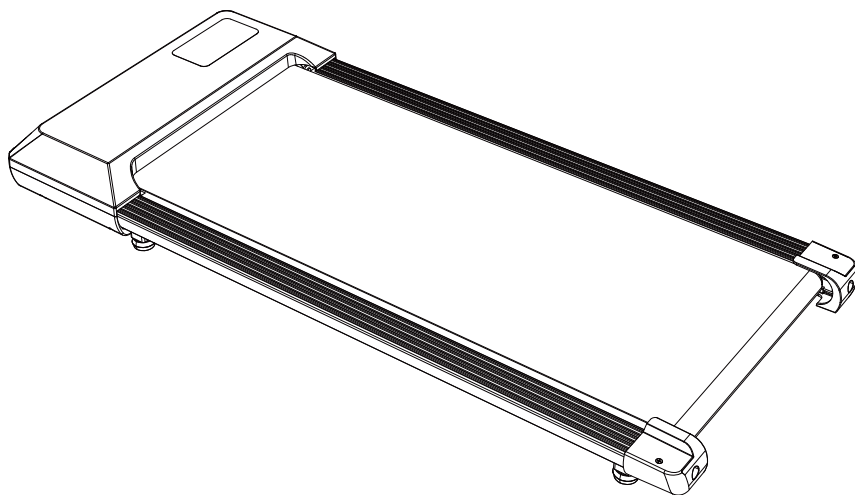


DeerRun HOME TREADMILL

INSTRUCTION MANUAL



CONTENTS (ENGLISH)

1. SAFETY INSTRUCTIONS

Electrical requirements.....	3
Important voltage information.....	3
User safety precautions.....	3
Prior to use.....	3
During use.....	4
Exercise safety precautions.....	4
Facility safety precautions.....	4
Warning stickers.....	5

2. ASSEMBLY

Preparing the site.....	6
Diagram.....	6
Content listing.....	7
Box contents.....	7
Accessories.....	7
Q1 Mini/BA04 assembly.....	8
Moving the machine.....	8
Treadmill balance.....	8
Treadmill power.....	8

3. OPERATION

Monitor configuration.....	9
Remote control.....	10
Testing the treadmill operation.....	11
PitPat app.....	12
Connecting to wifi.....	13
Specifications.....	14

4. ERRORS AND SOLUTIONS

Troubleshooting.....	15
----------------------	----

5. MAINTENANCE

Preventative maintenance activities..... 18

Treadmill lubrication..... 20

How to check if the running belt is loose..... 21

Tightening the running belt..... 21

Aligning the running belt..... 22

6. WORKOUT ROUTINES

Workout routines..... 23

7. ADDITIONAL INFORMATION

Disclaimer..... 25

25

1 SAFETY INSTRUCTIONS

Please pay attention to the following instructions before operating this treadmill.

ELECTRICAL REQUIREMENTS

This treadmill must be earthed and plugged into an appropriate electrical outlet that is properly installed and earthed in accordance with all local codes and ordinances.

This treadmill is for use on an earthed, dedicated circuit. Make sure that the treadmill is connected to an outlet having the same configuration as the plug. Do not use a ground plug adapter to adapt the power cable to a non-grounded outlet.

IMPORTANT VOLTAGE INFORMATION

Before plugging the power cable into an electrical outlet, verify that the voltage requirements for the site match the voltage of the treadmill that has been received. The power requirements for the unit include an earthed, dedicated circuit, rated for one of the following. The usual voltage for: United Kingdom is 240 V, 50 Hz; Spain is 230 V, 50 Hz; Italy is 230 V, 50 Hz; Germany is 230 V, 50 Hz; and France is 230 V, 50 Hz.

WARNING

- Shock and electrocution hazard.
- Connect unit to an earthed outlet.
- Do not use a voltage adapter.
- Unplug unit and let sit 10 minutes before cleaning or performing maintenance.
- Electrical charge can remain in unit after unplugging.
- Keep water and liquids away from electrical parts.
- Do not attempt to fix electrical faults if unqualified to do so!

USER SAFETY PRECAUTIONS

PRIOR TO USE

- When you first assemble your treadmill make sure to check your running belt before use! This is part of the maintenance and instructions on how to perform this can be found in chapter 6: WORKOUT ROUTINES
- Assemble the treadmill according to the instruction manual.
- Consult your doctor before beginning any exercise program.

- Read instructions.
- Read warning labels.
- Read emergency stop procedures.
- Inspect unit. If damaged, DO NOT USE.
- Ensure every bolt and screw is securely tightened.
- Place your feet on the side frames when starting or stopping the treadmill.

DURING USE

- DO NOT use for stretching and DO NOT attach straps or other devices.
- DO NOT allow children aged 12 or younger to be on or near the machine.
- Stop exercising if you feel faint, dizzy, or encounter pain.
- Change speed in small increments for safety.
- Keep all clothing and accessories clear of moving parts.
- Wait until the running belt comes to a complete stop before getting off.
- DO NOT jump onto a moving running belt.

EXERCISE SAFETY PRECAUTIONS

- Use sports clothes and gym shoes.
- Check your shoes regularly and see if there is any dust or hard particles attached which may cause unnecessary damage.
- DO NOT use with bare feet.
- This model should only be used at home. DO NOT use for commercial purposes.

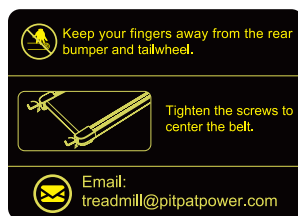
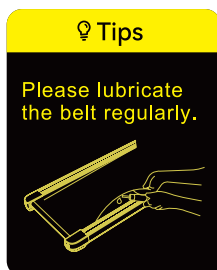
FACILITY SAFETY PRECAUTIONS

- Connect the treadmill to a properly earthed outlet only.
- DO NOT operate electrically powered treadmills in damp or wet locations.
- Use caution when getting on or off the treadmill.
- Keep the running belt clean and dry at all times.
- After each use, wait until the treadmill comes to a complete stop. Then, switch it off and unplug it.
- Check the treadmill for worn or loose components before each use. DO NOT use until worn or damaged parts are replaced.
- Maintain regularly. Refer to Preventive Maintenance chapter.
- DO NOT use the treadmill if: (1) the power cable is damaged; (2) the treadmill is not working adequately or (3) the treadmill has been dropped or damaged.
- DO NOT place the power cable near heated surfaces or sharp edges.
- DO NOT use the treadmill outdoors.

- DO NOT use the treadmill with 2 or more people running at the same time.
- Read the instruction manual completely before using the treadmill.
- Ensure all users wear appropriate footwear on equipment.
- Set up and operate the treadmill on a level surface. DO NOT operate in small restricted areas or on plush carpet.
- As far as possible provide a 100 cm clearance at each side.
Be sure your treadmill is clear of walls, equipment and other hard surfaces.
- Do not use the treadmill near any respiratory equipment, aerosols or sprays causing mist.
- DO NOT modify the treadmill in any way. Any modifications will void the warranty.
- All the data displayed by the monitor is for reference purposes only.

WARNING STICKERS

Warning stickers indicate a potentially hazardous situation which, if not avoided, could result in death or serious injury. Carefully read the following caution and warning labels before using the unit.



