

MANUAL DE INSTRUCCIONES

Cinta de correr plegable LOGAN



Manual de instrucciones

ES

Instruction manual

EN

Manuel D'Utilisation

FR

Manuale D'Istruzioni

IT

Anweisungen

DE

Instruções

PT

Gebruiksaanwijzing

NL

Bruksanvisning

SWE

Instrukcja obsługi

PL

Brugsanvisning

DK



ES- Lea las instrucciones antes de usar el producto.

EN - Please read instructions before use.

IT - Leggere le istruzioni prima di usare il prodotto.

FR - Lisez les instructions avant d'utiliser le produit.

PT - Leia as instruções antes de utilizar o produto.

DE - Lesen Sie die Gebrauchsanweisung, bevor Sie das Produkt verwenden.

NL - Lees de instructies voordat u het product gebruikt.

SWE - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

PL - Läs instruktionerna innan du använder produkten.

DK - Læs vejledningen, før du bruger produktet.



Other languages





IMPORTANTE

CONSERVAR PARA POSTERIORES CONSULTAS.

Las cintas de correr plegables son una excelente opción para aquellos que buscan hacer ejercicio en casa sin ocupar demasiado espacio. A diferencia de las cintas de correr tradicionales, que permanecen fijas en un lugar, las cintas de correr plegables se pueden plegar para un fácil almacenamiento cuando no están en uso. Esto las hace ideales para personas que viven en apartamentos o casas pequeñas, o para aquellos que quieren poder guardar su cinta de correr cuando no la están usando.

1. ADVERTENCIAS

1. **¡ADVERTENCIA!** Para garantizar la seguridad durante su uso, cuando la máquina está funcionando, está estrictamente prohibido mover la máquina, a fin de evitar lesiones.
2. **¡ADVERTENCIA!** Zona de seguridad: 1 metro detrás del aparato, 0,5 metros a ambos lados del aparato.
3. **¡ADVERTENCIA!** La máquina debe instalarse en interior, evite la humedad y no salpique agua sobre la máquina.
4. **¡ADVERTENCIA!** Antes de hacer ejercicio, póngase ropa deportiva adecuada y zapatillas de deporte. No camine descalzo sobre la máquina.
5. **¡ADVERTENCIA!** El enchufe debe estar conectado a tierra de forma fiable.
6. **¡ADVERTENCIA!** Los niños deben mantenerse alejados de la máquina durante su funcionamiento para evitar accidentes.
7. **¡ADVERTENCIA!** Debe evitarse el funcionamiento con sobrecarga, de lo contrario causará daños al motor y al controlador, acelerará el desgaste y el envejecimiento de los cojinetes, las correas y las placas de rodadura, por lo que debe realizarse un mantenimiento periódico de los mismos.
8. **¡ADVERTENCIA!** Apague la máquina después de usarla.
9. **¡ADVERTENCIA!** Mantenga la circulación de aire en el interior cuando utilice el producto.
10. **¡ADVERTENCIA!** Por favor, sujete el clip del cable de la llave de seguridad a su ropa durante el ejercicio para garantizar una parada segura en caso de emergencia.
11. **¡ADVERTENCIA!** No lleve ropa que pueda engancharse fácilmente con las máquinas.
12. **¡ADVERTENCIA!** Si experimenta molestias o anomalías durante su uso, interrumpa el ejercicio y consulte a su médico tras su utilización.
13. **¡ADVERTENCIA!** El aceite de silicona debe guardarse fuera del alcance de los niños.
14. **¡ADVERTENCIA!** No coloque los cables de alimentación cerca de objetos calientes.
15. **¡ADVERTENCIA!** Desconecte de la corriente antes de mover la máquina.
16. **¡ADVERTENCIA!** Esta máquina sólo debe utilizarse en circuitos de 20 amperios.
17. **¡ADVERTENCIA!** Sólo se permite que una persona se desplace sobre la máquina cuando está en funcionamiento.

18. ¡ADVERTENCIA! Consulte con un especialista antes de utilizar el producto si está bajo tratamiento médico o en los siguientes casos:

- Quienes padecen actualmente dolor de espalda o han sufrido lesiones en las piernas, la cintura o el cuello en el pasado. Pacientes con entumecimiento de piernas, cintura, cuello y manos (pacientes con enfermedades crónicas como hernia discal, espondilolistia y hernia de vértebra cervical).
- Personas con artritis deformante, reumatismo y gota.
- Osteoporosis anormal.
- Trastornos del sistema circulatorio (cardiopatías, trastornos vasculares, hipertensión, etc.).
- Personas con trastornos de los órganos respiratorios.
- Pacientes que utilizan reguladores artificiales de la frecuencia cardíaca implantados con dispositivos médicos electrónicos.
- Tumores malignos.
- Pacientes con síntomas como trombosis o tumores arteriales graves, trastornos de la circulación sanguínea o infecciones cutáneas diversas.
- Pacientes con trastornos sensoriales causados por trastornos de la circulación periférica causados por enfermedades del azúcar.
- Lesiones cutáneas.
- Quienes tengan fiebre alta por enfermedad, de 38 grados centígrados o más.

19. ¡ADVERTENCIA! Durante el uso o al cargar y sacar el producto, asegúrese de que no haya nadie ni animales domésticos cerca cuando lo deslice.

20. ¡ADVERTENCIA! No utilice el producto si está agrietado o encuentra algún desperfecto. De lo contrario, pueden producirse accidentes o lesiones.

21. ¡ADVERTENCIA! No salte durante el ejercicio. Podrían producirse lesiones en caso de caída.

22. ¡ADVERTENCIA! No lo guarde bajo la luz directa del sol, en lugares con altas temperaturas, como alrededor de estufas, ni sobre aparatos de calefacción, como alfombras eléctricas. De lo contrario, podrían producirse fugas eléctricas e incendios.

23. ¡ADVERTENCIA! No utilice el aparato si el cable de alimentación o el enchufe están dañados o la toma de corriente está suelta. De lo contrario, podría producirse una descarga eléctrica, un cortocircuito y/o un incendio.

