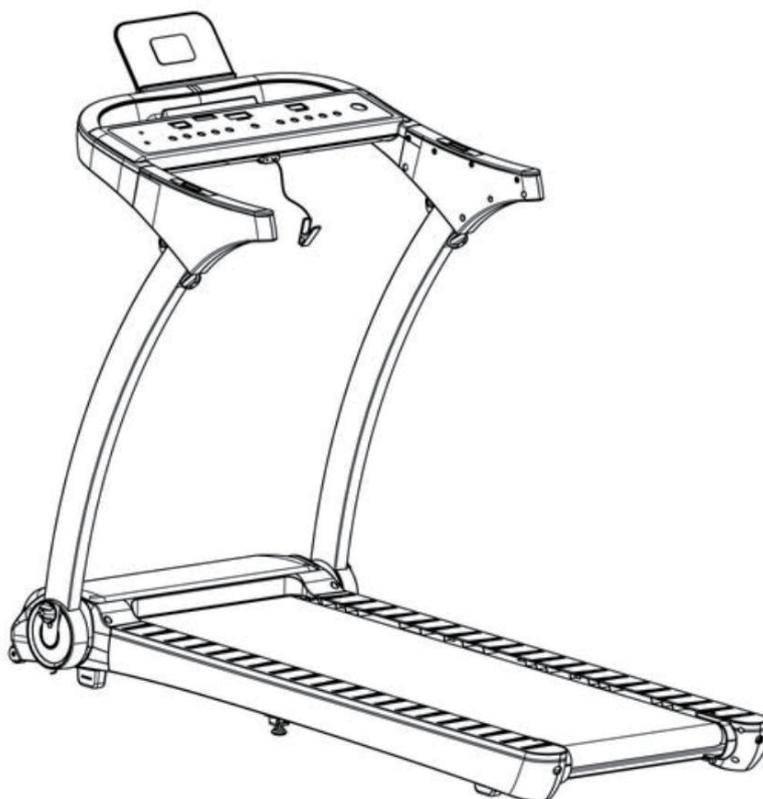


## MANUEL D'UTILISATION DU TAPIS ROULANT

\*Le poids maximum de l'utilisateur est de 100 Kg.



### ATTENTION!

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

Conservez ce manuel pour toute référence ultérieure.



# TABLE DES MATIÈRES

I. IMPORTANTES MESURES DE PRÉCAUTION .....	3
II. PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES .....	6
III. ASSEMBLAGE .....	7
IV. PRINCIPES D'ENTRAÎNEMENT .....	9
V.FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT .....	10
VI. MAINTENANCE .....	12
VII. INFORMATION RELATIVE AU RECYCLAGE .....	15
VIII.ERREURS COURANTES .....	15



# I. PRÉCAUTIONS IMPORTANTES



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



## AVERTISSEMENT

La clé de sécurité possède un aimant qui doit être placé sur le présentoir. Au bout du lacet se trouve une pince qui doit être attachée aux vêtements. Le tapis roulant ne se mettra en marche que si la clé est placée sur le présentoir. Il est essentiel de le faire.

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

Vous devez conserver l'emballage original avec ses protections, le reçu d'achat, le manuel et les composants durant toute la période de garantie.

Afin de diminuer les risques de blessures graves, lisez attentivement toutes les instructions et tous les avertissements importants concernant l'utilisation d'un tapis de course avant de l'utiliser.

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

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

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

3-Utiliser l'appareil comme indiqué dans le manuel d'instructions.

**4-Conservez l'appareil dans un endroit fermé, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Ne le rangez pas dans un garage, une cour intérieure ou près d'un plan d'eau. L'humidité, la poussière et l'eau pourraient entraîner un mauvais fonctionnement de l'appareil, annulant ainsi sa garantie.**

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

6-L'appareil doit être placé dans un endroit ventilé. Ne l'utilisez pas dans des endroits où sont installés des sprays ou des distributeurs d'oxygène. L'air que vous respirez pourrait être affecté et entraîner un accident.

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

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

9-Porter des vêtements et des chaussures adaptés. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient s'accrocher.

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

11-S'il s'agit d'un appareil fonctionnant sur piles : vérifiez et assurez-vous qu'elles sont suffisamment chargées pour que l'écran fonctionne pleinement.

12-Si votre équipement est fourni avec une clé de sécurité, veuillez comprendre les produits avant de l'utiliser. La clé de sécurité est munie d'un aimant qui doit être placé sur l'écran. Au bout du lacet se trouve une pince qui doit être attachée aux vêtements. Le tapis roulant ne se mettra en marche que si la clé est placée dans le présentoir. C'EST ESSENTIEL.

13-Si votre appareil fonctionne grâce à une alimentation électrique : ne le mettez pas en marche lorsque vous êtes sur la bande. Le moteur serait inutilement chargé. La bonne façon de procéder est de se placer les jambes ouvertes, chacune d'un côté du tapis et de monter sur le tapis une fois qu'il est en marche.

14-Si votre appareil fonctionne avec une alimentation électrique: pour votre sécurité, vérifiez la vitesse à laquelle il va fonctionner. Le mieux est de régler progressivement la vitesse afin d'éviter les changements brusques.

**15-Si votre appareil fonctionne avec une alimentation électrique: ne laissez jamais la machine sans surveillance pendant qu'elle fonctionne. Retirez la clé de sécurité, mettez le bouton de " marche " sur " arrêt " et débranchez le cordon d'alimentation.**

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

17-Les appareils ne sont pas trop encombrants car ils peuvent être pliés. Une fois pliés, assurez-vous que tout est bien assemblé au système de verrouillage, qu'il s'agisse d'une serrure ou d'un moteur hydraulique. N'essayez pas de la déplacer ou de la soulever si vous n'êtes pas assuré. Si un dommage survient étant la machine non assurée, il ne sera pas couvert par la garantie.

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

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

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

21-Ne laissez aucun objet tomber dans les rainures.

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

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

24-Faites un entraînement avec des étirements avant et après les séances, vous éviterez les blessures.

25-Boire de l'eau avant, pendant et après la séance d'entraînement.

