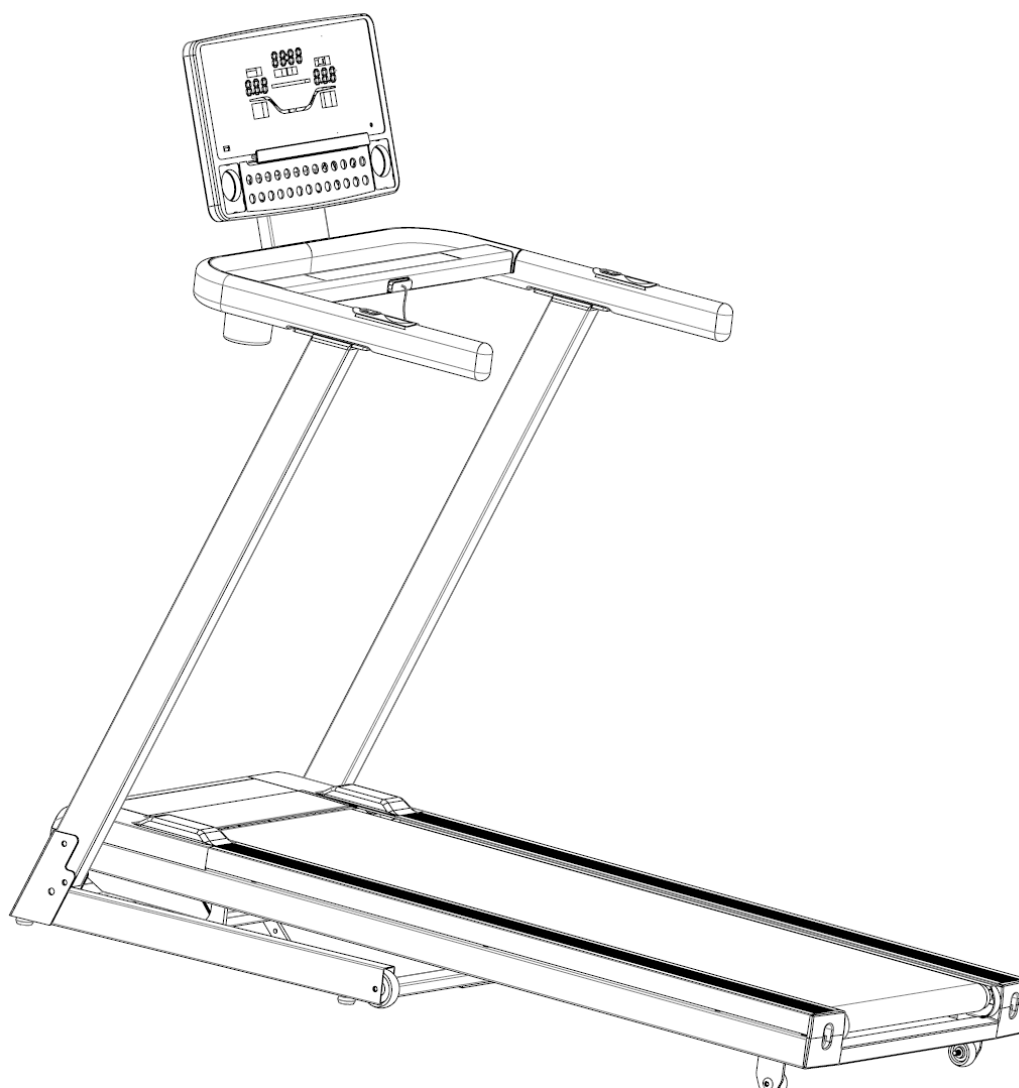


INSTRUKCJA

BIEŻNIA DS.-3308R RUNNER APP READY

 **DS FITNESS**



**IMPORTER:**

---

DEL SPORT Sp. z o.o.  
ul. Potczyńska 63  
01-336 Warszawa  
[delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)  
[www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)  
tel.: 022/3509420-23

SERWIS: [serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl)

**Przeczytaj uważnie instrukcję obsługi. Zawiera ważne wskazówki dotyczące bezpieczeństwa, użytkowania oraz konserwacji urządzenia.**

**UWAGA!** Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest wskazane na pomarańczowej etykiecie umieszczonej na osłonie silnika. Upewnij się, czy wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego. Jeśli nie, skonsultuj się z dystrybutorem.
2. Zanim rozpoczniesz korzystanie z bieżni, upewnij się czy działa prawidłowo. Nie korzystaj z urządzenia, które może być uszkodzone.
3. Obowiązkiem właściciela urządzenia jest poinstruowanie i poinformowanie użytkownika o wszystkich niebezpieczeństwach związanych z ćwiczeniem na bieżni.
4. Urządzenie zostało zaprojektowane z myślą wyłącznie o użytku domowym.
5. Zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek działania związane z instalacją, bądź konserwacją upewnij się, czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego.
6. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania.
7. Odłączając urządzenie od gniazdka nie szarp za przewód elektryczny.
8. Urządzenie powinno być umieszczone na płaskiej powierzchni, a tylna część bieżni powinna być oddalona o minimum 2 metry od ściany. Wolna przestrzeń nie powinna być mniejsza niż 0,6 m i większa niż powierzchnia treningowa w kierunkach, w których sprzęt jest dostępny. Nie ustawiaj bieżni w miejscu, w którym może być ograniczony dostęp powietrza. By ochronić podłogę, wykładzinę przed zniszczeniem podłóż pod urządzenie np.: matę.
9. Rodzice oraz inne osoby odpowiedzialne za opiekę nad dziećmi powinny mieć na względzie ich naturalną ciekawość i to, że może ona doprowadzić do niebezpiecznych sytuacji. Dlatego też dzieci powinny zawsze pozostawać pod opieką. To urządzenie w żadnym wypadku nie może służyć jako dziecięca zabawka.
10. Bieżnia wyposażona jest w przewód elektryczny, upewnij się czy podłączasz urządzenie do gniazdka z uziemieniem i czy wtyczka pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
11. Dla bezpieczeństwa użytkowników urządzenie zostało wyposażone w klucz bezpieczeństwa. Klucz bezpieczeństwa powinien znajdować się na miejscu. Jeśli nie jest zainstalowany poprawnie, urządzenie nie zacznie działać.  
Zanim rozpoczniesz ćwiczenie, przy pomocy klipsa przypnij do ubrania przewód klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.
12. Jednocześnie z bieżni może korzystać tylko jedna osoba. Z bieżni mogą korzystać osoby, których waga nie przekracza 100kg.
13. Nie zeskakuj z bieżni, gdy jest w ruchu. Oprzyj się na poręczy przy wchodzeniu i schodzeniu z bieżni i aby regulować prędkość korzystaj z przycisków, które znajdują się na wyświetlaczu.
14. Nie zbliżaj rąk, ani innych części ciała do ruchomych elementów bieżni. Nie wkładaj rąk, nóg, a także żadnych przedmiotów pod bieżnię.
15. Używaj odpowiedniego obuwia i stroju. Upewnij się czy dobrze zawiązałeś sznurówki. By uniknąć obrażeń ciała i niepotrzebnego zużycia taśmy bieżni, sprawdź czy twoje buty nie są zabrudzone.
16. Nie jest wskazane umieszczanie urządzenia w pomieszczeniu o dużej wilgotności, gdyż może ulec korozji.
17. Nadmierne smarowanie bieżni może zabrudzić podłogę, dywan, wykładzinę...itd.
18. Nie zatrzymuj się na bieżni, gdy jest w ruchu.
19. W razie niebezpieczeństwa stań na brzegu bieżni i przytrzymaj się poręczy. Zaczekaj aż bieżnia się zatrzyma.
20. Bieżnia nie powinna działać nieprzerwanie dłużej niż 2h.

### **UWAGA!**

**Jeśli poczujesz nagły ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy, nie możesz złapać tchu przerwij natychmiast ćwiczenie i skonsultuj się z lekarzem.**

## **INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA:**

---

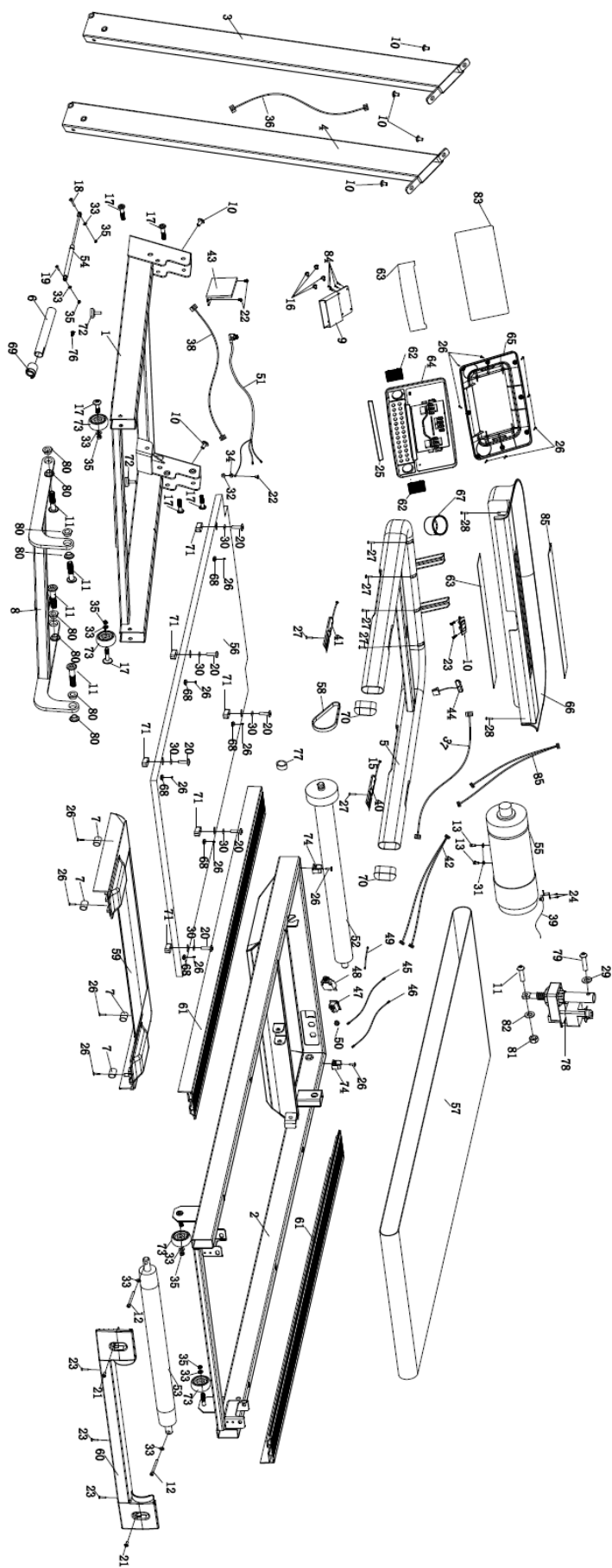
Urządzenie wyposażone jest w uziemienie, które gwarantuje bezpieczeństwo użytkownika.

Urządzenie powinno być podłączone do obwodu o napięciu 220-240 Volt.

Zawsze gdy korzystasz z urządzenia elektrycznego miej na uwadze niniejsze wskazówki:

1. Przed podłączeniem urządzenia do gniazdka elektrycznego sprawdź czy napięcie instalacji elektrycznej jest takie same jak urządzenia. Napięcie urządzenia jest takie jak wskazuje pomarańczowa etykieta umieszczona na osłonie silnika. Upewnij się, że wtyczka urządzenia pasuje do twojego gniazdka elektrycznego.
2. By uniknąć porażenia prądem elektrycznym, pamiętaj by zawsze, po zakończeniu ćwiczeń, a przed rozpoczęciem czyszczenia, odłączyć urządzenie od gniazdka elektrycznego.
3. Zawsze podłączaj urządzenie do odpowiedniego gniazdka elektrycznego. Wadliwe, bądź niewłaściwe gniazdko może doprowadzić do porażenia prądem. W razie jakichkolwiek wątpliwości proszę skontaktować się z serwisem .
4. Nigdy nie pozostawiaj urządzenia podłączonego do gniazdka elektrycznego. Po zakończeniu ćwiczeń odłączaj je od zasilania elektrycznego.
5. Dzieci oraz osoby niepełnosprawne nie mogą korzystać z urządzenia bez wykwalifikowanej opieki.
6. Nie korzystaj z akcesoriów nie rekomendowanych przez producenta.
7. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli przewód elektryczny jest uszkodzony, bądź zużyty.
8. Trzymaj przewód elektryczny z daleka od ciepłych powierzchni.
9. Nie korzystaj z urządzenia na zewnątrz, poza budynkiem.
10. By wyłączyć urządzenie, ustaw włącznik „L” w pozycji „O”, a następnie odłącz urządzenie od instalacji elektrycznej.

LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:



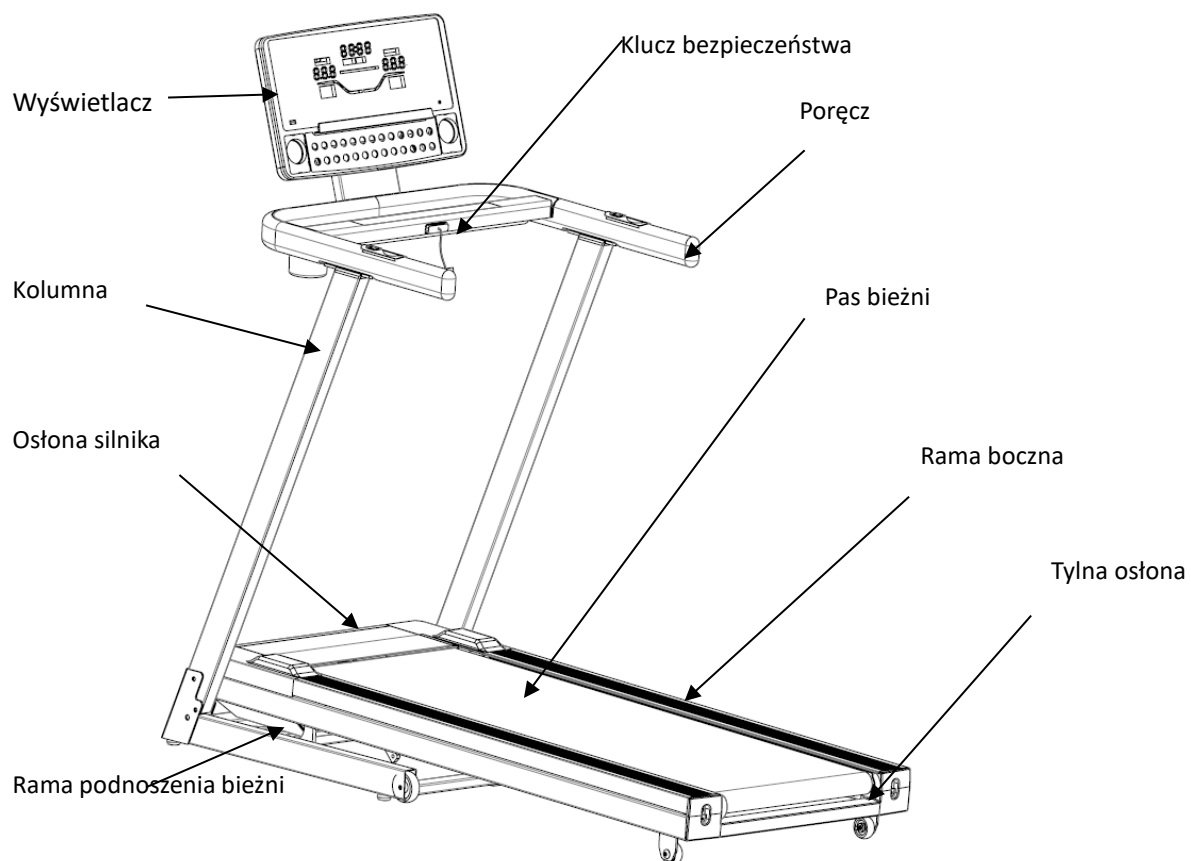
## LISTA CZĘŚCI ZAMIENNYCH:

Nr	Nazwa	Ilość
1	Rama podstawy	1
2	Rama główna	1
3	Lewa kolumna	1
4	Prawa kolumna	1
5	Rama poręczy	1
6	Podpora	1
7	Tuba osłony silnika	1
8	Rama podnoszenia bieżni	1
9	Rama komputera	1
10	Wtyczka klucza bezpieczeństwa	1
11	Śruba sześciokątna z cylindrycznym łbem (pełny gwint) M10×35×20	5
12	Śruba sześciokątna z cylindrycznym łbem (pełny gwint) M8×75	2
13	Śruba sześciokątna z cylindrycznym łbem (pełny gwint) M8×20	2
14	Śruba sześciokątna z wpuszczanym łbem (pełny gwint) M8×12	2
15	Śruba sześciokątna z wpuszczanym łbem (pełny gwint) M8×20	2
16	Śruba sześciokątna z wpuszczanym łbem (pełny gwint) M6×10	4
17	Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint) M8×40×20	4
18	Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint) M8×45×20	1
19	Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint) M8×30×20	1
20	Śruba sześciokątna z wpuszczanym łbem (pełny gwint) M6×55×Φ16	6
21	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint) M5×10	2
22	Śruba Philips C.K.S. (pełny gwint) M4×10	8
23	Śruba Philips C.K.S. samogwintująca ST4×16	9
24	Śruba Philips z walcowym łbem samogwintująca ST3×10	2
25	Uchwyt na tablet	1
26	Śruba Philips z wpuszczanym łbem samogwintująca ST4×15	15
27	Śruba Philips z wpuszczanym łbem samogwintująca ST4×40	5
28	Śruba Philips z wpuszczanym łbem samogwintująca ST4×25	4
29	Plastikowa, płaska podkładka Φ18×Φ10.5×t2.0	2
30	Plastikowa, płaska podkładka Φ12×Φ6×t1.0	6
31	Sprężysta podkładka Φ8	2
32	Sprężysta podkładka Φ5	3
33	Płaska podkładka Φ8	6
34	Podkładka zabezpieczająca Φ5	3

35	Sześciokątna nakrętka M8	6
36	Kabel sygnałowy	1
37	Kabel sygnałowy	1
38	Kabel sygnałowy	1
39	Czujnik prędkości L-300	1
40	Uchwyt z przyciskiem prędkości i czujnikiem pulsu	1
41	Uchwyt z przyciskiem podnoszenia bieżni i czujnikiem pulsu	1
42	Kabel czujnika pulsu	2
43	Sterownik	1
44	Klucz bezpieczeństwa	1
45	Kabel zasilania	1
46	Kabel zasilania	1
47	Przełącznik	1
48	Przełącznik samoresetujący	1
49	Kabel zasilania	1
50	Klamra kabla zasilania	1
51	Kabel zasilania	1
52	Przednia rolka	1
53	Tyłna rolka	1
54	Cylinder hydrauliczny	1
55	Silnik	1
56	Blat bieżni	1
57	Pas bieżni	1
58	Pas silnika	1
59	Ośłona silnika	1
60	Tyłna osłona	1
61	Rama boczna	2
62	Ośłona panelu sterowania	2
63	Nakładka na klawiaturę	1
64	Panel komputera	1
65	Tyłna osłona komputera	1
66	Schówek	1
67	Uchwyt na butelkę	1
68	Prowadnica ram bocznych	6
69	Dwuwarstwowa zaślepka	1
70	Zaślepka	2
71	Kwadratowy zderzaczek	6

72	Nóżka	4
73	Kółko	4
74	Zacisk tuby	4
76	Wtyczka	1
77	Pierścień magnetyczny	1
78	Silnik podnoszenia bieżni	1
79	Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint) M10×55×25	1
80	Tuleja wału podnoszącego	8
81	Nakrętka sześciokątna (samozabezpieczająca) M10	1
82	Płaska podkładka $\Phi 10$	1
83	Nakładka wyświetlacza	1
84	Śruba Philips (samogwintująca) ST4×15	4

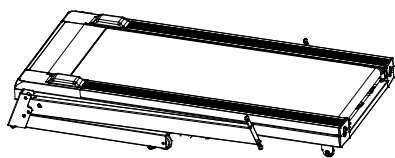
## SPECYFIKACJA TECHNICZNA:



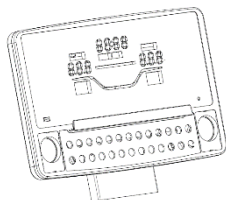
Wymiary	Złożona: 955*675*1420mm
	Rozłożona: 1535*675*1420mm
Powierzchnia biegowa	1250*420mm
Prędkość	1.0—16.0km/h (0.6—10.0MPH)

**\*ZASTRZEGAMY PRAWO DO MODYFIKACJI PRODUKTU BEZ WCZEŚNIEJSZEGO POWIADOMIENIA.**

LISTA CZĘŚCI:



Rama główna



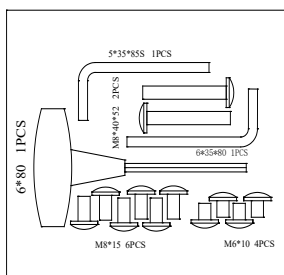
Wyświetlacz



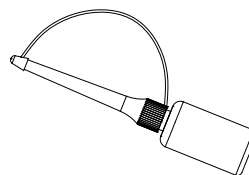
Uchwyt na butelkę



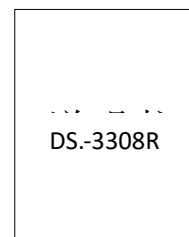
Klucz bezpieczeństwa



Elementy mocujące i narzędzia

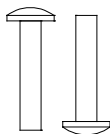


Smar

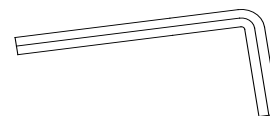


Instrukcja obsługi

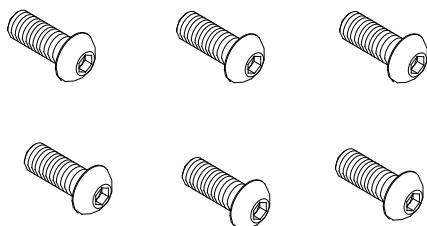
CZĘŚCI MOCUJĄCE, ŚRUBY:



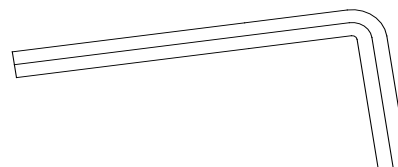
Śruba imbusowa C.K.S. (półgwint) (M8\*40\*20) 2szt.



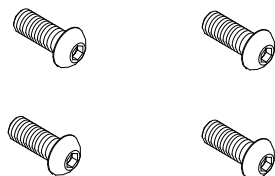
Klucz imbusowy S4 1szt.



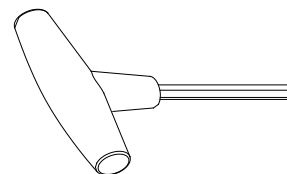
Śruba imbusowa C.K.S. (pełny gwint) (M8\*15) 6szt.



Klucz imbusowy S6 1szt.



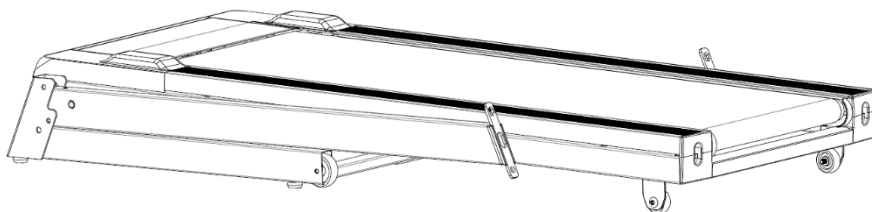
Śruba sześciokątna z łbem walcowym (pełny gwint) (M6\*12) 4szt.



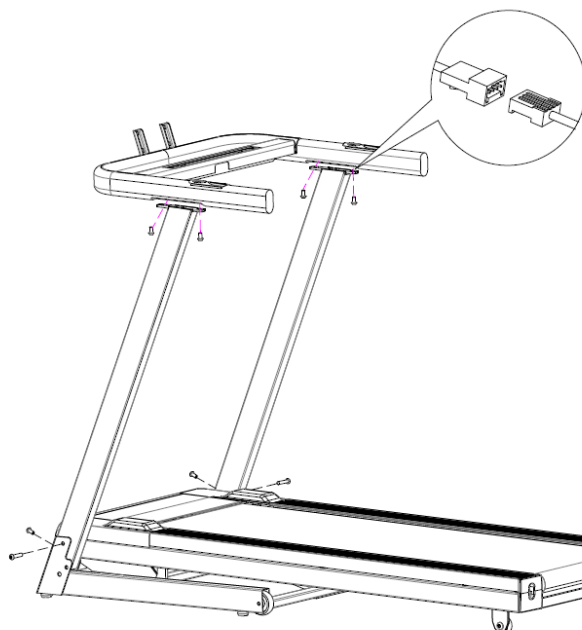
Klucz w kształcie T 1szt.

## MONTAŻ:

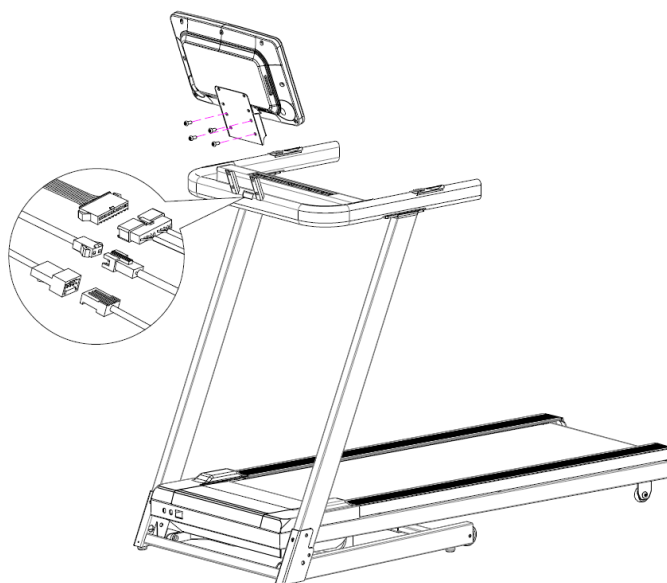
**Krok 1:** Wyjmij urządzenie z opakowania i umieść je na płaskiej powierzchni (patrz: rys. poniżej).



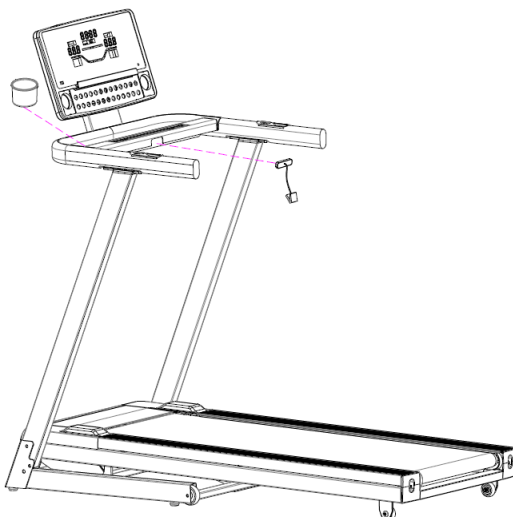
**Krok 2:** Ustaw kolumny na ramie głównej pod kątem 66 stopni (uwagaż na kable). Zablokuj je w pozycji, używając śrub sześciokątnych z płaskim łbem (półgwint) M8\*15 i M8×40×20. Połącz kabel sygnałowy znajdujący się w prawej poręczy, następnie zamocuj poręczę na kolumnach, używając śrub sześciokątnych z płaskim łbem (pełny gwint) M8×15 (zwróć uwagę na poprawne ustawienie kolumn przed dokręceniem śrub).



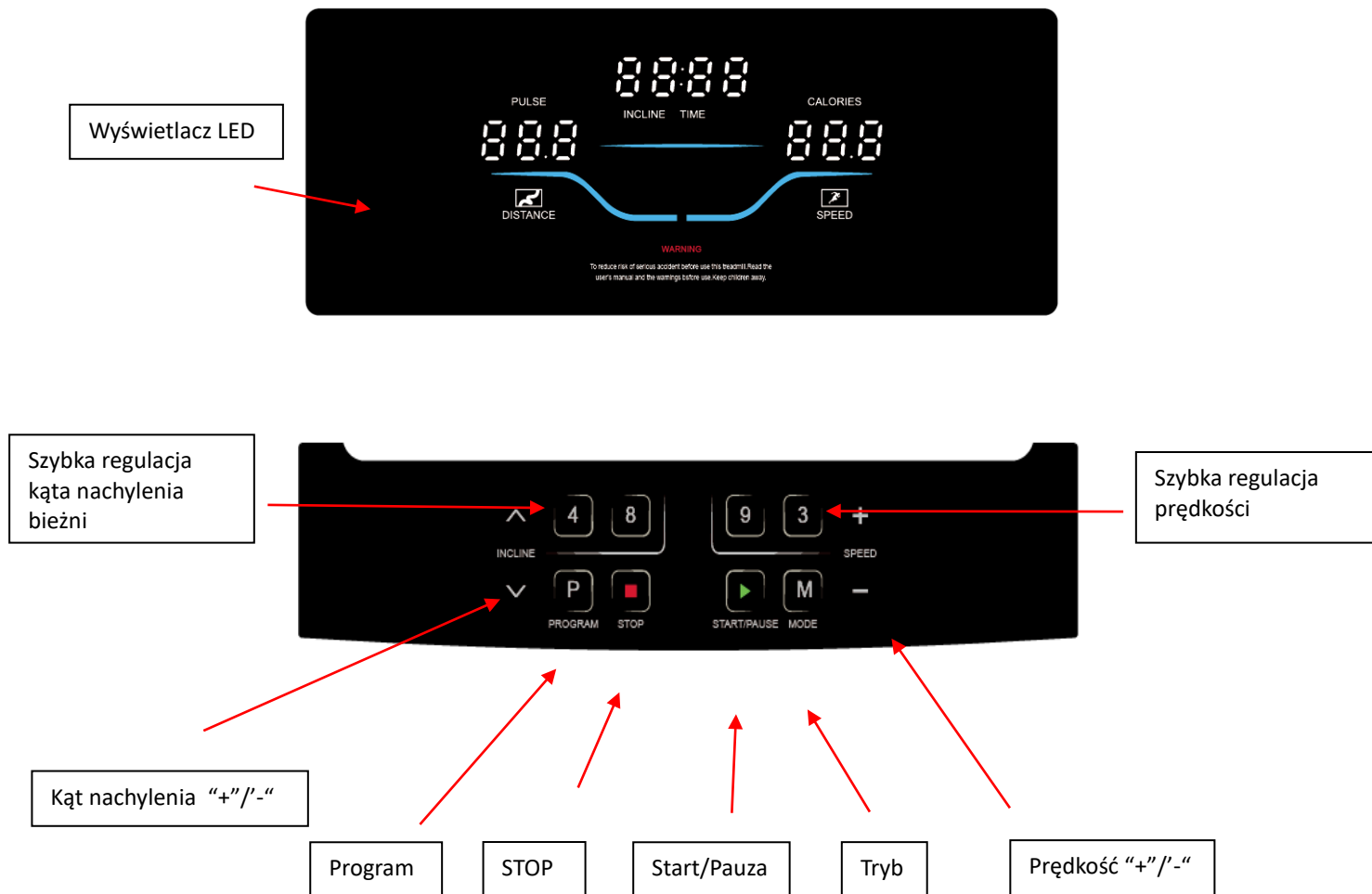
**Krok 3:** Połącz kabel sygnałowy komputera z kablem znajdującym się w panelu sterowania jak na rys. poniżej. Następnie ustaw komputer na panelu sterowania i wyrównaj dziurki na śruby. Zablokuj w pozycji, wkręcając śruby sześciokątne z łbem walcowym (pełny gwint) (M6×12) z tyłu panelu sterowania jak na rys. poniżej (zwróć uwagę na poprawne ustawienie komputera przed dokręceniem śrub).



**Krok 4:** Upewnij się, że wszystkie śruby są dokręcone. Włóż klucz bezpieczeństwa do panelu sterowania. Montaż zakończony.



## 1. WYŚWIETLACZ:



1. 1 P0 jest programem manualnym; P01-P36 są programami domyślnymi; U01-U03 są programami użytkownika. Dostępny jest też tryb pomiaru BMI.

1. 2 Biały wyświetlacz LED 0.8" z 12 przyciskami

1. 3 Zakres prędkości: 1.0~16.0KM/H (0.6~10MPH), kąt nachylenia bieżni 0-12

1. 4 System posiada funkcję autodiagnostyki i sygnałów ostrzegawczych

1. 5 Wyświetlanie prędkości oraz dystansu w systemie metrycznym lub imperialnym

1. 6 Funkcja odtwarzania muzyki MP3

1. 7 Funkcja HRC (kontroli pulsu)

1. 8 Funkcja Bluetooth

## 2. FUNKCJE:

2. 1 "SPEED"/ "PULSE": Wyświetlanie prędkości oraz aktualnej wartości pulsu

2. 2 "TIME"/ "CALORIES": Wyświetlanie czasu oraz wartości spalonych kalorii

2. 3 "DISTANCE"/ "INCLINE": Wyświetlanie dystansu oraz poziomu podnoszenia bieżni

## 3. PRZYCISKI:

3. 1 "PROG": W trybie czuwania naciskaj, aby wybrać spośród programów "P0-P36→U01~U03→BMI.