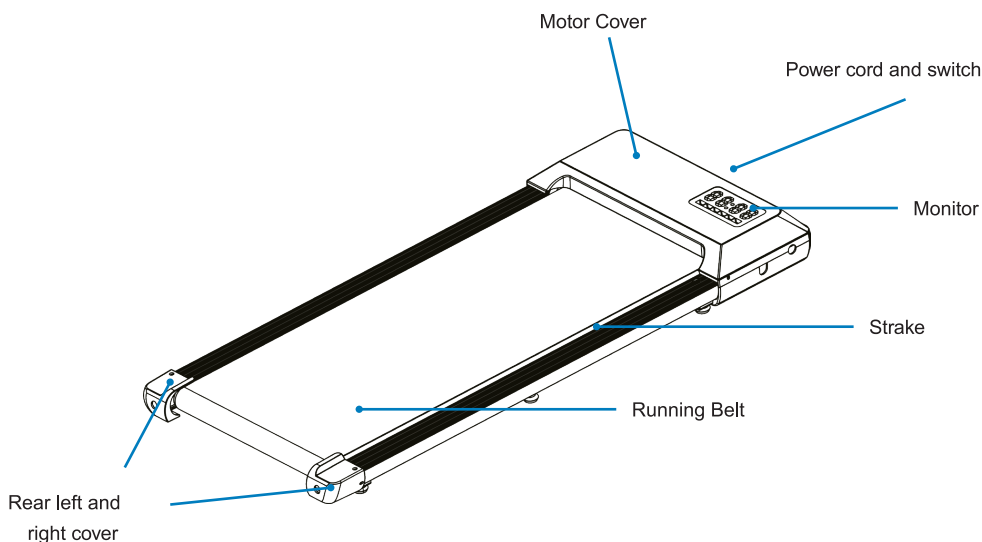
2 ASSEMBLY

PREPARING THE SITE

To find the ideal location to set up this treadmill, ensure that:

- Area is well illuminated and well ventilated.
- Surface is level.
- There is enough space to access the unit and emergency dismount. If it is possible, keep a 100 cm clearance around each side.
- Place the treadmill in an environment with a relative humidity range of 30-50%. Please ensure the temperature is kept constant. Do not use in a moist or damp environment as this may impact on the integrity and performance of the machine.

DIAGRAM



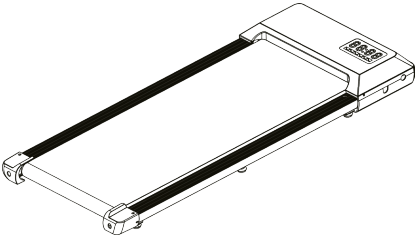
⚠ WARNING: HEAVY EQUIPMENT

- It is recommended that at least two people lift, move and assemble the treadmill.
- Use safe lifting methods.

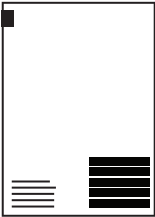
CONTENT LISTING

See diagram (left) and content listing (below) for treadmill box contents. See Customer Service chapter for contact information if any parts are missing.

MAIN BOX



Treadmill Base

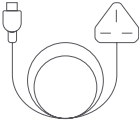


Manual

ACCESSORIES



Remote Control



Power Cable



Oil Bottle



Allen Key

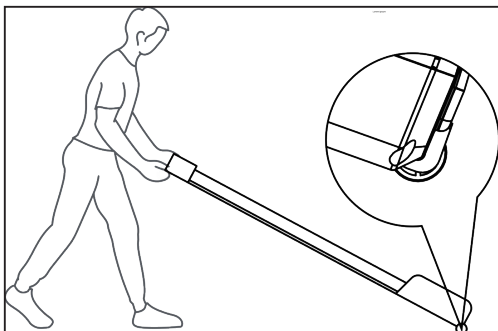


Screwdriver

Q1 Mini/BA04 ASSEMBLY

The treadmill has been assembled and tested at the factory, the base requires no assembly however, you are provided an Allen key for maintenance purposes. Below are the steps to follow before your first use.

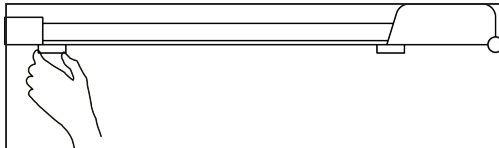
MOVING THE MACHINE



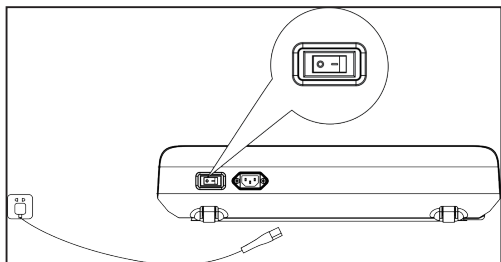
Start by positioning your machine in the desired location on a level surface. This machine has transport wheels at the front, follow the figure on the left to move your treadmill safely.

TREADMILL BALANCE

If you are unable to find a level surface for your treadmill there are rubber pads under the base which you can adjust following the figure to the right.



TREADMILL POWER

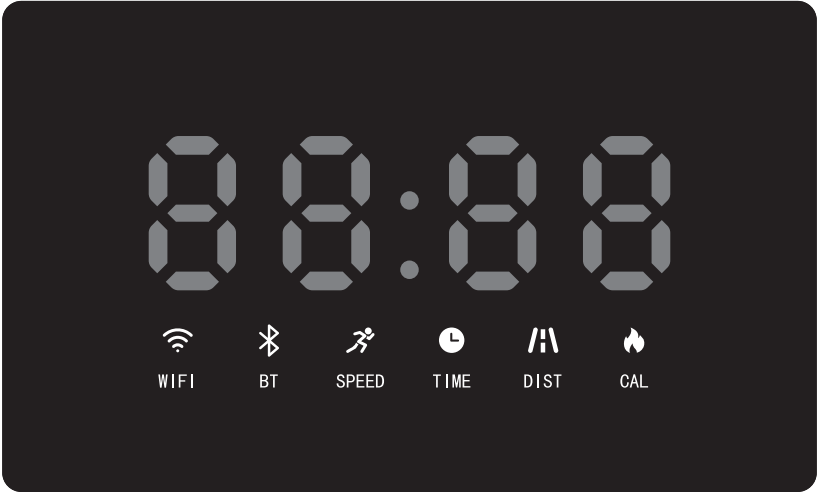


Plug your power cable into the base following the figure to the left. Don't forget to turn the power switch to on.

3 OPERATION

Read all instructions, warnings and safety procedures located in the Safety chapter before using the treadmill.

