

USAIN

1332\_93393



**h&j** Habitat  
et Jardin

## 1332\_93393

No.	Item	Spec.	Qty.	No.	Item	Spec.	Qty.
1	Main Frame		1 1/1	39	Magnet Ring		1 1/1
2	Base Frame		1 1/1	40	Brown Single Wire		1 1/1
3	Upright bracket		2 1/1	41	Computer Control board		1 1/1
4	Computer bracket		1 1/1	42	Computer bottom wire		1 1/1
5	Motor Bracket		1 1/1	43	Computer up wire		1 1/1
6	Running board strengthening tube		1 1/1	44	Rubber Pad 2		2 1/1
7	Rubber pad		4 1/1	45	Moving wheel cover		2 1/1
8	Cylinder		1 1/1	46	EVA	150*20*3	2 1/1
9	Front Roller		1 1/1	47	Bolt	ST4.2*13	7 1/1
10	Back Roller		1 1/1	48	Bolt	M8*25	1 1/1
11	EVA	400*20*5	2 1/1	49	Bolt	M8*42	1 1/1
12	#5 Allen wrench	5MM	1 1/1	50	Bolt	M8*25	1 1/1
13	Start / stop pulse key		1 1/1	51	Bolt	M6	10 1/1
14	DC Motor		1 1/1	52	Bolt	ST4.2*45	2 1/1
15	Running Board		1 1/1	53	Bolt	M6*30	4 1/1
16	Adjustable foot pad		2 1/1	54	Bolt	M6*35	4 1/1
17	Inner circle end		2 1/1	55	Bolt	M8*16	10 1/1
18	Motor Up Cover		1 1/1	56	Bolt	M6*65	3 1/1
19	Motor Bottom Cover		1 1/1	57	Bolt	M8*40	2 1/1
20	Side Rail		2 1/1	58	Bolt	M10*55	2 1/1
21	Right Back End Cover		1 1/1	59	Bolt	8	7 1/1
22	Left Back End Cover		1 1/1	60	Bolt	ST4.2*12	7 1/1
23	Fixing plug		2 1/1	61	Bolt	M5*8	1 1/1
24	Motor Belt		1 1/1	62	Lock Nut	M8	6 1/1
25	Power Wire Buckle		1 1/1	63	Lock washer	10	2 1/1
26	Running Belt		1 1/1	64	Standard spring washer	8	6 1/1
27	Foot pad		4 1/1	65	Standard spring washer	5	1 1/1
28	Ring wire plug B		2 1/1	66	Bolt	ST4.2*19	9 1/1
29	Transport Wheel		2 1/1	67	Lock washer	8	10 1/1
30	Speed pulse +-Key		1 1/1	68	Lock washer	6	3 1/1
31	Power Wire		1 1/1	69	Lock washer	5	1 1/1
32	Switch		1 1/1	70	Bolt	M8*45	4 1/1
33	Foam		2 1/1	71	MP3	OPTION	1 1/1
34	Computer cover		1 1/1	72	Bolt	ST4.2*20	4 1/1
35	Computer face panel		1 1/1	73	Bolt	ST4.2*30	2 1/1
36	Blot	M6*37	2 1/1	74	Bolt	ST2.9*6.5	2 1/1
37	Oil bottle		1 1/1	75	Sensor		1 1/1
38	Safety key		1 1/1	76	Bolt	ST4.2*25	4 1/1

FR : SAV/INFORMATION /VIDEO/CONTACT

EN: AFTER-SALES SERVICE/INFORMATION/VIDEO/CONTACT

DE : REPARATUR-SERVICE UND ERSATZTEILE /INFORMATIONEN /VIDEO/KONTAKT

ES: SERVICIO POST-VENTA/INFORMACIÓN/VIDEO/CONTACTO

IT: SERVIZIO ASSISTENZA/INFORMAZIONI/VIDEO/CONTATTO

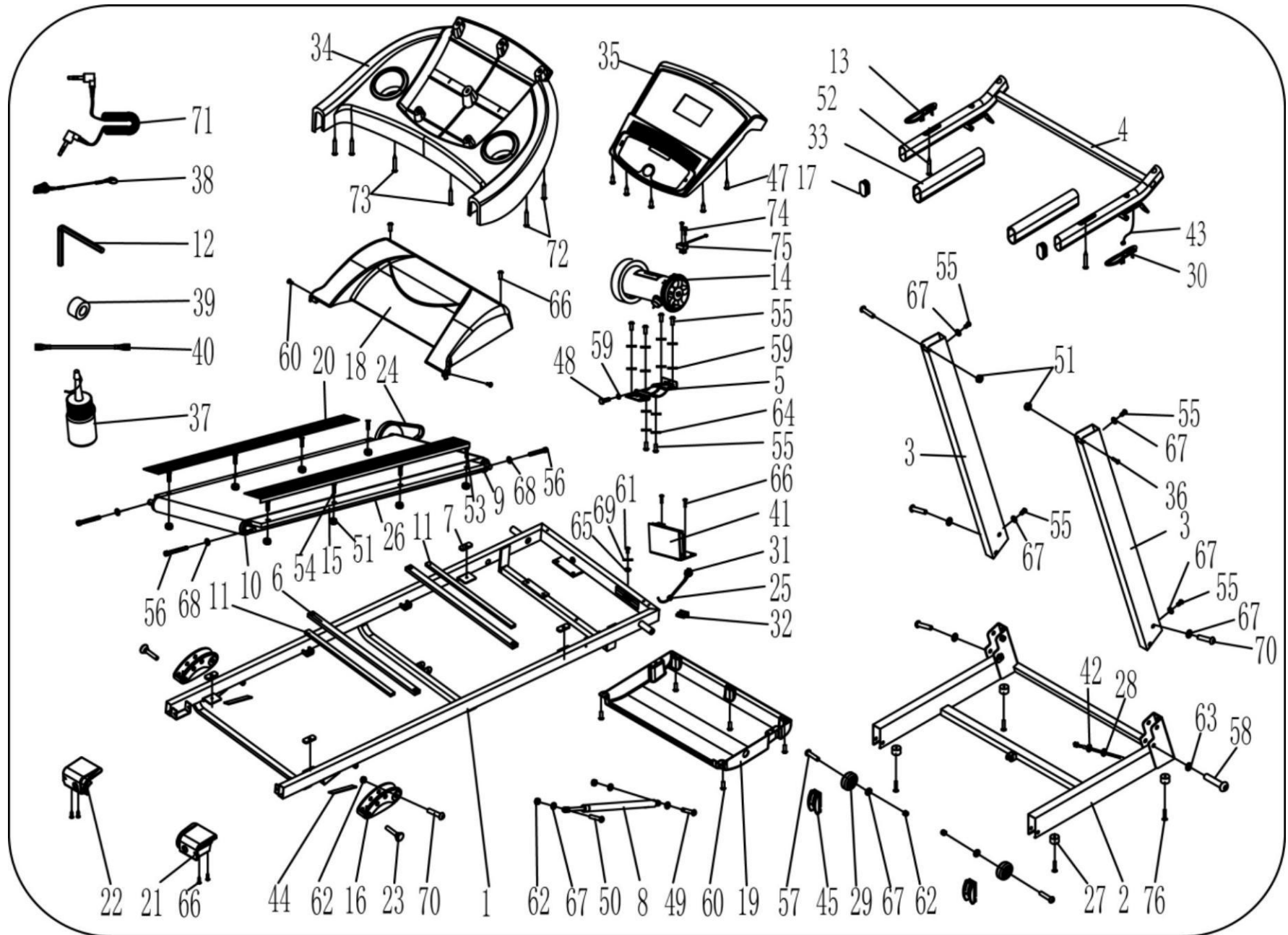
PT: SERVIÇO PÓS-VENDA/INFORMAÇÕES/VIDEO/CONTATO

PL: SERWIS TECHNICZNY/INFORMACJE/WIDEO/KONTAKT

NE: AFTER SALES SERVICE/INFORMATIE/VIDEO/CONTACT

HE: עם לתקשר/הווידיאו/ מידע/ומכירות שירות לאחר





---

## ***Safety Instructions:***

Warning: Now here we suggest that you should consult with your physician or health professional before starting your workout, especially for the age up to 35 old or once-health problem people. We take no responsible for any troubles or hurts if you don't following our specification. Treadmill will be carefully assembled and covered the motor shield, then connect to the power.

### **Before the assembly, be sure to check if delivery is complete by using the included parts-list.**

- 1, Ensuring the safety clamps were attached to the clothing or belts before using the treadmill.
- 2, Please do not insert any items to any part of the equipments, which would damage the equipment.
- 3, Position the treadmill on a clear, level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- 4, Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
- 5, Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
- 6, Keep the children and pets away from the treadmill while starting workout.
- 7, Don't exercise in 40-Minutes after dinner.
- 8, The equipment is suitable for adults, Juveniles need be accompanied with adults while workout.
- 9, You must hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill at your first start the workout.
- 10, Treadmill is indoor-using equipment, not outdoor-using for avoiding damage. Keep the store-place clean and flat, drying. Prohibiting the other purpose using, only for workout.
- 11, Please purchase the power-line to the distributor or contact with our company directly, for the power-line only equip to the treadmill.
- 12, If the treadmill should suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.
- 13, Do not connect line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several

holes, these may cause fire or people may be hurt by the power.

14, Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off , do not pull the power line to keep the wire unbroken. Insert the plug to the socket with the safety ground circuit, for the power-line is professional equipment .You must contact with the professional people directly while the line is damaged.

