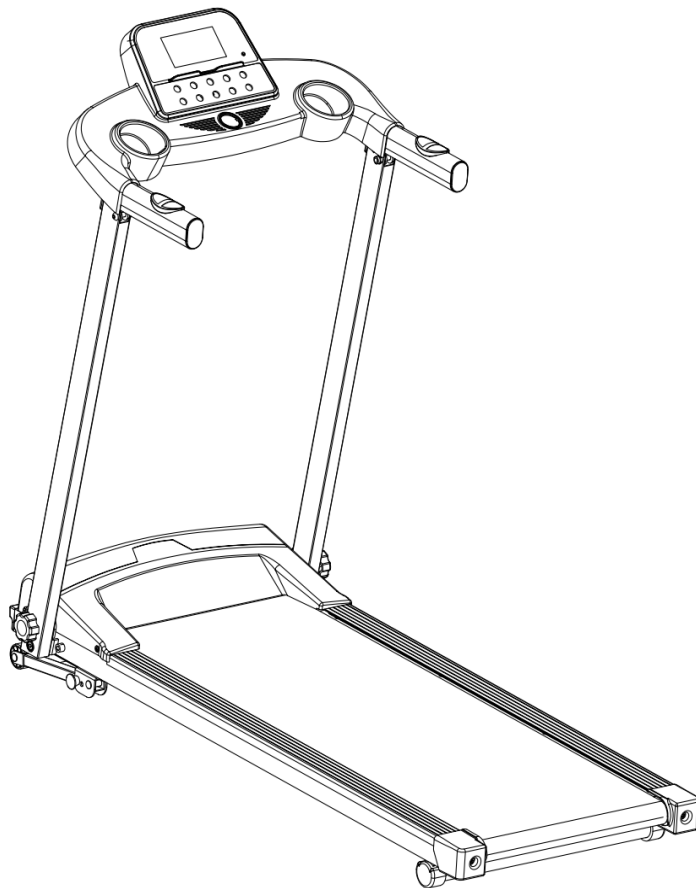


INFINITY
G O O D S

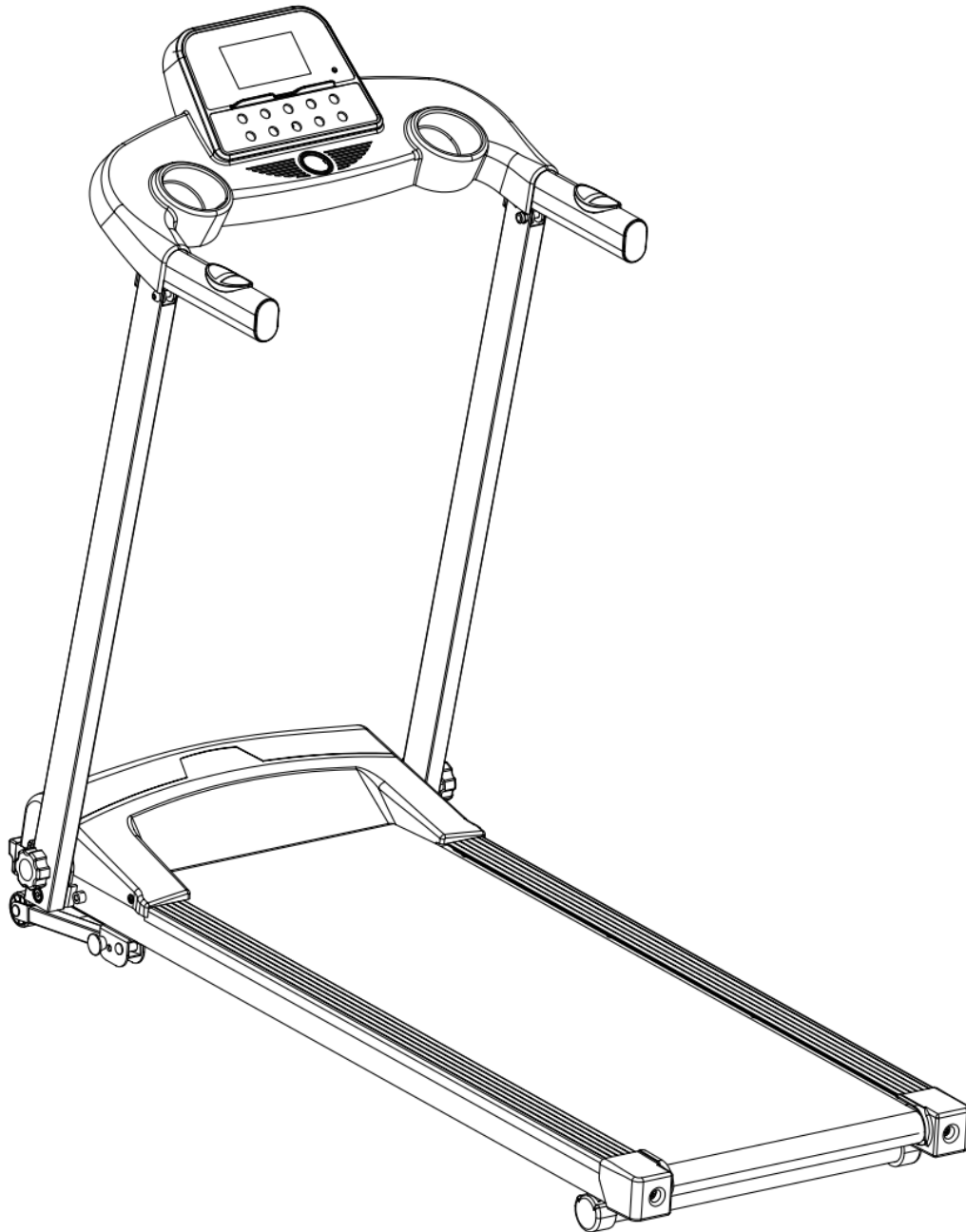
Foldable Treadmill



Handleiding
User manual

Model: 1380-S1

Installatie- en bedieningsinstructies voor de elektrische loopband



Lees alstublieft alle instructies in de
handleiding zorgvuldig door en bewaar deze goed voordat u
deze loopband installeert en gebruikt

Inhoudsopgave

1. Veiligheidsmaatregelen
2. Montage-instructies
3. Installatie stappen
4. Parameter tabel loopband
5. Aardingsinstructies
6. Productexplosiediagram
7. Geëxplodeerde kaartlijst
8. Opwarmen
9. Veilige oefeningsmaatregelen
10. Productonderhoud
11. Afstelling-loopband
12. Elektronische display
13. Foutcode

1. Veiligheidsmaatregelen

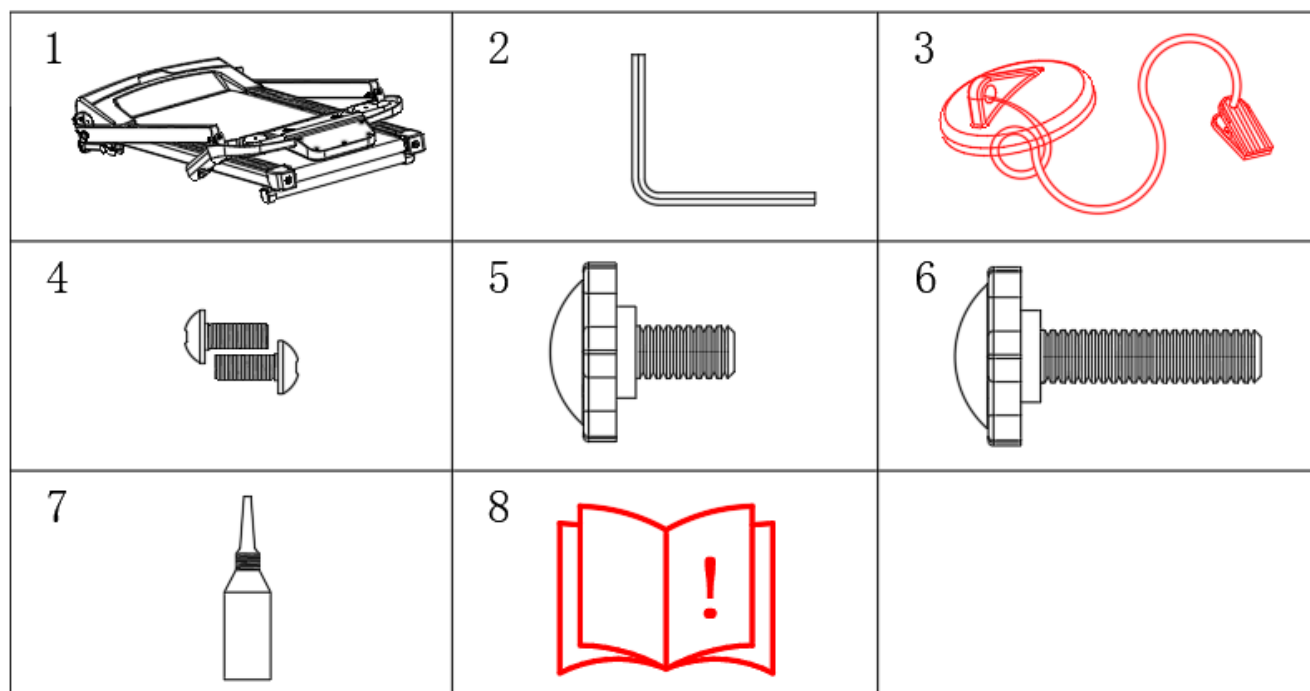
****Waarschuwing:**** Voordat u aan een oefenplan begint, is het raadzaam eerst een professionele arts te raadplegen, vooral als u ouder bent dan 35 jaar of als u gezondheidsproblemen heeft gehad. Wij zijn niet verantwoordelijk voor eventuele daaruit voortvloeiende verwondingen. Sluit de stroomvoorziening pas aan nadat de elektrische loopband volledig is geïnstalleerd en de motorbeschermpak gesloten is.

****Voorzorgsmaatregelen:****

1. Zorg ervoor dat de clip van de veiligheidsschakelaar aan uw kleding of riem is bevestigd voordat u de loopband gebruikt.
2. Voorkom dat voorwerpen in enig onderdeel van de apparatuur worden gestoken, aangezien dit schade aan de apparatuur kan veroorzaken.
3. Plaats de elektrische loopband op een schone, vlakke ondergrond. Voorkom plaatsing op dikke tapijten die de luchtcirculatie kunnen beïnvloeden en vermijd de nabijheid van water of buitengebruik.
4. Draag tijdens het sporten passende kleding en schoeisel om verstriking of uitglijden te voorkomen.
5. Zorg voor een veilige afstand (50 cm - 100 cm) rondom het apparaat, en voorkom dat kinderen of huisdieren in de buurt komen.
6. Vermijd zware inspanning binnen 40 minuten na een maaltijd.
7. Alleen volwassenen mogen het fitnessapparaat gebruiken. Minderjarigen vereisen toezicht van een volwassene.
8. Begin voorzichtig en houd de leuning vast totdat u zich stabiel voelt op de loopband.
9. Gebruik de loopband alleen binnenshuis op een geschikte, vochtbestendige plek. Voer geen wijzigingen uit aan de apparatuur.
10. Vervang een beschadigd netsnoer alleen met onderdelen van de originele fabrikant of neem contact op met onze klantenservice.
11. Ontkoppel onmiddellijk de veiligheidsschakelaar als de loopband onverwachts versnelt of de snelheid toeneemt.
12. Voorkom brandgevaar door het netsnoer niet te overbelasten, uit te breiden, te wijzigen, of in de buurt van een warmtebron te plaatsen.
13. Schakel de stroom uit en trek de stekker uit het stopcontact als de loopband langere tijd niet wordt gebruikt. Gebruik een stopcontact met veiligheidsaarde.
14. Dit apparaat is uitsluitend bestemd voor thuisgebruik.
15. Wees u bewust van de risico's van onjuiste of overmatige lichaamsbeweging.
17. Inspecteer het product maandelijks op losse schroeven en beschadigde onderdelen. Vervang of repareer deze onmiddellijk indien nodig.

2. Montage-instructies

De onderstaande afbeelding is een verspreid diagram van de componenten die op de volledige machine zijn geïnstalleerd. Open de verpakking en haal de volgende componenten uit de doos.