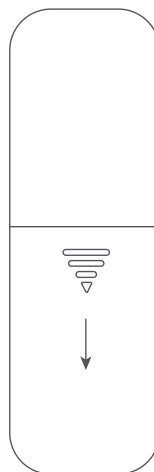
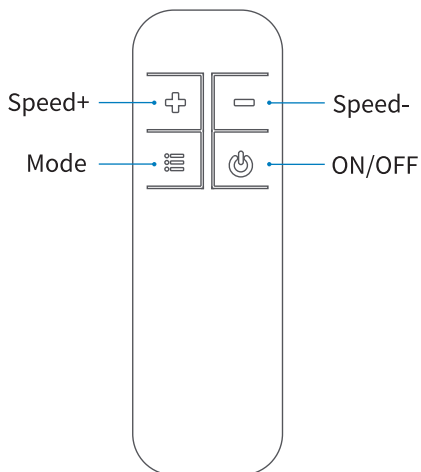
MONITOR CONFIGURATION



	WIFI	The icon will light up when the wifi connection is successful.
	BLUETOOTH	The icon will light up when the bluetooth connection is successful.
	SPEED	Display current exercise speed.
	TIME	Display current exercise duration.
	DISTANCE	Display current exercise distance covered.
	CALORIES	Display current calorie consumption.

Time Display Range	0:00 - 99:59
Distance Range	0.00-99.99 km
Speed Range	1.0-6.0 kph
Calorie Display Range	0.0 - 9999 Kcal

REMOTE CONTROL



In the standby state, press the 'ON/OFF' button to start the treadmill at 1.0 kph.

Use the speed increase and decrease buttons to set your desired pace.

Whilst the belt is moving press the 'ON/OFF' button again to slowly stop the machine.

"Mode" for the mode selection key: in the choice of various modes can use the speed increase and decrease key to set the relevant countdown value, set the completion of the "ON/OFF" button to start the treadmill; While running, press the "Mode" button to pause the treadmill.

To replace the battery slide the back off the remote and make sure the new battery is secure. Then press the 'ON/OFF' button, there will be a 3 second delay that will show on the panel before operation.

TESTING THE TREADMILL OPERATION

Use the following instructions to test the full speed of the treadmill and to check the belt for proper operation.

We recommend that the treadmill is unplugged or the power is switched off when not in use.

1. Without anyone on the machine, plug the treadmill in. Ensure the power cable is not being pinched under the front of the treadmill.
2. Locate the power switch on the end of the treadmill. Switch it to the on position. The display will light up.
3. Press the ON/OFF button and the treadmill will start to move at 1.0 kph. Check if the monitor is working normally.
4. Observe the belt to see if it is running properly; it should be centred in the middle of the deck. If you have problems with the running belt operation, see Adjust Running Belt in the Maintenance chapter.
5. Press the + and - buttons to check whether they are working. Run the treadmill through its full speed range. First press the + button until the treadmill reaches its highest speed. Then press the - button until the treadmill is back to 1.0 kph.
6. Press the ON/OFF button and check if the machine stops working.

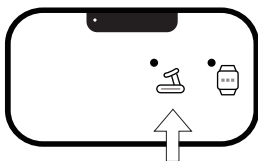
WARNING: FALLING HAZARD

When starting the unit:

- Stand on the side frames.
- Do not stand on running belt.



Systeemvereisten :IOS13 en hoger;Android 6.0 en hoger.



Klik na registratie op de knop in de rechterbovenhoek.

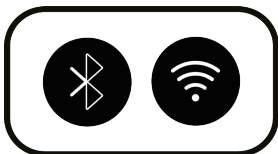
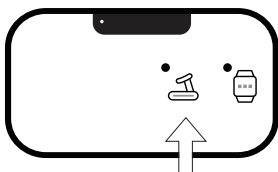


Figure above indicates 'searching for wifi'.



The display above will be green when successfully connected.

Download the PitPat app on your device via the app store or google play or scan the QR code.

Launch the app and navigate through the user prompts to register or login with your account.

Secure your workout equipment connection by following these steps:

1. Activate the Bluetooth function on your smart phone and ensure the location service is switched on as well.
2. Access the PitPat application and consent to any requested permissions.
3. Navigate to the home screen of your mobile device and tap the running machine icon located at the top right corner. This will direct you to the search interface within the program. Your phone will automatically detect nearby connected devices, including your treadmill with an identifier beginning with "PitPat-T". Once detected, select your treadmill to establish a successful link. A single beep from your treadmill indicates a completed connection, which is accompanied by brightening of the Bluetooth icon displayed on its panel display.

Note that during this connection process, it's essential to maintain an active internet connection on your smart phone in order to have full control over the treadmill via Bluetooth. The complete network configuration specifics can be found in the app description.

CONNECTING TO WIFI



Reminder: If the treadmill is not connected to PitPat, the Bluetooth icon on the treadmill will be inactive. Conversely, if the treadmill has successfully linked with the app, the Bluetooth symbol shall be active on the machine.

Upon successful connection between your treadmill and the mobile app, you will be directed to the WiFi configuration screen of the treadmill. Please note that our model is exclusively compatible with a 2.4 GHz frequency range (as indicated on the app, only the 2.4 GHz WiFi signals detected on the treadmill will appear). Therefore, ensure that your internet access point can support 2.4 GHz frequencies.

01. Identify the network you require to connect to.

02. Enter the required WiFi password as per on screen instructions. Upon establishment of a viable internet connection, the Bluetooth icon located on the display panel of the treadmill will illuminate, signifying that your application has returned to the primary homepage.

03. Note: In the event that the WiFi connection fails or is disrupted, wait until the WiFi signal stabilizes before restarting the treadmill in order to reconnect to the internet.

SPECIFICATIONS

Display	LCD Displays: Time, speed, distance and calories.
Entertainment	bluetooth and wifi connectivity.
Apps	PitPat compatible
Speed	1.0-6.0 kph
Voltage	220~240 V
Running Area	90 cm (Length) * 39 cm (Height)
Maximum User Weight	136 kg
Occupying Area	113.8 cm (Length) * 51.4 cm (Width) * 11.5 cm (Height)
Packaging Dimensions	122.5 cm (Length) * 57.0 cm (Width) * 13.5 cm (Height)
Gross Weight	22 kg
Net Weight	19 kg

4

ERRORS & SOLUTIONS

Error Code	Description	Troubleshooting Solutions
SAFE	Safety lock switch falls off	
Er1	Communication failure, the electronic panel cannot receive signal	(1).Check for loose, disconnected or damaged communication cables. (2).Check or replace the electronic panel if needed. (3).Check or replace the controller if needed.
Er3	Over-voltage	(1).Check whether the voltage of the power supply is at a normal level of AC 120V. (2).Check or replace the controller. (3).Check or replace the motor.
Er4	Over-current	(1).Check for overload status. (2).Check if any mechanical moving part is stuck. (3).Check the level of film release agent. The lack of film release agent may increase the friction between the running belt and the running board, which causes over-current. (4).Check the running board for severe wear. (5).Check the running belt for severe wear. (6).Check if any short circuit exists in the motor line. (7).Check or replace the controller. (8).Check or replace the motor.