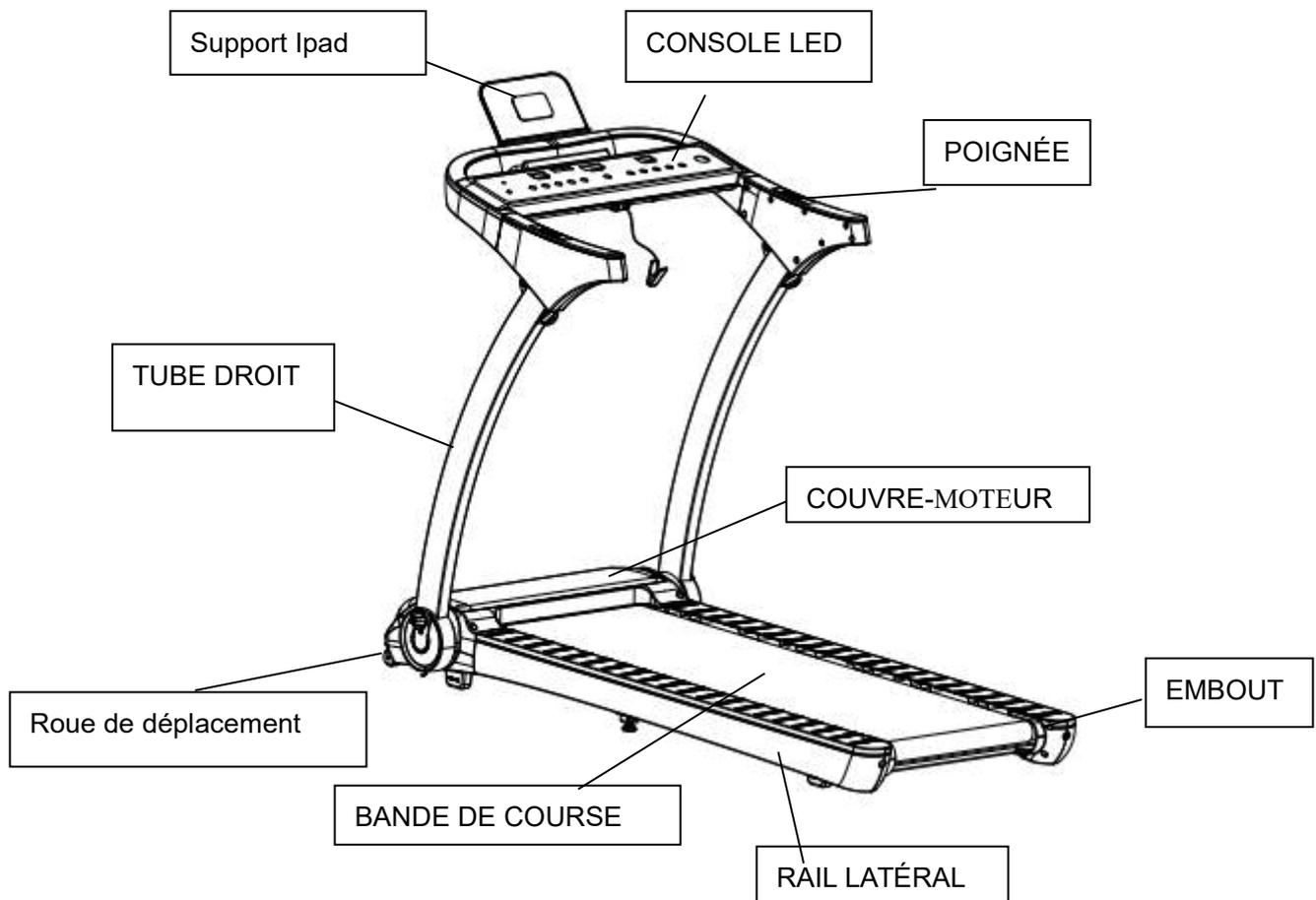
26-Si vous commencez à ressentir des douleurs ou des vertiges pendant l'entraînement: **ARRÊTEZ IMMÉDIATEMENT.**

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

28-Les accessoires peuvent être différents des autres modèles.

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

## II. PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES



Tension d'entrée	220-240V
Fréquence	50 Hz
Zone de fonctionnement	1210X410mm
Fonction	Durée, Vitesse, Distance, Calories, Fréquence cardiaque
Plage de vitesse	1,0-14,0KM/H
Poids max. de l'utilisateur	100kgs
Puissance	550W

# III. ASSEMBLAGE



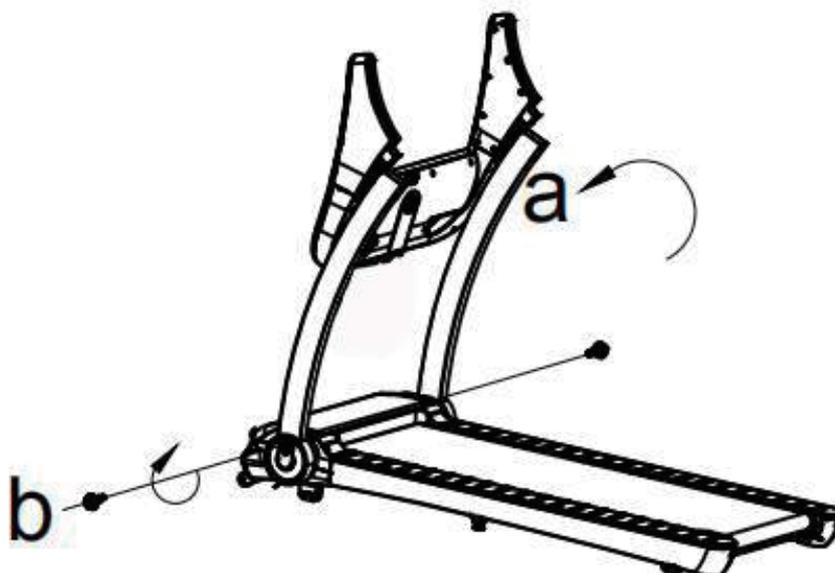
## MISE EN GARDE : L'ASSEMBLAGE NÉCESSITE DEUX PERSONNES

No.	Accessoires	Qté
1	Manuel d'utilisation	1
2	Huile de silicone 	1
3	Clé de 5 mm 	1
4	Clé de 6mm 	1
5	Clé à molette 	1
6	Vis à tête M8*15 	2
7	Vis à tête M10*45 	2
8	Clé de sécurité 	1
9	Support Ipad 	1
10	Autocollant antidérapant 	1
11	Vis M6*10 	2

### ÉTAPE 1

1. Sortez l'appareil de l'emballage à deux, placez-le sur un sol plat et mettez les autres accessoires à côté de l'appareil.

2. Soulevez le tube vertical comme indiqué dans la direction "a", insérez 2 vis à tête M10\*45 et verrouillez-le des deux côtés comme indiqué dans la direction "b".