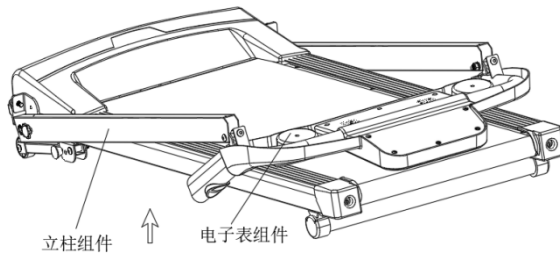


| serienummer | naam | Specificatie | hoeveelheid |
|-------------|----------------------------------|---------------|-------------|
| 1 | De hele machine | | 1 |
| 2 | Inbussleutel | S5 | 1 |
| 3 | Veiligheidsslot | vierkant rood | 1 |
| 4 | Inbusschroeven met halfronde kop | M8*15 | 2 |
| 5 | Kleine bout | M8 | 2 |
| 6 | Grote bout | M8 | 2 |
| 7 | loopband olie | 30 ml | 1 |
| 8 | handmatig | | 1 |

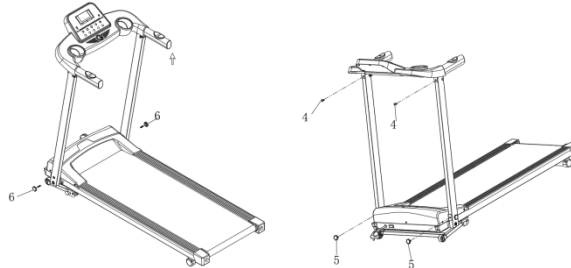
3. Installatie stappen

****Stap 1:** Open de verpakking, haal de materialen eruit en leg het hoofdframe plat op de grond.

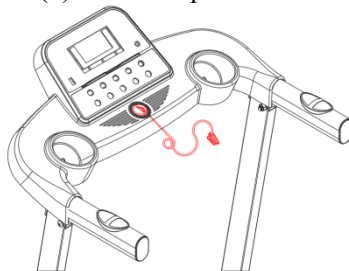
****Waarschuwing:**** Bij het tillen van de machine uit de verpakking wordt aanbevolen dat dit door meer dan twee personen wordt gedaan om ongelukken te voorkomen.



Stap 2: Zoals weergegeven op de afbeelding, til de linker- en rechterkolommen op volgens de richting van de pijl en bevestig en vergrendel beide zijden met de grote bouten(6). Draai vervolgens met de klok mee (2) om (4) van het elektronische frame vast te zetten en vergrendel ten slotte de voorste uiteinden van de onderste linker- en rechterkolommen met (5). Controleer na de installatie of alle onderdelen volledig en correct zijn geïnstalleerd.



Stap 3: Sluit de stekker aan en plaats (3) om de loopband te starten, zoals aangegeven in de afbeelding.

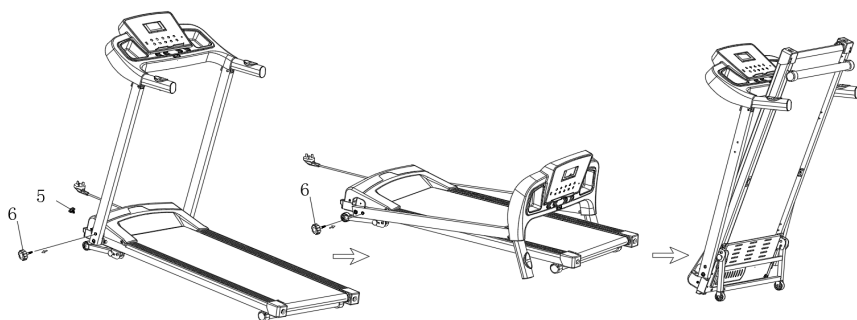


1. Druk op de versnellings aanpassings functie van de loopband om deze in een hoge hellingsversnelling te plaatsen.

2. Draai de grote knop (6) en de kleine knop (5) los, zoals aangegeven in de instructies, en klap de linker- en rechterkolombuizen neer zoals aangegeven in het diagram. Voer deze handeling aan beide zijden uit.

3. Schroef de grote knop (6) in het begrenzinggat, zoals getoond in de middelste afbeelding, en voer deze handeling aan beide zijden uit.

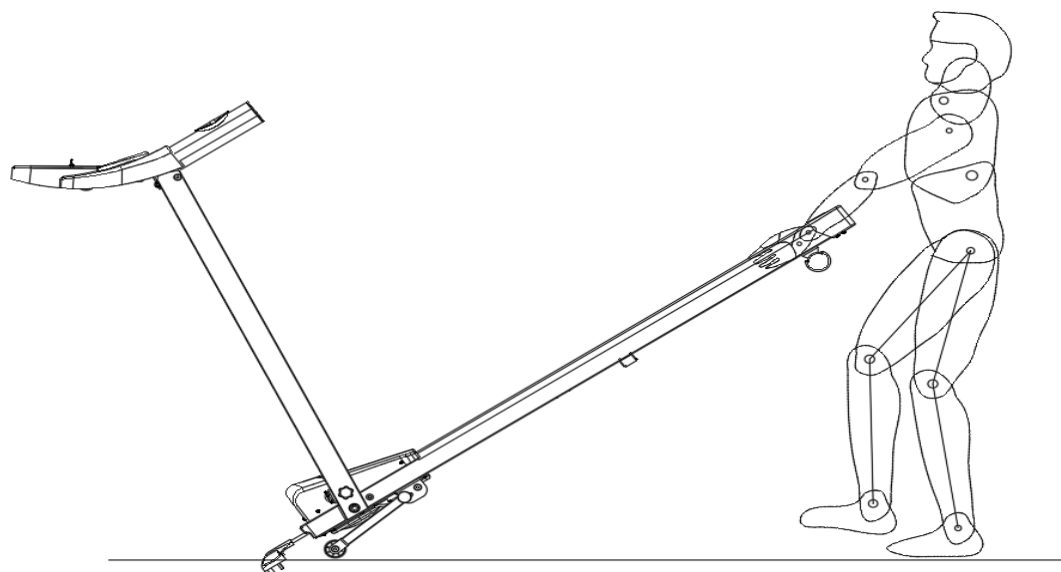
4. Druk op het onderstaande icoon om de loopband in zijn geheel op te tillen en rechtop op de grond te zetten; verplaats de ingeklapte loopband vervolgens naar een veilige plek tegen de muur en uit de buurt van kinderen!



****Instructies voor het verplaatsen van de loopband:****

1. Nadat u de loopband hebt ingeklapt, zet u één kant van de basis vast met uw voeten en trekt u de armléuning met beide handen naar achteren om de hele machine naar achteren te kantelen.

2. Houd er rekening mee dat u de loopband na het inklappen moet verplaatsen naar een plaats waar kinderen niet gemakkelijk kunnen komen. Dit is om verwondingen bij kinderen te voorkomen, omdat de loopband kan vallen en letsel kan veroorzaken.



4. Parametertabel loopband

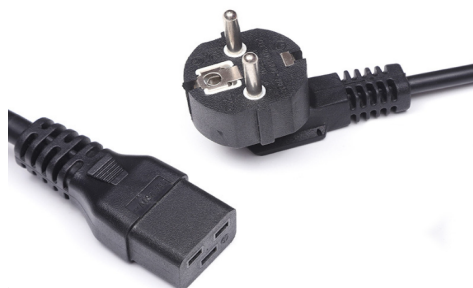
| | | | |
|-----------------------|--|-----------------|------------------------|
| Uitgebreide maat (mm) | 1125x613x1306mm | stroom | Gelijkstroom 2,0 pk |
| Gebruik spanning | 200V-220V | HZ | 50 Hz-60 Hz |
| Loopoppervlak (mm) | 1100x400mm | snelheidsbereik | 0,8-12 km/u |
| netto gewicht | 28KG | draagvermogen | 100KG |
| LED-weergavefunctie | Snelheid, tijd, afstand, calorieën, hartslag, stappentelling | | |

5. Aardingsinstructies

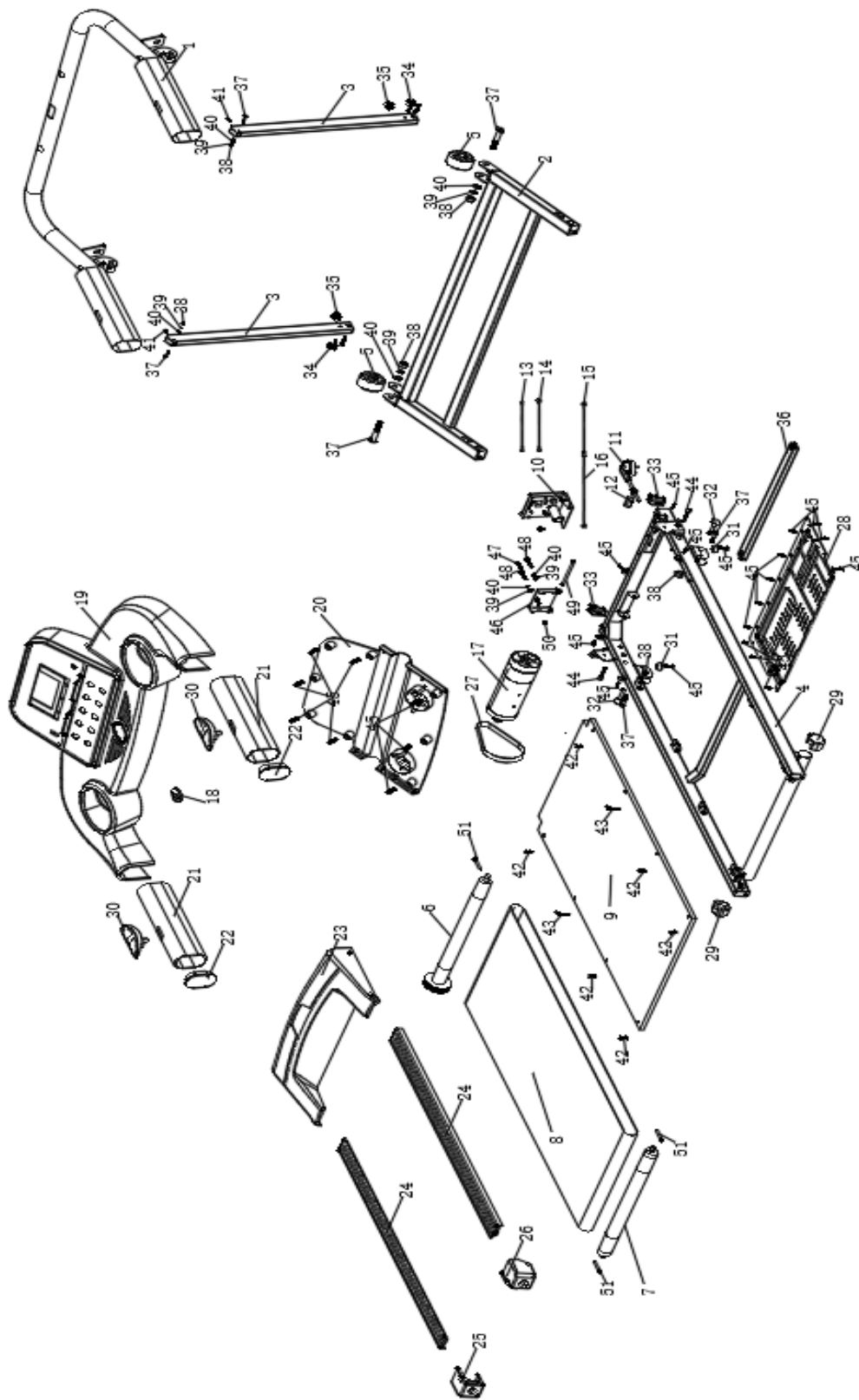
Dit product dient geaard te zijn. Bij een defect of storing zorgt aarding voor een pad met de minste weerstand voor de elektrische stroom om het risico op elektrische schokken te verminderen. Dit product is voorzien van een netsnoer met een aardgeleider en een aardstekker. De stekker moet worden ingepluggd in een daarvoor geschikt stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard volgens alle lokale codes en voorschriften.

****Gevaar: Onjuiste aarding kan leiden tot een risico op elektrische schokken.****

- Indien u twijfelt of uw apparatuur correct is geaard, raadpleeg dan een gekwalificeerde elektricien.
- Wijzig de bij het product geleverde stekker niet zelf. Als de stekker niet in uw stopcontact past, schakel dan een gekwalificeerde elektricien in om een passend stopcontact te installeren.
- Dit product is ontworpen voor gebruik op een standaard 220-volt circuit met een aardstekker zoals stekker A in de onderstaande schets.
- Sluit de stekker van dit product alleen aan op een stopcontact dat voldoet aan dezelfde specificaties.
- Gebruik geen voedingsadapter of verlengsnoeren die de aarding tenietdoen.