Error Code	Description	Troubleshooting Solutions
Er5	Overload	(1).Check for overload. (2).Check if any mechanical moving part is stuck. (3).Check the level of film release agent. The lack of film release agent may increase the friction between the running belt and the running board, which causes over-current. (4).Check the running board for severe wear. (5).Check the running belt for severe wear. (6).Check if any short circuit exists in the motor line. (7).Check or replace the controller. (8).Check or replace the motor.
Er6	Motor is not connected	(1).Check for loose or disconnected lines for the motor. (2).Check or replace the controller. (3).Assess the need to replace the controller.
Er7	Communication failure, the controller cannot receive signals	(1).Check for loose, disconnected or damaged communication cables. (2).Check or replace the electronic panel. (3).Check or replace the controller.
Er13	IGBT Short Circuit	(1). Ascertain whether the treadmill is experiencing severe interference from external signals. (2). Examine or replace the controller if necessary.
Er14	Load Short Circuit	(1).Check if there is any foreign object at the output of the controller that causes a short circuit. (2).Check or replace the motor.

S/N	So block code	Old obstacle	Fault diagnosis	Solution
1	E02	Main motor open circuit	(1). The main motor line is not connected or loose. (2). Main motor open circuit, damaged. (3). The controller is open and damaged.	(1). Re-reinforce the main motor connection wire. (2). Replace the motor. (3). Replace the controller.
2	E03	Motor over-voltage protection	(1).The user's power grid voltage is unstable, and the peak voltage is very high. (2). Wheel diameter setting error. (3). The controller is damaged.	(1). Need to increase the external filter regulator. (2). Reset the wheel diameter value to try not to exceed the rated voltage of the motor. (3). Replace the controller.
3	E05	Over-current protection	(1). Heavy load. (2). The motor or roller has a foreign body stuck. (3). The roller is not lubricated enough, and the resistance increases. (4). The controller is damaged. (5). Motor damage resistance increases.	(1).Reduce the load, try not to exceed the rated load. (2). Remove stuck foreign bodies. (3). Add lubricant. (4). Replace the controller. (5). Replace the motor.
4	E06	Communication error	(1). The main cable connector of the upper and lower controller is loose. (2). The main cable of the upper and lower controller is broken. (3). The electronic watch is broken. (4).The controller is damaged.	(1). Harden the cable port. (2). Replace the main cable of the upper and lower controller. (3). Replace the electronic watch. (4). Replace the controller.
5	E0C	Power tube breakdown Explosion protection	(1). Power transistor breakdown, controller damage.	(1). Replace the controller.

5 MAINTENANCE

Maintenance must be performed on a regular basis. Performing maintenance actions can aid in providing safe and trouble-free operation of all equipment.

We are not responsible for performing regular inspection and maintenance actions for your machine. We are available to answer any questions for you.

PREVENTIVE MAINTENANCE ACTIVITIES

Proper maintenance helps keep the treadmill in the best condition while improper maintenance may damage or shorten the life span of the treadmill.

01. Regularly clean and maintain the treadmill, ensuring all components are kept immaculate.
02. After each use of the treadmill, employ a pristine towel or cloth to wipe down vital areas such as the console, depleting sweat and debris. Take care not to allow electrical elements or running belt to come into contact with water.
03. Seek to position your treadmill in an area that is clean, dry and free from moisture. Ensure it is powered off and disconnected from its socket prior to storage.
04. Ease of transportation is incorporated within this product, equipped with wheels for seamless relocation. Prior to shifting the treadmill, ascertain it is unplugged and correctly folded.
05. Conduct constant checks on the individual parts of the treadmill and ensure they are securely fastened. Components exhibiting signs of damage should be swiftly replaced.
06. Prior to commencing exercise, the running belt has been appropriately adjusted; however, with continuous usage, there maybe varying degrees of stretching experienced by the belt. This may result in wearing out the belt due to its deviation from the centre and friction with the side roller and rear cover. Belt slippage over time is common. If the running belt slips or gets stuck during movement on the treadmill, you can adjust the belt for better performance.

PLEASE NOTE: Factors such as where the item is stored and how often the machine is used will affect the length of time between the necessary maintenance. It is recommended to perform this maintenance every six weeks.

Read all instructions and warnings listed both in this chapter and in the Safety chapter. During maintenance, disconnect the power cable.

Depending on where the treadmill is placed, you may experience dry air, causing a common experience of static electricity. You can notice that by walking across a carpet and then touching a metal object. On your treadmill you may experience a shock due to the build-up of static electricity on your body and the discharge path of the treadmill. If you experience this type of situation, you may want to increase the humidity to a comfortable level through the use of a humidifier.

Check your machine regularly for rust. If rust starts to appear on the screws it means the item is not housed in the correct environment and will need to be moved to a more suitable room. Any rust will indicate there may be moisture in the air and as a result this could impact on the integrity and performance of your machine.

⚠ WARNING

1. Only use water to clean and dust. Do not use any cleaning product because they may damage the treadmill.
2. Be careful not to spill or get excessive moisture between the edge of the display panel and the console, as this might create an electrical hazard or cause failure of the electronics.
3. Direct spraying could cause damage to the electronics and may void the warranty.

⚠ WARNING

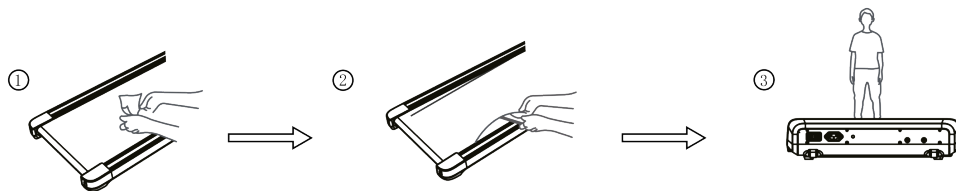
1. Use only appointed replacement parts.
2. Unplug unit and let sit 10 minutes before cleaning or performing maintenance.
3. Keep water and liquids away from electrical parts.
4. Electrical charge can remain in unit after unplugging.
5. If you allow your machine to become rusty, this will affect your warranty.

⚠ WARNING: EQUIPMENT HAZARD

To avoid serious injury or death:

- Replace worn or damaged components immediately and do not use until repair is completed.
- Unplug unit when not in use or when performing regular maintenance.

TREADMILL LUBRICATION



01.The treadmill must be lubricated after half a year or a cumulative run of 100 hours.

Add 1/3 to 1/2 bottle at a time

02.Confirm the lubrication status. With the treadmill off, lift the running belt from one side and reach for the surface under the running belt, and if the lubricant can be touched, there is no need to add more lubricant. But if the lubricant dries up, refill it with it. (Use only non-petroleum-based lubricants).

03.Follow the figure above to properly add the lubricant.

04.After lubricating run the treadmill at 5.0 kph for 10-20 seconds to evenly spread the oil.

HOW TO CHECK IF THE RUNNING BELT IS LOOSE

After a period of time, the user will feel there is a pause sensation whilst running. The running belt can become loose and stretch a bit over time causing a slipping sensation if it is not adjusted and tightened when needed.

If the belt is too tight, this may cause damage to your motor and/or roller. A belt too loose or too tight can cause wear and tear of both the belt and the board.

