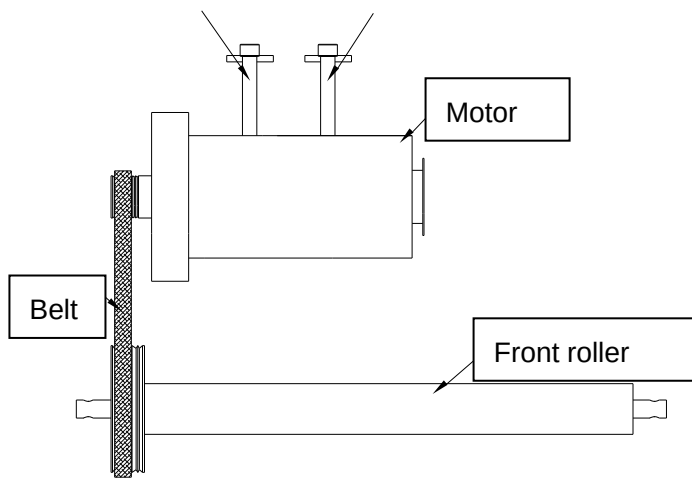
C. Repeat STEP 1 and STEP 2 until the slipping is eliminated.

D. Be careful not to tighten the running belt tension too much as you can create

excessive pressure on the front and rear roller bearings. An excessively tightened running belt may damage the roller bearings that would result in bearing noise from the front and rear rollers.

Adjusting screw

Screw



TO DECREASE THE TENSION ON THE RUNNING BELT, TURN BOTH BOLTS COUNTER-CLOCKWISE THE SAME NUMBER OF TURNS.

CENTRING THE RUNNING BELT

When you run, you may push off harder with one foot than with another. The severity of the deflection depends on the amount of force that one foot exerts in relation to the

other. This deflection can cause the belt to move off- centre. This deflection is normal

and the running belt will centre when no body is on the running belt. If the running belt remains consistently off-centre, you will need to centre the running belt manually.

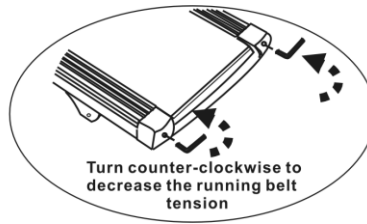
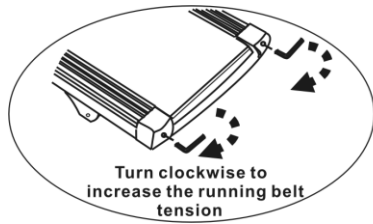
Start the treadmill without anyone on the running belt, press FAST-key until speed reached 6kph.

1. Observe whether the running belt is toward the right or left side of the deck.

- If toward the left side of the deck, using wrench, turn the left adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
- If toward the right side of the deck, turn the right adjustment bolt clockwise 1/4 turn and the left adjustment bolt counter clockwise 1/4.
- If the belt is still not centre, repeat the above step until the running belt is on centre.

2. After the belt is centre, increase the speed to 16kph and verify that it is running smoothly. Repeat the above steps if it is necessary.

If the above procedure is unsuccessful in resolving the off-centre, you may need to increase the belt tension.