6.Productexplosiediagram



7. Geëxplodeerde kaartlijst

| serienummer | Naam en specificaties | hoeveelheid | serienummer | Naam en specificaties | hoeveelheid |
|-------------|--|-------------|-------------|--|-------------|
| 1 | Elektronische horlogemontage | 1 | 36 | Verstevigingsbuis treeplank | 1 |
| 2 | Montage basisbeugel | 1 | 37 | Binnenzeskantbout M8*40 | 6 |
| 3 | Kolom montage | 2 | 38 | Nylon moer M8 | 6 |
| 4 | Montage loopband | 1 | 39 | Platte pad D8 | 8 |
| 5 | rol | 2 | 40 | Veerkussen D8 | 8 |
| 6 | voorste rol | 1 | 41 | Binnenzeskantbout M8*15 | 2 |
| 7 | achterste rol | 1 | 42 | M6-20 schroeven met verzonken kop en binnenzeskant | 6 |
| 8 | loopband | 1 | 43 | M6-30 schroeven met verzonken kop en binnenzeskant | 2 |
| 9 | loopplank | 1 | 44 | Cilindrische zeskantbout M8*40 | 2 |
| 10 | Lagere controle | 1 | 45 | Kruisbolkop zelftappend zelfborend ST4.2-16 | 28 |
| 11 | Stroomkabel | 1 | 46 | Motorbasis | 1 |
| 12 | schakelaar | 1 | 47 | Cilindrische zeskantbout M8*20 | 1 |
| 13 | Verbindingsdraad rood | 1 | 48 | Cilindrische zeskantbout M8*30 | 2 |
| 14 | Aansluitdraad zwart | 1 | 49 | Cilindrische zeskantbout M6*95 | 1 |
| 15 | bovenste signaallijn | 1 | 50 | Nylon moer M6 | 1 |
| 16 | Onderste signaallijn | 1 | 51 | Cilindrische zeskantbout M6*45 | 3 |
| 17 | Motorgelijkstroom 0,75 pk | 1 | 52 | handmatig | 1 |
| 18 | Veiligheidsslot | 1 | 53 | loopband olie | 1 |
| 19 | Elektronische horlogekast | 1 | 54 | Inbussleutel S5 | 1 |
| 20 | Onderste deksel van elektronisch horloge | 1 | 55 | Kruissteeksleutel 13# 14# 15# | 1 |
| 21 | hoes armleuning | 2 | 56 | MP3-lijn | 1 |
| 22 | Ovale pijpplug | 2 | 57 | gezichtslapje | 1 |
| 23 | Motorkap | 1 | 58 | Knopstickers | 1 |
| 24 | linker en rechter ledematen | 2 | | | |
| 25 | linker achterklep | 1 | | | |
| 26 | Rechter achterklep | 1 | | | |
| 27 | V-riem | 1 | | | |
| 28 | Onderste motorkap | 1 | | | |
| 29 | open ronde stekker | 2 | | | |
| 30 | Draagbare hartslagmeter | 2 | | | |
| 31 | voetzolen | 2 | | | |
| 32 | flipperkast | 2 | | | |
| 33 | rubberen stop | 2 | | | |

8.opwarmen

Voor het sporten is het aan te raden eerst wat rekoefeningen te doen. Aangezien warme spieren makkelijker rekken, begin met 5 tot 10 minuten opwarmen. Stop daarna en voer de volgende rekoefeningen uit - doe ze elk 5 keer, houd elke rek 10 seconden of langer vast voor elk been, en herhaal deze rekoefeningen aan het einde van de training.

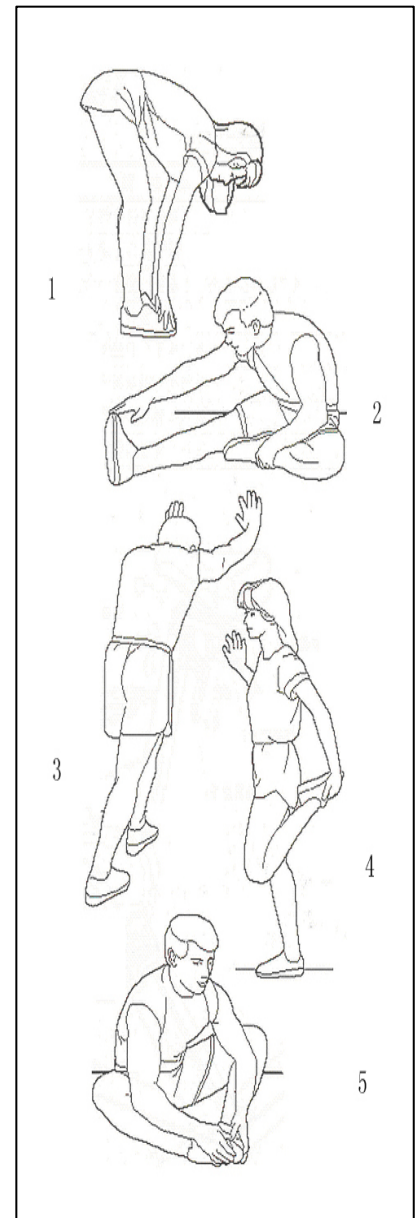
1. ****Naar beneden reiken:**** Buig licht door je knieën en buig langzaam voorover. Laat je rug en schouders ontspannen en probeer met beide handen je tenen aan te raken. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer.

2. ****Hamstring rekoefening:**** Zit op een schone mat en strek één been uit. Trek het andere been naar binnen zodat het tegen de binnenkant van het gestrekte been ligt. Probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

3. ****Rekken van kuitspieren en achillespees:**** Sta met je gezicht naar een muur of boom en plaats één voet achter de andere. Houd het achterste been gestrekt en de hiel op de grond, leun richting de muur of boom. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

4. ****Quadriceps rekoefening:**** Steun met je linkerhand op een muur of tafel voor balans. Gebruik je rechterhand om je rechtervoet achter je te pakken en trek deze langzaam naar je billen totdat je een stevige rek voelt aan de voorkant van je dij. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

5. ****Adductor rekoefening (binnenkant dij):**** Zit met de voetzolen tegen elkaar aan, knieën naar buiten wijzend. Pak met beide handen je voeten en trek ze richting je lies. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer.



9. Veilige oefeningsmaatregelen

Vorbereiden:**

- **Medische Consultatie:**** Indien u ouder bent dan 35 jaar of gezondheidsproblemen heeft, en het is de eerste keer dat u gaat sporten, raadpleeg dan eerst een arts of professional.

- **Vertrouwd Raken met de Loopband:**** Maak uzelf bekend met de werking van de elektrische loopband, zoals het starten, stoppen, en het aanpassen van de snelheid, voordat u het apparaat gebruikt. Begin met het apparaat op een lage snelheid (1,6 tot 3,2 kilometer per uur) en verhoog langzaam de snelheid tot 3-5 km/u, terwijl u rechtop staat en vooruit kijkt. Houd deze snelheid ongeveer 10 minuten aan en stop dan geleidelijk.

Oefening:

- **Bedieningsfamiliariteit:**** Maak uzelf vertrouwd met de bediening, zoals het aanpassen van de snelheid en de helling. Start uw oefeningen pas als u zich vertrouwd voelt met de bediening.

- **Trainingsroutine:**** Loop ongeveer 1 kilometer in een constant tempo en noteer de tijd die u nodig heeft. Verhoog geleidelijk de snelheid en helling voor een duurzame training van 30 minuten. Wees geduldig en consistent met uw oefeningen.

Hoeveelheid Lichaamsbeweging:

- **Korte Workouts:** Begin met 2 minuten opwarmen op 4,8 km/u, verhoog vervolgens de snelheid geleidelijk elke 2 minuten, en eindig met een afkoelperiode van 4 minuten.

- **Calorieverbranding:**** Begin met een warming-up van 5 minuten op 4 tot 4,8 km/u en verhoog vervolgens geleidelijk de snelheid tijdens een één uur durend TV-programma, met snelheidsverhogingen tijdens commerciële pauzes.

Trainingsfrequentie:

- Het doel is om 3-5 keer per week te trainen, gedurende 15-60 minuten. Stel een trainingsschema op en pas de intensiteit van de training aan door de snelheid en helling te wijzigen.

- **Speciale Smeermiddelen:**** Breng regelmatig smeermiddel aan tussen de loopband en de treeplank, volgens het gebruik van de loopband (eenmaal per jaar voor lichte gebruikers tot eens in de 3 maanden voor zware gebruikers).

****Snelheidsgids voor Gebruikers:****

- ****1-3,0 km/u:**** Geschikt voor personen met een slechte fysieke conditie.
- ****3,0-4,5 km/u:**** Voor personen die gewend zijn lang te zitten of niet vaak te sporten.
- ****4,5-6,0 km/u:**** Voor normale snelheidslopers.
- ****6,0-7,5 km/u:**** Voor snelle wandelaars.
- ****7,5-9,0 km/u:**** Voor joggers.
- ****9,0-12,0 km/u:**** Voor lopers met gemiddelde snelheid.
- ****12,0-14,5 km/u:**** Voor ervaren hardlopers.
- ****14,5-16,0 km/u:**** Voor uitstekende hardlopers.

Voor wandelaars is een snelheid kleiner dan of gelijk aan 6 km/u geschikter; voor hardlopers is een snelheid groter dan of gelijk aan 8,0 km/u geschikter.

10.Productonderhoud

Waarschuwing: Zorg ervoor dat u de elektrische loopband loskoppelt van de stroombron voordat u het product schoonmaakt of onderhoudt.

• ****Reiniging:**** Houd de loopband schoon door regelmatig stof en vuil te verwijderen. Veeg het oppervlak van de loopband af met een vochtige doek en zorg ervoor dat er geen water op de elektrische componenten spat.

****Reiniging:**** Een grondige reiniging verlengt de levensduur van uw elektrische loopband.

• ****Stofverwijdering:**** Verwijder regelmatig stof van alle onderdelen om ze schoon te houden. Maak vooral de blootliggende delen van de loopband aan beide zijden schoon om de ophoping van vuil te verminderen.

• ****Schoonmaken van de loopband:**** Zorg dat uw schoenen schoon zijn voordat u de loopband gebruikt, om te voorkomen dat vreemde voorwerpen onder de loopband komen en de loopplanken en riemen beschadigen. Veeg het oppervlak van de loopband af met een vochtige doek bevochtigd met een mild schoonmaakmiddel. Zorg ervoor dat er geen water op de elektronische componenten of onder de loopband spat.

****Speciale smeermiddelen voor loopbanden:****

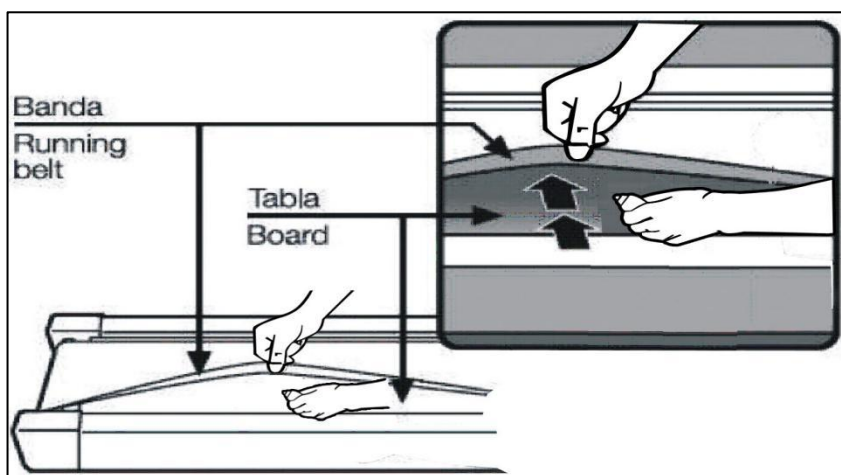
Deze elektrische loopband is voorzien van voorgesmeerde olie tussen de treeplank en de loopbandriem. De wrijving tussen de loopband en de treeplank heeft een grote invloed op de levensduur en prestaties van de loopband. Daarom is het noodzakelijk om regelmatig smeermiddel aan te brengen. Het wordt aanbevolen om het dek regelmatig te inspecteren. Neem bij schade aan het oppervlak contact op met onze klantenservice.

****Smeerintervallen:****

- ****Lichte gebruikers (minder dan 3 uur per week):**** Smeer eenmaal per jaar.
- ****Middelzware gebruikers (3-5 uur per week):**** Smeer eenmaal per 6 maanden.
- ****Zware gebruikers (meer dan 5 uur per week):**** Smeer eens per 3 maanden.

Voor de aanschaf van geschikte smeermiddelen wordt geadviseerd deze bij uw plaatselijke dealer te kopen of rechtstreeks contact op te nemen met ons bedrijf.

****Opmerking:**** Laat alle overige reparaties over aan gekwalificeerde professionals om schade of ongelukken te voorkomen.