24. ¡ADVERTENCIA! No dañe, doble ni retuerza el cable de alimentación. Al mismo tiempo, no coloque objetos pesados sobre él, no haga que el cable se enganche, de lo contrario provocará un incendio y/o una descarga eléctrica.

25. ¡ADVERTENCIA! No moje el cuerpo principal o el panel del operador. Podría producirse una descarga eléctrica y/o un incendio.

26. ¡ADVERTENCIA! Las personas que normalmente no hacen ejercicio no deben realizar ejercicios extenuantes repentinamente.

27. ¡ADVERTENCIA! No lo utilice después de comer o beber, cuando esté cansado o cuando su estado físico no sea normal. Podría causar daños a la salud.

28. ¡ADVERTENCIA! No extraiga ni inserte el enchufe de alimentación con las manos mojadas. Podría provocar electrocución y lesiones.

29. ¡ADVERTENCIA! Desenchúfelo de la toma de corriente cuando no lo utilice. El polvo y la humedad pueden deteriorar el aislamiento y provocar un incendio por fugas.
30. ¡ADVERTENCIA! El producto debe estar conectado a tierra. Si la unidad no funciona, la conexión a tierra proporcionará un camino de menor resistencia para la corriente, reduciendo el riesgo de descarga eléctrica.
31. ¡ADVERTENCIA! La conexión incorrecta del conductor de tierra puede provocar una descarga eléctrica. Si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra, encargue a un electricista profesional que lo compruebe.
32. ¡ADVERTENCIA! Asegúrese de que la clavija de toma de tierra del producto está conectada a una toma con la misma forma. Los adaptadores de electricidad no pueden utilizarse para este producto.

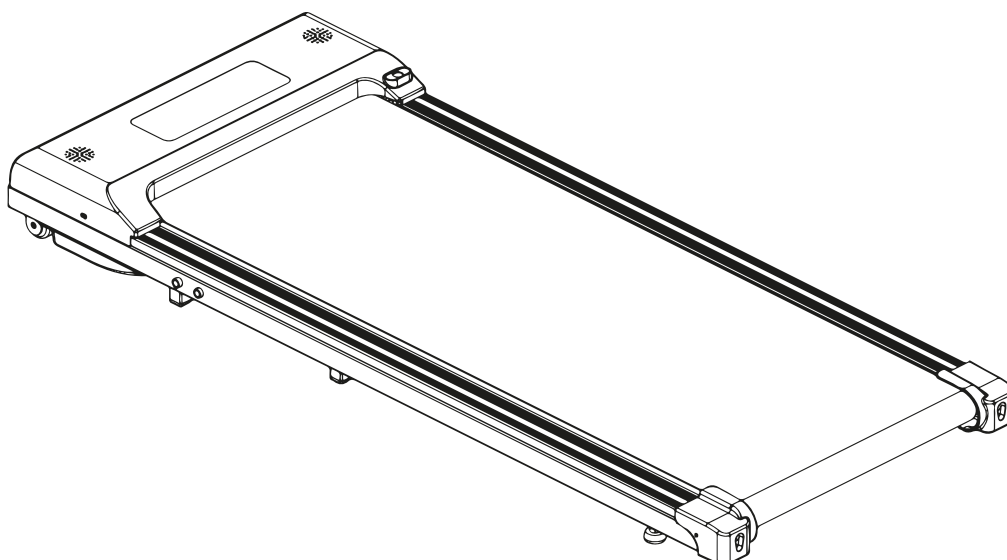
2. PIEZAS INCLUIDAS

Nº	Nombre	Cantidad
1	Dispositivo principal	1
2	Tubo curvado del pasamanos	1
3	Tornillos 8*16	2
4	Tornillos 4*16	2
5	Junta plana	2
6	Soporte del teléfono móvil	1
7	Llave hexagonal interior 5	1
8	Remoto	1
9	Manual del usuario	1
10	Herramienta	1

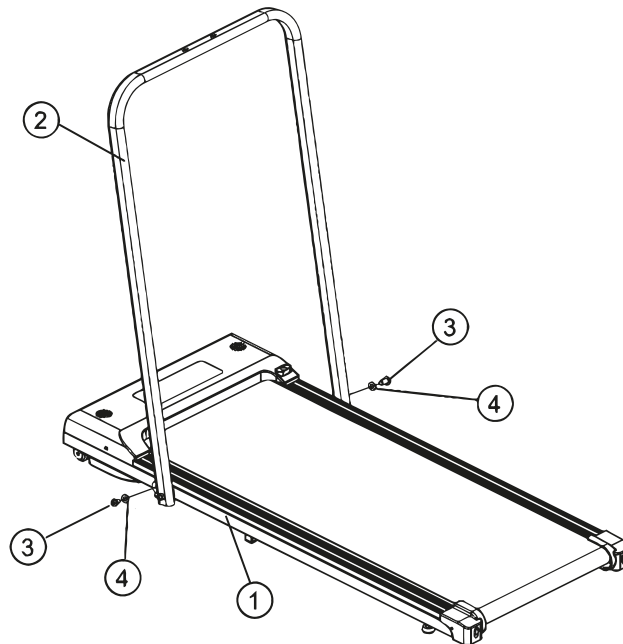
**Aceite lubricante no incluido.*

3. MONTAJE

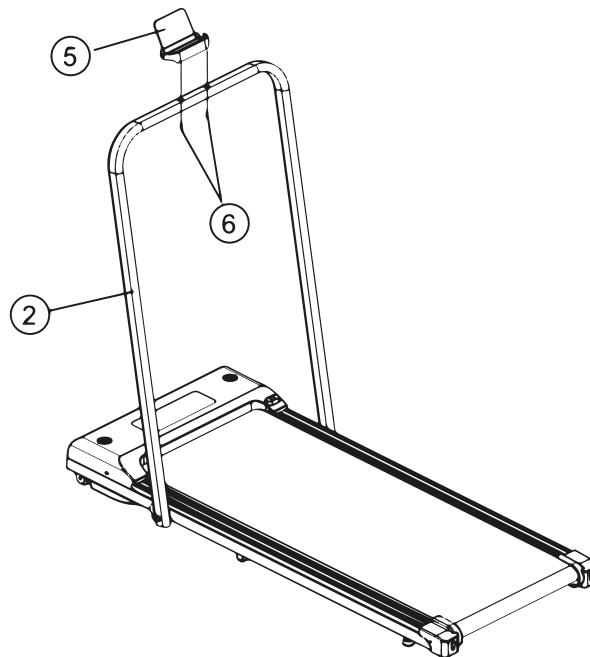
PASO 1. Abra el paquete, saque los materiales de montaje de la caja y coloque el dispositivo principal sobre el suelo.



