

MOTORIZED TREADMILL
OWNER'S MANUAL

TECHNESS®

FITNESS TECHNOLOGY

RUN 400



Retain this owner's manual for future reference
Read and follow all instructions in this owner's manual

Version A

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 year, 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 affected 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 if 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

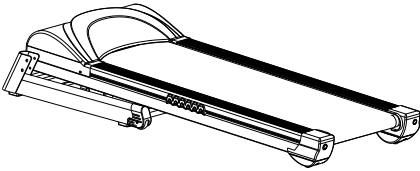
Before starting with the assembly of this fitness device, carefully read through the set up steps. We also recommend that you view the assembly drawing prior to assembly.

- 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.

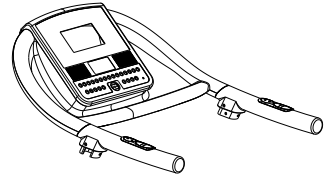
UNPACK AND VERIFY THE CONTENTS OF THE BOX

Lift up and remove the box that surrounds the Treadmill.

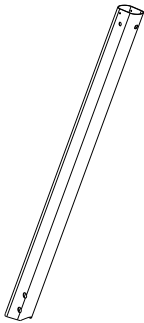
Check the following items are present. If any of the parts are missing, contact with the dealer.



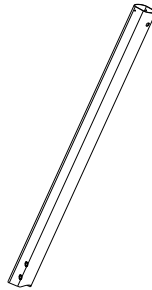
Main frame and base



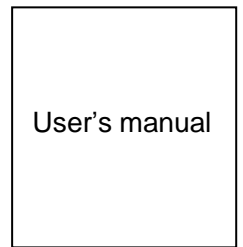
Console



Left stand post

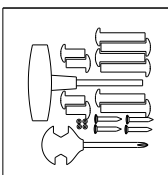


Right stand post



User's manual

User's manual



Hardware Kit

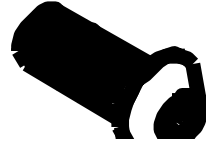


Safety key

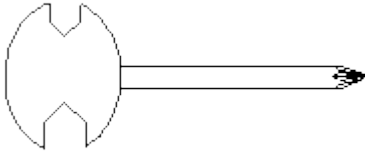
HARDWARE KIT



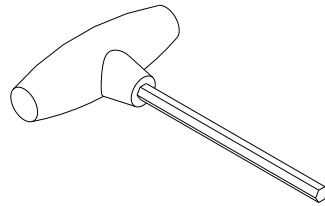
Allen socket head half thread screw
(M8*50) 4pcs



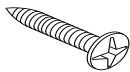
Allen socket head full thread screw
(M8*15) 10pcs



Cross Allen wrench 1pcs

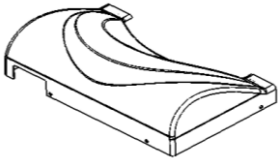


T Allen wrench 1pc

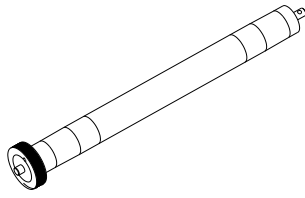


Philips self-tapping screw
(ST4*16) 4pcs

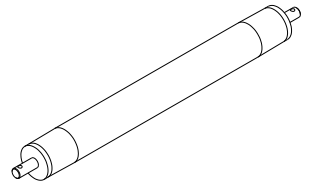
MAIN PARTS OF THE TREADMILL:



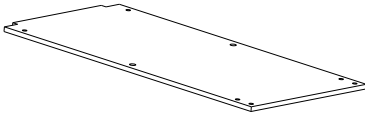
Motor cover



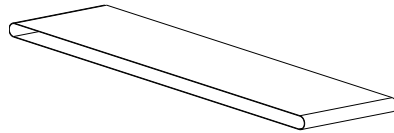
Front roller



Rear roller



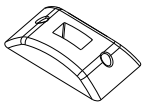
Running board



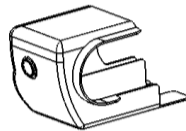
Running belt



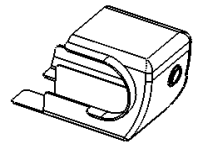
Side rail



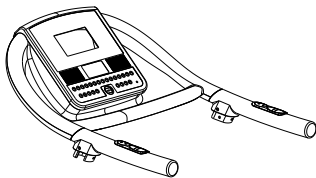
Feet



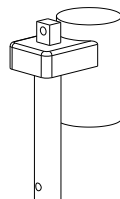
End cover (left)



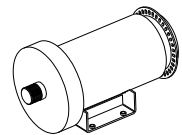
End cover (right)



Console

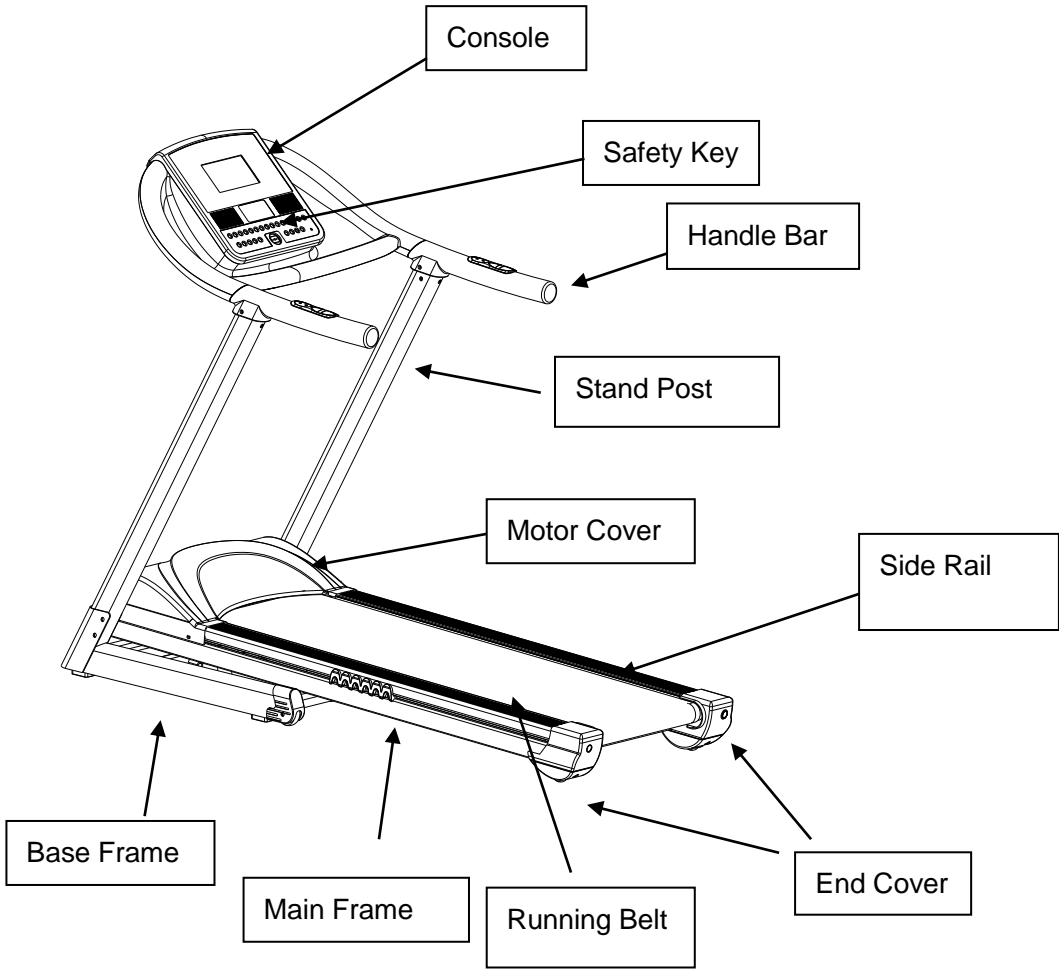


Incline motor



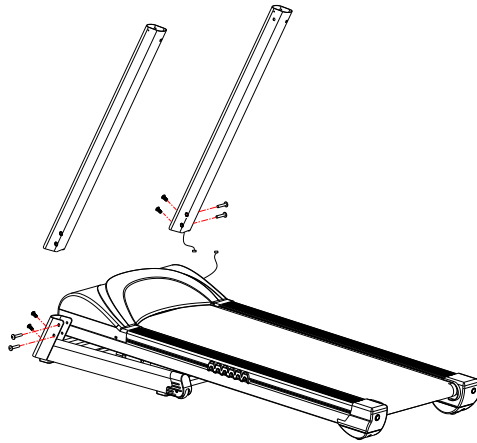
Motor

ASSEMBLY DIAGRAM

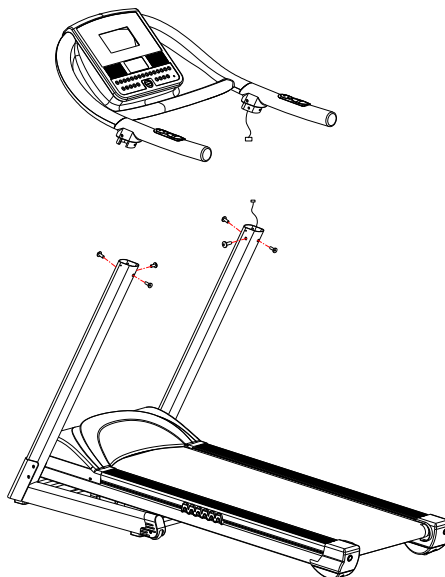


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

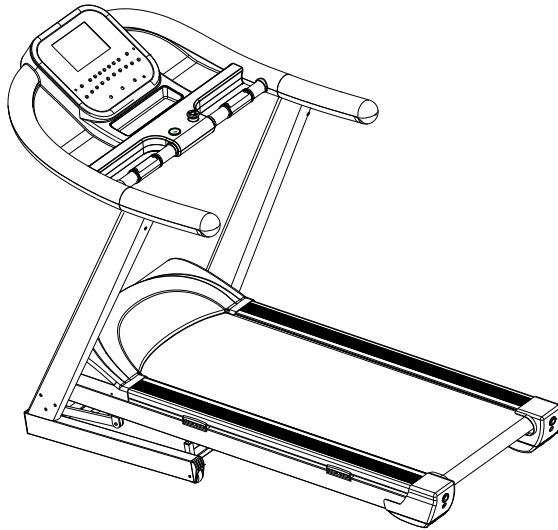
Step 1: Take the machine out of package , on a flat surface. Use 4pcs M8*15 and 4pcs M8*50 screws separately to fit the stand post (Left and right) onto the base frame. Please do not tight any bolts till 8pcs screws all fit into the punch holes.(Before assembling the right stand post, please connect the signal wire from the base frame to the stand post). Be careful not to damage wire while tightening bolts.



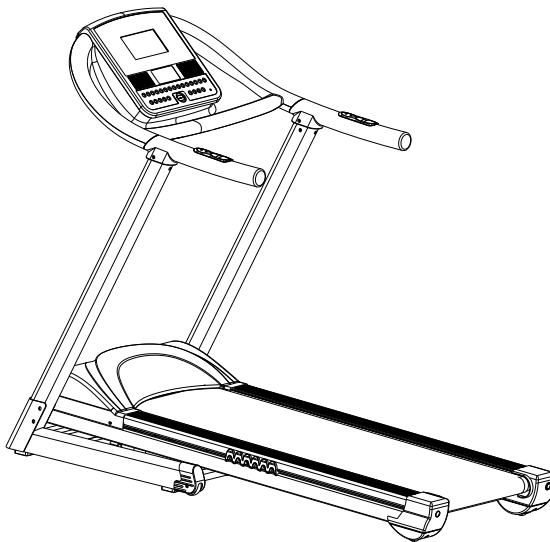
Step 2: Connect the handle pulse wire in right hand post with the signal wire/handle pulse wire from the computer, and then use 4 pcs screw(M 8*15) to fit the computer to the stand post. Don't tighten bolts until all screws fit into the hole. Be careful not to damage wire while tightening bolts.



Step 3: Use 4pcs screw (St4 *16) to fix the handle bar to the stand post.



Step 4: Tighten all the screws to ensure the safety of using the machine. Your treadmill is assembled and ready for operation.

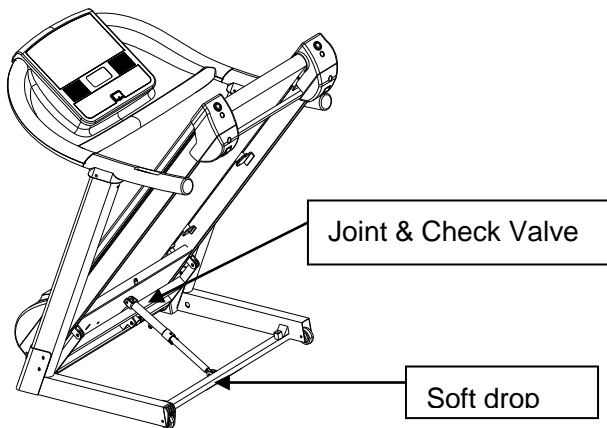


SETTING UP YOUR TREADMILL

1. FOLDING/UNFOLDING & MOVING THE TREADMILL

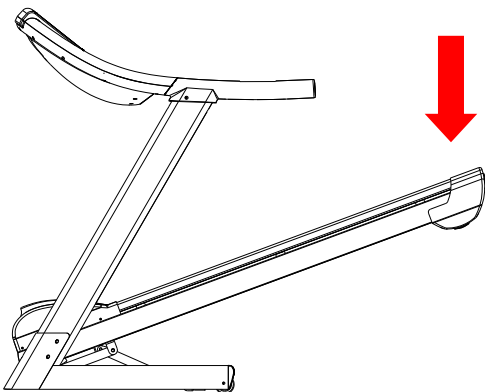
FOLDING THE TRADMILL:

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: check to ensure cylinder locking device has engaged



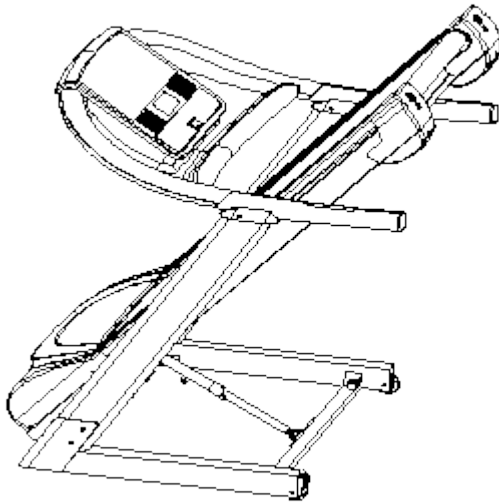
UNFOLDING THE TREADMILL :

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 dis-engage 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 THE TREADMILL:

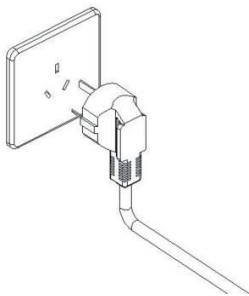
1. Before moving, make sure the power is off.
2. Make sure the plug has pulled off.
3. Make sure the running base has been folded
4. The treadmill can be moved around in house safely in its fold-up position by using the transport wheels. Firmly hold onto handle bars with both hands, pull the treadmill 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.
- 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.