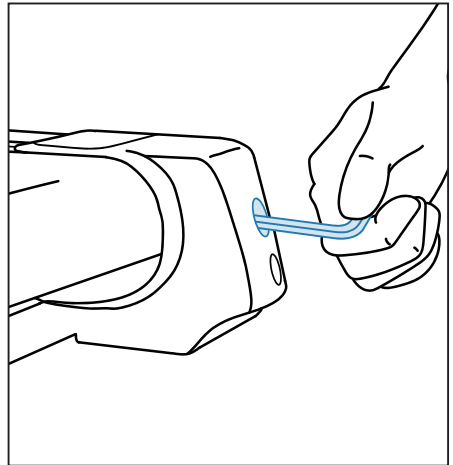
You can check if your belt is too loose by setting the speed to 1.0 kph then walking on the machine and try to stop the running belt with your feet while holding the handlebars and pulling your body in the opposite direction. If the belt stops, it means that it is loose and needs to be tightened.

TIGHTENING THE RUNNING BELT

1. Power off the treadmill.
2. Turn the two belt adjustment screws located at the end of the belt clockwise to tighten the belt slightly by quarters.

You must turn each screw on each side by the same amount to keep the belt aligned.

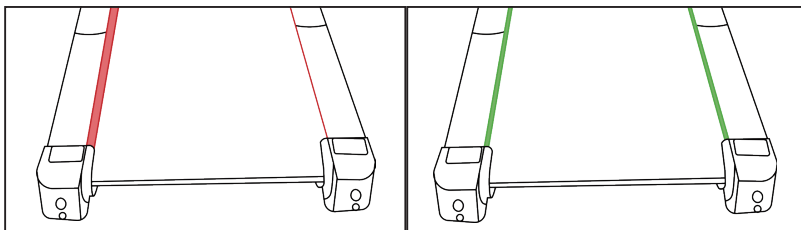
3. Get back on the treadmill and check the belt (read description above). If it is still loose, re-adjust the belt screws by another quarter until you get the required tension on the belt.
4. Run the machine on its own for 1-2 minutes to see if the belt stays centred.



ALIGNING THE RUNNING BELT

Usually between the frames and the running belt there should be a gap of 5-6 mm on both sides. If that gap is different it means that the belt is eccentric. So you have to put it back to the right position by following these steps:

1. Power on and set the speed at 2.0-4.0 kph and adjust the screw at the end of the treadmill slowly with the Allen key.
2. If the belt slants to the left, adjust the left bolt clockwise or adjust the right bolt anti-clockwise. If the belt slants to the right, adjust in the opposite manner.
3. While adjusting the belt, check if the gap of difference has disappeared, if it is still there, screw the bolt again. Repeat this procedure until the running belt is in the centre. It does not need to be aligned perfectly, but ensure it is not scraping or rubbing on anything on the sides.
4. Set the speed at 6.0 kph to check if the running belt is still in the same position. Once you have checked that, the treadmill is ready to use.



6 WORKOUT ROUTINES

Warm-up

A warm-up exercise of 5-10 minutes is recommended before each workout.

Breathing

Do not hold your breath during the workout. Normally, when you are ready to restore your movements, breathe through your nose and exhale with your mouth. Breathing should be coordinated with your movements. If you find you're struggling to catch your breath, stop exercising until you can recover.

Frequency

Muscles in the same area should have 48 hours of rest, that is, the same area can be trained the next day.

Load

Depending on the individual physical condition of each person, this will determine the amount of training according to the principle of asymptotic load. Muscle soreness is normal at the beginning of training, as long as you continue the exercise, soreness can be eliminated.

Relax

Five minutes of restoring action should be taken after each exercise, especially when the foot muscles are stretched and relaxed to prevent long-term coagulation and maintain muscle elasticity.

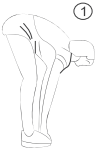
Diet

In order to protect the digestive system, it's recommended not to train within 60 minutes of eating any meal. After training, it's recommended to eat within two hours to replenish your body's glycogen stores. During exercise, take care not to drink large amounts of water, so as to avoid increasing the burden on the heart and kidney.

Declaration of Caution

Prior to commencing this or any exercise regimen, it is imperative that you consult your health care professional. Warm up exercises enhance blood circulation, providing muscles with increased oxygenation, elevation in body temperature, and preparation for the physical exertion to follow. Each training session should initiate with a five to ten minutes stretch routine and light movements warm-up. The accompanying illustrations showcase various fundamental stretches.

The recommended approach is to undertake a warm-up session prior to executing your workout. For comprehensive warm-up benefits, repeat each stretch for three consecutive sets.



01.Stretch down:

Bend your knees slightly with your body stretch down slowly, let your back and shoulders relax, and try to extend your hands to touch your toes. Hold for 10-15 seconds and take a break for a few seconds.



02.Hamstring stretch:

Sit down and straighten one leg and place the other leg inward towards the thigh and snug on the inside of the straightened leg. In the meantime, try to touch the toes of your straightened leg with the hand at the same side. Hold for 10-15 seconds and take a break for a few seconds.



03.Calf and Achilles Tendon Stretches:

Place both hands against the wall while standing with one foot behind the other, keeping your back leg straight and both heels planted on the ground while leaning against the wall. Hold for 10-15 seconds and take a break for a few seconds.



04.Quadriceps Stretch:

Hold your body steady with your left hand holding against the wall and right hand reaching back to grab your right heel and pull it slowly towards your hips, until you feel the muscle tightness at the front side of your thigh. Hold for 10-15 seconds and take a break for a few seconds. Repeat several times for each leg.



05.Sartorius (muscle of inner thigh) Stretch:

Sit on the floor with your two feet holding against each other and your knees pointing to the opposite directions, grab your feet with your hands and pull them toward your groin. Hold for 10-15 seconds and take a break for a few seconds.

7 ADDITIONAL INFORMATION

DISCLAIMER

- You should consult your physician, doctor or other health care professional before starting or taking part in any of our workout guides. It is your responsibility to evaluate your own health before taking part or performing any physical activity you may see associated with us.
- Always seek professional advice before changing your diet or starting any exercise program.
- We are not liable for any injuries or damages that may occur when assembling or using this treadmill.
- Users must be cautious when using the top speeds on this treadmill.
- By reading this you assume full responsibility for any injuries or changes to your physical well-being. You waive all rights and release us of blame from any injuries or damages to property that may occur whilst following our advice.
- This manual offers specific instructions on how to assemble and maintain your treadmill. Failure to follow these directions may result in your warranty being void.

CONTENIDOS (SPANISH)

1. INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Requerimientos eléctricos.....	103
Información de tensión importante.....	103
Precauciones de seguridad para el usuario.....	103
Antes de usar.....	103
Durante el uso.....	104
Ejercicio precauciones de seguridad.....	104
Precauciones de seguridad de las instalaciones.....	104
Etiquetas de advertencia.....	105

2. ASAMBLEA

Preparar el sitio.....	106
Diagrama.....	106
Listado de contenidos.....	107
Contenido de la caja.....	107
Accesorios.....	107
Montaje en Q1 Mini/BA04.....	108
Mover la máquina.....	108
Balanza de.....	108
Potencia de la máquina de correr.....	108

3. FUNCIONAMIENTO

Configuración del Monitor.....	109
Control remoto.....	110
Probar el funcionamiento de la cinta de correr.....	111
PitPat app.....	112
Conexión a wifi.....	113
Especificaciones.....	114

4. ERRORES Y SOLUCIONES

Solución de problemas.....	115
----------------------------	-----

5. MANTENIMIENTO

Actividades de mantenimiento..... 118

lubricación..... 120

Cómo comprobar si el cinturón está suel..... 121

Apriete la correa corre..... 121

Alineación de la cinta de marcha..... 122

6. RUTINAS DE EJERCICIOS

Rutinas de ejercicios..... 123

7. INFORMACIÓN ADICIONAL

Exención de responsabilidad..... 125

1 INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

Por favor, preste atención a las siguientes instrucciones antes de operar esta cinta de correr.