PASO 2. Saque el tubo curvado del pasamanos (2) y fíjelo en el orificio correspondiente del dispositivo principal (1) con tornillos 8*16 (3) y junta plana (4).



PASO 3. Retire el soporte del teléfono móvil (5) con los tornillos 4*16 (6).



PASO 4. Enchufe la fuente de alimentación. Utilice el mando a distancia para la puesta en marcha y el ajuste de la velocidad.

4. PANTALLA LED / MANDO CONTROL REMOTO

1. Descripción de ventanas en la pantalla LED:

- Indicación de tiempo
- Indicación de velocidad
- Indicación de la distancia

- Indicación de las calorías

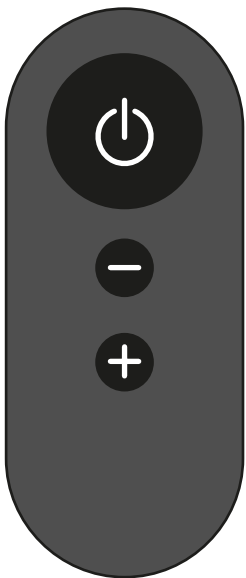
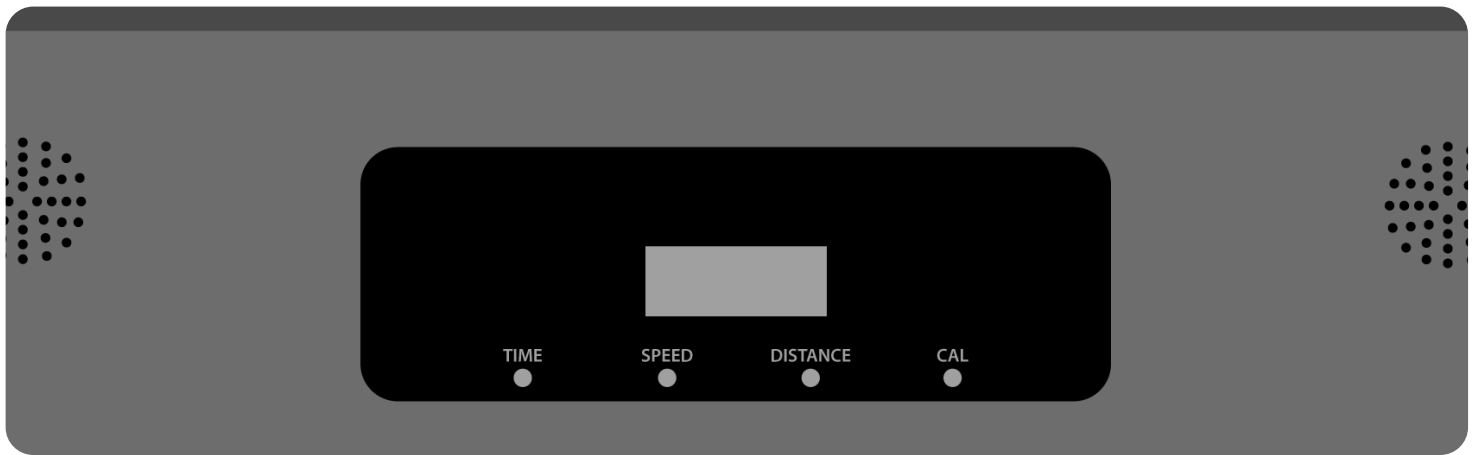
La ventana cambia de visualización cada 5 segundos.

2. Teclas de función del mando a distancia:

(1) Botón de inicio / botón de parada: Encienda el interruptor de alimentación de la cinta de correr. Pulse el botón de inicio/parada del mando a distancia para poner en marcha la cinta de correr. Para detener la cinta, pulse el botón de inicio/parada del mando a distancia para apagar la cinta.

(2) Botón de velocidad +: Si desea acelerar la cinta de correr mientras corre, pulse velocidad + en el mando a distancia para aumentar.

(3) Tecla de velocidad -: Si desea reducir la velocidad de la cinta mientras corre, pulse la velocidad - en el mando a distancia para reducirla.



5. AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA MULTIBANDA

Cuando utilice la cinta de correr durante un tiempo prolongado, la correa de la banda múltiple se aflojará debido a un pequeño desgaste o deformación de la tensión. En este momento, usted debe hacer los ajustes apropiados para facilitar el uso seguro.

El método de juicio es:

Paso 1: Cuando su pie está en la cinta en su carrera normal, si siente que hay una pausa ocasional en la

carrera, significa que la correa está algo suelta. La forma de determinar qué componente está suelto es retirar los cuatro tornillos de la cubierta protectora y dejar que la cinta corra a una velocidad de 1 km/h. A continuación, póngase de pie sobre la cinta de correr, agarre los pasamanos con ambas manos y presione la cinta de correr con un poco de esfuerzo con ambos pies. (Recomendamos utilizar la presión generada por el propio peso del usuario para presionar la cinta de correr).

A. Si la presión de pisada instantánea no puede detener el giro de la cinta de correr, esto indica que la cinta de correr y la cinta de correr están bien ajustadas.

B. Si observa que la presión instantánea de la banda de rodadura detiene el giro de la correa de rodadura, mientras que la correa de cuña múltiple y el tambor delantero siguen girando, significa que la correa de rodadura está algo relajada y debe ajustarse adecuadamente para un uso seguro.