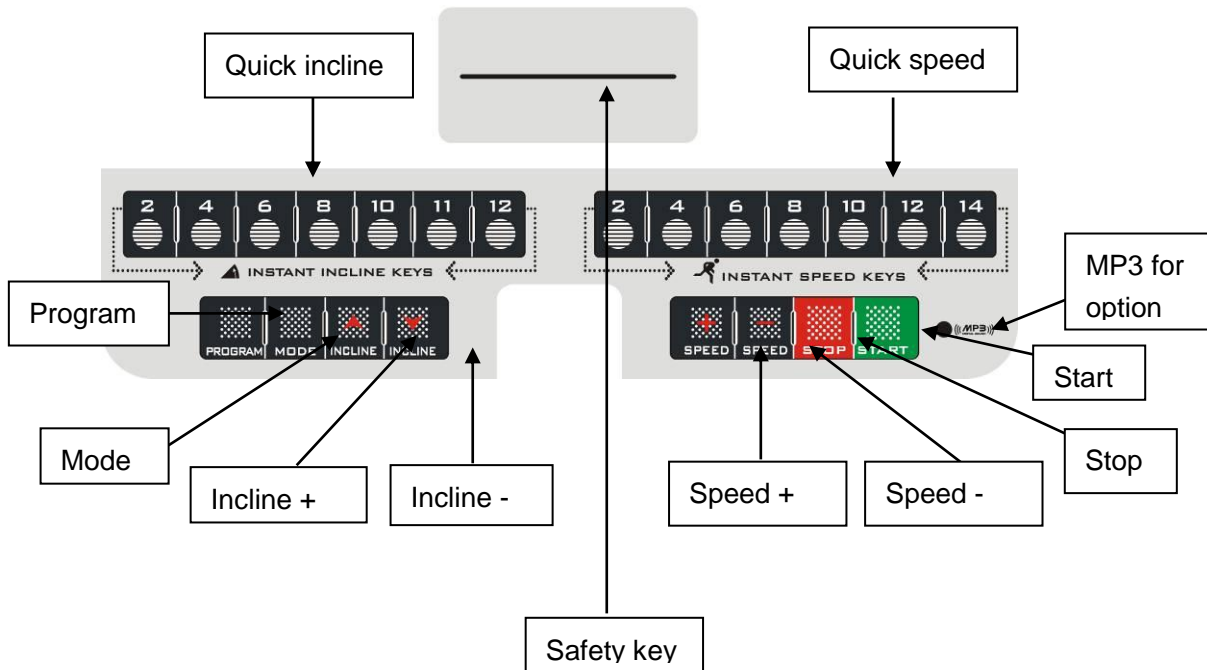
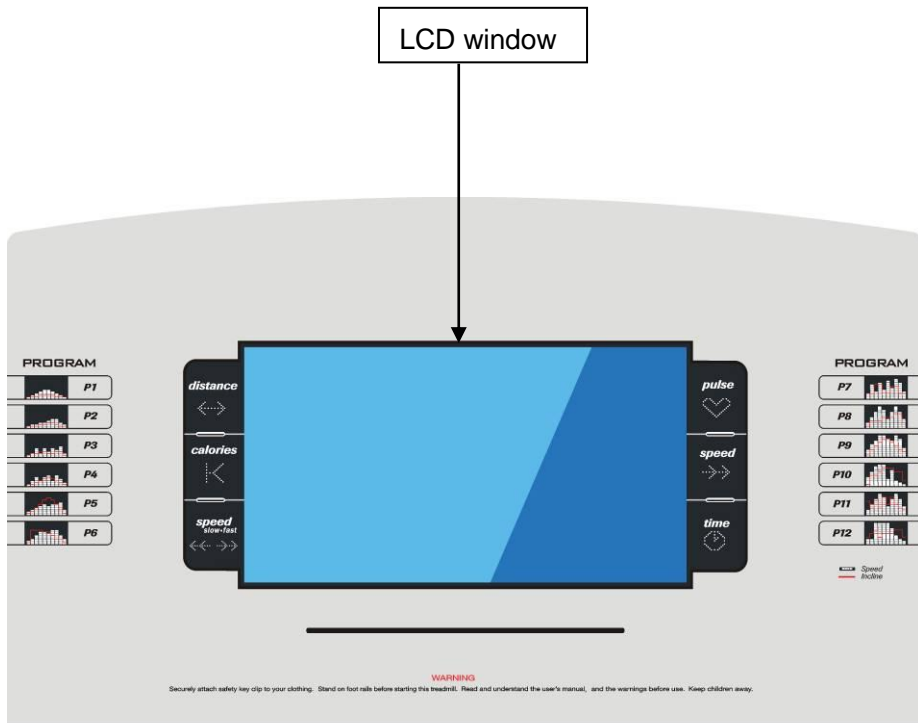


General Functionalities:

- 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 INSTRUCTIONS

COMPUTER:



Functions information

1. P0 is user-defined program; P1-P12 is set programs; FAT is body fat function
2. Big LCD window, 18 keys, left and right handle bar keys
3. MP3 function (for option)
4. Speed: 1.0~16.0 KM/H
5. Incline: 0~15%
6. Pulse: 50~199BPM
7. Over weight protection function, over voltage protection function, etc.
8. System self-test function, and warning for the abnormal situation

LCD window display:

1. "DISTANCE" window: shows the distance number;
2. "CALORIES" window: shows the calories number.
3. "START" key : when the treadmill is stopped, press the start, it will run at the lowest speed; when it running, press the button, it will pause.
4. "STOP" key: two functions: 1.when the treadmill is running, press the stop key, it will stop the treadmill. 2. When the treadmill shows ERR information, press it can remove the ERR NO.
5. "+" 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.
6. "-" 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.
- 7."QUICK SPEED": quick speed keys
8. ▲ : incline increase key
9. ▼ : incline decrease key
- 10."QUICK INCLINE": quick incline keys,

Safety Key:

Pull off the safety key, the LCD windows show "E--07", 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: P0~P12 and FAT program.

- 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.

- 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.

- 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 10, 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 10 set have finished, the motor will stop, with the long warning sound.

C) When the motor is running, press "START" key, motor will be pause. When pause situation, return the treadmill, all the status will show the before numbers.

5. When the motor is running, press "STOP" key, motor will be stop slowly. All items will be return to the standard.

6. In P0-P12 program, press the ▲ or ▼ or the “quick incline” keys can adjust the incline.

7. Pull off the safety key, the LCD windows show “E--07”, the buzzer sound “BIBI-BI”, and the treadmill will stop right now.

8. 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.

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

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 to choose the item serial number; Right “PULSE” window “PULSE” displays the set item ,press “ + ” 、 “ - ”key to set the data.

A) Sexe, 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 fewer than 18 is too thin; between 18 and 23 is standard; between 23 and 28 is fat; and over 29 is too fat.

PROGRAM SPEED DIAGRAM

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINE	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1
P2	SPEED	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1
P3	SPEED	1.0	2.0	5.0	2.0	5.0	3.0	5.0	4.0	6.0	2.0
	INCLINE	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1
P4	SPEED	1.0	3.0	5.0	3.0	5.0	6.0	3.0	6.0	4.0	2.0
	INCLINE	1	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P5	SPEED	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	3.0
	INCLINE	1	2	4	6	8	9	8	6	4	1
P6	SPEED	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	6.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	7	7	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	9.0	5.0	10.0	6.0	11.0	9.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3
P8	SPEED	3.0	6.0	9.0	12.0	10.0	5.0	9.0	12.0	9.0	5.0
	INCLINE	1	4	4	4	6	6	6	8	8	3
P9	SPEED	4.0	7.0	9.0	12.0	12.0	10.0	9.0	12.0	10.0	5.0
	INCLINE	1	4	6	8	10	10	10	8	8	3
P10	SPEED	5.0	8.0	11.0	12.0	12.0	4.0	9.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINE	1	6	6	8	10	10	10	8	8	3
P11	SPEED	3.0	6.0	9.0	12.0	10.0	5.0	9.0	12.0	9.0	5.0
	INCLINE	8	4	8	4	10	6	10	6	4	3
P12	SPEED	3.0	3.0	12.0	12.0	12.0	12.0	9.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	4	6	8	4	6	6	6	8	8	3

TROUBLE SHOOTING

1. 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

2. ERROR MESSAGE AND SOLUTIONS:

SYMPTOM	CAUSE	SOLUTION
E01	1. wiring connection is bad	1. check the wiring set
	2. computer is bad	2. Check the computer
	3. transformer is bad	3. Check the transformer
	4. motor is bad	4. Check the motor
E02	1. motor wiring or motor is bad	Check the motor
	2. motor wiring and control board have bad connection	Check the motor wiring to the control board
E03	1. speed sensor fix not good	1. check the wiring to the speed sensor
	2. speed sensor is not good	2. change the speed sensor
	3. speed sensor and the control board connect not good	3. check the wiring between the speed sensor to control board
	4. control board is not good	4. change the control board
E05	1. Control board is bad	1. Change the control board
	2. Motor is bad	2. Change the motor
E07	Computer has no safety signal	Check the safety key place and put well the safety key
No pulse	1. Handle pulse wiring connect bad	1. check the wiring of the handle pulse
	2. computer wiring bad	2. change the computer
Computer not show completely	1. screw on the computer board not fix well	1. Fix the screw
	2. system bad	2. change the computer

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 LUBRIFICANT 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.

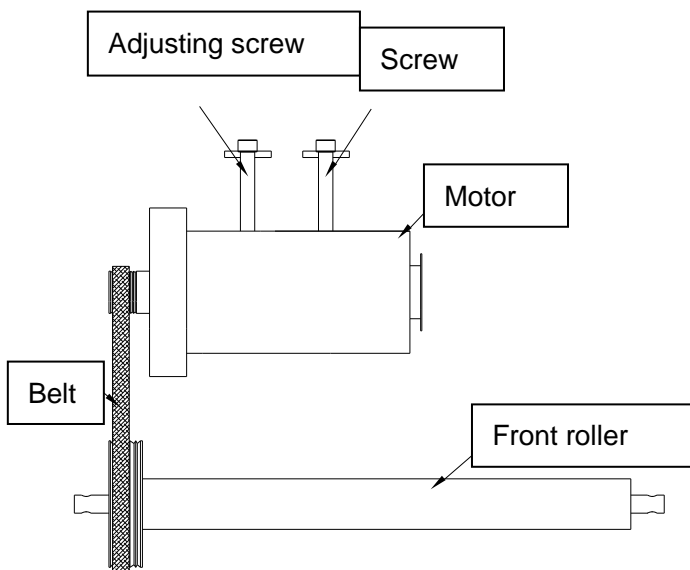
To increase the running belt tension:

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.



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

Centering 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 the relation to the other. This deflection can cause the belt to move off-center. This deflection is normal and the running belt will center when nobody is on the running belt. If the running belt remains consistently off-center, you will need to center the running belt manually.

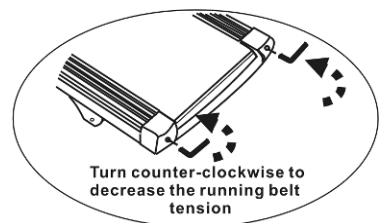
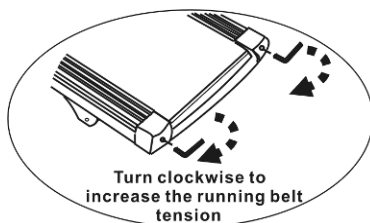
Start the treadmill without anyone on the running belt, press FAST-key until speed reached 6kph.

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 center, repeat the above step until the running belt is on center.

2. After the belt is center, 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-center, you may need to increase the belt tension.



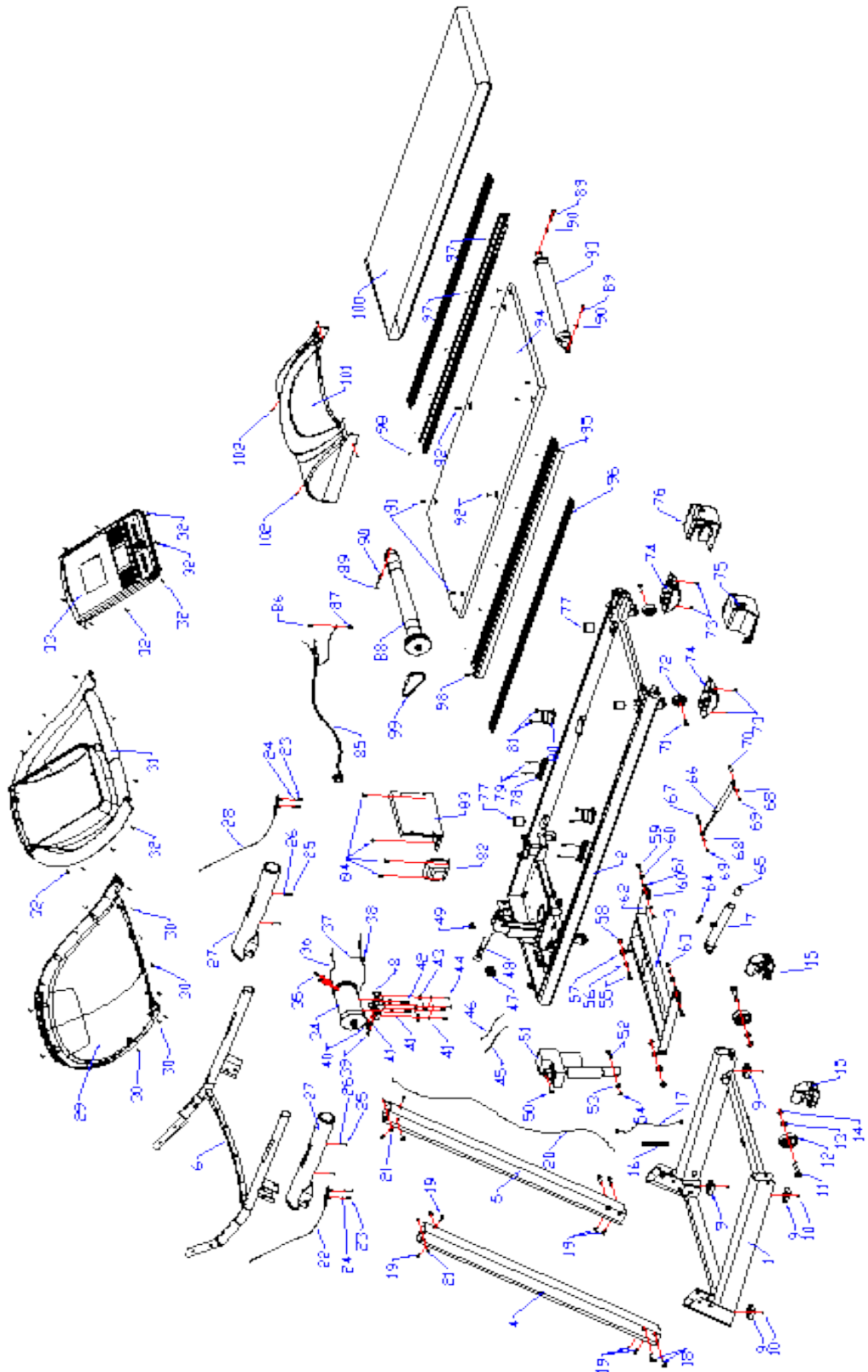
5. STORAGE:

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.

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 program. 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.

EXPLODING DRAWING



DETAIL OF ASSEMBLY

NO	DESCRIPTION	Qty.	NO	DESCRIPTION	Qty.
1	Base fame	1	29	Computer cover (down)	1
2	Platform frame	1	30	Cross head self-tapping bolt	11
3	Incline frame	1	31	Computer cover(up)	1
4	Left Upright frame	1	32	Cross head self-tapping bolt	18
5	Right Upright frame	1	33	PCB of computer	1
6	Computer frame	1	34	Motor	1
7	Ezfit linking parts	1	35	Cross Allen wrench ST3*10	2
8	Motor base frame	1	36	Speed sensor	1
9	Square cushion 50 x35 x17	4	37	Cross Allen full thread screw M4*10	1
10	Cross Allen screw	4	38	Wiring clip (UC-2)	1
11	Inner hex half thread bolt	2	39	Allen full thread screw M8 *50	1
12	Wheel $\Phi 62*8.0*t22$	2	40	Allen full thread screw M8 *40	1
13	Washer $\Phi 8*\Phi 16$	2	41	Washer $\Phi 8*\Phi 16$	7
14	Hex nut M8	2	42	Allen full thread screw M8 *30	2
15	Base frame cover	2	43	Square cushion 35*30*T3.0* $\Phi 9$	4
16	Wiring protector	1	44	Allen full thread screw M8 *15	4
17	Wiring L 1	1	45	Wiring (red)	1
18	Inner hex half thread screw	4	46	Wiring (black)	1
19	Inner hex full thread screw	10	47	Power switch	1
20	Wiring L 2	1	48	Fuse frame	1
21	Cross head self-tapping bolt	4	49	Wiring clip	1
22	Quick button	1	50	Allen half thread screw	1
23	Cross head self-tapping bolt	4	51	Incline motor	1
24	Washer $\Phi 4$	4	52	Allen full thread screw	1
25	Cross head self-tapping bolt	4	53	Washer $\Phi 10$	1
26	Washer $\Phi 6$	4	54	Hex nut M10	1
27	PU handle bar	2	55	Hex half thread screw M12*35*19	2
28	Quick button	1	56	Washer $\Phi 14$	2

NO	DESCRIPTION	Qty.	NO	DESCRIPTION	Qty.
57	Plastic bushingΦ25*Φ20*5.0	2	81	Cross Allen wrench M6*10	4
58	Powder metallurgy coating	2	82	Transformer	1
59	Hex half thread screw	2	83	Controller	1
60	Plastic bushingΦ25*Φ18*3.0	4	84	Cross head self-tapping bolt	6
61	Powder metallurgy coating	2	85	Power wiring	1
62	Washer Φ10	2	86	Cross head self-tapping bolt	1
63	Hex nut M10	2	87	Cushion Φ 5	1
64	Spring	1	88	Front roller	1
65	Washer Φ14	2	89	Inner hex full thread screw	3
66	Cylinder	1	90	WasherΦ8 *Φ16	3
67	Inner hex full thread screw	1	91	Cross head self-tapping bolt	6
68	WasherΦ8 *Φ16	2	92	Cross head self-tapping bolt	2
69	Hex nut M8	2	93	Rear roller	1
70	Inner hex half thread screw	1	94	Running deck	1
71	Inner hex full thread screw	2	95	Side rail	2
72	Wheel Φ46 *Φ8.0*t18.5	2	96	Decorate side rail	2
73	Cross head self-tapping bolt	4	97	Cross head self-tapping bolt	10
74	Feet	2	98	Cross head self-tapping bolt	2
75	End cover (left)	1	99	Motor belt 170PJ6	1
76	End cover (right)	1	100	Running belt	1
77	Round cushionΦ30 *M6	6	101	Motor cover	1
78	Cushion 25.6*40*204.5	2	102	Cross Allen full thread screw	4
79	Cross head self-tapping bolt	4			
80	Cushion 65*44*35	2			

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.

EXERCICES 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. NECK EXERCISES

Tilt your head to the right and feel the tension in your neck. Slowly drop your head down to your chest in a semi-circle and then turn your head to the left. You will feel a comfortable tension in your neck again.

You can repeat this exercise alternately several times.



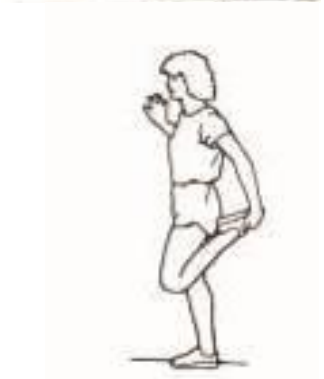
2. EXERCISES FOR THE SHOULDER AREA

Lift the left and right shoulders alternately, or lift both shoulders simultaneously.



