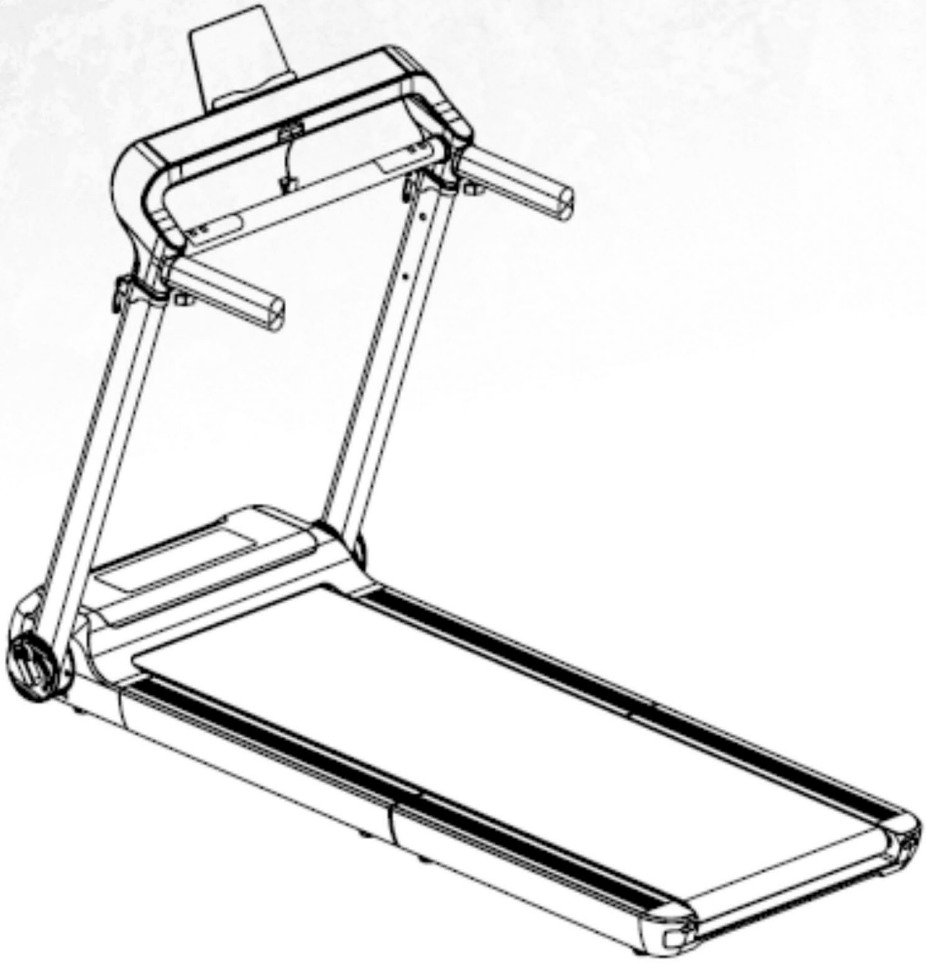
DS FITNESS

BIEŻNIA RUNNER FOLDY
DS FITNESS APPREADY DS-1815-LED

INSTRUKCJA OBSŁUGI



IMPORTER

DEL SPORT Sp. z o.o.
ul. Połczyńska 63
01-336 Warszawa

www.delsport.pl

Email: delsport@delsport.pl
Tel.: 022/3509420-23
SERWIS: serwis@delsport.pl

Dziękujemy za zakup naszego produktu. Urządzenie to pomoże Państwu zadbać o kondycję, zdrowie i lepsze samopoczucie w bardzo prosty sposób.

Instrukcja bezpieczeństwa

1. Zawsze podłączaj wtyczkę zasilania do gniazda z uziemieniem. Urządzenie powinno pracować w dedykowanym obwodzie elektrycznym, aby uniknąć przeciążeń spowodowanych współdzieleniem linii z innym sprzętem.
2. Przed użyciem upewnij się, że bieżnia stoi stabilnie na płaskim podłożu.
3. Przed rozpoczęciem biegu sprawdź, czy wszystkie funkcje urządzenia działają prawidłowo.
4. Podczas uruchamiania bieżni stań na bocznych szynach stopowych (nie na pasie biegowym).
5. Zawsze przypinaj klips klucza bezpieczeństwa do odzieży przed rozpoczęciem treningu, aby umożliwić awaryjne zatrzymanie urządzenia.
6. Naciśnij przycisk „START", aby uruchomić pas biegowy.
7. Przed właściwym biegiem wykonaj rozgrzewkę, stawiając lewą nogę na pasie biegowym. Dopiero gdy poczujesz się pewnie, zacznij biec obiema nogami, zachowując prawidłową postawę ciała.
8. Bieżnia jest przeznaczona do użytku wyłącznie przez JEDNĄ OSOBĘ. Przeciążanie urządzenia jest zabronione.
9. W razie potrzeby możesz regulować prędkość w trakcie treningu.
10. Po zakończeniu biegu możesz zatrzymać bieżnię, wyciągając klucz bezpieczeństwa lub naciskając przycisk „STOP".
11. Pamiętaj, aby po zakończeniu ćwiczeń wyłączyć zasilanie i wyciągnąć wtyczkę z gniazda.

Środki ostrożności:

- Bieżnię należy umieścić wewnątrz pomieszczeń. Chroń urządzenie przed kontaktem z wodą i nie stawiaj na nim ciężkich przedmiotów.
- Podczas korzystania z urządzenia noś wygodną odzież sportową oraz obuwie sportowe (halowe).
- Trzymaj dzieci z dala od bieżni, aby uniknąć wypadków.
- Nie dopuszczaj do przeciążeń, które mogą uszkodzić silnik, sterownik, rolki lub pas biegowy. Pamiętaj o regularnej konserwacji urządzenia.
- Ogranicz zakurzenie pomieszczenia i dbaj o odpowiednią wilgotność powietrza, aby uniknąć zakłóceń w pracy konsoli i sterownika.
- Maksymalny czas ciągłej pracy bieżni domowej nie powinien przekraczać 2 godzin.
- Zadbaj o dobrą cyrkulację powietrza w pomieszczeniu podczas treningu.
- Za bieżnią należy zachować strefę bezpieczeństwa o wymiarach co najmniej 2000 x 1000 mm.
- W przypadku złego samopoczucia natychmiast przerwij ćwiczenia i skonsultuj się z lekarzem.
- Przechowuj butelkę z olejem silikonowym w miejscu niedostępnym dla dzieci.
- Zabrania się bezpośredniego zeskakiwania z bieżni po zakończeniu biegu.
- Wtyczkę należy wyciągać z gniazda delikatnie, trzymając za obudowę, a nie za przewód.
- W przypadku awarii natychmiast zatrzymaj urządzenie i odłącz zasilanie.

- Wszelkie problemy techniczne zgłaszaj lokalnemu dystrybutorowi. Samodzielny demontaż podzespołów jest zabroniony.

NIEBEZPIECZEŃSTWO!

Aby zminimalizować ryzyko wypadków lub obrażeń osób trzecich, należy przestrzegać poniższych zasad:

- Przed biegiem upewnij się, że Twoja odzież jest zapięta (np. zamki błyskawiczne).
- Nie noś luźnych ubrań, które mogłyby zostać pochwycone przez ruchome elementy urządzenia.
- Trzymaj przewód zasilający z dala od gorących powierzchni.
- Pod żadnym pozorem nie dopuszczaj dzieci do urządzenia.
- W przypadku wystąpienia problemu, podeprzyj się na uchwytach bocznych i zejdź z pasa biegowego na szyny boczne.
- Nie używaj bieżni na zewnątrz.
- Przed przemieszczaniem bieżni odłącz zasilanie.
- Pokrywy silnika i rolek mogą być otwierane wyłącznie przez wykwalifikowany serwis.
- Urządzenie wymaga obwodu o natężeniu 10A.
- Z urządzenia może korzystać tylko jedna osoba jednocześnie.
- Wyniki pomiaru tętna (HRC) nie są tak dokładne jak w przypadku urządzeń medycznych i należy je traktować wyłącznie poglądowo.
- Jeśli poczujesz ból w stawach, mięśniach lub inne dolegliwości, natychmiast przerwij trening. Zwracaj szczególną uwagę na reakcje organizmu – zawroty głowy są oznaką zbyt intensywnego wysiłku. W takim przypadku połóż się na ziemi, aż poczujesz się lepiej.

Przeciwwskazania

Osoby cierpiące na poniższe schorzenia muszą uzyskać zgodę lekarza przed rozpoczęciem korzystania z bieżni:

1. Osoby z bólami kręgosłupa lub przebytymi urazami nóg, talii i szyi. Osoby z drętwieniem kończyn lub kręgosłupa (choroby przewlekłe, takie jak dyskopatia, kręgozmyk, wypuklina szyjna itp.).
2. Pacjenci ze zwyrodnieniowym zapaleniem stawów, reumatyzmem lub dną moczanową.
3. Osoby z osteoporozą.
4. Osoby z chorobami układu krążenia (choroby serca, zaburzenia naczyniowe, nadciśnienie).
5. Osoby z zaburzeniami układu oddechowego.
6. Osoby z wszczepionym rozrusznikiem serca.
7. Pacjenci z nowotworami złośliwymi.
8. Osoby z zakrzepicą.
9. Osoby z zaburzeniami czucia spowodowanymi cukrzycą.
10. Osoby z uszkodzeniami skóry.
11. Osoby z wysoką gorączką (powyżej 38°C).
12. Osoby ze skrzywieniem kręgosłupa.
13. Kobiety w ciąży lub w trakcie menstruacji.
14. Osoby odczuwające ogólny dyskomfort lub będące w złej kondycji fizycznej.
15. Osoby w trakcie rehabilitacji.

ZAKAZY!

- **DZIECI:** Produkt nie jest zabawką. Nieprzestrzeganie tego zakazu może prowadzić do poważnych obrażeń. Dzieci od 8 roku życia oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych mogą korzystać z urządzenia wyłącznie pod nadzorem.
- **OTOCZENIE:** Podczas rozkładania, składania lub przemieszczania bieżni upewnij się, że w pobliżu nie ma osób postronnych ani zwierząt.
- **USZKODZENIA:** Zaprzestań użytkowania, jeśli obudowa pękła lub elementy spawane uległy poluzowaniu.
- **DYNAMIKA:** Nie wskakuj na pas biegowy ani nie zeskakuj z niego w trakcie jego ruchu.
- **WARUNKI:** Nie używaj bieżni w miejscach wilgotnych (np. blisko łazienki) ani na zewnątrz. Unikaj bezpośredniego nasłonecznienia i źródeł ciepła (grzejniki, koce elektryczne).
- **ZASILANIE:** Nie używaj urządzenia, jeśli przewód lub wtyczka są uszkodzone lub gniazdo jest poluzowane. Nie skręcaj przewodu zasilającego i nie kładź na nim ciężkich przedmiotów.
- **OBSŁUGA:** Zabrania się samodzielnej naprawy lub modyfikacji urządzenia.
- **WODA:** Jednostka główna i konsola nie mogą mieć kontaktu z wodą ani napojami.

PAMIĘTAJ O WTYCZCE!

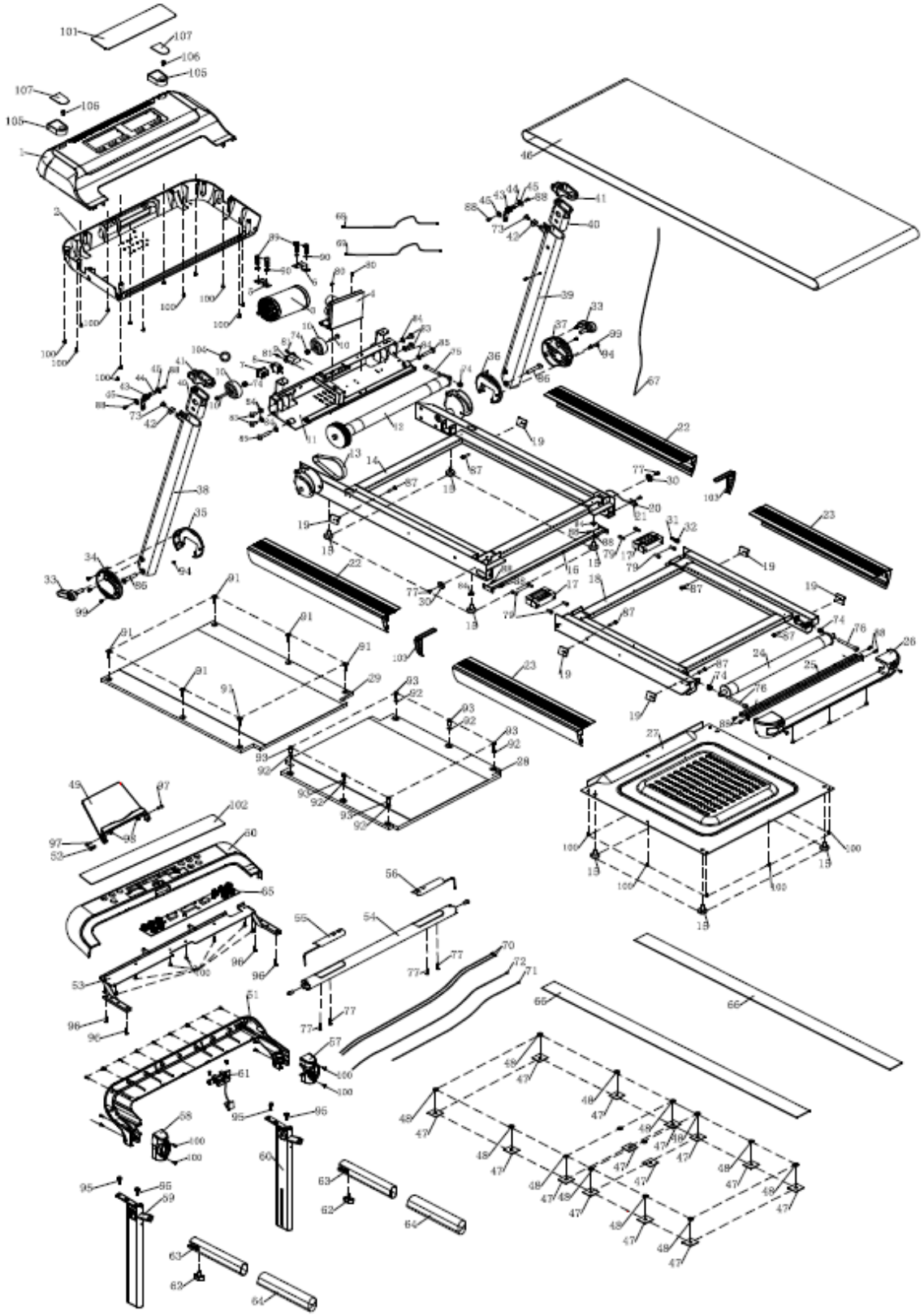
- Zawsze wyciągaj wtyczkę, gdy urządzenie nie jest używane. Kurz i wilgoć mogą uszkodzić izolację, co grozi pożarem.
- Zawsze odłączaj zasilanie przed przystąpieniem do konserwacji.
- W przypadku nagłej awarii zasilania, natychmiast wyciągnij wtyczkę z gniazda, aby uniknąć gwałtownego rozruchu po przywróceniu napięcia.

Instrukcja uziemienia

Produkt musi być uziemiony. Uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego w przypadku awarii, co minimalizuje ryzyko porażenia prądem. Urządzenie wyposażone jest w przewód z żyłą uziemiającą oraz wtyczkę z bolcem uziemiającym. Wtyczka musi być umieszczona w odpowiednio zainstalowanym i uziemionym gnieździe, zgodnie z lokalnymi przepisami.

NIEBEZPIECZEŃSTWO! Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego może grozić porażeniem prądem. W razie wątpliwości skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem. Nie wolno modyfikować wtyczki dołączonej do urządzenia. Stosowanie adapterów gniazda jest zabronione.

