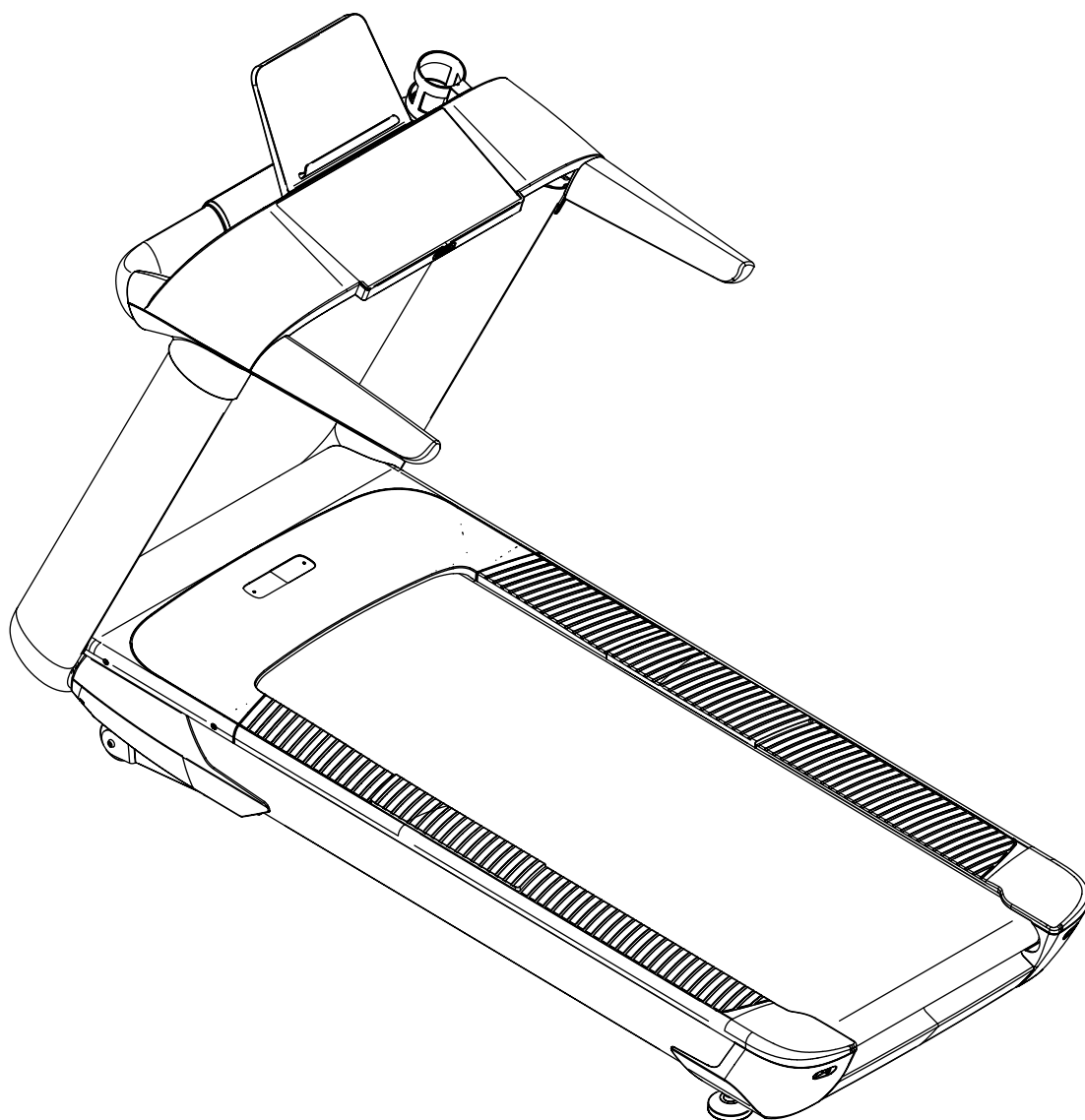


BODYTONE



ENG - SPA

User
manual

EVOT4



IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Thank you for purchasing our product.

It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and efficient use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions. Please keep this manual in a safe place for reference.

- » The power can be connected after the correct assembly according to the Assembly Instruction. Please make sure the socket is not covered by the treadmill itself when locating. So you can find the socket for power easily.
- » To avoid electrostatic interference, make sure to insert the plug into the socket with ground wire. Socket not well grounded might result in unstable operation of the computer, even damage to it. The power line from original package is of exclusive usage to the treadmill. If damaged, please purchase from our dealer or contact us directly.
- » To avoid circuit interference, do not use other electrical appliances at the same power line. Or it might cause unstable use or damage to both appliances.
- » The treadmill is a kind of indoor fitness equipment, please don't use it outdoors. The place putting the treadmill should be neat and waterproof. Please note that don't put the treadmill on the thick carpet or that kind of material, so that the air under the treadmill can flow. The treadmill is a kind of exclusive fitness equipment; please don't use it for other purpose.
- » When you exercise, please don't wear long or loose clothes, to avoid twine clothes to the treadmill and cause injury. It is suggested that the users wear sneakers or sport shoes.
- » Please don't take away the protection cover at will, if the opening is only for the maintenance, please pull out the plug firstly.
- » During running exercise, keep the children away from the treadmill to avoid any accident.
- » If kids using the treadmill, they should be closely watched and protected by adults or professional trainers.
- » If it is the first time for you to use the treadmill, please keep in mind to grasp the handle with two hands, until you feel that you adapt to the situation, then you can let go of the handles.
- » Please press the safety key (red) on the appropriate position of the clothing, to prevent accidents during the exercise, we can pull off the safety key timely to stop the treadmill in order to ensure safety.
- » Power off the power supply and take out the plug and save it well after using.
- » Heart rate sensor does not belong to medical equipment, there are many reasons can cause inaccurate testing, so the test results are just for reference.
- » If you feel any danger during exercising, should hold handrails on both sides, jump off the ground or the pedal platform on the sides.
- » During exercise, there should have 2000mm*1000mm safety areas so that can jump off when there have any accidents.
- » Safe operation required free space to 2000mm (L)*1000mm (W)*2250mm (H) when exercise.
- » The treadmill is a kind of indoor fitness equipment, please don't use it outdoor. Apply to aerobic cardio exercise, increase heart and lung function mainly, training muscle supplement.
- » It's not allowed to convert the equipment beyond its original design and purpose.



USER'S GUIDE

If this is your first time using Motorized Treadmill, you are strongly suggested to read below carefully.

Before Exercise

Before the exercise, you should know about your health situation, and make out a best exercise plan for your exercise. Suggestions of consultation from the physician or professionals, that may be get more efficiency.

Before the first use of treadmill, please stand by a side and familiar with how to control it—for example, start, stop, speed adjustment, and so on. After you master the skill very well, you can use it. Then stand on the skid-proof plastic board of the two sides of the running surface, grasp the handles with two hands, and adjust the speed of the treadmill computer to the 1.60 - 3.20 km/h. Before your exercise, try to relax yourself as soon as possible. Then stand on the running belt exercising. After feeling adapt to the situation, increasing the speed to 3 - 5 km/h slowly. Remaining this speed exercise for about ten minutes, then let the machine stop slowly. When first using the treadmill, please don't adjust to a high speed to avoid the tumble.

Exercising

Walking about one kilometer with a regular pace, the treadmill meter will record the exercise time. It will take about 15-25 minutes. Walking with a speed of 4.8 k/h, one kilometer will take about 20 minutes. After feeling easy to get this target for several times, you can increase the speed gradually. Exercising like this for about 30 minutes, you will get a good training. Before the next exercising, please don't rush.

Exercise Frequency

The target is 3-5 times per week. The time is about 15-60 minutes every time. You should make out a schedule according to the health situation, but not your interest. You can control the degree of severe exercise by adjusting the speed and exercise time.

Exercising Intensity

Shortcut-----It is a good time saving method to exercise 15-20 minutes.

Warm up for 5 minutes under the speed of 4-4.8 k/h, then increase the speed according to a rate of 0.3 k/h every two minutes until you feel it is a challenge to exercise with a certain rate for 45 mins.

The above is only for reference, please consult the expert for details.

Wearing

What you need is a pair of good shoes; sneaker or sports shoes are suggested. The shoes bottoms don't stick to any other things that can avoid to wear and tear the running board and running belt. The clothes should be comfortable and suitable for the exercise, suggestion of wearing cotton ventilate sportswear.