3. ARM STRETCHING EXERCISES

Stretch the left and right arms alternately towards the ceiling. Feel the tension in your left and right side. Repeat this exercise several times.



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.



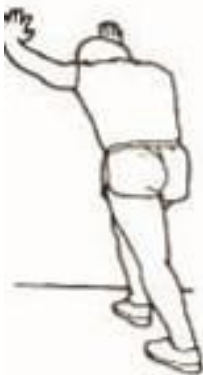
6. TOUCH TOES

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.



7. 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.



8. 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.

**TAPIS DE COURSE MOTORISE
MANUEL D'UTILISATEUR**

TECHNESS[®]

FITNESS TECHNOLOGY

RUN 400



Retain this owner's manual for future reference
Read and follow all instructions in this owner's manual

Version A

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.

GARANTIE

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

Prérequis pour la garantie : Un montage et une bonne utilisation 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. Dommages effectués par une 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 de produits consommables qui 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.

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

1. Mode d'emploi
2. Le numéro de modèle (situé sur la feuille de couverture de ces instructions)
3. Description de la pièce de rechange
4. Référence
5. Votre facture

Contactez notre service avant de nous envoyer l'appareil ou des pièces de celui-ci. Tout envoi non sollicité ne sera pas pris en charge par 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 serons pas responsables des accidents qui ont été causés par négligence ou par mauvaise utilisation.

Pour assurer votre sécurité et pour éviter les accidents, veuillez lire attentivement les instructions d'utilisation dans leur globalité et avant la première utilisation de l'appareil.

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 serait souhaitable, particulièrement pour les utilisateurs ayant des problèmes de santé.

2) Les personnes handicapées peuvent utiliser cet appareil avec une personne qualifiée et responsable.

3) Lorsque vous utilisez cet appareil de fitness, portez des vêtements confortables et des chaussures de sport. Évitez de porter des vêtements amples qui pourraient se coincer dans l'appareil.

4) Arrêtez immédiatement l'exercice si vous faites un malaise ou si vous sentez une douleur dans les articulations ou les muscles. Soyez vigilant aux différents signes tels que le vertige. Cela signifie que vous forcez trop. Dès les premiers signes d'étourdissements, allongez-vous sur le sol jusqu'à ce que vous vous sentez mieux.

5) Assurez-vous qu'il n'y ait pas d'enfants à proximité lorsque vous vous exercez sur l'appareil. L'appareil devra être rangé dans un endroit auquel les enfants ou les animaux n'ont pas accès.

6) Une seule personne à la fois peut utiliser l'appareil de fitness.

7) Assemblé l'appareil conformément aux instructions du mode d'emploi. Assurez-vous que tous les boulons, vis et écrous sont correctement montés et serrés. Utilisez uniquement les accessoires recommandés et / ou fournis.

8) N'utilisez pas un appareil endommagé ou inutilisable.

9) Placez l'appareil sur une surface lisse, propre et solide. N'utilisez pas cet appareil près de l'eau et assurez-vous qu'il n'y ait pas d'objets pointus 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. Pour des raisons de sécurité, conservez un espace libre d'au moins 0,5 m autour de l'appareil.

10) Prenez soin de ne pas mettre vos bras et vos jambes près des pièces mobiles.

11) Utilisez l'appareil uniquement pour les fins décrites dans ces instructions d'exploitation.

12) Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé. Contactez le service après-vente.

MONTAGE

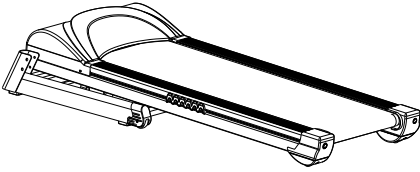
Avant de commencer l'assemblage de cet appareil de fitness, lisez attentivement la mise en place des mesures. Nous vous recommandons de regarder les schémas attentivement avant l'assemblage.

- Retirez tous les matériaux d'emballage et placez les pièces individuellement sur une surface libre. Cela vous donnera un aperçu et vous permettra de simplifier l'assemblage.
- Procédez avec prudence lors du montage du dispositif.
- Assurez-vous d'avoir un environnement de travail « sans danger ». Ne laissez pas traîner les outils et jeter immédiatement les emballages pour éviter que les enfants puissent jouer avec.
- Prenez votre temps lors de la visualisation des dessins et assemblez le dispositif selon la série d'illustrations.
- L'appareil doit être soigneusement assemblé par deux adultes.

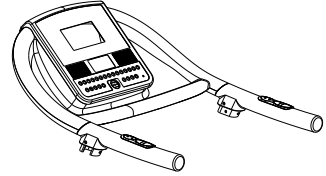
DEBALLER ET VERIFIER LE CONTENU DE LA BOITE

Soulevez et retirez la boîte qui entoure le tapis roulant.

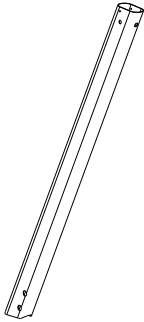
Vérifiez si les éléments suivants sont présents. Si l'une des pièces est manquante, veuillez contacter le service après vente.



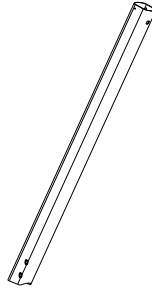
Chassis



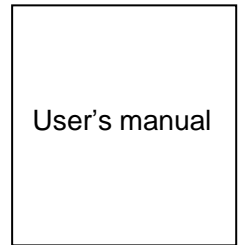
Console



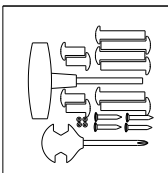
Bras gauche



Bras droit



Manuel d'utilisation



Kit de visserie

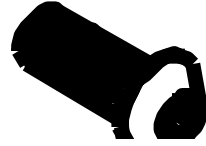


Clé de sécurité

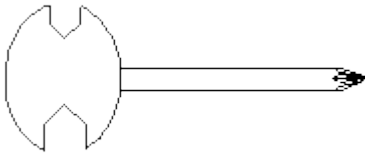
KIT DE VISSERIE



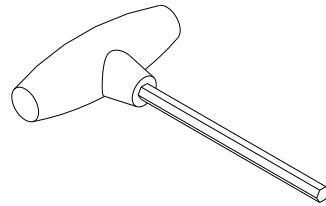
Vis
(M8*50) 4pcs



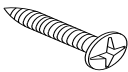
Vis filetée
(M8*15) 10pcs



Clé Allen 1pcs

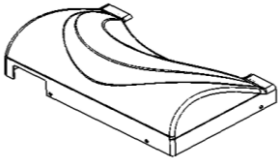


Clé Allen T 1pc

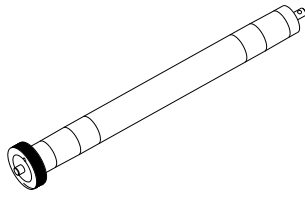


Vis Philips
(ST4*16) 4pcs

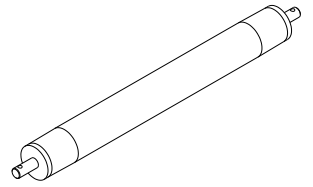
PARTIES PRINCIPALES DU TAPIS:



Cache moteur



Rouleau avant



Rouleau arrière

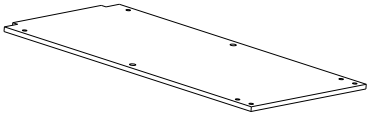
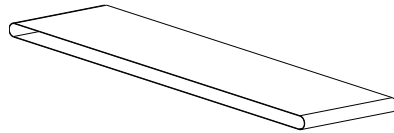


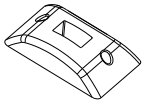
Planche de course



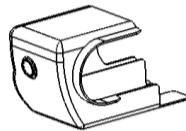
Bande de course



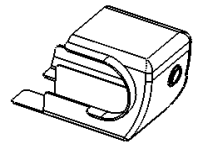
Rail latéral
(repose pieds)



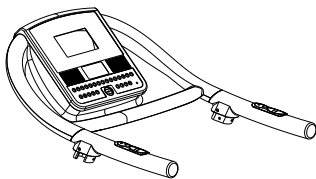
Cache



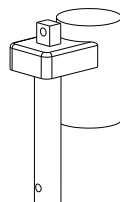
Cache gauche



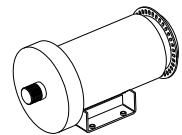
Cache droit



Console

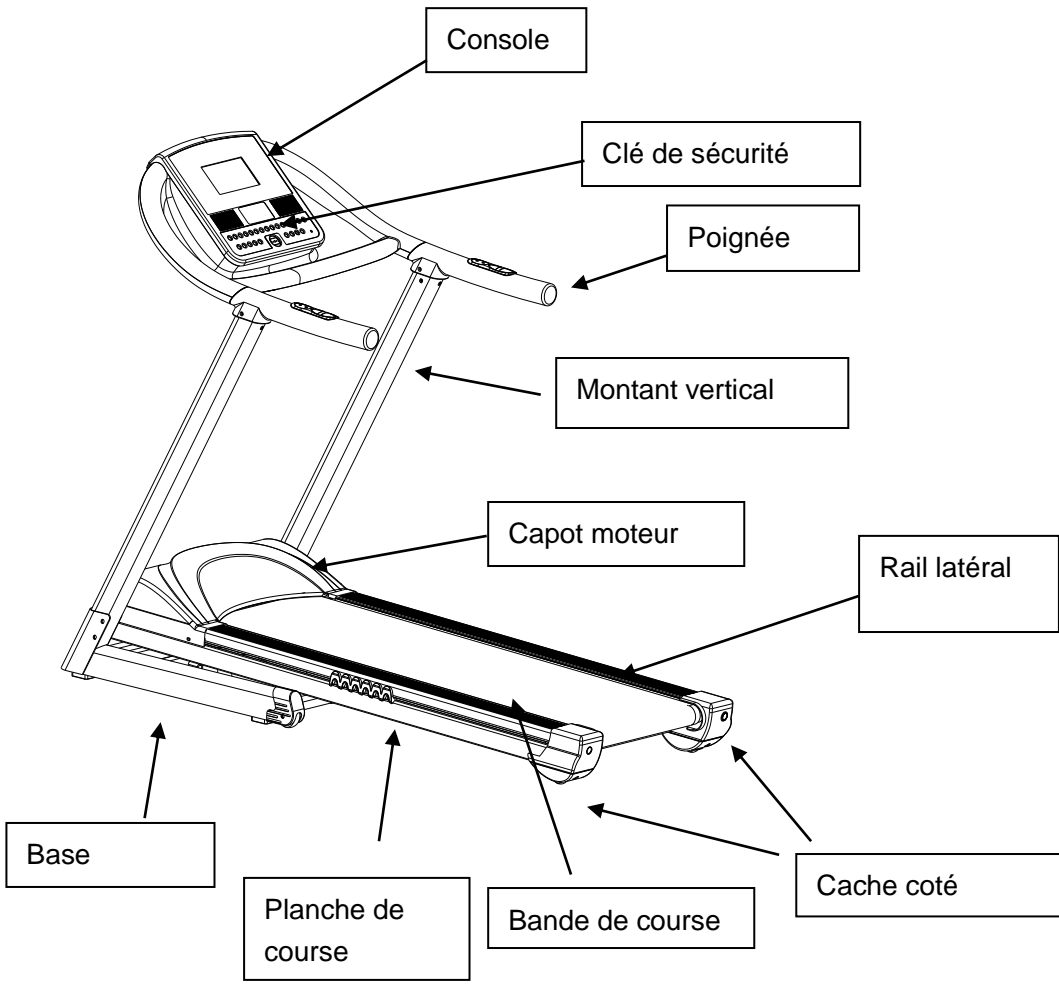


Moteur d'inclinaison



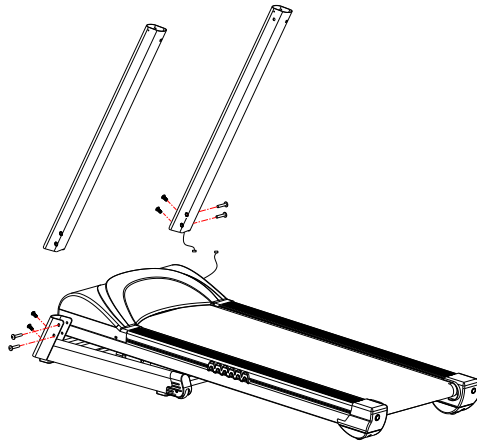
Moteur

SCHEMA D'ASSEMBLAGE

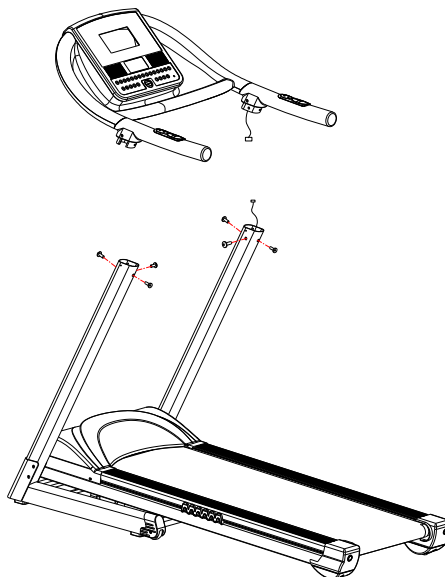


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

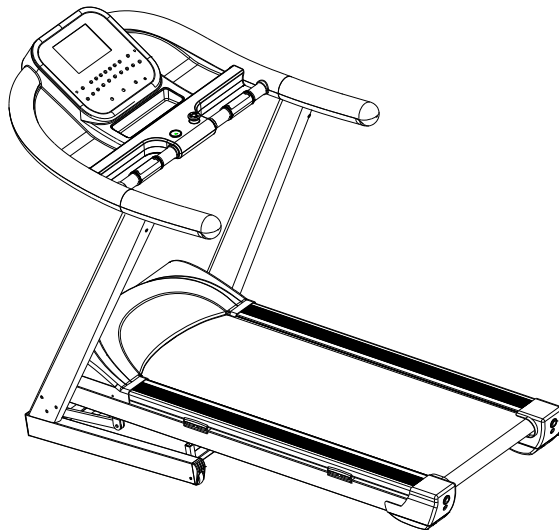
Étape 1: Sortez la machine de son conditionnement, et installez-la sur une surface plane; Utilisez 4 vis M8 * 15 et * 50 et 4vis M8 séparément pour assembler les bras (gauche et droite) sur le châssis de base. Ne serrez pas les boulons jusqu'au bout. Montez les 8 vis. (Avant le montage du poste, connectez le câble de signal à partir du cadre de base jusqu'au bras droit). Faites attention à ne pas endommager le câble pendant le serrage des boulons.



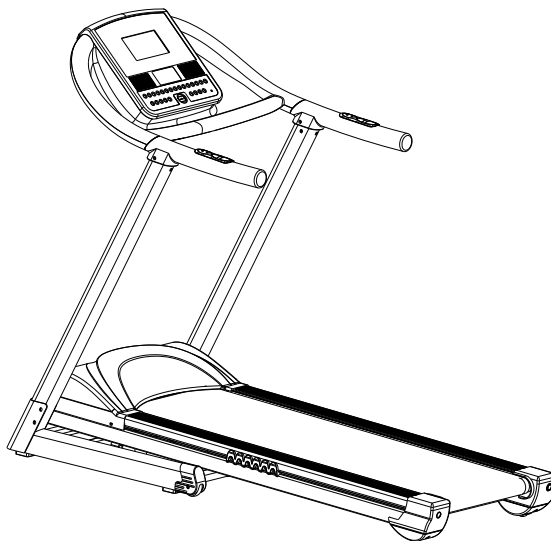
Étape 2: Connectez le fil qui se trouve dans le pied droit avec le câble de signal (dans la poignée), puis utilisez 6 vis (M8*15) pour fixer l'ordinateur aux pieds. Ne serrez pas trop les boulons jusqu'à ce que toutes les vis entrent dans le trou. Attention à ne pas endommager le câble pendant le serrage des boulons.



Étape 3: Utilisez 4 vis (St4 * 16) pour fixer la console au poste.



Étape 4 : Serrez toutes les vis pour assurer la sécurité de l'utilisation de la machine. Votre tapis roulant est assemblé et prêt à fonctionner.

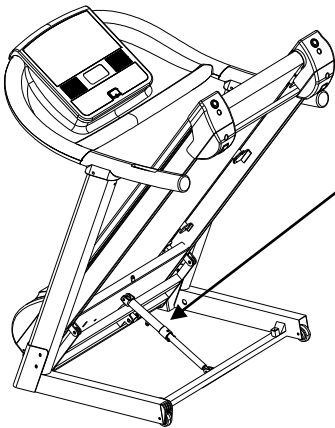


CONFIGURATION DE VOTRE TAPIS

1. PLIAGE, DEPLIAGE & DÉPLACEMENT DU TAPIS

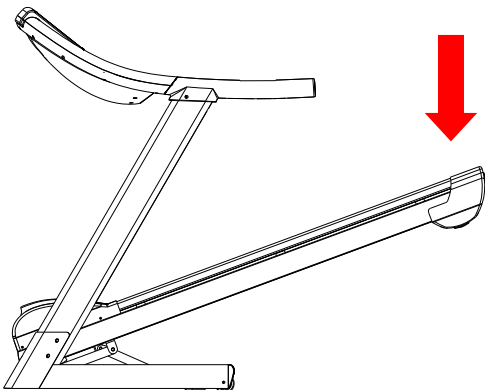
PLIER LE TAPIS:

1. Débranchez l'appareil avant de le plier.
2. Remettez l'inclinaison à plat : position (0%).
3. Soulevez la plateforme jusqu'à ce qu'elle soit parallèle au poste debout et serrures à cylindre en position.
4. Attention: vérifiez que le dispositif de verrouillage du cylindre est engagé.