3. 2 "MODE": W trybie manualnym naciskaj przycisk, aby wybrać tryb odliczania: distance countdown (odliczanie dystansu) — calories countdown (odliczanie kalorii) — Normal mode (tryb normalny). Dla programów P1-P36, domyślny czas odliczania wynosi 30min.

3. 3 "START/STOP": W trybie czuwania lub po wyborze trybu naciśnij START, aby rozpocząć trening. W trakcie treningu naciśnij przycisk STOP, aby wstrzymać pracę bieżni.

3. 4 SPEED "+": Zwiększanie prędkości treningu, zwiększanie wartości w trakcie ustawień.

- 3.5 **SPEED “—”**: Zmniejszanie prędkości treningu, zmniejszanie wartości w trakcie ustawień.
- 3.6 **“QUICK SPEED”3,9**: Przyciski szybkiej regulacji prędkości do podanej wartości.
- 3.7 **Incline “ ▲ ▼”**: Zwiększanie / zmniejszanie poziomu podnoszenia bieżni.
- 3.8 **“QUICK INCLINE” 4,8**: Przyciski szybkiej regulacji poziomu kąta nachylenia bieżni do podanej wartości.

#### **4. ZMIANA JEDNOSTEK:**

- 4.1 Wyjmij klucz bezpieczeństwa, następnie naciśnij przycisk “PROGRAM” i “MODE” jednocześnie, “0.6”, oznacza konwersję jednostki z kilometrów na mile.
- 4.2 Wyjmij klucz bezpieczeństwa, następnie naciśnij przycisk “PROGRAM” i “MODE” jednocześnie, “1.0” oznacza konwersję jednostki z mil na kilometry.

#### **5. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA:**

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie przypnij do ubrania klips przewodu klucza bezpieczeństwa. Przy pociągnięciu, klucz bezpieczeństwa wypadnie i urządzenie natychmiast się zatrzyma. Jeśli nie korzystasz z urządzenia, pamiętaj by schować klucz bezpieczeństwa, tak by był on niedostępny dla dzieci.

Klucz bezpieczeństwa składa się z magnezu, klipsu i nylonowej linki. W razie potrzeby natychmiastowego zatrzymania bieżni, wyciągnij blokadę bezpieczeństwa, wyświetli się komunikat „E-07” i odtworzony zostanie sygnał dźwiękowy. Aby wznowić funkcjonowanie bieżni, włóż z powrotem klucz bezpieczeństwa, ekran podświetli wszystkie okna przez 2 sekundy i nastąpi przejście do trybu czuwania.

#### **6. PROGRAMY TRENINGOWE:**

- 6.1 Włóż wtyczkę zasilania do gniazdka o napięciu 10A. Naciśnij przełącznik zasilania do pozycji “ON”. Wyświetlacz podświetli się i zostanie odtworzony sygnał dźwiękowy;
- 6.2 Włóż klucz bezpieczeństwa i przypnij go klipsem do odzieży, następnie włącz zasilanie bieżni. Bieżnia domyślnie uruchomi się w trybie P0;
- 6.3 Naciskaj przycisk “PROG” aby przełączać się między programami: P01~P36、U1、U2、U3、BMI;
- 6.4 “P0” jest trybem manualnym. Naciskaj przycisk “MODE” , aby wybrać jeden z 4 trybów treningu. Następnie ustaw prędkość & poziom podnoszenia bieżni w trakcie treningu. Domyślna prędkość wynosi 1.0km/h, domyślny poziom podnoszenia bieżni wynosi 0.
- 6.5 Training mode 1 (Tryb treningu 1): Naliczanie Time (czasu), distance (dystansu), calorie (kalorii).
- 6.6 Training mode 2 (Tryb treningu 2): Odliczanie czasu. Gdy okno czasu miga, naciskaj “+” “-”, aby modyfikować wartość. Zakres ustawień: 5-99 minut, domyślnie: 30:00;
- 6.7 Training mode 3 (Tryb treningu 3): Odliczanie kalorii. Gdy okno kalorii miga, naciskaj “+” “-”, aby modyfikować wartość. Zakres ustawień 20-990 CAL, domyślnie: 50CAL;
- 6.8 Training mode 4 (Tryb treningu 4): Odliczanie dystansu, Gdy okno dystansu miga, naciskaj “+” “-”, aby modyfikować wartość. Zakres ustawień: 1.0-99.0km, domyślnie: 1.0KM.
- 6.9 “P1-P36” (program domyślnie, dostępne tylko w trybie odliczania czasu). Gdy okno czasu miga, naciskaj “+” “-”, aby modyfikować wartość. Zakres ustawień: 5-99 minut, domyślnie: 30:00. Naciśnij przycisk “MODE” aby powrócić do domyślnych wartości;
- 6.10 Po wybraniu i ustawieniu trybu treningowego naciśnij “START”, nastąpi 5-sekundowe odliczanie po czym trening rozpocznie się.
- 6.11 W trakcie treningu naciskaj przyciski “+ “, “-” lub przyciski szybkiej regulacji prędkości, aby zmienić prędkość treningu;
- 6.12 Dla P1—P36, trening podzielony jest na 10 równych segmentów z różnymi prędkościami. Ręczne modyfikacje prędkości w trakcie trwania programu będą resetowane do domyślnych wartości po zakończeniu danego segmentu. Przejścia do kolejnych segmentów będą poprzedzane 3-sekundowym odliczaniem. Po zakończeniu wszystkich 10 segmentów, bieżnia zatrzyma się.
- 6.13 W trybie czuwania naciśnij “START”, aby rozpocząć trening;
- 6.14 W trakcie treningu naciśnij “STOP”, bieżnia zatrzyma się i nastąpi przejście do trybu czuwania;
- 6.15 Funkcje autodiagnostyczne systemu są stale aktywne – w momencie wykrycia nieprawidłowości w działaniu bieżni nastąpi zatrzymanie i wyświetli się kod błędu;

6.16 BMI: Naciskaj przycisk "PROG" i wybierz "BMI". Okno "DISTANCE" pokaże numer parametru do ustawienia (patrz poniżej), naciskaj "MODE", aby przełączać się między parametrami. W oknie "SPEED" wyświetlą się wartości parametru, naciskaj "+", "-", aby je ustawiać.

6.17 F1 oznacza płeć, 1 = męska, 2 = żeńska. Domyślnie: 1.

6.18 F2 oznacza wiek, zakres ustawień: 1-99, domyślnie: 25.

6.19 F3 oznacza wzrost, zakres ustawień: 100-220CM, domyślnie: 170CM.

6.20 F4 oznacza wagę, zakres ustawień: 20-150KG, domyślnie: 70KG.

6.21 F5 oznacza pomiar wskaźnika BMI. Połóż obie dłonie na uchwytach z czujnikiem pulsu, po 8 sekundach pomiaru wyświetli się rezultat pomiaru.

BMI poniżej 18 oznacza niedowagę; pomiędzy 18 a 24 oznacza optymalną wagę; pomiędzy 25 a 28 oznacza nadwagę; wynik powyżej 29 oznacza otyłość. Domyślna wartość: 24 (wyniki te nie powinny być stosowane w celach medycznych).

## 7. PROGRAM HRC (Program sterowany pulsem):

Zaleca się używanie bezprzewodowego pasa z czujnikiem pulsu do treningów w trybie HRC. Jeśli komputer nie wykryje sygnału z takiego urządzenia, sygnał będzie pobierany z czujnika znajdującego się na uchwytach. W tym trybie prędkość treningu jest dostosowywana do wartości pulsu użytkownika w oparciu o docelowy puls (THR).

7.1 Tryb HRC dostępny jest w trzech wariantach; HRC1 (limit prędkości - 9 km/h), HRC2 (limit prędkości - 11 km/h), HRC3 (limit prędkości - 13 km/h).

7.2 Ustawienia trybu HRC; naciskaj przycisk "PROG" i wybierz tryb HRC. Naciśnij przycisk "MODE", aby kontynuować do ustawień trybu. Naciskaj przyciski "+", "-", aby ustawiać wartości parametrów treningu, naciśnij "MODE", aby zatwierdzić ustawienia.

a: Zakres ustawień wieku: 15-80 lat, domyślnie 25 lat;

b: Domyślna wartość docelowa pulsu (THR) =  $(220 - \text{wiek}) * 0.6$ ;

c: Zakres ustawień docelowej wartości pulsu: 80-180;

d: Zakres ustawień czasu: 5-99 minut, domyślnie: 30 minut.

7.3 Relacje zmian prędkości:

a: W trybie HRC, komputer odczytuje puls użytkownika co 30 sekund:

b: Jeśli aktualny puls użytkownika jest niższy od docelowego o 30 uderzeń/min, prędkość zwiększy się o 2.0 km/h.

c: Jeśli aktualny puls użytkownika jest niższy od docelowego o 6-29 uderzeń/min, prędkość zwiększy się o 1.0 km/h.

d: Jeśli aktualny puls użytkownika jest wyższy od docelowego o 30 uderzeń/min, prędkość zmniejszy się o 2.0 km/h.

f: Jeśli aktualny puls użytkownika jest wyższy od docelowego o 6-29 uderzeń/min, prędkość zmniejszy się o 1.0 km/h.

g: Jeśli aktualny puls użytkownika jest niższy lub wyższy od docelowego o 0-5 uderzeń/min, prędkość nie zmieni się.

7.4 Jeśli stanie się jedno z poniższych, prędkość biegni powoli zmniejszy się do wartości minimalnej i urządzenie się zatrzyma:

a: Komputer dwukrotnie nie zdołał odczytać sygnału pulsu;

b: Aktualny puls użytkownika sprawił, że biegnia zmniejszyła prędkość do 1 km / h (0.6 mph);

c: Jeśli puls przekroczy maksymalną, dozwoloną wartość.

7.5 Poziom podnoszenia biegni nie jest regulowany przez program HRC, można go ustawić ręcznie.

7.6 Tryb HRC zacznie dokonywać odczytów pulsu minutę po rozpoczęciu treningu.

## 8. BLUETOOTH (opcjonalnie) :

Komputer posiada system Bluetooth i może zostać połączony z aplikacją mobilną Zwift / AnyRun/ Kinomap itp. Kieruj się instrukcjami zawartymi w wybranej aplikacji, aby zsynchronizować urządzenia;

## 9. ODTWARZANIE MUZYKI ZA POMOCĄ BLUETOOTH (opcjonalnie):

1. Włącz funkcjonalność Bluetooth w urządzeniu mobilnym, następnie sparuj biegnię (RUN MUSIC) z urządzeniem mobilnym.

2.. Jeśli parowanie powiedzie się, komputer odtworzy sygnał dźwiękowy. Odtwarzaj muzykę z poziomu wybranej aplikacji w urządzeniu mobilnym.

**10.TABELA PROGRAMÓW P1-P36 (system metryczny):**

Prog Segment		Poziom									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	PRĘD	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	NACH	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	PRĘD	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	NACH	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	PRĘD	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	NACH	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	PRĘD	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	NACH	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	PRĘD	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	NACH	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	PRĘD	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	NACH	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	PRĘD	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	NACH	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	PRĘD	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	NACH	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	PRĘD	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	NACH	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	PRĘD	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	NACH	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	PRĘD	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	NACH	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	PRĘD	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	NACH	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	PRĘD	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	NACH	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	PRĘD	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	NACH	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	PRĘD	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	NACH	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	PRĘD	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	NACH	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	PRĘD	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	NACH	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	PRĘD	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	NACH	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	PRĘD	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	NACH	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	PRĘD	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	NACH	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	PRĘD	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	NACH	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	PRĘD	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0

	NACH	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	PRĘD	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	NACH	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	PRĘD	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
	NACH	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	PRĘD	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	NACH	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	PRĘD	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	NACH	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	PRĘD	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	NACH	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	PRĘD	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	NACH	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	PRĘD	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	NACH	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	PRĘD	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	NACH	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	PRĘD	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	NACH	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	PRĘD	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	NACH	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	PRĘD	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	NACH	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	PRĘD	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	NACH	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	PRĘD	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	NACH	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	PRĘD	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	NACH	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

#### 11. TABELA PROGRAMÓW P1-P36 (system imperialny)

Poziom Prog Segment		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	PRĘD	0.6	1.8	3.1	3.1	3.1	4.3	4.3	3.1	1.8	1.2
	NACH	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	PRĘD	1.2	1.8	3.1	5	3.1	3.1	3.7	5	2.5	1.8
	NACH	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	PRĘD	1.2	1.8	4.3	5	3.1	3.1	3.1	5	2.5	1.8
	NACH	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	PRĘD	1.2	1.2	3.1	5	5	5	5.0	3.1	1.8	1.2
	NACH	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	PRĘD	1.8	2.5	5	5.6	6.2	6.2	6.2	4.3	2.5	1.8
	NACH	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	PRĘD	1.8	2.5	3.7	4.3	4.3	4.3	5.6	6.2	3.1	1.8
	NACH	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1

P7	PRĘD	1.8	2.5	2.5	6.2	2.5	5.6	2.5	6.8	1.8	1.2
	NACH	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	PRĘD	1.8	3.1	4.3	5.6	1.8	3.1	4.3	3.1	6.8	3.1
	NACH	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	PRĘD	1.8	4.3	6.2	2.5	4.3	6.8	3.1	2.5	7.5	3.7
	NACH	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	PRĘD	1.8	3.1	5.6	6.2	3.7	3.7	5.6	3.7	6.8	1.8
	NACH	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	PRĘD	2.5	3.1	6.8	5.6	3.7	5	5.6	6.8	3.7	3.1
	NACH	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	PRĘD	2.5	3.7	6.2	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	3.7	3.1
	NACH	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	PRĘD	1.2	2.5	3.7	3.7	3.7	5	5	3.7	2.5	1.8
	NACH	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	PRĘD	1.8	2.5	3.7	5.6	3.7	3.7	4.3	5.6	3.1	2.5
	NACH	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	PRĘD	1.8	2.5	5	5.6	3.7	3.7	3.7	5.6	3.1	2.5
	NACH	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	PRĘD	1.8	1.8	3.7	5.6	5.6	5.6	5.6	3.7	2.5	1.8
	NACH	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	PRĘD	2.5	3.1	5.6	6.2	6.8	6.8	6.8	5	3.1	2.5
	NACH	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	PRĘD	2.5	3.1	4.3	5	5	5	6.2	6.8	3.7	2.5
	NACH	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	PRĘD	2.5	3.1	3.1	6.8	3.1	6.2	3.1	7.5	2.5	1.8
	NACH	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	PRĘD	2.5	3.7	5	6.2	2.5	3.7	5	3.7	7.5	3.7
	NACH	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	PRĘD	2.5	5	6.8	3.1	5	7.5	3.7	3.1	7.5	4.3
	NACH	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	PRĘD	2.5	3.7	6.2	6.8	4.3	4.3	6.2	4.3	7.5	2.5
	NACH	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	PRĘD	3.1	3.7	7.5	6.2	4.3	5.6	6.2	7.5	4.3	3.7
	NACH	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	PRĘD	3.1	4.3	6.8	6.8	6.8	5	5	6.8	4.3	3.7
	NACH	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	PRĘD	1.8	3.1	4.3	4.3	4.3	5.6	5.6	4.3	3.1	2.5
	NACH	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	PRĘD	2.5	3.1	4.3	6.2	4.3	4.3	5	6.2	3.7	3.1
	NACH	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	PRĘD	2.5	3.1	5.6	6.2	4.3	4.3	4.3	6.2	3.7	3.1
	NACH	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	PRĘD	2.5	2.5	4.3	6.2	6.2	6.2	6.2	4.3	3.1	2.5
	NACH	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4

P29	PRĘD	3.1	3.7	6.2	6.8	7.5	7.5	7.5	5.6	3.7	3.1
	NACH	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	PRĘD	3.1	3.7	5	5.6	5.6	5.6	6.8	7.5	4.3	3.1
	NACH	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	PRĘD	3.1	3.7	3.7	7.5	3.7	6.8	3.7	7.5	3.1	2.5
	NACH	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	PRĘD	3.1	4.3	5.6	6.8	3.1	4.3	5.6	4.3	7.5	4.3
	NACH	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	PRĘD	3.1	5.6	7.5	3.7	5.6	7.5	4.3	3.7	7.5	5
	NACH	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	PRĘD	3.1	4.3	6.8	7.5	5	5	6.8	5	7.5	3.1
	NACH	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	PRĘD	3.7	4.3	7.5	6.8	5	6.2	6.8	7.5	5	4.3
	NACH	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	PRĘD	3.7	5	7.5	7.5	7.5	5.6	5.6	7.5	5	4.3
	NACH	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

**MOŻLIWE USTERKI, POWÓD, ROZWIĄZANIE:**

Problem & kod błędu	Możliwy powód	Możliwe rozwiązanie
Bieżnia nie działa	A. Brak zasilania.	Podłącz urządzenie do zasilania i naciśnij przełącznik zasilania.
	B. Klucz bezpieczeństwa nie jest poprawnie włożony.	Włóż klucz bezpieczeństwa.
	C. Sterownik lub komputer nie ma zasilania.	Wymień sterownik lub komputer.
	D. Przerwany obwód.	Sprawdź porty wejściowe i wyjściowe oraz przewód sygnałowy
Bieżnia nagle zatrzymała się	A. Klucz bezpieczeństwa nie jest poprawnie włożony.	Włóż klucz bezpieczeństwa.
	B. Usterka systemu.	Skontaktuj się z serwisem technicznym.
Przyciski nie działają	B. Usterka przycisków	1. Wymień kable przycisków. 2. Wymień płytkę PCBA . 3. Wymień komputer.
E-01	A. Kable sygnałowe nie są poprawnie podłączone.	1. Podłącz ponownie kable sygnałowe. 2. Wymień kable sygnałowe.
	B. Usterka komputera.	Wymień komputer.
	C. Usterka sterownika.	Wymień sterownik.
E02	A. Usterka silnika lub kabla silnika.	Wymień silnik.
	B. Kabel silnika nie jest poprawnie podłączony do sterownika lub sterownik jest uszkodzony.	Sprawdź połączenie kabla silnika i sterownika lub wymień sterownik.
E03	A. Czujnik prędkości jest niepoprawnie zainstalowany.	Sprawdź połączenie czujnika prędkości.
	B. Usterka czujnika prędkości.	Wymień czujnik prędkości.
	C. Czujnik prędkości jest zakurzony lub źle podłączony.	1. Sprawdź połączenie czujnika prędkości. 2. Wyczyść czujnik prędkości.
	D. Usterka sterownika.	Wymień sterownik.
E05	A. Uszkodzony sterownik.	Wymień sterownik .
	B. Uszkodzony silnik.	Wymień silnik.
E07	Nie wykryto klucza bezpieczeństwa.	Włóż klucz bezpieczeństwa
Aktualna wartość pulsu nie wyświetla się	A. Usterka kabla czujnika pulsu.	Podłącz ponownie kabel lub wymień go.
	B. Usterka obwodu komputera	Wymień komputer.
Komputer nie wyświetla wszystkich informacji	A. Śruby na wyświetlaczu są luźne.	Dokręć śruby.
	B. Usterka systemu	Wymień komputer.