RYSUNEK ROZSTRZELONY

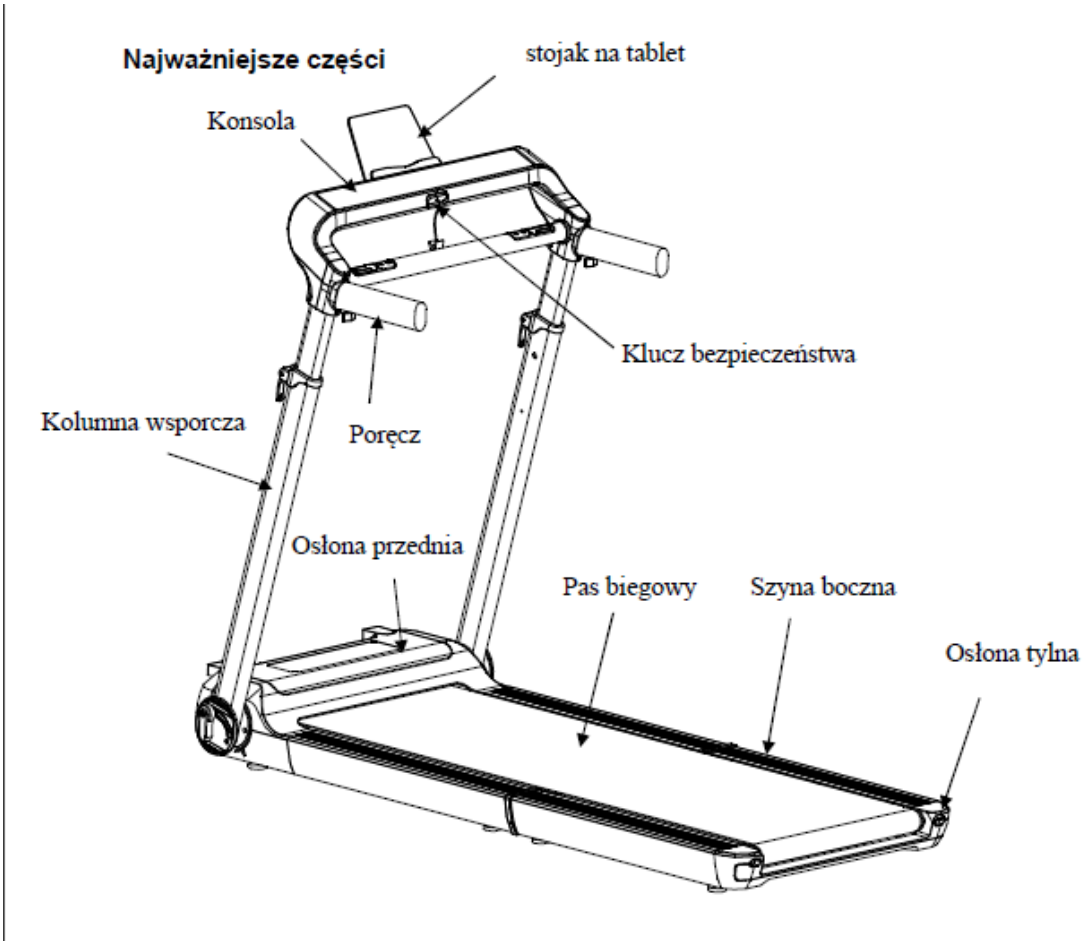


LISTA CZĘŚCI

Nr części	Opis	Ilość
1.	Osłona silnika (górna)	1
2.	Osłona silnika (dolna)	1
3.	Silnik	1
4.	Sterownik (kontroler)	1
5.	Płyta dociskowa silnika (L)	1
6.	Płyta dociskowa silnika (P)	1
7.	Przełącznik zasilania	1
8.	Przełącznik samopowrotny	1
9.	Gniazdo zasilania	1
10.	Kółko transportowe	2
11.	Płyta montażowa silnika	1
12.	Rolka przednia	1
13.	Pas napędowy silnika	1
14.	Rama przednia (spawana)	1
15.	Stopka gumowa	8
16.	Rura poręczy	1
17.	Zawias	2
18.	Rama tylna platformy	1
19.	Płyta mocująca szynę boczną	6
20.	Czujnik prędkości	1
21.	Mocowanie czujnika	1
22.	Przednia szyna boczna	2
23.	Tylna szyna boczna	2
24.	Rolka tylna	1
25.	Rura wsporcza	1
26.	Osłona tylna	1
27.	Tylna płyta uszczelniająca	1
28.	Blat biegowy tylny	1
29.	Blat biegowy przedni	1
30.	Prowadnica szyny bocznej	30
31.	Magnes	1
32.	Mocowanie magnesu	1
33.	Śruba ręczna typu L	2
34.	Osłona lewej kolumny (zewn.)	1
35.	Osłona lewej kolumny (wewn.)	1
36.	Osłona prawej kolumny (zewn.)	1
37.	Osłona prawej kolumny (wewn.)	1
38.	Kolumna wsporcza (L)	1
39.	Kolumna wsporcza (P)	1
40.	Tuleja redukcyjna	2
41.	Osłona kolumny	2
42.	Amortyzator	2
43.	Zacisk szybkomocujący	2

44.	Tuleja dystansowa	2
45.	Podkładka plastikowa z klejem	4
46.	Pas biegowy	1
47.	Naklejka	14
48.	Podkładka PVC	14
49.	Uchwyt na tablet	1
50.	Obudowa konsoli (górna)	1
51.	Obudowa konsoli (tylna)	1
52.	Trzpień sprężynowy	1
53.	Rama konsoli	1
54.	Poręcz	1
55.	Moduł Start/Stop z sensorem pulsu	1
56.	Moduł regulacji prędkości z sensorem pulsu	1
57.	Obudowa konsoli (P)	1
58.	Obudowa konsoli (L)	1
59.	Rura osłonowa (L)	1
60.	Rura osłonowa (P)	1
61.	Klucz bezpieczeństwa	1
62.	Prosty drążek uchwytu	2
63.	Drążek uchwytu	2
64.	Pianka uchwytu	2
65.	Naklejka blatu biegowego	1
66.	Naklejka	2
67.	Przewód komunikacyjny 1 (1100mm)	1
68.	Przewód komunikacyjny (200mm/1.5mm^2)	1
69.	Przewód komunikacyjny (200mm/6.3)	1
70.	Sensor dotykowy tętna	2
71.	Przewód komunikacyjny 2 (650mm)	1
72.	Przewód komunikacyjny 3 (500mm)	1
73.	Śruba imbusowa M8×12	2
74.	Nakrętka sześciokątna samokontrująca M8	5
75.	Śruba imbusowa z pełnym gwintem M8×55	1
76.	Śruba imbusowa z pełnym gwintem M8×75	2
77.	Wkręt samogwintujący krzyżakowy ST4×15	2
78.	Śruba imbusowa z pełnym gwintem M5×10	8
79.	Śruba imbusowa z pełnym gwintem M6×15	8
80.	Śruba krzyżakowa z pełnym gwintem M4×10	4
81.	Wkręt samogwintujący krzyżakowy ST3×10	2
82.	Śruba imbusowa M8×35×20	2
83.	Śruba imbusowa M8×15	8
84.	Podkładka płaska Φ8	8
85.	Śruba imbusowa M8×45×20	2
86.	Śruba imbusowa M10×55×25	2
87.	Śruba imbusowa z łbem walcowym M6×35	6
88.	Wkręt dociskowy bez łba M5×10	6
89.	Śruba imbusowa z łbem walcowym M8×15	4

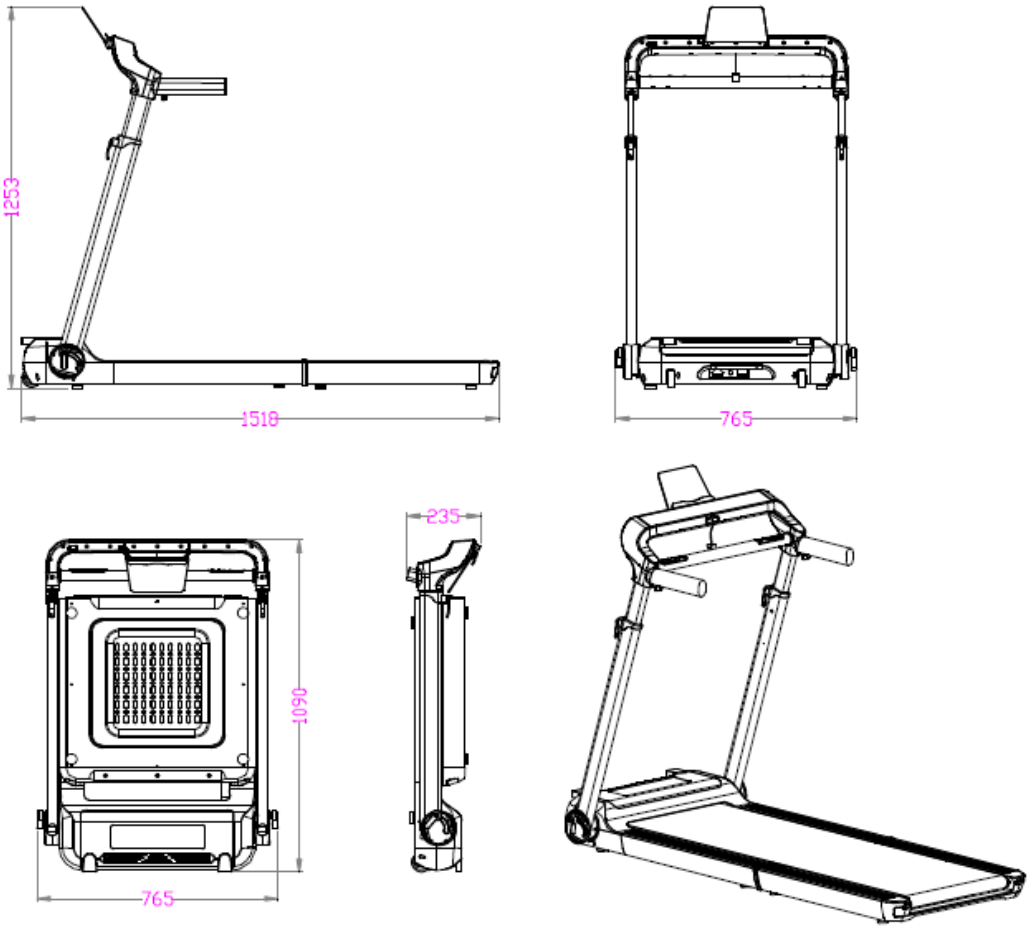
90.	Podkładka płaska Φ8	6
91.	Śruba imbusowa	6
92.	Podkładka zabezpieczająca (sprężysta)	6
93.	Śruba imbusowa	6
94.	Wkręt samogwintujący ST4×10	2
95.	Śruba imbusowa M6×20	4
96.	Wkręt samogwintujący ST4×20	4
97.	Śruba z rowkiem krzyżowym M5×20	2
98.	Nakrętka sześciokątna M5	2
99.	Wkręt samogwintujący ST4×10	2
100.	Wkręt samogwintujący ST4×12	77
101.	Płyta osłonowa	1
102.	Akrylowa naklejka panelu konsoli	1
103.	Pierścień dekoracyjny (gumowy)	2
104.	Pierścień magnetyczny (ferrytowy)	1
105.	Rozciągliwa mata podłogowa	2
106.	Śruba krzyżakowa z pełnym gwintem	2
107.	Naklejka maty podłogowej	2



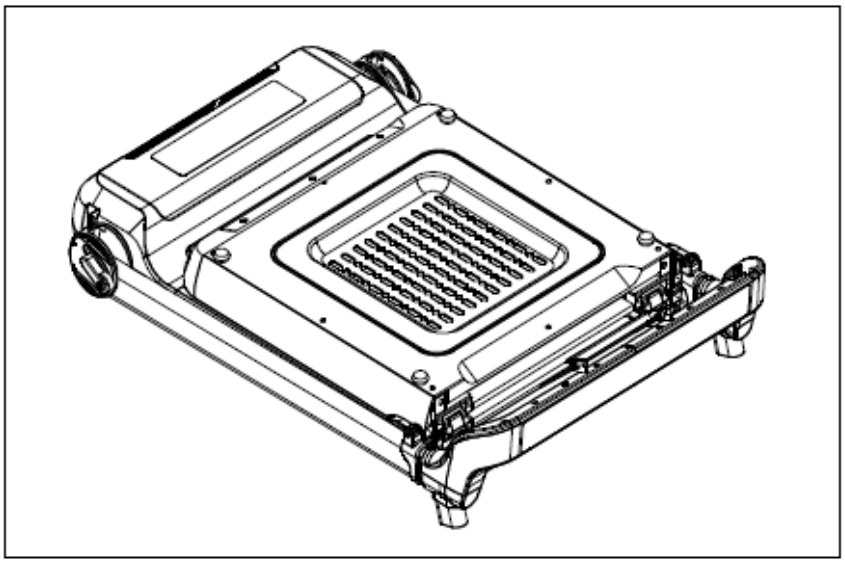
Informacje techniczne

Wymiary	Złożone: 1090 x 765 x 235 mm Rozłożone: 1518 x 765 x 1253 mm
Powierzchnia biegowa	1300 x 440 mm
Zakres prędkości	1.0 – 12.0 km/h

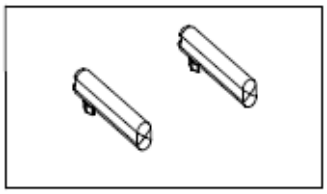
Uwaga: ZASTRZEGAMY SOBIE PRAWO DO WPROWADZANIA ZMIAN W PRODUKCIE BEZ UPRZEDNIEGO POWIADOMIENIA.


1253
1518
765
235
1090
765

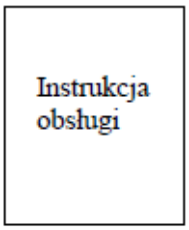
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



Bieżnia

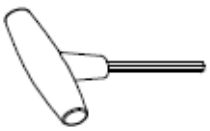


Uchwyt (Prawy/Lewy)



Instrukcja obsługi

butelka z olejem silikonowym

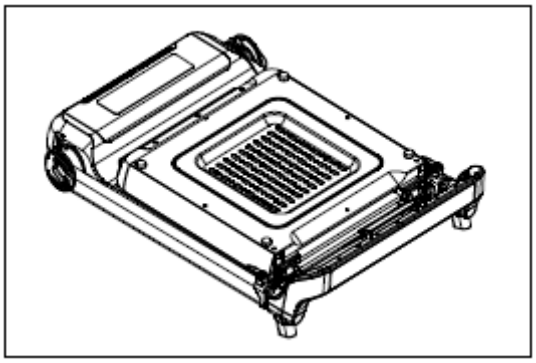


Klucz imbusowy typu T

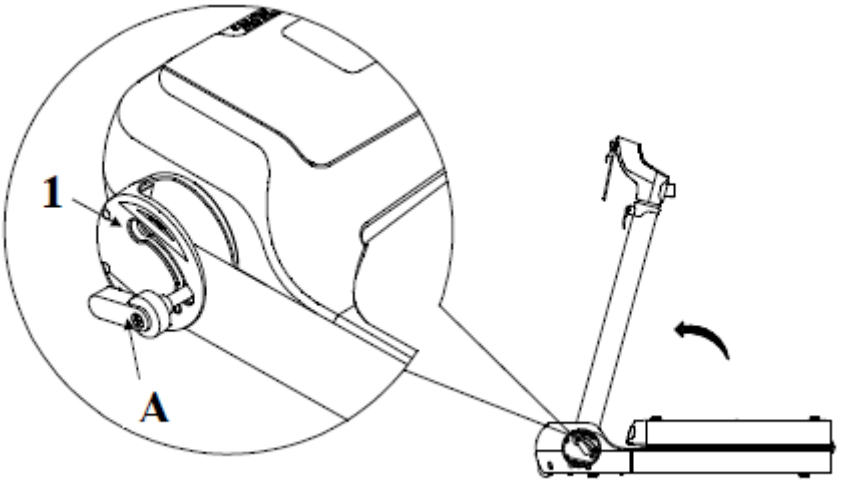
Maskownica szyny bocznej

Przewód zasilający

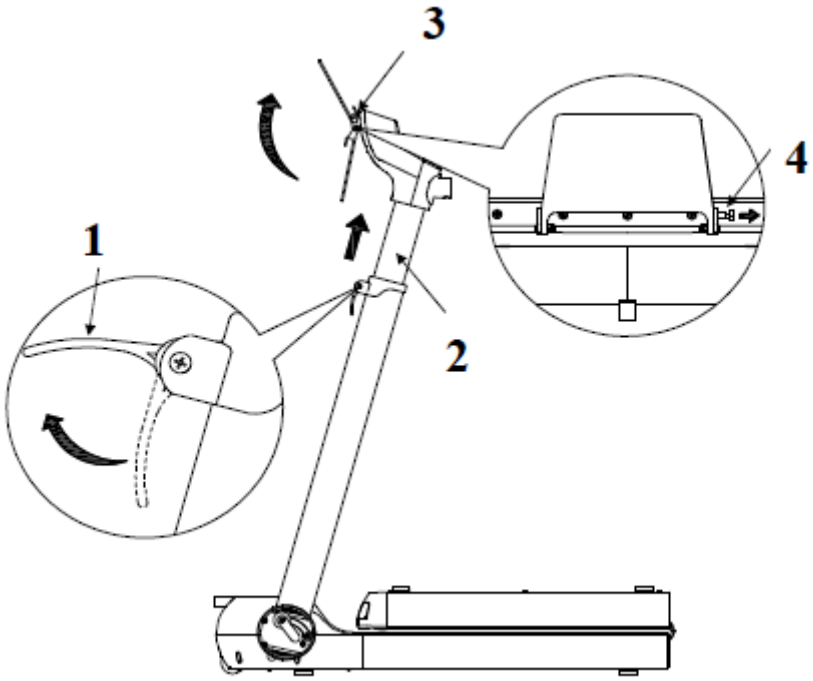
INSTRUKCJA MONTAŻU



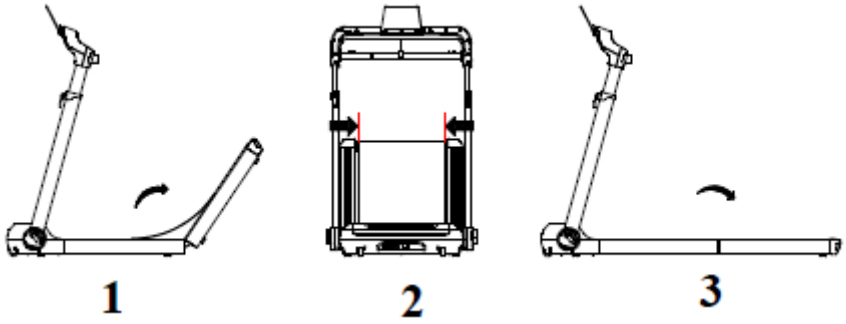
Krok 1.
Wyjmij urządzenie z opakowania i ustaw je na płaskim podłożu (zgodnie z ilustracją). Usuń wszystkie worki foliowe (PE) oraz taśmy zabezpieczające, którymi owinięta jest maszyna.