11. Afstelling-loopband

1. ****Onderhoud en Rust:**** Om uw elektrische loopband beter te onderhouden en de levensduur te verlengen, wordt aanbevolen de stroom na 1,5 uur continu gebruik uit te schakelen en het apparaat 10 minuten te laten rusten voordat u het opnieuw gebruikt. Dit helpt bij het voorkomen van oververhitting en het behoud van de motor en elektronische componenten.

2. ****Spanning van de Loopband:**** Correcte spanning van de loopband is cruciaal voor optimale prestatie en levensduur. Een te losse loopband kan slippen tijdens het lopen, terwijl een te strakke loopband extra belasting op de motor kan leggen en de slijtage van zowel de rollen als de loopband zelf kan vergroten. Een goede indicatie dat de loopband correct is afgesteld, is wanneer u met uw handen beide zijden van de loopband ongeveer 50-75 mm van de treeplank kunt optillen.

3. ****Controleer de Uitlijning:**** Zorg ervoor dat de loopband gecentreerd is. Een loopband die naar een kant trekt, kan leiden tot ongelijke slijtage en potentiële schade. U kunt dit controleren door te kijken naar de positie van de loopband ten opzichte van de middenlijn van de treeplank. Als de loopband niet gecentreerd is, raadpleeg dan de handleiding van uw specifieke model voor instructies over hoe u de uitlijning kunt aanpassen, of contacteer een professional voor onderhoud

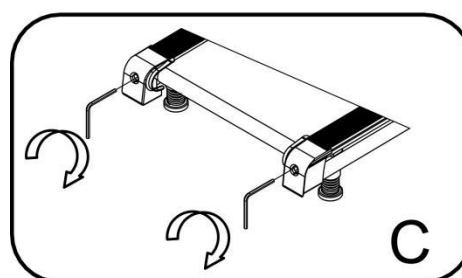
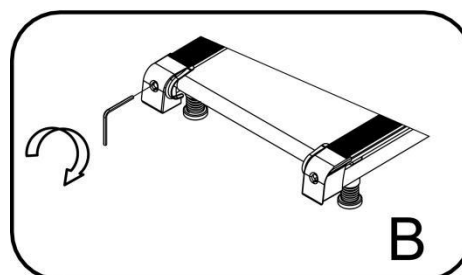
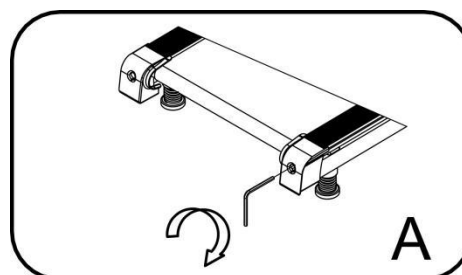
Middenafstelling loopband

Plaats de elektrische loopband op een vlakke ondergrond. Laat de loopband werken met een snelheid van ongeveer 6-8 kilometer per uur en observeer de positie van de loopband.

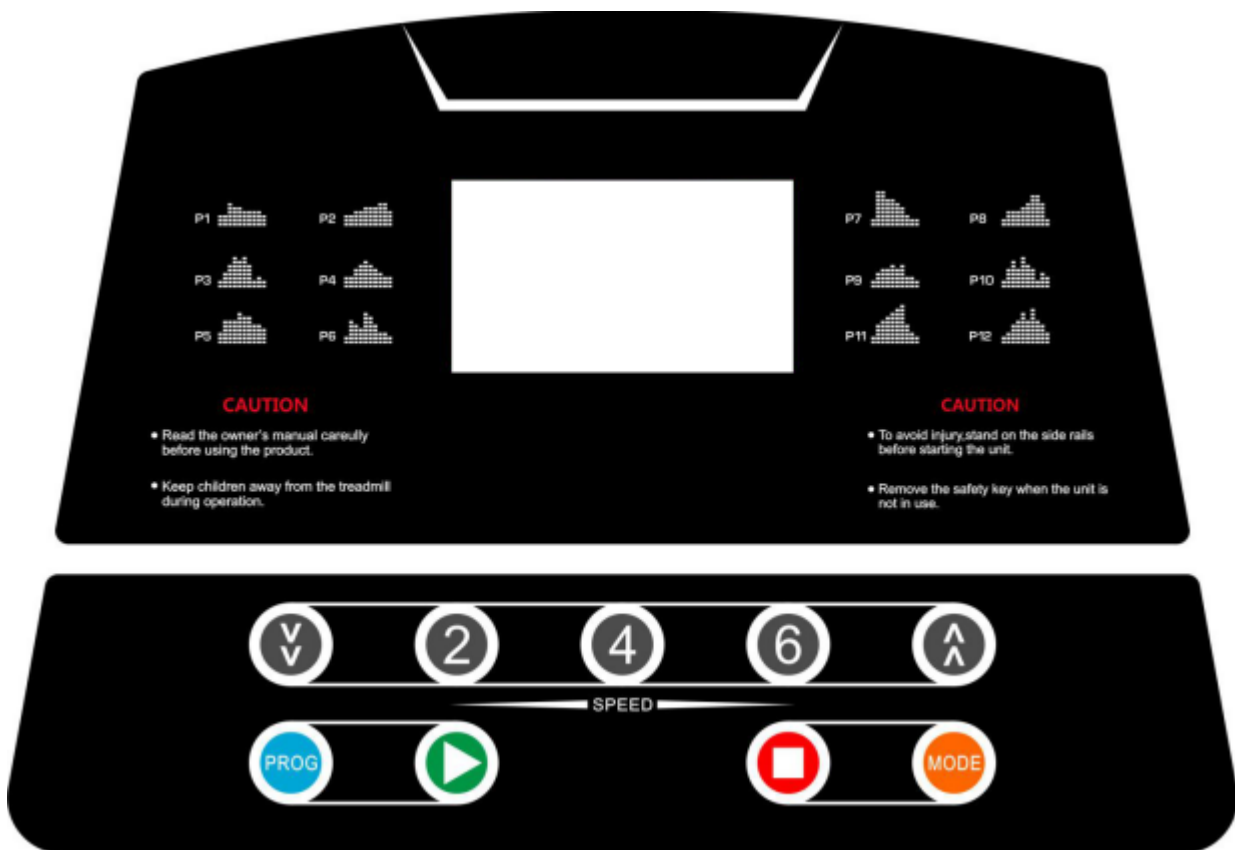
Als de loopband naar rechts afwijkt, trek de veiligheidssleutel eruit en schakel de stroom uit, draai de aanpassingsschroef aan de rechterkant een kwartslag met de klok mee, steek de stroom- en veiligheidssleutel weer in, zet de loopband aan en observeer de afwijking van de loopband. Herhaal deze stappen tot de loopband gecentreerd is. Zie afbeelding A.

Als de loopband naar links afwijkt, trek de veiligheidssleutel eruit en schakel de stroom uit, draai de aanpassingsschroef aan de linkerkant een kwartslag met de klok mee, steek de stroom- en veiligheidssleutel weer in, zet de loopband aan en observeer de afwijking van de loopband. Herhaal deze stappen tot de loopband gecentreerd is. Zie afbeelding B.

Na bovenstaande aanpassingen of na een periode van gebruik kan de loopband losser worden en is het nodig om deze aan te passen. Trek de veiligheidssleutel eruit en schakel de stroom uit, draai beide aanpassingsschroeven een kwartslag met de klok mee, steek de stroom- en veiligheidssleutel weer in, zet de loopband aan en ga op de loopband staan om de strakheid te controleren. Herhaal deze stappen tot de loopband een geschikte strakheid heeft. Zie afbeelding C



12. Elektronische display



Venster- en knopbeschrijving

1. Digitale buizenvenster toont de volgende functies:

- **Snelheidsvenster:** Weergeeft snelheidsbereik van 1,0-12,0 km/u. Werkelijk snelheidsbereik: 1,0-10 km/u.
- **Tijdvenster:** Toont de tijd van 0:00 tot 99:59.
- **Afstandsvenster:** Toont afstandsgegevens van 0,0 tot 99,9 km.
- **Calorievenster:** Weergeeft verbruikte calorieën van 0 tot 999.
- **Hartslagvenster:** Toont hartslaggegevens van 50-200 (enkel ter referentie, niet als medische gegevens).
- **Stappentellervenster:** Toont stappengetal.
- **LED-venster:** Voor visuele notificaties.

2. Gemeenschappelijke functietoetsen:

- Start, stop, modus, programma, versnelling en vertraging van de snelheid, sneltoetsen voor 2, 4, 6, 8 km/u.

3. Functieknopbeschrijving:

- **Modustoets:** In stopstatus wisselen tussen verschillende aftelmodi (tijd, afstand, calorieën). Gebruik snelheidsplus- en min-toetsen om aftelwaarden in te stellen.
- **Programmatoets:** Wissel tussen vaste programma's P01-P12 en lichaamsvettest modus.
- **Startknop:** Start de motor in stopstatus.
- **Stoptoets:** Stopt de motor tijdens het draaien.
- **Snelheidsverhoging/-verlaging:** Pas snelheid aan tijdens het lopen.
- **Snelheidssneltoetsen:** Directe snelheidsaanpassing naar 2, 4, 6, 8, 10 km/u.

Armatuuren/opstartinstructies:

1. Modusbeschrijving:

- Handmatige modus, aftelmodus voor tijd, afstand, calorieën.

2. Programma beschrijving:

- **12 vaste programma's (P01-P12):** Vooraf ingestelde loopschema's.
- **Vetmeetfunctie:** Berekent en toont geschatte lichaamsvetwaarden.

3. Opstartinstructies:

- Bevestig het veiligheidsslot.
- Druk op start/stop voor een countdown en start de motor.

Handmatige modus:

1. Hoe te openen:

- Activeer direct bij inschakelen of selecteer via de modustoets in gestopte toestand.

2. Instelfuncties:

- Tijd, afstand, calorieën instelbaar met aftellen mogelijkheid.

3. Bediening in handmatige modus:

- Start/stop knop voor beginnen en stoppen.
- Snelheidsaanpassing met plus-/min-toetsen of sneltoetsen.
- Automatische stop bij bereiken van ingestelde doel.

Vaste programmamodus:

1. ****Initiële tijd en aanpassing:****

- Standaard ingesteld op 30 minuten; tijd aanpasbaar.

2. ****Start en aanpassing:****

- Motor start en volgt automatisch ingestelde programma curve.

3. ****Snelheid en segmenten:****

- Aanpasbare snelheid en 10 segmenten per programma met pieptonen als signalen.

1. Vaste programmagegevens:

| tijd programma | | Bereken de ingestelde tijd/10 tijdsperioden = de looptijd van de bovenste en onderste tijdsperioden | | | | | | | | | |
|-------------------|----------|---|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P01 | snelheid | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| P02 | snelheid | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| P03 | snelheid | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P04 | snelheid | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| P05 | snelheid | 3 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 |
| P06 | snelheid | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| P07 | snelheid | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| P08 | snelheid | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| P09 | snelheid | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | snelheid | 2 | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 | 2 | 4 | 3 |
| P11 | snelheid | 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| P12 | snelheid | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9 | 6 | 5 | 3 |

2. Lichaamsvettestprogramma:

1. Wanneer de loopband gestopt is, drukt u op de programmaknop en selecteert u het lichaamsvettestprogramma (FAT);
2. Druk eerst op de startknop en vervolgens op de modusknop om de lichaamsvettest te openen en de bijbehorende parameters in te stellen (F-1-geslacht, F-2-leeftijd, F-3-lengte, F-4-gewicht); druk op de snelheid plus- en min-toetsen om de instelwaarde aan te passen (F-1...F-4); op dit moment wordt, nadat u het hartslagbord met beide handen gedurende 8

seconden hebt vastgehouden, uw body mass index weergegeven.