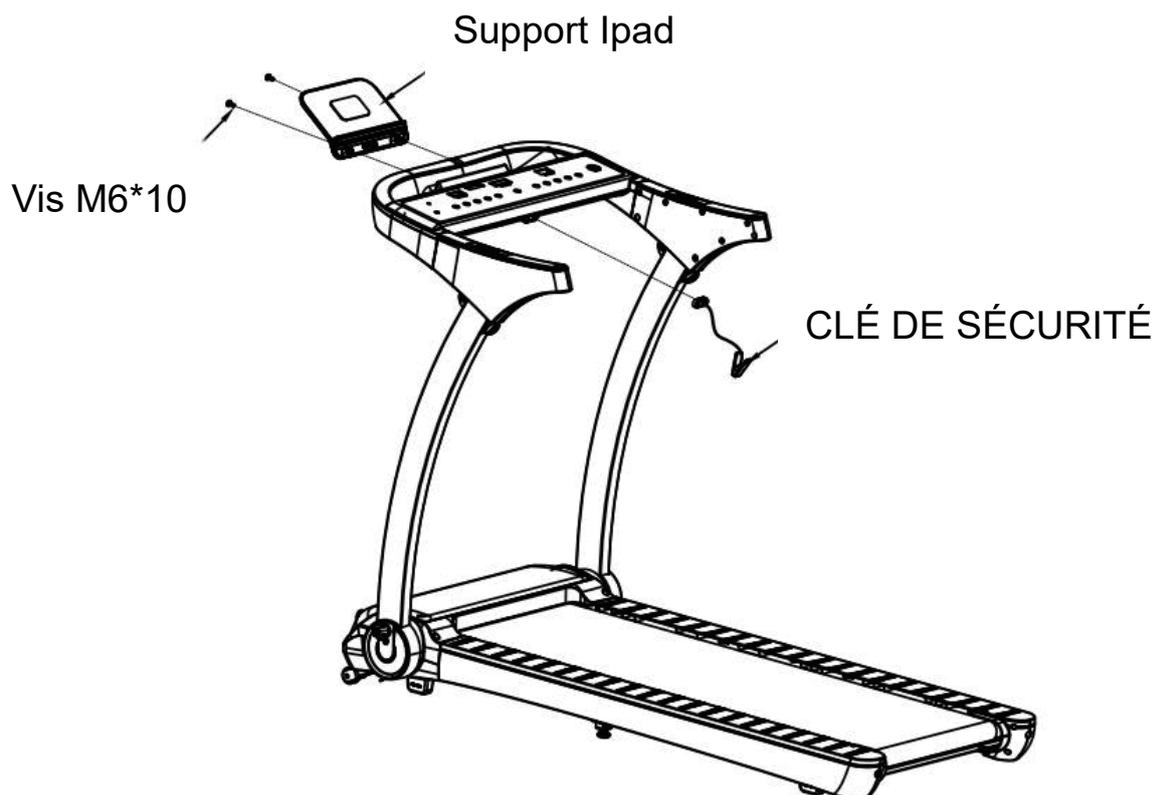
## ÉTAPE 2

Soulevez la console dans la bonne position et verrouillez-la avec 2 vis à tête M8\*15.

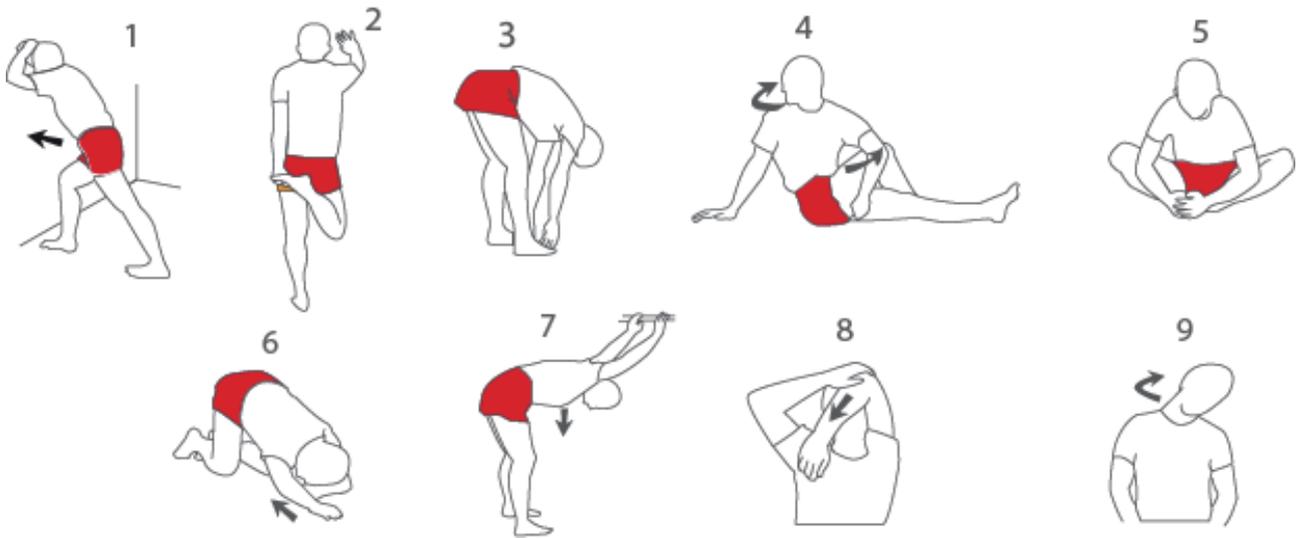


## ÉTAPE 3

1. Retirez les vis M6\*10 et utilisez une clé de 5 mm pour fixer le support de l'ipad selon la position indiquée dans la figure ci-dessous.
2. Mettez la clé de sécurité et commencez à utiliser la machine.



## IV. DIRECTIVES D'ENTRAÎNEMENT



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

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

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

- **EXERCICE axée sur la zone D'ENTRAÎNEMENT** : Faites quelques exercices pendant 20 à 30 minutes avec votre rythme cardiaque (ne maintenez pas votre rythme cardiaque plus de 20 minutes pendant les premières semaines du programme d'exercice). Respirez constamment et profondément pendant l'entraînement (ne retenez jamais votre respiration).

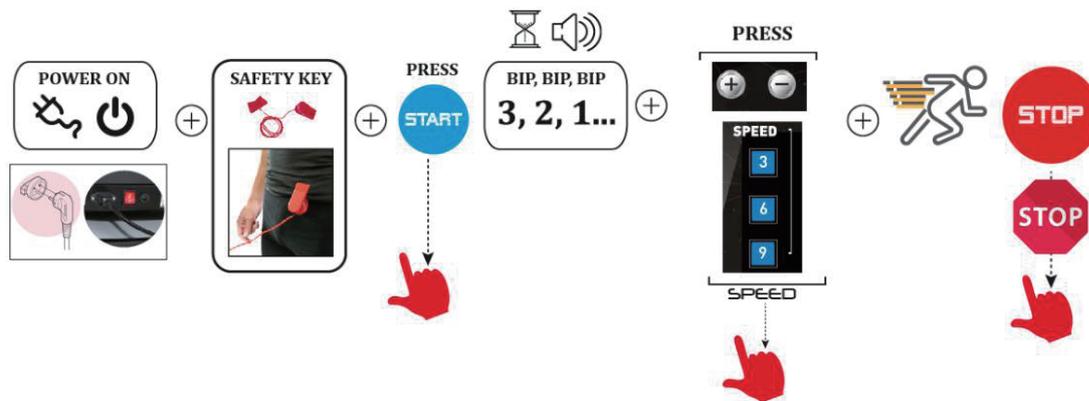
- **REFROIDISSEMENT** : Terminez par des exercices d'étirement pendant 5 à 10 minutes. Les étirements augmentent la flexibilité de vos muscles et vous aident à éviter les blessures après l'entraînement.