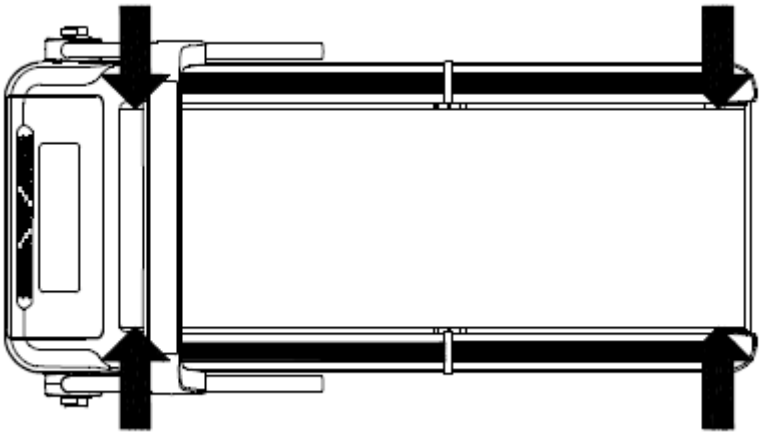
Krok 2
1. Poluzuj uchwyty w kształcie litery „L” (1), obracając je w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara z pozycji wyjściowej (A) do górnej pozycji osłony kolumny po obu stronach (te same czynności należy wykonać przy składaniu bieżni).
2. Całkowicie rozłóż kolumny wsporcze zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę, aż do oporu, a następnie dokręć uchwyty w kształcie litery „L” (1) zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować kolumny w pionie.



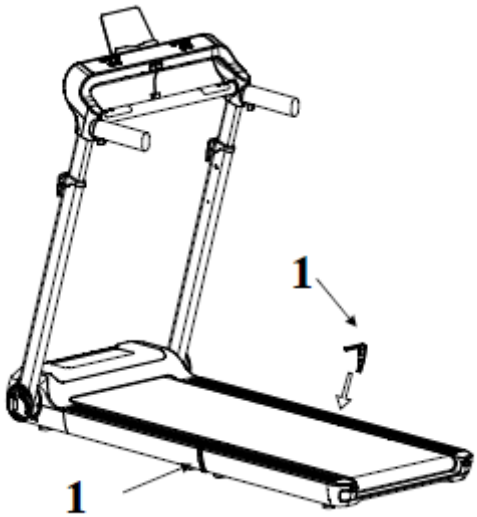
Krok 3
Poluzuj dwa małe zaciski szybkomocujące (mimośrodowe) (1), unosząc je do góry, a następnie wysuń wspornik konsoli (2) na żądaną wysokość. Po ustawieniu wysokości dociśnij oba zaciski (1) do dołu, aby zablokować je w miejscu. Odchyl uchwyt na iPad (3) do góry, a następnie wyciągnij trzpień blokujący (4), aby ustalić pozycję uchwytu (podczas składania uchwytu należy również wyciągnąć trzpień).



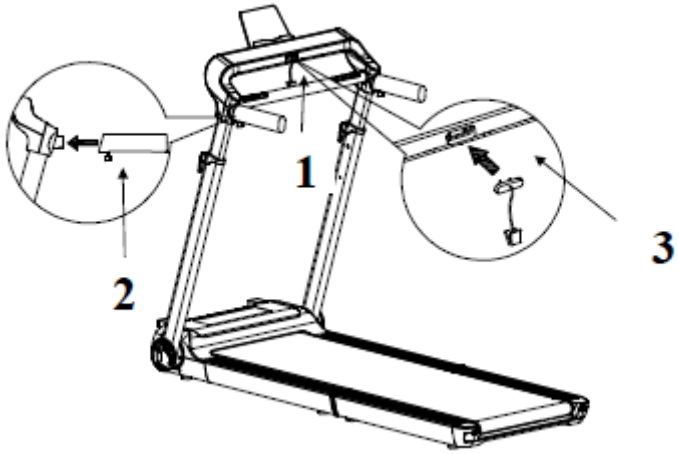
Krok 4
Zgodnie z Rysunkiem 1, rozłóż tylną część blatu biegowego pod odpowiednim kątem, postępując zgodnie z kierunkiem strzałki. Następnie, tak jak pokazano na Rysunku 2, wyśrodkuj pas biegowy względem rolki tylnej. Na koniec całkowicie opuść tylną część blatu, aż będzie leżała płasko, zgodnie z Rysunkiem 3. Upewnij się, że powierzchnia jest odpowiednio wypoziomowana.



Krok 5
Sprawdź położenie pasa biegowego. Gdy urządzenie jest wyłączone, sprawdź wizualnie, czy pas znajduje się w centralnej części rolki (zgodnie ze wskazaniem strzałki). Jeśli pas jest skrzywiony, postępuj zgodnie z instrukcją obsługi lub etykietą ostrzegawczą, aby wykonać centrowanie pasa. Czynność tę należy powtarzać przy każdym rozkładaniu urządzenia.



Krok 6
Upewnij się, że pas biegowy znajduje się w pozycji centralnej, a następnie wsuń element wykończeniowy szyny bocznej (1) w szczelinę pomiędzy przednią a tylną szyną boczną po obu stronach urządzenia. (Uwaga: przed złożeniem bieżni należy obowiązkowo zdemontować elementy wykończeniowe szyn bocznych).



Krok 7
Wsuń zespół drążka uchwytu bocznego (1) w gniazdo zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę. Po wsunięciu zabezpiecz go w rurze poręczy za pomocą śrubokręta płaskiego (2), wykorzystując odpowiednie otwory montażowe. (Jeśli poręcz jest dołączona do zestawu, musi zostać obowiązkowo zamontowana i używana). Na koniec sprawdź wszystkie śruby w urządzeniu, aby upewnić się, że są mocno dokręcone. Następnie wsuń klips klucza bezpieczeństwa (3) do gniazda w bieżni zgodnie z kierunkiem strzałki. Po podłączeniu zasilania i uruchomieniu maszyny zaobserwuj, czy pas przy rolce tylnej nie wykazuje silnych drgań (bicia). Jeśli wystąpią silne drgania, należy zapoznać się z metodami rozwiązywania typowych usterek. (Surowo zabrania się korzystania z urządzenia, gdy pas wykazuje silne bicie).

Ogólne wskazówki fitness

1. Rozgrzewka Przed każdym treningiem należy wykonać 5–10 minut rozgrzewki. Podczas ćwiczeń rozgrzewających nie wolno wstrzymywać oddechu.
2. Oddychanie Podczas stabilizacji oddechu należy wdychać powietrze nosem i wydychać ustami. Oddech powinien być skoordynowany z wykonywanym ruchem. W przypadku zbyt szybkiego oddechu (zadyszki) należy natychmiast przerwać ćwiczenie.
3. Częstotliwość Ta sama grupa mięśniowa wymaga 48 godzin odpoczynku. Oznacza to, że tę samą partię mięśni można trenować maksymalnie co drugi dzień.
4. Obciążenie treningowe Intensywność treningu należy dostosować do indywidualnej kondycji fizycznej, stosując zasadę progresywnego zwiększania obciążenia. Bolesność mięśni (tzw. zakwasy) na początku przygody z treningiem jest zjawiskiem normalnym – przy regularnych ćwiczeniach dyskomfort ten będzie ustępował.
5. Rozluźnienie (Cool-down) Po każdym treningu wykonaj 5 minut ćwiczeń wyciszających, ze szczególnym uwzględnieniem rozciągania i rozluźniania mięśni nóg. Pozwala to zapobiec długotrwałym przykurczom mięśniowym i zachować ich elastyczność.
6. Dieta i nawodnienie W trosce o układ trawienny należy odczekać co najmniej godzinę po posiłku przed rozpoczęciem ćwiczeń. Posiłek po treningu należy spożyć nie wcześniej niż po upływie pół godziny. Podczas ćwiczeń należy ograniczyć ilość przyjmowanych płynów (pić małymi łykami), aby nie obciążać nadmiernie serca i nerek.

Rozgrzewka i ćwiczenia rozciągające

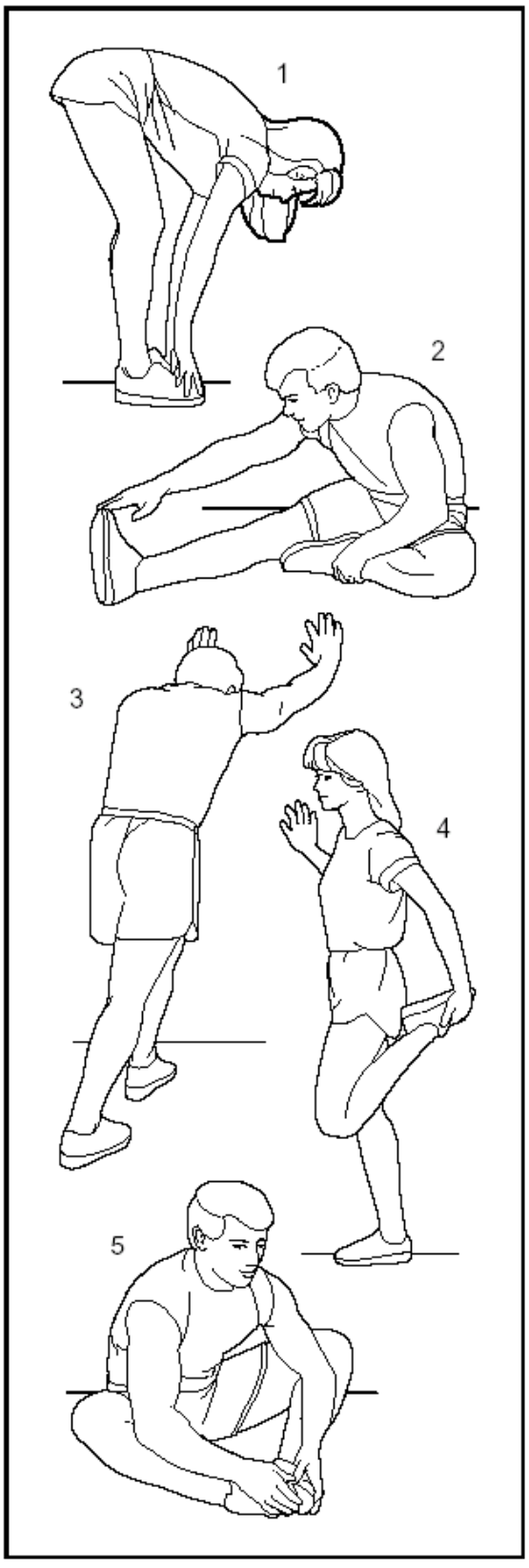
Niezależnie od tempa marszu lub biegu, trening zawsze należy poprzedzić ćwiczeniami rozciągającymi. Rozgrzane mięśnie są bardziej elastyczne, dlatego zaleca się wykonanie 5–10 minutowej rozgrzewki ogólnorozwojowej przed właściwym stretchingiem. Każde ćwiczenie należy wykonać 5-krotnie, utrzymując pozycję przez co najmniej 10 sekund. Stretching należy powtórzyć również po zakończeniu treningu.

1. Skłony w przód (Rozciąganie mięśni grzbietu i tyłów ud) Lekko ugnij kolana i wykonaj powolny skłon tułowia w przód. Rozluźnij plecy oraz barki i postaraj się dotknąć dłońmi palców stóp. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (zgodnie z Rysunkiem 1).

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych Usiądź na czystej macie i wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę ugnij do wewnątrz tak, aby stopa spoczywała przy wewnętrznej stronie uda nogi wyprostowanej. Spróbuj sięgnąć dłońmi do palców wyprostowanej nogi. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (zgodnie z Rysunkiem 2).

3. Rozciąganie łydek i ścięgien Achillesa Oprzyj obie dłonie o ścianę lub stabilny obiekt, jedną nogę wystaw do tyłu. Noga z tyłu powinna być całkowicie wyprostowana, a pięta dociśnięta do podłoża. Pochylaj ciało w stronę ściany, pogłębiając rozciąganie. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (zgodnie z Rysunkiem 3).

4. Rozciąganie mięśni czworogłowych ud Aby zachować równowagę, podeprzyj się lewą ręką o ścianę lub stół. Prawą ręką chwyć prawą kostkę od tyłu i powoli przyciągaj ją w stronę pośladka, aż poczujesz napięcie w przedniej części uda. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy dla każdej nogi (zgodnie z Rysunkiem 4).



5. Rozciąganie przywodzicieli (mięśnie wewnętrzne ud) Usiądź z prostymi plecami, złącz stopy podeszwami i rozchyl kolana na boki (siad płaski podparty). Chwyć stopy obiema rękami i przyciągnij je w stronę pachwin. Utrzymaj pozycję przez 10–15 sekund, a następnie się rozluźnij. Powtórz 3 razy (zgodnie z Rysunkiem 5).

Instrukcje konsoli

1. Opis funkcji konsoli

1. **Programy:** P0 to program manualny (użytkownika), P01–P36 to wbudowane programy automatyczne. Dostępne są również trzy programy użytkownika „U” oraz funkcja pomiaru tkanki tłuszczowej (FAT).
2. **Wyświetlacz:** 0,4-calowy biały wyświetlacz LED, 9 dotykowych przycisków funkcyjnych.
3. **Zakres prędkości roboczej:** od 1,0 do 12,0 km/h.
4. **Autodiagnostyka:** System posiada funkcję autotestu oraz sygnalizację komunikatów o błędach (alertów).
5. **Funkcja MP3:** (Opcjonalnie).
6. **Funkcja HRC (Kontrola tętna):** (Opcjonalnie).
7. **Zatrzymanie awaryjne:** Funkcja natychmiastowego przerwania pracy.
8. **Tryb uśpienia ERP:** Funkcja oszczędzania energii.
9. **Łączność Bluetooth:** (Opcjonalnie).

2. Opis okien wyświetlacza:

1. " " : Wyświetla aktualną wartość prędkości.
2. " " : Wyświetla czas treningu oraz liczbę kroków.
3. " " : Wyświetla liczbę spalonych kalorii.
4. " " : Wyświetla przebyty dystans.
5. " " : Wyświetla zliczoną liczbę kroków.

3. Instrukcja obsługi przycisków:

1. **„PROG” (Program):** Przycisk wyboru programu. W trybie zatrzymania pozwala na sekwencyjny wybór programów od P01 do P36, programów użytkownika U01, U02, U03 oraz funkcji FAT.
2. **„MODE” (Tryb):** Po wybraniu trybu manualnego urządzenie domyślnie przechodzi w tryb normalny. Naciskaj przycisk Mode, aby przełączać się w pętli między: odliczaniem czasu > odliczaniem dystansu > odliczaniem kalorii > naliczaniem czasu (tryb standardowy). W programach P01–P36 przycisk ten służy do resetowania wartości domyślnej czasu (30 minut).

3. **„START/STOP”:** Przycisk uruchomienia/zatrzymania. Służy do włączania bieżni, gdy znajduje się ona w stanie spoczynku oraz do jej zatrzymywania podczas pracy.
4. **„+”:** Przycisk zwiększania prędkości. W trybie stopu lub pomiaru tkanki tłuszczowej (FAT) służy do zwiększania wartości parametrów; w trybie biegu służy do zwiększania prędkości.
5. **„-”:** Przycisk zmniejszania prędkości. W trybie stopu lub pomiaru tkanki tłuszczowej (FAT) służy do zmniejszania wartości parametrów; w trybie biegu służy do zmniejszania prędkości.

4. Opis funkcji klucza bezpieczeństwa: 10) Klucz bezpieczeństwa składa się z miedzianych styków, klipsu oraz linki nylonowej i pełni funkcję awaryjnego zatrzymania urządzenia. W każdej sytuacji, gdy klucz zostanie wyciągnięty z gniazda, bieżnia natychmiast przestaje pracować, przyciski na konsoli zostają zablokowane, a na ekranie pojawia się kod błędu **„E-07”** wraz z sygnałem dźwiękowym. Po ponownym umieszczeniu klucza w gnieździe, ekran zaświeci się całkowicie na 2 sekundy, a następnie system przejdzie w domyślny stan gotowości.