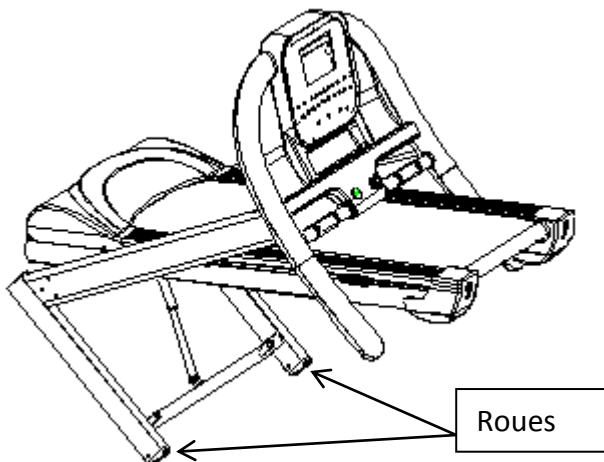
DEPLIER LE TAPIS :

1. Assurez-vous que le tapis est à 1 mètre de distance de la prise électrique, que la surface est plane et dégagée.
 2. Placez les deux mains sur le guidon, et appuyez avec un pied sur la section du milieu du cylindre pour désengager le mécanisme de verrouillage.
- Les deux mains appuient vers le bas, et la plateforme peut descendre lentement. Lorsque la surface de course est à un mètre du sol on peut le laisser descendre lentement toute seule. Ensuite, écartez-vous du tapis roulant jusqu'à ce qu'elle se déplie complètement jusqu'au sol.



DÉPLACER DU TAPIS:

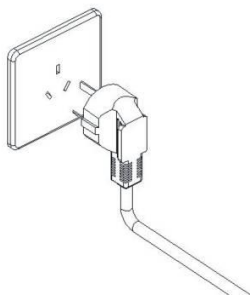
1. Avant de déplacer la machine, assurez-vous que l'alimentation est coupée.
2. Assurez-vous que le câble est débranché.
3. Assurez-vous que la plateforme est pliée.
4. Si oui, le tapis peut être déplacé dans la maison en toute sécurité en position pliée et en utilisant les roues de transport. Tenez fermement le guidon à deux mains, tirez le tapis roulant vers vous avec une inclinaison de 30 à 40 degrés jusqu'à ce qu'il soit sur roues.



PRECAUTIONS DE SECURITE SPECIALES

Source d'alimentation électrique:

- Choisissez un endroit à portée d'une prise en plaçant le tapis roulant.
- Raccordez toujours l'appareil à une prise avec un circuit terre. Faites-la vérifier ou installer par un électricien. Ce produit est conçu pour une tension nominale de 220 V. Ne branchez pas d'autres appareils sur cette prise. N'utilisez pas de rallonge électrique.
- Les « surtensions » peuvent sérieusement endommager le tapis roulant. Pour limiter le risque d'endommager le tapis, il devrait être équipé d'un dispositif de protection contre les surtensions (non inclus).
- Maintenez le cordon d'alimentation loin des roues de transport. Ne laissez pas le cordon d'alimentation sous le tapis course. N'utilisez pas le tapis avec un cordon d'alimentation endommagé ou usé.
- Débranchez avant de nettoyer ou un entretien. La maintenance ne doit être effectuée que par des techniciens autorisés, sauf indication contraire par le fabricant. Si vous ignorez ces instructions la garantie sera automatiquement annulée.
- Inspectez le tapis roulant avant chaque utilisation pour s'assurer que chaque partie est opérationnelle.
- N'utilisez pas le tapis de course à l'extérieur (garage, terrasse abrité ou abri, etc. ...). Gardez votre appareil dans un endroit propre et sec, à l'abri du soleil.
- Ne laissez pas le tapis roulant sans surveillance.
- Assurez-vous que la bande de course est toujours correctement tendue. Démarrez la bande de course avant de monter et démarrer votre entraînement.

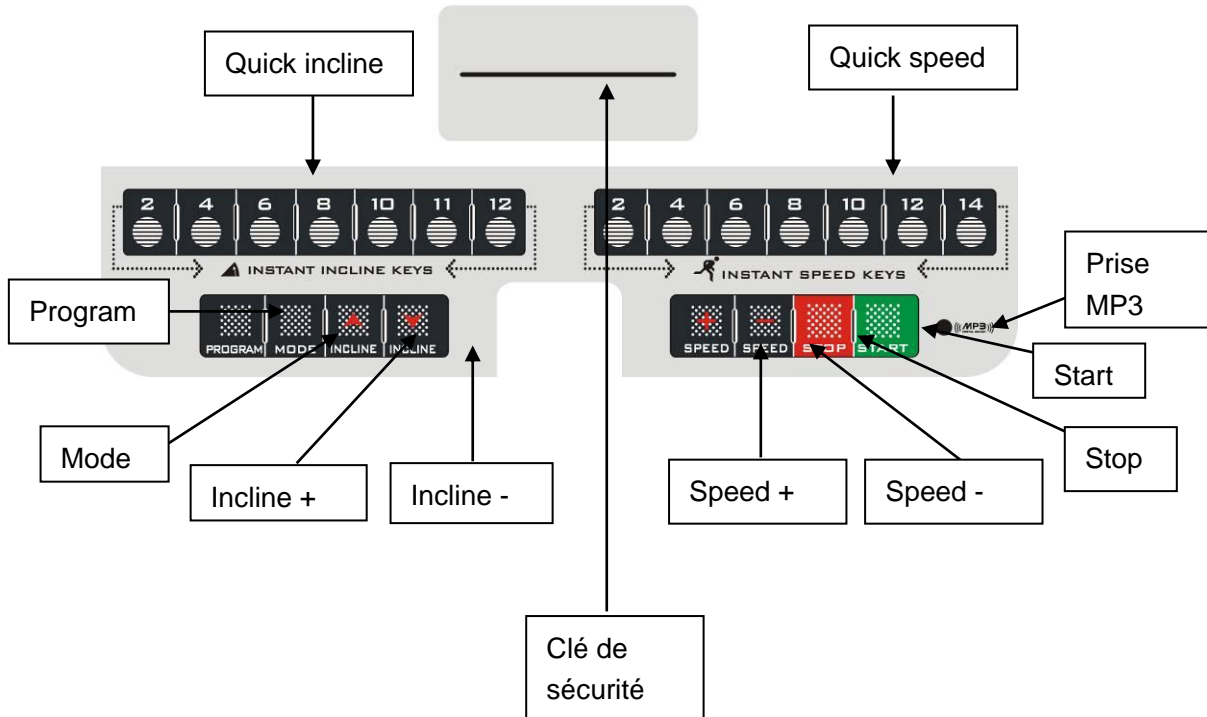
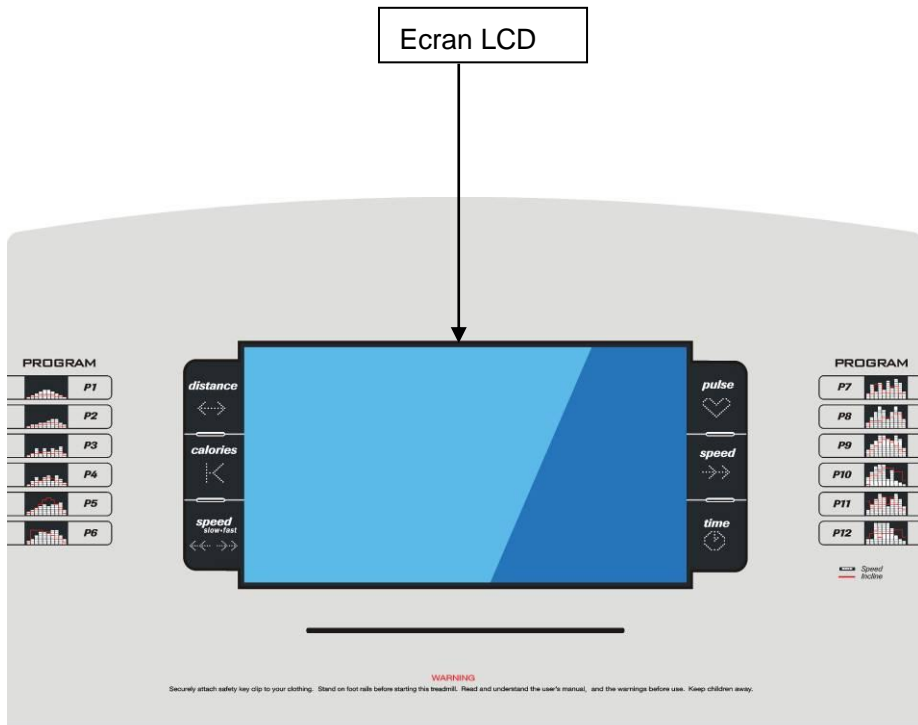


Fonctionnalités générales:

- 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, l'entraînement s'arrête.
- Si l'utilisateur appuie sur la touche STOP deux fois, l'entraînement se termine et le système 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 l'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 utiliser les touches de direction pour choisir leur programme d'entraînement désiré, ainsi que la valeur de réglage. Ces touches ne fonctionnent pas pendant la phase d'entraînement.
- Les écrans en face de l'utilisateur afficheront le rythme cardiaque de l'utilisateur lorsque les deux poignées sont tenues correctement. Ce rythme cardiaque est indicatif et ne convient pas à un usage médical.
- Retirez la clé de sécurité pour arrêter le tapis de course immédiatement.

INSTRUCTIONS D'UTILISATION

ORDINATEUR:



Informations générales:

1. P0 est défini par l'utilisateur du programme; P1-P12 sont des programmes préenregistrés. FAT est fonction d'évaluation de la masse grasseuse.
2. Grand écran LCD fenêtré, 18 touches, les touches gauche et droite sur les poignées
3. Fonction MP3
4. Vitesse: 1,0 ~ 16,0 KM / H
5. Inclinaison: 0 ~ 15%
6. Pulse: 50 ~ 199 BPM
7. Fonction de détection : poids maximum dépassé, surtension électrique, etc.
8. Système d'auto-test, et alerte en cas de situation anormale.

Fonctions d'affichage de l'écran LCD:

1. Fenêtré "DISTANCE": indique la distance parcourue pendant la course
2. Fenêtré "CALORIES": indique le nombre de calories dépensées pendant la course.
3. Fenêtré "TIME": Affiche la durée de la course. Elle affichera un compte à rebours de 5 secondes (5-4-3-2-1), avant de démarrer le comptage. Quand il s'arrête, elle indique "PAUS". Quand le tapis roulant a un problème, elle affichera le TRE NO.
4. Fenêtré "SPEED" : Affiche la vitesse de course. A l'arrêt et pendant le programme BODY FAT, elle montre le numéro du programme.
5. Fenêtré "PULSE" : indique le nombre de pulsations.
6. Fenêtré "INCLINE": indique le degré d'inclinaison.
7. L'image graphique: En P0, il montre le numéro de l'article; En P0 ~ P12, il montre la vitesse; Dans l'ALE, il montre le nom de l'élément, appuyez sur le bouton lorsque la vitesse, il indique le nombre de vitesse dans les 3 secondes. Lorsque tapis roulant s'arrête, il affiche "PAUS", quand il y a un problème, il montre l'information de l'ERP

Fonctions des touches:

1. "PROG": A l'arrêt, elle permet de choisir le programme désiré entre P0-P12, et FAT.
2. "MODE": 2 fonctions: A l'arrêt, elle permet de choisir l'élément figurant dans le programme de P0, elle permet de choisir entre le compte rebours du TEMPS, DISTANCE, ou CALORIE. En P1 - P 12 du programme, le décompte standard est de 30 minutes. Dans le programme de FAT, elle permet de choisir le point FAT.
3. "START": Quand le tapis roulant est à l'arrêt, appuyez sur START, il fonctionnera à la vitesse minimale; quand il marche, appuyez sur le bouton START, pour mettre le tapis en pause.
4. "STOP": 2 fonctions: Quand le tapis roulant est en marche, appuyez sur la touche stop pour l'arrêter. Lorsque le tapis affiche ERR, appuyez sur STOP pour effacer le message TRE NO.
5. "+": Pour augmenter la vitesse lorsque le tapis est à l'arrêt ou en fonction FAT.

6. "-" : Pour diminuer la vitesse lorsque le tapis est à l'arrêt ou en fonction FAT.
7. "QUICK SPEED": 5 touches de vitesse rapide qui permettent de choisir directement la vitesse de 6, 8, 10, 12 ou 14 km/h.
8. ▲ : Pour augmenter l'inclinaison
9. ▼ : Pour diminuer l'inclinaison
10. "QUICK INCLINE": 5 touches d'inclinaison qui permettent de choisir directement le degrés d'inclinaison entre 6, 8, 10, 12 ou 14%.

Clé de sécurité:

Retirez la clé de sécurité, l'écran LCD affichera le message "E - 07", vous entendrez des sonneries d'alerte. Le tapis roulant s'arrêtera. La sonnerie s'arrêtera jusqu'à ce que vous remettiez la clé de sécurité. Après avoir mis la clé de sécurité, l'ordinateur se rallumera, et toutes les données seront effacées.

MP3:

Cette fonction est en option.

Instruction d'utilisation:

1. Brancher le tapis à l'électricité et allumez-le. Un signal sonore vous avertit qu'il est prêt.

2. Insérez la clé de sécurité sur le tapis. L'ordinateur met 2 secondes pour démarrer, et mettre toutes les valeurs à 0. Le tapis commence par défaut avec le programme P0.

3. Appuyez sur "PROG" pour choisir entre P0~P12 et FAT program.

- P0 est un programme entièrement personnalisable par l'utilisateur. Appuyez sur "MODE" pour choisir quatre modes comme suit: la vitesse et l'inclinaison peuvent être réglées par l'utilisateur. Si elles ne sont pas réglées, la vitesse standard est 1.0km / h, inclinaison est de 0%.

Mode 1: Compte à rebours de durée, distance et calories

Mode 2: Compte à rebours de durée: la fenêtre de temps indique la durée, appuyez sur "+" "-" pour régler le temps (entre 5 à 99mn), le temps standard est 30:00.

Mode 3: Compte à rebours de distance: la fenêtre de distance affiche la distance, appuyez sur "+" "-" pour ajuster la distance entre 1,0 et 99,0 km, le distance standard est 1.0km.

Mode 4: Compte à rebours de calories: la fenêtre de calories affichera le nombre de calories, appuyez sur "+" "-" pour ajuster le nombre de calories, entre 20 et 990 cal, la valeur standard est de 50cal.

- P1-P12 sont les programmes préenregistrés. Appuyez sur "+" "-" pour ajuster les données. Appuyez sur la touche "MODE" pour revenir aux éléments standards.

- FAT est le programme d'estimation de la masse graisseuse.

4. Appuyez sur la touche "START"; attendez 5 secondes, le tapis démarre.

A) Appuyez sur le "+" ou "-" ou les touches de la vitesse rapide pour régler la vitesse.

B) En P1-P12 programme, la vitesse et l'inclinaison peuvent être choisies pour 1 à 10 segments. Lorsque ce programme est terminé, vous entendrez un avertissement de trois secondes. Lorsque les 10 segments sont finis, le moteur s'arrête, vous entendrez un long signal sonore.

C) Lorsque le moteur est en marche, appuyez sur "START", le moteur se mettra en pause. Lorsque vous remettez le tapis en marche, toutes les données précédentes se réafficheront.

5. Lorsque le moteur est en marche, appuyez sur "STOP", le moteur s'arrêtera lentement. Toutes les données précédentes se réafficheront.

6. Dans les programmes P0-P12, appuyez sur la touche ▲ ou ▼ ou "Quick Incline" pour régler l'inclinaison.

7. Retirez la clé de sécurité, l'écran LCD affiche "E - 07", une alarme retentit. Le tapis roulant s'arrêtera.

8 Le module contrôleur vérifie l'état de la machine en permanence. S'il détecte une anomalie, il arrête le tapis roulant s'arrête et affichera le problème.

9. L'Ordinateur affiche le numéro de problème, appuyez sur la touche "STOP", pour le faire disparaître.

Fonction Body Fat:

Lorsque le tapis est à l'arrêt, appuyez sur la touche "PROGRAM" pour sélectionner la fonction "FAT". La fenêtre "DIS / CAL" affiche les paramètres. Appuyez sur "MODE" pour choisir les données à modifier. Appuyez sur les touches "+" ou "-" pour ajuster les données.

A) Sexe, le 1 (homme), 2 (femme). Si la fenêtre affiche 1, qui montre que vous sélectionnez "Homme", la valeur par défaut est Homme

B) L'âge, entre 10-100, la valeur par défaut est de 25.

C) Hauteur, entre 100-199cm, la valeur par défaut est 170CM

D) Poids, entre 20-150kg, la valeur par défaut est de 70kg

E) L'IMC (indice de masse corporel). C'est le résultat du test. Appuyez les deux mains sur les poignées, attendez 8 secondes, et la fenêtre affichera le point l'IMC.