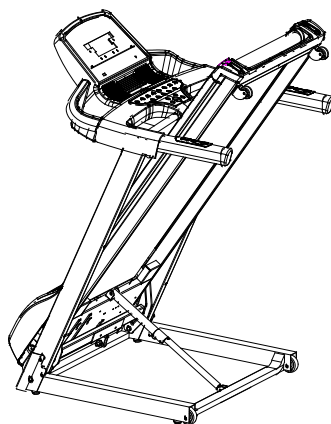
## SKŁADANIE:

---

Urządzenie zostało wyposażone w mechanizm umożliwiający składanie.

**Zanim rozpoczniesz składanie bieżni zatrzymaj ją całkowicie, kąt nachylenia ustaw na najniższym poziomie oraz odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego.**

Unieś podstawę bieżni, aż usłyszysz „Klik” i bieżnia zostanie zablokowana w pozycji pionowej. Złożona bieżnia nie może być obsługiwana. Przechowuj bieżnię w suchym pomieszczeniu o niewielkich wahanach temperatury.

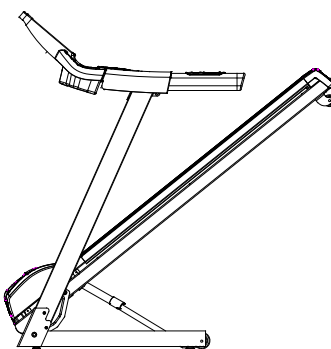


## ROZKŁADANIE

---

Naciśnij stopą przycisk, tak jak zostało to pokazane i powoli opuść podstawę bieżni na ziemię.

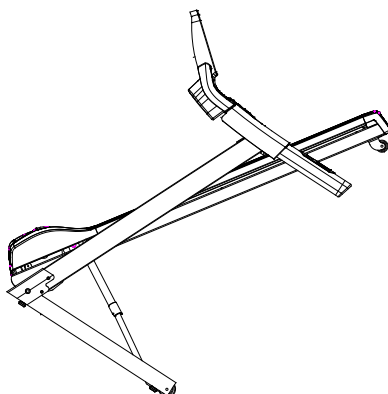
Upewnij się czy w pobliżu bieżni nie znajdują się żadne przedmioty, które mogłyby utrudnić rozkładanie. Rozłóż bieżnię na płaskiej i równej powierzchni. Wokół urządzenia powinno być przynajmniej 1m wolnej przestrzeni.



## TRANSPORT i PRZECHOWYWANIE

---

Bieżnia została wyposażona w kółka umożliwiające przemieszczanie. Zanim rozpoczniesz przemieszczanie upewnij się czy urządzenie zostało odłączone od gniazdka elektrycznego i poprawnie złożone (patrz instrukcja składania powyżej). Nie przesuwaj bieżni po nierównej powierzchni. Złap za koniec blatu bieżni jedną ręką, drugą ręką trzymaj za poręcz. Pochyl bieżnię do dołu (kąt 40~50°) (patrz: rys. poniżej).



## OBŚLUGA BIEŻNI:

---

1. Włącz zasilanie, ustaw rozłożoną bieżnię w najniższej pozycji i sprawdź, czy funkcjonuje prawidłowo.
2. Przytnij klucz bezpieczeństwa do ubrania.
3. Przed rozpoczęciem treningu, sprawdź, czy bieżnia jest stabilna i działa poprawnie. Pod żadnym pozorem nie należy uruchamiać bieżni stojąc na jej pasie. Przed rozpoczęciem treningu, postaw nogi na szynach bocznych i trzymaj za uchwyt. Podczas rozpoczynania, trzymaj za uchwyt jedną ręką, drugą naciśnij pokrętło "start/pauza". Bieżnia rozpoczyna pracę z 3-sekundowym opóźnieniem i z prędkością 1.0km /h. Naciśnij przycisk "speed+" (prędkość+), prędkość bieżni wzrośnie do 2.5-3.5km /h (jest to optymalna prędkość biegu), trzymając się uchwytów obiema rękami, ostrożnie wejdź nogami na ruchomy pas bieżni.
4. Po paru minutach, możesz przyśpieszyć, naciskając przycisk "prędkość+" lub zwolnić, naciskając przycisk "prędkość-".
5. Aby zatrzymać bieżnię, naciśnij przycisk STOP.
7. Pomiar HRC (pulsu):  
Po włączeniu bieżni, połóż dłoń na metalowych czujnikach pulsu, po chwili na wyświetlaczu pokaże się aktualna wartość pulsu.  
(Uwaga: Dane te służą wyłącznie celom odniesieniowym między treningami, nie powinny być stosowane w celach medycznych).

## INSTRUKCJA ZASILANIA:

---

Urządzenie musi być uziemione. Jeśli bieżnia ulegnie awarii lub uszkodzeniu, przewód uziemiający tworzy obwód o najniższym oporze, a prąd jest prowadzony ziemią, co zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Urządzenie dostarczane jest z kablem, który ma przewodnik oraz wtyczkę uziemiającą. Wtyczka ta musi być podłączona do gniazdka, która spełnia regulacyjne standardy instalacji i uziemiania urządzeń elektrycznych.

**Uwaga!** Nieprawidłowe połączenie przewodu uziemiającego urządzenia może doprowadzić do porażenia prądem. Prosimy skonsultować się z elektrykiem lub pracownikiem serwisu jeśli nie wiesz, czy urządzenie jest odpowiednio uziemione. Nie zmieniaj wtyczki dostarczonej z tym produktem. Jeśli wtyczka nie pasuje do gniazdka, poproś elektryka o zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

Ten produkt działa na liniach 220-240 woltowych i jest wyposażony we wtyczkę uziemiającą (patrz: rys. poniżej).

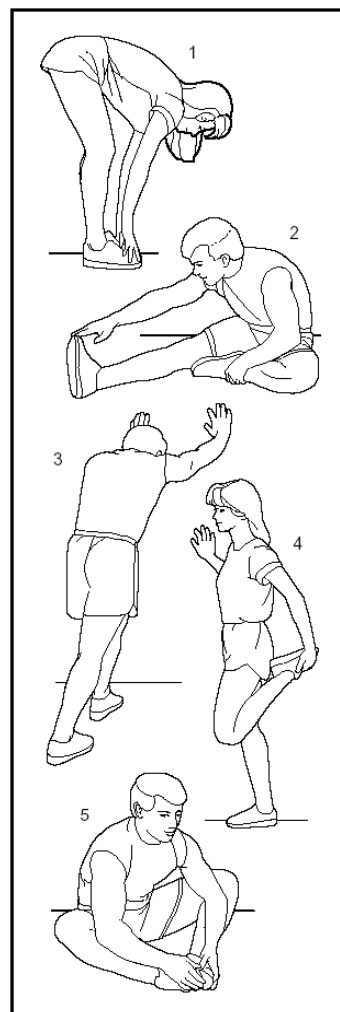
## ROZGRZEWKA:

Zanim rozpoczniesz ćwiczenie zaleca się przeprowadzenie kilku minutowej rozgrzewki, w tym wykonanie ćwiczeń rozciągających oraz siłowych. **Trening siłowy:** Wraz z wiekiem spada masa mięśniowa. By temu zapobiec do treningu powinno włączyć się ćwiczenia również siłowe. Odpowiedni trening pobudzi do pracy zarówno górne jak i dolne partie mięśniowe. **Rozciąganie:** Rozciąganie pozwoli Ci uniknąć kontuzji. Pamiętaj, że każde ćwiczenie należy wykonywać powoli, delikatnie, nie naciągając się aż do granic bólu.

### Przykładowe ćwiczenia:

- Stań blisko ściany. Stopy ustaw jedna za drugą w pewnej odległości od siebie i od ściany. Pochyl się do przodu, oprzy dłońmi o ścianę. Piętami dotykaj do podłoża i utrzymaj taką pozycję przez ok.15 sekund. Nie dociskaj ciała, stój spokojnie. Następnie zmień nogi i powtórz to samo ćwiczenie. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Rozciąganie mięśnia czterogłowego: Stań przy ścianie, by nie stracić równowagi. Chwyć lewą ręką za lewą kostkę i przyciągnij stopę do tyłu uda. Utrzymaj taką pozycję przez ok. 15 sekund. Następnie powtórz ćwiczenie na prawą nogę. Wykonaj 8 powtórzeń.
- Usiądź na podłodze z wyciągniętymi przed siebie, złączonymi nogami. Nie blokuj kolan. Wyciągnij dłonie w kierunku palców u stóp i wytrzymaj w takiej pozycji przez ok. 15sekund. Nie dociskaj. Wyprostuj się. Wykonaj 8 powtórzeń.

Pierwsze 2-5 minut każdego treningu powinny zostać poświęcone na rozgrzewkę. Przygotujesz w ten sposób mięśnie na wysiłek. Rozgrzewkę wykonuj zawsze w wolniejszym tempie niż trening. Nie kończ ćwiczenia gwałtownie. Zwolnij, by wyrównać puls. Pamiętaj również o wykonaniu ćwiczeń rozciągających na zakończeniu treningu, by rozluźnić mięśnie.



**Pas bieżni należy smarować co 25-30h użytkowania!**

By tarcie pomiędzy taśmą bieżni, a podstawą bieżni było jak najmniejsze, używaj specjalistycznych smarów (spray silikonowy), które należy nakładać na wewnętrzną stronę taśmy (w zależności od indywidualnego stylu biegania powinno się nakładać większą ilość preparatu w miejscach, w których częściej stawiamy stopy podczas ćwiczenia). Nakładaj smar w środkowej części podstawy. Po nasmarowaniu urządzenia, sprawdź napięcie taśmy bieżni. By napiąć taśmę, ustaw prędkość urządzenia na 4km/h i kluczem ampulowym 6mm i wyreguluj śruby oznaczone literami (R i L), wykonując obrót zgodny ze wskazówkami zegara.

**Wypośrodkowanie taśmy bieżni:**

Nie prawidłowe ustawienie bieżni na czterech punktach oparcia może doprowadzić do przemieszczeń bocznych taśmy. Taśma bieżni była wielokrotnie sprawdzana i przeszła wnikliwe kontrole jakości. Aczkolwiek, ze względu na wagę i indywidualny sposób biegania każdego użytkownika, taśma może lekko przesunąć się na którąś stronę. Przed wypośrodkowaniem taśmy, ustaw prędkość urządzenia na 1km/h.

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na prawą stronę – wykonaj śrubą (R- po prawej stronie urządzenia) ¼ obrotu, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w lewą stronę, lekko obróć śrubę (R) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Jeśli taśma bieżni przesunięta jest na lewą stronę – wykonaj śrubą (L- po lewej stronie urządzenia) ¼ obrotu w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara. Zaobserwuj ułożenie taśmy, jeśli po upływie minuty taśma nie będzie całkowicie wypośrodkowana, powtórz czynność. Jeśli zauważysz, że taśma została zbyt przesunięta w prawą stronę, lekko obróć śrubę (L) w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Nadmierne napięcie taśmy bieżni może doprowadzić do utraty prędkości, a także do deformacji taśmy. Dlatego też miej na uwadze fakt, iż osiągnięć się jednakowy rezultat (jednakową pozycję taśmy) poprzez obrót, w kierunku zgodnym ze wskazówkami zegara śrubą po prawej stronie urządzenia (R) jak i poprzez obrót wykonany w kierunku przeciwnym do wskazówek zegara śrubą umieszczoną po lewej stronie urządzenia (L). Więc jeśli chcemy wypośrodkować taśmę bieżni, przemieszczoną nadmiernie w jedną ze stron, operuj obiema śrubami, by uniknąć nadmiernego napięcia taśmy bieżni.



Przesunięcie pasa bieżni w lewo:  
Wyreguluj lewą śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara lub prawą, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

Przesunięcie pasa bieżni w prawo:  
Wyreguluj prawą śrubę w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara lub lewą, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

**Najważniejsze informacje:**

- Kręcenie śrubą w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara dokręca ją.
- Kręcenie śrubą w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara luzuje ją.
- Pas przesuwa się w luźniejszą stronę.

**Uwaga:**

- Przed przystąpieniem do regulacji pasa bieżni, należy ją uruchomić i pozwolić jej działać przy małej prędkości.
- Gdy regulujesz śrubę, nie dokręcaj jej zbyt mocno.

## REGULACJA PASA SILNIKA:

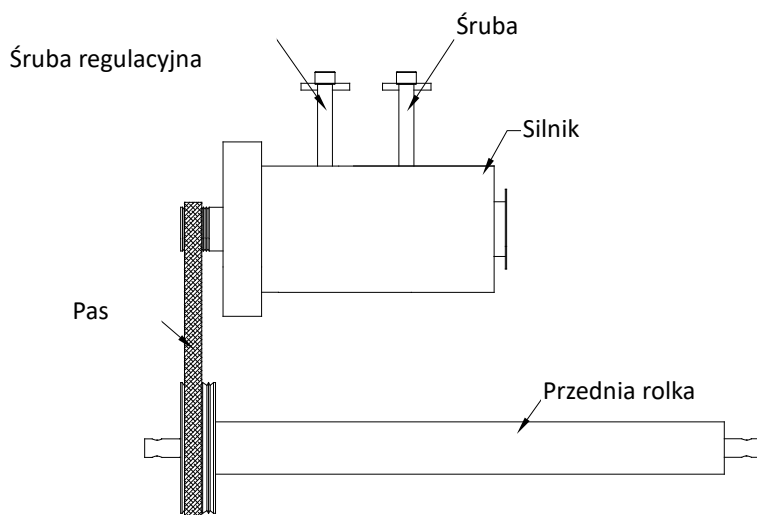
---

Pas silnika fabrycznie oraz po montażu jest odpowiednio ustawiony, jednakże po okresie użytkowania, może się poluzować lub ślizgać.

Regulacja:

- ① Przekręć kluczem śrubę regulacyjną, w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara
- ② Zakres regulacji powinien być uzależniony od tego, czy pas się ślizga.

**UWAGA: Regularnie czyść pasy i rowki bloczków.**



## CZYSZCZENIE:

---

Odłącz urządzenie od zasilania elektrycznego. Odkurz powierzchnię bieżni, a w szczególności poręczę i wyświetlacz, przy pomocy szmatki lub wilgotnego ręcznika. Nie używaj rozpuszczalników.

Możesz korzystać z odkurzacza przy czyszczeniu wszystkich widocznych elementów (jak: taśma bieżni, stelaż...itd.).