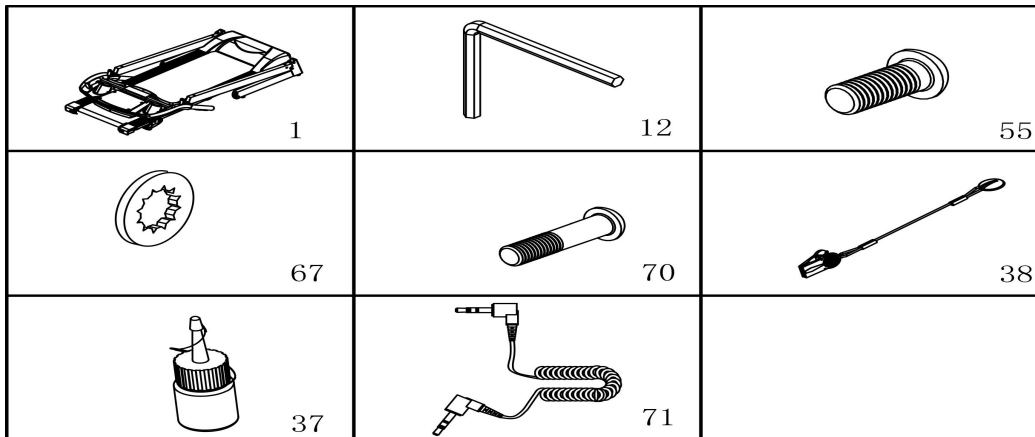
15,This Treadmill only for home-using.

The owner’s manual is only for customers’ reference.

The supplier can not guarantee for mistakes occurring due to translation or change in technical specification of the product.

**All data displayed are approximate guidance and cannot be used in any medical application.**

**When you open the carton, and you will find the below parts in the carton**



**PART LIST :**

NO.	DES.	Specification	Nos	NO.	DES.	Specification	Nos
1	Main Frame		1	70	Lock Washer	M8*45	2
12	5#Allen wrench	5mm	1	38	Safety key		1
55	Bolt	M8*16	4	37	Oil Bottle		1
67	Bolt	8	6	71	MP3	OPTION	1

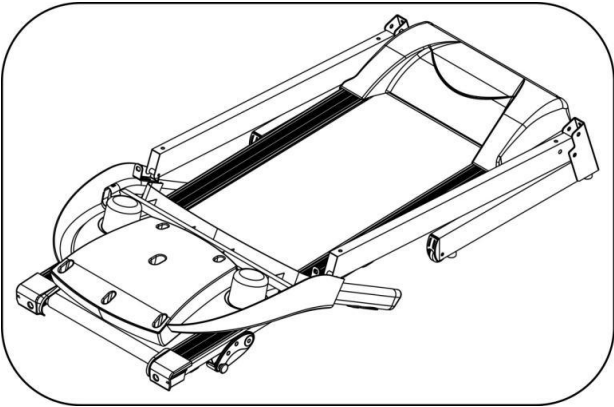
**FIXING TOOLS:**

**5# Allen Wrench 5mm 1pc**

**Notice: Do not get through power before complete assembly**

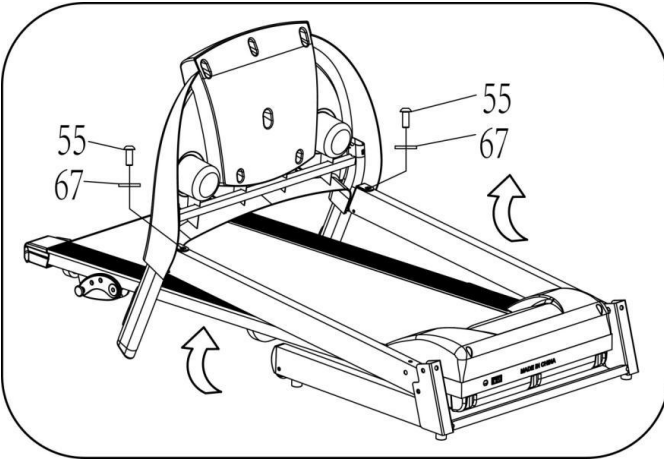
**Assembly Instructions**

STEP 1:



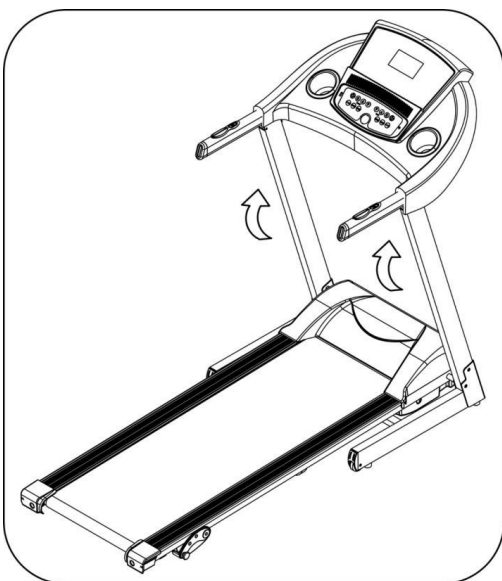
Open the carton, get out the above spare parts, and put the Main Frame onto the level ground.

STEP 2:



1. Position the computer according to the diagram.
2. Using the 5# Allen wrench, secure the Computer frame to Left Upright and Right Upright by using Bolt M8\*16(55) and Lock washer(67).

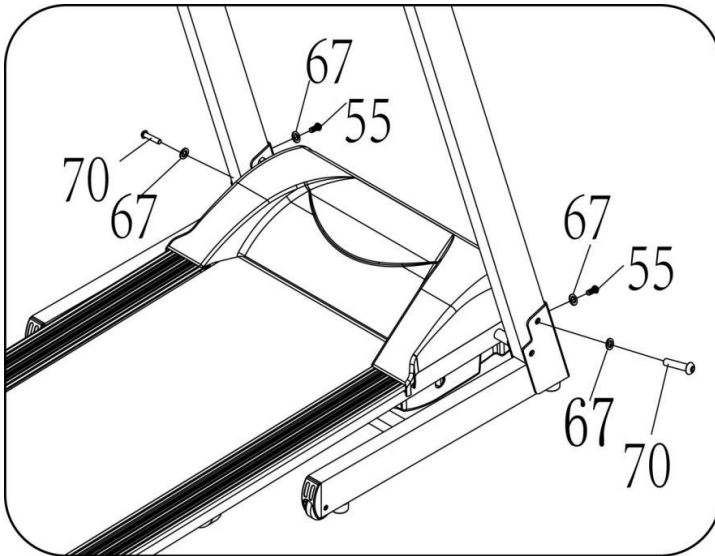
STEP 3:



1. Pull up the uprights.

Notice: Support the upright with hand to avoid falling down to have any hurt.

STEP 4:



1. Using the 5# Allen wrench (12), screw in the Bolt M8\*16 (70) and Lock washer(67).
2. Attach the Right Upright Tube to the Main Frame;
3. Use the 5# Allen wrench (13) to screw Bolt M8\*16 (55) and Lock washer (67) to the base frame through base and right upright tube. Reference the picture left. Repeat this method for the left side assembly.

Note: Support the upright with your hands to prevent it falling down and causing injury

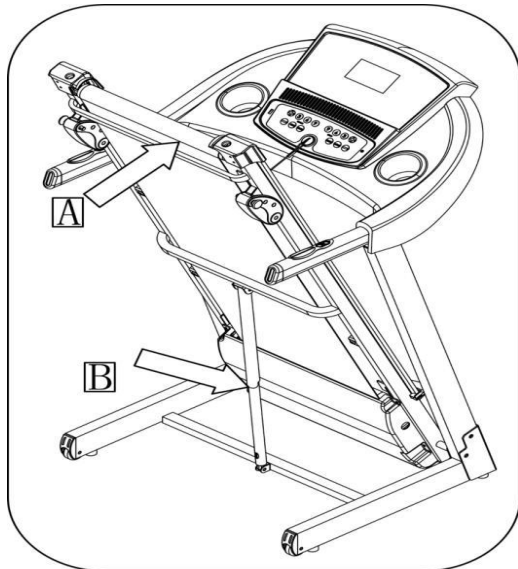


**put the safety key (38)on the computer and start your exercise.**

**Please make sure all parts have been fixed properly. Before you use the treadmill, please read the instruction carefully**

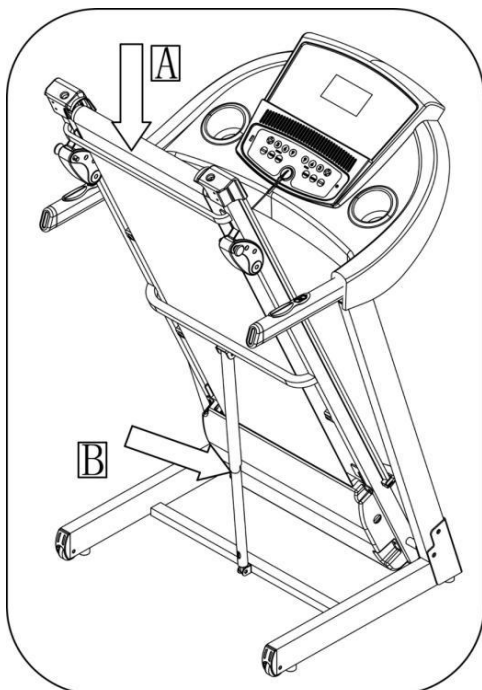
---

### **Pulling up:**



**Pull up the base frame at position A, till hearing the sound that the air pressure bar B is locked into the round tube**

### **Pulling down:**



**Support place A with hand , kick the place of air pressure bar, then the main frame will fall down automatically ( Please keep anybody and any pet away the machine when falling down)**