C. Si observa que la presión de pisado instantánea hace que la correa de rodadura y la correa de cuña múltiple dejen de girar mientras el motor sigue girando, significa que la correa de cuña múltiple está algo relajada y debe ajustarse adecuadamente para un uso seguro.

Paso 2: Ajuste el tornillo de ajuste en la base del motor con la llave según la situación. Al mismo tiempo, puede girar a mano la correa entre el eje del motor y el tambor delantero. Si está demasiado floja, puede girarla al 100%. Si está demasiado tensa, puede voltear la correa de cuña múltiple en un 80% después del ajuste.

Paso 3: Finalmente bloquee la base del motor e instale el protector frontal.

6. MÉTODO PARA APLICAR EL ACEITE DE SILICONA

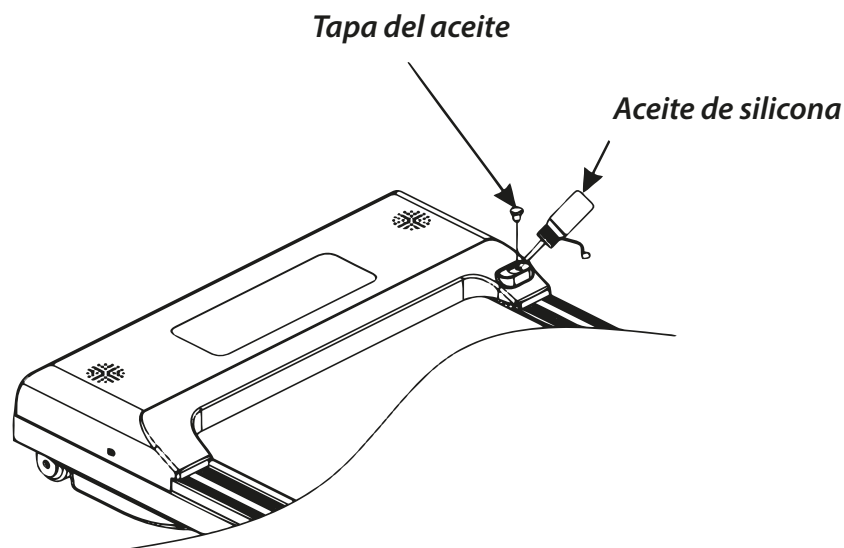
**Aceite lubricante no incluido.*

Paso 1: Abra la tapa del aceite de la cinta.

Paso 2: Abra la botella de aceite de silicona y exprima aceite de silicona en el orificio de llenado, como se muestra en la imagen.

Las cintas de correr pertenecen al equipamiento deportivo, por lo que necesitan un mantenimiento adecuado, las sugerencias son las siguientes:

1. Debido al desgaste, roturas y daños, es necesario comprobar con frecuencia las piezas desgastadas o dañadas (como el motor, el control eléctrico, el cable de alimentación, la correa de funcionamiento).
2. Sustituya inmediatamente las piezas defectuosas o deje el equipo parado para su reparación.
3. Preste especial atención a los componentes que se desgastan con mayor facilidad (como la correa de transmisión que se encuentra entre el motor y la banda de rodadura).



7. PARÁMETROS TÉCNICOS

Voltaje	DC 220V ~ 50 hz
Peso del usuario de seguridad	120 kg
Tamaño del producto	128x55x13 cm
Zona de carrera	390x1030 mm
Potencia máxima	2.0 HP
Potencia nominal	0.65 HP
Velocidad	1-8 km/h
Categoría de protección contra descargas eléctricas	Clase I

8. LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO

Limpieza

¡ATENCIÓN! Antes de limpiar o realizar el mantenimiento del producto, asegúrese de desconectar el enchufe de alimentación de la cinta de correr eléctrica.

Limpieza: Una limpieza a fondo prolongará la vida útil de las cintas de correr eléctricas.

Limpie el polvo regularmente para mantener las piezas limpias. Asegúrese de limpiar las partes expuestas a ambos lados de la cinta de correr, lo que reducirá la acumulación de impurezas bajo la cinta de correr.

Asegúrese de que los zapatos estén limpios y evite el desgaste de la cinta de correr. La superficie de la cinta de correr debe frotarse con un paño húmedo y jabonoso.

Tenga cuidado de no salpicar agua sobre los componentes eléctricos y debajo de la cinta de correr.

Mantenimiento

La fuerza de fricción entre la cinta de correr y el tapiz rodante tiene una gran influencia en la vida útil y el rendimiento de la cinta de correr eléctrica, por lo que es necesario aplicar lubricante con regularidad. Recomendamos una inspección periódica (al menos cada 3 meses).

Recomendamos utilizar el siguiente programa para lubricar la cinta de correr y el tapiz rodante de la cinta de correr eléctrica:

Usuarios ligeros (menos de 3 horas semanales) una vez al mes; usuarios intensivos (más de 7 horas semanales) una vez cada medio mes.

1. Para un mejor mantenimiento de su cinta de correr eléctrica y alargar su vida útil, **se recomienda desconectar la alimentación eléctrica después de 2 horas de uso continuado y dejar reposar la máquina durante 10 minutos antes de volver a utilizarla.**

2. Si la cinta de correr está demasiado floja, se producirá deslizamiento al correr; si está demasiado apretada, puede reducir el rendimiento del motor y desgastar el tambor y la cinta de correr.

3. Cuando la correa de transmisión está tensa y es adecuada, puede levantar ambos lados de la correa de transmisión del estribo con la mano unos 50-75 mm.

Alineación de la cinta de correr:

Coloque la cinta de correr eléctrica sobre un suelo plano.

Haga funcionar la cinta de correr a una velocidad de unos 6-8 km/h.

Si la cinta de correr está inclinada hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/2 círculo en el sentido

de las agujas del reloj y, a continuación, gire el perno de ajuste izquierdo 1/2 círculo en el sentido contrario a las agujas del reloj.