**Regularnie sprawdzaj czy wszystkie elementy są odpowiednio przymocowane i połączone.**

Korzystanie z urządzenia, które może być uszkodzone, mieć zużytą lub osłabioną taśmę bieżni, może doprowadzić do kontuzji i innych obrażeń. W razie jakichkolwiek wątpliwości dotyczących stanu urządzenia, prosimy o konsultacje z najbliższym serwisem



*“Zgodnie z przepisami Ustawy z dnia 29 lipca 2005r. o ZSEiE zabronione jest umieszczanie łącznie z innymi odpadami zużytego sprzętu oznakowanego symbolem przekreślonego kosza. Użytkownik, chcąc pozbyć się sprzętu elektronicznego lub elektrycznego, jest obowiązany do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu. Powyższe obowiązki ustawowe zostały wprowadzone w celu ograniczenia ilości odpadów powstałych ze zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego oraz zapewnienia odpowiedniego poziomu zbierania, odzysku i recyklingu. W sprzęcie nie znajdują się składniki niebezpieczne, które mają szczególnie negatywny wpływ na środowisko i zdrowie ludzi.”*

DYSTRYBUTOR:



**Del Sport Sp. z o.o.**

ul. Połczyńska 63 01-336 Warszawa

tel. 22/3509420-23 [www.delsport.pl](http://www.delsport.pl)

email: [delsport@delsport.pl](mailto:delsport@delsport.pl)

SERWIS:

[serwis@delsport.pl](mailto:serwis@delsport.pl) tel. 22/3509420-23

FORMULARZ ZGŁOSZENIA SERWISOWEGO:

<https://delsport.pl/zgloszenie-serwisowe/>

## **THANK YOU**

Thanks for purchasing this product .The product will help you keep fitter, healthier and better in a very easy way.

### **User Guide**

1. Always connect the appliance to a socket with a grounded circuit and no other appliances connected to it. It is recommended not to use any extension.
2. Ensure the treadmill stable on the ground before use.
3. Check if its function normal or not before running.
4. Stand on two side rails when the treadmill starts.
5. Clipped the safety key to your clothes when upcoming to control any emergency.
6. Press the “start” button to get the treadmill started.
7. Follow the running belt with left leg to do pre-running.Only when you feel it right, then to run with two legs on the treadmill with proper running posture.
8. The treadmill is FOR ONE PERSON ONLY. Overload is not allowed.
9. You can adjust speed if necessary.
10. After running, you can stop the treadmill by pulling out the safety key or pressing the “stop” button.
11. Remember to turn off the power and pull out the plug when you finish exercising.

### **Safety precaution:**

- ◆ Place the treadmill indoors to avoid any water and no heavy stuff.
- ◆ When using the fitness device, wear comfortable clothing and preferably sports or aerobic shoes.
- ◆ Keep children away from the treadmill to avoid any accident.
- ◆ No overload to give damages to motor, controller, roller and running belt. Make routine maintenance to the treadmill.
- ◆ Keep less indoor dust and a certain extent of humidity to avoid interference of console and controller.
- ◆ Keep the home use treadmill continuous running no more than 2 hours.
- ◆ Keep good air circulation when running.
- ◆ There should be 2000x1000mm safe space at the end of treadmill when running.
- ◆ Stop running if any discomfort and consult the doctor.
- ◆ Reserve the silicon bottle to some place that children can not reach, to avoid serious mistake.
- ◆ Prohibit the user jumping off the treadmill directly after use.
- ◆ Pull out the power plug gently from the socket.
- ◆ Stop the machine if anything wrong and cut the power immediately.
- ◆ Ask local distributor to handle any issue or provide service. Dismantle the components personally is not allowed.

## **DANGER!**

To reduce accidents or do harm to any others ,please check following rules .

- ◆ Ensure your clothes zipped up before running.
- ◆ Do not wear clothes that easily hooked.
- ◆ Keep power cord away from hot objects.
- ◆ Keep children away from the treadmill.
- ◆ If something wrong, support the handbar to push up and leave running belt.
- ◆ Do not use the treadmill outdoor.
- ◆ Cut off the power before move of the treadmill .
- ◆ Do not open motor and roller cover unless professionals .
- ◆ This machine can be used under 10A circuit .
- ◆ Ensure that only one person at a time uses the fitness device.
- ◆ The HRC testing may be as exact as medical devices so its results for reference only .
- ◆ Stop exercising immediately should you feel unwell or if you feel pain in your

joints or muscles. In particular, keep an eye on how your body is responding to the exercise program. Dizziness is a sign that you are exercising too intensively with the device. At the first signs of dizziness, lay down on the ground until you feel better.

## **Warning!**

### **Prohibit!**

- ◆ Following patients under treatment need to get use of the treadmill after approval of professional doctor.

(1) The person with backache or used to get hurt in the leg,waist,neck .

(2) The patient with arthritis deformans, rheumatism or gout .

(3) The patient with osteroporosis .

(4) The patient with a bad circulatory system like heart disease,vascular disorders and vascular

hypertension .

(5) The patient with respiratory disturbance.

(6) The patient with Artificial heart rhythm problem.

(7) The patient with malignant tumors.

(8) The patient with thrombosis .

(9) The patient with diabetes caused perceptual disturbance.

(10) The person with skin injury .

- (11) The patient with a high fever above 38°C.
- (12) The person with bent back bone.
- (13) The person with pregnancy or in (menstrual) period.
- (14) The person feels uncomfortable .
- (15) The person is obviously in a bad condition.
- (16) The person for the purpose of rehabilitation.
- (17) The person having abnormal physical features.

-Above cases may cause accident or poor health

◆ Stop exercising immediately should you feel unwell like pain in your joints or muscles, dizziness, numb, and abnormal heart beat, and consult the doctor ASAP.

◆ Keep children away from this product.

- You may get hurt if you ignore this.

◆ Told the children that this is not a toy.

- You may get hurt if you ignore this.

◆when using, taking out, putting back or moving this product, please make sure there is nobody or pets around.

#### **Prohibit !**

◆ stop using this product when the cover cracked (inner parts come out) or welded parts drop off.

-may cause danger or injury.

◆ Do not jump up or down from the treadmill when running.

- may fall down and get injury.

◆ Do not use or reserve the treadmill outdoor or near bathroom to avoid water.

◆ Do not use or reserve the treadmill in the area exposed to direct sunlight, and avoid high temperature places like electric blanket and warmer.

- may cause electric leakage or fire.

◆ Do not use it when the power line or plug damaged, or the socket is loose.

- may cause electric shock, short circuit or fire.

◆ Do not damage or twist the power cord, also do not put heavy things on it.

- may cause fire or electric shock.

◆ Only for one person at a time, tell people around not too close.

- may fall down and cause injury.

◆ People who is not conscious or can't operate by himself can not use the treadmill.

- may cause accident or get injury.

◆ Disassemble, repair, change by customer themselves are forbid absolutely.

- may cause mechanical breakdown and injury.

To avoid water !

◆ The main body and operating components can not meet with water or drink.

- may cause electric shock and fire.

### **Prohibition !**

◆ Do not exercise too much if you are not a regular sportspeople.

◆ Do not use the treadmill after meals or when feel tired.

- may cause damage to your health.

◆ This product is for home use, it can not use in school or gymnasium where are lots of unspecific users.

- may cause injury.

◆ Do not use the product while you are having meals or doing other activities.

◆ Do not use the product when you feel the body become slow after drink.

- may cause accident or injury.

◆ Do not use the product when you have hard object in your pocket.

- may cause accident or injury.

◆ The power plug can not be attached with needle, waste or water.

- may cause electric shock, short circuit and fire.

◆ Do not pull out the plug or switch the power to "off" while operating.

- may cause injury.

### **Do not operate with wet hands !**

◆ Do not pull out or insert the plug with wet hands.

- may cause electric shock or injury.

### **Remember to pull out the plug !**

◆ Remember to pull out the plug when not using.

- Dust and dampness can damage insulation and then cause electric leakage and fire.

◆ Pull out the plug when maintenance.

- may cause electric shock and injury.

◆ stop using immediately when the product can not start or have something abnormal, pull out the plug and make a trouble call.

- may cause electric shock and injury.

◆ pull out the plug when meet with power failure suddenly.

- may cause accident and injury when power resumption.

◆ You should hold the plug not the wire when pulling out the plug.

- may cause short circuit, electric shock and fire.

#### **Ground connection instruction !**

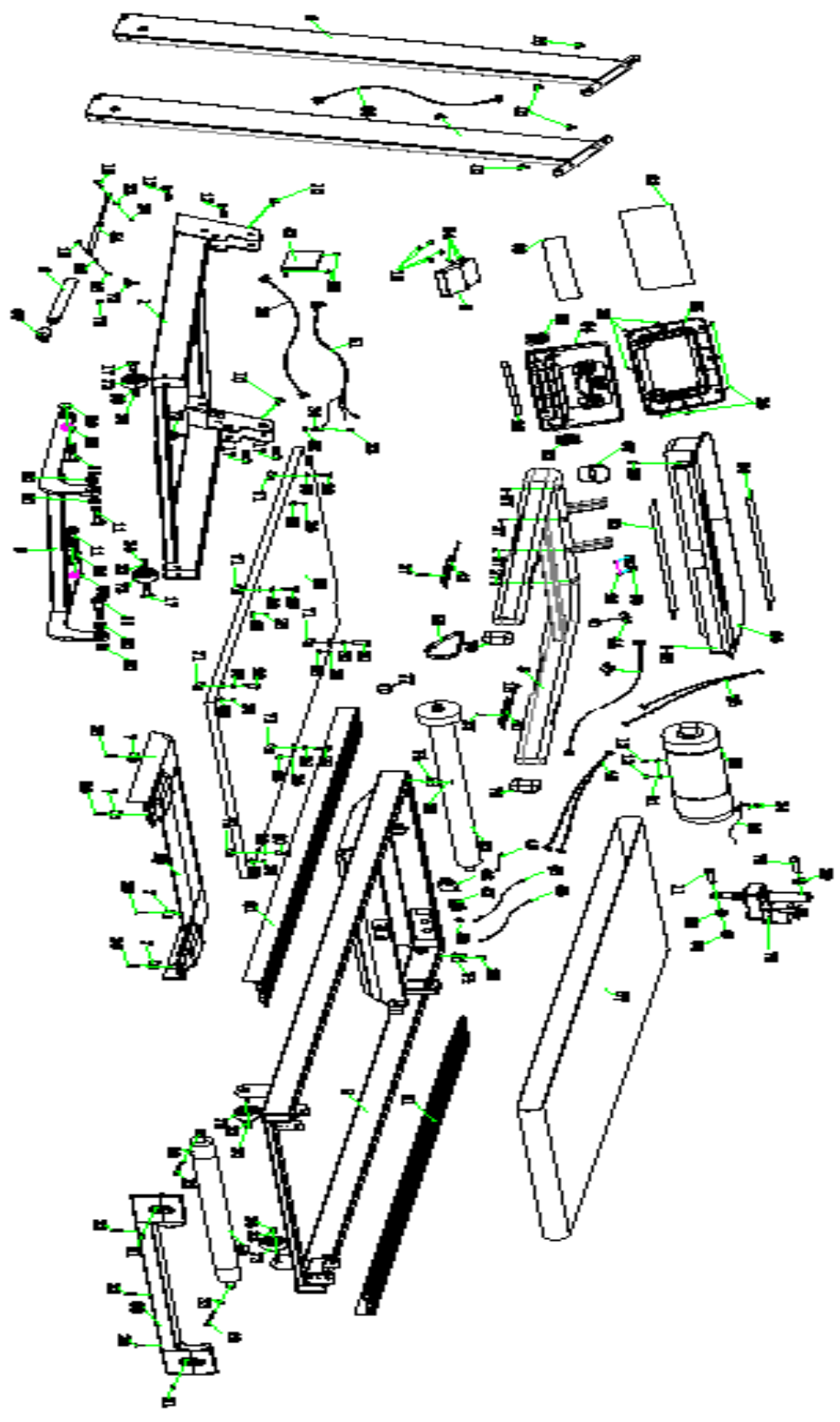
◆ the product must have ground connection. The ground connection can provide a channel with least resistance for the current when the product is malfunction, thus can reduce the danger of electric shock.

◆ The product is equipped with electric wire for grounding conductor and grounding plug. The plug must insert into the socket that conformed to the local regulations.

#### **Danger !**

◆ incorrect connection of grounding conductor may cause electric shock. If you are not sure about the grounding connection, please ask a professional electrician to check. If the plug of the product is not match your socket, you should ask for a n electrician to install a correct socket.

◆ the product have grounding plug. Please confirm that you have the matched socket first. Socket adapter is not allowed.



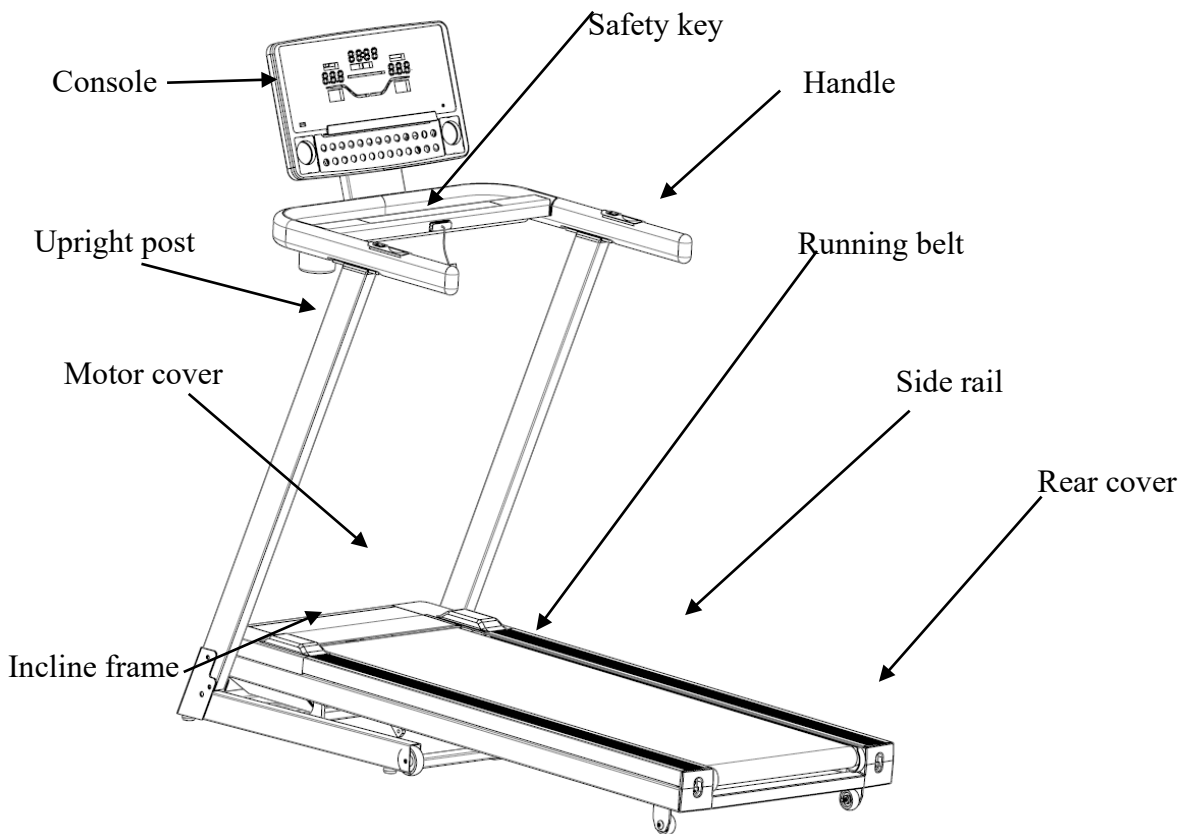
## PART LIST

NO.	Part name	QTY
1	Base frame	1
2	Main frame	1
3	Left upright post	1
4	Right upright post	1
5	Handlebar frame	1
6	E-zfit linking parts	1
7	Fix tube of motor cover	1
8	Incline frame	1
9	Console frame	1
10	Safety key insert part	1
11	Hexagon socket cylindrical head full thread screw M10×35×20	5
12	Hexagon socket cylindrical head full thread screw M8×75	2
13	Hexagon socket cylindrical head full thread screw M8×20	2
14	Hexagon countersunk head full thread screw M8×12	2
15	Hexagon countersunk head full thread screw M8×20	2
16	Hexagon socket cylindrical head full thread screw M6×10	4
17	Allen C.K.S. half thread screw M8×40×20	4
18	Allen C.K.S. half thread screw M8×45×20	1
19	Allen C.K.S. half thread screw M8×30×20	1
20	Hexagon countersunk head full thread screw M6×55×Φ16	6
21	Philips C.K.S. full thread screw M5×10	2
22	Philips C.K.S. full thread screw M4×10	8
23	Philips C.K.S. self tapping screw ST4×16	9
24	Philips pan head self tapping screw ST3×10	2
25	IPAD HOLDER	1
26	Philips countersunk head self tapping screw ST4×15	15
27	Philips countersunk head self tapping screw ST4×40	5
28	Philips countersunk head self tapping screw ST4×25	4
29	Plastic flat washer Φ18×Φ10.5×t2.0	2
30	Plastic flat washer Φ12×Φ6×t1.0	6
31	Spring washer Φ8	2
32	Spring washer Φ5	3
33	Flat washer Φ8	6
34	Lock washer Φ5	3
35	Hex nut M8	6