STRETCH EXERCISE

No matter what kind of speed you walk with, you should firstly do the stretch exercise. Then the muscle will be stretched more easily. So firstly, walk for 5-10 minutes to warm up, then stop and do the stretch exercise according to the following methods for five times. Each leg exercise for 10 minutes every time or even more. Suggestion try it again after ending the exercise.

» **Stretch Down**

The knees slightly bend, the body bend forward slowly. Relax the back and shoulders, the two hands try to touch the tiptoe. Hold for 10-15 minutes, and then relax. Exercise like this for three times.

As picture 1 shows.

» **Foot sinew stretch**

Sitting on the clean ground, extend one leg straightly, then bend the other, lastly make it close to the inner side of the straight leg tightly. Try to touch the tiptoe with the hands. Hold for 10-15 minutes, and then relax.

Each leg repeats this exercise for three times. As picture 2 shows.

» **Shank and heel sinew stretch**

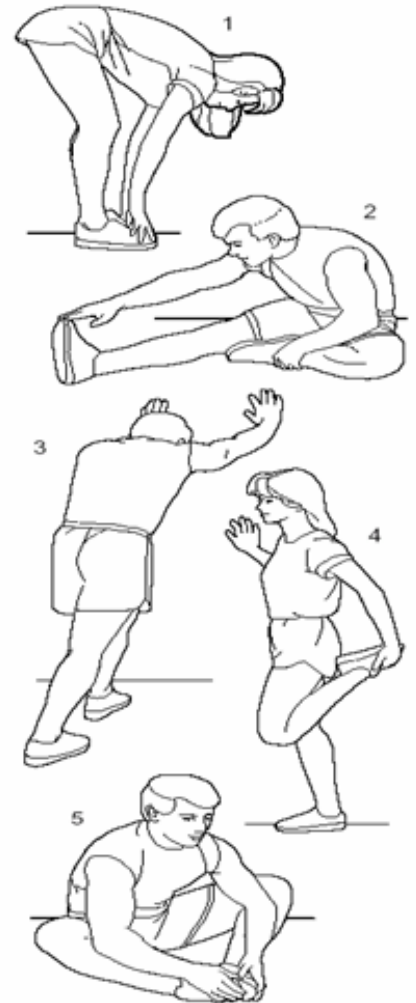
Standing with two hands touching the wall, one foot is behind and the other is front. Keep the rear leg straight and the heel touch the ground, and then incline to the wall. Hold for 10-15 minutes, and then relax. Each leg repeats the exercise for three times. As picture 3.

» **Quadriceps Stretch**

With the left hand touching the wall or desk to control the body balance, and right hand extend toward the back and grasp the right ankle, then pull it toward the buttocks slowly, until you feel that the front muscle of thigh is very strength. Hold for 10-15 minutes, and then relax. Each leg repeats this exercise for three times. As picture 4.

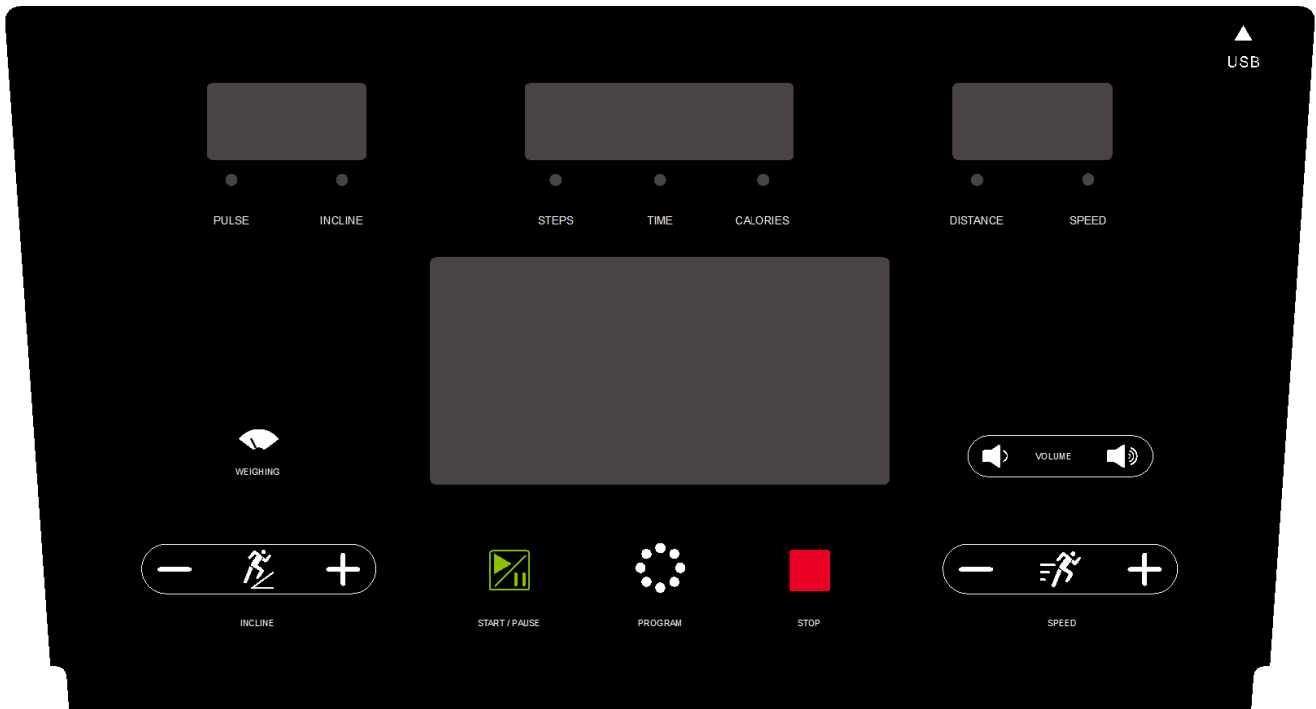
» **Sartorial Stretch**

Make the feed soles opposite, and sit down with the knees toward outside. Grasp the feed with two hands and bring them toward the groin. Hold for 10-15 minutes, and then relax. Repeat this exercise for three times. As picture 5.





OPERATION INSTRUCTION



Kindly reminder: please check the safety key before start.

Window display

1. "TIME", "Cal", "STEPS" window: Display exercise time/calories/steps after 5 seconds during exercise. When it shows time, timing is from 0:00-99:59, when it is greater than 99:59, the data will be start overall again. Time will be decreased to zero when it is countdown mode. The treadmill will slow down till stop when the countdown reaches 0:00. When it shows cal, forward calculation will be 0-9999, and clear the data when the value is greater than 9999. when it is reverse calculation, then the value will be countdown to 0. treadmill will slow down and stop when the value reaches 0. When it shows steps, then the range will be 0-99999(notice: steps function may have difference for exercises speed lower than 2km/h)
2. "DIS", "Speed" window: Display distance/speed after 5 seconds during exercise. The screen shows distance and speed within 5 seconds under exercising mode. Forward calculation start from 0. 00-99.9 when it is showing distance, and the value will be cleared.
3. "Pulse", "INC" window: Display heart rate or incline; Incline range is 0-15%. (heart rate is only for reference)
4. Window: Display treadmill other information.

Buttons function

1. "Program" key: In standby mode, press the key to choose "0:00", "15:00", "1.00", "50.0", "P01-P02-....P08" ("0:00" is manual mode, "15:00" is time countdown mode, "1.00" is distance countdown mode, "50.0", is calorie countdown mode)
2. "Start/Pause" key: Under the power on and locked safety key, press this key to stop treadmill. In working conditions, press this key to pause treadmill.



3. "Stop" key: User can stop treadmill during exercise.
4. "Speed+", "Speed-" key: In standby mode, it adjusts set value. And it adjust speed after start.
5. "Incline+", "Incline-" key: In standby mode, it adjusts set value. And it adjust incline after start.
6. "Weighing key": In standby mode, press this key and window displays body weight value. Data inaccuracy exists due to the standing posture and position.
7. "Volume+" , "Volume-" key: Adjust the volume of sound.
8. "3, 6, 9" are speed shortcut key which can set speed quickly.

Quick start (manual mode)

1. Turn the power on, lock safety key into safety key position
2. Press start key, system is in the 3 seconds countdown. Buzzer sounds and speed window displays countdown number, and then treadmill is running at the speed of 0.5km/h
3. Press "speed +", "speed-" to adjust speed; Press "Incline+", "Incline-" to adjust the incline.

Operation during exercise

1. Press "speed-" key to reduce treadmill speed.
2. Press "speed+" key to increase treadmill speed.
3. Press "incline-" key to reduce treadmill incline.
4. Press "incline+" key to increase treadmill incline.
5. Press stop key to stop treadmill slowly.
6. It displays heart rate data after 3 seconds when user is wearing heart rate band.