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

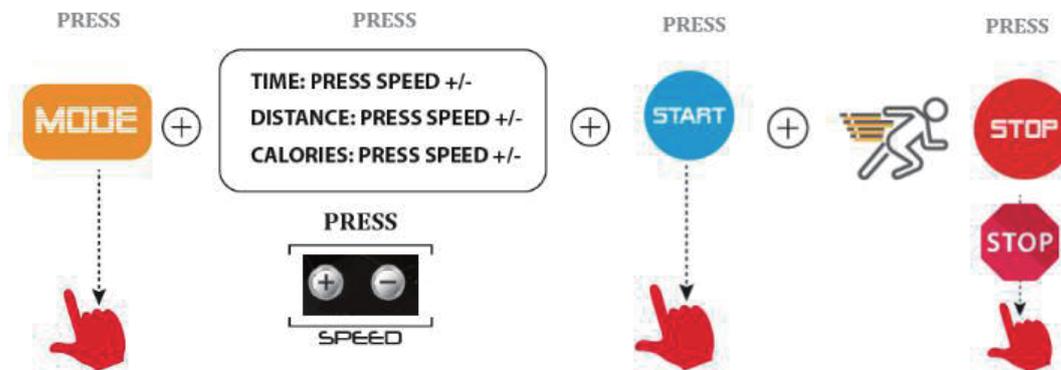
# V.FONCTIONNEMENT DU TAPIS ROULANT



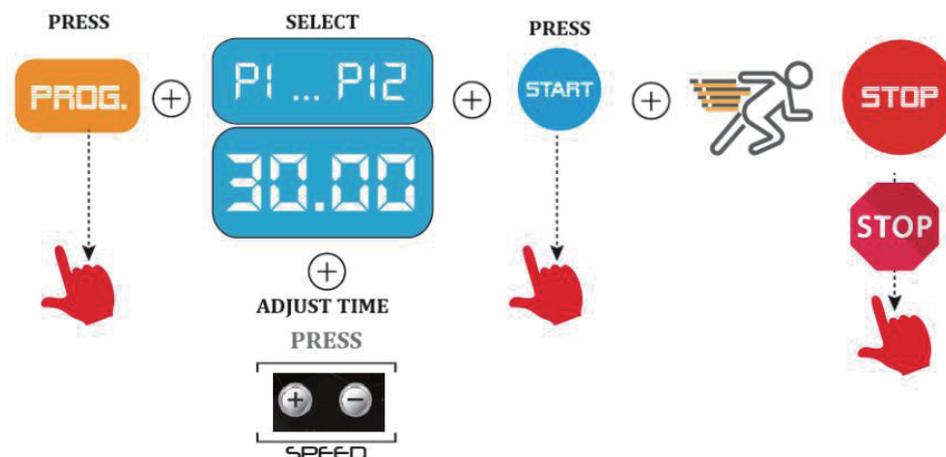
## MANUEL



## MODE

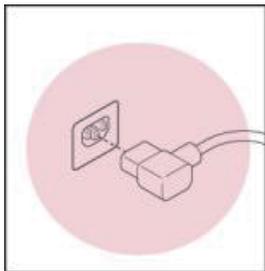


## PROGRAMME

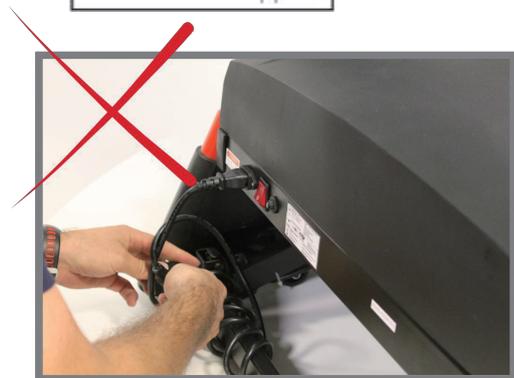
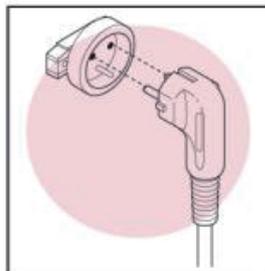


TEMPS SECTION PROGRAMME		TEMPS DE RÉGLAGE / 20= TEMPS DE FONCTIONNEMENT DE CHAQUE SECTION																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	VITESSE	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	VITESSE	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	VITESSE	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	VITESSE	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	VITESSE	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	VITESSE	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	VITESSE	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	VITESSE	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	VITESSE	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	VITESSE	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	VITESSE	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	VITESSE	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## VI. MAINTENANCE



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



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

### ENTRETIEN RÉGULIER DU TAPIS DE COURSE

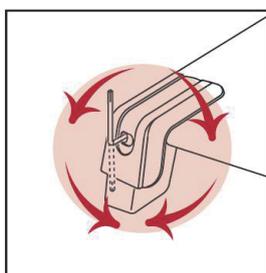
- **RANGEMENT:** Conservez votre appareil dans un endroit clos, à l'abri de la poussière et de l'humidité. Ne le rangez ni dans un garage, ni dans une cour intérieure, ni près de l'eau. L'humidité, la poussière et l'eau pourraient l'endommager et avoir un effet sur son fonctionnement.
- **CABLE ELECTRIQUE:** Assurez-vous que le câble et la prise sont en parfait état. Les câbles électriques doivent être éloignés des surfaces chaudes.
- **VIS ET CÂBLES DE CONNEXION:** Surveillez et serrez les vis régulièrement, car à cause des vibrations, les vis et les écrous ont tendance à se desserrer.



**LUBRIFICATION:** Il est très important de lubrifier correctement le tapis de course avec de l'huile de silicone ou du téflon. Cette lubrification doit être effectuée régulièrement en fonction de son utilisation, même avant la première utilisation. Il y a un trou pour ajouter de l'huile sur le couvercle du moteur. Après avoir démarré la machine, veuillez passer à la vitesse la plus élevée, puis ajoutez l'huile dans le trou, l'huile se répandra à partir du milieu entre la bande de roulement et la planche.

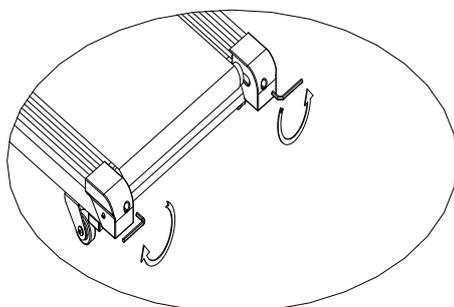
< 3 heures/semaine	2 mois
4 à 7 heures/semaine	1 mois
> 8 heures/semaine	15 jours

• **ALIGNER ET TENDRE LA BANDE DU TAPIS DE COURSE**

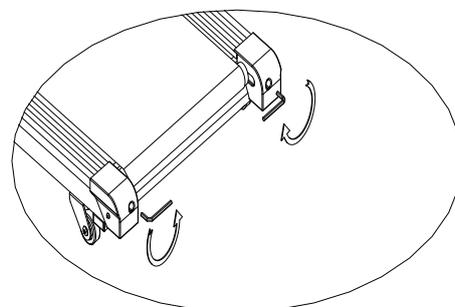


BOULON BOULON  
GAUCH DROIT

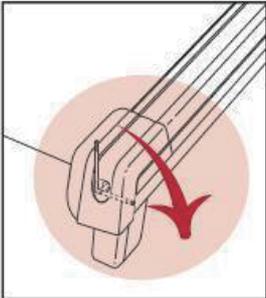
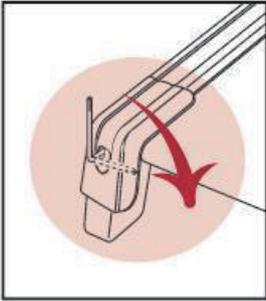
• **ALIGNER LA BANDE:** En raison de son utilisation, la bande peut se décentrer. Si la bande s'est déplacée vers la gauche, démarrez le tapis roulant et réglez la vitesse à 3KM/H. Utilisez la clé de 5 mm pour tourner le boulon fixe de gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou le boulon fixe de droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Ne serrez pas trop la courroie afin de pouvoir marcher. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande soit correctement alignée.



Si elle dévie vers la gauche, réglez la vis du côté gauche dans le sens des aiguilles d'une montre ou la vis du côté droit dans le sens inverse.

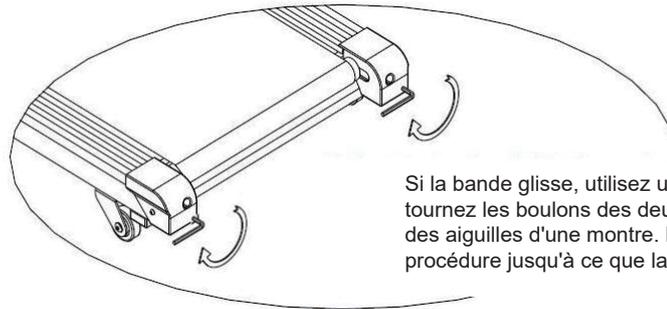


Si elle dévie vers la droite, réglez la vis du côté droit dans le sens des aiguilles d'une montre ou la vis du côté gauche dans le sens inverse.