Si la correa de transmisión está inclinada hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/2 veces en el sentido de las agujas del reloj y, a continuación, gire el perno de ajuste derecho 1/2 veces en sentido contrario a las agujas del reloj.



9. CONSEJOS DE CALENTAMIENTO ANTES DE CORRER

Un programa de ejercicios eficaz consta de ejercicios de calentamiento, ejercicios aeróbicos y ejercicios suaves.

El calentamiento es una parte muy importante del ejercicio y debe realizarse antes de cada ejercicio.

Le recomendamos que realice los ejercicios de calentamiento y relajación que se indican a continuación.

Estiramiento de cuello

Primero, estire la cabeza hacia el hombro derecho, luego enderece el cuello hacia la izquierda, gire hacia atrás en el sentido de las agujas del reloj.

Estire la cabeza hacia el hombro izquierdo y gire hacia atrás en el sentido de las agujas del reloj, y repita.

Estiramiento de hombro

1. Levante el hombro izquierdo y gírelo hacia atrás cinco veces, luego levante el hombro derecho hacia atrás cinco veces, así estirando alternativamente.

2. Mantenga las manos rectas por encima de la cabeza, agarre la muñeca derecha con la mano izquierda y estire hacia arriba durante 5 segundos. Repita con la mano derecha.

Estiramiento de cuádriceps

1. Coloque la mano derecha en la pared o alguna superficie donde pueda mantener el equilibrio, y ayúdese de la mano izquierda para levantar el pie izquierdo de forma que el talón quede lo más cerca posible de las nalgas.

Mantener durante 15 segundos y cambiar de pierna.

2. Siéntese en el suelo con los pies juntos. Sujete los pies con las manos y tire de ellos usted. Mantenga los pies lo más cerca posible del cuerpo. Presiona los talones hacia abajo lentamente y mantén la posición durante 15 segundos.

Estiramiento de piernas

1. Siéntate con la pierna derecha estirada, la izquierda doblada, la mano izquierda sujetando el tobillo izquierdo y empujando hacia dentro de forma que el pie izquierdo quede lo más cerca posible del cuerpo. Y la planta del pie esté cerca de la parte interior del muslo derecho, entonces se presiona el cuerpo hacia abajo, estirando hacia delante, tocando la punta del pie derecho y presionando hacia abajo.

Cuanto mayor sea el grado, mejor. Mantén esta posición durante 15 segundos y cambia la pierna izquierda.

2. Estira las piernas y apoya la pared con las manos.

El cuerpo está a 45 grados con el suelo. Estira alternativamente los pies izquierdo y derecho hacia atrás para hacer marcha.

**IMPORTANT**

TO KEEP FOR FUTURE REFERENCE.

Folding treadmills are an excellent choice for those looking to exercise at home without taking up too much space. Unlike traditional treadmills, which remain fixed in one place, folding treadmills can be folded up for easy storage when not in use. This makes them ideal for people who live in flats or small houses, or for those who want to be able to store their treadmill when not in use.

1. WARNINGS

1. **WARNING!** To ensure safety during use, when the machine is in operation, it is strictly forbidden to move the machine in order to avoid injury.
2. **WARNING!** Safety zone: 1 metre behind the machine, 0.5 metres on both sides of the machine
3. **WARNING!** The machine must be installed indoors, avoid humidity and do not splash water on the machine.
4. **WARNING!** Before exercising, wear suitable sports clothing and trainers. Do not walk barefoot on the machine.
5. **WARNING!** The mains plug must be reliably earthed.
6. **WARNING!** Children must be kept away from the machine during operation to avoid accidents.
7. **WARNING!** Overloaded operation must be avoided, otherwise it will cause damage to the motor and controller, accelerate wear and ageing of bearings, belts and running plates and must therefore be serviced regularly.
8. **WARNING!** Switch off the machine after use.
9. **WARNING!** Maintain indoor air circulation when using the product.
10. **WARNING!** Please attach the safety key cable clip to your clothing during exercise to ensure a safe stop in case of emergency.
11. **WARNING!** Do not wear clothing that can easily become entangled with the machines.
12. **WARNING!** If you experience discomfort or abnormalities during use, stop exercising and consult your doctor after use.
13. **WARNING!** Silicone oil should be stored out of the reach of children.
14. **WARNING!** Do not place power cords near hot objects.
15. **WARNING!** Disconnect from the power supply before moving the machine.
16. **WARNING!** This machine must only be used on 20 amp circuits.
17. **WARNING!** Only one person is allowed to stand on the machine when it is in operation.
18. **WARNING!** Consult a specialist before use if you are undergoing medical treatment or in the following cases:

- Those who currently suffer from back pain or have suffered leg, waist or neck injuries in the past. Patients with numbness in the legs, waist, neck and hands (patients with chronic diseases such as herniated disc, spondylolysis and cervical vertebral hernia).
- People with deforming arthritis, rheumatism and gout.
- Abnormal osteoporosis.
- Circulatory system disorders (heart disease, vascular disorders, hypertension, etc.).
- Persons with respiratory organ disorders.
- Patients using artificial heart rate regulators implanted with electronic medical devices.
- Malignant tumours.
- Patients with symptoms such as thrombosis or severe arterial tumours, blood circulation disorders or various skin infections.
- Patients with sensory disorders caused by peripheral circulation disorders due to sugar diseases.
- Skin lesions.
- Those with high fever due to illness, 38 degrees Celsius or higher.

19. WARNING! During use or when loading and removing the product, make sure that no one or pets are nearby when sliding the product.

20. WARNING! Do not use the product if it is cracked or damaged. Otherwise, accidents or injuries may occur.

21. WARNING! Do not jump during exercise. Injury may occur in the event of a fall.

22. WARNING! Do not store in direct sunlight, in places with high temperatures, such as around cookers, or on heating appliances, such as electric rugs. Otherwise, electrical leakage and fire may occur.

23. WARNING! Do not use the appliance if the power cord or plug is damaged or the socket is loose. Failure to do so may result in electric shock, short circuit and/or fire.