Les interprétations du résultat:

IMC<18 : vous être trop mince

18<IMC<23 : vous êtes dans la moyenne

IMC>29: vous êtes en surpoids

CARACTERISTIQUES DES PROGRAMMES

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINE	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1
P2	SPEED	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1
P3	SPEED	1.0	2.0	5.0	2.0	5.0	3.0	5.0	4.0	6.0	2.0
	INCLINE	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1
P4	SPEED	1.0	3.0	5.0	3.0	5.0	6.0	3.0	6.0	4.0	2.0
	INCLINE	1	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P5	SPEED	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	3.0
	INCLINE	1	2	4	6	8	9	8	6	4	1
P6	SPEED	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	6.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	7	7	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	9.0	5.0	10.0	6.0	11.0	9.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3
P8	SPEED	3.0	6.0	9.0	12.0	10.0	5.0	9.0	12.0	9.0	5.0
	INCLINE	1	4	4	4	6	6	6	8	8	3
P9	SPEED	4.0	7.0	9.0	12.0	12.0	10.0	9.0	12.0	10.0	5.0
	INCLINE	1	4	6	8	10	10	10	8	8	3
P10	SPEED	5.0	8.0	11.0	12.0	12.0	4.0	9.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINE	1	6	6	8	10	10	10	8	8	3
P11	SPEED	3.0	6.0	9.0	12.0	10.0	5.0	9.0	12.0	9.0	5.0
	INCLINE	8	4	8	4	10	6	10	6	4	3
P12	SPEED	3.0	3.0	12.0	12.0	12.0	12.0	9.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	4	6	8	4	6	6	6	8	8	3

DEPANNAGE

1. PROBLÈMES ET SOLUTIONS:

Problème	Cause possible	Solutions
Le tapis de ne fonctionne pas	a .L'alimentation n'est pas branchée	Brancher la prise.
	b. clef de sécurité pas en place	Placer la clef de sécurité
	c .le transformateur n'est pas bon	Vérifier et changer le transformateur
	d. le câblage est endommagé	Vérifier et changer le câble
Le tapis s'arrête	a. la clef de sécurité est détachée	Remettre la clef de sécurité
	b. problème électronique	Contacter un technicien en expliquant
Bouton ne fonctionne pas	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

2. ERROR MESSAGE AND SOLUTIONS:

CODE	CAUSE	SOLUTION
E01	Mauvaise communication entre la console et la tableau de contrôle de la console	Le tapis ne peut pas fonctionner et ne s'allume pas L'ordinateur Affiche E1, et sonnerie d'alerte Vérifier le câblage entre la console et le moteur, si le câblage est défectueux, changer le câblage.
E02	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 sonnerie d'alerte Arrêtez le tapis. S'il redémarre, le tapis est fonctionnel. Sinon, vérifiez le câblage du moteur et s'il y a une mauvaise odeur du contrôleur, il faudra changer le contrôleur.
E03	Pas d'affichage de vitesse : le moteur est alimenté mais il n'y a pas d'indication de vitesse plus de 3 secondes	Il n'y a pas de signal pendant + de 3 secondes. Vérifiez le capteur de vitesse et changez-le si besoin.
E04	L'inclinaison ne s'est pas auto testée	Vérifiez le câblage du moteur d'inclinaison et le branchement. Vérifiez 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.

E05	L'intensité électrique est trop élevée: le contrôleur a identifié un ampérage 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 sonnerie d'alerte. Arrêtez le tapis. S'il redémarre, le tapis est fonctionnel. L'intensité électrique est trop forte C'est une auto protection. Vérifiez que rien n'obstrue le moteur, puis redémarrez le tapis. Vérifiez qu'il n'y ait aucune odeur (de brûlé) sinon, il vous faudra changer le contrôleur. Vérifier si le voltage est standard puis redémarrer.
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 une sonnerie d'alerte retentit. Arrêtez le tapis, s'il redémarre, il est fonctionnel. Vérifiez la tension électrique, si la tension est inférieure de 50% au voltage normal, vous ne pourrez pas brancher votre appareil. S'il y a une mauvaise odeur (de brûlé) du contrôleur, il faudra changer la pièce.
E9	L'inclinaison ne fonctionne pas.	Vérifier le câblage du moteur d'inclinaison et la prise. Vérifiez 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 fonctionnement optimal du tapis de course. Un entretien inadéquat peut endommager le tapis roulant ou raccourcir la durée de vie du produit.

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

Les Pièces usées doivent être remplacées immédiatement.

1. LUBRICATION:

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

Ensuite, tous les 3 mois de fonctionnement, soulevez le côté de la bande de course et touchez la surface de la ceinture, le plus loin possible. Si des traces de silicone par pulvérisation sont trouvées, la lubrification n'est pas nécessaire.

Si la surface est sèche, suivez les instructions suivantes.

Utilisez seulement du silicone sans huile.

2. Application du lubrifiant sur la bande:

- Positionnez la ceinture afin que le joint soit situé au centre de la plateforme.
- Insérez la valve de pulvérisation dans la bouteille de lubrifiant.
- Soulevez la bande d'un côté et pulvérisez de l'avant vers l'arrière de la ceinture. Répétez ce processus sur l'autre côté de la bande. Vaporisez chaque côté pendant environ 4 secondes.
- Attendez 1 minute pour laisser le silicone se répartir, avant de démarrer la machine.

3. NETTOYAGE:

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

- **Attention:** Le tapis roulant doit être éteint et débranché avant tout nettoyage ou l'entretien.
- **Après chaque entraînement:** Essuyez la console et les autres surfaces avec un chiffon doux, propre et légèrement humide pour enlever les résidus de sueur. Attention: N'utilisez pas de produits abrasifs ou de solvants. Pour éviter d'endommager l'ordinateur, gardez tous les liquides éloignés. N'exposez pas l'ordinateur à la lumière directe du soleil.
- **Une fois par semaine:** Pour rendre le nettoyage plus facile, il est recommandé d'utiliser un tapis sous le tapis roulant. Les chaussures peuvent laisser de la saleté sur la bande qui peut se déposer ensuite sous le tapis de course.

4. RÉGLAGE DE LA BANDE DE COURSE:

Vous pouvez avoir besoin d'ajuster la bande de course pendant les premières semaines d'utilisation. Toutes les bandes sont réglées à l'usine. Elle peut se détendre et se décentrer après utilisation. Un manque de tension est normal pendant la période de rodage.

Réglage de la tension de la bande:

Si la courroie « glisse » ou est « hésitante » quand vous courez, cela signifie que la tension doit être augmentée.

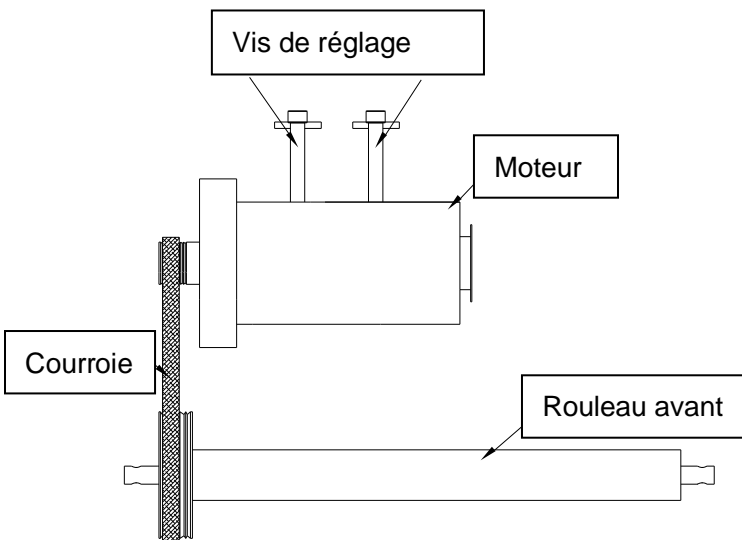
Pour augmenter la tension de la bande:

A. Utilisez la clé de 8mm sur le boulon à gauche de la bande. Tournez la clé dans le sens des aiguilles d'une montre d'1/4 de tour de tirer pour ajuster le rouleau arrière et d'augmenter la tension de la courroie.

B. Répétez l'étape 1 sur le boulon à droite de la bande. Vous devez être sûr de tourner les deux boulons un même nombre de tours, de sorte que le rouleau arrière restera aligné au châssis.

C. Répétez l'étape 1 et 2 jusqu'à ce que la sensation de « glisse » soit éliminée.

D. Veillez à ne pas trop tendre la courroie. Vous pouvez créer une pression excessive sur rouleaux arrière et avant, et les endommager. Ils feraient alors un bruit excessif.



POUR DIMINUER LA TENSION DE LA BANDE, TOURNEZ LES 2 VIS DANS LE SENS INVERSE DES AIGUILLES D'UNE MONTRE DU MEME NOMBRE DE TOURS DE CHAQUE COTES.

Centrage de la bande de course:

Lorsque vous courez, vous pouvez pousser plus fort avec un pied et décaler la bande. Ce décalage est normal et la bande se recentrera en tournant à vide. Si la bande reste décentrée, il faudra l'ajuster manuellement.

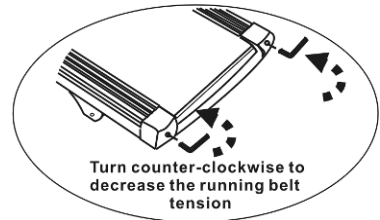
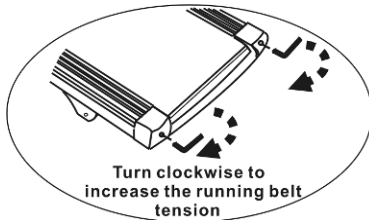
Démarrez le tapis roulant sans personne sur le tapis de course, réglez-vous sur 6 km/h.

1. Observez vers quel côté la bande se dévie.

- Si elle tire du côté gauche, tournez le boulon gauche de réglage d'1/4 tour vers la droite et tournez le boulon droit de réglage d'1/4 tour vers la gauche.
- Si elle tire du côté droit, tournez le boulon de réglage de droite dans le sens des aiguille d'une montre d'1/4 tour et tournez le boulon de réglage de gauche dans le sens inverse des aiguille d'une montre d'1/4 tour.
- Si la bande n'est toujours pas centrée, répéter l'étape précédente jusqu'à ce qu'elle soit centrée.

2. Lorsque le réglage est terminée, augmentez la vitesse jusqu'à 16km/h et vérifiez que le tapis fonctionne correctement. Répétez les étapes ci-dessus si cela est nécessaire.

Si la procédure ci-dessus ne parvient pas à résoudre le décalage, vous devrez augmenter la tension de la courroie.



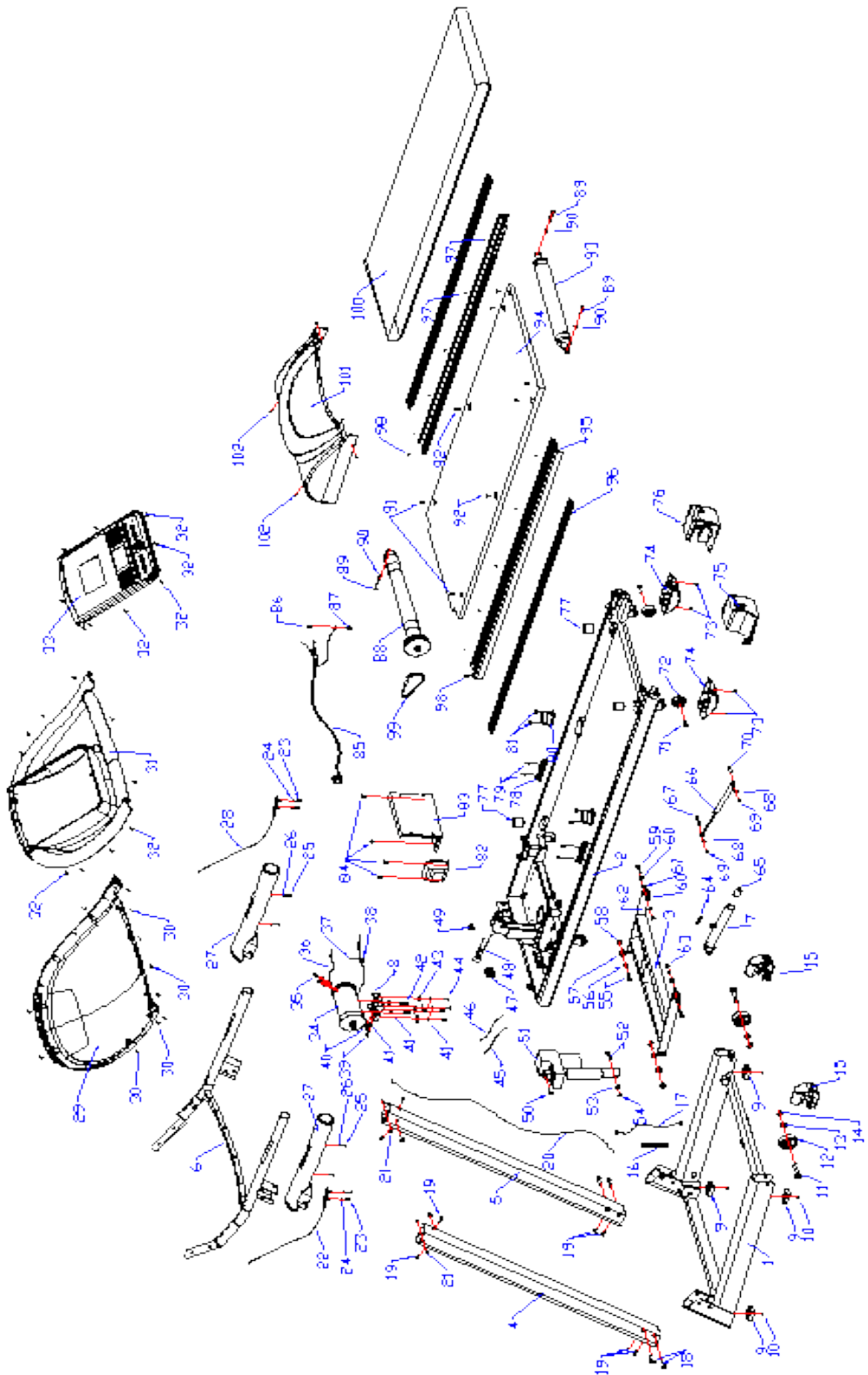
5. RANGEMENT:

Conserver votre tapis de course dans un environnement propre et sec. Assurez-vous que l'appareil est débranché.

REMARQUES IMPORTANTES

- L'appareil correspond aux normes de sécurité actuelles. L'appareil ne convient que pour un usage domestique. Nous nous dégageons de toute responsabilité en cas d'usage non adaptée.
- Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Il pourra vous aider à établir votre programme d'exercices pour un meilleur résultat en toute sécurité. L'entraînement excessif et inadapté peut nuire à votre santé.
- Lisez attentivement les conseils suivants remise en forme générale et les instructions de l'exercice. Si vous ressentez des douleurs, essoufflement, malaise ou avoir d'autres plaintes physiques, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous. Consultez un médecin immédiatement si vos douleurs continuent.
- 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 est un appareil permettant de comparer vos performances d'un entraînement à un autre. Mais il ne peut être utilisé à des fins médicales.

VUE ECLATEE



LISTE DES PIECES DETACHEES

NO	DESCRIPTION	Qté.	NO	DESCRIPTION	Qté.
1	Cadre	1	29	Cache ordinateur (bas)	1
2	Plateforme	1	30	Boulon cruciforme	11
3	Cadre d'inclinaison	1	31	Cache ordinateur (haut)	1
4	Bras gauche	1	32	Boulon cruciforme	18
5	Bras droit	1	33	PCB de l'ordinateur	1
6	Cadre ordinateur	1	34	Moteur	1
7	Liens	1	35	Clé Allen ST3*10	2
8	Cadre moteur	1	36	Capteur de vitesse	1
9	Coussin carré 50 x35 x17	4	37	Vis Allen fileté M4*10	1
10	Vis Allen	4	38	Attache câbles (UC-2)	1
11	Boulon hexagonal fileté	2	39	Vis allen fileté M8 *50	1
12	Roue $\Phi 62*8.0*t22$	2	40	Vis allen fileté M8 *40	1
13	Rondelle $\Phi 8*\Phi 16$	2	41	Rondelle $\Phi 8*\Phi 16$	7
14	Vis hexagonal M8	2	42	Vis allen fileté M8 *30	2
15	Cache cadre	2	43	Coussin carré 35*30*T3.0*\Phi 9	4
16	Protection câble	1	44	Vis allen fileté M8 *15	4
17	Câble L 1	1	45	Câble (red)	1
18	Vis hexagonal fileté	4	46	Câble (black)	1
19	Vis hexagonal fileté	10	47	Interrupteur	1
20	Câble L 2	1	48	Cadre fusible	1
21	Boulon cruciforme	4	49	Attache câbles	1
22	Bouton raccourci	1	50	Vis allen demi fileté	1
23	Boulon cruciforme	4	51	Moteur d'inclinaison	1
24	Rondelle $\Phi 4$	4	52	Vis allen fileté	1
25	Boulon cruciforme	4	53	Rondelle $\Phi 10$	1
26	Rondelle $\Phi 6$	4	54	Boulon cruciforme M10	1
27	Poignées en PU	2	55	Boulon cruciforme M12*35*19	2
28	Bouton raccourci	1	56	Rondelle $\Phi 14$	2

NO	DESCRIPTION	Qté.	NO	DESCRIPTION	Qté.
57	Plastique $\Phi 25 \times \Phi 20 \times 5.0$	2	81	Clé allen M6*10	4
58	Couverture métallisée	2	82	Transformateur	1
59	Boulon cruciforme	2	83	Contrôleur	1
60	Plastique $\Phi 25 \times \Phi 18 \times 3.0$	4	84	Boulon cruciforme	6
61	Couverture métallisée	2	85	Câble d'alimentation	1
62	Rondelle $\Phi 10$	2	86	Boulon cruciforme	1
63	Boulon cruciforme M10	2	87	Coussin $\Phi 5$	1
64	Ressort	1	88	Rouleau avant	1
65	Rondelle $\Phi 14$	2	89	Boulon hexagonal	3
66	Cylindre	1	90	Rondelle $\Phi 8 \times \Phi 16$	3
67	Boulon cruciforme	1	91	Boulon cruciforme	6
68	Rondelle $\Phi 8 \times \Phi 16$	2	92	Boulon cruciforme	2
69	Boulon cruciforme M8	2	93	Rouleau arrière	1
70	Boulon cruciforme	1	94	Plateforme de course	1
71	Boulon cruciforme	2	95	Rail latéral	2
72	Roue $\Phi 46 \times \Phi 8.0 \times t18.5$	2	96	Decoration rail	2
73	Ecrou cruciforme	4	97	Cross head self tapping bolt	10
74	Pied	2	98	Cross head self tapping bolt	2
75	Cache (gauche)	1	99	Courroie moteur 170PJ6	1
76	Cache (droit)	1	100	Bande de course	1
77	Coussin rond $\Phi 30 \times M6$	6	101	Cache moteur	1
78	coussin $25.6 \times 40 \times 204.5$	2	102	Vis cruciforme	4
79	Boulon cruciforme	4			
80	coussin $65 \times 44 \times 35$	2			

CONSEILS GENERAUX

Commencez votre programme d'exercice lentement, tous les 2 jours. Augmentez l'intensité de votre séance d'exercices semaine après semaine. Commencez par de courtes périodes et ensuite augmentez-les continuellement. Ne vous fixez pas des objectifs impossible.