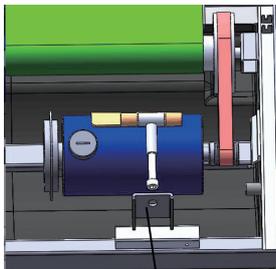


BOULON GAUCHE BOULON DROIT

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



Si la bande glisse, utilisez une clé de 6 mm et tournez les boulons des deux côtés dans le sens des aiguilles d'une montre. Répétez cette procédure jusqu'à ce que la bande soit correcte-



Boulon de réglage

• **SERRAGE DE LA BANDE:** si la bande se détend après une certaine période d'utilisation, vous devez.:

- (1) Ouvrir le couvercle du moteur.
- (2) Utilisez la clé de 5 mm pour tourner le boulon de réglage dans le sens des aiguilles d'une montre.

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

- **NETTOYAGE:** N'utilisez pas de produits abrasifs. Un chiffon humide suffit.
- **NIVELLEMENT:** Si votre appareil est équipé de roues de mise à niveau, veuillez les régler afin d'éviter les vibrations et donc les dysfonctionnements.
- **CONSERVEZ CES CONSEILS D'ENTRETIEN POUR TOUTE RÉFÉRENCE FUTURE**

# VII. INFORMATION RELATIVE AU RECYCLAGE



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



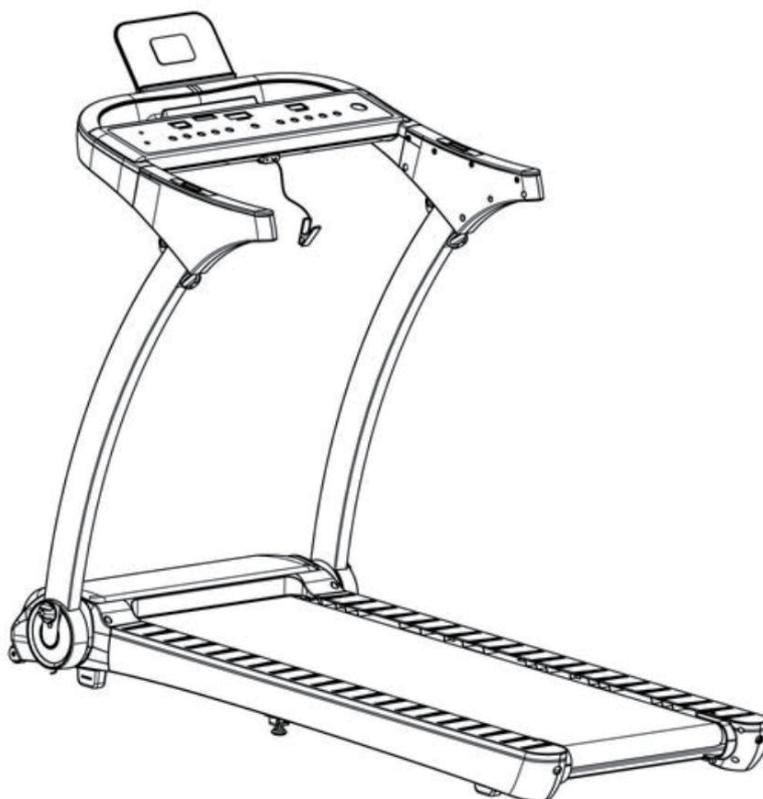
**Une lubrification correcte du tapis roulant avec de l'huile de silicone ou du téflon est TRÈS IMPORTANTE. Cette lubrification doit être effectuée régulièrement en fonction de chaque personne, MÊME AVANT SA PREMIÈRE UTILISATION.**

# VIII. ERREURS COURANTES

CODE D'ERREUR	CAUSES	SOLUTIONS
E01	A) Câble de signal mal connecté.	Rebrancher le câble de signal
	B) Rupture du câble de signal	Remplacer le nouveau câble de signal.
E02	A) Protection contre les surintensités	Éteignez la machine et redémarrez-la
	B) Moteur brûlé	Remplacer le moteur
	C) Circuit imprimé brûlé	Changer le PCB
	D) Tension d'entrée trop faible	Vérifier la tension d'entrée
E03	Protection contre la surcharge	Arrêtez la machine pour vous reposer et redémarrez-la.
E04	A) Protection contre les courants forts	Éteindre la machine et la redémarrer
	B) PCB brûlé	Changer une nouvelle PCB
E05	A) Protection contre les explosions	Vérifier la tension d'entrée
	B) PCB brûlé	Changer le circuit imprimé
	C) Fil du moteur mal raccordé	Rebrancher le fil du moteur
E06	Fil du moteur mal raccordé ou cassé	Rebrancher ou changer le fil du moteur
---	Clé de sécurité désactivée	Remettre la clé de sécurité

# TREADMILL USER'S MANUAL

\* Maximum user weight is 100 kg.



## CAUTION

Read all precautions and instructions in this manual before using this equipment.  
Keep this manual for future reference.

# CONTENTS

I. IMPORTANT PRECAUTIONS .....	18
II. MAIN TECHNICAL FEATURES .....	20
III. ASSEMBLY .....	22
IV. WORKOUT GUIDELINES .....	24
V. TREADMILL OPERATION .....	25
VI. MAINTENANCE .....	27
VII. RECYCLING INFORM.....	30
VIII. COMMON ERRORS .....	30



# I.IMPORTANT PRECAUTIONS



	MINIMUM USER HEIGHT	140 cm		MAX USER WEIGHT	100 kg.
---	---------------------------	--------	---	-----------------------	---------



## WARNING:

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

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

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

In order to decrease the risk of suffering severe injuries, read carefully all the important instructions and warnings regarding the use of a treadmill before using it.

Homcom doesn't take any responsibility for personal injuries or property damages resulting from the use of this product.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