Manual mode

1. In standby mode, press "start" key, and treadmill is running at the speed of 0.5km/h. Adjust incline and speed by "Incline+", "Incline-", "speed +", "speed-" .
2. In standby mode, press "mode" key to enter time countdown mode, "TIME" window displays "15:00" and blinks; Press "Incline+", "Incline-", "speed +", "speed-" to set exercise time, time range is 5:00-99:00.
3. In time countdown mode, press "mode" key to enter distance countdown mode, "DIS" window displays "1.00" and blinks; Press "Incline+", "Incline-", "speed +", "speed-" to set exercise distance, distance range is 0.50-99.90.
4. In distance countdown mode, press "mode" key to enter calorie countdown mode, "CAL" window displays "50.0" and blinks; Press "Incline+", "Incline-", "speed +", "speed-" to set calorie, calorie range is 10.0-999.0.
5. Choose one of 3 countdown modes and sets start key, treadmill is running after 3 seconds. Press "Incline+", "Incline-", "speed +", "speed-" to adjust speed and incline; Press stop key, treadmill stops running.



Built-in Program: P1-P8

This system has 8 built-in programs P1- P8. In the standby mode, press the “program” key, the distance window of auxiliary window displays “P1-P8”, choose program that you like. After that, “Time” window blinks; displaying preset time 10:00, press “Incline+”, “Incline-”, “speed +”, “speed-” for desired motion of time; And then press the “start” button to start the built-in program. The built-in program is divided into 16 sections, each section of the movement time = set time /16. When enters the next stage, the system sounds 3 tones “Bi---” for indication. The speed and incline of system changes as program changes, and it is adjustable by “Incline+”, “Incline-”, “speed +”, “speed-”. When program enters the next stage, the speed and incline changes, same to the stage. System sounds 3 tones “Bi---” for indication when finishes one program. The treadmill speed reduces slowly and window displays “End”, enter into standby mode when treadmill is still.

Programs instruction:

Speed stands for speed, incline stands for pitch (total 15 pitches, each pitch is 1/15).
Time is divided into 16 parts for each program, corresponding speed and pitch for each time.

Program	Time	Time Set / 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01 Walk	S	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	4	3	2
	I	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
P02 Jog	S	2	5	6	8	9	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	3
	I	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1
P03 Hill	S	2	4	6	6	9	10	10	9	6	6	9	9	9	7	5	3
	I	1	2	3	4	5	5	4	4	5	5	3	3	6	6	3	2
P04 Random	S	2	6	7	7	11	11	11	9	9	9	9	6	6	6	4	2
	I	4	5	6	6	3	3	7	8	6	4	5	6	7	7	4	2
P05 Weight Loss	S	4	5	7	8	9	10	10	8	8	9	9	9	9	6	4	3
	I	1	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	1
P06 Cardio	S	3	6	6	6	8	8	8	8	10	10	10	11	11	8	5	3
	I	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P07 Race	S	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	I	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
P08 Sprint	S	2	6	6	9	9	11	11	11	11	11	6	6	6	5	4	2
	I	4	5	6	7	8	9	10	10	9	9	5	6	7	8	5	2

PS: **S** for speed; **I** for incline



Personal trainer program

1. Speed maximum and Pitch maximum is decided according to age and gender. BMI values are based on the program and exercise time. If the speed and pitch of program are over SM and PM of the age, then value depends on the SM and PM of the age. Finally, calculate exercise time through age.

2. Sport program calculation formula

a. Age, Gender factor, Speed maximum (SM) and Pitch maximum (PM)

AGE	MALE		FEMALE	
	SM	PM	SM	PM
10-15	8	10	8	8
16-39	12	12	12	10
40-49	10	10	9	8
50-59	10	8	8	6
60-69	8	6	7	5
70-79	6	4	6	4
80-89	4	3	5	3
90-99	3	0	3	0

b. BMI values and equivalent Program P**

BMI	Phy.	P	T		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<15	Extremely low weight	P01	30	Speed	2	4	6	8	10	12	12	12	10	10	8	8	6	4	2
				Incline	2	6	4	6	8	10	10	10	8	8	6	5	6	2	2
15 - 18.4	Low weight	P02	30	Speed	2	4	6	8	10	10	12	12	10	10	8	8	6	4	2
				Incline	2	4	4	6	6	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
18.5 - 21.2	Normal 1	P03	30	Speed	2	6	10	12	8	6	8	12	10	8	8	6	6	4	2
				Incline	1	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	1	0
21.3 - 23.9	Normal 2	P04	30	Speed	2	6	10	10	10	8	8	8	10	10	10	8	6	4	2
				Incline	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	0
24 - 25.5	Over weight	P05	30	Speed	2	4	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6	4	3	2
				Incline	0	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	0
25.6 - 26.9	Pre- Obese	P06	30	Speed	1	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	2	1	1
				Incline	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
27 - 29.9	I Obese	P07	30	Speed	1	2	2	3	3	5	5	7	7	8	6	4	2	1	1
				Incline	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
30 - 40	II Obese	P08	30	Speed	1	2	2	4	4	2	2	6	6	7	5	3	2	2	1
				Incline	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
40 - 50	III Obese	P09	30	Speed	1	1	2	2	4	5	6	6	6	6	4	3	2	1	1
				Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
>50	IV Obese	P10	90	Speed	1	1	1	3	3	5	5	5	6	6	4	2	1	1	1
				Incline	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

PS: **Phy** is for physique; **P** for program; **T** for time, unit is minute.



Values displayed range

Set Data	Start	Set initial value	Range settled	Range displayed
Time (m:s)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Incline (%)	0	0	0 - 15	0 - 15
Speed (km/h)	0.0	0.5	0.8 - 18.0	0.0 - 18.0
Distance (km)	0.00	1.00	0.50 - 99.9	0.00 - 99.9
Pulse (counts/min)	P	N/A	N/A	50 - 200
Calorie (Kcal)	0.0	50.0	10.0 - 999	0.0 - 999
Steps	0	--	--	99999

Safety key function

Under any circumstance, unlocking safety key can stop treadmill. Window displays "---/----" with 3 "BB" alarming sound. There are no workable operations except turning treadmill off.

Power-saved mode

In standby status, if users do not press any key, then the system is automatically into power-saved mode. But press any key to start the system.

Bluetooth function

Open blue tooth function, and connect blue tooth module in console (X6-SPEAKER). Display phone music, then console can display music. Please keep the volume of voice, avoiding affecting the sound quality and inside audio circuit.

Wireless heart rate function

Wear equipped heart rate band, window displays heart rate when steadily receive message from heart rate band.

USB charging function

The USB port can charge phone through data cable (5V---500MA). Please note that do not play phone music when charging phone.

Power off

It is ok to turn the power off at any time to shut treadmill down. This method would not cause any damages to treadmill.

Notice

1. Please check the power before exercise; Check the safety key.
2. If there is something wrong during exercise, please pull out safety key. Treadmill will rapidly reduce speed and stop; Lock safety key again, waiting for input direction.
3. If treadmill does not work, please ask professionals for help.



Fault Display

During operation, the Inverter might show protection action, the auxiliary window time window displays as following:

	Error information
-- / ----	Safety key drop off
E1	Overheat
E2	Overcurrent
E3	Over pressure
E4	Over load
E5	Communication error
E7	Incline error
E8	Default phase

EXERCISE SAFETY MEASURES

Please consult the professional before exercising. He/she can recommend the suitable exercise time, frequency and intensity according to your age and body statement. If you feel chest distress or pain, disorder heartbeat, short of breath or sick during exercising, please stop at once. And you had better consult the specialized person if you want to continue exercising.

MAINTAINING GUIDANCE

Notice!

Please make sure that the power has been cut off before the maintenances of this unit.

Clean

- » Thorough clean can extend the lifetime of machine unit. Clean the dust regularly, especially the dust accumulating beside the treadmill belt to avoid the accumulation below the belt.
- » Make sure the neat of the shoes to avoid the foreign objects carried by shoes abrading treadmill board and bolt.
- » The surface of treadmill bolt must be cleaned by wet cloth spread with soap. Please avoid water splashing on the electric parts and the bolt.

Notice

Please pull the plug out before moving treadmill motor cap. Please clean dust of motor once a year.



Running belt and silicon lubricating oil

There is already lubricating oil between running deck and running belt before you get the treadmill. The friction between running belt and running deck has a big impact on its life service and performance. That is why we need lubricate the treadmill regularly. We suggest regular check. If the running deck has any wear, please contact with our customer service center.