36	Communication cable	1
37	Communication cable	1
38	Communication cable	1
39	Speed sensor L-300	1
40	Speed handle pulse	1
41	Incline handle pulse	1
42	Handle pulse wire	2
43	Controller	1
44	Safety key	1
45	Power connection wire	1
46	Power connection wire	1
47	Switch	1
48	Self-reset switch	1
49	Power connection wire	1
50	Power cord buckle	1
51	Power cord	1
52	Front roller	1
53	Rear roller	1
54	Hydraulic	1
55	Motor	1
56	Running board	1
57	Running belt	1
58	Motor belt	1
59	Motor cover	1
60	Rear cover	1
61	Side rail	2
62	Panel cover	2
63	Keyboard overlay	1
64	Console panel	1
65	Console back cover	1
66	Accessory tray	1
67	Bottle holder	1
68	Side rail guider	6
69	Double layer end cap	1
70	End cap	2
71	Square cushion	6
72	Feet pad	4

73	Wheels	4
74	Pipe clip	4
76	Shrapnel	1
77	magnet ring	1
78	Incline motor	1
79	Allen C.K.S.half thread screw M10×55×25	1
80	Lifting shaft sleeve	8
81	Hex self-locking nut M10	1
82	Flat washer Φ10	1
83	Display overlay	1
84	Philips self-tapping screw ST4×15	4

### Treadmill instruction

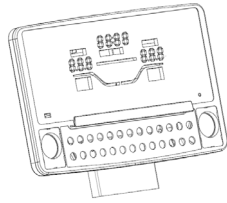
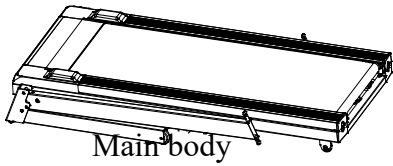


### Technical information

Dimension	Fold: 955*675*1420mm
	Unfold: 1535*675*1420mm
Running surface	1250*420mm
Speed	1.0—16.0km/h (0.6—10.0MPH)

Remark: WE RESERVE THE RIGHT TO AMEND THE PRODUCT WITHOUT PRIOR

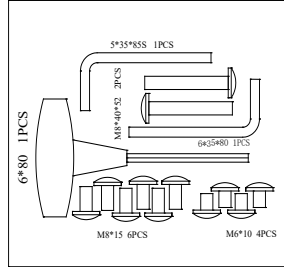
**Packing List**



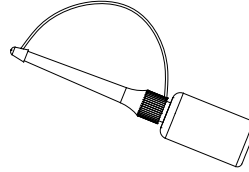
**Bottle holder**



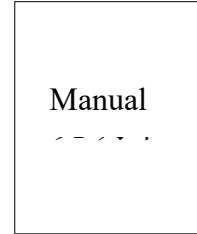
**Safety key**



**Hardware kit**

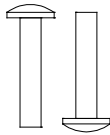


**Silicon bottle**

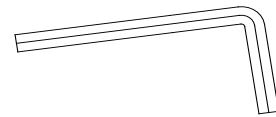


**Manual**

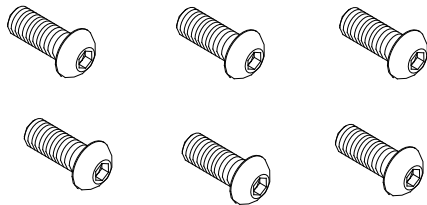
**HARDWARE BAG LIST**



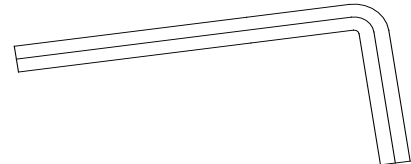
**Allen C.K.S. half thread screw (M8\*40\*20) 2pcs**



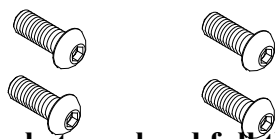
**L shape spanner S4 1 pc**



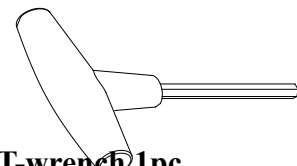
**Allen C.K.S. full thread screw (M8\*15) 6pcs**



**L shape spanner S6 1 pc**

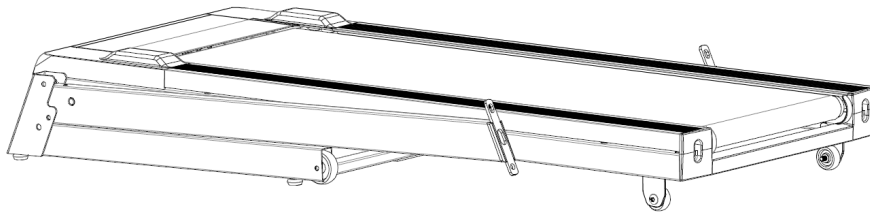


**Hexagon socket pan head full thread bolt (M6\*12) 4pcs**

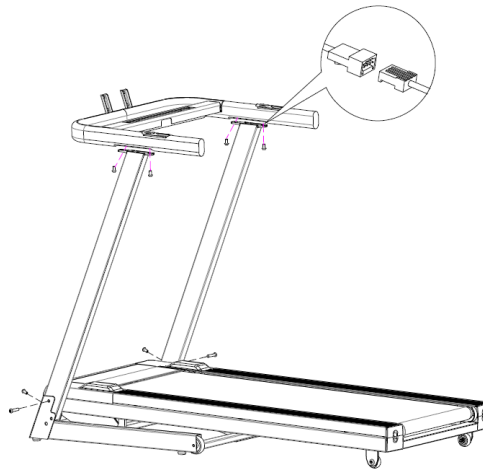


**T-wrench 1pc**

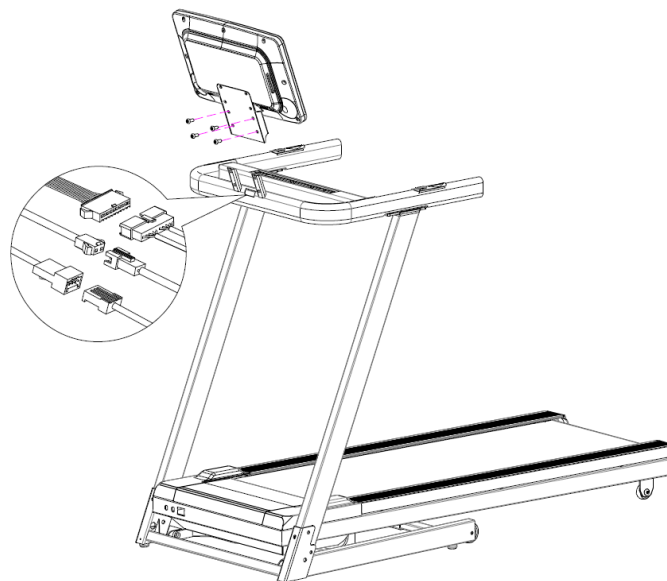
# ASSEMBLY INSTRUCTIONS



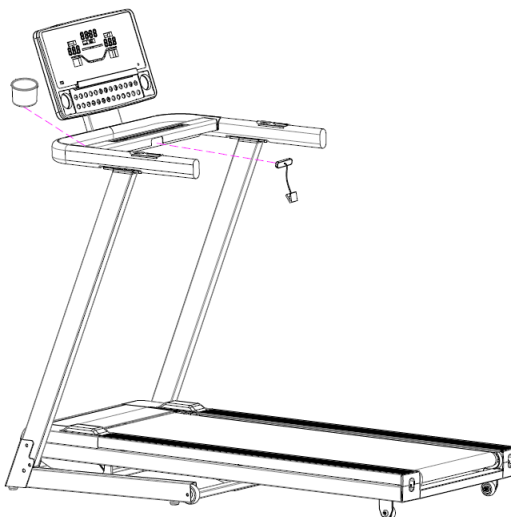
**Step 1:** Take out the machine from box and put it on the hard flat floor. (As shown)



**Step 2:** Hold the console and raise the upright post to 66 degrees position, connect with the screw holes, pay attention the communication line in the upright post. Use M8\*15 and M8×40×20 hexagon socket flat head half-tooth bolts to lock the upright post from the left and right, connect the signal line on the right side of the armrest, then insert the armrest into the upright post, use M8×15 hexagon flat head full-tooth bolts to lock the armrest. (Please straighten the upright post when locking it, to prevent deviation of it).

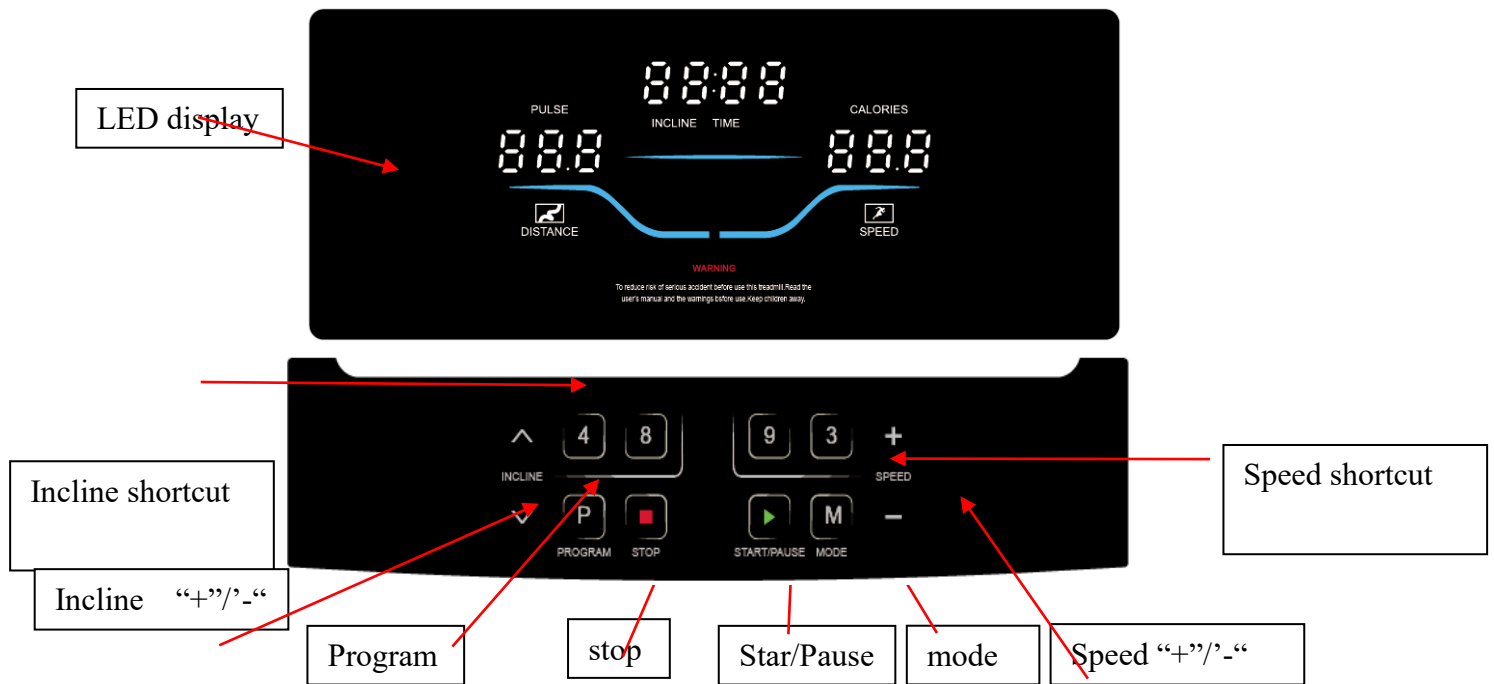


**Step 3:** As shown, connect the signal line of the console, insert the console into the armrest (match the screw holes), lock the console from the bottom of the armrest with hexagon socket pan head full thread bolt (M6×12) (Please hold the console then tight, to prevent deviation of it).



**Step 4:** Make sure to fasten all screws, put the water bottle on the left side of the console frame, put on safety key, the treadmill is completed.

## 1. Console instruction:



1. 1 P0 is manual program; P01-P36 are preset auto program; U01-U03 are user program, and BMI program.
1. 2 0.8" white LED display with 12 operation key;
1. 3 Speed range: 1.0~16.0KM/H (0.6~10MPH), incline 0-12.
1. 4 Self-checking system and warning sound function;
1. 5 English and metric system conversion function of speed and distance;
1. 6 MP3 function is for your option;
1. 7 HRC function is for your option
1. 8 Bluetooth function is for your option.

## 2. LED Digital tube and display instruction:

2. 1 "SPEED" "PULSE" LED indicator light up, show the speed、 the heart rate value;
2. 2 "TIME"、 "CALORIES" LED indicator light show the time、 the calories value;
2. 3 "DISTANCE""INCLINE" LED indicator light show the incline and incline value;

## 3. Button instruction:

3. 1 "PROG": Program select key, when the treadmill is stopped, cycle select from the manual program to "P01-P36→U01~U03→BMI as you prefer.
3. 2 "MODE": under manual mode, press this button to cycle select from countdown—distance countdown— calories countdown—Normal mode. For P1-P36, the default countdown time is 30mins.
3. 3 "START/STOP": "START/STOP" key, When the treadmill is stopped, press the START key to turn on the treadmill. when the treadmill is running, stop the treadmill slowly by pressing the STOP key one times;
3. 4 "+": Speed "+" KEY, increase the speed when running. Increase the parameter under BMI testing;
3. 5 "-": "Speed—"KEY, decrease the speed when running. Decrease the parameter under BMI testing.
3. 6 "QUICK SPEED": 3,9 speed quick button, can quickly set the speed to this value.
3. 7 Incline "▲▼": increase/Decrease the incline level when running
3. 8 "QUICK INCLINE": 4,8 incline quick button, can quickly set the incline to this value.

#### 4. Metric and British system conversion specification:

4.1 After unplugging the safety key, press the "PROGRAM" and the "MODE" button, display shows 0.6 means conversion from km into miles.

4.2 After unplugging the safety key, press the "PROGRAM" and the "MODE" button, display shows 1.0 means conversion from miles into km.

#### 5. Safety key function:

The safety key is made of magnetic inductor, clamp and nylon cord, it has the safety function of emergency stop. In any state, pull-out safety locks, window displays: "E-07" and sound buzzer "DI-DI-DI". Then put well the safety lock, all show that the full light for 2 seconds, then go to manual start mode (the equivalent of clearing reset).

#### 6. Safety guidelines:

6.1 Put the power cord into the electrical outlet with 10A. Flip this switch to the "ON" position. The screen shines with prompt sound;

6.2 Put the safety key on the correct position and clip the safety key to the clothes, then turn on the power, the LCD window light is shining, and sound "bebe", the treadmill enter in to the P0 Normal Mode;

6.3 Press "PROG" key to cycle select the program: P01~P36、UI、U2、U3、BMI:

6.4 "P0" User program, Press "MODE" cycle select four training mode, user can select the speed & incline. Speed default is 1.0km/h. Incline 0.

6.5 Training mode1: Counting Time, distance, calorie are counting regularly. Turn off setting.

6.6 Training mode2: Time Countdown, Under selecting, time window flicker, press "+" "-" to modify the value. The range is 5-99 minute. Default is 30:00;

6.7 Training mode 3: Calories Countdown. Under selecting, calories window flicker, press "+" "-" to modify the value. The range is 20-990CAL. Default is 50CAL;

6.8 Training mode 4: Distance Countdown. Under selecting, Distance window flicker, press "+" "-" to modify the value. The range is 1.0-99.0km. Default is 1.0KM

6.9 "P1-P36" Preset program, Only for Time Countdown mode. Under selecting, time window flicker, press "+" "-" to select. The range is 5-99 minute. Default is 30:00. Press "MODE" key to return to Defaults.;

6.10 Press "START" after setting up training mode, Screen display 5 seconds into the countdown, accompanied by five hint sound, after the countdown to 1, treadmill start gently; speed up slowly to the display, then the constant speed operation smoothly.

6.11 During running, press the "+", "-", or "quick speed" key to adjust the speed you want;

6.12 For P1—P36, Speed is divided into 10 segments. Each segment has same time. The speed after selecting will be avail in current segment. When run to next segment. It will sound 3 times in advance. When finish 10 segments, the motor will stop with a long prompt sound.