REQUERIMIENTOS ELÉCTRICOS

Esta cinta de correr debe conectarse a tierra y enchufarse en una toma de corriente eléctrica adecuada que es debidamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales.

Esta cinta de correr es para uso en un circuito dedicado conectado a tierra. Asegúrese de que la cinta de correr esté conectada a un enchufe con la misma configuración que el enchufe. No utilice un adaptador de conexión a tierra para adaptar el cable de alimentación a una toma sin conexión a tierra.

INFORMACIÓN IMPORTANTE SOBRE EL VOLTA

Antes de conectar el cable de alimentación a una toma de corriente eléctrica, verifique que los requisitos de tensión para el sitio coincidan con la tensión de la cinta de correr que se ha recibido. Los requisitos de alimentación para la unidad incluyen un circuito dedicado conectado a tierra, clasificado para uno de los siguientes. La tensión habitual para: Reino Unido es de 240 V, 50 Hz; España es de 230 V, 50 Hz; Italia es de 230 V, 50 Hz; Alemania es de 230 V, 50 Hz; Y Francia es de 230 V, 50 Hz.

ADVERTENCIA

- Riesgo de choque y electrocución.
- Unidad de conexión a una toma conectada a tierra.
- No utilice un adaptador de tensión.
- Desenchufe la unidad y deje reposar 10 minutos antes de realizar la limpieza o el mantenimiento.
- La carga eléctrica puede permanecer en la unidad después de desconectar.
- Mantenga el agua y los líquidos alejados de las partes eléctricas.
- No intenten arreglar fallas eléctricas si no están calificados para hacerlo!

PRECAUCIONES DE SEGURIDAD PARA EL USUARIO

ANTES DE USAR

- Cuando monte su cinta de correr por primera vez asegúrese de revisar su cinturón de correr antes de usar! Esto es parte del mantenimiento y las instrucciones sobre cómo realizarlo se pueden encontrar en el capítulo 6: RUTINAS DE ENTRENAMIENTO
- Montar la cinta de correr según el manual de instrucciones.
- Consulte a su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio.

- Leer las instrucciones.
- Lea las etiquetas de advertencia.
- Lea los procedimientos de parada de emergencia.
- Unidad inspeccionar. Si está dañado, NO LO USE.
- Asegúrese de que todos los pernos y tornillos estén bien apretados.
- Coloque los pies sobre las monturas laterales al iniciar o detener la cinta.

DURANTE EL USO

- No utilizar para estirarse y no fijar correas u otros dispositivos.
- No permita que los niños de 12 años o menos estén dentro o cerca de la máquina.
- Deje de hacer ejercicio si se siente mareado, o siente dolor.
- Cambie la velocidad en pequeños incrementos para mayor seguridad.
- Mantenga toda la ropa y accesorios alejados de partes móviles.
- Espere hasta que el cinturón se detenga por completo antes de bajarse.
- No salte sobre un cinturón de correr en movimiento.

EJERCICIO PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

- Use ropa deportiva y zapatos de gimnasio.
- Revise sus zapatos regularmente y vea si hay algún polvo o partículas duras adheridas que puedan causar daño innecesario.
- No utilizar con pies descalzos.
- Este modelo solo debe usarse en casa. No utilizar con fines comerciales.

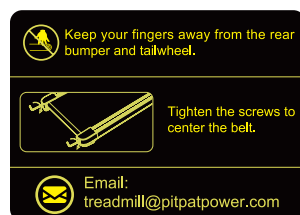
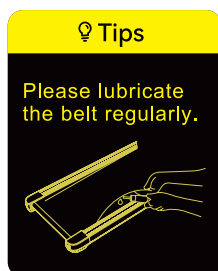
PRECAUCIONES DE SEGURIDAD EN INSTALACIONES

- Conecte la cinta de correr solamente a una toma de corriente conectada a tierra.
- No utilice cintas de correr eléctricas en lugares húmedos o húmedos.
- Tenga precaución al subir o bajar de la cinta.
- Mantenga el cinturón de rodadura limpio y seco en todo momento.
- Después de cada uso, espere hasta que la cinta se detenga por completo.
- Luego, apáguelo y desenchufe.
- Compruebe en la cinta de correr si hay componentes desgastados o suelentes de cada uso. No se use hasta que se reemplacen las partes desgastadas o dañadas.
- Mantener regularmente. Consulte el capítulo mantenimiento preventivo.
- No utilice la cinta de correr si: (1) el cable de alimentación está dañado; (2) la cinta de correr no lo es (3) la cinta de correr se ha caído o dañado.
- No coloque el cable de alimentación cerca de superficies calientes o bordes afilados.
- No use la cinta de correr al aire libre.

- No use la caminadora con 2 o más personas corriendo al mismo tiempo.
- Lea el manual de instrucciones antes de usar la cinta de correr.
- Asegúrese de que todos los usuarios lleven calzado adecuado en el equipo.
- Configurar y manejar la cinta de correr sobre una superficie nivel. No opere en áreas restringidas pequeñas o sobre alfombra de felpa.
- Proporcionar, en la medida de lo posible, una distancia de 100 cm a cada lado. Asegúrese de que su cinta de correr esté libre de paredes, equipos y otras superficies duras.
- No utilice la cinta de correr cerca de cualquier equipo respiratorio, aerosoles o aerosoles que causen niebla.
- No modifique la cinta de correr de ninguna manera. Cualquier modificación anulará la garantía.
- Todos los datos mostrados por el monitor son sólo para referencia.

ETIQUETAS DE ADVERTENCIA

Las pegatadhedde de advertencia indican una situación potencialmente peligrosa que, si no se evita, podría provocar la muerte o lesiones graves. Lea cuidadosamente las siguientes etiquetas de precaución y advertencia antes de usar el dispositivo.