We suggest the owner to lubricate the Treadmill according to below.

Exercising Frequency

Inactive User (less 3 hours every week)

Active User (3-5 hours every week)

Super Active User (exceed to 5 hours every week)

Lubricating Schedule

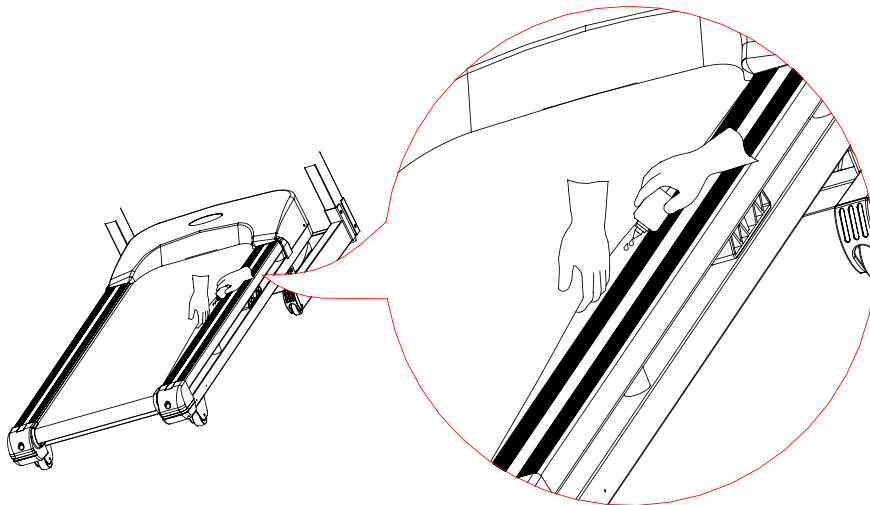
once every year

once every 6 months

once 3 months

We suggest that you should purchase lubricates silicon oil from local dealer or contact our company directly.

METHOD TO ADD THE SILICON OIL



- » As above Figure, tilt the treadmill at a angle of about 45 degrees.
- » Lift up the Running Belt with one hand, put some lubricating oil onto the running deck, let the lubricating oil flow towards the other side of running deck. When the oil flows across the middle line, put the equipment to horizontal direction.
- » Turn on the equipment, walk on the treadmill slowly for a few minutes, let the running belt being complete attached of lubricating oil. Increase the speed and lubrication is finished.

Note

- » Do not put on too much lubricating oil once.
- » After lubricating, use a cloth to clean up the extra oil on the side and surface of the running belt.



MAINTENANCE INSTRUCTIONS

1. In order to maintain the electric treadmill and prolong the service life of the treadmill, it is suggested that users turn off the power after two hours use and let the treadmill free for 10 minutes before the usage.
2. If the running belt is too loose, it will slip during the running exercise. If it is too tight, it will lower the function of electric engine, and wear the roller and running belt severely, and shake the whole machine. If you want to test if the tightness of the running belt is appropriate, please support the running belt away from the running board about 50-75mm.

Adjust the running belt to be in a proper tightness

In order to let you use the treadmill better and more efficiently, it is necessary to adjust the running belt to the best state.

Adjust running belt to be in the middle

- » Put the treadmill on a flat ground.
- » Make the treadmill run at about 3.5KM/H
- » If the running belt inclines to right side, turn the right adjustable bolt for 1/2 cycles by clockwise, and then turn the left adjustable bolt for 1/2 cycles by counter-clockwise. See figure A:

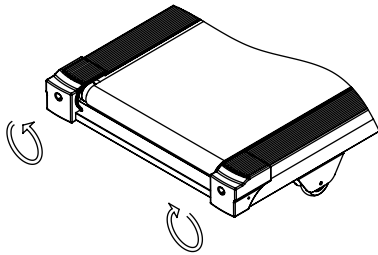


Fig. A

- » If the running belt inclines to left side, turn the left adjustable bolt for 1/2 cycles by counter-clockwise clockwise. See figure B:

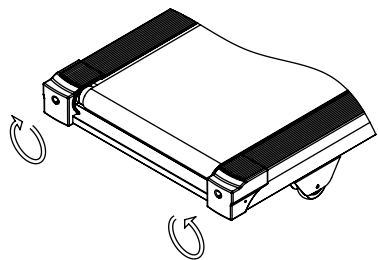


Fig. B

V-Belt Adjusting

After a long time exercise, the multi-wedge belt was worn or became loose. In this case, you must do an appropriate adjustment for the safety. The way of judgment is: during your normal running exercise, when your foot step on the running belt and feel that the running belt has the phenomenon of occasional stop that indicates the running belt or multi-wedge belt is somewhat loose, the further confirmation should be done. The way to judge which kinds of components are loose: taking apart the six screws on the protection cover above the belt, let the treadmill run in a speed of 1KM/H, then stand on the running belt, grasp the armres. (We suggest step and press the running belt by the runner's weight).



- » If the instantaneous stepping strength cannot stop the running of the running belt that indicates the tightness of multi-wedge belt and running belt are appropriate.
- » If you find that the instantaneous stepping strength make the treadmill stop, but the multi-wedge and the front roller are still running, it indicates the running belt is loose, then the appropriate adjustment should be done for the safety usage. (About the adjustment of running belt, please refer to maintenance guide).
- » If you find that the instantaneous stepping strength make the running belt and multi-wedge belt stop, while the motor is still running ,it means that appropriate adjustment should be done for the safety usage.

Adjusting Method

- » Step 1:
Remove the six screws of the treadmill front shield cover, thus relieved the shield cover.
- » Step 2:
Loosen (but not remove) the four screws of the fixed motor base,then adjust the bolt with spanner. While gently turning the ribbed belt between motor shaft and the front roller, if it is too loose, you can turn ribbed belt 100% ; if it is too tight, you can turn to a very limited angle; After this adjustment, the tightness is proper whent it can be turned 80%.
- » Step 3:
Lock motor base, fitted with shield cover

COMMON FAULTS AND TROUBLE SHOOTING

Malfunction	Reason	Trouble Shooting
Treadmill cannot start	1. The plug hasn't been connected or the switch hasn't been opened. 2. The over current protector of the treadmill disconnected 3. The indoor over current protector disconnected 4. Safety key disconnected	1. Insert plug or start the power 2. Change fuse or press the protector button 3. Reset over current protector 4. Put safety key to right place
Treadmill belt slip	The belt hasn't been tightened	Adjust the tightness of the belt (see maintenance guide)
Poly V belt slip	The belt hasn't been tightened	Adjust the tightness of the poly v belt (see maintenance guide)
Treadmill isn't in the center place	The degree of the roller balance hasn't been adjusted well	Adjust the belt to the rotating axis (see maintenance guide)
The strange sound of treadmill during exercise	The nut has loosen	Tighten relevant nus



If your treadmill malfunctions are beyond the above, please contact our service center or call us directly, we promise that we would offer satisfying service to you.

If there are some worn spare parts, please immediately stop using the product. And continue to use it after replacing it with original factory parts.



INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD IMPORTANTES

Gracias por comprar nuestro producto.

Es importante leer todo el manual antes de montar y usar el equipo. El uso seguro y eficiente solo se puede lograr si el equipo se monta, se mantiene y se usa correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo estén informados de todas las advertencias y precauciones. Guarde este manual en un lugar seguro para su referencia.