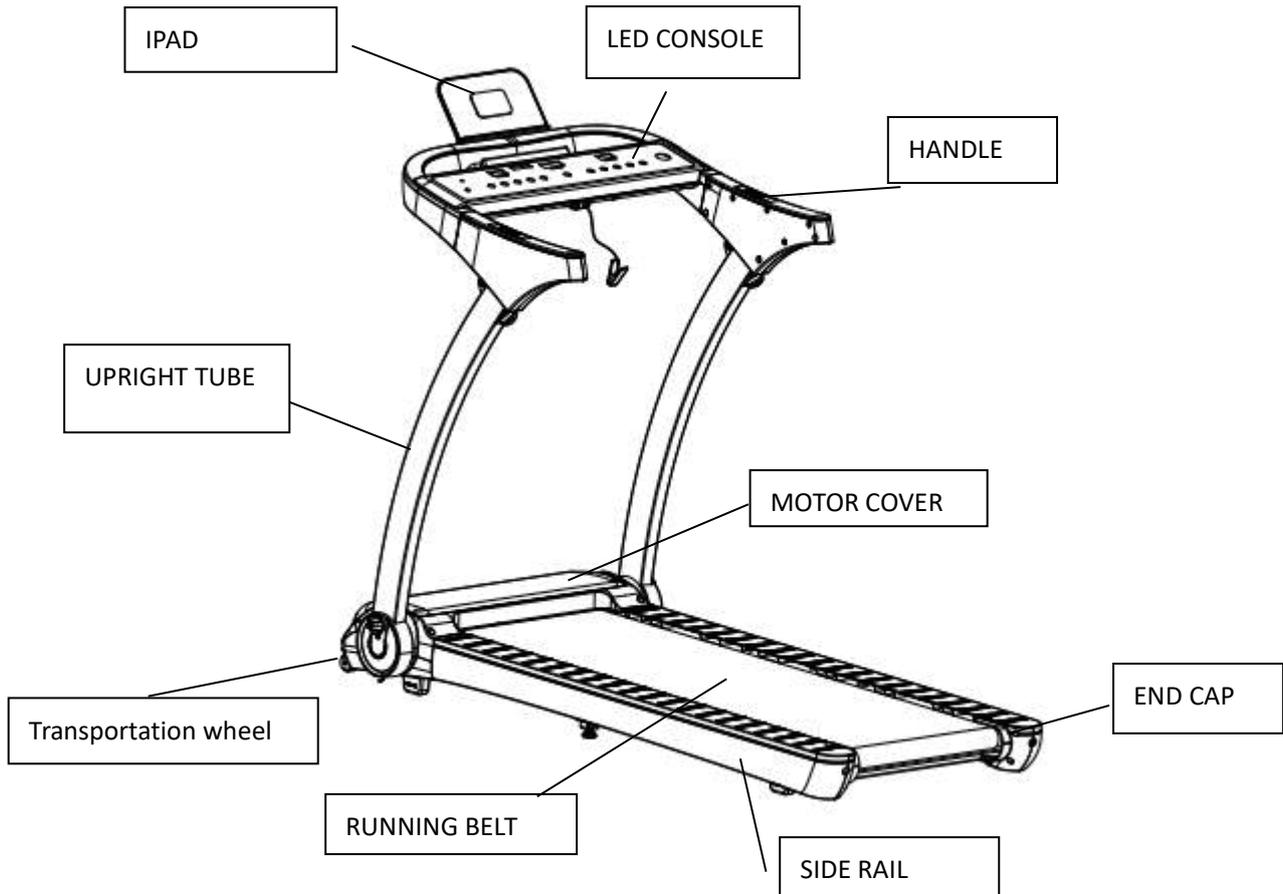
16-If your equipment is provided with a pulse sensor, you may know it isn't a medical instrument. It's designed as a help for the workout and determines the tendencies of heart rates. There are some factors which could affect the accuracy of the heart rate interpretations, for example the movements of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

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

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

- 19-A correct lubrication of the treadmill with silicon oil or teflon is REALLY IMPORTANT.** This lubrication must be performed regularly depending on each person, even before its first use. The lubrication must be carried out this way: disconnect the equipment of the electricity supply (in case you have one), pull up the tapestry from the side with one hand and spread the oil on the board. Please repeat this procedure from the other lateral side. Connect the equipment to the power supply (in case you have one) and turn the “on” button (red button) into the correct position (I), insert the security key and let the treadmill work for several minutes without any weight on it. Repeat this action on a regular basis.
- 20-Two people will be needed in order to take the unit from the package. Otherwise, the damages caused in this moment won't be covered by the guarantee.
- 21-Don't let any object fall into the grooves.
- 22-If the unit works through a power cord: unplug always the power cord before cleaning it, after the workout and before performing any maintenance duty.
- 23-This unit is designed for a domestic purpose and in an interior place, not for business environment or outside.
- 24-Do a workout with stretches before and after the sessions, you will avoid injuries.
- 25-Drink water before, during and after the workout.
- 26-If you start feeling pain or dizziness while training: **STOP IMMEDIATELY.**
- 27-You must preserve the original packaging with its protections, manual and components during the guarantee period.**
- 28-The accessories can be different to the other models.
- 29-This electronic product can't be thrown under any circumstances into the municipal rubbish bins. With the aim of preserving the environment, this product must be recycled according to the applicable law of your country. Please contact your town council to know more about this procedure.

## II.MAIN TECHNICAL FEATURES



Input Voltage	220-240V
Frequency	50 Hz
Running area	1210X410mm
Function	Time, Speed, Distance, Calorie, Heart rate
Speed Range	1.0-14.0KM/H
Max user weight	100kgs
Power	550W

# III.ASSEMBLY



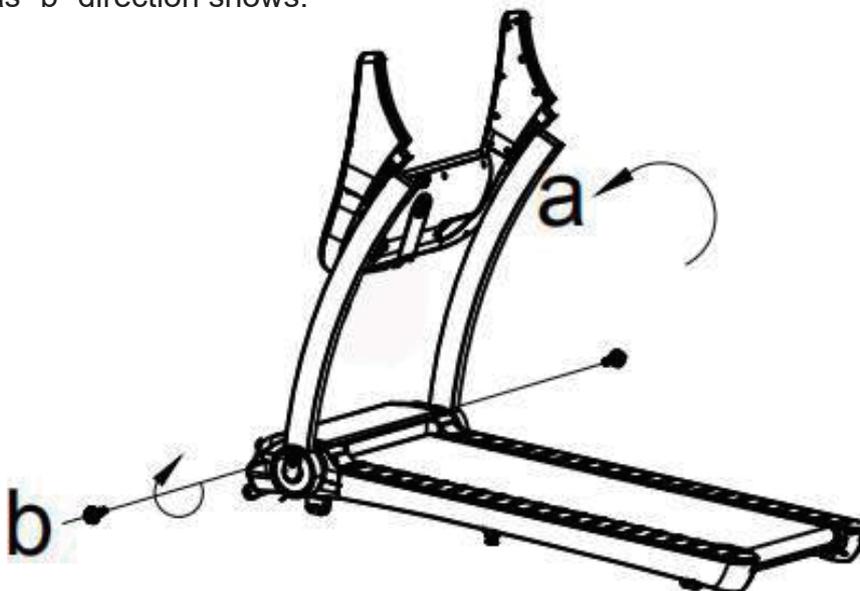
**NOTICE: ASSEMBLY REQUIRES TWO PERSONS**

No.	Fittings	Qty
1	User manual	1
2	Silicone oil 	1
3	5mm wrench 	1
4	6mm wrench 	1
5	Multi- wrench 	1
6	M8*15 Knob screws 	2
7	M10*45 Knob screws 	2
8	Safety key 	1
9	Ipad Holder 	1
10	Anti-slip sticker 	1
11	M6*10 Screw 	2

## STEP 1

1. Carry out the machine from the package by two persons and place it lightly on flat floor, and put other fittings beside the machine.

2. Lift the upright tube as "a" direction shows, insert 2pcs M10\*45 knob screws and lock it at both side as "b" direction shows.