24. WARNING! Do not damage, bend or twist the power cord. At the same time, do not place heavy objects on it, do not get the cord caught, otherwise it will cause fire and/or electric shock.

25. WARNING! Do not get the main body or operator panel wet. Electric shock and/or fire may result.

26. WARNING! Persons who do not normally exercise should not engage in sudden strenuous exercise.

27. WARNING! Do not use after eating or drinking, when you are tired or when your physical condition is not normal. It may cause damage to your health.

28. WARNING! Do not remove or insert the power plug with wet hands. It may cause electric shock and injury.

29. WARNING! Unplug from outlet when not in use. Dust and moisture may deteriorate the insulation and cause a fire due to leakage.

30. WARNING! The product must be grounded. If the unit is not operating, grounding will provide a path of least resistance for the current, reducing the risk of electric shock.

31. WARNING! Improper connection of the grounding conductor may result in electric shock. If you are in doubt as to whether the product is properly grounded, have it checked by a qualified electrician.

32. WARNING! Make sure that the grounding plug of the product is plugged into a grounded outlet of the same shape. Power adapters cannot be used for this product.

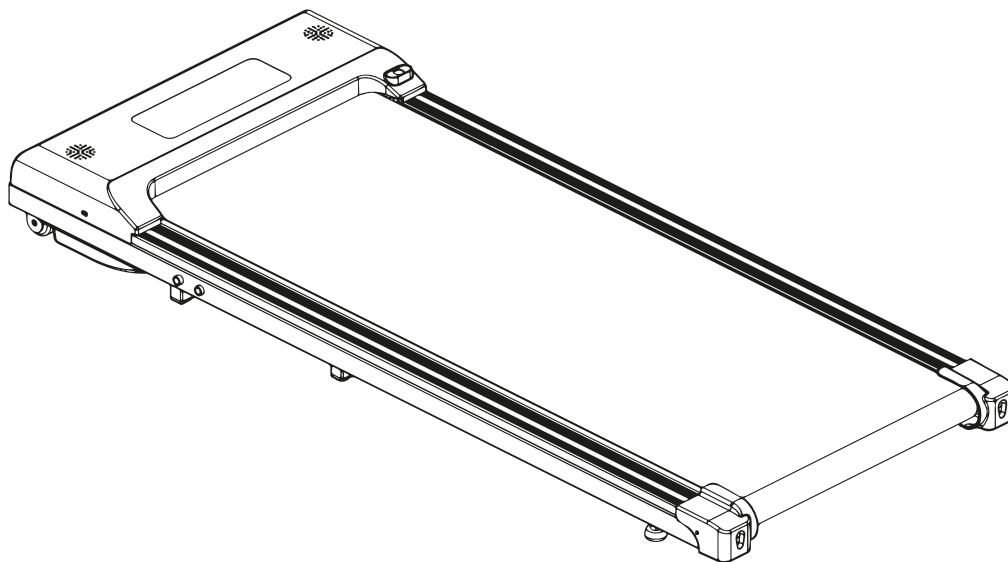
2. PARTS INCLUDED

Nº	Number	Qty.
1	Main device	1
2	Curved handrail tube	1
3	Screws 8*16	2
4	Screws 4*16	2
5	Flat gasket	2
6	Mobile phone holder	1
7	Llave hexagonal interior 5	1
8	Remote control	1
9	User manual	1
10	Tool	1

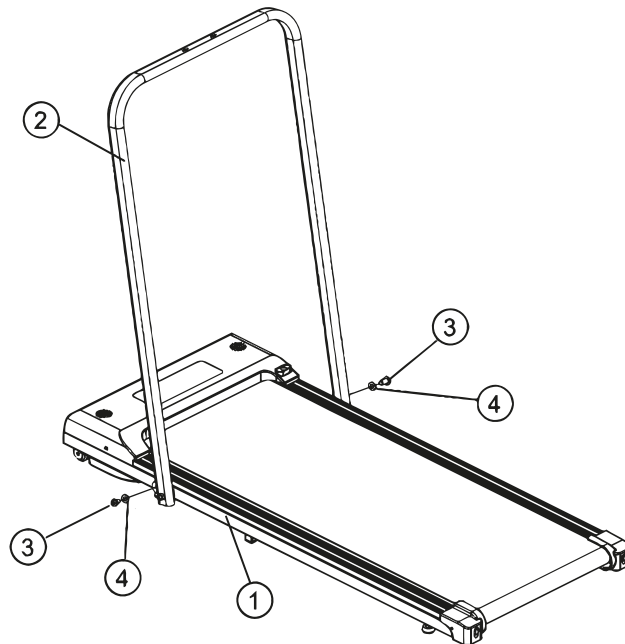
**Lubricating oil not included.*

3. ASSEMBLY

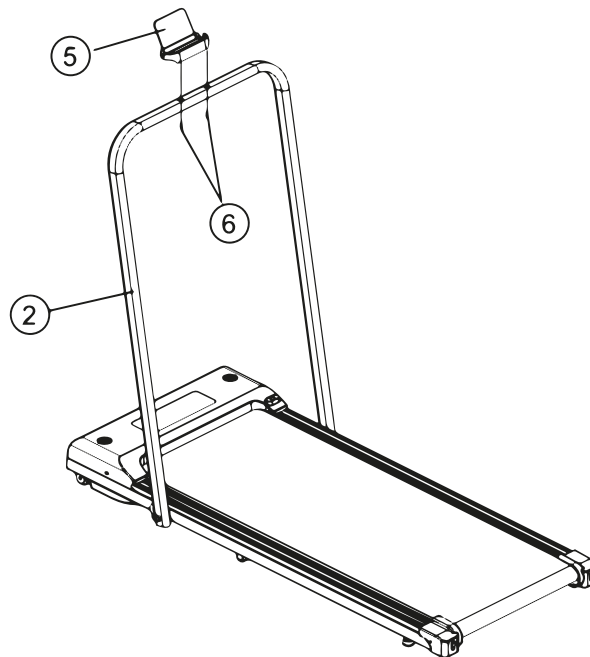
STEP 1. Open the package, remove the mounting materials from the box and place the main device on the floor.