5. Instrukcja bezpiecznego użytkowania:

1. Podłącz przewód zasilający do gniazda 10A z uziemieniem. Włącz przełącznik zasilania – konsola zaświeci się i wyemituje sygnał dźwiękowy, po czym zidentyfikuje obecność klucza bezpieczeństwa.
2. Umieść klucz bezpieczeństwa w gnieździe na konsoli i przypnij klips do odzieży z przodu. Ekran zaświeci się na 2 sekundy, po czym przejdzie w domyślny tryb pracy: wszystkie liczniki zostaną wyzerowane, a bieżnia przejdzie w tryb naliczania czasu programu manualnego P0.
3. Naciskaj przycisk **„PROG”**, aby wybierać programy w pętli: od P01 do P36, U1, U2, U3 oraz FAT.
4. **„P0”** to program definiowany przez użytkownika. Naciśnij przycisk **„MODE”**, aby wybrać tryb treningu. Prędkość treningowa jest ustawiana przez użytkownika. Wartość domyślna: 1,0 km/h.
5. **Tryb treningowy 1 (Naliczanie):** Czas, dystans i kalorie są naliczane progresywnie (w górę). Funkcje ustawiania limitów są nieaktywne.
6. **Tryb treningowy 2 (Odliczanie czasu):** W trybie ustawień okno czasu miga. Użyj przycisków **„+”** i **„-”**, aby zmienić wartość. Zakres ustawień: 5–99 minut, wartość domyślna: 30:00.
7. **Tryb treningowy 3 (Odliczanie dystansu):** W trybie ustawień okno dystansu miga. Użyj przycisków **„+”** i **„-”**, aby zmienić wartość. Zakres ustawień: 1,0–99,0 km, wartość domyślna: 1,0 km.
8. **Tryb treningowy 4 (Odliczanie kalorii):** W trybie ustawień okno kalorii miga. Użyj przycisków „+” i „-”, aby zmienić wartość. Zakres ustawień: 20–990 kcal, wartość domyślna: 50 kcal.
9. **P01-P36”:** Programy zdefiniowane systemowo, działające wyłącznie w trybie odliczania (countdown). W trybie ustawień okno czasu miga. Użyj przycisków „+” i „-”, aby zmienić wartość. Naciśnięcie przycisku „MODE” przywraca wartość domyślną. Zakres ustawień: 5–99 min, wartość domyślna: 30:00.
10. Po skonfigurowaniu trybu treningowego naciśnij przycisk **„START”**. Na ekranie rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie, któremu towarzyszą trzy sygnały dźwiękowe. Gdy licznik wskaże „1”, pas biegowy ruszy łagodnie, powoli

przyspieszy do zadanej prędkości, a następnie będzie pracował płynnie ze stałą prędkością.

11. Podczas biegu używaj przycisków **„+”**, **„-”** lub przycisków szybkiego wyboru prędkości (**QUICK SPEED**), aby regulować prędkość bieżni.
12. W programach **P01-P36** prędkość każdego programu jest podzielona na 10 segmentów, a każdy segment trwa 1/10 ustawionego czasu. Prędkość skorygowana przyciskami obowiązuje tylko w obrębie bieżącego segmentu. Zmiana segmentu sygnalizowana jest trzema dźwiękami z 3-sekundowym wyprzedzeniem. Po zakończeniu wszystkich 10 segmentów silnik zatrzyma się automatycznie, co zostanie potwierdzone sygnałem dźwiękowym.
13. W trybie gotowości naciśnięcie przycisku **„START”** powoduje natychmiastowe uruchomienie silnika.
14. Podczas pracy silnika naciśnij przycisk **„STOP”**. Silnik będzie powoli zwalniał, aż do całkowitego, płynnego zatrzymania. Wszystkie ustawienia powrócą do wartości domyślnych. Dwukrotne naciśnięcie przycisku **„STOP”** powoduje natychmiastowe zatrzymanie silnika i zresetowanie ustawień.
15. W dowolnym momencie wyciągnięcie **klucza bezpieczeństwa** spowoduje wyświetlenie komunikatu **„E-07”**, sygnał dźwiękowy i natychmiastowe zatrzymanie bieżni.
16. Elektroniczny system sterowania znajduje się pod stałym nadzorem bezpieczeństwa. W przypadku wykrycia jakiejkolwiek anomalii, bieżnia zostanie zatrzymana awaryjnie, a na ekranie pojawi się odpowiedni komunikat o błędzie wraz z sygnałem ostrzegawczym.
17. **Pomiar tkanki tłuszczowej (FAT):** Naciśnij przycisk „PROG”, aby wybrać program FAT. W oknie „CALORIES” pojawi się numer parametru, a w oknie „PULSE” jego wartość. Użyj przycisku „MODE”, aby przełączać się między parametrami, a przycisków „+” i „-”, aby ustawić ich wartości.
18. **Parametr F1 (Płeć):** Zakres ustawień: 1–2. „1” oznacza mężczyznę, „2” oznacza kobietę. Wartość domyślna: 1.
19. **Parametr F2 (Wiek):** Zakres ustawień: 1–99 lat. Wartość domyślna: 25 lat.
20. **Parametr F3 (Wzrost):** Zakres ustawień: 100–220 cm. Wartość domyślna: 170 cm.
21. **Parametr F4 (Waga):** Zakres ustawień: 20–150 kg. Wartość domyślna: 70 kg.

6. Opis funkcji MP3 (Opcjonalnie)

1. Komputer posiada wbudowany dwukanałowy głośnik, zasilacz impulsowy oraz funkcję wyciszania przy braku sygnału. Dźwięk można odtwarzać poprzez podłączenie dołączonego kabla audio do gniazda słuchawkowego odtwarzacza MP3 oraz portu wejściowego audio (AUX) w konsoli. Jest to odtwarzanie przez głośniki zewnętrzne.
2. Port USB pełni funkcję portu ładowania. Jeśli widnieje przy nim symbol Bluetooth, jest to interfejs USB-Bluetooth; w przeciwnym razie służy on do ładowania urządzeń niskonapięciowych.

7. Funkcja zatrzymania awaryjnego:

Jeśli podczas pracy bieżni system wykryje, że nikt z niej nie korzysta, a urządzenie zostanie uniesione pod kątem większym niż 35 stopni, silnik automatycznie

przerwie pracę, aby zapobiec przypadkowym obrażeniom ciała lub uszkodzeniu sprzętu.

8. Funkcja uśpienia ERP:

System domyślnie uruchamia się w trybie oszczędzania energii ERP. Jeśli bieżnia pozostaje nieaktywna przez około 4,5 minuty, przechodzi w tryb uśpienia. Naciśnięcie dowolnego przycisku powoduje wybudzenie systemu. W trybie gotowości naciśnięcie i przytrzymanie przycisku **MODE** przez około 5 sekund (aż do wyświetlenia komunikatu „2222") powoduje wyłączenie funkcji ERP. Ponowne przytrzymanie przycisku przez 5 sekund (wyświetlenie „1111") przywraca tryb ERP.

9. Funkcja Bluetooth:

W celu obsługi łączności bezprzewodowej należy zapoznać się z instrukcjami odpowiednich aplikacji treningowych, takich jak: **iRunning, AnyRun, Kinomap, Run on Earth, Reebok Fitness lub Fit Console.**

10. Tabela prędkości i kąta nachylenia dla programów automatycznych P01–P36

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	**PRĘDKOŚĆ**	1,00	3,00	5,00	5,00	5,00	7,00	7,00	5,00	3,00	2,00
P02	**PRĘDKOŚĆ**	2,00	3,00	5,00	8,00	5,00	5,00	6,00	8,00	4,00	3,00
P03	**PRĘDKOŚĆ**	2,00	3,00	7,00	8,00	5,00	5,00	5,00	8,00	4,00	3,00
P04	**PRĘDKOŚĆ**	2,00	2,00	5,00	8,00	8,00	8,00	8,00	5,00	3,00	2,00
P05	**PRĘDKOŚĆ**	3,00	4,00	8,00	9,00	10,00	10,00	10,00	7,00	4,00	3,00
P06	**PRĘDKOŚĆ**	3,00	4,00	6,00	7,00	7,00	7,00	9,00	10,00	5,00	3,00
P07	**PRĘDKOŚĆ**	3,00	4,00	4,00	10,00	4,00	9,00	4,00	11,00	3,00	2,00
P08	**PRĘDKOŚĆ**	3,00	5,00	7,00	9,00	3,00	5,00	7,00	5,00	11,00	5,00
P09	**PRĘDKOŚĆ**	3,00	7,00	10,00	4,00	7,00	11,00	5,00	4,00	12,00	6,00
P10	**PRĘDKOŚĆ**	3,00	5,00	9,00	10,00	6,00	6,00	9,00	6,00	11,00	3,00
P11	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	5,00	11,00	9,00	6,00	8,00	9,00	11,00	6,00	5,00
P12	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	6,00	10,00	10,00	10,00	7,00	7,00	10,00	6,00	5,00
P13	**PRĘDKOŚĆ**	2,00	4,00	6,00	6,00	6,00	8,00	8,00	6,00	4,00	3,00
P14	**PRĘDKOŚĆ**	3,00	4,00	6,00	9,00	6,00	6,00	7,00	9,00	5,00	4,00
P15	**PRĘDKOŚĆ**	3,00	4,00	8,00	9,00	6,00	6,00	6,00	9,00	5,00	4,00
P16	**PRĘDKOŚĆ**	3,00	3,00	6,00	9,00	9,00	9,00	9,00	6,00	4,00	3,00
P17	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	5,00	9,00	10,00	11,00	11,00	11,00	8,00	5,00	4,00
P18	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	5,00	7,00	8,00	8,00	8,00	10,00	11,00	6,00	4,00
P19	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	5,00	5,00	11,00	5,00	10,00	5,00	12,00	4,00	3,00
P20	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	6,00	8,00	10,00	4,00	6,00	8,00	6,00	12,00	6,00
P21	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	8,00	11,00	5,00	8,00	12,00	6,00	5,00	12,00	7,00
P22	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	6,00	10,00	11,00	7,00	7,00	10,00	7,00	12,00	4,00
P23	**PRĘDKOŚĆ**	5,00	6,00	12,00	10,00	7,00	9,00	10,00	12,00	7,00	6,00
P24	**PRĘDKOŚĆ**	5,00	7,00	11,00	11,00	11,00	8,00	8,00	11,00	7,00	6,00
P25	**PRĘDKOŚĆ**	3,00	5,00	7,00	7,00	7,00	8,00	8,00	7,00	5,00	4,00
P26	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	5,00	7,00	10,00	7,00	7,00	8,00	10,00	6,00	5,00
P27	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	5,00	9,00	10,00	7,00	7,00	7,00	10,00	6,00	5,00
P28	**PRĘDKOŚĆ**	4,00	4,00	7,00	10,00	10,00	10,00	10,00	7,00	5,00	4,00
P29	**PRĘDKOŚĆ**	5,00	6,00	10,00	11,00	12,00	12,00	12,00	9,00	6,00	5,00

P30	**PRĘDKOŚĆ**	5,00	6,00	8,00	9,00	9,00	9,00	11,00	12,00	7,00	5,00
P31	**PRĘDKOŚĆ**	5,00	6,00	6,00	12,00	6,00	11,00	6,00	12,00	5,00	4,00
P32	**PRĘDKOŚĆ**	5,00	7,00	9,00	11,00	5,00	7,00	9,00	7,00	12,00	7,00
P33	**PRĘDKOŚĆ**	5,00	9,00	12,00	6,00	9,00	12,00	7,00	6,00	12,00	8,00
P34	**PRĘDKOŚĆ**	5,00	7,00	11,00	12,00	8,00	8,00	11,00	8,00	12,00	5,00
P35	**PRĘDKOŚĆ**	6,00	7,00	12,00	11,00	8,00	10,00	11,00	12,00	8,00	7,00
P36	**PRĘDKOŚĆ**	6,00	8,00	12,00	12,00	12,00	9,00	9,00	12,00	8,00	7,00

11. Błędy systemu i sposoby ich rozwiązywania

Kod błędu	Przyczyna	Rozwiązanie
Urządzenie nie działa	A. Urządzenie nie jest podłączone lub zasilanie nie jest włączone. B. Klucz bezpieczeństwa nie jest prawidłowo osadzony. C. Awaria sterownika. D. Przerwa w obwodzie	Podłącz wtyczkę do gniazdka lub ustaw przełącznik zasilania w pozycji „ON” (włączone). Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu na konsoli Wymień sterownik (płytę główną). Sprawdź styki wejściowe i wyjściowe systemu oraz przewody komunikacyjne.
Nagłe zatrzymanie	A. Wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa. B. Problem z konsolą.	Umieść klucz w odpowiedniej pozycji. Skontaktuj się z technikiem w celu naprawy.
Przyciski nie reagują	Przyciski są nieaktywne / zablokowane.	1. Wymień panel przycisków i przewód komunikacyjny. 2. Wymień płytę główną przycisków. 3. Wymień konsolę.
E-01	A. Poluzowany lub uszkodzony przewód łączący. B. Wada konsoli. C. Wada transformatora lub silnika. D. Wada sterownika.	Popraw połączenie lub wymień przewód między konsolą a sterownikiem. Wymień konsolę. Wymień transformator (E-01) lub silnik (E1). Wymień sterownik.
E-02	A. Zwarcie IGBT lub uszkodzenie przewodu/silnika.	Wymień sterownik lub silnik/przewód silnika.

	B. Awaria obwodu układu elektronicznego.	Wymień konsolę.
E-05	A. Zbyt duże tarcie pasa biegowego lub uszkodzenie sterownika. B. Uszkodzenie silnika.	Dodaj olej silikonowy lub wymień sterownik. Wymień silnik.
E-07	Konsola nie wykryła sygnału blokady bezpieczeństwa.	1. Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa jest na swoim miejscu. 2. Przeinstaluj mechanizm blokady, upewniając się, że jest wyśrodkowany i czarny przycisk odbija prawidłowo. 3. Wymień konsolę.
E-09	Funkcja wyłączenia przy złożeniu.	1. Sprawdź, czy przewody kontaktronu są sprawne. 2. Sprawdź, czy kontaktron nie jest uszkodzony. 3. Sprawdź, czy magnes nie jest za słaby lub przesunięty.
Brak odczytu tętna	Przewód komunikacyjny jest źle podłączony lub uszkodzony. Wada płyty głównej.	Podłącz prawidłowo przewód lub wymień go. Wymień konsolę.
Niekompletne informacje na wyświetlaczu	A. Poluzowana śruba konsoli. B. Wada konsoli.	Dokręć śrubę. Wymień konsolę.

12. Instrukcja użytkowania bieżni

Składanie i przenoszenie bieżni:

1. Składanie bieżni:

1. Przed przystąpieniem do składania należy bezwzględnie odłączyć zasilanie.
2. Podczas składania należy najpierw złożyć tylną część blatu biegowego i położyć ją płasko, a na samym końcu złożyć uchwyt (poręcz).

2. Rozkładanie bieżni:

1. Przed rozkładaniem bieżni wtyczka musi być wyciągnięta z gniazdka elektrycznego.

2. Ze względów bezpieczeństwa, po lewej i prawej stronie oraz z tyłu bieżni (strona z konsolą to przód) należy zachować około 1 metra wolnej przestrzeni, aby bezpiecznie rozłożyć urządzenie.

3. Przenoszenie bieżni:

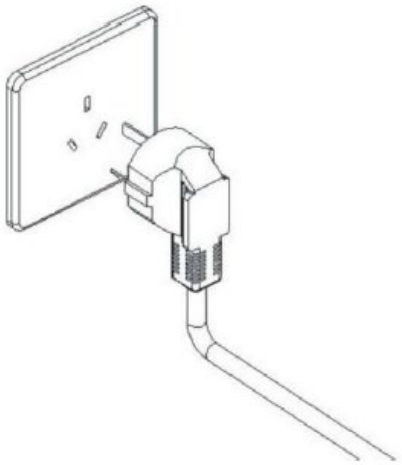
1. Przed przystąpieniem do przemieszczania urządzenia wtyczka musi być wyciągnięta z gniazdka zasilającego.

Instrukcja uziemienia:

Produkt ten musi być uziemiony. W przypadku wystąpienia awarii lub uszkodzenia bieżni, przewód uziemiający tworzy obwód o najniższej rezystancji, co pozwala odprowadzić prąd do ziemi i zredukować ryzyko porażenia prądem. Urządzenie jest wyposażone w przewód z żyłą uziemiającą oraz wtyczkę z uziemieniem. Bieżnia musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest zgodne z lokalnymi przepisami i normami.