3. Na het invoeren van de lichaamsvettestfunctie wordt eerst F-1 weergegeven, wat aangeeft dat het geslacht op dit moment is ingevoerd. Het instellingenvenster geeft 1 weer, wat aangeeft dat de instelling mannelijk is. Druk op de snelheidstoetsen plus en min om te kiezen voor invoer: 1 (mannelijk), 2 (vrouwelijk).
4. Druk op de modustoets en wanneer F-2 wordt weergegeven, betekent dit dat u de leeftijdsinstelling moet invoeren. Het instellingenvenster geeft 30 (jaar) weer. Druk op de snelheidstoetsen plus en min om de leeftijd aan te passen (het instelbereik is: 10-99 jaar) .
5. Druk op de modustoets en wanneer F-3 wordt weergegeven, betekent dit dat u de hoogteinstelling moet invoeren. Het instelvenster geeft 170 (cm) weer. Druk op de snelheidsplus- en min-toetsen om de hoogte aan te passen (instelbereik: 20-200 cm).
6. Druk op de modustoets en wanneer F-4 wordt weergegeven, betekent dit dat u de gewichtsinstelling invoert. Het instelvenster geeft 80 (kg) weer. Druk op de snelheidsplus- en min-toetsen om het gewicht aan te passen (instelbereik: 20-200 kg).
7. Druk op de modustoets en het instellingenvenster geeft "----" weer, wat aangeeft dat de lichaamsvettestfunctie is geopend. Plaats nu uw tweede hand op de hartslagtestsensorchip op de armlauning. De lichaamsvetwaarde van het onderwerp wordt binnen 8 seconden weergegeven Instellen In het venster wordt XX (percentage lichaamsvet) weergegeven.
8. Volgens Aziatische normen wordt lichaamsvet onder de 19 als dun beschouwd, tussen 20 en 25 is het ideale gewicht, tussen 25 en 29 is overgewicht en meer dan 30 is zwaarlijvig. (Deze gegevens zijn alleen ter referentie, geen medische gegevens)

| | | | |
|-----|-----------------|---------|-----------------|
| F-1 | geslacht | 01-Man | 02-vrouwelijk |
| F-2 | hoogte | 100-200 | |
| F-3 | lichaamsgewicht | 20-200 | |
| F-4 | leeftijd | 10-99 | |
| F-5 | Vetpercentage | ≤19 | dun |
| | | 20~25 | normaal |
| | | 25~29 | overgewicht |
| | | ≥30 | zwaarlijvigheid |

3. Weergavebereik van elke waarde:

| | voorletter | Beginwaarde instellen | Vooraf bepaald gebied | Weergavebereik |
|-------------------------|------------|-----------------------|-----------------------|----------------|
| Tijd (minuten:seconden) | 0:00 uur | 15:00 uur | 5:00-99:00 | 0:00-99:59 |
| Snelheid (km/u) | 0,0 | 1,0 | 1,0-18,0 | 0,0-18,0 |
| Afstand (km) | 0,0 | 1,0 | 0,5-99,9 | 0,0-99,9 |
| Calorieën (kcal) | 0 | 50 | 10-999 | 0-999 |

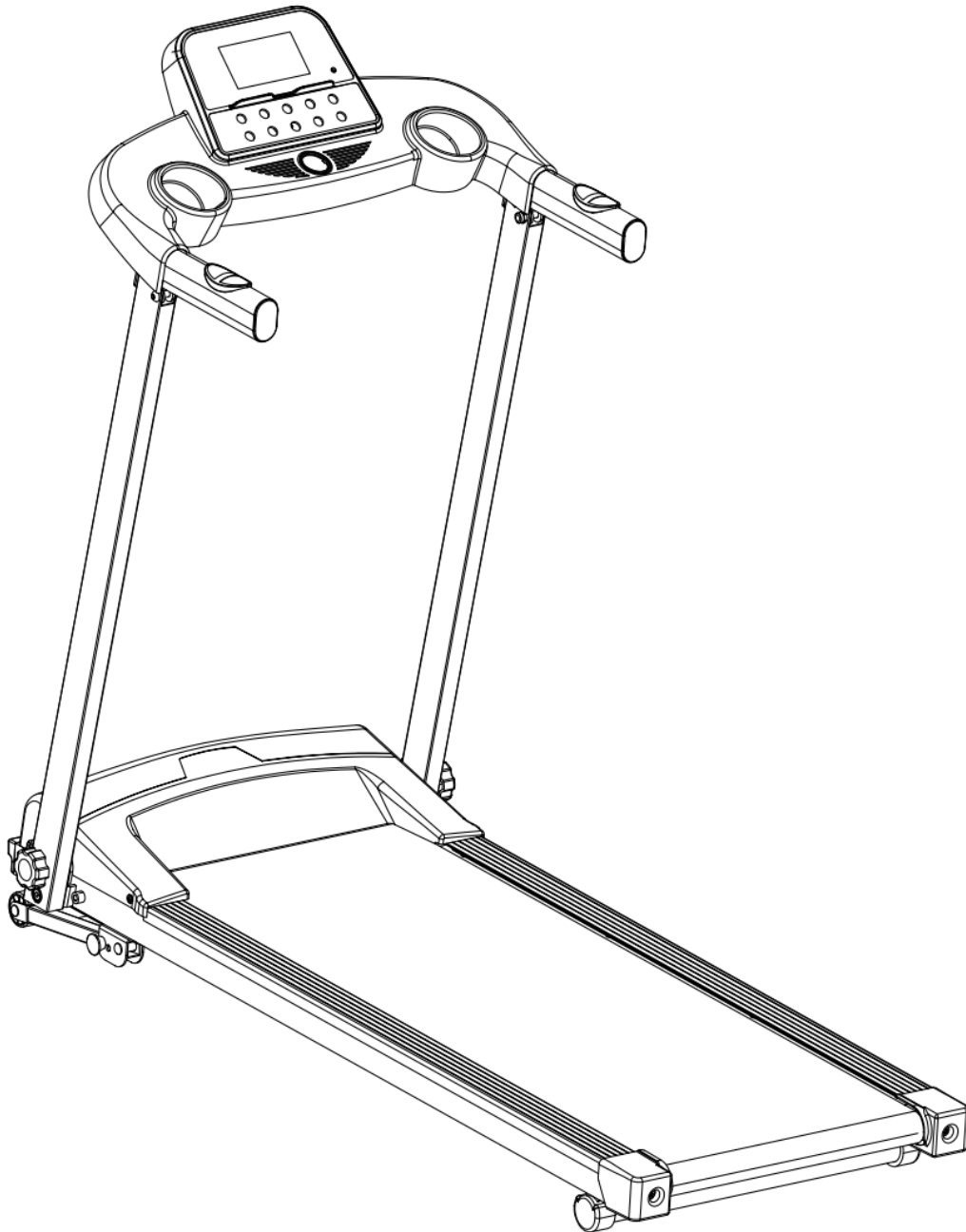
12. Foutcode

| Fout foutcode | Problemen | Eenvoudige verwerkingsmethode |
|---------------|-----------------------------|--|
| E01 | Signaalcommunicatie mislukt | De communicatie tussen de elektronische besturing en het elektronische horloge is geblokkeerd. Controleer elke verbinding tussen het elektronische horloge en de onderste communicatielijn van de besturing om er zeker van te zijn dat elke kern volledig is ingestoken. Controleer of de verbindingslijn tussen het elektronische horloge en de controller is beschadigd en vervang de verbindingsleiding. |
| E02 | Explosie bescherming | Controleer of de voedingsspanning lager is dan 50% van de normale spanning. Test opnieuw met de juiste spanningspecificatie; controleer of de controller een vreemde geur heeft en vervang de controller; controleer of de motordraad goed is aangesloten en sluit de motordraad opnieuw aan. |
| E03 | Geen sensorsignaal | Als het snelheidssensorsignaal gedurende 5-8 opeenvolgende seconden niet wordt gedetecteerd, controleer dan of de sensorstekker niet goed is aangesloten of dat de sensor beschadigd is. Sluit deze aan of vervang de sensor; of als het motorsignaal langer niet wordt gedetecteerd. dan 5-8 seconden Invoer, de motorkabel is niet goed aangesloten of de motor is defect. |
| E04 | Ascensieleren mislukt | Controleer of de VR-lijn van de hefmotor goed is aangesloten, en sluit de VR-lijnconnector opnieuw aan en koppel deze los om deze betrouwbaar te maken; controleer of de AC-lijn van de hefmotor correct is aangesloten en de AC-lijn van de hefmotor motor is correct aangesloten op de markering op de controller; controleer Controleer of de motoraansluitdraad beschadigd is en open circuit, vervang de aansluitdraad of til de motor op; druk na alles gecontroleerd te hebben op de leerknop op de controller om opnieuw te leren. |

| | | |
|-----|-------------------------------------|--|
| E05 | Overstroombeveiliging | <p>De mogelijke redenen zijn dat de stroom de nominale belasting overschrijdt en het systeem zichzelf beschermt, of dat een bepaald deel van de loopband vastloopt, waardoor de motor niet meer draait, de belasting te zwaar is, de stroom te groot is en de systeem beschermt zichzelf; stel de loopband af en start hem opnieuw. Zet hem gewoon aan en ren. Het is ook nodig om te controleren of er sprake is van overloopgeluid of een brandgeur wanneer de motor draait, en de motor te vervangen; of te controleren of de controller naar brand ruikt, en de controller te vervangen; of te controleren of de specificaties van de voedingsspanning zijn inconsistent of laag, en gebruik de juiste spanningspecificaties opnieuw getest.</p> |
| E07 | De veiligheidsschakelaar viel eraf. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Controleer of de veiligheidsschakelaar op de daarvoor bestemde stand staat 2. Controleer of de magnetische reedsensor goed is aangesloten; 3. Vervang de microschakelaar |

Model: 1380-S1

Installation and operating instructions for the electric treadmill



Lees alstublieft alle instructies
in de handleiding zorgvuldig door en bewaar deze goed voordat
u deze loopband installeert en gebruikt

Table of contents

1. Safety measures
2. Assembly instructions
3. Installation steps
4. Treadmill parameter table
5. Grounding instructions
6. Product explosion diagram
7. Exploded map list
8. Warm up
9. Safe exercise measures
10. Product maintenance
11. Treadmill Adjustment
12. Electronic display
13. Error code

1. Safety precautions

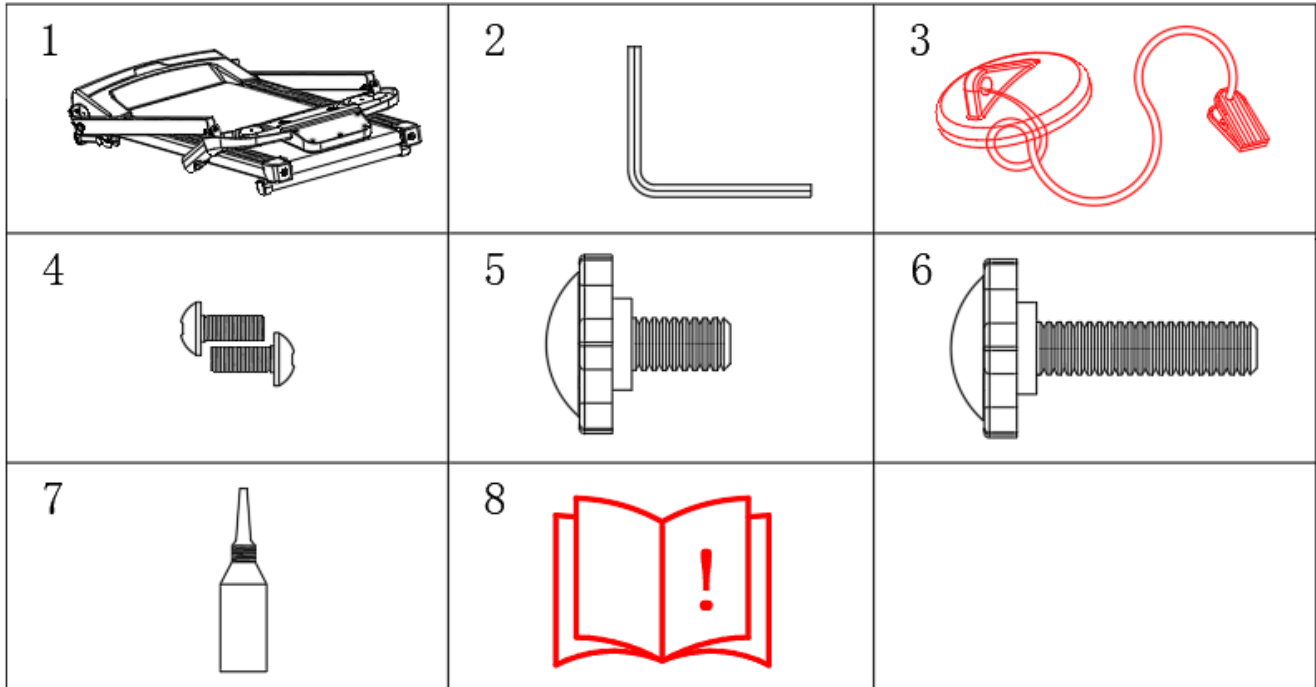
****Warning:**** Before starting any exercise plan, it is advisable to consult a professional doctor first, especially if you are over 35 years old or if you have had any health problems. We are not responsible for any resulting injuries. Do not connect the power supply until the electric treadmill is fully installed and the motor guard is closed.