## Technical Parameter

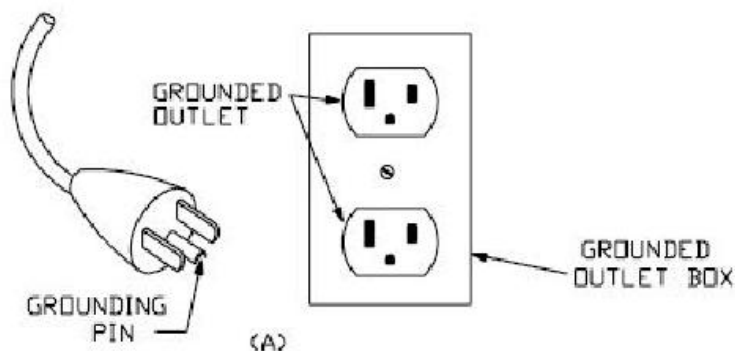
BUILT UP SIZE(mm)	1587*670*1225mm	POWER	As the rating label showing
FOLDABLE SIZE(mm)	790*670*1390mm	Maximum output power	As the rating label showing
RUNNING BOARD SIZE(mm)	400*1200	SPEED RANGE	0.8-16KM/H
NET WEIGHT	43.3KG	MAX USER WEIGHT	100KG
1 LCD WINDOW WITH BLUE BACKGROUND	Speed, time, distance, Calories, Pulse		

## Grounding Methods

This product must be grounded. If it should malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

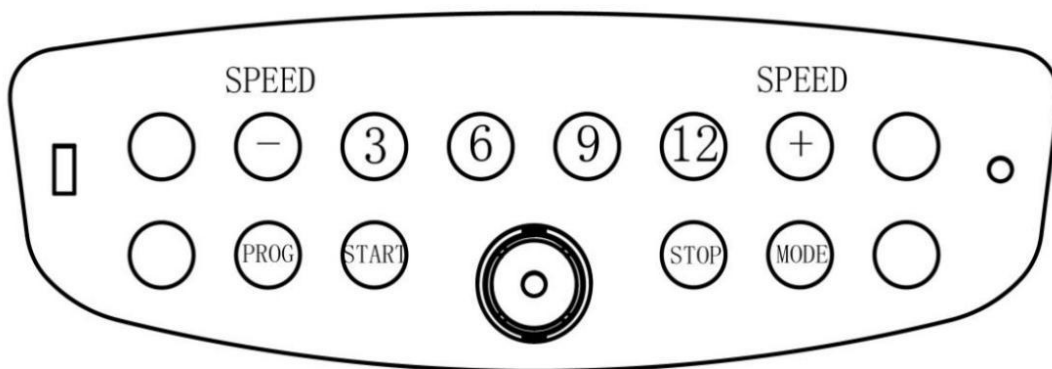
**DANGER** – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is for use on a nominal 220-240/100-120 volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product. (The below picture is just for reference, the actual plug and jack is depends on import coun

Grounding methods



---

## 1 OVERVIEW



### 2. LCD WINDOW DISPLAY

1. SPEED: Shows speed.
2. TIME window: displays exercise time
3. DIST window: shows the running distance
4. CALO window: shows the calories burnt. Calories burnt are an estimate only and are not to be used as medical data.
5. PULSE: shows heart rate. (Heart rate data is for reference ONLY.)

### 3. BUTTON FUNCTIONS

1. "PROGRAM": choose the program, cycle from manual mode, P1 – P12 to FAT.
2. "MODE": mode selection button. Press this button to cycle the mode.

During standby mode, use MODE to choose between countdown mode, from TIME countdown, DISTANCE countdown and CALORIE countdown.

3. "START": begins workout. When the power is on and safety key correctly placed on the computer,

---

press this button to start the treadmill after a 3 second countdown.

4. "STOP": press button to stop the motor running and to stop the machine.

5. SPEED+\SPEED-: Increase or decrease speed when exercising. Sets parameters when stopped.

6. "SPEED: 3,6,9,12" Speed adjustment shortcut keys

Left handle bar buttons: start/stop

Right handle bar buttons: adjusts speed

#### **4. MAIN FUNCTIONS**

4.1. Quick Start-up (Manual):

Attach the safety key. After a 3 second countdown, the treadmill will start and run from the lowest speed,

add and subtract to the speed using the SPEED +/- buttons.

4.2. Countdown mode:

Press the MODE button to cycle options: timer countdown, distance countdown, calories countdown. The

default value corresponds to the window and flashing display. At this point, the SPEED buttons serve as

plus and minus functions to adjust to the desired value. Press the START, add and subtract speed by using

SPEED buttons once again. When the countdown reaches 0, the machine will stop. You can also directly

press the STOP button or disconnect the safety key to stop.

4.3. Manual Operation:

When in Standby mode, press the "START" button and the treadmill will run at speed 0.8KM/H. Other windows will begin to record your workout data. Use the "SPEED+", "SPEED-" buttons to change the speed.

Setting TIME countdown: When Standby mode, press the "MODE" button and the "Time" window will show "15:00" and light up. Use the "SPEED+", "SPEED-", buttons to set the desired workout time. The setting range is between: 5:00-99:00.

Setting DISTANCE countdown: When Standby mode, press "MODE" until the "DISTANCE" window displays "1.00" and lights up. Use the "SPEED+", "SPEED-", buttons to set total workout distance. The setting range is between: 0.50-99.90.

Setting CALORIES countdown: When Standby mode, press "MODE" until the "CALORIES"

window displays lights up. Use the “SPEED+”, “SPEED-”, buttons to set total workout distance. The setting range is between: 10.0-999.0.

#### 4.4. Preset Program Operation:

Preset programs change speed and incline for you during your workout. Every program will have 20

intervals, in which speed can be adjusted between. See the next page for the program list.

#### 4.5. Heart Rate:

When holding the hand pulse with two hands, the pulse window will show your heart rate after 5 seconds.

To increase accuracy, please check heart rate after holding your hands on the sensors for more than 30 seconds when the machine stops. Please turn to the final page of document for more information about our pulse sensors.

The heart rate data is for reference purpose only and should not be used for medical purposes. Please turn to the end of this document for further detail.

#### 4.6. Sleep function:

The treadmill automatically enters sleep mode after 10 minutes of inactivity. Press any key on the display to wake the treadmill.

#### 4.7. Safety Key Function:

Disconnecting the safety key will result in the treadmill beeping 3 times and stopping the current workout.

#### 4.8. Data display and Setting range

	Display range	Default data	Default	Setting range
Speed (KM/H)	0.8KM/H—16KM/H	-----	-----	-----
Incline	----	----	----	----
Time	0:00—99:59	30:00	15:00	5:00--99:00
Distance	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.9KM
Calories	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—999Kcl

#### 4.11. Body Fat Test Function

1. Press the “PROGRAM” button under ready condition until the letters “FAT” show in the speed window. “FAT” is body fat test mode.

2. Press the “MODE” button to input data into parameters “SEX / AGE / HEIGHT /

WEIGHT". The "TIME/DIST" window will show "-1-", "-2-", "-3-", "-4-", which corresponds to "SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT" respectively. 01 is MALE, whilst 02 is FEMALE.

3. When setting each parameter, press SPEED ▲/▼ to adjust the data, and CAL/PULSE window will show the data. Press the "MODE" button to finish, and the window will show "-5-" and "---" then it will enter into ready condition. Hold the hand pulse sensors with both hands and it will show your BMI data after 5 seconds.

#### 4. Input parameter display and setting limits

	default	range	mark
SEX (F1)	1 (MALE)	1—2	1= MALE 2= FEMALE
AGE (F2)	25	10—99	
HEIGHT (F3)	170 CM	100—240 CM	
WEIGHT (F4)	70KG	20—150KG	

#### 5.Body fat index comparison

Body fat index (BMI)	Obesity level
<19	Too thin
19--26	normal
26--30	overweight
>30	Too fat

#### Programs table:

PROGRAM	TIME	Setting time/20= interval running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

---

# Learning Guide

## PREPARATION

If you are over 35 years old or not very healthy, also it's your first time do exercise, please consult with your doctor or professional person.

Before you use the motorized treadmill, please learn how to control the machine first, know well how to start, stop, adjust the speed and so on. After that, stand on anti-slip pad both sides and hold the handle bar with your both hands. Keep the machine at the low speed about 1.6~3.2 km/h, Stand straight and test the running machine by one foot, after get used to the speed, you can begin to run and can increase speed to 3~5 km/h. Keep the speed about 10 minutes, then stop the machine.

## EXERCISE :

Learn how to adjust the speed and incline before using. Walk about 1km at stable velocity, it will take you about 15-25 minutes. If walk at 4.8 km/h, it will take you about 12 minutes in 1 km. If you feel comfortable at the stable velocity, you can add the speed and incline, after 30 minutes, you can have good exercise. At this stage, you can not add the speed or incline too much at one time, it is good for your health.

## EXERCISE INTENSITY:

Warm up at the speed 4.8 km/h in 2 minutes, then add the speed to 5.3 km/h and keep walking in 2 minutes, then add to 5.8km/h and walk in 2 minutes. After that, add up 0.3 km/h in each 2 minutes, until rapid breath but not feel comfortable

Calorie burning---the best effective way

Warm-up for 5mints by the velocity:4-4.8KM/H, then slowly increase the speed by 0.3KM/H/2Mints ,until up to the stable speed which you feel is comfortable for 45Mints.For improving the intensity of movement, you can maintain the speed during 1H of TV program, then increase the speed by 0.3KM/H each Advertisement interval time, after that return to the original speed . You can acquaint the best efficiency of workout for calorie burning during the advertisement time and subsequent heart frequency increasing time. Finally , you should slow down the speed step by step for 4Mints.

The cycle time: 3-5times/Week, 15-60mints/Times.Make up the schedule of workout scientific, not only for your hobby.

You can control the running intensity through adjusting the velocity and incline of treadmill. We suggest that you don't set the incline at first; improve the incline is the effective way to strengthen the exercise's intensity.

Consult with your physician or health professional before starting your workout. The professional people can help you make up the suitable exercise time-chart according to your age and health condition, determine the velocity of movement, the intensity of exercise. Please stop at once, If you feel chest tightness, chest pain, irregular heart beat, breath difficulty, dizziness or other discomfort during exercise. You should consult with your physician or health professional as keep going.