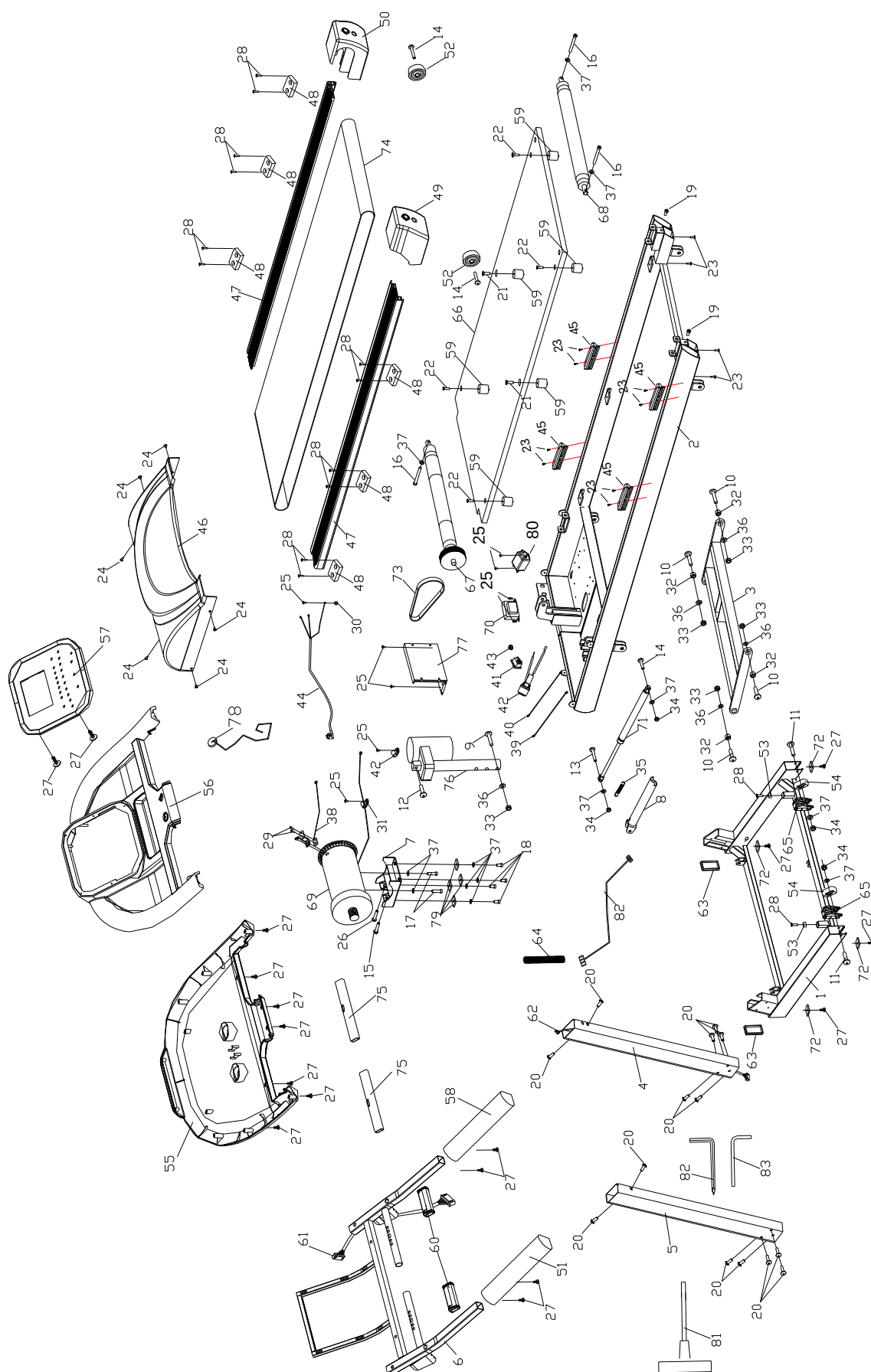
5. STORAGE:

Store your treadmill in a clean and dry environment. Ensure the master power switch is off and is un-plugged from the electrical wall outlet.

6. Important notes

- The device corresponds to current safety standards. The device is only suitable for home use. Any other use is impermissible and possibly even dangerous. We cannot be held liable for damages that were caused by improper usage.
- Please consult your GP before starting your exercise session to clarify whether you are in suitable physical health for exercising with this device. The doctor's diagnosis should be the basis for the structure of your exercise programme. Incorrect or excessive training could be harmful to your health.
- Carefully read through the following general fitness tips and the exercise instructions. If you have pain, shortness of breath, feel unwell or have other physical complaints, break off the exercise immediately. Consult a doctor immediately if you have prolonged pain.
- This fitness device is not suitable for professional or medical use, nor may it be used for therapeutic purposes.
- The pulse sensor is not a medical device. It is meant for your information purposes only and is designed to give an average pulse rate. It is not intended to offer medical advice nor will it measure pulse accurately every time, due to differing environmental and human conditioning factors.

Unpacking & Assembly



Detail of assembly

NO	DESCRIPTION	QUAN TITY	NO	DESCRIPTION	QUAN TITY
1	Base fame	1	29	Cross Allen wrench ST3*10	2
2	Platform frame	1	30	Washer Φ5	1
3	Incline frame	1	31	Wire clip	1
4	Right Upright frame	1	32	Powder metallurgy coating Φ17*Φ10*12	4
5	Left Upright frame	1	33	hex full thread bolt M10	4
6	Computer frame	1	34	hex full thread bolt M8	6
7	Motor base frame	1	35	Spring	1
8	Ezfit linking parts	1	36	Washer Φ10	4
9	Inner hex half thread boltM10*60*20	1	37	Washer Φ8	15
10	Inner hex half thread bolt M10*35*20	5	38	Speed sensor	1
11	Inner hex half thread boltM8*50*20	2	39	Wring (red)	1
12	Inner hex half thread boltM8*45*20	1	40	Wring (black)	1
13	Inner hex half thread boltM8*40*20	1	41	Ship switch	1
14	Inner hex half thread boltM8*30*20	3	42	Fuse frame	1
15	hex half thread bolt M8*50	1	43	Wring clip	1
16	Inner hex full thread bolt M8*75	3	44	Power wire	1
17	Inner hex full thread bolt M8*30	2	45	Decorate cushion	4
18	Inner hex full thread screwM8*15	4	46	Motor cover	1
19	Inner hex full thread screwM8*10	2	47	Side rail	2
20	Inner hex full thread screwM8*20	16	48	Decorate side rail	2
21	Cross head self tapping bolt M8*25	2	49	End cover (left)	1
22	Cross head self tapping bolt M6*25	4	50	End cover (right)	1
23	Cross head self tapping bolt M6*8	4	51	Feet	2
24	Cross head self tapping bolt M5*10	6	52	WheelΦ46	2
25	Cross head self tapping bolt M4*10	6	53	Washer	2
26	Cross head self tapping bolt M8*30	1	54	WheelΦ62	2
27	Cross head self tapping bolt ST4*16	42	55	Computer cover (down)	1
28	Cross head self tapping bolt ST4*15	12	56	Computer cover (up)	1