****Precautionary measures:****

1. Make sure the safety switch clip is attached to your clothing or belt before using the treadmill.
2. Avoid inserting objects into any part of the equipment as this may cause damage to the equipment.
3. Place the electric treadmill on a clean, flat surface. Avoid installation on thick carpets that may affect air circulation and avoid proximity to water or outdoor use.
4. Wear appropriate clothing and footwear when exercising to prevent entanglement or slipping.
5. Ensure a safe distance (50 cm - 100 cm) around the device and prevent children or pets from coming near it.
6. Avoid strenuous exercise within 40 minutes after a meal.
7. Only adults are allowed to use the fitness equipment. Minors require adult supervision.
8. Start gently and hold the handrails until you feel stable on the treadmill.
9. Use the treadmill indoors only in a suitable, moisture-resistant location. Do not make any changes to the equipment.
10. Replace a damaged power cord only with parts from the original manufacturer or contact our customer service.
11. Immediately disengage the safety switch if the treadmill accelerates unexpectedly or increases in speed.
12. To avoid fire hazards, do not overload, extend, modify, or place the power cord near a heat source.
13. Turn off the power and unplug the treadmill if the treadmill will not be used for an extended period of time. Use a socket with safety earth.
14. This appliance is intended for home use only.
15. Be aware of the risks of improper or excessive exercise.
17. Inspect the product monthly for loose screws and damaged parts. Replace or repair immediately if necessary.

2. Assembly instructions

The image below is a scattered diagram of the components installed on the entire machine. Open the package and remove the following components from the box.

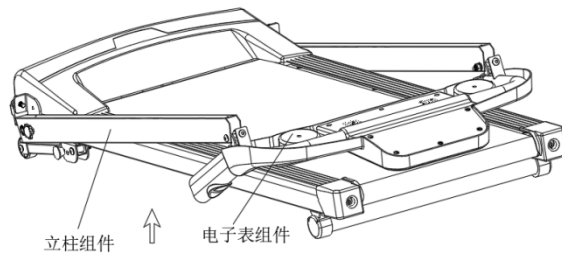


| Serial Number | name | Specification | quantity |
|---------------|----------------------------|---------------|----------|
| 1 | Hele machine | | 1 |
| 2 | Allen key | S5 | 1 |
| 3 | Security lock | square red | 1 |
| 4 | Hexagon socket head screws | M8*15 | 2 |
| 5 | Small bout | M8 | 2 |
| 6 | Big bolt | M8 | 2 |
| 7 | treadmill oil | 30 ml | 1 |
| 8 | manually | | 1 |

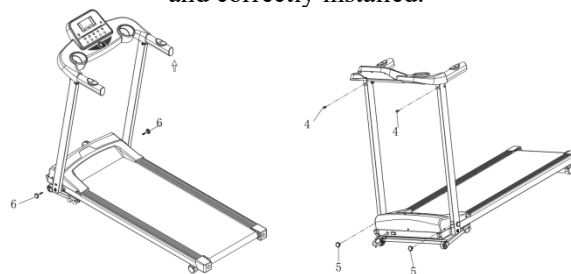
3. Installation steps

****Step 1:** Open the packing box, take out the materials and lay the main frame flat on the ground.

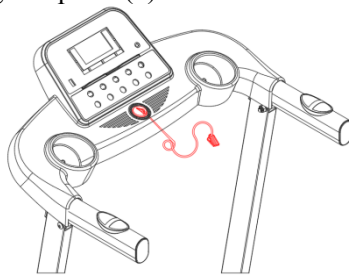
****Warning:**** When lifting the machine from the packaging, it is recommended that more than two people do this to avoid accidents.



Step 2: As shown in the picture, lift the left and right columns according to the direction of the arrow and fix and lock both sides with the large bolts (6). Then turn clockwise (2) to tighten (4) of the electronic frame and finally lock the front ends of the lower left and right columns with (5). After installation, check that all components are completely and correctly installed.

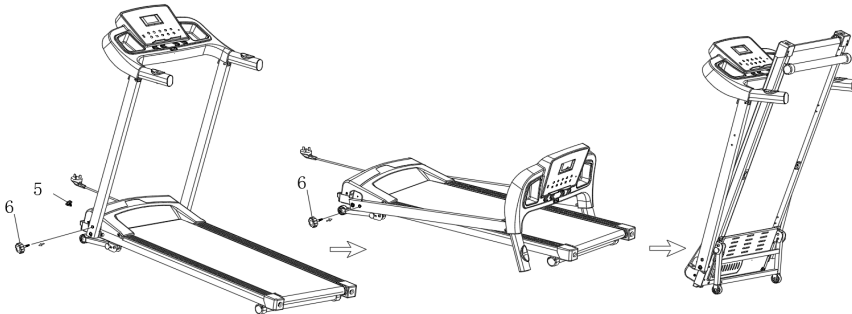


Step 3: Plug in the plug and place (3) to start the treadmill as shown in the figure.



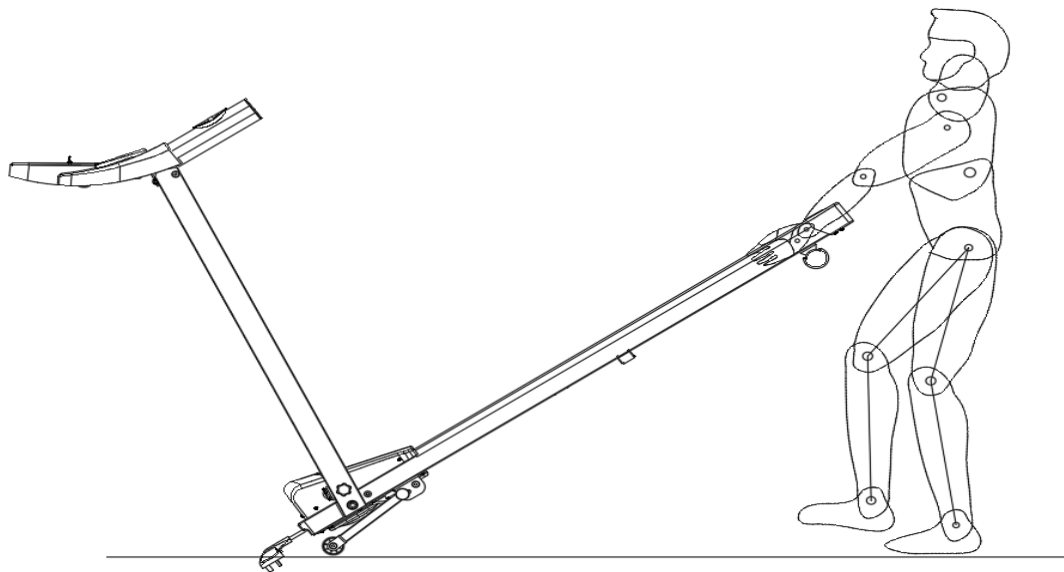
Description of the treadmill folding function

1. Press the gear adjustment function on the treadmill to place it in a high incline gear.
2. Loosen the large knob (6) and small knob (5) as shown in the instructions, and fold down the left and right column tubes as shown in the diagram. Perform this operation on both sides.
3. Screw the large knob (6) into the limiting hole, as shown in the middle picture, and perform this operation on both sides.
4. Press the icon below to lift the treadmill completely and place it upright on the ground; then move the folded treadmill to a safe place against a wall and away from children!



****Instructions for moving the treadmill:****

1. After folding the treadmill, secure one side of the base with your feet and pull the armrest back with both hands to tilt the entire machine backward.
2. Please note that after folding the treadmill, you should move it to a place where children cannot easily reach it. This is to prevent injuries to children, as the treadmill may fall and cause injury.



4. Treadmill parameter table

| | | | |
|----------------------|---|-------------------|--------------------------|
| Extended size (mm) | 1125x613x1306mm | current | Direct current 2.0 hp |
| Use tension | 200V-220V | HZ | 50Hz-60Hz |
| Tread surface (mm) | 1100x400mm | speed range | 0.8-12 km/h |
| net weight | 28KG | carrying capacity | 100KG |
| LED display function | Speed, time, distance, calories, heart rate, step count | | |

5. Grounding instructions

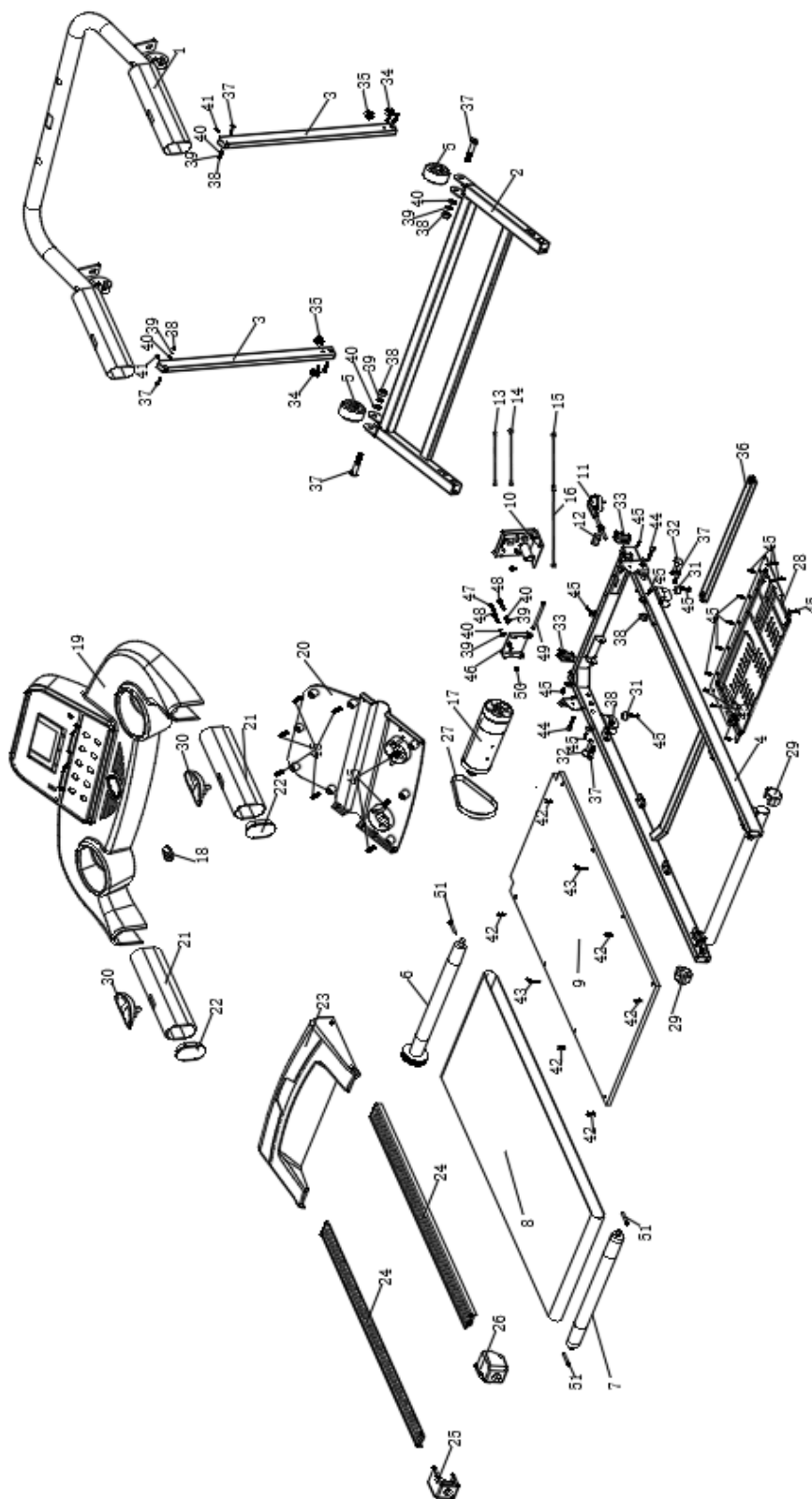
This product must be grounded. In the event of a defect or malfunction, grounding provides a path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a power cord with a grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate electrical outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and regulations.

****Danger: Improper grounding may result in a risk of electric shock.****

- If you are unsure whether your equipment is properly grounded, consult a qualified electrician.
- Do not modify the plug supplied with the product yourself. If the plug does not fit into your outlet, contact a qualified electrician to install a suitable outlet.
- This product is designed for use on a standard 220-volt circuit with a grounding plug such as plug A in the diagram below.
- Connect this product only to an electrical outlet that meets the same specifications.
- Do not use a power adapter or extension cords that will destroy the ground connection.