You can choose the normal walking speed or the jogging speed ,if you always take workout with treadmill.

If you don't have enough experiences or confirm the testing velocity ,you can follow the instruction :

Speed 0. 8-3.0KM/H not well physical

---

Speed 3.0-4.5KM/H less movement and workout

Speed 4.5-6.0KM/H normal walking

Speed 6.0-7.5KM/H Fast walking

Speed 7.5-9.0KM/H Jogging

Speed 9.0-12.0KM/H intermediate speed running

Speed 12.0-16.0KM/H experienced runner

Attention: The velocity of movement  $\leq 6$  KM/H, the normal walking; The velocity of movement  $\geq 8.0$  KM/H the runner.

## Warm-up Instruction

Before exercise, it is better to do stretching exercises. Warm muscles stretch more easily, so the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise

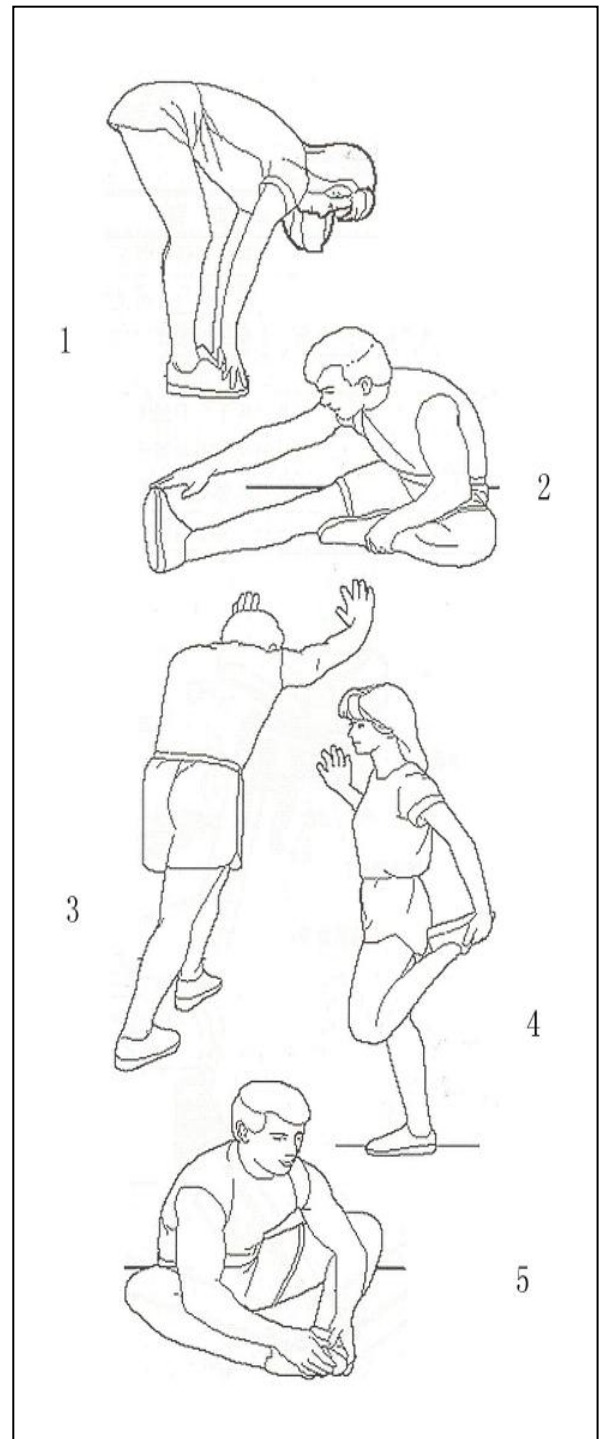
1. Down the stretch: knees slightly curved, the body bent forward slowly, so that the back and shoulders relaxed, hands try to touch your toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times to do (see Figure 1).

2. Hamstring stretch: sitting on the clean seat, put one leg straight. Inward close to the other leg to make it close to the inside leg straight. hand try to touch the toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 2).

3. Legs and feet tendon stretch: two on the Rotary wall or tree stand, one foot in the post. Keep legs straight and heel to tilt the direction of the wall or tree. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 3).

4 quadriceps stretch: the left hand wall or table Fu master balance, and then stretched his right hand back

5.Sartorius muscle (inner thigh muscles) stretch: Foot In contrast, the knee outward to sit down. The hands grasp the feet to the groin pull. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times (see Figure 5).





---

# Running Belt Adjustment

**Warning: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.**

**Clean:** General cleaning the unit will greatly prolong the treadmill.

Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt by wearing the clean running shoes.

**Warning:** Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

## RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend

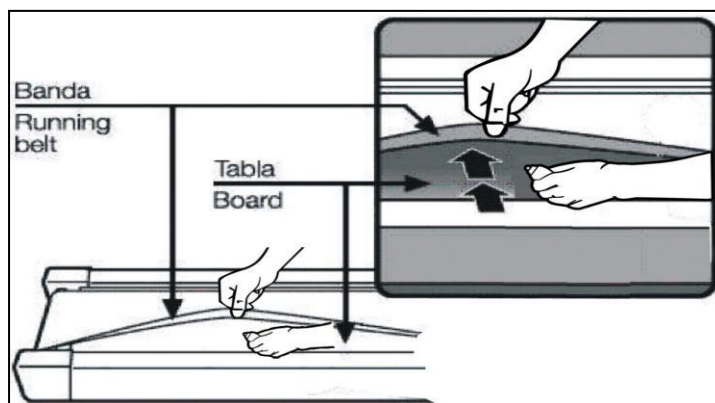
a periodic inspection of the deck. You need contact with our service center if you find the damage of the deck.

We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week) annually
- Medium user (3-5 hours/ week) every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) every three months

We recommend that you buy the lubrication from our distributor or directly to our company.

**Attention:** Any repair need the professional technician.



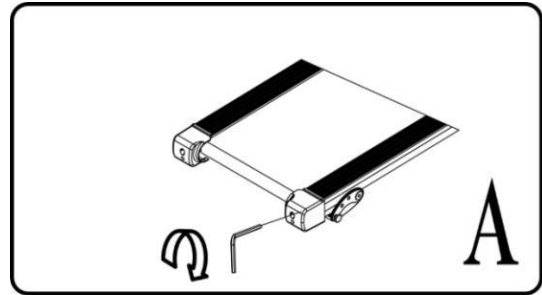
1, We suggest that you should switch off the power for 10 minutes after keep running 2hours, so that it's good for maintain the treadmill.

2, For avoiding the slipping during running, the belt should be not too loose; for avoiding the more abrasion between the roller and belt and maintain the machine's good running, the belt should be not too tight. You can adjust the distance between deck and belt, the belt should be away from the deck about 50-75mm on both sides, if the best not too tight and loose.

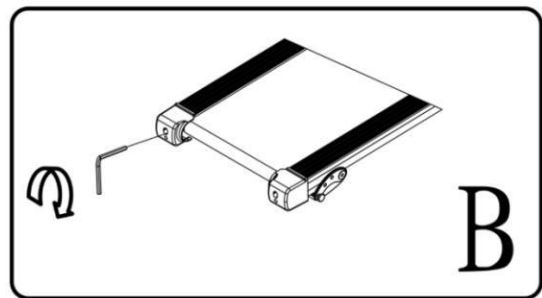
# Center The Running Belt

Place treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition.

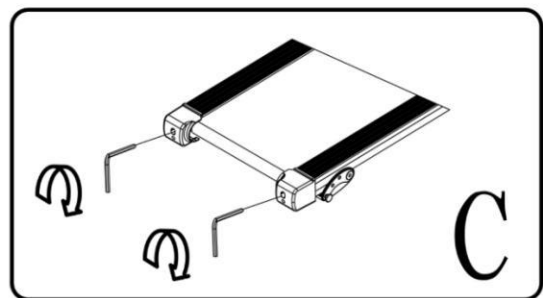
If the belt has drifted to the right, turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt. Pic. A



If the belt has drifted to the left, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt. Pic B



Timely adjust the tightness of the belt, if need, turn the left and right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then re-start running, confirm the belt-tightness until the belt be right tightness. Pic C



## TROUBLE SHOOTING

Fault Code	Main reason	Solution
E01	The wire from computer to bottom control board didn't connected well	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 . Check the connection wire between computer and control board was well connected.</li> <li>2 . Make sure the IC on the control board was well inserted. If not re-insert.</li> <li>3 . Abnormal power supply in control board. Please change a new control board.</li> </ol>
E02	Protect the exploding	<ol style="list-style-type: none"> <li>1 . Bad contact with motor open circuit. Please change a new motor or check the connector.</li> <li>2 . Power tube was puncture. Please change a new Power tube or control board.</li> </ol>
E05	Over current Protection	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Overloaded。</li> <li>2 . Running board with heavy resistance. Need to be oiled</li> <li>3. Damage in Motor. Change a new motor.</li> </ol>
E06	Motor wire is not connect well	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check the motor wire and Circuit control board wire connect well</li> <li>2. Check if the control board have peculiar smell,change the control board</li> </ol>

---

**FR**

## ***Instructions de sécurité :***

Attention: Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant de commencer l'entraînement, surtout pour les personnes qui ont plus de 35 ans ou qui ont déjà eu des problèmes de santé. Nous ne sommes pas responsables des blessures engendrées si vous ne suivez pas les instructions de la notice. Le tapis de course doit être assemblé avec prudence, puis il faut couvrir le moteur et ensuite brancher l'appareil.