6.13 Press "START" key in standby mode, it will running;

6.14 Press "STOP" key when running, the treadmill will slowly till stop. All will return to the default state;

6.15 In any state, pull-out safety locks, window displays: E-07 and sound buzzer. The treadmill stop.;

6.16 The electric control system is always under inspection. Treadmill will stop once the abnormal case happen. Window will show the ERR message and sound.;

6.17 BMI: Press the "PROG" key until select "BMI", "DISTANCE" window display object No., press "MODE" key to select object; "SPEED" window display parameters, press "+", "-" to set up parameters.

6.18 F1 means Sex, the 1 means male, 2 means female. select "Male". Default value: 1

6.19 F2 means Age, the setting range is 1-99, and the original is 25.

6.20 F3 means Height, the range is 100-220CM(39-87inch), the original is 170CM(67inch)

6.21 F4 means Weight, the range is 20-150KG(44-330pound), the original is 70KG (154pound)

6.22 F5 mean BMI, show you have finished the set item, and enter into BMI testing function. Put two hands on the handle bar, wait for 8 seconds, and the window will show the BMI.

Take the Asian people for example:

BMI under 18 is under weight; Between 18 and 24 is normal weight; Between 25 and 28 is over weight; And over 29 is obesity. Default value: 24 (this data is for motion reference only)

#### 7. HRC Operation Instruction (Optional)

HRC controller speed mode is using of wireless heart rate, The heart rate control speed mode is the use of wireless heart rate, and by setting the heart rate (target heart rate: THR), automatically adjust the speed of the function, no wireless heart rate signal hand signal to participate in computing.

7.1 HRC default to three groups, HRC1 limit the speed of 9 km per hour, HRC2 limit speed of 11 km / h, HRC3 limit of 13 km / h (this machine only has HRC1 because of the configuration)

7.2 HRC setting method, sequence, parameter range, press the program key to display HRC, press the mode to confirm and enter the next set of settings, press the speed key adjustment, set the last parameter to start:

- a: Age setting range: 15-80 years old, default 25 years old
- b: Default target heart rate (THR):  $(220 - \text{age}) * 0.6$
- c: target HRC rate can be modified, modify the range: 80-180
- d: set the time, the default 30 minutes, modify the range: 5-99 minutes

7.3 Speed change relationship

- a: Change the frequency, HRC every 30 seconds to detect heart rate (heart rate has been shown).
- b: The user's heart rate lower than the target heart rate 30 times / min, the speed increase of 2.0 km / h.
- c: The user's heart rate is lower than the target heart rate 6-29 beats / min, the speed increase of 1.0 km / h.
- d: the user's heart rate is higher than the target heart rate 30 times / min, the speed is reduced 2.0 km / h.
- f: The user's heart rate is higher than the target heart rate 6-29 times / min, the speed is reduced by 1.0 km / h.
- g: The user's heart rate higher or lower than the target heart rate 0-5 times / minute, the speed remains unchanged.

7.4 Decelerate to the minimum speed within 20 seconds when the following conditions occur, and stop at the lowest speed for 15 seconds and then ring once per second.

- a: Every 30 seconds to detect heart rate, heart rate when two consecutive undetected.
- b: 1 km / h (0.6 mph), heart rate slows down.
- c: When the heart rate exceeds (220-year-old).

7.5 Speed of 1 km / h (0.6 mph), not less than 1 km / h (0.6 mph) during deceleration, eg 1 km / h (0.6 mph) for treadmills, Running at 1.6 km / h (1.0 mph), the heart rate resulted in a deceleration of 1.0 (2.0) km / h, then decelerated to 1 km / h (0.6 mph).

7.6 Incline is not controlled by heart rate and can be manually adjusted. The treadmill is not controlled by heartbeat for 1 minute before starting, starts to run according to the built-in formula after 1 minute of running.

**8. Bluetooth (optional) :**

Please refer to the I Running/ AuyRun/ kinomap/ Run on Earth/ Reebok fitness/ FitConsole etc. APP instructions;

**9. Bluetooth connect music(optional):**

1. Turn on your phone's Bluetooth and find RUN MUSIC in the Bluetooth list.
2. Click Match Connection and select Match as prompted.
3. When the connection is successful with a prompt tone, then open the music player of the mobile phone. Adjust the playback volume and enjoy the fun of wireless music playback.

**10. Program P1-P36 Speed Chart (Metric units )**

Level										
Prog / Seg	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

P1	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5
P9	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
	INCLINE	2.0	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0

	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
	INCLINE	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0
	INCLINE	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

### 11. Program P1-P36 Speed Chart (English units)

Prog	Seg	Level									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	0.6	1.8	3.1	3.1	3.1	4.3	4.3	3.1	1.8	1.2
	INCLINE	2	2	8	6	6	4	4	6	2	2
P2	SPEED	1.2	1.8	3.1	5	3.1	3.1	3.7	5	2.5	1.8
	INCLINE	3	3	2	2	8	8	4	4	4	4
P3	SPEED	1.2	1.8	4.3	5	3.1	3.1	3.1	5	2.5	1.8
	INCLINE	1	2	5	7	7	4	4	6	2	2
P4	SPEED	1.2	1.2	3.1	5	5	5	5.0	3.1	1.8	1.2
	INCLINE	3	3	9	9	9	9	9	6	2	2
P5	SPEED	1.8	2.5	5	5.6	6.2	6.2	6.2	4.3	2.5	1.8
	INCLINE	2	2	8	6	6	6	6	6	1	1
P6	SPEED	1.8	2.5	3.7	4.3	4.3	4.3	5.6	6.2	3.1	1.8
	INCLINE	1	8	8	7	7	7	7	5	3	1
P7	SPEED	1.8	2.5	2.5	6.2	2.5	5.6	2.5	6.8	1.8	1.2
	INCLINE	1	1	6	6	6	8	8	10	6	2
P8	SPEED	1.8	3.1	4.3	5.6	1.8	3.1	4.3	3.1	6.8	3.1
	INCLINE	3	3	3	7	7	3	3	3	5	5

P9	SPEED	1.8	4.3	6.2	2.5	4.3	6.8	3.1	2.5	7.5	3.7
	INCLINE	3	6	7	3	8	8	3	8	4	4
P10	SPEED	1.8	3.1	5.6	6.2	3.7	3.7	5.6	3.7	6.8	1.8
	INCLINE	2	7	5	5	8	8	8	8	4	4
P11	SPEED	2.5	3.1	6.8	5.6	3.7	5	5.6	6.8	3.7	3.1
	INCLINE	1	6	3	3	7	7	4	4	6	6
P12	SPEED	2.5	3.7	6.2	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	3.7	3.1
	INCLINE	3	8	9	5	5	8	8	4	4	4
P13	SPEED	1.2	2.5	3.7	3.7	3.7	5	5	3.7	2.5	1.8
	INCLINE	3	3	9	7	7	5	5	7	3	3
P14	SPEED	1.8	2.5	3.7	5.6	3.7	3.7	4.3	5.6	3.1	2.5
	INCLINE	4	4	3	3	9	9	5	5	5	5
P15	SPEED	1.8	2.5	5	5.6	3.7	3.7	3.7	5.6	3.1	2.5
	INCLINE	2	3	6	8	8	5	5	7	3	3
P16	SPEED	1.8	1.8	3.7	5.6	5.6	5.6	5.6	3.7	2.5	1.8
	INCLINE	4	4	10	10	10	10	10	7	3	3
P17	SPEED	2.5	3.1	5.6	6.2	6.8	6.8	6.8	5	3.1	2.5
	INCLINE	3	3	9	7	7	7	7	7	2	2
P18	SPEED	2.5	3.1	4.3	5	5	5	6.2	6.8	3.7	2.5
	INCLINE	2	9	9	8	8	8	8	6	4	2
P19	SPEED	2.5	3.1	3.1	6.8	3.1	6.2	3.1	7.5	2.5	1.8
	INCLINE	2	2	7	7	7	9	9	11	7	3
P20	SPEED	2.5	3.7	5	6.2	2.5	3.7	5	3.7	7.5	3.7
	INCLINE	4	4	4	8	8	4	4	4	6	6
P21	SPEED	2.5	5	6.8	3.1	5	7.5	3.7	3.1	7.5	4.3
	INCLINE	4	7	8	4	9	9	4	9	5	5
P22	SPEED	2.5	3.7	6.2	6.8	4.3	4.3	6.2	4.3	7.5	2.5
	INCLINE	3	8	6	6	9	9	9	9	5	5
P23	SPEED	3.1	3.7	7.5	6.2	4.3	5.6	6.2	7.5	4.3	3.7
	INCLINE	2	7	4	4	8	8	5	5	7	7
P24	SPEED	3.1	4.3	6.8	6.8	6.8	5	5	6.8	4.3	3.7
	INCLINE	4	9	10	6	6	9	9	5	5	5
P25	SPEED	1.8	3.1	4.3	4.3	4.3	5.6	5.6	4.3	3.1	2.5
	INCLINE	4	4	10	8	8	6	6	8	4	4
P26	SPEED	2.5	3.1	4.3	6.2	4.3	4.3	5	6.2	3.7	3.1
	INCLINE	5	5	4	4	10	10	6	6	6	6
P27	SPEED	2.5	3.1	5.6	6.2	4.3	4.3	4.3	6.2	3.7	3.1
	INCLINE	3	4	7	9	9	6	6	8	4	4
P28	SPEED	2.5	2.5	4.3	6.2	6.2	6.2	6.2	4.3	3.1	2.5
	INCLINE	5	5	10	10	10	10	10	8	4	4
P29	SPEED	3.1	3.7	6.2	6.8	7.5	7.5	7.5	5.6	3.7	3.1
	INCLINE	4	4	10	8	8	8	8	8	3	3
P30	SPEED	3.1	3.7	5	5.6	5.6	5.6	6.8	7.5	4.3	3.1
	INCLINE	3	10	10	9	9	9	9	7	5	3
P31	SPEED	3.1	3.7	3.7	7.5	3.7	6.8	3.7	7.5	3.1	2.5

	INCLINE	3	3	8	8	8	10	10	10	8	4
P32	SPEED	3.1	4.3	5.6	6.8	3.1	4.3	5.6	4.3	7.5	4.3
	INCLINE	5	5	5	9	9	5	5	5	7	7
P33	SPEED	3.1	5.6	7.5	3.7	5.6	7.5	4.3	3.7	7.5	5
	INCLINE	5	8	9	5	10	10	5	10	6	6
P34	SPEED	3.1	4.3	6.8	7.5	5	5	6.8	5	7.5	3.1
	INCLINE	4	9	7	7	10	10	10	10	6	6
P35	SPEED	3.7	4.3	7.5	6.8	5	6.2	6.8	7.5	5	4.3
	INCLINE	3	8	5	5	9	9	6	6	8	8
P36	SPEED	3.7	5	7.5	7.5	7.5	5.6	5.6	7.5	5	4.3
	INCLINE	5	10	10	7	7	10	10	6	6	6

## Common Faults and Maintenance

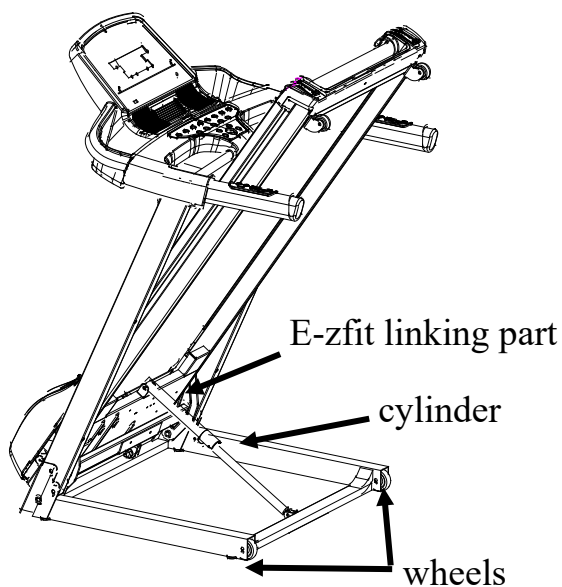
Problem & code	Reason	How to settle the problem
Treadmill out of working	A. The power supply didn't connect or the power switch was off.	Connect the power supply or turn on the power switch.
	B. Safety key isn't in right position.	Place the safety key to the correct position
	C. Controller or Console without power supply.	Replace controller or console.
	D. Circuit broken.	Check the port of input & output and the communication wire
Treadmill stop suddenly	A. Safety key dropped off.	Place the safety key to its right position.
	B. System abnormal.	Ask for professional checking.
Keys out of work	B. All keys invalid	1. Replace the keyboard and drive cables. 2. Replace the PCBA . 3. Replace the console.
E-01	A. Communication wire weren't connected well.	1. Re-connect the communication wire and make sure each cord is completed inserted. 2. Replace the communication wire.
	B. Defective Console.	Replace Console.
	C. Defective Controller.	Replace Controller.
E02	A. Motor wire and motor defective.	Replace Motor.
	B. Bad connection between motor wire and controller. Or defective controller.	Checking and re-connect motor wire and controller. Or replace controller.
E03	A. Speed sensor assembled incorrectly.	Checking and re-connect.
	B. Defective speed sensor.	Replace speed sensor.
	C. Speed sensor was too dirty or with bad connection.	1. Checking and re-connect it. 2. Clean the dust & grease of the speed sensor.
	D. Defective controller.	Replace controller.
E05	A. Controller damaged.	Replace controller.
	B. Motor damaged.	Replace motor.
E07	The console can't detect the signal of the safety key.	1. Checking whether the safety key insert well. 2. Reassembly the safety key device.
No pulse display	A. Handgrip pulse wire wasn't connect well or the wire was defective.	Reconnect or replace the wire
	B. Console circuit was faulty	Replace console.
Console incompletely display	A. The screws on the display board are loose	Tighten the screws.
	B. System failure	Replace console.

Using instruction:

## Treadmill folding and moving:

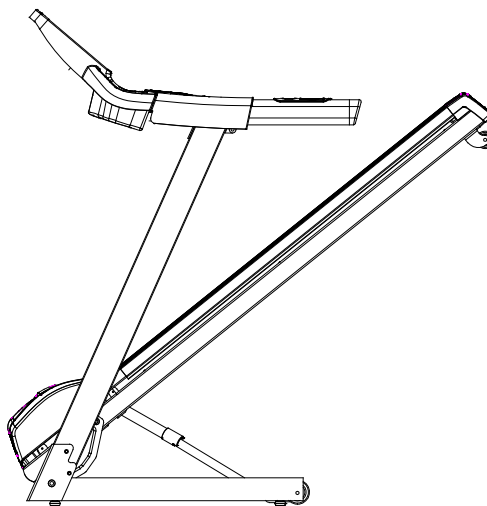
### 1、 Folding

- 1.cut off the power when plan to fold the treadmill.
- 2.Check if the incline is in the lowest position.
- 3.Lift up the treadmill to the upright position, the E-zfit linking part will automatically stuck in the cylinder.
- 4.Check if the E-zfit linking part stuck on the cylinder, as shown in picture:



### 2、 Unfolding

- 1.when unfolding the treadmill, you should choose one place where around 1m away from the power socket, and the ground is flat without any barriers.
- 2.Hold the treadmill with both hands and step on the e-zfit linking part, now the treadmill will slowly down to the ground, and you should keep 1meter distance from the treadmill until the treadmill unfolded completely. As shown in picture below:

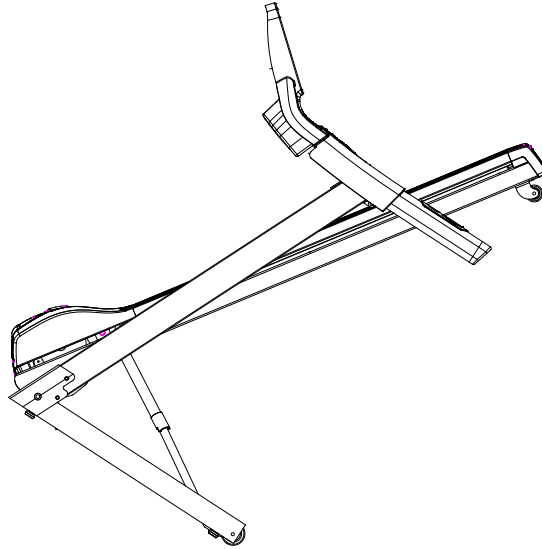


### 3、 Moving

First you need be sure following things before moving:

- 1: the power is off;
- 2: the plug has been pulled out from the socket;
- 3: the treadmill has been folded;

Then you can catch the end of treadmill with one hand, and catch the handlebar at the same side with another hand, tilt 40~50° up to chest to move the treadmill slowly, as shown in below:



### **Treadmill Operation Instruction**

1. Turn the power on, keep the treadmill spread out at its lowest position and check if its function is normal.
2. Clip the safety key cord with your clothes.
3. Ensure and check its function and stability before using.

It's not allowed to stand on the running belt to get it started.

The correct way to start is standing on side rails with hands on the handle bar. After normal working, you can exercise with the treadmill.