STEP 2. Pull the curved tube out of the handrail (2) and fix it in the corresponding hole of the main device (1) with 8*16 screws (3) and flat gasket (4).



STEP 3. Remove the mobile phone holder (5) using the 4*16 screws (6).



STEP 4. Plug in the power supply. Use the remote control for start-up and speed adjustment.

4. LED SCREEN / REMOTE CONTROL

1. Description of windows on the LED display:

- Time indication
- Speed indication
- Distance indication
- Indication of calories

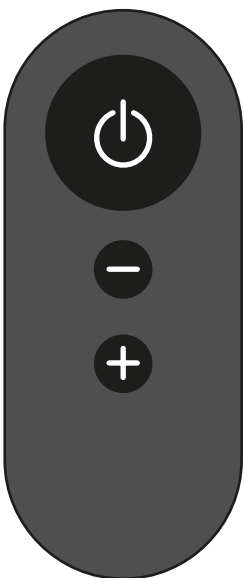
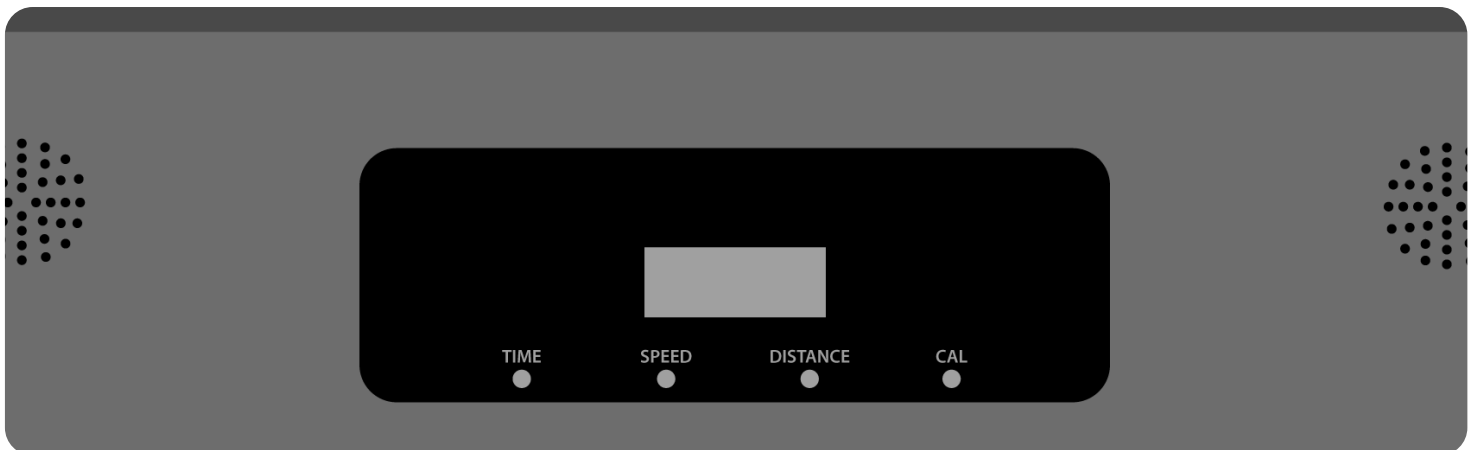
The window changes display every 5 seconds.

2. Function keys on the remote control:

(1) Start button / stop button: Turn on the power switch of the treadmill. Press the start/stop button on the remote control to start the treadmill. To stop the treadmill, press the start/stop button on the remote control to turn off the treadmill.

(2) Speed + button: If you want to speed up the treadmill while running, press speed + on the remote control to increase.

(3) Speed key -: If you want to slow down the speed of the treadmill while running, press speed - on the remote control to slow it down.



5. MULTI-BAND BELT TENSION ADJUSTMENT

When using the treadmill for a prolonged period of time, the multi-belt belt will become loose due to minor wear or tension deformation. At this time, you should make appropriate adjustments to facilitate safe use.

The method of judgement is:

Step 1: When your foot is on the belt in your normal run, if you feel that there is an occasional pause in the run, it means that the belt is somewhat loose. The way to determine which component is loose is to remove the four screws on the protective cover and let the belt run at a speed of 1 km/h. Then stand on

the treadmill, grasp the handrails with both hands and press down on the treadmill with a little effort with both feet. (We recommend using the pressure generated by the user's own weight to press down on the treadmill).

A. If the instantaneous tread pressure cannot stop the treadmill from turning, this indicates that the treadmill and the treadmill are properly adjusted.

B. If you notice that the instantaneous tread pressure stops the rotation of the tread belt, while the multiple wedge belt and the front drum continue to rotate, it means that the tread belt is somewhat slack and must be properly adjusted for safe use.

C. If you notice that the instantaneous tread pressure causes the running belt and the multiple wedge belt to stop turning while the engine continues to rotate, it means that the multiple wedge belt is somewhat slack and must be properly adjusted for safe use.

Step 2: Adjust the adjusting screw at the base of the motor with the spanner according to the situation. At the same time, you can turn the belt between the motor shaft and the front drum by hand. If it is too loose, you can turn it to 100%. If it is too tight, you can turn the multiple wedge belt by 80% after adjustment.

Step 3: Finally lock the motor base and install the front guard.