### **Avant de commencer le montage, vérifier que la livraison soit complète en utilisant la liste des pièces fournies.**

- 1, S'assurer que les attaches de sécurité soient attachées aux vêtements ou à la ceinture.
- 2, Ne pas insérer d'objets dans l'appareil, cela peut endommager l'équipement.
- 3, Mettre le tapis de course dans un lieu plat et dégagé. Ne pas mettre le tapis de course sur un tapis, cela peut avoir des conséquences négatives sur le système de ventilation du produit. Ne pas mettre le tapis de course près de l'eau ou en extérieur.
- 4, Ne jamais allumer le tapis de course lorsque vous vous trouvez sur le tapis. Après avoir allumé l'appareil et après avoir choisi la vitesse, il peut y avoir un temps de pause avant que le tapis ne se mette à bouger, toujours avoir les pieds sur les rails, au bord de la structure jusqu'à ce que le tapis démarre.
- 5, Porter des vêtements adaptés lorsque vous utilisez l'appareil. Ne pas porter des vêtements longs et amples qui pourraient rester coincés dans le tapis de course. Toujours porter des chaussures de course avec des semelles en caoutchouc.
- 6, Maintenir les enfants et les animaux hors de portée de l'appareil.
- 7, Ne pas s'entraîner avant 40 minutes après avoir mangé.
- 8, L'appareil est adapté aux adultes, les adolescents doivent être accompagnés par des adultes lorsqu'ils s'entraînent.
- 9, Vous devez tenir la rampe jusqu'à ce que vous soyez à l'aise avec le tapis de course lors de votre premier entraînement.
- 10, Le tapis de course est un équipement d'intérieur, ne pas utiliser en extérieur. Cet appareil sert uniquement pour s'entraîner, il doit être stocké dans un endroit plat, propre et sec.
- 11, Merci de contacter le distributeur pour obtenir les pièces appropriées au tapis de course.

12. Si le tapis de course accroît soudainement sa vitesse à cause d'une erreur électrique, l'appareil s'arrêtera si vous enlevez la goupille de déverrouillage.

13, Ne pas rajouter de fil électrique au milieu du câble ; ne pas rallonger le câble électrique ou changer la prise ; ne pas mettre d'objets lourds sur le fil et ne pas le mettre proche d'une source de chaleur ; ne pas brancher le tapis de course à une multi-prise, cela pourrait engendrer un feu ou blesser des personnes.

14, Débrancher l'appareil quand celui-ci n'est pas utilisé. Quand le tapis de course est éteint, ne tirez pas directement sur le câble pour éviter de le casser. Si le câble d'alimentation est endommagé, il faut contacter un professionnel.

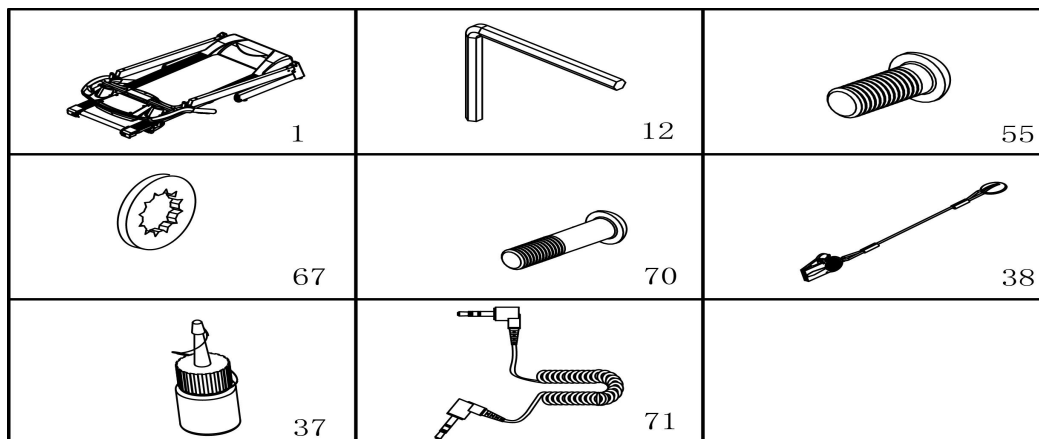
15, Ce tapis de course a été conçu uniquement pour être utilisé à l'intérieur.

La notice de montage sert uniquement de référence pour le consommateur.

Le fournisseur ne peut pas être tenu responsable en ce qui concerne les fautes dû à la traduction ou les changements des caractéristiques du produit.

**Toutes les données affichées sont approximatives et ne peuvent en aucun cas être appliquées dans le domaine médical.**

**Les pièces ci-dessous se trouve dans le colis**



**Liste des pièces :**

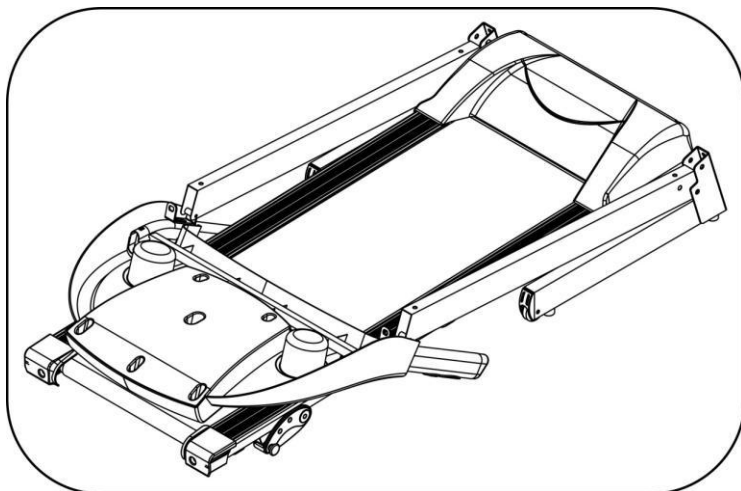
NO.	DES.	Specification	Nos	.	NO.	DES.	Specification	Nos
1	Main Frame		1		70	Lock Washer	M8*45	2
12	5#Allen wrench	5mm	1		38	Safety key		1
55	Bolt	M8*16	4		37	Oil Bottle		1
67	Bolt	8	6		71	MP3	OPTION	1

**Outils :** Clef Allen

**Remarque :** Ne pas brancher l'appareil jusqu'à ce qu'il soit entièrement assemblé.

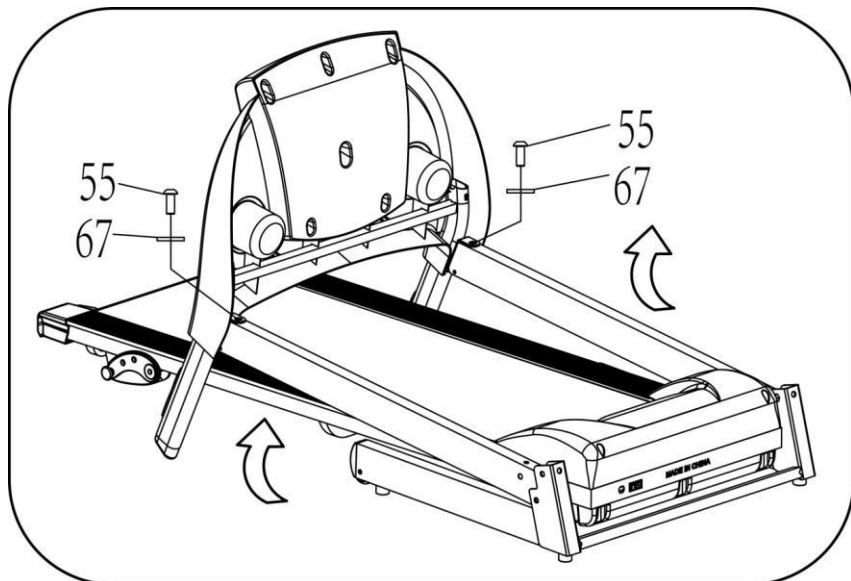
# Instructions de montage

ETAPE 1 :



Ouvrir le carton, enlever les pièces détachées et mettre la structure principale sur le sol plat.

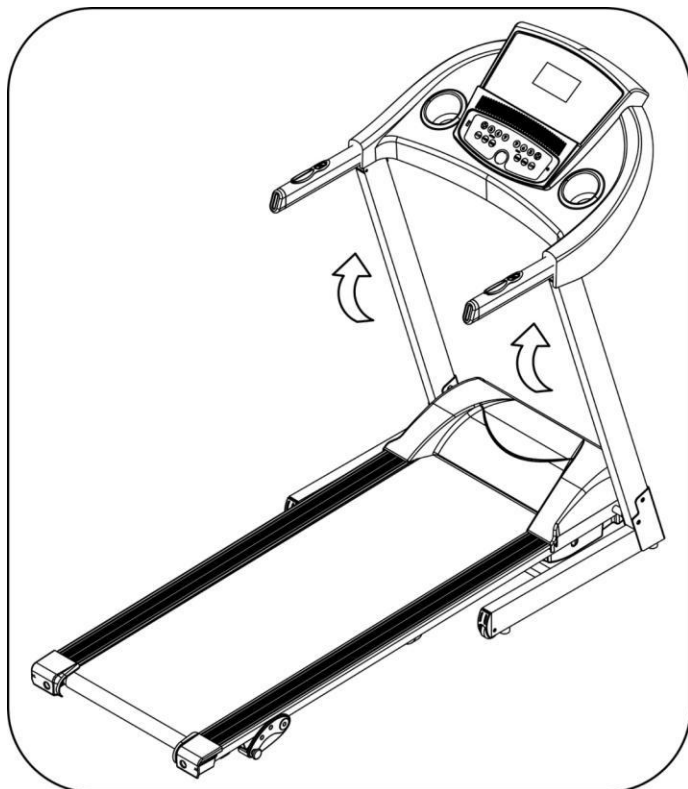
ETAPE 2 :



1. Positionner le panneau de contrôle comme sur le schéma ci-contre.

2. En utilisant la clef Allen, sécurisez le panneau de contrôle à gauche et à droite en utilisant l'écrou M8\*16(55) et la rondelle de blocage (67).