- » La alimentación se puede conectar después del montaje de acuerdo con las Instrucciones de montaje. Asegúrese de que la ranura no esté cubierta por la máquina para correr al ubicarla.
- » Para evitar interferencias electrostáticas, asegúrese de conectar la máquina a un enchufe con toma de tierra. Si el zócalo no está bien conectado a tierra, puede resultar en un funcionamiento inestable de la máquina incluso dañarlo. La línea eléctrica del paquete original es de uso exclusivo para la cinta de correr. Si está dañado contáctenos directamente.
- » Para evitar interferencias en el circuito, no use otros aparatos eléctricos en la misma línea eléctrica. O podría causar un uso inestable o daños a ambos aparatos.
- » La cinta de correr es un tipo de equipo de gimnasio para interiores, no lo use al aire libre. El lugar donde colocar la máquina para correr debe ser limpio e impermeable. Tenga en cuenta de no colocar la máquina sobre alfombras gruesas o materiales parecidos, de modo que el aire debajo de la máquina pueda fluir. La cinta de correr es un tipo de equipo de fitness exclusivo; por favor no lo uses para otro propósito.
- » Cuando haga ejercicio, no use ropa larga o suelta, para evitar que la ropa se enrosque en la cinta de correr y cause lesiones. Se sugiere que los usuarios usen zapatillas o zapatos deportivos.
- » No retire la cubierta de protección a voluntad, solo en caso de mantenimiento, primero desenchufe la máquina.
- » Durante el ejercicio, mantenga a los niños alejados de la cinta de correr para evitar accidentes.
- » Si los niños usan la máquina para correr, deben ser vigilados por adultos o entrenadores profesionales.
- » Si es la primera vez que utiliza la máquina para correr, sujete las asas con las dos manos, hasta que se sienta cómodo con la situación, y luego puede soltar las asas.
- » Enganche la pinza de seguridad (roja) en la ropa. Para evitar accidentes durante el ejercicio, podemos sacar el botón de emergencia para detener la máquina y así garantizar la seguridad.
- » Apague la máquina, saque el enchufe y guárdelo bien después de su uso.
- » El sensor de frecuencia cardíaca no pertenece al equipo médico, hay muchas razones que pueden causar pruebas inexactas, por lo que los resultados de las pruebas son solo para referencia.
- » Si siente algún peligro durante el ejercicio, debe sostener los pasamanos en ambos lados, saltar desde el suelo o la plataforma del pedal en los lados.
- » Durante el ejercicio, debe haber un área de seguridad de 2000 mm * 1000 mm para que pueda saltar cuando haya algún accidente.
- » Para su uso seguro se requiere un espacio libre de 2000 mm (L) * 1000 mm (W) * 2250 mm (H).
- » La cinta de correr es un tipo de equipo de gimnasio para interiores, no lo use al aire libre. Aplíquese al ejercicio aeróbico del cardio, aumente la función del corazón y del pulmón principalmente, entrenando al suplemento muscular.
- » No está permitido modificar el equipo más allá de su diseño y propósito original.



GUIA DE USUARIO

Si usted utiliza la cinta de correr por primera vez, le recomendamos que lea atentamente la siguiente información.

Antes del ejercicio

Antes de hacer ejercicio, debe conocer su estado de salud y establecer un plan de capacitación óptimo. Las sugerencias del médico o de los profesionales de la salud pueden ser más efectivas.

Antes de usar la máquina para correr por primera vez, manténgase cerca de las empuñaduras y domine el uso: aprenda a controlarlo, comience, se detenga, ajuste la velocidad, etc. Una vez que hayas dominado esta habilidad, podrás usarla. Luego, súbese a las tablas de plástico antideslizantes en ambos lados de la superficie de la alfombra, agarre las manijas con ambas manos y fije la velocidad del computador de la cinta para correr a 1.60-3.20 kph. Antes de hacer ejercicio, trate de relajarse lo más posible. Luego subir a la alfombra para hacer ejercicio. Después de ajustarse a la situación, aumente lentamente la velocidad a 3-5 kph. Manténgase a esta velocidad durante unos diez minutos, luego deje que la máquina se detenga lentamente. Cuando use la máquina para correr por primera vez, no la ajuste a una velocidad alta para evitar caerse.

Durante el ejercicio

Al caminar alrededor de un kilómetro a un ritmo constante, el contador de la cinta para correr registra el tiempo de ejercicio. Tardará unos 15-25 minutos. Caminando a una velocidad de 4.8 km / h, un kilómetro tomará unos 20 minutos. Después de sentir que fue fácil alcanzar este objetivo varias veces, puede aumentar la velocidad gradualmente. Al hacer ejercicio durante unos 30 minutos, tendrás un buen entrenamiento. Antes del próximo ejercicio, por favor no se apresure.

Frecuencia del ejercicio

El objetivo es de 3 a 5 veces por semana durante unos 15 a 60 minutos cada vez. Debes hacer un horario basado en tu situación personal, no en tu interés. Puede controlar la intensidad del grado de ejercicio ajustando la velocidad y el tiempo de ejercicio.

Intensidad del ejercicio

Entrenar durante 15-20 minutos es un buen método para ahorrar tiempo. Caliéntese durante 5 minutos a una velocidad de 4 a 4,8 kph, luego aumente la velocidad a una velocidad de 0,3 k / h cada dos minutos, hasta que sienta que es una Desafío a correr durante 45 minutos. Lo anterior es solo para referencia, por favor consulte a un experto para más detalles.

Ropa

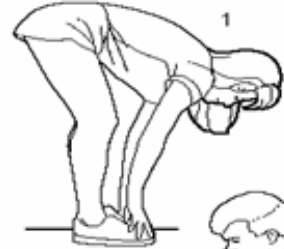
Lo que necesitas es un par de buenos zapatos. Se sugieren zapatillas de deporte o zapatillas de deporte. Las suelas de los zapatos no deben adherirse a nada que pueda desgastar la alfombra y el cinturón. La ropa debe ser cómoda y apta para el ejercicio. Es recomendable llevar algodón, ropa deportiva aireada.

ESTIRAMIENTOS

No importa qué tan rápido entrenas, primero debes estirarte. Entonces el músculo se estirará más fácilmente. Así que comience a caminar de 5 a 10 minutos para calentarse, luego deténgase y haga el ejercicio de estiramiento de acuerdo con el siguiente método cinco veces. Realice cada estiramiento durante 10 minutos cada vez o más. Sugerencia: inténtalo de nuevo después de finalizar el ejercicio.

» **Estiramiento**

Las rodillas se doblan ligeramente, el cuerpo se inclina lentamente hacia adelante. Relaja la espalda y los hombros, ambas manos intentan tocar de puntillas. Mantener durante 10-15 minutos, luego relajarse. Haz ejercicio así tres veces. Ver foto 1



» **Estiramiento del tendón del pie.**

Sentado en un suelo limpio, coloque la pierna derecha, luego doble la otra, finalmente, muévase más cerca del lado interno de la pierna derecha. Trate de andar de puntillas con las manos. Mantener durante 10-15 minutos, luego relajarse. Repita el ejercicio para cada pierna tres veces. Ver imagen 2.



» **Estiramientos de pantorrillas y talones.**

De pie, con las dos manos tocando la pared, un pie está detrás y el otro está delante. Mantenga la pierna trasera recta y el talón en el suelo, luego inclínelo contra la pared. Mantener durante 10-15 minutos, luego relajarse. Repita el ejercicio para cada pierna tres veces. Vea la imagen 3.



» **Estiramiento del cuádriceps.**

La mano izquierda toca la pared o la mesa para controlar el equilibrio y la mano derecha se estira hacia atrás y agarra el tobillo derecho, luego tire suavemente hacia las nalgas hasta que sienta que el músculo frontal muslo estirado muy duro. Mantener durante 10-15 minutos, luego relajarse. Repita el ejercicio para cada pierna tres veces. Ver imagen 2.