Échauffez-vous toujours avant de commencer un exercice. Pour ce faire, effectuer au moins cinq minutes d'exercices d'étirement ou de gymnastique pour éviter les tensions musculaires et les blessures.

Vérifiez votre pouls régulièrement. Si vous n'avez pas un instrument de mesure d'impulsion, demandez à votre médecin comment vous pouvez mesurer votre rythme cardiaque de manière efficace. Déterminez votre gamme de fréquence d'exercice personnelle pour réussir une formation optimale. Prenez en compte à la fois votre âge et votre niveau de condition physique. Le tableau à la page suivante vous donnera un point de référence pour déterminer le pouls exercice optimal.

Assurez-vous respirer régulièrement et calmement lors de l'exercice.

Prenez soin de boire suffisamment pendant et après l'exercice. Cela garantit que l'exigence de liquide de votre corps est satisfaite. Considérons que la quantité recommandée de boire 2-3 litres par jour est fortement accrue grâce à un effort physique. Le liquide que vous buvez doit être à température ambiante.

Lors de l'exercice sur l'appareil toujours porter des vêtements légers et confortables ainsi que des chaussures de sport.

EXERCICES POUR VOTRE ENTRAINEMENT PERSONNEL

Exercices d'échauffement et d'étirement

Un bon entraînement commence toujours avec exercices d'échauffement et se termine par des exercices de refroidissement et de détente. Ces exercices d'échauffement préparent votre corps pour la course. Étirez-vous après l'entraînement pour éviter des problèmes musculaires. Vous trouverez des instructions d'exercice d'étirement pour le réchauffement et de refroidissement.

Veillez prêter attention aux points suivants:



1. EXERCISES POUR LE COUP

Inclinez votre tête vers la droite pour étirer votre cou.

Baissez lentement la tête vers le bas vers votre poitrine dans un demi-cercle, puis tournez votre tête vers la gauche.

Répétez cet exercice plusieurs fois dans un sens puis dans l'autre.



2. EXERCISES POUR LES EPAULES

Soulevez les épaules gauche et droite en alternance, puis les deux épaules en même temps.



3. EXERCISES POUR LES BRAS

Étirez le bras gauche et droit alternativement vers le plafond.

Répétez cet exercice plusieurs fois.



4. EXERCISES POUR LE HAUT DES CUISSSES

Prenez appui en plaçant votre main sur le mur, levez votre pied droit ou gauche aussi proche de vos fesses que possible. Vous devez sentir une légère tension dans la cuisse. Maintenez cette position pendant 30 secondes, si possible et répétez cet exercice deux fois pour chaque jambe.



5. EXERCICES POUR LES ABDUCTEURS

Assez-vous sur le sol et placez vos pieds l'un contre l'autre, genoux vers l'extérieur. Placez vos pieds le plus près possibles du corps. Maintenant, appuyez sur vos genoux vers le bas. Maintenez cette position pendant 30-40 secondes, si possible.



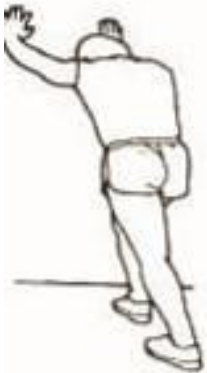
6. TOUCHER LES ORTEILS

Pliez lentement le tronc vers l'avant et essayez de toucher vos pieds avec vos mains. Allez le bas possible pour toucher vos orteils. Maintenez cette position pendant 20-30 secondes, si possible.



7. EXERCICES POUR LES GENOUX

Placez les deux mains sur le mur et portez tout votre poids sur le mur. Déplacez votre jambe gauche vers l'arrière en la tendant, et poussez dessus. Maintenez votre position pendant 30-40 secondes si possible. Changez de jambe et recommencer.



8. EXERCICES POUR LES MOLLETS

Placez les deux mains sur le mur et portez tout votre poids sur le mur. Déplacez votre jambe gauche vers l'arrière en la tendant, et poussez dessus. Maintenez votre position pendant 30-40 secondes si possible. Changez de jambe et recommencer.

CINTA DE CORRER MOTORIZADA
MANUAL DE USUARIO

TECHNESS®
FITNESS TECHNOLOGY

RUN 400



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.

GARANTIA

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.

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.

1. 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.
2. Se recomienda que las personas con discapacidad solamente pueden utilizar el aparato cuando una persona calificada y responsable está presente.
3. 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.
4. 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 advirtiendo que usted está haciendo un ejercicio demasiado intenso con la máquina. A los primeros signos de mareo, acóstate en el suelo hasta que se sienta mejor.
5. 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.
6. Asegúrese que sólo una persona a la vez utilice el aparato.
7. 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.
8. No utilice un aparato que está dañado o fuera de servicio.
9. 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.
10. Tenga cuidado de no poner sus brazos y sus piernas cerca de partes móviles. No coloque objetos en las aberturas de la máquina.
11. Sólo utilice el dispositivo para los objetos explicados en estas instrucciones. Utilice únicamente accesorios recomendados por el fabricante
12. 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.

ASAMBLEA

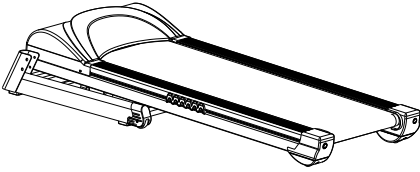
Antes del comienzo de la ensambla de este aparato de fitness, con cuidado, lea rápidamente los pasos de instalación. También recomendamos que usted vea el dibujo de ensambla antes de la ensambla.

- 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 ensambla.
- Por favor considere que hay siempre un riesgo de herida usando instrumentos y realizando actividades técnicas. Por favor realice la ensambla 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.

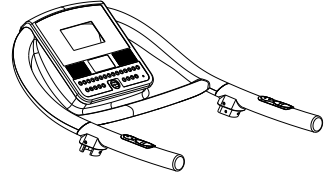
DESEMPAQUETE Y VERIFIQUE EL CONTENIDO DE LA CAJA

Levante y quite la caja que cubre la cinta de correr.

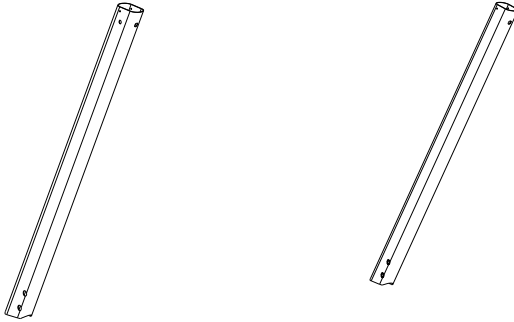
Verifique la presencia de los artículos siguientes. Si cualquiera de las partes fallan, póngase en contacto con el distribuidor.



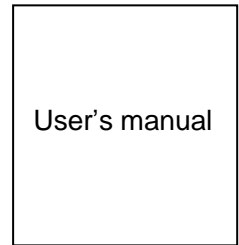
Cuadro principal y base



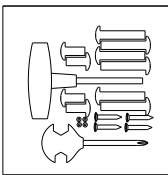
Consola



Puestos de soportes izquierda y derecha



Manual de usuario



Tornillería

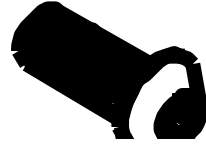


Llave de seguridad

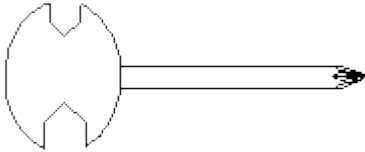
EQUIPO DE TORNILLERIA



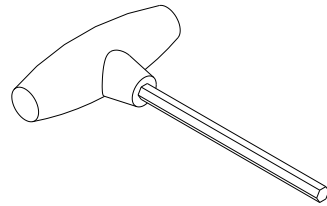
Tornillo media rosca
(M8*50) 4pcs



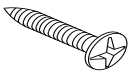
Tornillo rosca completa
(M8*15) 10pcs



Llave Allen 1pc

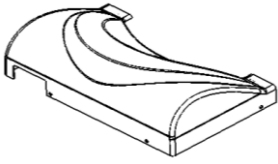


Llave Allen Hexagonal 1pc

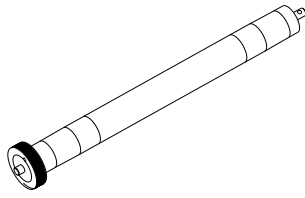


Tornillo de rosca hexagonal
(ST4*16) 4pcs

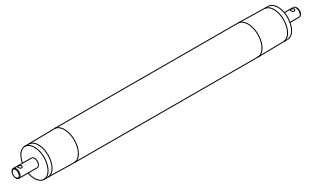
PARTES PRINCIPALES DE LA CINTA DE CORRER:



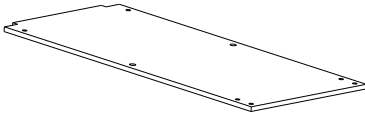
Cubierta de motor



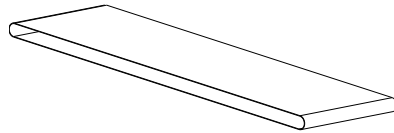
Rodillo delantero



Rodillo de reverso



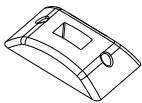
Plata de carrera



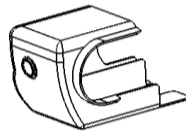
Banda de carrera



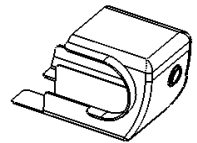
Riel lateral



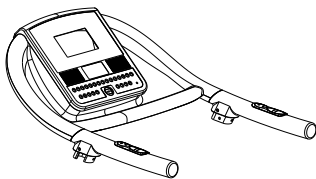
Pies



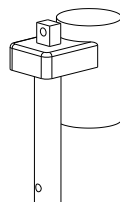
Protección trasera
(izquierda)



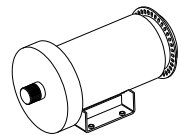
Protección delantera
(derecha)



Consola

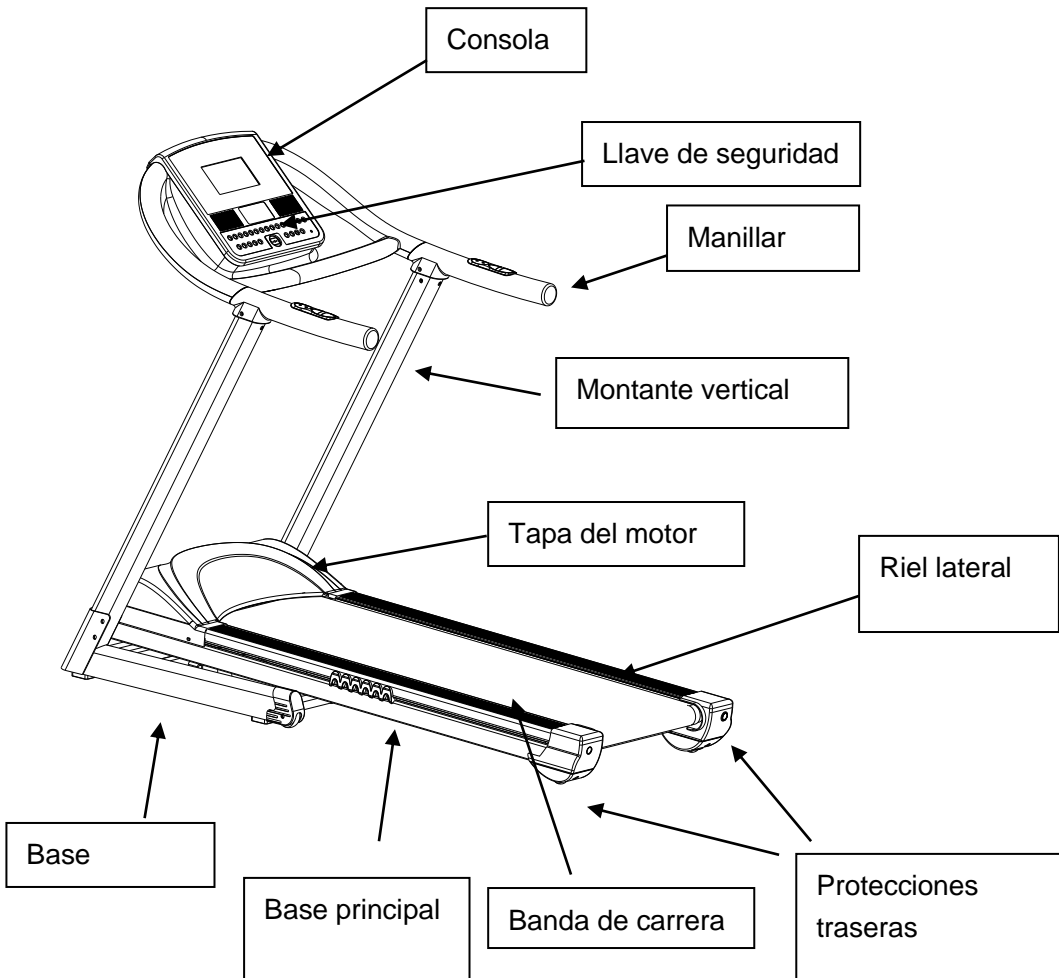


Motor de inclinación



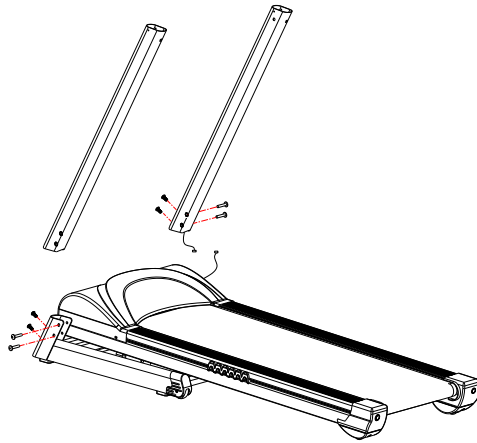
Motor

DIAGRAMA DE ASAMBLEA

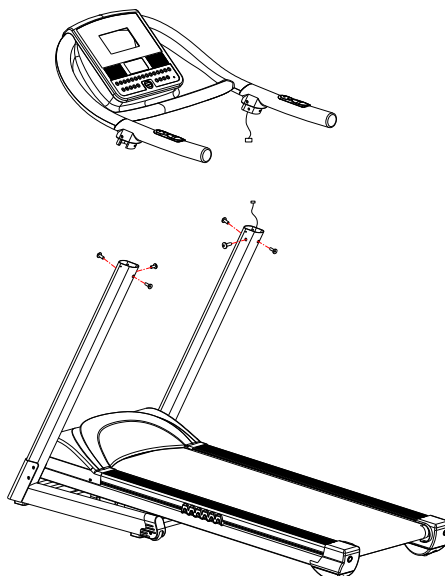


INSTRUCCIONES DE ASAMBLEA

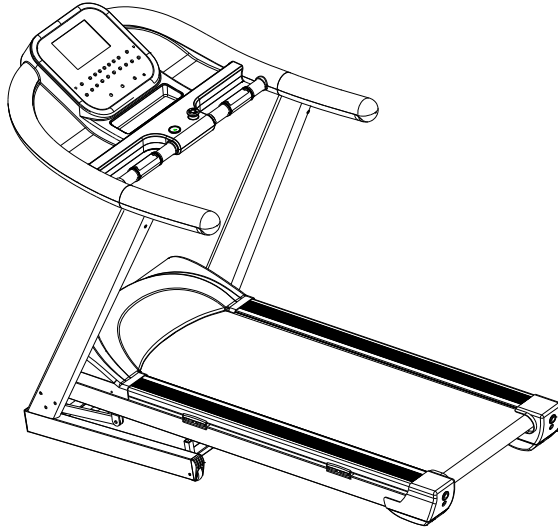
Paso 1: Retire la máquina del paquete, póngala en una superficie plana; utilice separadamente las 4 atornillos M8*15 y las 4 M8*50 para encajar el poste de soporte (izquierdo y derecho) en el bastidor. Por favor no apriete cualquier cerrojo hasta que las 8 atornillos han todas sido puestas en los agujeros. (Antes de ensamblar el poste de soporte derecha, por favor conecte el cable de señal del bastidor al poste de soporte) .Haga atención de no dañar el cable apretando los pernos.