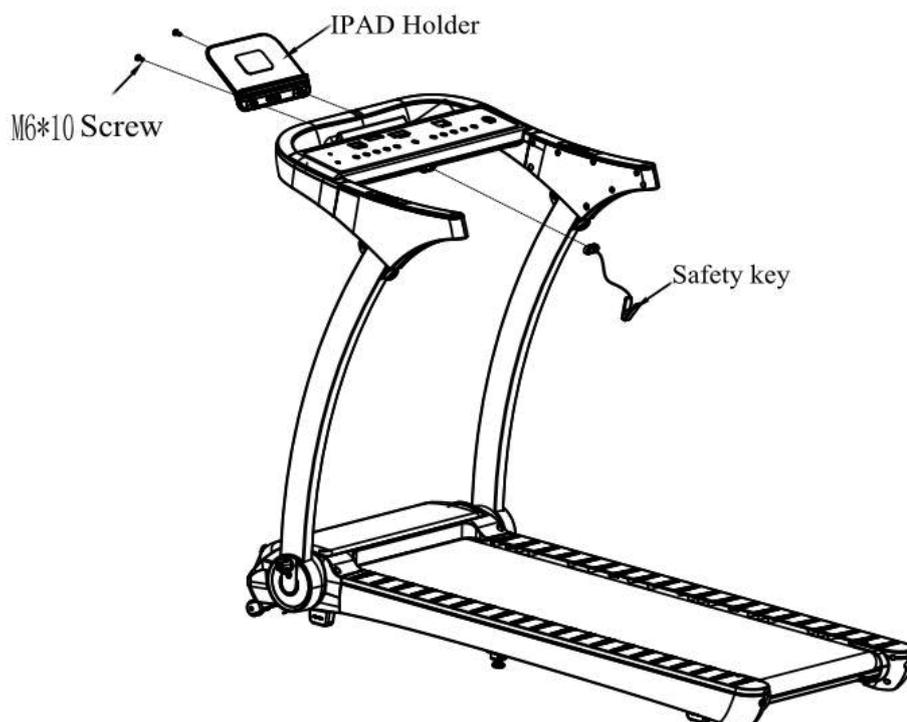
## STEP 2

Lift the console to the right position and lock it with 2pcs M8\*15 knob screws.

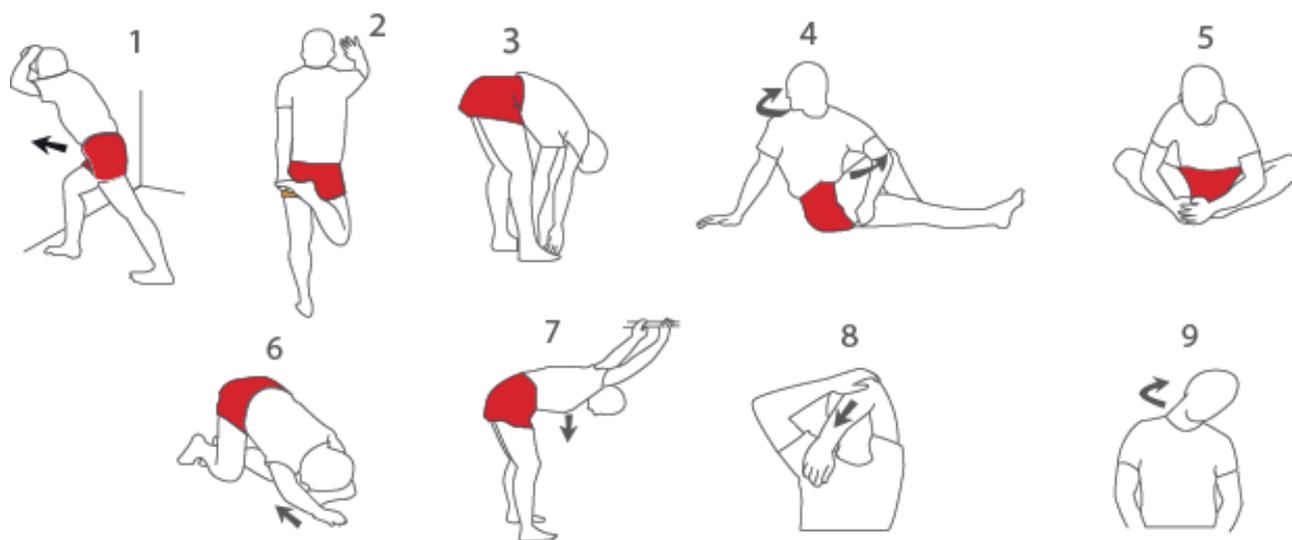


## STEP 3

1. Take out M6\*10 screws and use 5mm wrench to fix the IPAD holder according to the position shown in the below figure.
2. Put on safety key then can start to use the machine.



## IV.WORKOUT GUIDELINES



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

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

### PROGRAMM WITH WARM UP WORKOUTS:

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

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

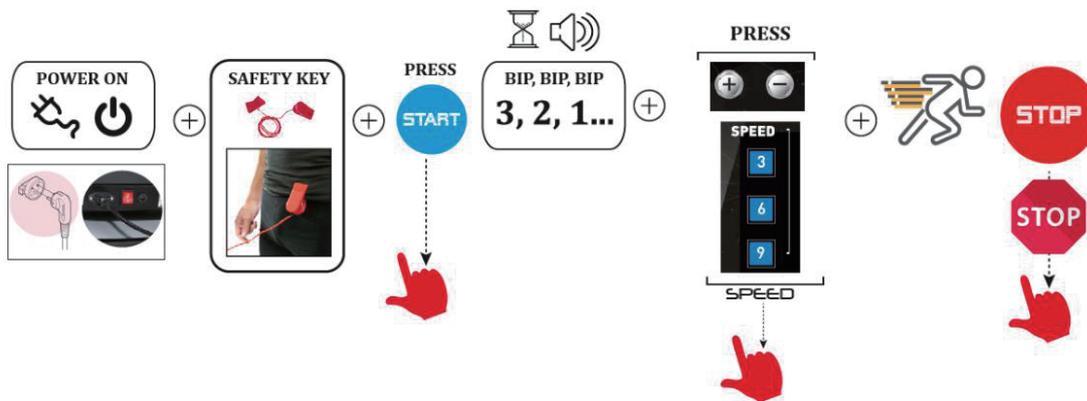
- **Cool down:** Finish with stretching exercises for 5-10 minutes. Stretching increases the flexibility of your muscles and help you to avoid injuries after the workouts.