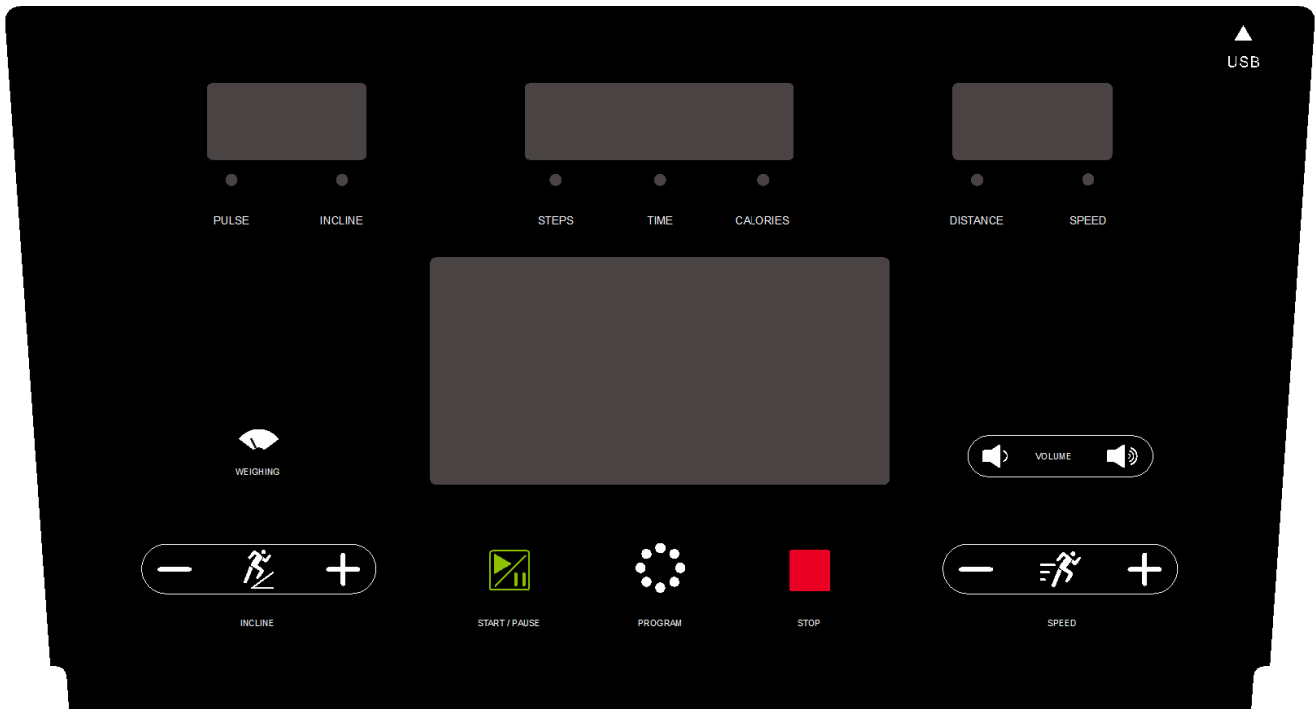
» **Estiramiento Sartorial**

Toma tus pies y siéntate con las rodillas hacia afuera. Agarra los pies con ambas manos y llévalo a la ingle. Mantener durante 10-15 minutos, luego relajarse. Repita este ejercicio tres veces. Ver foto 5.





INSTRUCCIONES DE CONSOLA



Recordatorio: compruebe la clave de seguridad antes de comenzar Ventana de visualización

Ventanas

1. "HORA", "Cal", "PASOS": muestra el tiempo de ejercicio / calorías / distancia después de 5 segundos durante el ejercicio. Cuando indica la hora, el tiempo está entre 0:00 y 99:59, cuando es mayor que 99:59, los datos se restablecen. El tiempo se reducirá a cero en el modo de cuenta atrás. La máquina para correr disminuye la velocidad cuando la cuenta regresiva llega a 0:00. Cuando indica cal, el cálculo de avance es 0-9999 y borra los datos cuando el valor es mayor que 9999. Cuando es un cálculo inverso, el valor se cuenta hasta 0. La máquina para correr disminuye la velocidad. y se detiene cuando el valor alcanza 0. Cuando muestra los pasos, el rango será 0-99999 (nota: los pasos funcionan menos la diferencia para los ejercicios cuya velocidad es inferior a 2 km/h)
2. Ventana "DIS", "Velocidad": muestra la distancia / velocidad después de 5 segundos durante el ejercicio. La pantalla muestra la distancia y la velocidad dentro de los 5 segundos posteriores al modo de ejercicio. El cálculo comienza en 0. 00-99.9 cuando muestra la distancia, y el valor se borrará.
3. Ventana "Pulso", "INC": muestra la frecuencia cardíaca o la inclinación; El rango de inclinación es 0-15%. (La frecuencia cardíaca es solo para referencia)
4. Ventana: muestra otra información en la máquina para correr.

Función de los botones.

1. Tecla "Programa": en el modo de espera, presione la tecla para seleccionar "0:00", "15:00", "1.00", "50.0", "P01-P02-P08" (" 0:00 "Es el modo manual," 15:00 "es el modo de cuenta atrás," 1,00 "es el modo de cuenta atrás de la distancia," 50.0 ", es el modo de cuenta atrás de calorías)



2. Botón de "Inicio / Pausa": debajo de la llave de seguridad encendida y bloqueada, presione esta tecla para detener la máquina para correr. En condiciones de trabajo, presione esta tecla para pausar la alfombra.
3. Botón de parada: el usuario puede detener la máquina para correr durante el ejercicio.
4. Botón "Velocidad +", "Velocidad-": en el modo de espera, ajusta el valor establecido. Y ajusta la velocidad después del arranque.
5. Botón "Incline +", "Incline-": en el modo de espera, ajusta el valor establecido. Y él ajusta la inclinación después de comenzar.
6. "Botón de pesaje": en el modo de espera, presione este botón. La ventana muestra el peso corporal. Los datos son inexactos debido a la postura y al estar de pie.
7. Botón "Volume +", "Volume-": ajusta el volumen del sonido.
8. "3,6,9" son atajos rápidos para ajustar rápidamente la velocidad.

Inicio rápido (modo manual)

1. Encienda el dispositivo, bloquee la llave de seguridad en la posición de seguridad
2. Presione la tecla de inicio, el sistema está en la cuenta regresiva de 3 segundos. El zumbador suena y la ventana de velocidad muestra la cuenta atrás, luego la máquina para correr gira a una velocidad de 0.5 km / h.
3. Presione "velocidad +", "velocidad-" para ajustar la velocidad; Presione "Incline +", "Incline-" para ajustar la inclinación.

Operación durante el ejercicio

1. Presione el botón "velocidad-" para reducir la velocidad de la máquina para correr.
2. Presione los botones "velocidad +" para aumentar la velocidad de la máquina para correr.
3. Presione el botón "Incline" para reducir la inclinación de la máquina para correr.
4. Presione el botón "Incline +" para aumentar la inclinación de la máquina para correr.
5. Presione el botón Detener para detener la máquina para correr lentamente.
6. Muestra los datos de frecuencia cardíaca después de 3 segundos cuando el usuario está usando una banda de frecuencia cardíaca.

Modo manual

1. En el modo de espera, presione la tecla "Inicio". La cinta de correr corre a una velocidad de 0.5 km / h. Ajuste la inclinación y la velocidad con "Tilt +", "Tilt-", "Speed +", "Speed-".
2. En el modo de espera, presione la tecla "modo" para ingresar al modo de cuenta atrás. La ventana "HORA" muestra "15:00" y parpadea; Presione "Tilt +", "Tilt-", "Speed +", "Speed-" para establecer la duración del ejercicio. El rango de tiempo es 5: 00-99: 00.
3. En el modo de cuenta regresiva, presione la tecla "modo" para ingresar al modo de cuenta regresiva, la ventana "DIS" mostrará "1.00" y parpadeará; Presione "Tilt +", "Tilt-", "Speed +", "Speed-" para ajustar la distancia de ejercicio, el rango es de 0.50 a 99.90.
4. En el modo de cuenta regresiva a distancia, presione la tecla "modo" para ingresar al modo de cuenta regresiva de calorías, la ventana "CAL" mostrará "50.0" y parpadeará; Presione "Tilt +", "Tilt-", "Speed +", "Speed-" para configurar el número de calorías, el rango de calorías está entre 10.0 y 999.0.
5. Elija uno de los 3 modos de cuenta atrás y configure la tecla de inicio. La cinta de correr gira después de 3 segundos. Presione "Tilt +", "Tilt-", "Speed +", "Speed-" para ajustar la velocidad y la inclinación; Presione el botón de Parar, la máquina para correr deja de funcionar.



Programa integrado: P1-P8

Este sistema tiene 8 programas incorporados P1-P8. En el modo de espera, presione la tecla "programa", la ventana de distancia de la ventana auxiliar muestra "P1-P8", elija el programa que desee. Después de eso, la ventana de "Tiempo" parpadea; muestra el tiempo preestablecido 10:00, presione "Tilt +", "Tilt-", "Speed +", "Speed-" para el cambio de tiempo deseado; Luego presione el botón "Inicio" para iniciar el programa incorporado. El programa incorporado se divide en 16 secciones, cada sección del tiempo de movimiento = tiempo definido / 16. Al ingresar al siguiente paso, el sistema emite 3 tonos "Bi ---" como una indicación. La velocidad y la inclinación del sistema cambian a medida que cambia el programa, y se puede ajustar mediante "Inclinación +", "Inclinación-", "Velocidad +", "Velocidad-". Cuando el programa ingresa al siguiente paso, la velocidad y la inclinación cambian, al igual que el paso. El sistema emite 3 tonos "Bi ---" para indicar que ha completado un programa. La velocidad de la máquina para correr disminuye lentamente y la ventana muestra "Fin", entra en modo de reposo cuando la máquina para correr está estacionaria.

Instrucción de programas:

Speed significa velocidad, Incline es para inclinación (total de 15 inclinaciones, cada inclinación es 1/15). El tiempo se divide en 16 partes para cada programa, la velocidad y la inclinación correspondiente para cada tiempo.