6.Product explosion diagram



7.Exploded map list

| Serial Number | Name and specifications | quantity | Serial Number | Name and specifications | quantity |
|---------------|---------------------------------|----------|---------------|---|----------|
| 1 | Electronic watch assembly | 1 | 36 | Stiffening tube running board | 1 |
| 2 | Mounting base bracket | 1 | 37 | Hexagon socket screw M8*40 | 6 |
| 3 | Column mounting | 2 | 38 | Nylon thread M8 | 6 |
| 4 | Treadmill assembly | 1 | 39 | Platte pad D8 | 8 |
| 5 | role | 2 | 40 | Spring cushion D8 | 8 |
| 6 | front roller | 1 | 41 | Hexagon socket screw M8*15 | 2 |
| 7 | rear roller | 1 | 42 | M6-20 screws with countersunk head and hexagon socket | 6 |
| 8 | treadmill | 1 | 43 | M6-30 screws with countersunk head and hexagon socket | 2 |
| 9 | catwalk | 1 | 44 | Cylindrical hexagon bolt M8*40 | 2 |
| 10 | Lower control | 1 | 45 | Cross head self-tapping self-drilling ST4.2-16 | 28 |
| 11 | power cable | 1 | 46 | Motorbasis | 1 |
| 12 | switch | 1 | 47 | Cylindrical hexagon bolt M8*20 | 1 |
| 13 | Red connecting wire | 1 | 48 | Cylindrical hexagon bolt M8*30 | 2 |
| 14 | Black connecting wire | 1 | 49 | Cylindrical hexagon bolt M6*95 | 1 |
| 15 | upper signal line | 1 | 50 | Nylon moer M6 | 1 |
| 16 | Lower signal line | 1 | 51 | Cylindrical hexagon bolt M6*45 | 3 |
| 17 | Motor DC 0.75 hp | 1 | 52 | manually | 1 |
| 18 | Security lock | 1 | 53 | treadmill oil | 1 |
| 19 | Electronic watch case | 1 | 54 | Allen key S5 | 1 |
| 20 | Lower cover of electronic watch | 1 | 55 | Phillips Wrench 13# 14# 15# | 1 |
| 21 | armrest cover | 2 | 56 | MP3 line | 1 |
| 22 | Oval pijpplug | 2 | 57 | facial patch | 1 |
| 23 | Bonnet | 1 | 58 | Knopstickers | 1 |
| 24 | left and right limbs | 2 | | | |
| 25 | left tailgate | 1 | | | |
| 26 | Right tailgate | 1 | | | |
| 27 | V-belt | 1 | | | |
| 28 | Lower hood | 1 | | | |
| 29 | open round plug | 2 | | | |
| 30 | Portable heart rate monitor | 2 | | | |
| 31 | soles of feet | 2 | | | |
| 32 | pinball | 2 | | | |
| 33 | rubber stopper | 2 | | | |

8.warm up

Voor het sporten is het aan te raden eerst wat rekoefeningen te doen. Aangezien warme spieren makkelijker rekken, begin met 5 tot 10 minuten opwarmen. Stop daarna en voer de volgende rekoefeningen uit - doe ze elk 5 keer, houd elke rek 10 seconden of langer vast voor elk been, en herhaal deze rekoefeningen aan het einde van de training.

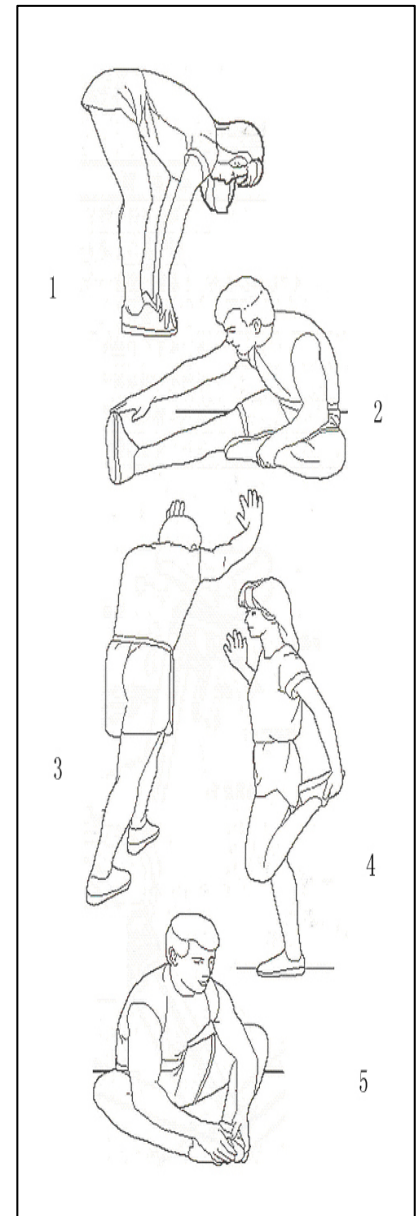
1. ****Naar beneden reiken:**** Buig licht door je knieën en buig langzaam voorover. Laat je rug en schouders ontspannen en probeer met beide handen je tenen aan te raken. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer.

2. ****Hamstring rekoefening:**** Zit op een schone mat en strek één been uit. Trek het andere been naar binnen zodat het tegen de binnenkant van het gestrekte been ligt. Probeer met je handen je tenen aan te raken. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

3. ****Rekken van kuitspieren en achillespees:**** Sta met je gezicht naar een muur of boom en plaats één voet achter de andere. Houd het achterste been gestrekt en de hiel op de grond, leun richting de muur of boom. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

4. ****Quadriceps rekoefening:**** Steun met je linkerhand op een muur of tafel voor balans. Gebruik je rechterhand om je rechtersoet achter je te pakken en trek deze langzaam naar je billen totdat je een stevige rek voelt aan de voorkant van je dij. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer voor elk been.

5. ****Adductor rekoefening (binnenkant dij):**** Zit met de voetzolen tegen elkaar aan, knieën naar buiten wijzend. Pak met beide handen je voeten en trek ze richting je lies. Houd dit 10 tot 15 seconden vast en ontspan dan. Herhaal dit 3 keer.



9. Safe exercise measures

To prepare:

- **Medical Consultation:** If you are over 35 years old or have health problems, and this is your first time exercising, consult a doctor or professional first.
- **Getting Familiar with the Treadmill:** Before using the electric treadmill, familiarize yourself with the operation of the electric treadmill, such as starting, stopping, and speed adjustment. Start the device at a low speed (1.6 to 3.2 kilometers per hour) and slowly increase the speed to 3-5 km/h while standing upright and looking ahead. Maintain this speed for about 10 minutes and then stop gradually.

Exercise:

- **Operating familiarity:** Familiarize yourself with the controls, such as adjusting the speed and incline. Do not start your exercises until you feel comfortable with the controls.
- **Trainingsroutine:** Walk about 1 kilometer at a steady pace and record the time it takes you. Gradually increase the speed and incline for a sustained 30-minute workout. Be patient and consistent with your exercises.

Amount of Exercise:

- **Korte Workouts:** Start with a 2-minute warm-up at 3 mph, then gradually increase the speed every 2 minutes, ending with a 4-minute cool-down.
- **Calorieverbranding:** Start with a 5-minute warm-up at 2 to 3 mph, then gradually increase speed during a one-hour TV program, with speed increases during commercial breaks.

Training frequency:

- The goal is to exercise 3-5 times a week, for 15-60 minutes. Set up a training plan and adjust the intensity of the training by changing the speed and incline.
- **Special Lubricants:** Apply lubricant between the treadmill and the running board regularly, according to the treadmill's usage (once a year for light users to once every 3 months for heavy users).

Speed Guide for Users:

- **1-3.0 km/h:** Suitable for persons in poor physical condition.
- **3.0-4.5 km/h:** For people who are used to sitting for long periods of time or who do not exercise often.
- **4.5-6.0 km/h:** For normal speed runners.
- **6.0-7.5 km/h:** For fast walkers.
- **7.5-9.0 km/h:** For joggers.
- **9.0-12.0 km/h:** For average speed runners.
- **12.0-14.5 km/h:** For experienced runners.
- **14.5-16.0 km/h:** For excellent runners.

For walkers, a speed of less than or equal to 6 km/h is more suitable; for runners, a speed greater than or equal to 8.0 km/h is more suitable.

10. Product maintenance

Warning: Be sure to disconnect the electric treadmill from the power source before cleaning or maintaining the product.

- **Cleaning:** Keep the treadmill clean by regularly removing dust and dirt. Wipe the surface of the treadmill with a damp cloth, being careful not to splash water on the electrical components.

- **Cleaning:** Thorough cleaning extends the life of your electric treadmill.

- **Dust Removal:** Regularly remove dust from all parts to keep them clean. Be sure to clean the exposed areas of the treadmill on both sides to reduce dirt buildup.

- **Cleaning the treadmill:** Make sure your shoes are clean before using the treadmill to prevent foreign objects from getting under the treadmill and damaging the walking boards and belts. Wipe the surface of the treadmill with a damp cloth dampened with a mild detergent. Be careful not to splash water on electronic components or under the treadmill.

- **Special lubricants for treadmills:**

This electric treadmill has pre-lubricated oil between the running board and the treadmill belt. The friction between the treadmill and the running board has a major impact on the lifespan and performance of the treadmill. Therefore, it is necessary to apply lubricant regularly. It is recommended to inspect the deck regularly. In case of damage to the surface, please contact our customer service.

- **Lubrication intervals:**

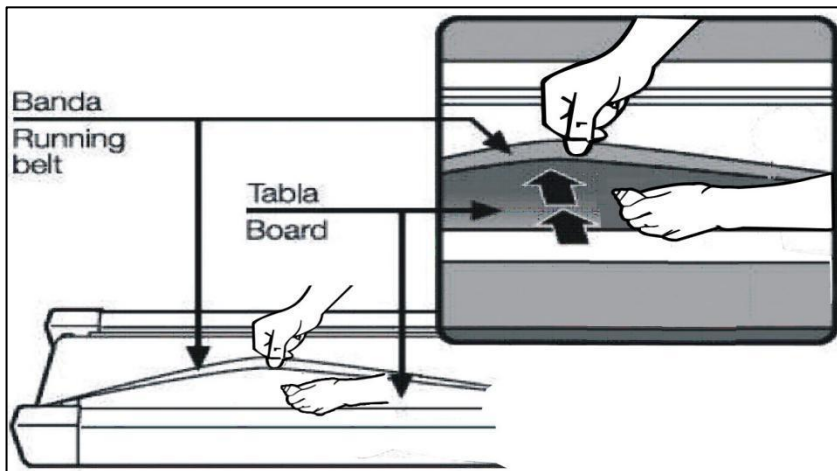
- **Light users (less than 3 hours per week):** Lubricate once a year.

- **Medium users (3-5 hours per week):** Lubricate once every 6 months.

- **Heavy users (more than 5 hours per week):** Apply once every 3 months.

To purchase suitable lubricants, it is recommended to purchase them from your local dealer or contact our company directly.

- **Remark:** Refer all other repairs to qualified professionals to avoid damage or accidents.



11. Treadmill Adjustment

1. **Maintenance and Rest:** To better maintain your electric treadmill and extend its life, it is recommended that you turn off the power after 1.5 hours of continuous use and let it rest for 10 minutes before using it again. This helps prevent overheating and preserve the engine and electronic components.

2. **Treadmill tension:** Correct treadmill tension is crucial for optimal performance and longevity. A treadmill that is too loose can slip while walking, while a treadmill that is too tight can put extra strain on the motor and increase wear on both the rollers and the treadmill itself. A good indication that the treadmill is properly adjusted is when you can lift both sides of the treadmill approximately 50-75 mm from the running board with your hands.

3. **Check the Alignment:** Make sure the treadmill is centered. A treadmill that pulls to one side can lead to uneven wear and potential damage. You can check this by looking at the position of the treadmill in relation to the center line of the running board. If the treadmill is not centered, consult your specific model's manual for instructions on how to adjust the alignment, or contact a professional for service

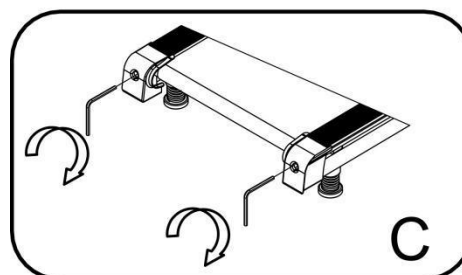
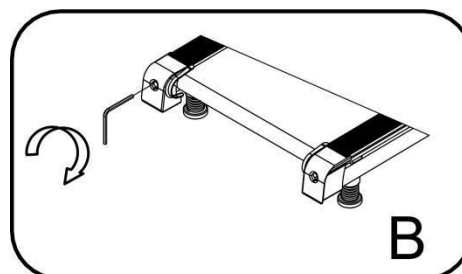
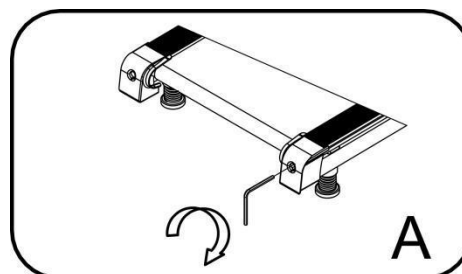
Treadmill center adjustment

Plaats de elektrische loopband op een vlakke ondergrond. Laat de loopband werken met een snelheid van ongeveer 6-8 kilometer per uur en observeer de positie van de loopband.