6. METHOD OF APPLYING SILICONE OIL

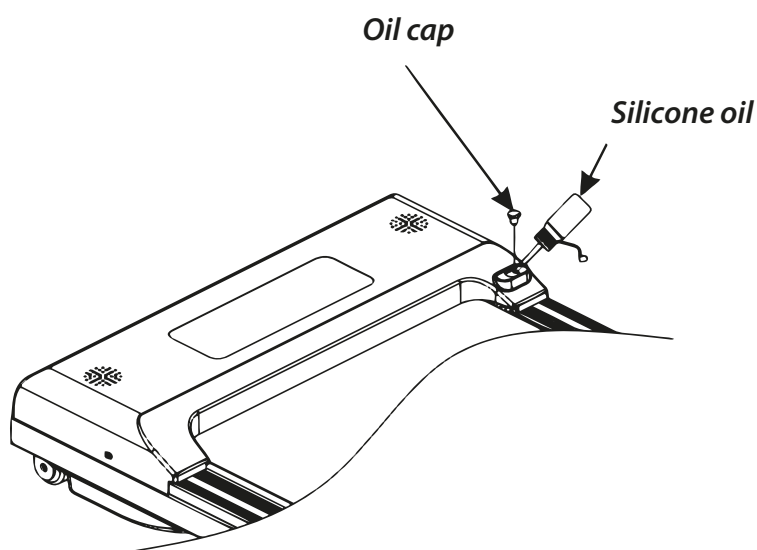
**Lubricating oil not included.*

Step 1: Open the belt oil cover.

Step 2: Open the silicone oil bottle and squeeze silicone oil into the filling hole, as shown in the picture.

Treadmills belong to sports equipment, so they need proper maintenance, the suggestions are as follows:

1. Due to wear, tear and damage, it is necessary to check frequently worn or damaged parts (such as motor, electric control, power cable, running belt).
2. Replace defective parts immediately or stop the equipment for repair.
3. Pay particular attention to components that wear more easily (such as the drive belt between the motor and the tread).



7. TECHNICAL PARAMETERS

Voltage	DC 220V ~ 50 hz
Security user weight	120 kg
Product size	128x55x13 cm
Race zone	390x1030 mm
Maximum power	2.0 HP
Rated power	0.65 HP
Speed	1-8 km/h
Category of protection against electric shock	Class I

8. CLEANING AND MAINTENANCE

Cleaning

WARNING! Before cleaning or servicing the product, be sure to disconnect the power plug from the electric treadmill.

Cleaning: Thorough cleaning will prolong the life of electric treadmills.

Dust regularly to keep the parts clean. Be sure to clean the exposed parts on both sides of the treadmill, which will reduce the accumulation of impurities under the treadmill.

Make sure the shoes are clean and avoid wear and tear on the treadmill. The surface of the treadmill should be wiped with a damp, soapy cloth.

Be careful not to splash water on the electrical components and under the treadmill.

Maintenance

The friction force between the treadmill and the running belt has a great influence on the life and performance of the electric treadmill, therefore it is necessary to apply lubricant regularly. We recommend a regular inspection (at least every 3 months).

We recommend using the following programme to lubricate the treadmill and the treadmill of the electric treadmill:

Light users (less than 3 hours per week) once a month; heavy users (more than 7 hours per week) once every half month.

1. For better maintenance of your electric treadmill and to extend its service life, it is recommended that you **disconnect the power supply after 2 hours of continuous use and let the machine rest for 10 minutes before using it again.**

2. If the treadmill belt is too loose, slippage will occur when running; if it is too tight, it may reduce the performance of the motor and wear out the drum and the treadmill belt.

3. When the drive belt is tight and suitable, you can lift both sides of the drive belt from the footboard by hand about 50-75 mm.

Alignment of the treadmill:

Place the electric treadmill on a flat floor.

Run the treadmill at a speed of about 6-8 km/h.

If the treadmill is inclined to the right, turn the right adjustment bolt 1/2 circle clockwise and then turn the left adjustment bolt 1/2 circle counterclockwise.



If the drive belt is inclined to the left, turn the left adjusting bolt 1/2 times clockwise and then turn the right adjusting bolt 1/2 times anticlockwise.



9. WARM-UP TIPS BEFORE RUNNING

An effective exercise programme consists of warm-up exercises, aerobic exercises and gentle exercises. Warming up is a very important part of exercise and should be done before each exercise.

We recommend that you perform the following warm-up and relaxation exercises.

Neck stretching

First, stretch the head towards the right shoulder, then straighten the neck to the left, turn back clockwise. Stretch the head towards the left shoulder and turn back clockwise, and repeat.

Shoulder Stretch

1. Lift the left shoulder and rotate it backwards five times, then lift the right shoulder backwards five times, stretching alternately.
2. Keep your hands straight above your head, grasp your right wrist with your left hand and stretch upwards for 5 seconds. Repeat with the right hand.

Quadriceps stretch

1. Place your right hand on the wall or some surface where you can keep your balance, and use your left hand to lift your left foot so that your heel is as close as possible to your buttocks.

Hold for 15 seconds and switch legs.

2. Sit on the floor with your feet together. Grasp your feet with your hands and pull them towards you. Keep your feet as close to your body as possible. Press your heels down slowly and hold the position for 15 seconds.

Leg stretching

1. Sit with the right leg straight, left leg bent, left hand holding the left ankle and pushing in so that the left foot is as close to the body as possible. And the sole of the foot is close to the inside of the right thigh, then press the body down, stretching forward, touching the toe of the right foot and pressing down.

The greater the degree, the better.

Hold this position for 15 seconds and switch to the left leg.

2. Stretch your legs out and support the wall with your hands. The body is at 45 degrees to the floor.

Alternately stretch your left and right feet backwards to march.



ES - Peso máximo soportado: 120 kg
EN - Maximum supported weight: 120 kg
IT - Peso massimo supportato: 120 kg
FR - Poids maximal supporté: 120 kg
PT - Peso máximo suportado: 120 kg
DE - Maximal unterstütztes Gewicht: 120 kg
NL - Maximaal ondersteund gewicht: 120 kg
SWE - Maximal stödvikt: 120 kg
PL - Maksymalna obsługiwana waga: 120 kg
DK - Maksimal understøttet vægt: 120 kg

CE Made in P.R.C



ZHEJIANG FEINIU FITNESS EQUIPMENT CO., LTD
Block 2,Huzhai Long, Jiaodao Town, Wuyi County, Jinhua City,Zhejiang
Province
cnfeiniu02@aliyun.com



GRUPO R. QUERALTÓ S.A.
Polígono Industrial El Pino, Calle Pino Albar, 24, 41016, Sevilla (Spain)
prrc@queralto.com