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

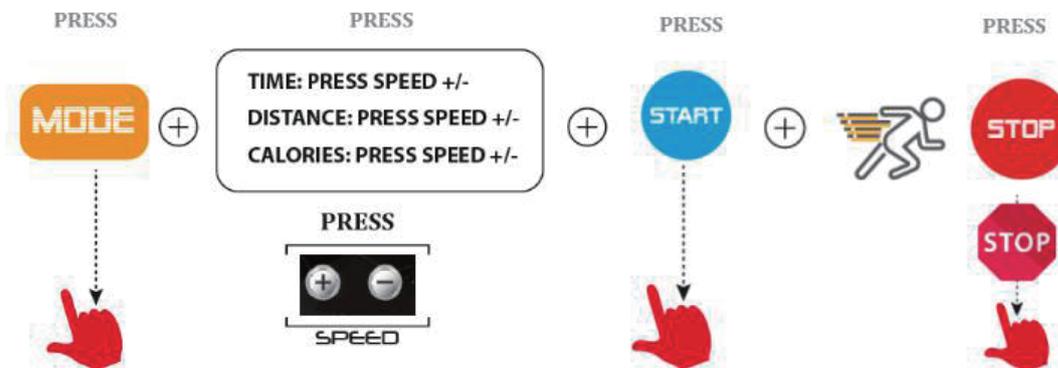
# V.TREADMILL OPERATION



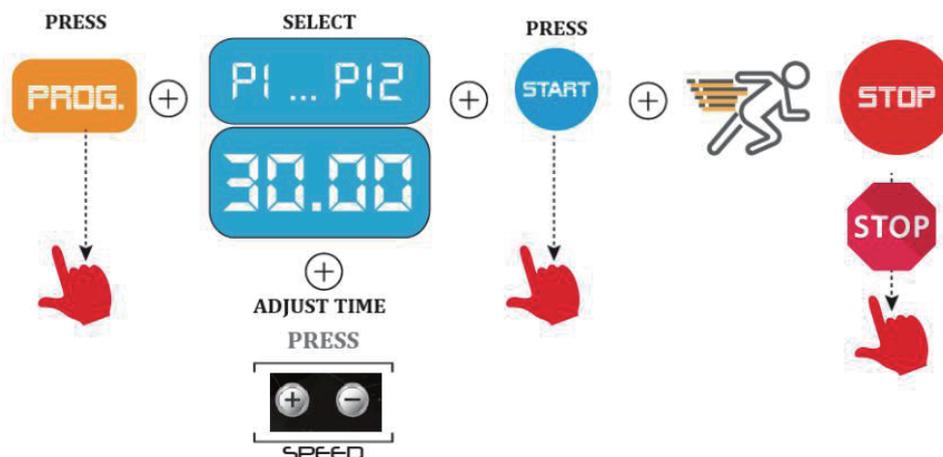
## MANUAL



## MODE

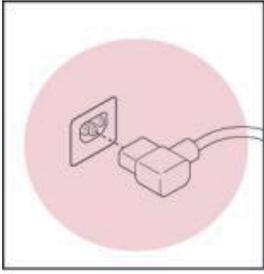


## PROGRAM

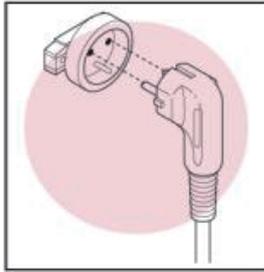


TIME SECTION PROGRAM	SETTING TIME / 20= EACH SECTION OPERATION TIME																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

## VI. MAINTENANCE



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



**DO NOT TANGLE THE POWER CORD**

### REGULAR MAINTENANCE OF THE TREADMILL

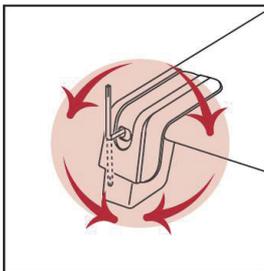
- **STORAGE:** Keep your equipment in a enclosed place, away from dust or humidity. Don't store it neither in a garage or in a indoor backyard, or near the water. Humidity, dust and water could damage it and have an effect on its functionality.
- **ELECTRIC CABLE:** Make sure that the cable and plug are in perfect conditions. Electric cables must be away from hot surfaces.
- **SCREWS AND CONNECTING CABLES:** Supervise and tighten the screws on a regular basis, because due to the vibration the screws and nuts tend to loosen.



• **LUBRICATION:** It is a correct lubrication of the treadmill with silicon oil or teflon is really important. This lubrication must be performed regularly. Depending on its use even before the first use. There is a hole for adding oil on motor cover. After starting machine, please change to highest speed, then add the oil into the hole, the oil will be spread from the middle between the running belt and board.

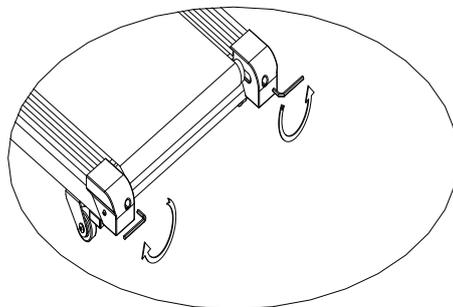
< 3 hours/week	2 months
4 – 7 hours/week	1 month
> 8 hours/week	15 days

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

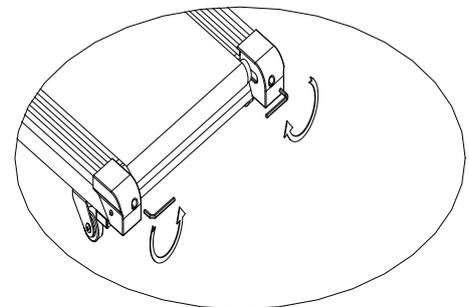


LEFT BOLT      RIGHT BOLT

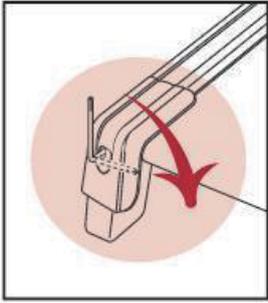
• **ALIGN THE BELT:** Due to its use, the belt can move off center. If the belt has moved to the left, start treadmill and increase the speed to 3KM/H .Use the 5mm Wrench to turn the fixed left bolt clockwise or turn the fixed right bolt counterclockwise. Don't tighten the belt too much in order to be able to walk. Repeat this procedure until the belt is properly aligned.



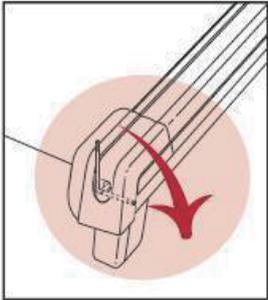
If deviate to the left, then adjust the screw on the left side clockwise or the screw on the right side anticlockwise.



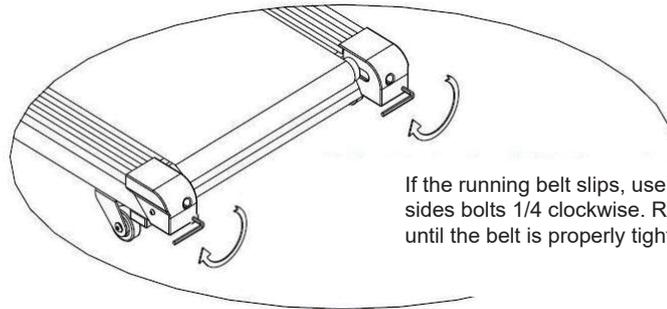
If deviate to the right, then adjust the screw on the right side clockwise or the screw on the left side anticlockwise.



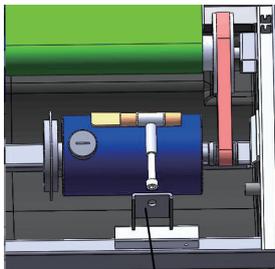
• **TIGHTEN THE BELT:** (if the belt slips on the treadmill when walking). Start treadmill and increase the speed to 3MPH. Using the 5mm Wrench, turn both bolts 1/4 clockwise. If the belt is properly tight to walk, you must be able to pull up each side of the belt 5 or 7 cm off the platform. Be careful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



LEFT BOLT      RIGHT BOLT



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



Adjusting bolt

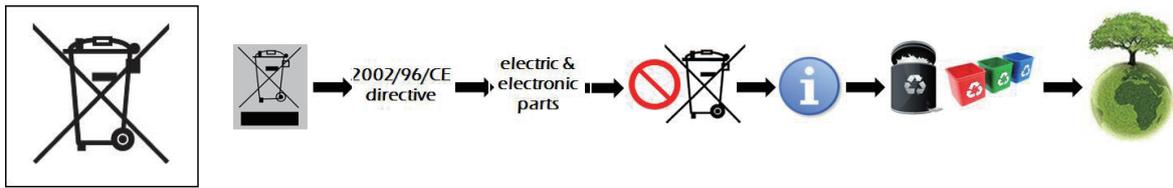
• **TIGHTEN THE DRIVE BELT:** If the drive belt becomes loose after using for a period, you need to:

- (1) Open the motor cover .
- (2) Use the 5mm wrench to turn the adjusting bolt clockwise.

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

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

# VII. RECYCLING INFORMATION



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



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

# VIII. COMMON ERRORS:

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