Programa	Tiempo	Tiempo establecido / 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01 Walk	S	2	4	5	5	6	6	7	7	7	7	6	6	5	4	3	2
	I	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1
P02 Jog	S	2	5	6	8	9	9	9	9	9	9	9	8	7	6	5	3
	I	1	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	1
P03 Hill	S	2	4	6	6	9	10	10	9	6	6	9	9	9	7	5	3
	I	1	2	3	4	5	5	4	4	5	5	3	3	6	6	3	2
P04 Random	S	2	6	7	7	11	11	11	9	9	9	9	6	6	6	4	2
	I	4	5	6	6	3	3	7	8	6	4	5	6	7	7	4	2
P05 Weight Loss	S	4	5	7	8	9	10	10	8	8	9	9	9	9	6	4	3
	I	1	3	3	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	3	1
P06 Cardio	S	3	6	6	6	8	8	8	8	10	10	10	11	11	8	5	3
	I	0	2	2	4	4	4	2	2	2	3	3	4	4	3	2	1
P07 Race	S	3	6	7	7	8	9	9	10	10	10	9	9	8	6	4	3
	I	1	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	1	1
P08 Sprint	S	2	6	6	9	9	11	11	11	11	11	6	6	6	5	4	2
	I	4	5	6	7	8	9	10	10	9	9	5	6	7	8	5	2

PD: **S** para velocidad; **I** para inclinación



Programa de entrenamiento personalizado.

1. La velocidad máxima y la altura máxima se deciden según la edad y el sexo. Los valores de IMC se basan en el programa y la duración del ejercicio. Si la velocidad y el tono del programa son mayores que el SM y el PM de la edad, entonces el valor depende del SM y el PM de la edad. Finalmente, el tiempo de ejercicio se calcula según la edad.
2. Fórmula de cálculo del programa deportivo.
 - a. Edad, factor de género: velocidad máxima (SM) y altura máxima (PM)

EDAD	HOMBRE		MUJER	
	SM	PM	SM	PM
10-15	8	10	8	8
16-39	12	12	12	10
40-49	10	10	9	8
50-59	10	8	8	6
60-69	8	6	7	5
70-79	6	4	6	4
80-89	4	3	5	3
90-99	3	0	3	0

- b. Valores de IMC y programa equivalente P **

BMI	Phy.	P	T		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<15	Peso extremadamente bajo	P01	30	Velocidad	2	4	6	8	10	12	12	12	10	10	8	8	6	4	2
				Inclinación	2	6	4	6	8	10	10	10	8	8	6	5	6	2	2
15 - 18.4	Peso bajo	P02	30 + (BMI - 15) * 60 / 35	Velocidad	2	4	6	8	10	10	12	12	10	10	8	8	6	4	2
				Inclinación	2	4	4	6	6	8	8	8	6	6	6	4	4	2	2
18.5 - 21.2	Normal 1	P03	30 + (BMI - 15) * 60 / 35	Velocidad	2	6	10	12	8	6	8	12	10	8	8	6	6	4	2
				Inclinación	1	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	4	2	1	0
21.3 - 23.9	Normal 2	P04	30 + (BMI - 15) * 60 / 35	Velocidad	2	6	10	10	10	8	8	8	10	10	10	8	6	4	2
				Inclinación	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	1	0
24 - 25.5	Sobrepeso	P05	30 + (BMI - 15) * 60 / 35	Velocidad	2	4	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6	4	3	2
				Inclinación	0	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	0
25.6 - 26.9	Pre- Obeso	P06	30 + (BMI - 15) * 60 / 35	Velocidad	1	2	2	4	4	6	6	8	8	6	6	4	2	1	1
				Inclinación	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
27 - 29.9	I Obeso	P07	30 + (BMI - 15) * 60 / 35	Velocidad	1	2	2	3	3	5	5	7	7	8	6	4	2	1	1
				Inclinación	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0
30 - 40	II Obeso	P08	30 + (BMI - 15) * 60 / 35	Velocidad	1	2	2	4	4	2	2	6	6	7	5	3	2	2	1
				Inclinación	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
40 - 50	III Obeso	P09	30 + (BMI - 15) * 60 / 35	Velocidad	1	1	2	2	4	5	6	6	6	6	4	3	2	1	1
				Inclinación	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
>50	IV Obeso	P10	90	Velocidad	1	1	1	3	3	5	5	5	6	6	4	2	1	1	1
				Inclinación	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

PS: **Phy** es físico; **P** es programa; **T** es tiempo, unidad es minuto.



Rango de valores mostrados

Establecer datos	Inicio	Establecer valor inicial	Rango establecido	Rango mostrado
Tiempo (m:s)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
Inclinación (%)	0	0	0 - 15	0 - 15
Velocidad (km/h)	0.0	0.5	0.8 - 18.0	0.0 - 18.0
Distancia(km)	0.00	1.00	0.50 - 99.9	0.00 - 99.9
Pulso (pulsación/min)	P	N/A	N/A	50 - 200
Caloria (Kcal)	0.0	50.0	10.0 - 999	0.0 - 999
Pasos	0	--	--	99999

Función de llave de seguridad

En cualquier circunstancia, desbloquear la llave de seguridad puede detener la máquina para correr. La ventana muestra "--- / ----" con 3 "BB", un sonido alarmante. No hay otra operación viable que no sea apagar la máquina para correr.

Modo de ahorro de energía

En el modo de espera, si los usuarios no presionan ninguna tecla, el sistema entra automáticamente en el modo de ahorro de energía. Pero pulse cualquier tecla para iniciar el sistema.

Función Bluetooth

Abra la función Bluetooth y conecte el módulo Bluetooth a la consola (X6-SPEAKER). Ver música del teléfono, luego la consola puede mostrar música. Por favor, mantenga el volumen, evitando afectar la calidad del sonido y el circuito de audio en el interior.

Función de frecuencia cardíaca inalámbrica

Use una banda de frecuencia cardíaca equipada, la ventana muestra la frecuencia cardíaca cuando recibe regularmente un mensaje de banda de frecuencia cardíaca. Función de carga USB El puerto USB puede cargar el teléfono a través de datos de cable (5V --- 500MA). Tenga en cuenta que no escucha la música en el teléfono cuando la carga.

Desconectar

Puede apagar la alimentación en cualquier momento para apagar la máquina para correr. Este método no causará ningún daño a la máquina para correr.

Aviso

1. Por favor revise la corriente antes de hacer ejercicio; Compruebe la llave de seguridad.
2. Si hay algún problema durante le ejercicio, tire de la llave de seguridad. La cinta de correr reduce la velocidad rápidamente y se detendrá. Vuelva a poner la llave de seguridad y espere instrucciones.
3. Si el aparato no funciona, póngase en contacto con un profesional.



Pantalla de fallo

Durante el uso, la unidad puede indicar una acción de protección. La ventana de tiempo se muestra de la siguiente manera:

	Información de error
-- / ----	Llave de seguridad no conectado
E1	Sobrecalentamiento
E2	Corriente demasiado alto
E3	Presión demasiado alto
E4	Sobrecarga
E5	Error de comunicación
E7	Error de inclinación
E8	Fase por defecto

EJERCICIO DE MEDIDAS DE SEGURIDAD.

Consulte a un profesional de la salud antes de usar la máquina para correr. Él / ella puede recomendar el tiempo, la frecuencia y la intensidad apropiados del ejercicio según su edad y condición física. Si experimenta angustia o dolor en el pecho, un trastorno del ritmo cardíaco, dificultad para respirar o si está enfermo mientras hace ejercicio, deténgase inmediatamente. Y será mejor que consulte al especialista si quiere seguir haciendo ejercicio.

GUIA DE MANTENIMIENTO

¡Aviso!

Asegúrese de que se haya apagado la alimentación antes de reparar esta unidad.

Limpieza

- » La limpieza profunda puede prolongar la vida útil de la máquina. Limpie el polvo con regularidad, especialmente el polvo acumulado al lado de la cinta de la cinta de correr para evitar la acumulación debajo de la banda.
- » Asegúrese de que los zapatos estén limpios, ya que esto evitará que los cuerpos lleven cuerpos extraños en la máquina para correr.
- » La superficie de la máquina para correr debe limpiarse con un paño húmedo y jabón. Evite salpicaduras de agua en partes eléctricas y pernos.

Aviso

Desconecte el enchufe antes de mover la tapa del motor de la máquina para correr. Limpie el polvo del motor una vez al año.



Correa de carrera y aceite lubricante de silicona.