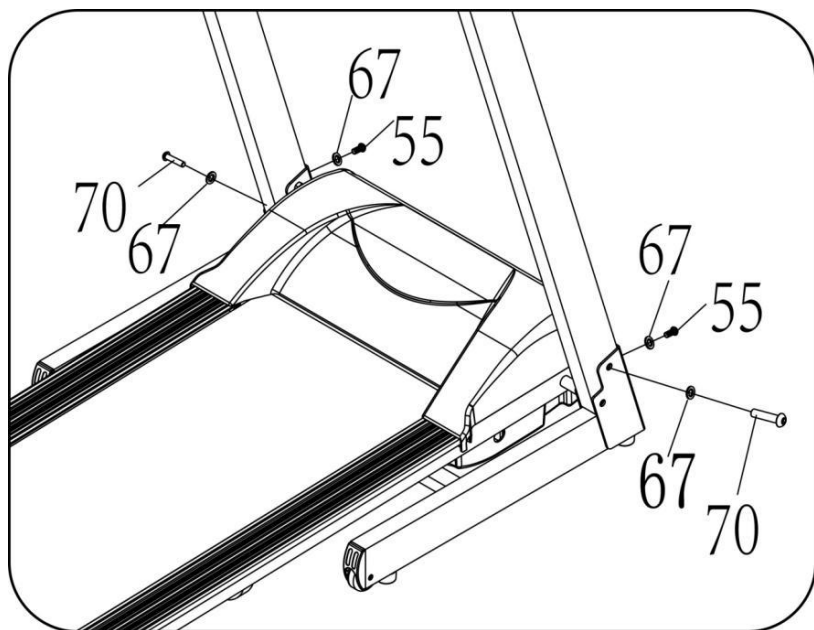
ETAPE 3 :



**1. Tirez les montants.**

**Remarque : Maintenez les montants avec les mains pour éviter qu'ils tombent et se cassent.**

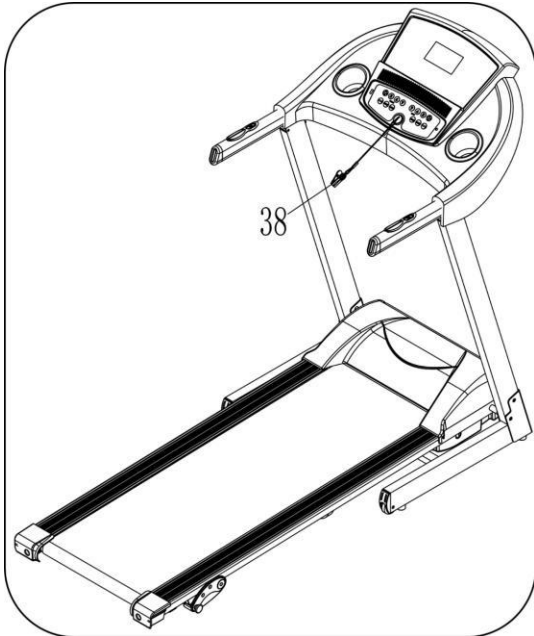
ETAPE 4 :



1. Utiliser la clef Allen #5 (12), visser la vis M8\*16 (70) et mettre la rondelle (67).
  2. Connecter le montant vertical à la base.
  3. Utiliser la clef Allen (13) pour visser la vis M8\*16 (55) et mettre la rondelle (67) derrière le montant vertical et la base.
- Utiliser la même méthode pour l'autre côté.  
Remarque : Maintenez les montants avec les mains pour éviter qu'ils tombent et se cassent.

---

ETAPE 5 :

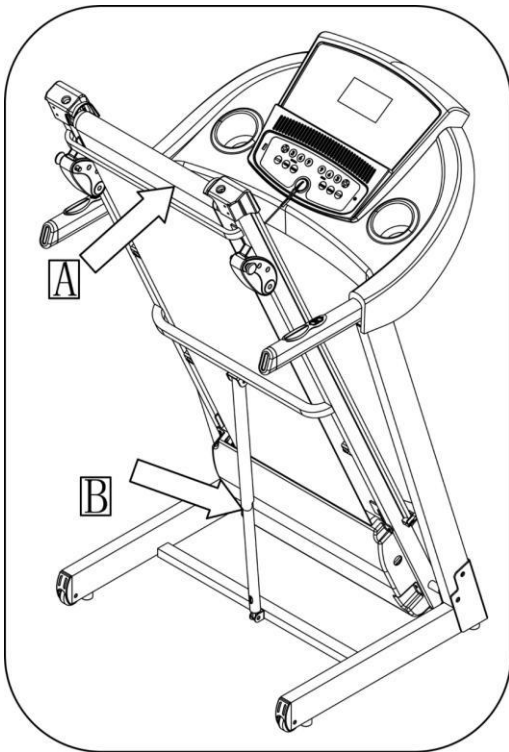


Inserez la clef de sécurité (38) sur le panneau de contrôle et vous pouvez commencer l'entraînement.

**Merci de vérifier que chaque partie a été fixé correctement. Avant de commencer à utiliser le tapis de course, il faut lire les instructions dans la notice.**

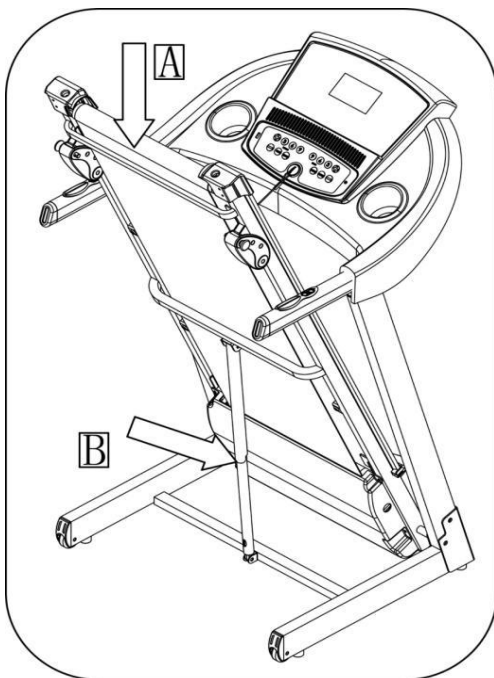


## Lever l'appareil:



Soulever la base au niveau de la position A jusqu'à ce que le tube B soit bloqué.

## Baisser l'appareil:



Maintenir la base au niveau de la position A, plier le tube B avec le pied ensuite la base s'abaissera (maintenir les personnes et les animaux éloignés.)

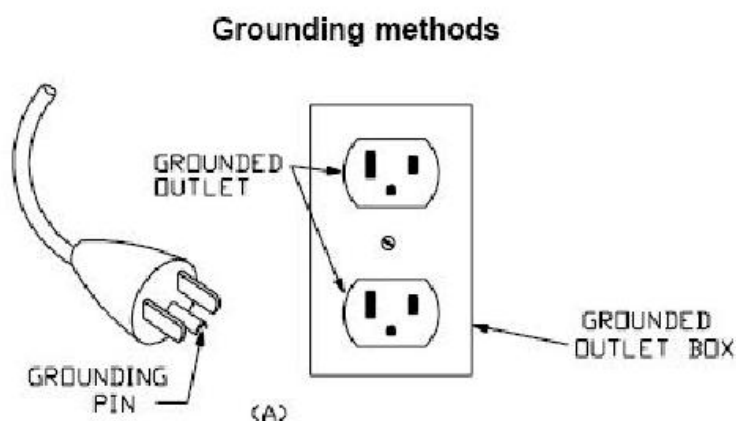
## Paramètre Technique

Taille déplié (mm)	1587*670*1225mm	Puissance	Voir l'étiquette de notation
Taille plié (mm)	790*670*1390mm	Puissance maximal	Voir l'étiquette de notation
Taille de la base (mm)	400*1200	Vitesse	0.8-16KM/H
Poids net	43.3KG	Poids maximum de l'utilisateur	100KG
1 écran LCD avec un fond bleu	Speed, time, distance, Calories, Pulse		

## Branchement à terre

Ce produit doit être branché à terre. S'il y a un dysfonctionnement ou une panne, le branchement à la terre permet de diminuer les risques d'électrocution. Ce produit est équipé d'un câble et d'une corde à terre. La prise doit être branchée dans une prise adaptée et étant en accord avec les normes de sécurité local.

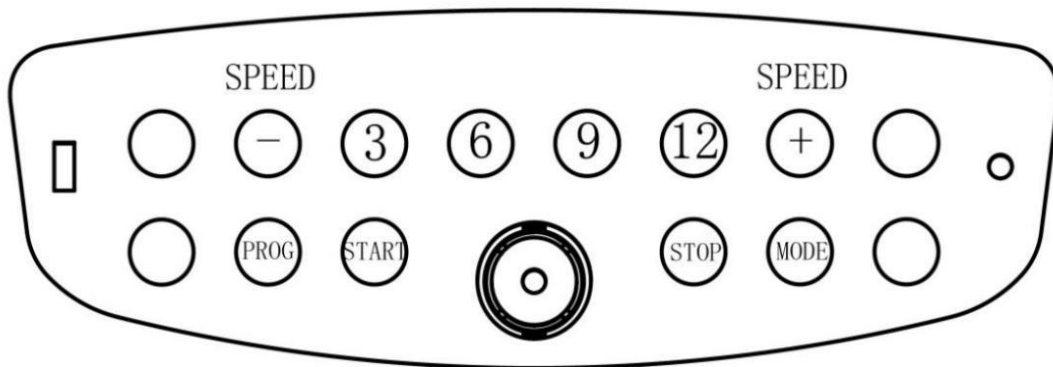
**DANGER** – Une mauvaise connexion de l'appareil peut engendrer des risques d'électrocution. Vérifier avec un électricien ou un technicien si vous avez des doutes sur la sûreté de l'appareil. Ne pas modifier la prise du produit – si la prise n'est pas adaptée, il faut demander à un électricien qualifié de la changer. Ce produit est conçu pour une puissance de 220/240 volt et 100/120 volt, de plus l'appareil à une prise à terre comme indiqué dans le schéma ci-dessous. Ne pas utiliser d'adaptateur pour la prise sur ce produit.