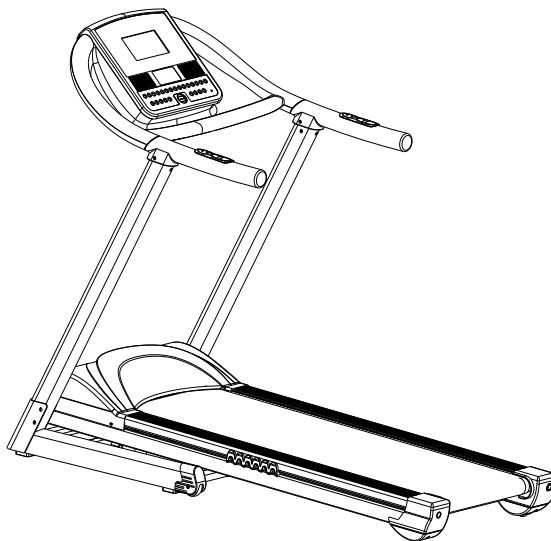
Paso 2: Conecte el cable de los captores táctiles en la manillar derecha con la señal “wire/hand pulse wire” de la consola, y luego usa los 6 tornillos (M 8*15) para encajar el ordenador al poste de soporte. No apriete los pernos hasta que todos los tornillos han sido encajados en el agujero. Cuidado de no dañar el cable apretando los pernos.



Paso 3: Utilice los 4 tornillos (St4 * 16) para fijar el manillar para el puesto soporte.



Paso 4: Apriete todos los tornillos para asegurar la seguridad del uso de la máquina. La cinta de correr es ensamblada y lista para funcionar.

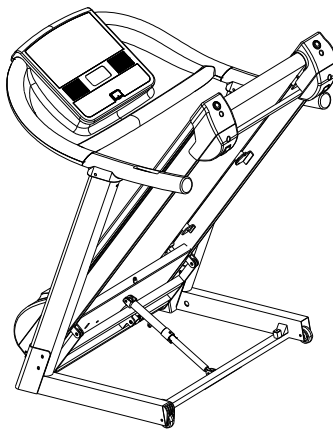


INSTALACIÓN DE LA CINTA

1. DOBLADO / DESPLIEGUE Y MOVER LA CINTA

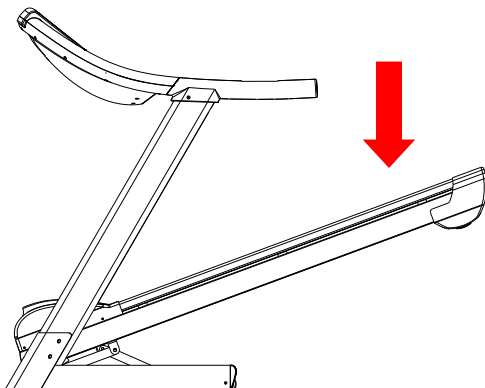
DOBLADO DE LA CINTA:

1. Desconecte el aparato de la toma de corriente antes de plegarlo.
2. Restablecer desde inclinado hacia una posición plana (0).
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.



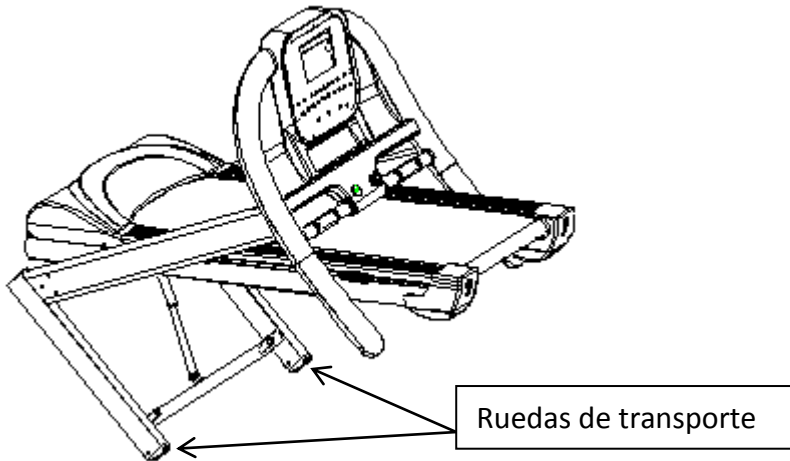
DESPLIEGUE DE LA CINTA :

1. Asegúrese que el emplazamiento se sitúe por lo menos a 1 metro del punto de alimentación y que se sitúa en una superficie plana.
2. Coloque las dos manos en el manillar, y haga una presión con un pie en la parte central del cilindro para engranar el mecanismo de bloqueo. Ambas manos presionen hacia abajo, y el bastidor de la base hacia abajo puede descender poco a poco. Cuando el puente se sitúa a un metro de distancia del piso, el puente puede bajar solo hacia abajo. Entonces usted puede alejarse de la máquina hasta el despliegue completo en el piso



MOVER LA CINTA:

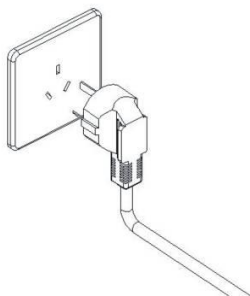
1. Antes de mudarse, asegúrese que el equipo esté apagado.
2. Asegúrese que el enchufe esté desconectado.
3. Asegúrese que la base de carrera sea doblada.
4. La cinta puede ser movida en la casa en seguridad en posición plegada utilizando las ruedas de transporte. Sostenga firmemente el manillar con las dos manos, tire la cinta de correr hacia usted, 30-40 grados hasta que sea portátil sobre las ruedas, arrastrar o empujar lentamente.



PRECAUCIONES ESPECIALES DE SEGURIDAD

Fuente de alimentación:

- 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.

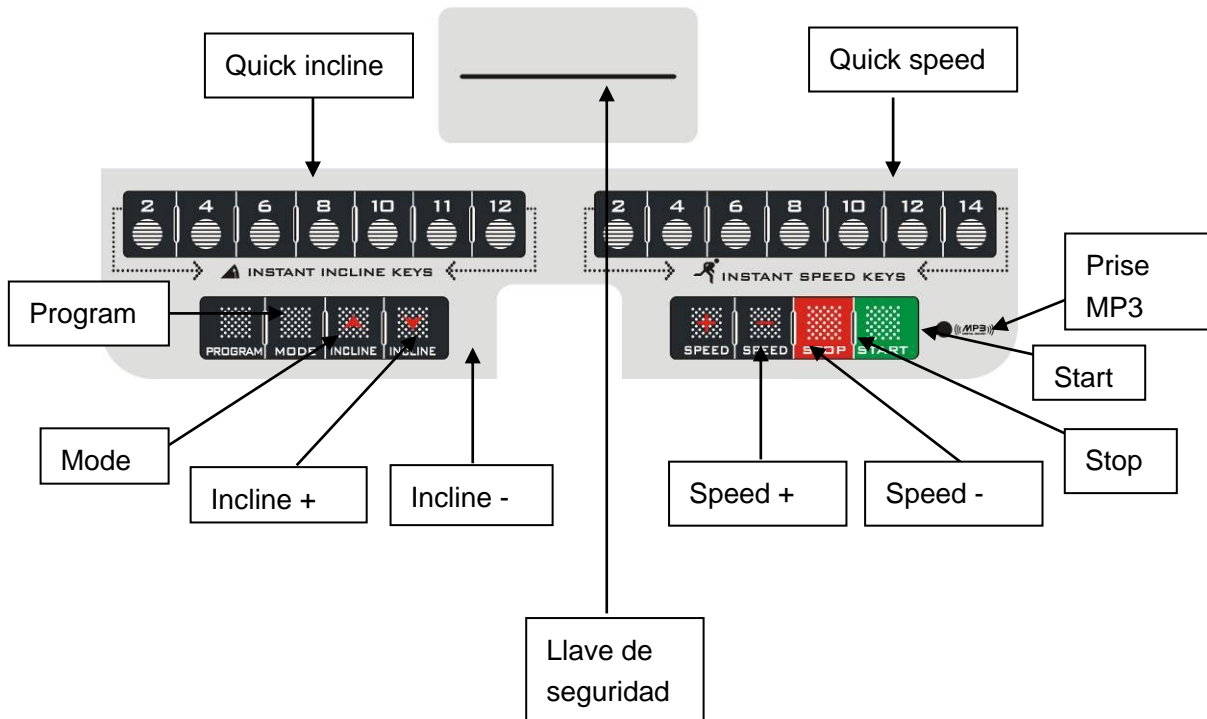
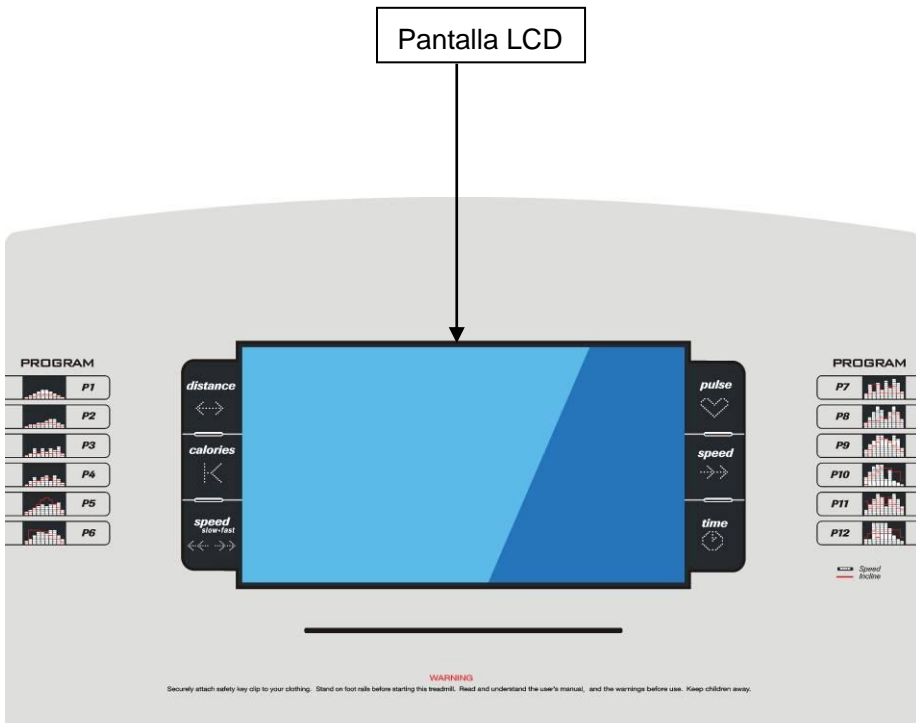


Funcionalidades generales:

- 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 UTILIZACION

ORDINADOR:



Funciones de información:

1. P0 es un programa definido por el usuario; P1-P12 son preestablecidos programas FAT es la función de la grasa corporal
2. Grande pantalla LCD, 18 teclas, teclas de las manillas de izquierda y de derecha
3. Función MP3 (en opción)
4. Velocidad: 1,0 ~ 16,0 KM / H
5. Inclinación: 0 ~ 15%
6. Pulso: 50 ~ 199BPM
7. Función de protección de exceso de peso, función de protección contra las sobretensiones, etc.
8. Función de autocontrol del sistema y alerta de situaciones anormales.

Funciones de la pantalla LCD:

1. Función "DIS / CAL": "DISTANCE" presenta la distancia en cifra, "CALORIES" muestra la cantidad de calorías.
2. Graduación "DIS / CAL" ": "DISTANCE" presenta la distancia mínimo, "CALORIES" muestra la cantidad de calorías mínimo.
3. Función "TIME": muestra la duración, al iniciar de la cinta de correr, la pantalla muestra 5 segundos. Entonces el descuento 5-4-3-2-1 empiece. Si la máquina se para, la pantalla muestra "PAUS". Si la cinta tiene un problema, se mostrará la información "ERROR NO". En el programa FAT, no se mostrará la información.
4. Función "SPEED": con los programas STOP y FAT, aparece el número de programa:
5. Función "PULSE": "PULSE" muestra el número de pulsos.
6. Función "INCLINE":. "INCLINE" muestra el nivel de inclinación.
7. La imagen gráfica: en "P0", muestra el número; En "P0 ~ P12" muestra el nivel de la velocidad, in "FAT", muestra el nombre, cuando se apriete el botón de velocidad, el nivel de velocidad aparece en 3 segundos. Cuando la cinta de correr se para, "PAUS" aparece, cuando es anormal, la información "ERP" aparece.

Funciones de las teclas:

- 1."PROG", tecla directa de programa: cuando el sistema se para, puede elegir el programa personalizado por el usuario, y los programas preestablecidos P1-P12, y el programa FAT.
- 2."MODE", tecla directa de modo. Dos funciones: cuando la cinta se para, se puede elegir la configuración del programa P0, usted puede elegir TIME COUNT DOWN--- DISTANCE COUNT DOWN ---CALORIES COUNT DOWN---TIME COUNT; En los programas P1 - P 12, el tiempo de cuenta atrás está de 30 minutos, apretar la tecla permite volver atrás. En el programa FAT, se puede elegir sus parámetros.
- 3 "START", tecla directa de inicio: cuando la cinta está parada, apriete la tecla de inicio, funcionará a la velocidad más baja. Durante la utilización, apriete el botón, se pondrá en pausa.

4. "STOP". Dos funciones: 1. Cuando la cinta está funcionando, presione la tecla de parada, se parará la cinta. 2. Cuando aparece la información ERR, apretar la tecla permite borrar esta información.
5. Tecla "+": aumento de la velocidad cuando la cinta está parada o en función FAT. Cuando la cinta está encendida, es la tecla que permite el aumento de la velocidad.
6. Tecla "-": reducción de la velocidad cuando la cinta está parada o en función FAT, es la tecla que permite la disminución de la velocidad.
7. Teclas "QUICK SPEED": 5 teclas directas de velocidad. Se puede elegir las velocidades 6, 8, 10, 12, 14 directamente.
8. ▲ : Tecla de aumento de la inclinación
9. ▼ : Tecla de disminución de la inclinación
10. "QUICK INCLINE": 5 teclas directas de inclinación: se pueden elegir directamente la inclinaciones 6, 8, 10, 12, 14.

Teclas de seguridad:

Retirar la llave de seguridad, la pantalla LCD muestra "E-07", una alarma suena, el sonido dura un medio segundo cada dos segundos, una vez, luego la cinta se parará directamente. El sonido sigue hasta que la llave de seguridad sea apretada. Después de esta operación, la pantalla mostrará dos segundos, y luego todos los datos se borrarán.

MP3:

Esta función es en opción.

Instrucciones de seguridad:

1. Conecte el enchufe, encienda la cinta de correr, y entonces el sonido de advertencia va a resonar.
 2. Ponga la llave de seguridad en la cinta, 2 segundos aparecen en la pantalla, y luego todos los datos se borran. La cinta está en el programa P0.
 3. Apriete el botón "PROG" para elegir el programa deseado: P0 ~ P12 o el programa FAT.
- P0 es un programa definido por el usuario, apriete la tecla "MODE" para seleccionar cuatro modos de la manera siguiente: además, la velocidad y la inclinación pueden ser ajustados por el usuario, si no es parametrizado, la velocidad estándar es 1.0KM/H y la inclinación es de un 0%.
- Modo 1, "COUNT TIME": tiempo, distancia y calorías pueden ser contabilizados.

Modo 2, TIME COUNT DOWN: esta función muestra el tiempo de entrenamiento, apriete el botón "+" o "-" para ajustar el tiempo deseado entre 5 y 99 minutos, el tiempo estándar es 30:00.

Modo 3, "DISTANCE COUNT DOWN": la pantalla muestra la distancia del entrenamiento, apriete el botón "+" o "-" para ajustar la distancia deseada entre 1,0 y 99,0 KM, el tiempo estándar es 1.0KM.

Modo 4: "CALORIE COUNT DOWN": la pantalla indica la cantidad de calorías, apriete el botón "+" o "-" para ajustar las calorías que usted quiere quemar, entre 20 y 990 CAL. La cantidad estándar es 50 cal.

- P1-P12 son programas definidos, únicamente utilizados en los modos TIME COUNT DOWN MODE, la pantalla mostrará el tiempo, presione "+" o "-" para ajustarlo, apriete la tecla "MODE", vuelva a los datos estándares y elija el tiempo entre 5 y 99 min, el tiempo estándar es 30:00.

- El programa FAT es un programa de grasa corporal.

4. Apriete la tecla "START", observe una cuenta atrás de 5 segundos, el motor empieza a funcionar.

A) Apriete el botón "+" o "-" o las teclas directas de cambio de velocidad para ajustarla.

B) En los programas P1-P12, se puede elegir una velocidad y una inclinación entre 1 y 16. La velocidad y la inclinación pueden ser ajustadas con estas teclas directas únicamente en estos programas. Cuando este programa está terminado, la alarma de advertencia resuena durante tres segundos. Cuando la inclinación y la velocidad son devueltas a cero, el motor se apaga con un largo sonido de advertencia.

C) Cuando el motor está funcionando, apretar "START" para poner el motor en pausa. Cuando el sistema es en pausa y que usted vuelve a empezar el entrenamiento en la cinta, todos los datos son conservados.