NIEBEZPIECZEŃSTWO: Jeśli nie masz pewności czy urządzenie jest prawidłowo uziemione, skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub personelem serwisowym. Nie wolno dokonywać żadnych samodzielnych modyfikacji wtyczki dołączonej do produktu. Jeśli wtyczka nie pasuje do gniazdka, zleć wykwalifikowanemu elektrykowi montaż odpowiedniego gniazda zasilającego.

Urządzenie powinno być zasilane napięciem **220-240V** i podłączone do gniazdka zgodnego z ilustracją.



Instrukcja użytkowania bieżni

1. **Uruchomienie:** Włącz zasilanie. Upewnij się, że bieżnia jest rozłożona w najniższej pozycji i sprawdź, czy wszystkie funkcje działają prawidłowo.
2. **Klucz bezpieczeństwa:** Przypnij klips linki bezpieczeństwa do ubrania.
3. **Prawidłowy start:** Przed użyciem sprawdź stabilność urządzenia. **Zabrania się stania na pasie biegowym podczas uruchamiania urządzenia.** Prawidłowy sposób rozpoczęcia treningu: stań na bocznych szynach (stopnicach), trzymając ręce na poręczy. Po naciśnięciu przycisku **„START”** i odczekaniu 5 sekund, bieżnia ruszy z prędkością 1,0 km/h. Następnie naciśnij przycisk **„+”**, aby zwiększyć prędkość do 2,5–3,5 km/h (jest to komfortowa prędkość początkowa). Trzymając się poręczy oburącz, postaw stopy kolejno na pasie biegowym i zacznij marsz. Po chwili dostosuj swój krok do tempa bieżni.
4. **Regulacja w trakcie treningu:** Po kilku minutach możesz zwiększyć prędkość przyciskiem **„+”** lub zmniejszyć ją przyciskiem **„-”**, trzymając się w tym czasie poręczy.
5. **Szybki wybór:** Podczas biegu możesz nacisnąć konkretną wartość prędkości na panelu, aby natychmiast przejść do pożądanego tempa (prędkość stała).
6. **Zatrzymanie:** Naciśnij przycisk **„STOP”**, aby zatrzymać silnik.
7. **Korzystanie z programów (Pre-setting):** Podłącz zasilanie i włącz urządzenie. Naciśnij przycisk wyboru (**„CHOOSE” / „PROG”**), aby wybrać żądany tryb. Naciśnij **„START”**, aby rozpocząć trening w wybranym trybie. Możesz zmieniać prędkość przyciskami **„+”** / **„-”** lub zatrzymać bieg przyciskiem **„STOP”**.
8. **Pomiar tętna (HRC):** Po włączeniu bieżni połóż dłonie na metalowych czujnikach pulsu. W oknie wyświetlacza pojawi się wartość tętna.

Uwaga: Wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa powoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni. Komputer przestanie pracować, a na wyświetlaczu pojawi się symbol **„——”**.

13. Konserwacja bieżni

SMAROWANIE

Bieżnia została nasmarowana fabrycznie, jednak zaleca się regularne sprawdzanie stanu smarowania, aby zapewnić optymalną pracę urządzenia.

Zalecenia dotyczące częstotliwości:

- **Użytkowanie poniżej 3 godzin tygodniowo:** smarowanie raz na 5 miesięcy.
- **Użytkowanie od 4 do 7 godzin tygodniowo:** smarowanie raz na 2 miesiące.

- **Użytkowanie powyżej 7 godzin tygodniowo:** smarowanie raz w miesiącu.

Uwaga: Nie należy stosować nadmiernej ilości smaru. Prawidłowe smarowanie jest kluczowym czynnikiem wydłużającym żywotność bieżni.

Jak sprawdzić, czy pas wymaga smarowania? Podnieś bok pasa biegowego i dotknij dłonią środkowej części spodu pasa (tak głęboko, jak to możliwe). Jeśli wyczujesz ślady oleju silikonowego, smarowanie nie jest konieczne. Jeśli powierzchnia jest sucha, pas wymaga nasmarowania.

Sposób nakładania smaru (zgodnie z ilustracją):

- Zatrzymaj pas i złóż bieżnię. Odchyl pas od ramy głównej tak, aby móc dosięgnąć dozownikiem do środkowej części blatu.
- Rozpyl olej silikonowy na wewnętrzną stronę pasa biegowego, dbając o równomierne rozprowadzenie po obu stronach.
- Uruchom bieżnię z prędkością **1 km/h**, aby równomiernie rozprowadzić silikon. Podczas pracy pasa przejdź się po nim lekko od lewej do prawej strony.
- Przed rozpoczęciem właściwego treningu odczekaj kilka minut, aż silikon dokładnie się rozejdzie.

Regulacja napięcia pasa biegowego

Wszystkie pasy są regulowane fabrycznie oraz po instalacji, jednak po pewnym czasie użytkowania mogą się poluzować. Jeśli podczas biegu pas zatrzymuje się lub ślizga, należy dokonać regulacji:

- Dokręcaj śruby regulacyjne tylnej rolki synchronicznie (lewą i prawą) o **pół obrotu w prawo** (zgodnie z ruchem wskazówek zegara).
- **Zbyt luźny pas:** będzie się ślizgać na rolkach podczas stąpania.
- **Zbyt mocno napięty pas:** jest szkodliwy, ponieważ zwiększa obciążenie silnika, co może doprowadzić do uszkodzenia silnika, pasa oraz rolek.

Korekta centrowania pasa (likwidacja bicia bocznego)

Pasy są wyśrodkowane fabrycznie, jednak mogą ulec przesunięciu w wyniku:

1. Niestabilnego ustawienia bieżni na podłożu.

2. Biegania poza osią środkową pasa.
3. Nierównomiernego nacisku stóp podczas biegu.

Jeśli przesunięcie wynika z techniki biegu, pas powinien wrócić na środek po kilku minutach pracy bez obciążenia. Jeśli tak się nie stanie, należy użyć dołączonego klucza imbusowego 6 mm i regulować pas krok po kroku (o pół obrotu):

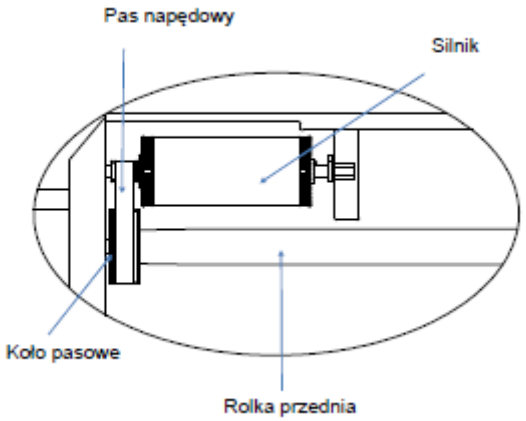
- **Jeśli pas przesuwa się w lewo:** Dokręć lewą śrubę regulacyjną o pół obrotu w prawo LUB poluzuj prawą śrubę o pół obrotu.
- **Jeśli pas przesuwa się w prawo:** Dokręć prawą śrubę regulacyjną o pół obrotu w prawo LUB poluzuj lewą śrubę o pół obrotu.

Ważna uwaga: Przesunięcie (centrowanie) pasa biegowego **nie jest objęte gwarancją**. Konserwacja i regulacja tego elementu leży w gestii użytkownika, zgodnie z zapisami instrukcji. Praca bieżni z przesuniętym pasem może doprowadzić do jego poważnego uszkodzenia, dlatego usterkę tę należy wykryć i skorygować niezwłocznie.

Kroki regulacji (w przypadku ślizgania się pasa):

1. Użyj klucza, aby poluzować śruby regulacyjne (kręcąc w lewo – przeciwnie do ruchu wskazówek zegara), jeśli chcesz zmniejszyć napięcie.
2. Dostosuj napięcie w taki sposób, aby pas **nie ślizgał się** podczas pracy pod obciążeniem (gdy użytkownik na nim biegnie).

Pamiętaj: Regularnie czyść pas biegowy oraz rowki kół pasowych, aby zapobiec gromadzeniu się zanieczyszczeń.



14. Typowe usterki i sposoby ich naprawy

Sekcja bieżni: Znaczenie kodów błędów i problemy mechaniczne.

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Bieżnia nie działa	A. Brak zasilania. B. Przerwany obwód sygnałowy. C. Wyłączony przełącznik. D. Przepalony bezpiecznik.	Podłącz wtyczkę do gniazdka. Sprawdź wejście sterownika oraz przewód sygnałowy. Ustaw przełącznik zasilania w pozycji „ON” (włączone). Wymień bezpiecznik.
Pas biegowy nie pracuje płynnie	A. Niewystarczające smarowanie. B. Pas biegowy jest zbyt mocno napięty.	Użyj oleju silikonowego. Wyreguluj (zmniejsz) napięcie pasa biegowego.
Pas biegowy ślizga się	A. Pas biegowy jest zbyt luźny. B. Pas napędowy silnika jest zbyt luźny.	Wyreguluj (zwiększ) napięcie pasa biegowego. Wyreguluj napięcie pasa napędowego silnika.

Sekcja konsoli: Znaczenie kodów błędów i rozwiązywanie problemów

Problem lub kod błędu	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Nagłe zatrzymanie	A. Wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa. B. Problem z konsolą.	Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiedniej pozycji. Poproś technika o naprawę.
Przyciski nie działają	Panel przycisków nie reaguje.	A. Wymień panel przycisków oraz przewód przycisków. B. Wymień płytę główną. C. Wymień konsolę.
E1 – Błąd komunikacji	A. Poluzowany lub uszkodzony przewód. B. Wada konsoli. C. Wada silnika. D. Wada sterownika.	Prawidłowo podłącz lub wymień przewód między konsolą a sterownikiem. Wymień konsolę. Wymień silnik. Wymień sterownik.
E2 – Awaria silnika	A. Uszkodzenie przewodu silnika lub samego silnika.	Wymień przewód zasilający silnik lub silnik.

	B. Awaria obwodu układu elektronicznego.	Wymień konsolę.
E5 – Zabezpieczenie nadprądowe	A. Zbyt duże tarcie pasa biegowego. B. Wada sterownika. C. Wada silnika.	Dodaj oleju silikonowego. Wymień sterownik. Wymień silnik.
E6 – Błąd sterowania	Uszkodzenie sterownika.	Wymień sterownik.
E9 – Zabezpieczenie przy złożeniu	A. Bieżnia znajduje się w pozycji złożonej. B. Wada sterownika. C. Wada czujnika lub magnesu.	Wyłącz zasilanie, rozłóż blat biegowy na płasko, włącz zasilanie. Wymień sterownik. Wymień uszkodzony czujnik lub magnes.
Niekompletne dane na wyświetlaczu	A. Poluzowane śruby obudowy konsoli. B. Wada konsoli.	Dokręć śrubę. Wymień konsolę.

DEL SPORT Sp. z o.o.

ul. Połczyńska 63

01-336 Warszawa

Email: delsport@delsport.pl

Tel.: 022/3509420-23 www.delsport.pl

SERWIS: serwis@delsport.pl

THANKYOU

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 power plug to a socket with a grounded circuit and the socket must have a special circuit to avoid sharing with other electrical equipment.

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 preparation before trial run.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 household 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 handle bar 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 not 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 . Those with numbness of legs, waist, neck and hands (those with chronic diseases such as intervertebral disc protrusion, spinal slip, cervical vertebra protrusion, etc.)

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

（3）The patient with osteoporosis .

（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 diabete-caused perceptual disturbance.

（10）The person with skin injury .

（11）The patient with a high fever above 38℃.

（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 as soon as possible.

◆ Keep children away from this product.

- Children may get hurt if you ignore this.

◆ Told the children that this is not a toy.

- Children may get hurt if you ignore this.

◆ This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe

way and understand the hazards involved.

◆ Children shall not play with the appliance.

◆ Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.

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

Prohibit！

◆ stop use 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 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.

Prohibit!

◆ 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 grounded connection. The grounded 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

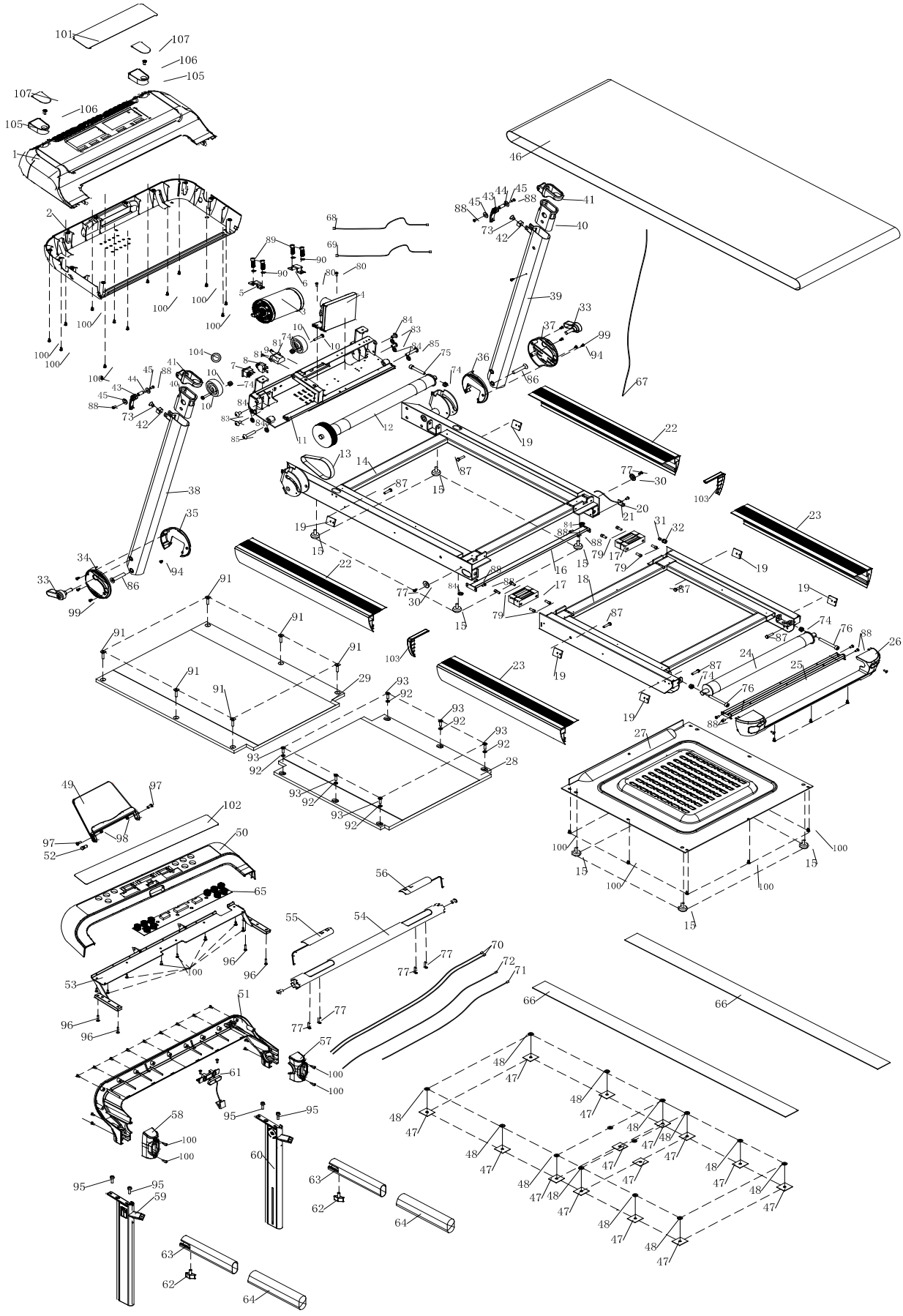
plug. The plug must insert into the socket that conformed to the local regulations.

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.