---

# Guide Opérationnel

## VU D'ENSEMBLE



## 2.ECRAN LCD

- 1.VITESSE: Montre la vitesse.
- 2.TEMPS: Montre le temps d'entraînement
- 3.DIST: Montre la distance parcourue
- 4.CALO: Montre les calories brûlées. Le chiffre indiqué est une estimation est ne doit pas être utilisé dans le domaine médical.
- 5.PULSE : Montre le rythme cardiaque. Le chiffre indiqué est une estimation est ne doit pas

---

être utilisé dans le domaine médical.

### 3.FONCTION BOUTON

1. « PROGRAM » : Choisir le programme entre P1 – P12 jusqu'à FAT.
  2. « MODE » : Bouton de sélection des modes. Appuyez sur ce bouton pour choisir le mode. Durant le mode veille, utilisez le bouton MODE pour choisir entre les modes décompte, décompte du temps, de la distance et des calories.
  3. « START » : permet de commencer l'entraînement. Quand l'appareil est allumé et la clef de sécurité bien placée dans le panneau de contrôle, appuyez sur le bouton pour démarrer le tapis de course. Celui-ci s'actionnera après un décompte de 3 secondes.
  4. « STOP » : Appuyez sur le bouton pour arrêter l'appareil.
  5. SPPED+ / SPEED- : Augmente ou diminue la vitesse.
  6. « SPEED :3,6,9,12 » Raccourcis pour choisir la vitesse.
- Rambarde de gauche : start/stop  
Rambarde de droite : ajuster la vitesse

### 4.FONCTIONS PRINCIPALES

- 4.1 Démarrage rapide : Mettre la clef de sécurité. Après un décompte de 3 secondes, le tapis de course va démarrer à la vitesse minimum. Augmentez ou baissez la vitesse avec le bouton SPEED+/-.
- 4.2 Mode décompte : Appuyez sur le bouton MODE pour choisir entre les options de décompte. Quand le décompte atteint 0 la machine s'arrêtera automatiquement, ou sinon appuyez sur STOP ou retirez la clef de sécurité.
- 4.3 Opération Manuel : En mode veille, appuyez sur « START » et le tapis de course tournera à 0,8KM/H. Les données relatives à l'entraînement s'afficheront sur les autres parties de l'écran. Changez la vitesse avec les boutons SPEED+/-.

Paramètres pour le décompte du temps : Appuyez sur « MODE » et l'écran affichera « 15 :00 » et s'allumera. Utilisez les boutons « SPEED+ », « SPEED - », pour choisir la durée de l'entraînement (entre 5 min et 99 min).

Paramètres pour le décompte de la distance : Appuyez sur « MODE » jusqu'à ce que l'écran « DISTANCE » s'affiche. Utilisez les boutons « SPEED+ », « SPEED - » pour ajuster la distance voulue (entre 0,50 et 99,9 KM).

Paramètres pour le décompte des calories : Appuyez sur « MODE » jusqu'à ce que l'écran « CALORIES » s'affiche. Utilisez les boutons « SPEED+ », « SPEED - » pour ajuster les calories à perdre pendant l'entraînement (entre 10 et 999).

- 4.4. Prérégler le programme d'entraînement : Il est possible de régler les paramètres en amont de l'entraînement pour que celui-ci effectue des changements de vitesse et de pente automatiquement pendant votre entraînement. Chaque programme est représenté par 20

intervalles où il est possible de varier la vitesse. Les instructions se trouvent dans la page suivante.

4.5. Rythme cardiaque : Il faut placer les deux mains sur les capteurs, après 5 secondes votre rythme cardiaque s'affichera sur l'écran. Il y a plus d'informations sur les capteurs à la fin de la notice. Les données affichées ne doivent pas être utilisées dans le domaine médical.

4.6. Mode veille : Le tapis de course se met en mode veille automatiquement après 10 minutes d'inactivité. Appuyez sur l'écran pour sortir du mode veille.

4.7. Clef de sécurité : Déconnecter la clef de sécurité arrêtera l'entraînement après trois beep sonore.

#### 4.8. Affichage des données

	Display range	Default data	Default	Setting range
Vitesse (KM/H)	0.8KM/H—16KM/ H	-----	-----	-----
Inclinaison	----	----	----	----
Temps	0:00—99:59	30:00	15:00	5:00---99:00
Distance	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.9KM
Calories	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—999Kcl

#### 4.11. Test de graisse corporelle

1. Appuyez sur « PROGRAM » jusqu'à ce que le mot « FAT » apparaisse dans l'onglet de vitesse.

2. Appuyez sur le bouton « MODE » pour entrer des données dans les paramètres « SEX / AGE / TAILLE / POIDS. Dans la fenêtre « TIME/DIST » il y aura écrit -1- , -2- , -3- , -4- qui correspond respectivement à SEX/AGE/TAILLE/POIDS. 01 c'est homme et 02 c'est femme.

3. Pour ajuster les données, utilisez le bouton « SPEED ▲/▼ » et les données s'afficheront sur l'écran CAL/PULSE. Appuyez sur « MODE » pour finir le paramétrage, ensuite vous verrez « -5- » et ----. Maintenez vos mains sur les capteurs et après 5 secondes votre IMC s'affichera.

#### 4. Affichage et limites

	Par défaut	Rang	Marquage
SEX (F1)	1 (MALE)	1—2	1= MALE 2= FEMALE
AGE (F2)	25	10—99	
HEIGHT (F3)	170 CM	100—240 CM	
WEIGHT (F4)	70KG	20—150KG	

## 5. index de comparaison des graisses corporelles

Indice de Masse Corporelle (IMC)	Niveau d'obésité
<19	Trop mince
19--26	Normal
26--30	Surpoids
>30	Obèse

## Table des programmes :

PROGRAM	TIME	Setting time/20= interval running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3

---

# Guide d'apprentissage

## Préparation :

Si vous avez plus de 35 ans, si vous n'êtes pas en forme physiquement ou si c'est la première fois que vous vous entraînez, il faut que vous consultiez un médecin.

Avant d'utiliser le tapis de course, merci d'apprendre à contrôler la machine (arrêt, marche, ajuster la vitesse...). Ensuite, mettre les pieds sur les côtés et tenir la rambarde avec les deux mains. Maintenir la vitesse au minimum entre 1,6~3,2 km/h. Se tenir droit et essayer la machine avec un seul pied, une fois habitué vous pouvez commencer à courir et à augmenter la vitesse entre 3~5 km/h. Maintenir la vitesse pendant 10 minutes, puis arrêtez la machine.

## Exercice :

Apprenez à ajuster la vitesse et à incliner l'appareil avant l'utilisation. Marchez pendant 1km avec vitesse stable, cela vous prendra entre 15 et 25 minutes. Si vous marchez à 4,8 km/h, vous allez mettre 12 minutes pour faire 1 km. Si vous êtes à l'aise, vous pouvez augmenter la vitesse et l'inclinaison.

## Intensité de l'exercice :

S'échauffer à 4,8 km/h pendant 2 minutes, ensuite monter à 5,3 km/h et continuer la marche pendant 2 minutes ensuite toutes les deux minutes vous pouvez ajouter 0,3 km/h jusqu'à ce que vous atteigniez une respiration rapide.

Brûler les calories de la meilleure façon.

Echauffement pendant 5 minutes à 4 – 4,8 km/h, ensuite augmentez doucement la vitesse de 0,3 km/h toutes les 2 minutes. Une fois que vous avez atteint une vitesse agréable, il faut la maintenir pendant 45 minutes. Vous pouvez aussi maintenir une vitesse pendant une heure et ensuite augmenter celle-ci de 0,3km/h à chaque coupure pub. Finalement, baissez la vitesse petit à petit pendant 4 minutes.

Temps de cycle : 3-5 fois/semaine, 15-60 minutes. Faire un planning.

Vous pouvez contrôler l'intensité en ajustant la vitesse et l'inclinaison. Il est conseillé de ne pas incliner l'appareil au début, en inclinant l'appareil cela durcit votre entraînement.

Consultez votre médecin avant de commencer l'entraînement. Le médecin peut vous aider à établir un entraînement adéquat à votre âge et état de santé. Arrêtez l'entraînement si vous avez mal au thorax, si vous avez un battement du cœur irrégulier, si vous êtes étourdi....

Si vous avez l'habitude de vous entraîner sur un tapis de course, vous pouvez choisir la vitesse que vous avez l'habitude de mettre.

Tableau des vitesses :

0.8- 3.0KM/H état physique mauvais

3.0 - 4.5KM/H lent

4.5-6.0KM/H marche normal

6.0-7.5KM/H marche rapide

7.5-9.0KM/H footing

9.0-12.0KM/H coureur moyen

12.0-16.0KM/H coureur expérimenté

Remarque : marche normal  $\leq 6$  km/h ; course  $\geq 8$  km/h

## Instructions pour l'échauffement

Avant l'entraînement, il est conseillé de s'étirer. Les muscles chauds s'étirent plus facilement. Il faut réaliser les exercices sur les images à droite et étirer chaque jambe pendant au moins 10 secondes.

1. Plier légèrement les genoux et essayez de toucher vos pieds en laissant le dos et les épaules détendus.

Maintenez

la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-vous.

Refaire trois fois.

2. Assis, mettre une jambe droite et l'autre pied à plat le long de l'intérieur de la cuisse. Essayez de toucher vos pieds.

Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-vous. Refaire trois fois pour chaque jambe.