Ya hay aceite lubricante entre la plataforma y la banda antes de la compra de la máquina para correr. La fricción entre la banda y la banda de rodadura tiene un impacto significativo en su vida útil y rendimiento. Es por eso que tenemos que lubricar la cinta de correr regularmente. Sugerimos chequear regularmente. Si la banda de rodadura está desgastada, póngase en contacto con nuestro servicio de atención al cliente.

Sugerimos al propietario que lubrique la máquina para correr como se muestra a continuación.

Frecuencia de lubricación

Usuario inactivo (menos de 3 horas a la semana)

Usuario activo (3-5 horas a la semana)

Usuario súper activo (máximo 5 horas por semana)

Programar lubricación

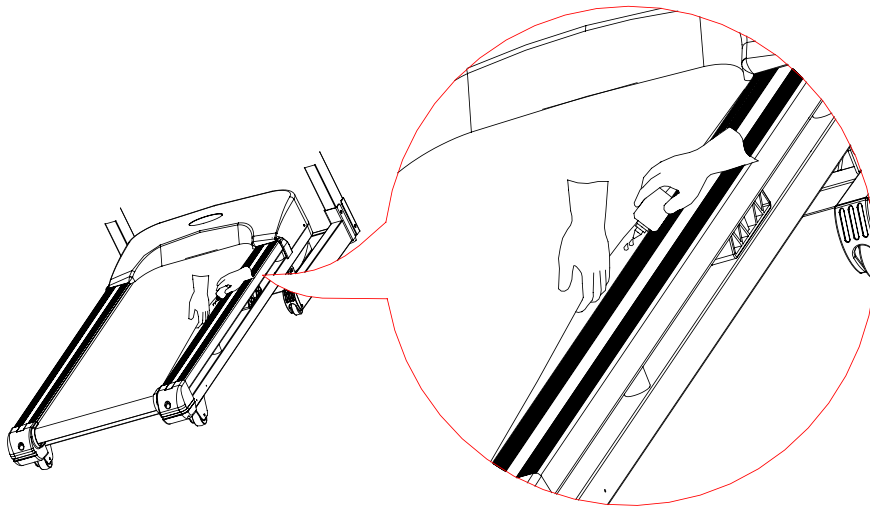
una vez al año

una vez cada 6 meses

una vez cada 3 meses

Le sugerimos comprar aceite de silicona como lubricante en un distribuidor local o ponerse en contacto directamente con nuestra empresa.

MÉTODO PARA AÑADIR ACEITE LUBRICANTE.



- » Como en el diagrama anterior, incline la máquina para correr en un ángulo de aproximadamente 45 grados.
- » Levante la máquina para correr con una mano, ponga aceite lubricante en la plataforma de la banda de rodadura, deje que el aceite lubricante fluya hacia el otro lado de la placa de la banda de rodadura. Cuando el aceite cruce la línea central, coloque el equipo horizontalmente.
- » Encienda la alimentación, camine lentamente sobre la máquina para correr durante unos minutos, deje la banda para caminar llena de aceite lubricante. Aumenta la velocidad y la lubricación está completa.

Nota

- » No ponga demasiado aceite lubricante una vez.
- » Después de la lubricación, use un paño para limpiar el exceso de aceite en los lados y la superficie de la correa.



INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

1. Para mantener la máquina para correr y prolongar su vida útil, se recomienda a los usuarios que apaguen la alimentación después de dos horas de uso y dejen la máquina para correr gratis durante 10 minutos antes de usarla.
1. Si la correa está demasiado floja, se deslizará durante la carrera. Si está demasiado apretado, el funcionamiento del motor disminuirá, el rodillo y la correa estarán muy desgastados y se sacudirá toda la máquina. Si desea comprobar si el cinturón está apretado, manténgalo en el escalón a unos 50-75 mm.

Ajuste la banda de rodadura para que quede apretada.

Para poder utilizar mejor la máquina para correr, es necesario colocarla en la mejor condición posible.

Ajuste la correa para estar en el medio

- » Coloque la máquina para correr en un piso plano.
- » Operar la cinta de correr a unos 3.5 km / h
- » Si la banda para caminar está inclinada hacia la derecha, gire el perno ajustable a la derecha durante 1/2 ciclo en el sentido de las agujas del reloj, y luego gire el perno ajustable a la izquierda durante 1/2 ciclo en el sentido contrario a las agujas del reloj. un reloj. Vea la Figura A:

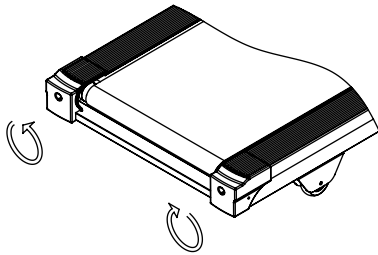


Fig. A

- » Si la banda para caminar está inclinada hacia la izquierda, gire el perno ajustable a la izquierda durante 1/2 ciclo en sentido antihorario. Vea la Figura B:

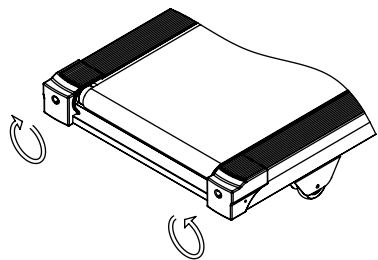


Fig. B

Ajuste de la correa

Después de un largo período de ejercicio, el cinturón puede estar suelto o desprenderse. En este caso, debe tener un ajuste adecuado para la seguridad. La forma de juzgar es la siguiente: durante su ejercicio de carrera normal, cuando pise el cinturón y sienta que la alfombra ha sufrido una parada ocasional que indica que el cinturón o el cinturón de cuña múltiple está un poco suelto, debe comprobarse Para determinar qué tipos de componentes se aflojan: retire los seis tornillos de la cubierta de la correa, deje que la máquina para correr corra a una velocidad de 1 km / h, luego párese en el tapete y agarre las manijas. (Sugerimos que se suban a la colchoneta y que dependan del peso del jinete).



- » Si la caminata instantánea no puede detener la carrera, esto indica que la tensión de la correa y la banda actual son apropiadas.
- » Si nota que la fuerza de avance instantáneo es la parada de la máquina para correr, pero la correa y el rodillo delantero siguen funcionando, indica que la banda para caminar está suelta. En este caso, se debe realizar la configuración adecuada para la seguridad. (Para el ajuste de la máquina para correr, consulte la guía de mantenimiento).
- » Si observa que la fuerza de marcha instantánea impide que la correa funcione y que la correa se detenga mientras el motor aún está en marcha, significa que debe hacerse por seguridad.

Método de ajuste

- » Paso 1:
Retire los seis tornillos del bisel frontal de la máquina para correr, liberando la v
- » Paso 2:
Afloje (pero no quite) los cuatro tornillos del motor de base fija, luego ajuste el perno con una llave. Al girar suavemente la correa acanalada entre el eje del motor y el rodillo delantero, si está demasiado flojo, puede girar la correa acanalada al 100%; si está demasiado apretado, puede girar a un ángulo muy limitado; Después de este ajuste, el sello es correcto cuando puede girar el 80%.
- » Paso 3:
Bloqueo básico del motor, equipado con una funda protectora. Defectos habituales y resolución de problemas.

— DEFECTOS COMUNES Y RESOLUCIÓN DE PROBLEMAS —

Malfunction	Reason	Trouble Shooting
Cinta de correr no puede ponerse en marcha	1. El enchufe no se ha conectado o el interruptor no se ha abierto. 2. El protector de sobrecorriente de la cinta de correr desconectado 3. El protector de sobrecorriente interior desconectado 4. Llave de seguridad desconectada	1. Insertar Enchufe o pones en marcha alimentación 2. Cambia fusible o pulsa el botón protector 3. Reinicia protector 4. Poner llave de seguridad
Tapiz de cinta de correr resbala	Tapiz no ha sido apretado	Ajustar tapiz (ver guía de mantenimiento)
Correa Poly-V resbala	Correa no ha sido apretada	Ajustar correa (ver guía de mantenimiento)
Cinta de correr no está en el centro	El grado de balance del rodillo no se ha ajustado bien	Ajustar balance (ver guía de mantenimiento)
Extraña ruido de cinta de correr durante ejercicio	La tuerca se ha aflojado	Apriete las tuercas relevantes



Si los defectos de su cinta de correr no son los mencionados anteriormente, comuníquese con nuestro servicio de atención al cliente o llámenos directamente, le prometemos que haremos todo lo posible para brindarle un servicio satisfactorio.

Si hay un problema de piezas de repuesto, deje de usar la máquina. Puede usarlo nuevamente después de reemplazarlo con una parte original de nuestra compañía.