EXPLODED DRAWING



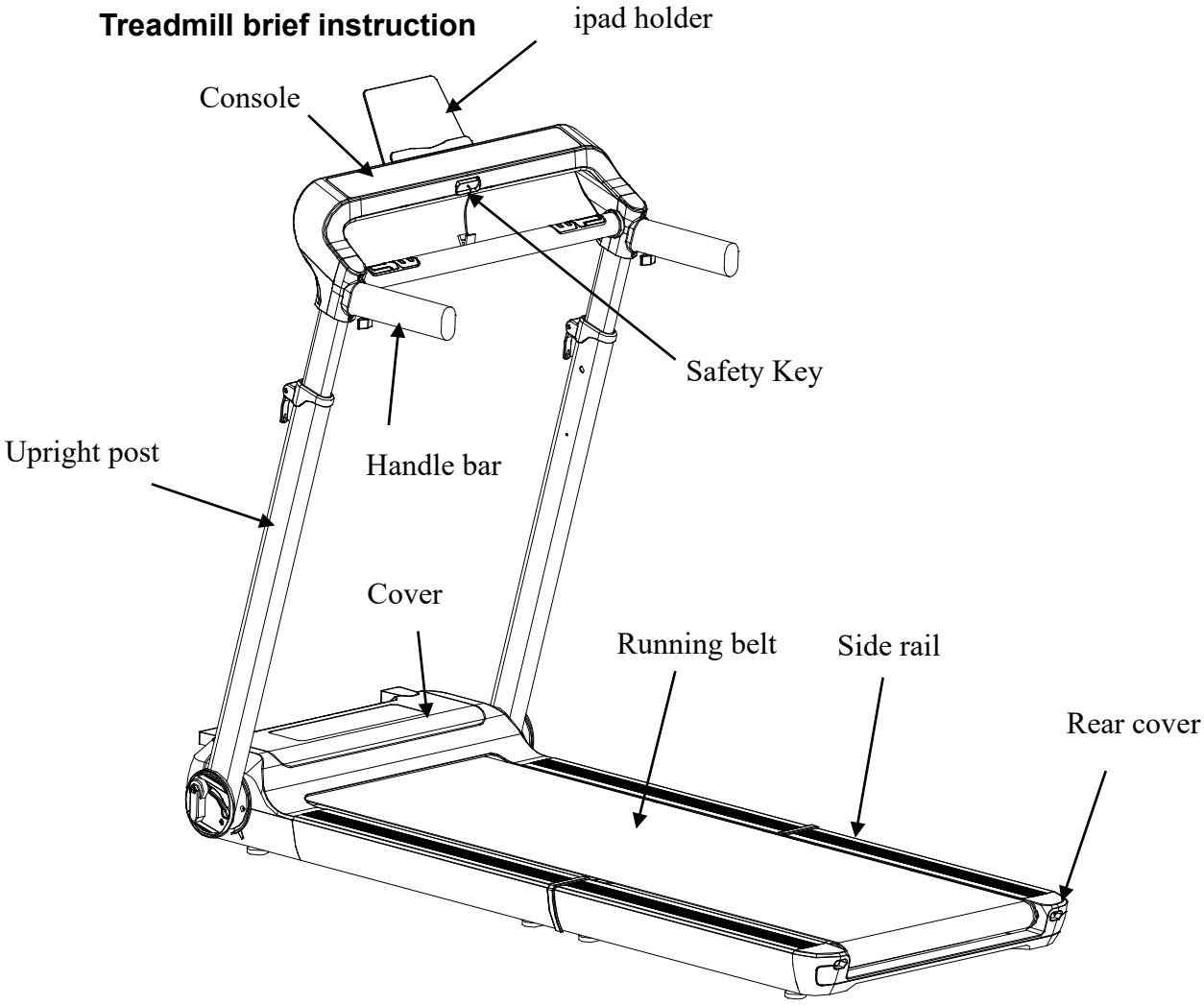
Spare part list

No.	Description	Qty	Unit	No.	Description	Qty	Unit
1	Motor cover(top)	1	pc	50	Console housing (top)	1	pc
2	Motor cover(bottom)	1	pc	51	Console housing (rear)	1	pc
3	Motor	1	pc	52	Spring bolt	1	pc
4	Controller	1	pc	53	Console frame	1	pc
5	Motor pressure plate（L）	1	pc	54	handrail	1	pc
6	Motor pressure plate（R）	1	pc	55	Stop and start handle pulse group	1	pc
7	Switch	1	pc	56	Speed handle pulse group	1	pc
8	Self-reset switch	1	pc	57	Console housing (R)	1	pc
9	Socket	1	pc	58	Console housing (L)	1	pc
10	Wheel	2	pc	59	Drawtube (L)	1	pc
11	Motor fixer board	1	pc	60	Drawtube (R)	1	pc
12	Front roller	1	pc	61	Safety key	1	pc
13	Motor belt	1	pc	62	Straight handle bar	2	pc
14	Front welding	1	pc	63	handle bar	2	pc
15	Foot pad	8	pc	64	Foam	2	pc
16	handle bar tube	1	pc	65	Running deck sticker	1	pc
17	Hinge	2	pc	66	sticker	2	pc
18	Rear platform frame	1	pc	67	Communication wire 1 SM4PIN /SM4PIN/L-1100mm/26#	1	pc
19	side rail fixer board	6	pc	68	Communication wire L=200/1.5mm2/6.	1	pc
20	Sensor	1	pc	69	Communication wire L=200/1.5mm2/6.3	1	pc
21	Sensor fixer	1	pc	70	Hand heart 1818EB /SM5PIN/L=50MM/SPEED+/1	2	pc
22	Front side rail	2	pc	71	Communication wire 2 SM4PIN/SM4PIN/L-650mm/26#	1	pc
23	Rear side rail	2	pc	72	Communication wire 3 SM5PIN/SM4PIN/L-500mm/26#	1	pc
24	Rear roller	1	pc	73	Inner hexagon bolts M8×12	2	pc

25	Supporting tube	1	pc	74	Hex self-locking nut M8	5	pc
26	Rear cover	1	pc	75	Allen socket full thread screwM8×55	1	pc
27	Rear seal plate	1	pc	76	Allen full thread screw M8×75	2	pc
28	Rear running deck	1	pc	77	Philip self-tapping screw ST4×15	2	pc
29	Front running deck	1	pc	78	Allen socket full thread screw M5*10	8	pc
30	cylinder side rail guider	30	pc	79	Allen socket full thread screwM6×15	8	pc
31	Strong magnet	1	pc	80	Philips full thread screw M4×10	4	pc
32	Magnet fixer	1	pc	81	Philip self-tapping screw ST3×10	2	pc
33	L shape hand-screw	2	pc	82	Allen socket full thread screwM8×35×20	2	pc
34	Left Upright post cover (L)	1	pc	83	Allen socket full thread screw M8×15	8	pc
35	Left Upright post cover (R)	1	pc	84	Flat washer Φ8	8	pc
36	Right Upright post cover (L)	1	pc	85	Inner hexagon bolts M8×45×20	2	pc
37	Right Upright post cover (R)	1	pc	86	Inner hexagon bolts M10×55×25	2	pc
38	Upright post (L)	1	pc	87	Hex socket cylindrical head full thread bolt M6×35	6	pc
39	Upright post (R)	1	pc	88	Headless full thread screw M5×10	6	pc
40	Reduction sleeve	2	pc	89	Hex socket cylindrical head full thread bolt M8×15	4	pc
41	Upright post cover	2	pc	90	Flat washer Φ8	6	pc
42	Cushion	2	pc	91	Inner hexagon bolts	6	pc
43	Quick release handle	2	pc	92	Locking washer	6	pc
44	Spacer bush	2	pc	93	Inner hexagon bolts	6	pc
45	Plastic pad with glue	4	pc	94	Philip self-tapping screw ST4×10	2	pc
46	Running belt	1	pc	95	Hexagon socket bolts M6*20	4	pc
47	sticker	14	pc	96	Philip self-tapping screw ST4×20	4	pc

48	PVC washer	14	pc	97	Cross groove bolt M5×20	2	pc
49	Ipad holder	1	pc	98	Hex nut M5	2	pc
104	magnetic ring	1	pc	99	Philip self-tapping screwST4×10	2	pc
105	Stretchable floor mat	2	pc	100	Philip self-tapping screw ST4×12	77	pc
106	Philips C.K.S. full thread screw	2	pc	101	shield plate	1	pc
107	Floor mat sticker	2	pc	102	Console acrylic face sticker	1	pc
				103	Decorative ring 43×41×7.5 (rubber, standard black)	2	pc

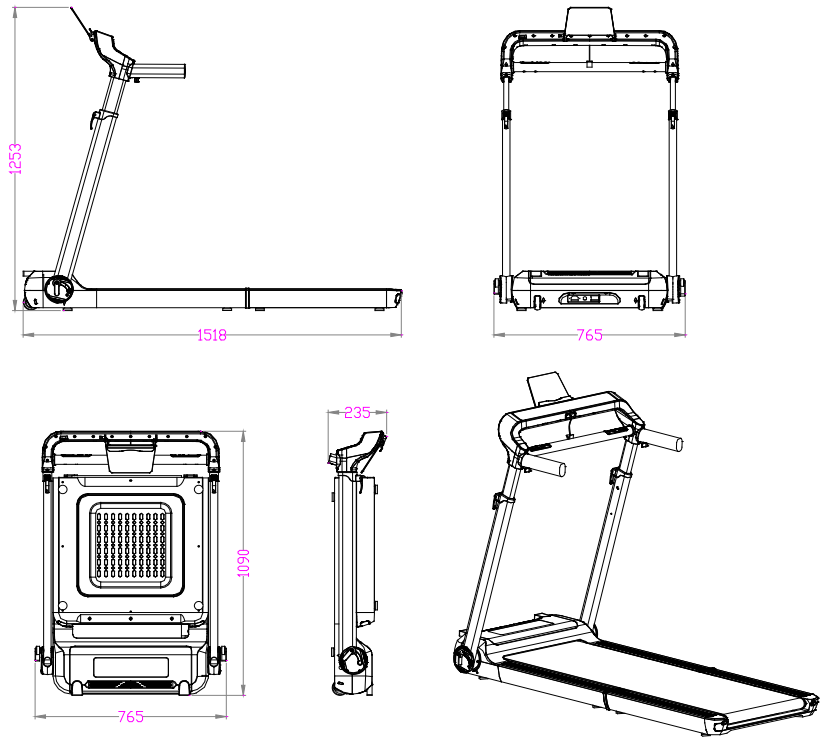
Treadmill brief instruction



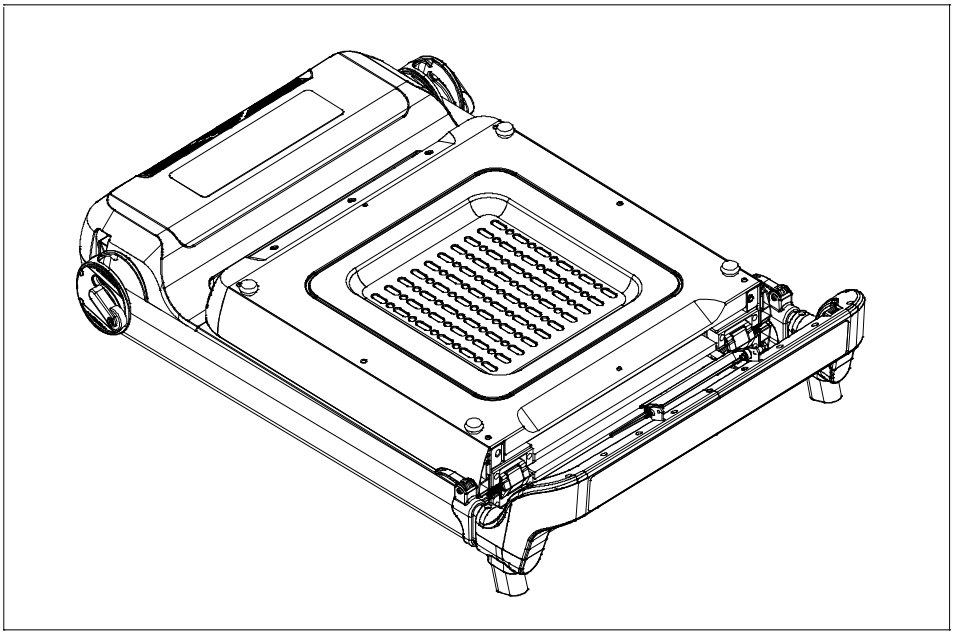
Technical information

Dimension	Fold: 1090*765*235
	Unfold: 1518*765*1253
Running surface	1300*440
Speed	1.0－12.0km/h

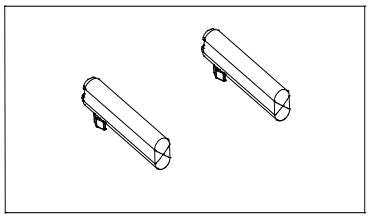
Remark：WE RESERVE THE RIGHT TO AMEND THE PRODUCT WITHOUT PRIOR NOTICE.



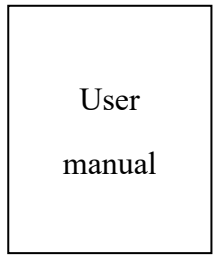
Packing list



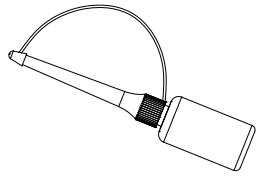
Treadmill



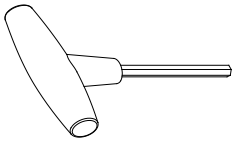
Handle bar (R/L)



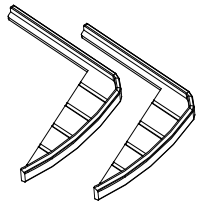
User manual



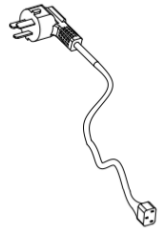
Silicone bottle



T shape wrench

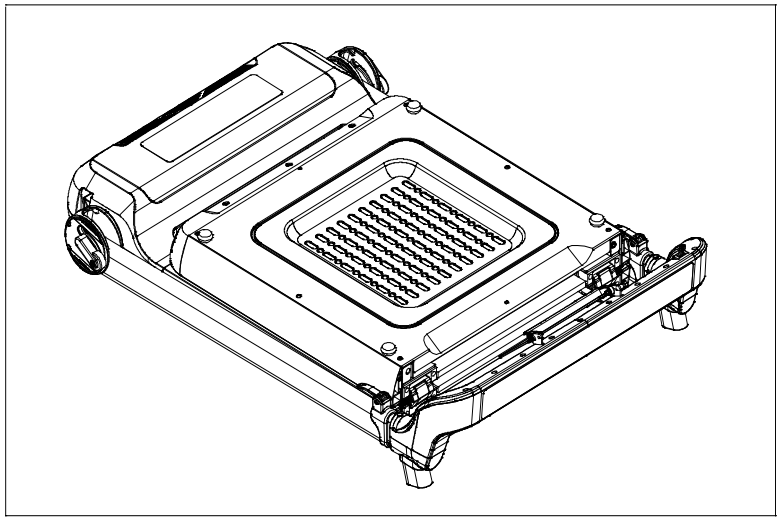


Side rail trim part

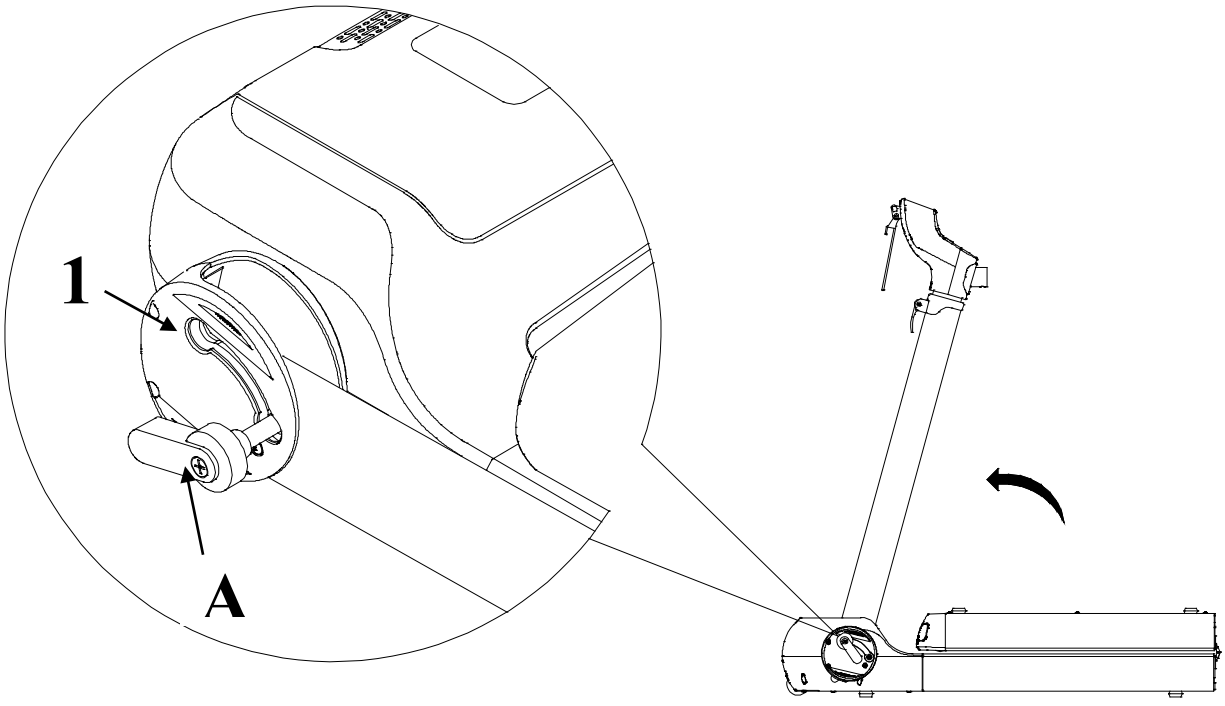


Power cord

Installation steps



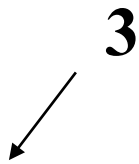
Step 1：Take out the machine from box and put it on the flat floor. (As shown), remove all PE bags and tapes wrapping on the machine.