5. Cuando el motor está en marcha, apriete "STOP", el motor se para poco a poco. Todos los datos son devueltos a cero.

6. En los programas P0-P12, apriete el botón ▲ o ▼ o "Quick Incline" para ajustar la inclinación.

7. Retire la llave de seguridad, la pantalla LCD muestra "E-07", una alarma resuena y luego la cinta se parará.

8. El sistema de autocontrol controlará la cinta en cualquier momento, si algún problema sobreviene, la cinta de correr se parará directamente, y la pantalla del ordenador mostrará el número del problema

9. La pantalla muestra el número del problema. Presione la tecla "STOP" para eliminar el número una vez.

Función de grasa corporal:

Cuando la cinta se para, presione el botón "PROG" para seleccionar "FAT" y entrar en la función de "grasa corporal". La pantalla de izquierda "DIS/CAL" muestra los parámetros definidos, presione el botón "MODE" para seleccionar los parámetros. La pantalla derecha "PULSE" muestra los datos, presione la tecla "+" o "-" para definir los parámetros.

A) Sexo: el 1 (hombre) / 2 (mujer). Si la pantalla muestra 1, significa que "Hombre" ha sido seleccionado. El estándar es masculino

B) La edad: entre 10 y 100 años, el estándar es 25.

C) La altura: entre 100 y 199 cm, 170 cm es el estándar

D) El peso: entre 20 y 150kg, el estándar es de 70kg

E) El IMC: muestra que el paso de configuración es terminado. Entonces entre en la función de grasa corporal, empuje las dos manos en el manillar, espere 8 segundos, y la pantalla mostrará el IMC. El índice de masa corporal debajo de 18 significa que la persona es demasiado delgada, entre 18-23 es normal, entre 23 y 28 es una persona en sobrepeso y más de 29 significa que es obesa

DIAGRAMA DE PROGRAMAS DE VELOCIDAD

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.0	2.0	3.0	4.0	5.0	5.0	4.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINE	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1
P2	SPEED	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	4.0	5.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	1	2	2	3	3	2	1	1
P3	SPEED	1.0	2.0	5.0	2.0	5.0	3.0	5.0	4.0	6.0	2.0
	INCLINE	1	2	2	3	3	2	2	3	3	1
P4	SPEED	1.0	3.0	5.0	3.0	5.0	6.0	3.0	6.0	4.0	2.0
	INCLINE	1	1	2	3	4	5	4	3	2	1
P5	SPEED	2.0	3.0	4.0	5.0	6.0	5.0	6.0	6.0	7.0	3.0
	INCLINE	1	2	4	6	8	9	8	6	4	1
P6	SPEED	2.0	3.0	5.0	7.0	7.0	6.0	8.0	8.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	8	7	7	5	3	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	9.0	5.0	10.0	6.0	11.0	9.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	3	3	7	7	3	3
P8	SPEED	3.0	6.0	9.0	12.0	10.0	5.0	9.0	12.0	9.0	5.0
	INCLINE	1	4	4	4	6	6	6	8	8	3
P9	SPEED	4.0	7.0	9.0	12.0	12.0	10.0	9.0	12.0	10.0	5.0
	INCLINE	1	4	6	8	10	10	10	8	8	3
P10	SPEED	5.0	8.0	11.0	12.0	12.0	4.0	9.0	3.0	2.0	1.0
	INCLINE	1	6	6	8	10	10	10	8	8	3
P11	SPEED	3.0	6.0	9.0	12.0	10.0	5.0	9.0	12.0	9.0	5.0
	INCLINE	8	4	8	4	10	6	10	6	4	3
P12	SPEED	3.0	3.0	12.0	12.0	12.0	12.0	9.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	4	6	8	4	6	6	6	8	8	3

RESOLUCION DE LOS PROBLEMAS

1. PROBLEMAS Y SOLUCIONES:

Problema	Causa probable	Acción correctiva
La cinta de correr no funciona	a. enchufe no conectado	Conecte el enchufe.
	b. interruptor de seguridad no insertado	Inserte el interruptor de seguridad
	c. transformador no funciona	Verifique el transformador.
	d. conjunto de cable quemado	Verifique el conjunto de cable.
Parada súbita	a. llave de seguridad apagada	Ponga la llave de seguridad.
	b. problema del sistema	Contacte el servicio técnico.
Las teclas directas no funcionan	a. teclas directas no funcionan	Cambie la tecla.
	b. ningún tecla funciona	a. cambie la plaqueta de la tecla b. cambie la plaqueta de la consola c. cambie la consola

2. MENSAJE DE ERROR Y SOLUCIONES:

SÍNTOMA	CAUSA	SOLUCION
E01	1. conexión del cable defectuosa	1.verifique el cable
	2. consola defectuosa	2. verifique la consola
	3. transformador defectuoso	3. Verifique el transformador
	4. motor defectuoso	4. verifique el motor
E02	1. cable del motor o motor defectuoso	Verifique el motor
	2. mala conexión del cable del motor y del panel de control	Verifique la conexión del motor al panel de control
E03	1. el captor de velocidad no se fija bien	1. verifique la conexión al captor de velocidad
	2. el captor de velocidad es defectuoso	2.cambie el captor de velocidad
	3. el captor de velocidad y el panel de control no se conectan bien	3. verifique la conexión entre el captor de velocidad y el panel de control
	4. panel de control defectuoso	4. cambie el panel de control
E05	1. panel de control defectuoso	1. cambie el panel de control
	2. motor defectuoso	2. cambie el motor
E07	La consola no tiene ninguna señal de seguridad.	Verifique el emplazamiento de la llave de seguridad e insértala correctamente
No pulsación	1.el cable de la pulsación no se conecta bien	1.verifique la conexión del sistema de captor de pulsación
	2. equipo de banda del cableado	2. cambie la consola
La consola no muestra todas las pantallas	1. el tornillo en la consola no se fija bien	1. fijar el tornillo
	2. sistema defectuoso	2. cambie la consola

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 spray 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 spray 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 spray 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 tensión 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.

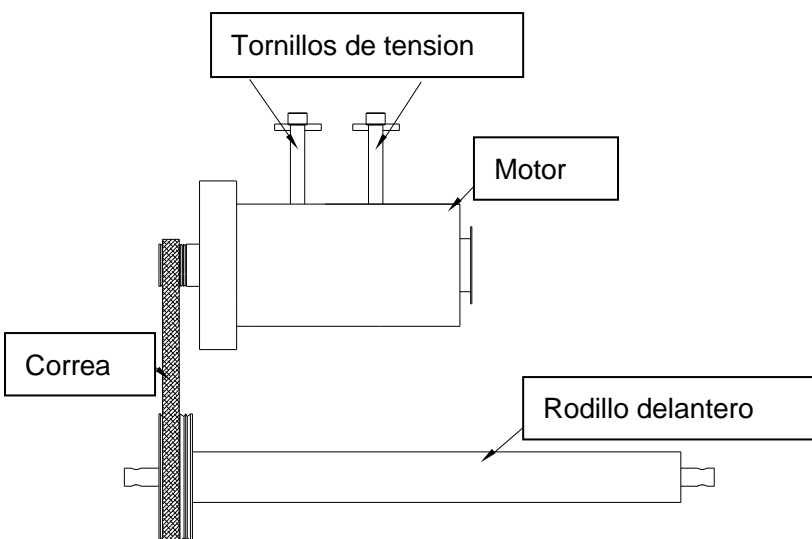
Para incrementar la tensión de la banda:

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 demasiada tensada puede dañar los rodamientos de rodillos.



PARA DISMINUIR LA TENSIÓN 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.

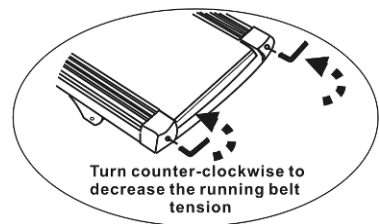
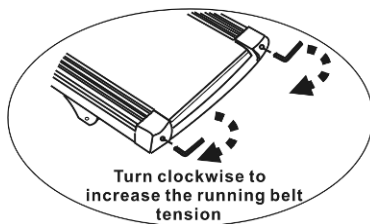
- Si la banda de carrera se va a la izquierda, utilizando la llave, gire el perno de ajuste izquierdo en el sentido de las agujas de un reloj haciendo 1/4 de vuelta y el perno de ajuste izquierdo de 1/4 de vuelta en el sentido inverso de las agujas de un reloj.

- 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.



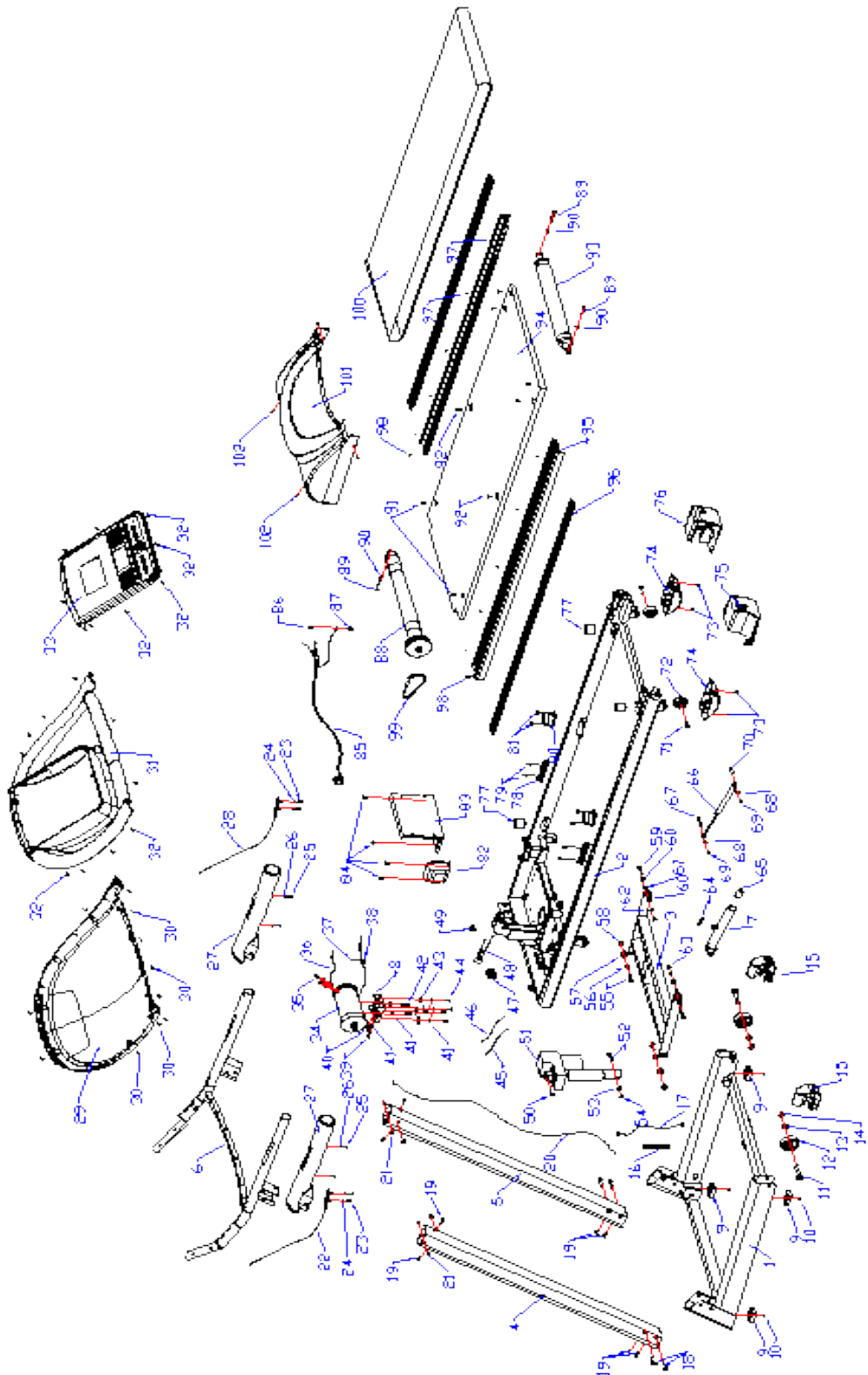
5. ALMACENAMIENTO:

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.

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 de 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



LISTA DE LAS PIEZAS

NO	DESCRIPCION	Ctd.	NO	DESCRIPCION	Ctd.
1	Base	1	29	Cubierta de la consola (parte inferior)	1
2	Plataforma	1	30	Tornillo de rosca hexagonal	11
3	Cuadro de inclinación	1	31	Cubierta de la consola (parte superior)	1
4	Montante vertical izquierdo	1	32	Tornillo de rosca hexagonal	18
5	Montante vertical derecho	1	33	PCB de la consola	1
6	Cuadro de la consola	1	34	Motor	1
7	Piezas de conexión EZfit	1	35	Tornillo Allen ST3*10	2
8	Cuadro de base del motor	1	36	Captor táctil	1
9	Cojín 50x35 x17	4	37	Tornillo Allen M4*10	1
10	Tornillo Allen	4	38	Cable del clip (UC-2)	1
11	Tornillo estrella	2	39	Tornillo estrella M8 *50	1
12	Rueda $\Phi 62*8.0*t22$	2	40	Tornillo estrella M8 *40	1
13	Arandela $\Phi 8*\Phi 16$	2	41	Arandela $\Phi 8*\Phi 16$	7
14	Tuerca hexagonal M8	2	42	Tornillo estrella M8 *30	2
15	Cubierta del cuadro de base	2	43	Cojín 35*30*T3.0* $\Phi 9$	4
16	Protector del cableado	1	44	Tornillo estrella M8 *15	4
17	Cableado L 1	1	45	Cable (rojo)	1
18	Tornillo estrella	4	46	Cable (negro)	1
19	Tornillo estrella	10	47	Conmutador de potencia	1
20	Cableado L 2	1	48	Cuadro de fusible	1
21	Tornillo de rosca hexagonal	4	49	Cable del clip	1
22	Tecla de velocidad rápida	1	50	Tornillo estrella	1
23	Tornillo de rosca hexagonal	4	51	Motor de inclinación	1
24	Arandela $\Phi 4$	4	52	Tornillo estrella	1
25	Tornillo de rosca hexagonal	4	53	Arandela $\Phi 10$	1
26	Arandela $\Phi 6$	4	54	Tuerca hexagonal M10	1
27	Manillar PU	2	55	Tornillo estrella M12*35*19	2
28	Tecla de velocidad rápida	1	56	Arandela $\Phi 14$	2

NO	DESCRIPCION	Ctd.	NO	DESCRIPCION	Ctd.
57	Casquillo de plástico Φ25*Φ20*5.0	2	81	Llave Allen M6*10	4
58	Recubrimiento de polvo metalúrgico	2	82	Transformador	1
59	Tornillo estrella	2	83	Controlador	1
60	Casquillo de plástico Φ25*Φ18*3.0	4	84	Tornillo de rosca hexagonal	6
61	Recubrimiento de polvo metalúrgico	2	85	Cableado de alimentación	1
62	Arandela Φ10	2	86	Tornillo de rosca hexagonal	1
63	Tuerca hexagonal M10	2	87	Cojín Φ 5	1
64	Resorte	1	88	Rodillo delantero	1
65	Arandela Φ14	2	89	Tornillo estrella	3
66	Cilindro	1	90	Arandela Φ8 *Φ16	3
67	Tornillo estrella	1	91	Tornillo de rosca hexagonal	6
68	Arandela Φ8 *Φ16	2	92	Tornillo de rosca hexagonal	2
69	Tuerca hexagonal M8	2	93	Rodillo trasero	1
70	Tornillo estrella	1	94	Superficie de carrera	1
71	Tornillo estrella	2	95	Riel lateral	2
72	Rueda Φ46 *Φ8.0*t18.5	2	96	Riel lateral decorado	2
73	Tornillo de rosca hexagonal	4	97	Tornillo de rosca hexagonal	10
74	Pie	2	98	Tornillo de rosca hexagonal	2
75	Protección trasera (izquierda)	1	99	Correa del motor 170PJ6	1
76	Protección trasera (derecha)	1	100	Banda de carrera	1
77	Cojín redondo Φ30 *M6	6	101	Cubierta del motor	1
78	Cojín 25.6*40*204.5	2	102	Tornillo Allen	4
79	Tornillo de rosca hexagonal	4			
80	Cojín 65*44*35	2			

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. EJERCICIOS DE CUELLO

Incline su cabeza a la derecha y sienta la tensión en su cuello. Lentamente deje caer su cabeza abajo hacia su pecho en un semicírculo y luego gire su cabeza a la izquierda. Usted sentirá una ligera tensión otra vez en su cuello.

Usted puede repetir alternativamente este ejercicio varias veces.



2. EJERCICIOS PARA LA ZONA DE LOS HOMBROS

Levante alternativamente los hombros izquierdo y derecho, o levante ambos hombros simultáneamente.



3. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO DE LOS BRAZOS

Estire los brazos izquierdo y derecho alternadamente hacia el techo. Sienta la tensión en su lado izquierdo y derecho. Repita este ejercicio varias veces.



4. EJERCICIO DE LA PARTE SUPERIOR DEL MUSLO

Apóyese poniendo su mano en la pared, luego tome y levante su pie derecho o izquierdo lo más cerca de los glúteos 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.



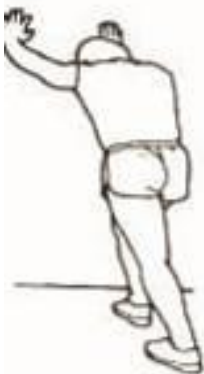
6. TOCAR SUS DEDOS DE PIE

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



7. 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.



8. EJERCICIOS PARA LOS TENDONES / 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.