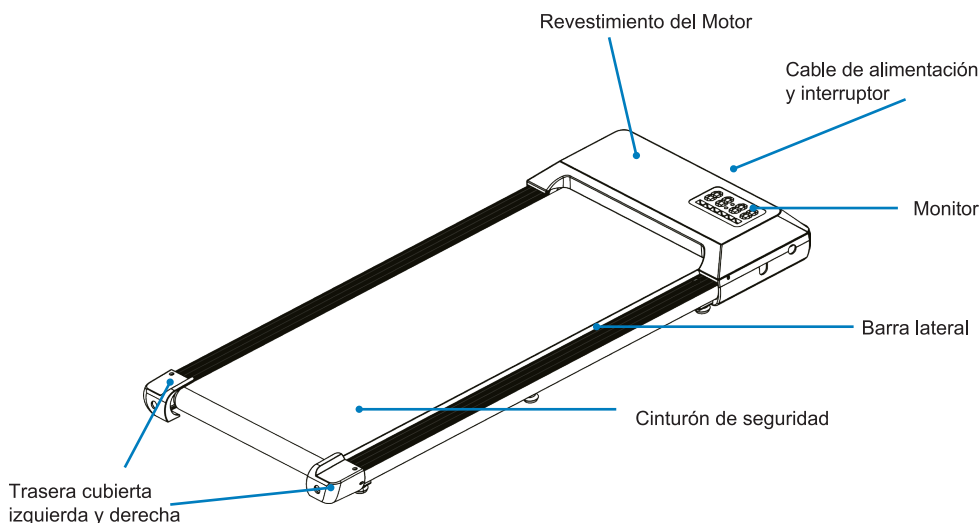
2 ASAMBLEA

PREPARACIÓN DEL SITIO

Para encontrar el lugar ideal para instalar esta cinta de correr, asegúrese de que:

- El área está bien iluminada y bien ventilada.
- La superficie es llana.
- Hay espacio suficiente para acceder a la unidad y desmontar de emergencia. Si es posible, mantener una distancia de 100 cm alrededor de cada lado.
- Coloque la cinta de correr en un ambiente con un rango de humedad relativa de 30-50%. Asegúrese de que la temperatura se mantenga constante. No utilizar en un ambiente húmedo o húmedo, ya que esto puede afectar a la integridad y el rendimiento de la máquina.

DIAGRAMA



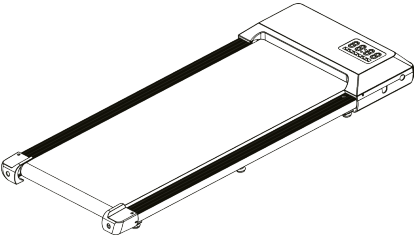
⚠ ADVERTENCIA: EQUIPO PESADO

- Se recomienda que al menos dos personas levanten, muevan y monten la cinta.
- Utilice métodos de elevación seguros.

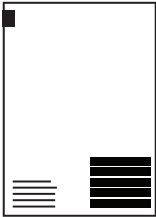
LISTADO DE CONTENIDOS

Ver diagrama (a la izquierda) y listado de contenido (abajo) para el contenido de la caja de correr. Consulte el capítulo servicio al cliente para obtener información de contacto si le falta alguna pieza.

CAJA DE UNIÓN PRINCIPAL



Base de la cinta de andar

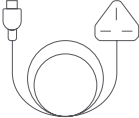


Manual

ACCESORIOS



Control remoto



Cable de alimentación



Botella de aceite



Llave Allen

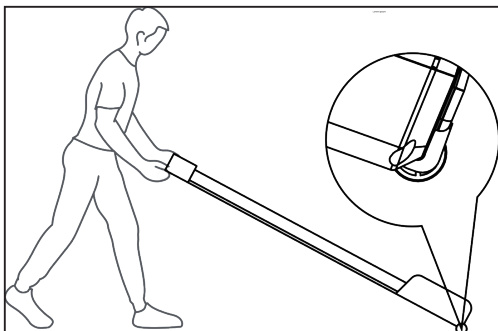


El destdestdest

MONTAJE EN Q1 Mini/BA04

La cinta de correr ha sido montada y probada de fábrica, la base no requiere montaje, sin embargo, se le proporciona una llave Allen para el mantenimiento. A continuación se presentan los pasos a seguir antes de su primer uso.

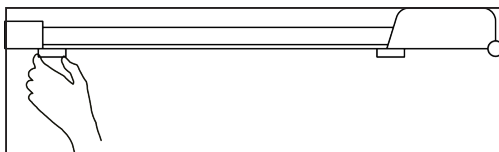
MOVIMIENTO DE LA MÁQUINA



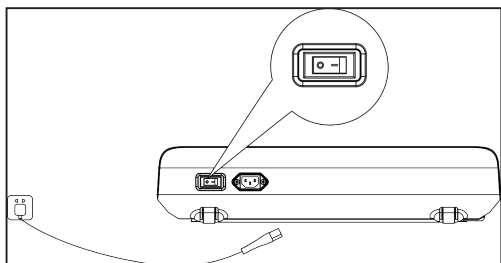
Comience por colocar la máquina en el lugar deseado sobre una superficie plana. Esta máquina tiene ruedas de transporte en la parte delantera, siga la figura a la izquierda para mover su cinta de correr con seguridad.

BALANZA DE

Si no puede encontrar una superficie nivelada para su camin, debajo de la base hay almohadillas de goma que puede ajustar siguiendo la figura a la derecha.



POTENCIA DE LA MÁQUINA DE CORRER

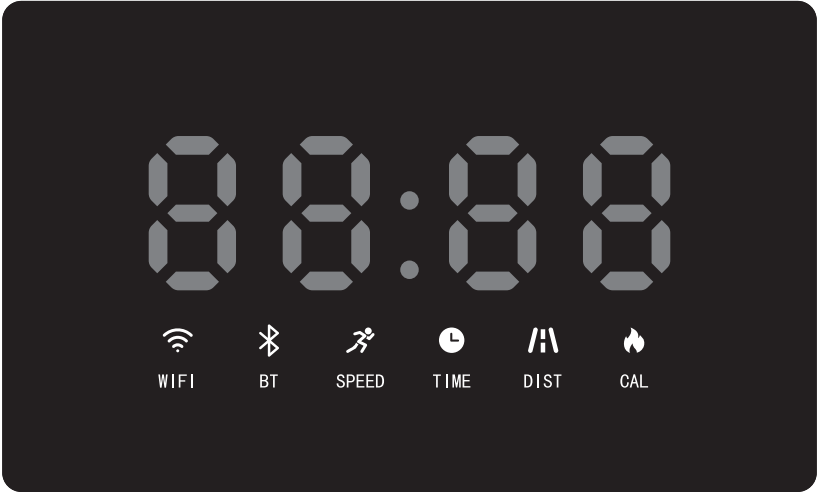


Enchufe el cable de alimentación en la base siguiendo la figura a la izquierda. No se olvide de encender el interruptor de encendido.

3 FUNCIONAMIENTO

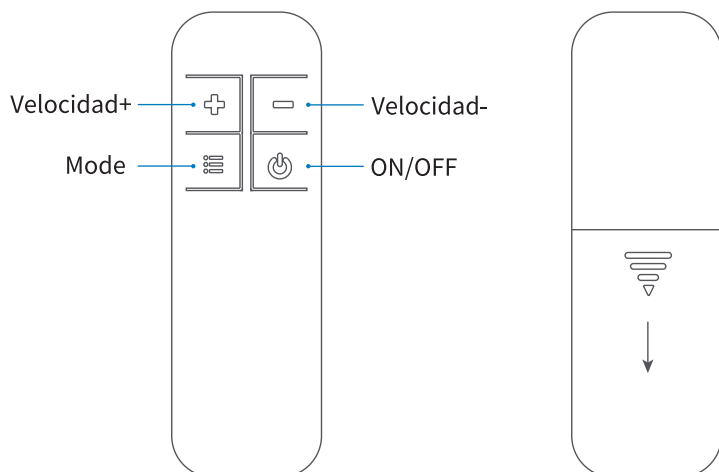
Lea todas las instrucciones, advertencias y procedimientos de seguridad que se encuentran en el capítulo de seguridad antes de usar la cinta.