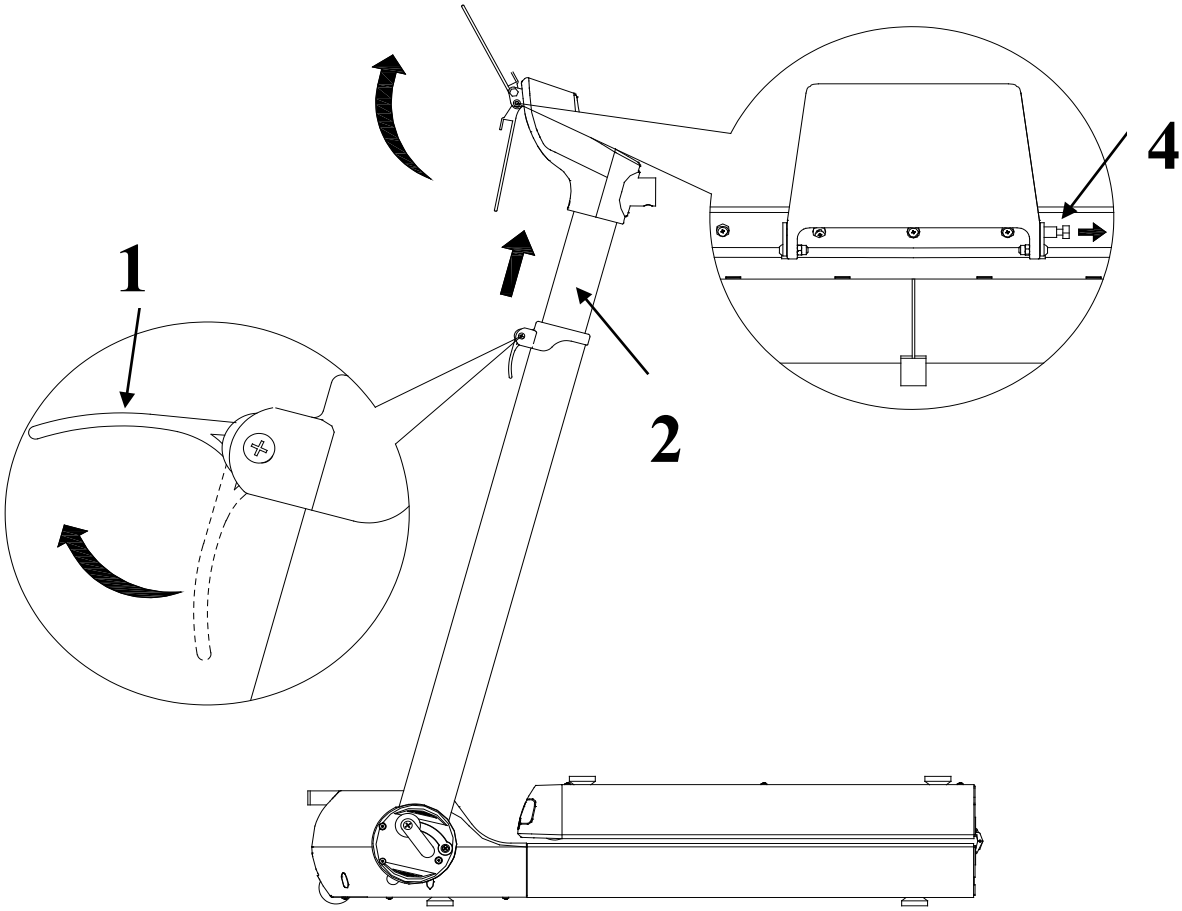


Step 2：

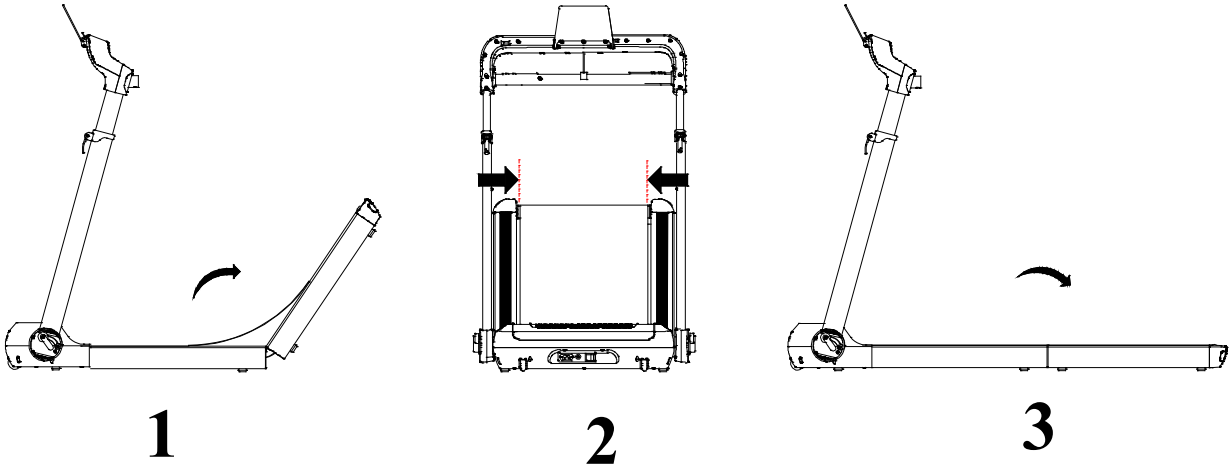
1. Contra rotate the L shape handles (1) from starting (A) point to the high position of the upright cover for both side (The same steps to fold the treadmill).

2. Fully unfold the upright following the arrow position till the end, then clockwise rotate the L shape handles (1) to lock the upright.

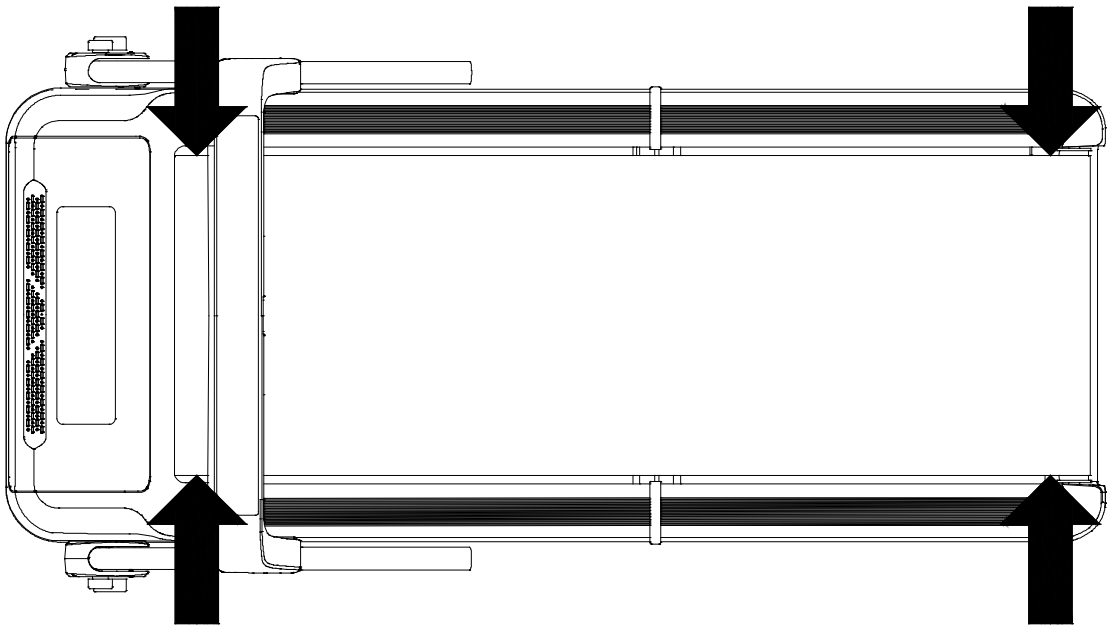




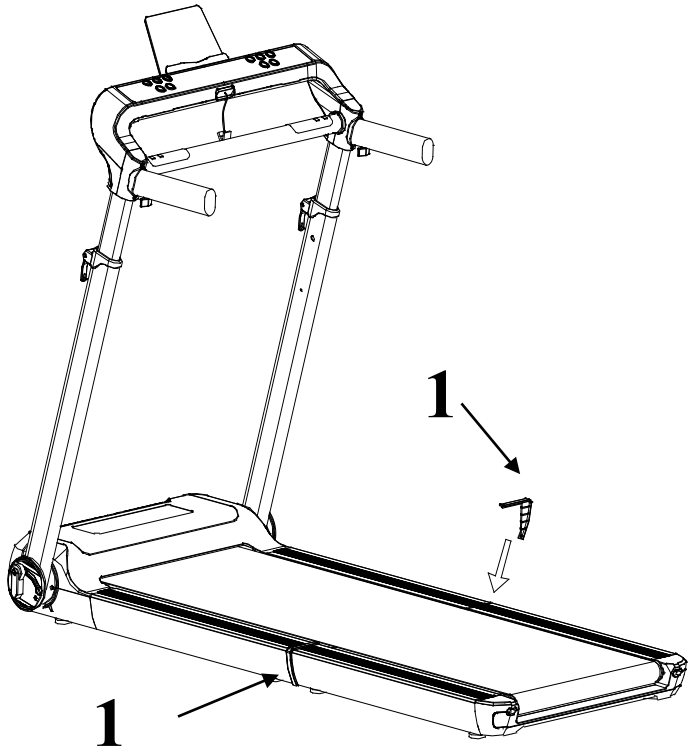
Step 3: Loosen the two small quick-release eccentric handles (1) upwards, raise the console stand (2) to the desired height, and then press the two small quick-release eccentric handles (1) down to the bottom to lock them in place. Rotate the ipad holder (3) upwards again, then pull the pin (4) outward to fix the ipad holder (also pull the pin out when folding the holder).



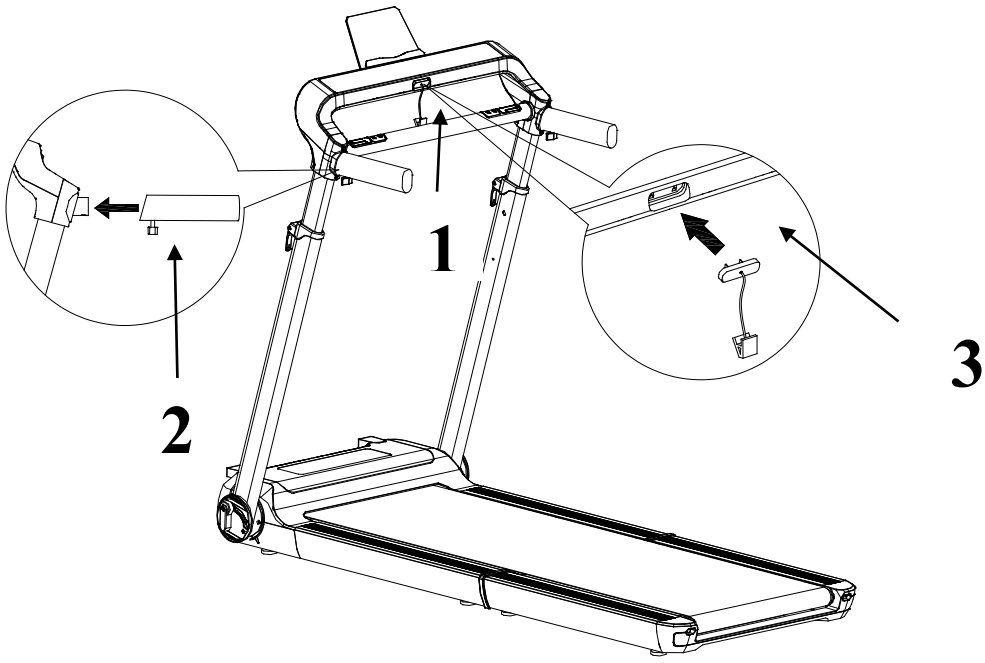
Step 4: Refer to picture 1, follow arrow direction to unfold the rear deck to a certain degree; then align the running belt in the middle of the rear roller as picture 2, finally lay the rear deck completely flat as picture 3. Make sure its level surface.



Step 5: Check the running belt position. When stationary, visually check if the running belt is in the center position of the roller as shown by the arrow. If skewed running belt, please follow the user manual or warning label to adjust the belt in the center position. Check every time when folded



Step 6: Check if the running belt in the middle position and insert the side rail trim part (1) in the gap between front and rear side rail on both sides. (note: when folded treadmill, the side rail trim part shall be removed before folding the treadmill).



Installation Steps with Handle bar

Step 7: Insert the side handle bar tube assembly (1) into the slot in the direction of the arrow. After insertion, secure it to the handrail tube with the flat-head screwdriver (2) and the corresponding holes. (If the handrail is available, it must be installed and used.) Finally, check all the machine bolts to ensure they are tightened. Then, insert the safety belt clip (3) into the treadmill in the direction of the arrow. After powering on and starting the machine, observe whether the rear roller belt has severe wobbling. If severe wobbling occurs, please refer to the common fault handling methods. (It is strictly prohibited to use the machine when the belt wobbles severely.)

General fitness tips

1.Warm-up

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

2. 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.

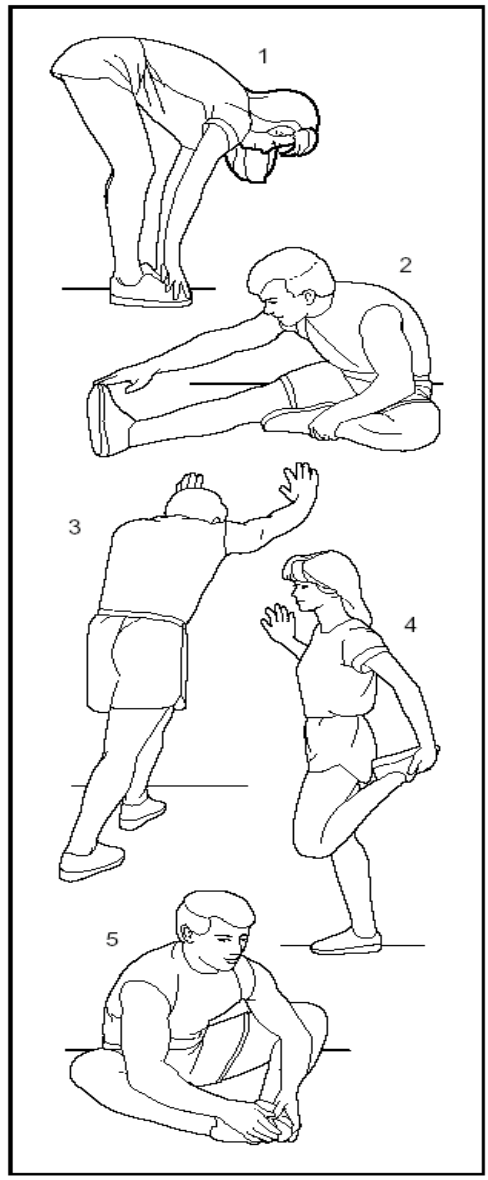
5.Relax

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

Warm-up/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).

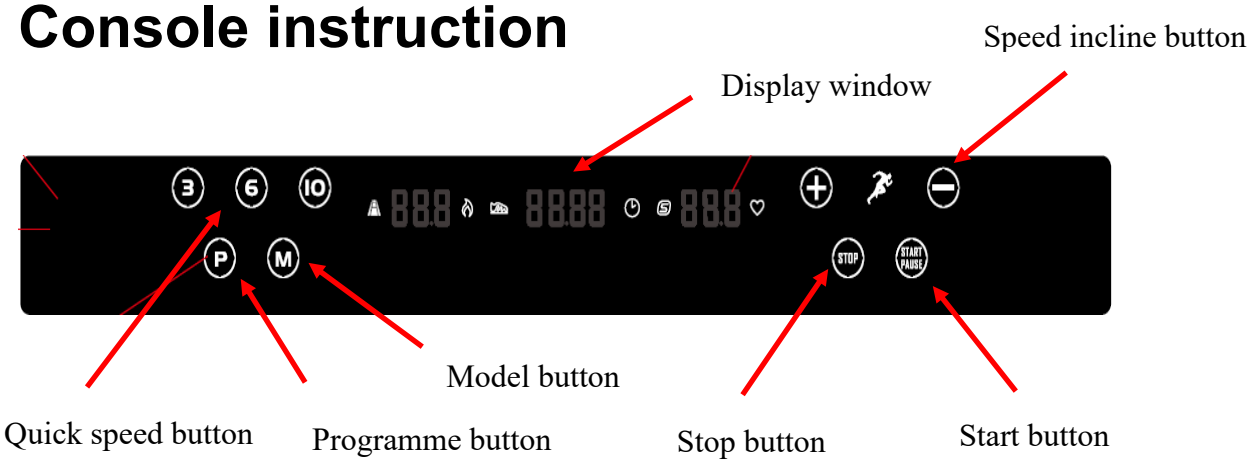
4. Quadriceps stretching

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).

Console instruction



1. Function description of electronic watch

1) **P0** is the user manual program**, P01-P36** is the built-in automatic training program, three letter “U”, FAT.