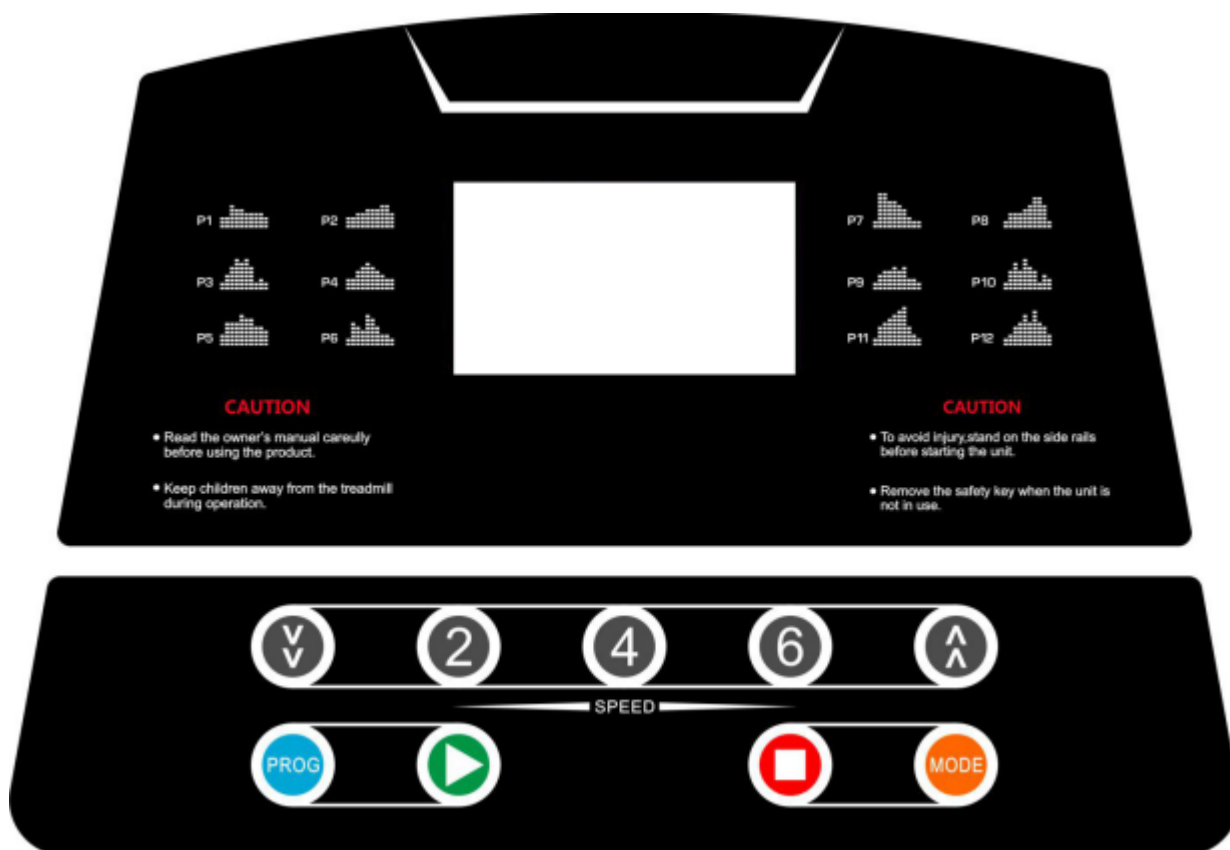
Als de loopband naar rechts afwijkt, trek de veiligheidssleutel eruit en schakel de stroom uit, draai de aanpassingsschroef aan de rechterkant een kwartslag met de klok mee, steek de stroom- en veiligheidssleutel weer in, zet de loopband aan en observeer de afwijking van de loopband. Herhaal deze stappen tot de loopband gecentreerd is. Zie afbeelding A.

Als de loopband naar links afwijkt, trek de veiligheidssleutel eruit en schakel de stroom uit, draai de aanpassingsschroef aan de linkerkant een kwartslag met de klok mee, steek de stroom- en veiligheidssleutel weer in, zet de loopband aan en observeer de afwijking van de loopband. Herhaal deze stappen tot de loopband gecentreerd is. Zie afbeelding B.

Na bovenstaande aanpassingen of na een periode van gebruik kan de loopband losser worden en is het nodig om deze aan te passen. Trek de veiligheidssleutel eruit en schakel de stroom uit, draai beide aanpassingsschroeven een kwartslag met de klok mee, steek de stroom- en veiligheidssleutel weer in, zet de loopband aan en ga op de loopband staan om de strakheid te controleren. Herhaal deze stappen tot de loopband een geschikte strakheid heeft. Zie afbeelding C



12. Electronic display



Window and button description

1. Digital tube window shows the following functions:

- **Speed window:** Displays speed range of 1.0-12.0 km/h. Actual speed range: 1.0-10 km/h.
- **Time window:** Shows the time from 0:00 to 99:59.
- **Distance window:** Shows distance data from 0.0 to 99.9 km.
- **Calorie counter:** Displays calories consumed from 0 to 999.
- **Heart rate window:** Shows heart rate data from 50-200 (for reference only, not as medical data).
- **Pedometer window:** Shows step number.
- **LED window:** For visual notifications.

2. Common function keys:

- Start, stop, mode, program, acceleration and deceleration of speed, shortcut keys for 2, 4, 6, 8 km/h.

3. Function button description:

- **Mode test:** Switch between different countdown modes (time, distance, calories) in stop status. Use speed plus and minus buttons to set countdown values.
- **Program key:** Switch between fixed programs P01-P12 and body fat test mode.
- **Start button:** Start the engine in stop status.
- **Stoptoets:** Stops the motor while running.
- **Speed increase/decrease:** Adjust speed while walking.
- **Speed hotkeys:** Instant speed adjustment to 2, 4, 6, 8, 10 km/h.

Fixtures/start-up instructions:

1. Mode description:

- Manual mode, countdown mode for time, distance, calories.

2. Program description:

- **12 fixed programs (P01-P12):** Preset running schedules.

- ****Fat measuring function:**** Calculates and displays estimated body fat values.

3. Start-up instructions:

- Attach the safety lock.
- Press start/stop for a countdown and start the engine.

Manual mode:

1. How to open:

- Activate immediately upon switching on or select via the mode key when stopped.

2. Setting functions:

- Time, distance, calories adjustable with countdown option.

3. Manual mode operation:

- Start/stop button for starting and stopping.
- Speed adjustment with plus/minus keys or hotkeys.
- Automatic stop when reaching the set target.

Fixed program mode:

1. ****Initial time and adjustment:****

- Defaults to 30 minutes; time adjustable.

2. ****Start and adjustment:****

- Motor starts and follows automatically set program curve.

3. ****Speed and segments:****

- Adjustable speed and 10 segments per program with beeps as signals.

1. Fixed program data:

| time plan | | Calculate the set time/10 time periods = the running time of the upper and lower time periods | | | | | | | | | |
|-----------|-------|---|---|---|---|---|---|----|---|---|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P01 | speed | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 |
| P02 | speed | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 |
| P03 | speed | 2 | 4 | 6 | 8 | 7 | 8 | 6 | 2 | 3 | 2 |
| P04 | speed | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| P05 | speed | 3 | 6 | 6 | 6 | 8 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 |
| P06 | speed | 2 | 6 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 3 | 3 | 2 |
| P07 | speed | 2 | 9 | 9 | 7 | 7 | 6 | 5 | 3 | 2 | 2 |
| P08 | speed | 2 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 8 | 8 | 6 | 2 |
| P09 | speed | 2 | 4 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | speed | 2 | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 | 2 | 4 | 3 |
| P11 | speed | 2 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 5 | 3 | 2 |
| P12 | speed | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 6 | 9 | 6 | 5 | 3 |
| | | | | | | | | | | | |

2. Body Fat Test Program:

1. When the treadmill is stopped, press the program button and select the body fat test program (FAT);
2. First press the start button and then the mode button to enter the body fat test and set the corresponding parameters (F-1 gender, F-2 age, F-3 height, F-4 weight); press the speed plus and minus keys to adjust the setting value (F-1...F-4); at this time, after holding the heart rate board with both hands for 8 seconds, your body mass index will be displayed.
3. After entering the body fat test function, F-1 will be displayed first, indicating that the gender has been entered at this time. The settings window displays 1, which indicates the setting is male. Press the plus and minus speed buttons to choose input: 1 (male), 2 (female)).
4. Press the mode key and when F-2 is displayed it means enter the age setting. The settings window displays 30 (years). Press the plus and minus speed buttons to adjust the age (the setting range is: 10-99 years) .
5. Press the mode key and when F-3 is displayed it means you need to enter the altitude setting. The setting window displays 170 (cm). Press the speed plus and minus buttons to adjust the height (adjustment range: 20-200 cm).
6. Press the mode key and when F-4 is displayed it means enter the weight setting. The setting window displays 80 (kg). Press the speed plus and minus buttons to adjust the weight (adjustment range: 20-200 kg).
7. Press the mode key and the setting window will display "----", indicating that the body fat test function has been opened. Now place your second hand on the heart rate test sensor chip on the armrest. The subject's body fat value will be displayed within 8 seconds. Setting The window will display XX (body fat percentage).
8. By Asian standards, body fat under 19 is considered thin, between 20 and 25 is ideal weight, between 25 and 29 is overweight and over 30 is obese. (This data is for reference only, not medical data)

| | | | |
|-----|----------------|---------|------------|
| F-1 | sex | 01-Man | 02-female |
| F-2 | height | 100-200 | |
| F-3 | body weight | 20-200 | |
| F-4 | age | 10-99 | |
| F-5 | Fat percentage | ≤19 | dun |
| | | 20~25 | normal |
| | | 25~29 | overweight |
| | | ≥30 | obesity |

3. Display range of each value:

| | initial | Set initial value | Predetermined area | Display range |
|------------------------|---------|-------------------|--------------------|---------------|
| Time (minutes:seconds) | 0:00 am | 3:00 PM | 5:00-99:00 | 0:00-99:59 |
| Speed (km/h) | 0,0 | 1,0 | 1,0-18,0 | 0,0-18,0 |
| Distance (km) | 0,0 | 1,0 | 0,5-99,9 | 0,0-99,9 |
| Calories (kcal) | 0 | 50 | 10-999 | 0-999 |

12. Error code

| Error error code | Issues | Simple processing method |
|------------------|-----------------------------|--|
| E01 | Signal communication failed | Communication between the electronic control and the electronic watch is blocked. Check each connection between the electronic watch and the lower control communications line to ensure each core is fully inserted. Check whether the connecting line between the electronic watch and the controller is damaged and replace the connecting line. |
| E02 | Explosion protection | Check that the supply voltage is lower than 50% of the normal voltage. Retest with the correct voltage specification; check if the controller has a strange smell and replace the controller; check that the motor wire is properly connected and reconnect the motor wire. |
| E03 | No sensor signal | If the speed sensor signal is not detected for 5-8 consecutive seconds, check whether the sensor plug is not properly connected or the sensor is damaged. Connect it or replace the sensor; or if the engine signal is not detected for a longer period of time. then 5-8 seconds Input, the motor cable is not properly connected or the motor is defective. |
| E04 | Ascension learning fails | Check whether the VR line of the lifting motor is connected properly, and reconnect and disconnect the VR line connector to make it reliable; check whether the AC line of the lifting motor is connected correctly and the AC line of the lifting motor motor is correctly connected to the mark on the controller; check Check whether the motor connecting wire is damaged and open circuit, replace the connecting wire or lift the motor; After checking everything, press the learn button on the controller to learn again. |

| | | |
|-----|-----------------------------|--|
| E05 | Overcurrent protection | <p>The possible reasons are that the current exceeds the rated load and the system protects itself, or a certain part of the treadmill gets stuck, causing the motor to stop running, the load is too heavy, the current is too large and the system protects itself ; adjust the treadmill and restart it. Just turn it on and run. It is also necessary to check whether there is any overflow noise or burning smell when the engine is running, and replace the engine; or check if the controller smells like fire and replace the controller; or check whether the power supply voltage specifications are inconsistent or low, and use the correct voltage specifications retested.</p> |
| E07 | The safety switch fell off. | <ol style="list-style-type: none"> 1. Check whether the safety switch is in the appropriate position. 2. Check whether the magnetic reed sensor is properly connected; 3. Replace the microswitch |