Hold the handle bar when press the "START" key, the treadmill running at the speed of 1.0km/h after 5 seconds. Then press "+" Key to 2.5-3.5 km/h which is the comfort speed for running. Both of hands are supposed to catch handle bar at the same time and feet step to the running belt successively to start running. Run at the same pace as your running belt.

4. After several minutes, you can speed up by pressing "+" key or slow down by "-" key meanwhile holding the hand bar.
5. Press shortcut key of speed or incline to quickly enter into the needed speed and incline when it's under running state.
6. Press STOP key at any time to stop the treadmill when it's under running state.

#### **7. Usage of Pre-setting Mode**

Plug in and turn on the switch.

After screen displays in normal, press PROG button to select one of the automatic running modes as the current mode to run.

Press Start/Pause button to start the treadmill and it'll run automatically in selected mode.

User can press SPEED +/- button to change the current speed and can press STOP button to make it stop.

8. Heart rate test: After the treadmill is powered on, hold both hands on the heartbeat metal sensor, and after a few seconds, the user's heart rate will be displayed in the heart rate display window. (Note: This value is not used as medical data and can only as a reference for sports.)

**Note: The treadmill will stop urgently once the safety key is pulled off. The console keyboard bans to operate and the screen displays "----".**

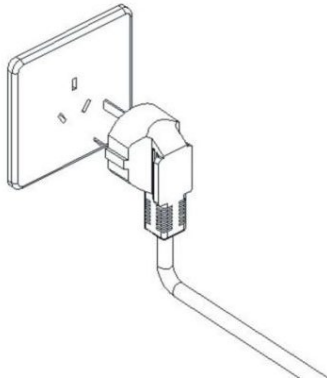
**Grounding guide:**

This product must have grounding. If error and damage occurred to the treadmill , grounding wire can form one circuit with lowest resistance, the current can be guided into the ground to reduce the danger of electric shock. This product is equipped with one cable, which has one grounding conductor and grounding plug. The treadmill must be grounded with correct socket that is compatible with local rules .

**Danger:**

If you do not know whether the equipment is properly grounded, please consult a qualified electrician or maintenance personnel. Please do not change the plug attached to this product without authorization. If the plug is inconsistent with the socket, let a qualified electrician install a suitable socket.

It should be under 220-240V and matches with this kind of socket as shown.



## General Fitness Tips

### 1. Warm-up

Do not hold your breath before warming up for 5-10 minutes before each warm-up.

#### 1. Breathe

Usually when you are preparing to restore your breath, inhale with your nose and spit out your breath with your mouth. The breathing and movement should be coordinated, such as breathing too fast. The movement should be stopped immediately

#### 3. Frequency

The same part of the muscle should have a rest of 48 hours, that is, the same part can only be trained every other day.

#### 4. Load

According to the individual physical condition determine the amount of training, then according to the principle of asymptotic load to practice, the initial training of muscle soreness is a normal phenomenon, as long as continue to practice, soreness can be eliminated.

#### 5. Relax

Do 5 minutes of exercise after each exercise, especially the stretching and relaxation of the muscles of the foot, to avoid long-term muscle condensation, maintain a muscle flexible diet

#### 6. Diet

In order to protect the digestive system, one hour after meals before exercise, training should be at least half an hour before eating, exercise less water, especially drinking water, so as not to increase the heart, kidney burden

### Stretching exercises

No matter how fast you walk, it's best to do stretching exercises first. Warm muscles are easier to stretch, so take a 5-10 minute warm-up. Then stop and do the stretching as follows: 5 times, each step for 10 seconds or more; do it again after the workout.

#### 1. Stretch down

The knees are slightly curved, the body slowly bends forward, let the back and shoulders relax, and the hands try to touch the toes. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times (As picture 1 shown).

#### 2. Tendon stretching

Sit on a clean seat cushion and straighten one leg. Put the other leg inward so that it fits snugly against the inside of the straight leg. Try to touch the toes with your hands. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 2 shown).

#### 3. Calf and heel stretch

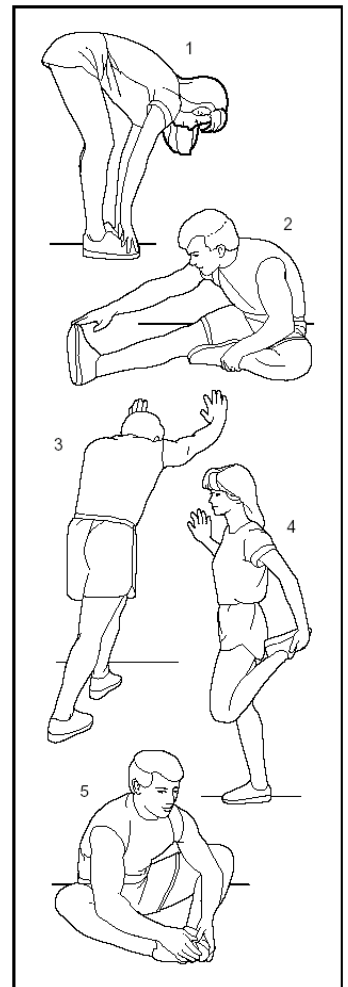
Hold the wall or tree with both hands and one foot behind. Keep your hind legs upright and your heels on the ground, leaning in the direction of the wall or tree. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 3 shown).

#### 4. Quadriceps stretching

Grasp the balance with your left hand or the table, then extend your right hand backwards and grab your right ankle and slowly pull it toward your hips until you feel the muscles in front of your thighs are tense. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (As picture 4 shown).

#### 5. The sartorius muscle (muscle inside the thigh) stretches

The soles of the feet are opposite and the knees sit down. Grasp your feet with both hands and pull them in the direction of the groin. Keep it for 10~15 seconds, then relax. Repeat 3 times. (As picture 5 shown).



## Treadmill Maintenance

### 1. Lubrication

After the running belt has been used for a period of time, it must be lubricated with the configured methyl silicone oil.

Suggestion :

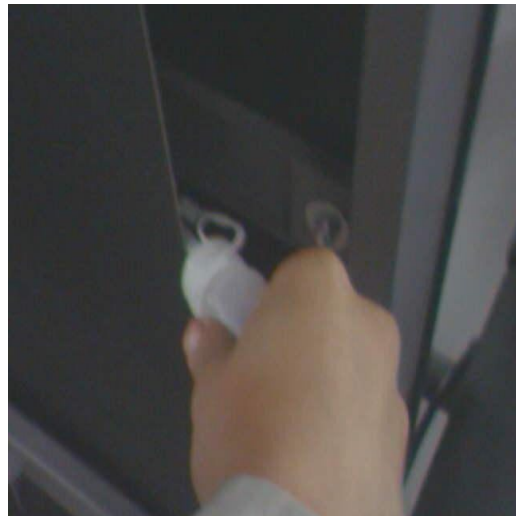
Using time less than 3 hours every week	lubrication once every 5 months
Using time equal to 4-7 hours every week	lubrication once every 2 months
Using time more than 7 hours every week	lubrication once every month

No excessive lubrication. Note: the important factor of increase the lifetime for treadmill is proper lubrication.

2. The way of checking whether the running belt need lubrication is, lift the side soft the treadmill and feel the central back of the belt, as far as possible. If traces of silicon spray are found, lubrication is not necessary. If the surface is dry, the belt needs lubrication.

Application of lubricant on the belt: (as shown)

- Stop the running belt, and fold the treadmill. Put up the belt of back main frame so that the oil can reach the middle position.
- Spraying silicone oil on the inner side of the running belt and coating silicone oil on both sides of the running belt.
- Run the treadmill at a speed of 1km/h to apply silicone evenly. And tread lightly on the running belt from left to right.  
Wait several minutes to let the silicon spray spread,
- before starting the machine



### 3. Belt Adjustment

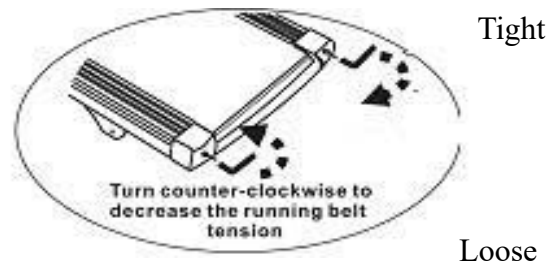
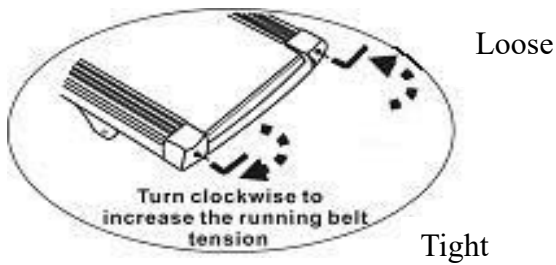
All running belts are properly set at the factory and after assembly. However, slack may occur after a period of use. Such as : pause and slip may occur when running. When this phenomenon occurs, adjust the running belt and screw in half a turn left and right. If the running belt is loose, the running belt and the roller will slip in turn. But too tight is also not good, which is easy to increase the load of the motor and damage the motor, running belt and roller, etc.

### 4. Adjustment of belt deviation:

All running belts are properly set at the factory and after assembly. But after a period, the belt have the possibility for deviation. The reasons can be listed as follows.

- ① The treadmill is unstable.
- ② Feet didn't in the central of the running belt when running.
- ③ Feet exert uneven force.

If deviation caused by manual, No - load rotation for a few minutes can return to normal. Adjusting step by step in half a turn with a 6mm Allen wrench that is equipped randomly for unable to restore automatically.



Such as left deviation of running belt.  
Adjust the left screw clockwise or the right screw anti-clockwise.

Such as right deviation of running belt.  
Adjust the right screw clockwise or the left screw anti-clockwise.

**KEY POINT:**

- Clockwise means tighten.
- Anti-clockwise means loosen.
- Running belt will shift to the loose side.

① If the running belt shifts to the left, that means the left side is too loose.

Adjust the left bolt clockwise to make the left tighter.

Or adjust the right screw anti-clockwise to make the right looser.

② If the running belt shifts to the right, that means the right side is too loose.

Adjust the right bolt clockwise to make the right tighter

Or adjust the left screw anti-clockwise to make the left looser.

**Attention:**

- You need to start the treadmill (let the belt run) at a low speed before you adjust the running belt.
- When you adjust the bolt, don't rotate it too much.
- After each adjustment you need to look for the changes in the running belt.

Running belt deviation is not covered by the warranty, and is mainly maintained by users according to the instructions.

Running deviation can seriously damage the running belt. It must be found and corrected in time.

Running belt deviation is not covered by the warranty, and is mainly maintained by users according to the instructions.

Running deviation can seriously damage the running belt. It must be found and corrected in time.

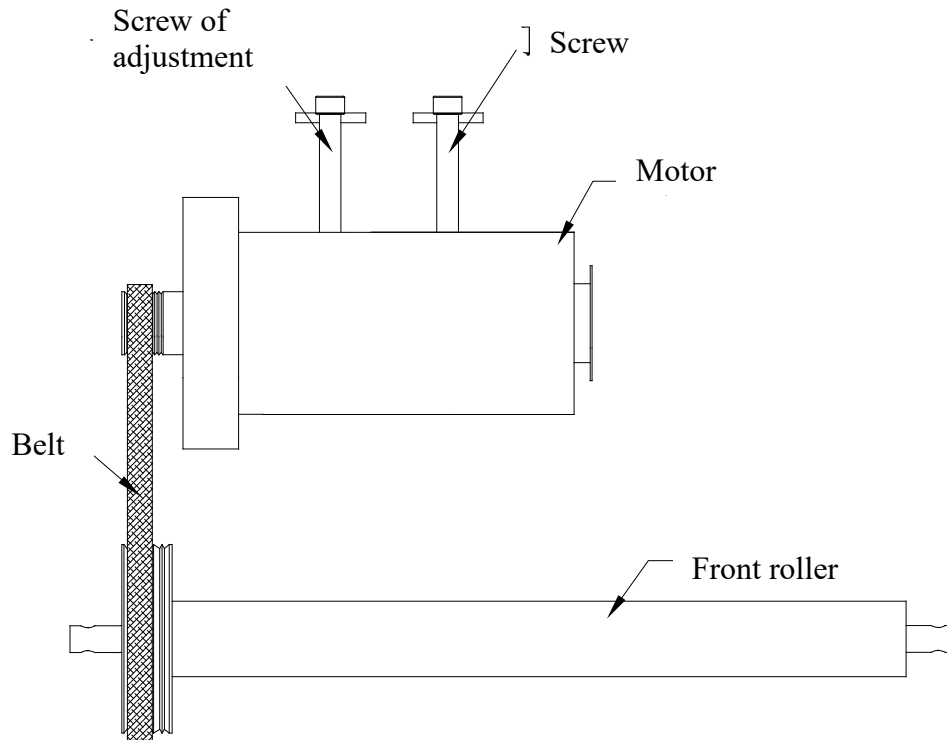
### Adjustment of the motor's belt

All the motor belt of treadmill must be adjust in the factory and after assembly. However, after a period of use, there may be slack or slip phenomenon.

The step of adjustment: 1.Turn the adjusting screw counterclockwise with wrench.

1.The adjustment range shall be subject to the belt load not slipping.

2.Noticed: Regular cleaning of belts and pulley grooves.



### Cleaning

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

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

- After training: Wipe the console and other surfaces with a clean soft and damp cloth to remove sweat residues.  
**Caution:** Do not use any abrasives or solvents. To avoid damage to the computer, keep any liquids away. Do not expose the computer to direct sunlight.
- Weekly: To make the cleaning easier it is recommended to use a mat for the treadmill. Shoes can leave dirt on the striding belt that can fall beneath the treadmill. Clean the mat under the treadmill once a week.  
**Storage:** Store you treadmill in a clean and dry environment. Ensure the master powers witch is off and is unplugged from the electrical wall outlet.

## Fault and method

### Treadmill

Problem	Possible reason	Maintenance methods
Treadmill can not work	a. no power	Insert the plug into the socket
	b. Safety key not in position	Put the safety key in right position
	c. short circuit	Check the wire connection and controller input signal
	d. switch off	Switch on
	e. Fuse burned	Replace fuse
Running belt is not smooth	a. Not enough lubrication	Lubricate with silicone oil
	b. too tight	Adjust the tightness of running belt
Running belt skidding	a. Running belt too loose	Adjust the tightness of running belt
	b. motor belt too loose	Adjust the tightness of running belt

### Computer part

#### Error information and code meaning:

Code	description	Trouble shouting methods
E1	Abnormal communication: Abnormal communication in controller and computer	Controller stopped in error.Treadmill can not operate. Computer show error code, the buzzer sound 3 times. Possible reason: the communication between controller and computer blocked, check the wire connect the controller and computer carefully, to make sure every port inserted well. Check if the wire ware out, replace the wire if necessary.
E3	Motor wire not connected well.	Stopped in error status, the computer buzz for 9 times and show error code on computer at the meantime. If the treadmill back to normal after machine halt, can enter into stand-by status and turn on as usual. Possible reason: check if motor wire connected well and re connect. Check if the controller has smell and replace the controller if yes.
	No speed sensor signal:voltage can output from controller to DC motor, but can not receive feedback of motor speed.	Stopped in error status, the computer buzz for 9 times and show error code on computer at the meantime. About 10 seconds later, the treadmill enter into stand-by status and can turn on as usual. Possible reason: didn't detect the speed sensor signal over 3 seconds, please check if the sensor plug inserted well or damaged. Replace the sensor if necessary.
E4	Incline is under self-learning	Check if the motor wire inserted well, reinsert would be best, check if the AC wire of incline motor connected correct, the AC wire should be alignment with the mark on the controller. Check if the motor wire wear out, replace the wire or incline motor, and then press the learning button on the controller to restudy.

E5	Over current protection: controller detect the current of DC motor more than +6A over 3 seconds while operating.	<p>Stopped in error status, the computer buzz for 9 times and show error code on computer at the meantime. About 10 seconds later, the treadmill enter into stand-by status and can turn on as usual.</p> <p>Possible reason: exceeded rated load lead to over current, the system is trying to protect itself, or some part of treadmill stucked, motor can not rotate freely because of overload and overcurrent, just readjust and restart the treadmill would be OK in this case. On the other side, you should check if the controller and motor have burned smell or overcurrent sound, replace the motor and controller if necessary. Also please check if the power meter and voltmeter are function well, you can try a brand new one.</p>
E6	Explosion proof: voltage or motor abnormalities damage the motor circuit.	<p>Stopped in error status, the computer buzz for 9 times and show error code on computer at the meantime. If the treadmill back to normal after machine halt, can enter into stand-by status and turn on as usual.</p> <p>Possible reason: check if the voltage is 50% lower that normal voltage, please use brand new meter; check if controller with burned smell, replace the controller if necessary; check if the motor wire connected well and reconnect.</p>