2) 0.4-inch white LED display, 9 touch operation keys;

3) Operating speed range: 1.0 to 12.0KM/h;

4) System self-check, abnormal information alert function;

5) MP3 function; (Optional)

6) HRC functionality; (Optional)

7) Emergency stop function;

8) ERP sleep function;

9) Bluetooth functionality; (Optional)

2. Digital tube window display instructions:

1) " " window: Shows the value of the speed;

2) " " window: Shows values of time and steps;

3) " " window: Shows the calorie count;

4) " " window: Shows the distance value;

5) " " window: Displays the value of steps;

3. Keyboard instructions:

1) "PROG" : Program selection key, in the stopped state, loop to select programs P01 to P36, U01, U02, U03, FAT;

2) "MODE" : When the manual MODE is selected, the initial state is the normal mode. Press the Mode key to loop through the countdown mode one> distance counting mode one > calorie counting mode one > forward timing mode in manual mode; On P01-P36 is the reset key for the default value (30 minutes) between countdowns;

3) "START/STOP" : The start/stop key to start the treadmill in the stop state; Stop the treadmill while it is running;

4) "+" : Speed increment key, set parameter increment key in stop or fat-measuring state, speed increment key in running state;

5) "-" : Speed decrement key, set parameter decrement key in stop or fat measurement state, speed decrement key in running state;

4. Safety lock function description:

10) The safety lock, consisting of copper inserts, clamps and nylon ropes, has the safety protection function of emergency stop. In any situation, as long as the safety lock is out of position, the treadmill stops running, the console keyboard is prohibited from operating, the screen shows "E-07" with a prompt sound. After each release of the safety lock, the screen will fully display for 2 seconds and then enter the system's default working state.

5. Safe Usage Guide:

1) Plug the power cord into a 10A power socket with a safety ground, turn on the power switch, the console will fully display with a prompt sound, and then identify the safety lock.

2) Place the safety lock in the position on the console, clip the clothes clips to the front of the garment, and the screen will fully display for 2 seconds before entering the default working state: all counters are reset to zero, the set value is reset, and the treadmill is in the positive timing mode of the manual program P0.

3) Press the "PROG" key to loop through a program: P01 to P36, U1,U2,U3, FAT.

4) "P0" is a user-defined program. Press the "MODE" key to loop through the training mode. The training speed is set by the user. Default: speed 1.0KM/H.

5) Training Mode 1: Forward counting time, both time and calories count forward, disable Settings function.

6) Training Mode 2: During the countdown, in the setting state, the time window flashes. Press the "+" and "-" keys to modify the setting value, setting range: 5-99 minutes, default value: 30:00.

7) Training Mode 3: Count the distance backward. In the setting state, the distance window flashes. Press the "+" and "-" keys to modify the set value. The set range is 1.0-99.0KM, and the default value is 1.0KM.

8) Training Mode 3: Inverting Calories, with the calorie window flashing in the setting

state, press the "+" and "-" keys to modify the set value, set range: 20-990CAL, default value: 50CAL.

9) "P01-P36" is the system setting program, trained only in the countdown MODE. In the setting state, the time window flashes. Press the "+" and "-" keys to modify the setting value. Press the "mode" key to reset to the default value. Setting range: 5-99 min, default value: 30:00.

10) After setting the training mode, press the "START" key. The screen begins to display a 3-second countdown, accompanied by 3 prompt sounds. When the countdown is 1, the treadmill starts gently, accelerates slowly to the displayed speed, and then runs smoothly at a constant speed.

11) While running, press the "+", "-", or "QUICK SPEED" keys to adjust the treadmill speed.

12) On P01-P36, each program's speed is divided into 10 segments, and each segment is evenly divided according to the set time. The speed adjusted by the key is only valid within the current segment, and three prompts are given three seconds in advance when transitioning between segments. When the program runs 10 segments, the motor stops automatically, accompanied by a prompt sound.

13) In standby mode, press the "START" button and the motor starts running.

14) While the motor is running, press the "STOP" button. The motor slows down slowly until it stops smoothly. All Settings return to default. Press the "STOP" button twice in a row. The motor stops immediately and all Settings return to default.

15) In any state, pull the safety lock, the screen will display "E-07" with a prompt sound, and the treadmill will stop running.

16) The electronic control system is always under safety monitoring. As soon as an anomaly is detected, the running treadmill will stop urgently, the screen will display an anomaly message prompt, accompanied by a prompt sound.

17) Body FAT test method: Press the "PROG" key to select the program FAT, the "CALORIES" window shows the set item number, press the "MODE" key to select the item number; The "PULSE" window shows the parameters for setting items, and press the "+" and "-" keys to set the parameters.

18) Item number F1 (Sexo) : indicates gender; Set parameter range: 1-2, "1" for male, "2" for female, default value: 1.

19) Item number F2 (Age) : indicates age; Set parameter range: 1-99 years old, default: 25 years old.

20) Item number F3 (Height) : indicates height; Set parameter range: 100-220CM, default: 170CM.

21) Item number F4 (Weight) : indicates weight; Set parameter range: 20-150KG, default:

70KG.

6. MP3 Function Description (Optional)

1) The built-in dual-channel speaker, switch-mode power supply and no-signal mute function of the electronic watch can be played by connecting the included audio adapter cable to the MP3 headphone jack and the audio input port of the electronic watch. This is external sound playback.

2) USB is the charging port. If there is a Bluetooth symbol, it is a USB-Bluetooth interface; if not, it is used for low-voltage charging.

7. Emergency stop function:

When the treadmill is in operation, if no one is using it, if the treadmill is raised more than 35 degrees, the motor will automatically stop running to prevent accidental injury or damage to the equipment.

8. ERP Sleep function:

The system starts up in ERP mode by default and goes into sleep mode in about 4.5 minutes without operating the treadmill to save power. Press any key to wake up the system. In standby MODE, press and hold the MODE key for about 5 seconds to display '2222' to cancel the ERP function, and press and hold again for about 5 seconds to display '1111' to return to ERP mode.

9. Bluetooth function:

Please refer to the I Running/AuyRun/Kinomap/Run on Earth/Reebok fitness/Fit Console corresponding APP instructions.

10.Speed and gradient table for automatic program P01-P36

SEG / PRO	CLASS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P02	SPEED	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
P03	SPEED	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
P04	SPEED	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
P05	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
P06	SPEED	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0

P07	SPEED	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
P08	SPEED	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0
P09	SPEED	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
P10	SPEED	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
P11	SPEED	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
P12	SPEED	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P13	SPEED	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	SPEED	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
P15	SPEED	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
P16	SPEED	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
P17	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
P18	SPEED	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
P19	SPEED	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
P20	SPEED	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
P21	SPEED	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
P22	SPEED	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
P23	SPEED	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
P24	SPEED	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
P25	SPEED	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
P26	SPEED	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
P27	SPEED	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P28	SPEED	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
P29	SPEED	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
P30	SPEED	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
P31	SPEED	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
P32	SPEED	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0

P33	SPEED	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
P34	SPEED	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
P35	SPEED	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
P36	SPEED	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0

11.System error and solution

Problem or Error code	**Reason**	**Solution**
System don’t work	A. The device is not plugged in or the power is not turned on.	Connect the power, or switch the power switch to the 'NO' position.
	B. The safety lock was not properly engaged.	Place the safety lock in the correct position.
	C. Controller malfunction	Replace the controller
	D. Circuit breaker	Check the system input and output terminals and communication lines
Suddenly stop	A、Safety key pull off	Put the safety key on correct position
	B、Console problem	Ask technican for repair
Press button don't work	Press button disable	1、Change press button and communication wire 2、Change main board for press button 3、Change the console
E-01	A、Connect wire loose or defect	Well connect the wire or change the wire between console and controller.
	B、Console defect	Change console
	C、Transformer defect	Change transformer
	D、Controller defect	Change controller
E-02	A、IGBT short circuit	Change controller
	B、Motor short circuit defect	Change motor
E-05	A、Controller is damaged.	Change controller
	B、Motor is damaged.	Change motor
E-07	The console has not detected a	1. Check if the safety lock is properly in

	security lock signal.	place.
		2. Reinstall the mechanical safety lock device, ensuring that it is centered in the hole and that the black button returns to its place properly.
		3. Change console
E-09	fold shutdown function	1. Check if the reed switch connection wires are good.
		2. Check if the reed switch is damaged.
		3. Check if the magnet's magnetic strength is weak or if it is out of place.
No heart rate display	The communication wire is not connect well or defect	Connect the wire well or change the wire
	Main board defect	Change the console
Incomplete information show on console	A、The screw off console loose	Fasten the screw
	B、Console defect	Change the console

12.Instructions for use of the treadmill:

Treadmill folding and moving:

1. To fold the treadmill:

1) Cut off the power before fold the treadmill.

2) When folding a treadmill, you must first fold up the rear running board and lay it flat, and finally fold the handle.

2.To unfold the treadmill:

1) To unfold the treadmill, plug needs to be pulled out from the socket.

2) For the safety’s sake, left, right, and rear sides of the treadmill (the console side is the front) should all have about 1 meter of space to unfold the treadmill.

3. To move the treadmill:

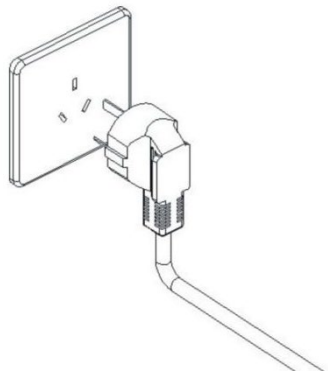
1) To move the treadmill, plug needs to be pulled out from the socket.

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, this cable have 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.



Using instruction of treadmill

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 use. Standing on the Running belt to get it started is not allowed.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 pressing 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. You will run at the same speed as the belt soon.

4. After several minutes, you can speed up by pressing “+”key or slow down by “-”key meanwhile holding the hand bar 。

5. When running, press speed value, you can enter into the fixed speed you want.

6. Pressing “stop” key to make the motor stop.

7. **Pre-setting Use**

Connect the power. Turn the power on. Press “choose “key to select what mode you want.

Press “start “key to get started in your selected mode. You can press “+” or “-”to change the speed or “stop” key to make it stop.

8. **HRC testing**：After the treadmill is powered on, hold your hands on the metal pulse sensors, then you can see HRC value on the display window.

Note: When safety key pull out ,the treadmill will stop immediately . And the computer cannot work ,the window shows “——”

13.Treadmill Maintenance

LUBRICATION

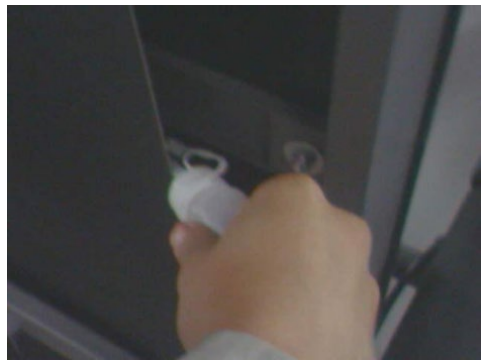
The treadmill is factory-lubricated. However, it is recommended to check the lubrication of the treadmill regularly to ensure an optimal operation of the treadmill. Suggestions:

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.

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.

Adjust the tightness of the running belt

The running belt tension adjustment: All treadmills need to have their running belts adjusted before leaving the factory and after installation, but they may still become loose after a period of use. For example, if there is a stoppage and slipping

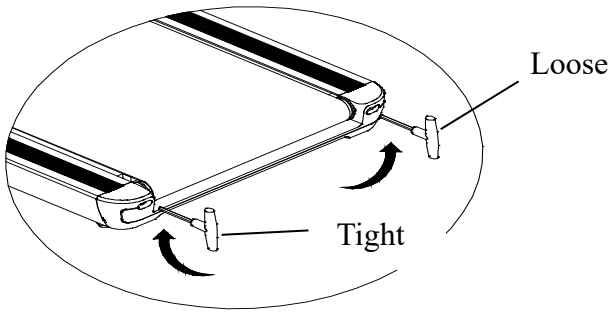
phenomenon when the user is running. When this happens, adjust the running belt adjustment bolts synchronously from left to right in half-turn increments in a clockwise direction. If the running belt is too loose, there will be slipping between the belt and the rollers when stepping on it, but if it is too tight, it is also not good as it can increase the load on the motor, damaging the motor, running belt, and rollers.

Adjusting 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.

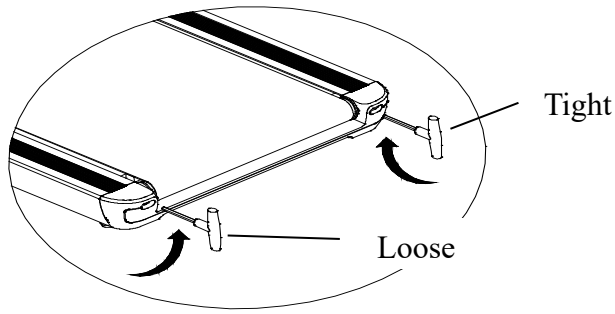
1. The treadmill is unstable.
2. Feet didn't in the central of the running belt when running.
3. Feet exert uneven force.

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.

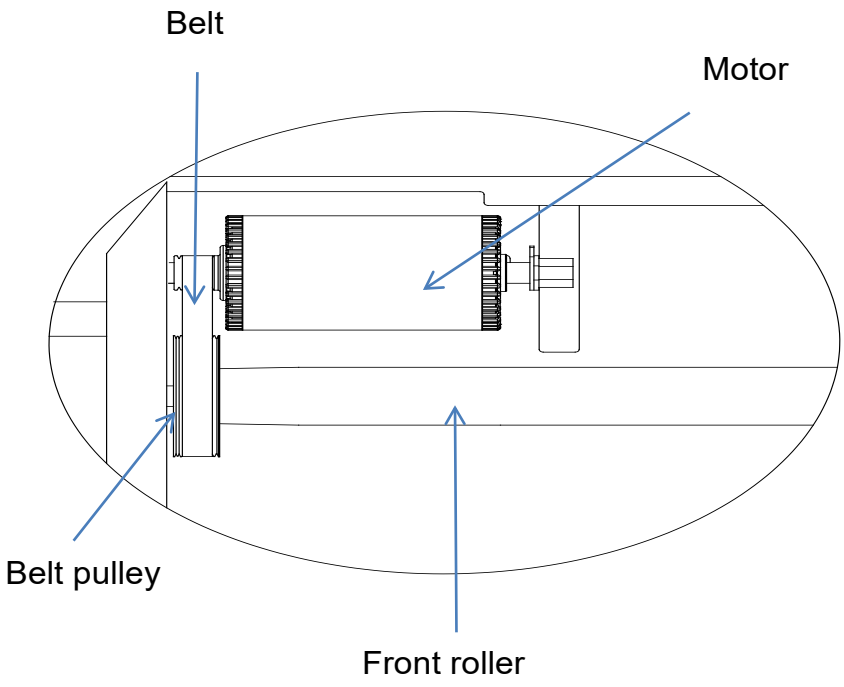
Adjust the right screw clockwise or the left screw anti-clockwise.

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 steps: 1. Use a wrench to turn the adjustment bolt counterclockwise. 2.

Adjust the range so that the belt does not slip under load.

Noted: Regularly clean the belts and pulley grooves.



14.Common failures and processing method

Treadmill section: Error message code meanings.

Problem	**Possible cause**	**Maintenance**
Treadmill didn't work	A. no power	Plug into socket
	B. broken circuit signal system	Check the controller input and signal wire
	C. switch off	Place the power switch in the "NO"position.
	D. fuse burnt out	Change the fuse
The running belt does not run smoothly.	A. no enough lubrication	Use the Silicone oil
	B. running belt too tight	Adjust the tightness of running belt
Running belt	A. running belt too loose	Adjust the tightness of running belt

slips	B. motor belt too loose	Adjust the tightness of motor belt

Console section: Error message code meanings.

Problem or Error code	Possible cause	Solution
Suddenly stop	A. safety key pull off	Put the safety key on correct position
	B. console problem	Ask for technican to repair
Press button don't work	The key press is invalid.	A. replace the key panel and the key cable.
		B. replace the motherboard
		C. Replace the console
E1 Communication error	A. connect wire loose or defect	Well connect the wire or change the wire between console and controller
	B. console defect	Change console
	C. motor defect	Change motor
	D. controller defect	Change controller
E2 Motor defect	A. motor connect wire or motor defect	Change motor connect wire or motor
	B. circuit failure of electronic system	Change console
E5 Over current protection	A. too much friction of running belt	Add silicone oil
	B. controller defect	Change controller
	C. motor defect	Change motor
E6 Explosion-proof rushed	Controller defect	Change controller
E9 Fold protection	A. when treadmill folds	Turn off power, lay flat the running deck, turn on the power.

	B. controller defect	Change controller
	C. sensor or magnet defect	Change sensor or magnet defect
Incomplete information show on console	A、The screw of console loose	Fasten screw
	B、Console defect	Change console