NO	DESCRIPTION	QUANTITY	NO	DESCRIPTION	QUANTITY
57	PCB of computer	1	70	Cushion	2
58	PU handle bar cover	2	71	Soft drop	1
59	Round cushion	2	72	Square cushion	4
60	Handle pulse	2	73	Motor belt	1
61	Computer Wire L=600	1	74	Running belt	1
62	Stand post wire L= 1050	1	75	Foam	2
63	Square cover	2	76	Incline motor	1
64	Wire protector	1	77	controller	1
65	Cover	2	78	Safety key	1
66	Running board	1	79	Square cushion 35*30*t3.0*Φ9	4
67	Front roller	1			
68	Rear roller	1			
69	motor	1			

General fitness tips

Start your exercise program slowly, i.e. one exercise unit every 2 days. Increase your exercise session week by week. Begin with short periods per exercise and then increase these continually. Start slowly with the exercise sessions and don't set yourself impossible targets. In addition to these exercises, do other forms of exercise such as jogging, swimming, dancing and/or cycling.

Always warm up thoroughly before exercising. To do so, carry out at least five minutes of stretching or gymnastic exercises to avoid muscle strains and injuries.

Check your pulse regularly. If you do not have a pulse measuring instrument, ask your GP how you can measure your heart rate effectively. Determine your personal exercise frequency range to achieve optimal training success. Take into account both your age and your level of fitness. The table on page 16 will give you a reference point for determining the optimal exercise pulse.

Make sure you breathe regularly and calmly when exercising.

Take care to drink enough while exercising. This ensures that the liquid requirement of your body is satisfied. Consider that the recommended drinking amount of 2-3 litres per day is strongly increased through physical strain. The fluid you drink should be at room temperature.

When exercising on the device always wear light and comfortable clothing as well as sports shoes. Do not wear any loose clothing that could tear or become caught in the device whilst exercising.

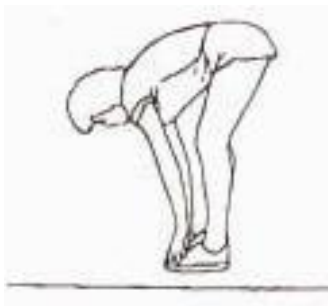
Exercises for your personal work-out

Warm-up / stretching exercises

A successful exercise session begins with warming up exercises and ends with exercises for cooling down and relaxing. These warming up exercises prepare your body for the subsequent demands made upon it. The cooling down / relaxation period after the exercise session ensures that you do not experience any muscular problems. In the following you will find stretching exercise instructions for warming up and cooling down. Please pay attention to the following points:

1. TOUCH TOES

Bend your trunk slowly forwards and try to touch your feet with your hands. Reach down as far as possible to your toes. Maintain this position for 20-30 seconds if possible



2.EXERCISES FOR THE KNEES

Sit on the floor and stretch out your right leg. Bend your left leg and place your foot on your right upper thigh. Now try to reach your right foot with your right arm. Maintain this position for 30-40 seconds if possible



3.EXERCISES FOR THE CALVES/ACHILLES TENDON

Place both hands on the wall and support your full body weight. Then move your left leg backwards and alternate it with your right leg. This stretches the back of the leg. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.



4.EXERCISES FOR THE UPPER THIGH

Support yourself by placing your hand on the wall, then reach down behind you and lift up your right or left foot as close to your buttocks as possible. Feel a comfortable tension in your front upper thigh. Maintain this position for 30 seconds if possible and repeat this exercise 2 times for each leg



5. INSIDE UPPER THIGH

Sit on the floor and place your feet in such a way that your knees are facing outwards. Pull your feet as close as possible to your groin. Now press your knees carefully downwards. Maintain this position for 30-40 seconds if possible.