3. Etirement des jambes et des mollets : suivre l'exemple dans l'image. Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis

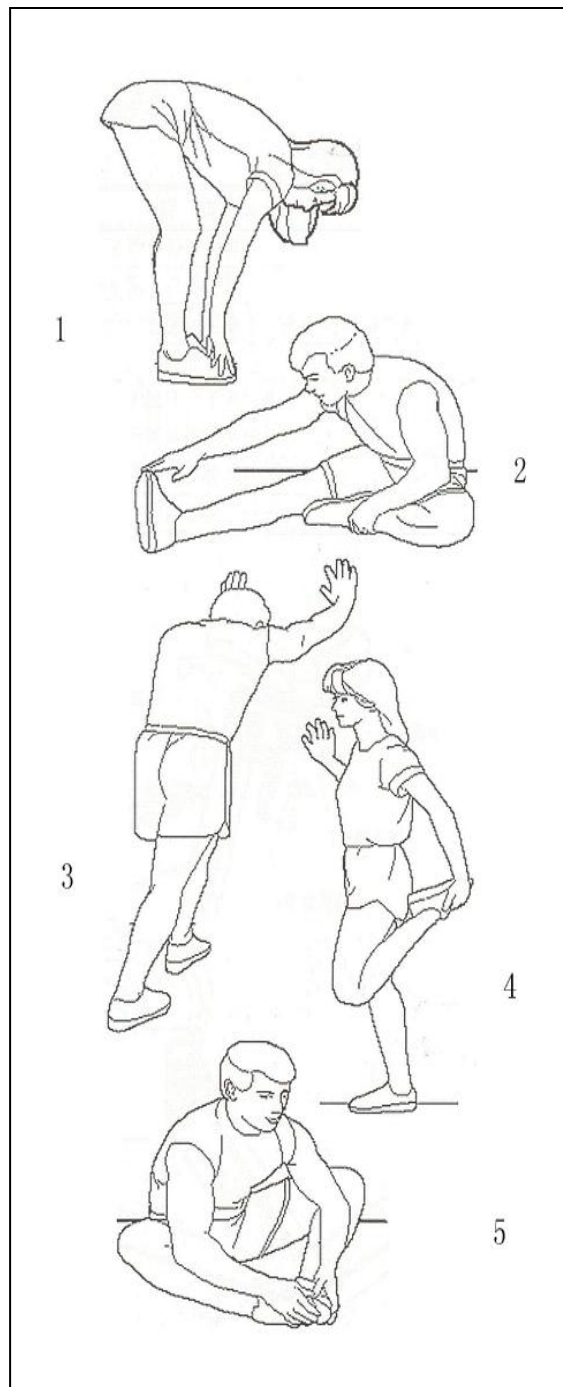
relâchez-vous. Refaire trois fois pour chaque jambe.

4. Etirement des quadriceps. suivre l'exemple dans l'image.

Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-vous. Refaire trois fois pour chaque jambe.

5. Etirement de l'intérieur des cuisses. Mettre le plat des pieds l'un contre l'autre, maintenez votre dos droit (ou contre un mur) et appuyez avec coudes sur les genoux.

Maintenez la position pendant 10 à 15 secondes, puis relâchez-vous. Refaire trois fois.





# Ajustement du tapis de course

**Attention :** Toujours débrancher le tapis de course de la prise avant de nettoyer ou d'entretenir l'appareil.

**Nettoyage :** Nettoyer régulièrement l'appareil prolongera sa durée de vie.

Maintenez l'appareil propre en enlevant la poussière régulièrement. S'assurez de nettoyer la plateforme, le tapis ainsi que les côtés. Utilisez aussi des chaussures de courses propres.

Attention : toujours débrancher l'appareil avant de retirer le cache moteur. Enlevez le cache moteur au moins une fois par an et aspirez la poussière à l'aide d'un aspirateur.

## Tapis de course et lubrification de la plateforme

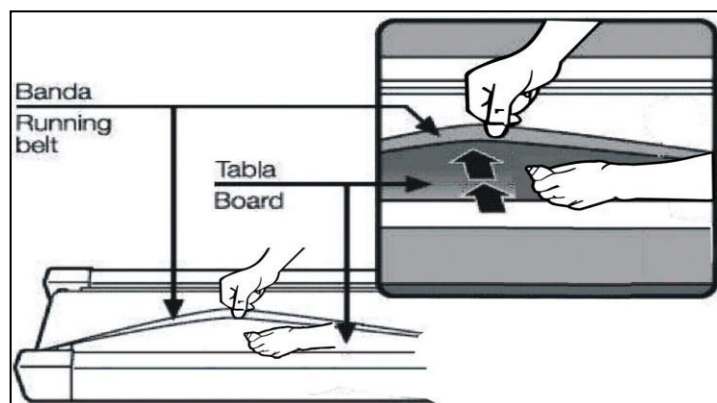
Cet appareil est équipé avec une plateforme pré lubrifié ayant besoin de peu de maintenance. Le frottement entre le tapis et la plateforme a un rôle majeur dans la durée de vie du produit, c'est pour cela qu'il faut lubrifier le tapis de course fréquemment. Nous vous recommandons de faire inspecter l'appareil régulièrement. Prendre contact avec notre centre des services s'il y a des parties endommagées.

Nous recommandons de lubrifier la plateforme selon le laps de temps suivant :

- Utilisation peu fréquente (moins de 3 heures / semaine) = une fois par an
- Utilisation moyenne (3-5 heures / semaine) = tous les six mois
- Utilisation fréquente (plus de 5 heures / semaine) = tous les trois mois

Nous recommandons d'acheter le lubrifiant auprès de notre distributeur ou directement auprès de notre entreprise.

**Attention :** Toutes réparations doivent être effectuées par un technicien qualifié.



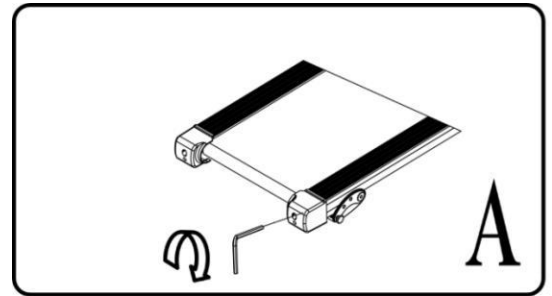
1. Nous recommandons d'éteindre l'appareil pendant 10 minutes après l'avoir laissé allumer pendant 2 heures.

2. Pour éviter de glisser pendant la course, le tapis ne doit pas être trop détendu et il ne doit pas être trop serré pour éviter les frottements. Il est possible de régler la distance entre le tapis et la plateforme. Il devrait y avoir un espace entre 50mm et 75mm, entre le tapis roulant et la plateforme.

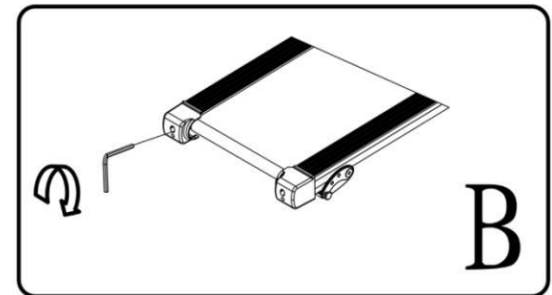
## Centrer le tapis roulant

Mettre l'appareil sur une surface plate. Faire tourner le tapis de course à environ 6-8km/h pour vérifier les conditions de course.

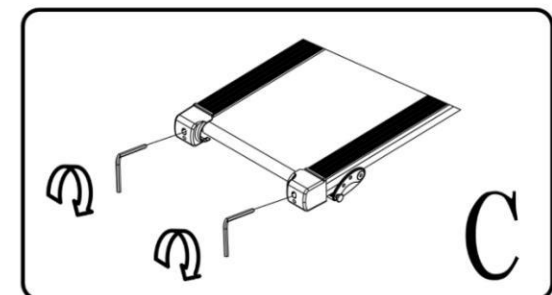
Si le tapis roulant dévie sur la droite, tournez à 1/4 dans le sens des aiguilles d'une montre l'écrou prévu à cet effet. Puis allumez l'appareil et ajustez le tapis roulant pour qu'il soit centré. Image A.



Si le tapis roulant dévie sur la gauche, tournez à 1/4 dans le sens des aiguilles d'une montre l'écrou prévu à cet effet. Puis allumez l'appareil et ajustez le tapis roulant pour qu'il soit centré. Image B.



Ajustez le serrage du tapis, tournez l'écrou gauche et droit dans le sens des aiguilles d'une montre à 1/4. Puis allumez l'appareil et ajustez le tapis roulant pour qu'il soit serré convenablement. Image C.



## SOLUTION DE PROBLEMES

Code erreur	Raison principale	Solution
E01	Le câble allant du tableau de bord à la partie inférieure n'est pas branché correctement.	<p>1.Vérifiez la connexion entre le tableau de bord et l'appareil.</p> <p>2.S'assurez que la carte du panneau de contrôle soit insérée correctement. Si non, il faut la réinsérer.</p> <p>3.Source d'énergie anormale dans le panneau de contrôle. Merci de changer le panneau de contrôle.</p>
E02	Risque d'explosion	<p>1.Mauvais contact avec le circuit ouvert du moteur. Merci de changer le moteur ou vérifier la connexion.</p> <p>2.Câble d'alimentation troué. Merci de changer le cable ou le panneau de contrôle.</p>
E05	Surcharge de courant	<p>1.En surcharge</p> <p>2.Tapis de course rencontre de la résistance : mettre du lubrifiant</p> <p>3.Moteur endommagé : Changer de moteur.</p>
E06	Le câble du moteur n'est pas connecté correctement	<p>1.Contrôler le câble du moteur et du circuit avec le panneau de contrôle.</p> <p>2.Vérifier si le panneau de contrôle à une odeur particulière : Il faut changer le panneau de contrôle.</p>