CONFIGURACIÓN DEL MONITOR



	WIFI	El icono se iluminará cuando la conexión wifi sea correcta.
	BLUETOOTH	El icono se iluminará cuando la conexión Bluetooth tenga éxito.
	VELOCIDAD	Muestra la velocidad de ejercicio actual.
	TIEMPO	Muestra la duración actual del ejercicio.
	DISTANCIA	Muestra la distancia de ejercicio actual cubierta.
	CALORÍAS	Muestra el consumo actual de calorías.

Rango de indicación del tiempo	0:00 - 99:59
Distancia distancia	0.00-99.99 km
Rango de velocidad	1.0-6.0 kph
Rango de visualización de calorías	0.0 - 9999 Kcal



En el estado standby, presione el botón 'ON/OFF' para arrancar la cinta a 1,0 km/h.

Utilice los botones de aumento y disminución de velocidad para establecer el ritmo deseado.

Mientras la cinta se mueve presione el botón 'ON/OFF' de nuevo para detener lentamente la máquina.

"Mode" para la tecla de selección de modo: en la elección de varios modos puede utilizar la tecla de aumento y disminución de velocidad para establecer el valor de cuenta atrás correspondiente, establecer la finalización del botón "ON/OFF" para iniciar la cinta de correr; Mientras corre, presione el botón "Mode" (modo) para detener la cinta de correr.

Para reemplazar la batería deslice la parte posterior del mando a distancia y asegúrese de que la nueva batería está segura. A continuación, pulse el botón 'ON/OFF', habrá un retraso de 3 segundos que se mostrará en el panel antes de la operación.

PROBAR EL FUNCIONAMIENTO DE LA CINTA DE CORRER

Utilice las siguientes instrucciones para probar la velocidad completa de la cinta de correr y para comprobar el funcionamiento correcto de la cinta.

Recomendamos que la cinta de correr se desenchufe o se apague cuando no esté en uso.

1. Sin nadie en la máquina, enchufe la cinta de correr. Asegúrese de que el cable de alimentación no se apriete debajo de la parte delantera de la cinta de correr.
2. Coloque el interruptor de encendido al final de la cinta de correr. Conmuévelo a la posición on. La pantalla se iluminará.
3. Presione el botón ON/OFF y la cinta de correr empezará a moverse a 1,0 km/h. Verifique si el monitor está funcionando normalmente.
4. Observar el cinturón para ver si está funcionando correctamente; Debe estar centrado en el centro de la cubierta. Si tiene problemas con la operación de la correa corredora, consulte ajustar la correa corredora en el capítulo mantenimiento.
5. Press the + and - buttons to check whether they are working. Run the treadmill through its full speed range. First press the + button until the treadmill reaches its highest speed. Then press the - button until the treadmill is back to 1.0 kph.
6. Press the ON/OFF button and check if the machine stops working.

ADVERTENCIA: RIESGO DE CAÍDA

Al arrancar el dispositivo:

Párese en los marcos laterales.

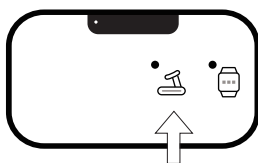
No se ponga de pie sobre el cinturón.



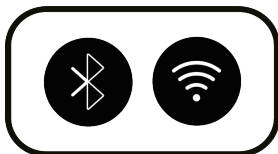
Requisitos del sistema:

IOS13 o superior:

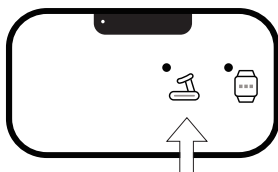
Android 6.0 o superior



Después de registrarse, haga clic en el icono de la cinta de correr en la esquina superior derecha.



La figura anterior indica 'buscando wifi'.



La pantalla de arriba sea verde cuando se conecte con éxito.

Descarga la aplicación PitPat en tu dispositivo a través de app Store o Google play o escanea el código QR.

Inicie la aplicación y navegue a través de las peticiones del usuario para registrarse o iniciar sesión con su cuenta.

Asegure la conexión de su equipo de entrenamiento siguiendo estos pasos:

1. Active la función Bluetooth en su teléfono inteligente y asegúrese de que el servicio de ubicación está encendido también.
2. Acceda a la solicitud de PitPat y acceda a cualquier permiso solicitado.
3. Vaya a la pantalla de inicio de su dispositivo móvil y toque el icono de la máquina en funcionamiento situado en la esquina superior derecha. Esto le dirigirá a la interfaz de búsqueda dentro del programa. Su teléfono detectará automáticamente dispositivos conectados cercanos, incluyendo su cinta de correr con un identificador que comienza con "PitPat-T". Una vez detectado, seleccione su cinta de correr para establecer un vínculo exitoso. Un solo pitido de su cinta de correr indica una conexión completa, que se acompaña por el brillo del icono de Bluetooth que se muestra en su pantalla de panel.

Tenga en cuenta que durante este proceso de conexión, es esencial mantener una conexión activa a internet en su teléfono inteligente con el fin de tener un control total sobre la cinta de correr a través de Bluetooth. Las especificaciones de configuración de red completas se pueden encontrar en la descripción de la app.

CONEXIÓN A WIFI



Recordatorio: si la cinta de correr no está conectada a PitPat, el icono de Bluetooth en la cinta de correr estará inactivo. Por el contrario, si la cinta de correr se ha conectado con éxito con la aplicación, el símbolo Bluetooth debe estar activo en la máquina.

Después de una conexión exitosa entre su cinta de correr y la aplicación móvil, usted será dirigido a la pantalla de configuración WiFi de la cinta de correr. Tenga en cuenta que nuestro modelo es compatible exclusivamente con un rango de frecuencia de 2,4 GHz (como se indica en la aplicación, sólo elSeñales WiFi de 2.4 GHz detectadas en la cinta de correr). Por lo tanto, asegúrese de que su punto de acceso a internet pueda soportar frecuencias de 2,4 GHz.

01. Identifique la red a la que necesita conectarse.

02. Introduzca la contraseña WiFi necesaria según las instrucciones de la pantalla. Al establecer una conexión viable a internet, el icono Bluetooth situado en el panel de la cinta de correr se iluminará, lo que significa que su aplicación ha regresado a la página principal.

03. Nota: en caso de que la conexión WiFi falle o se interrumpa, espere a que la señal WiFi se estabilizantes antes de reiniciar la cinta de correr para volver a conectarse a internet.

ESPECIFICACIONES

Vista	Pantallas LCD: tiempo, velocidad, distancia y calorías.
entretenimiento	Conectividad Bluetooth y wifi.
aplicaciones	Compatible con PitPat
velocidad	1.0-6.0 kph
La tensión de tensión	220 ~ 240 V
Área de carrera	90 cm (Largo) * 39 cm (Altura)
Peso máximo por usuario	136 kg
El área de ocupación	113.8 cm (Largo) * 51.4 cm (Amplio) * 11.5 cm (Altura)
Dimensiones del embalaje	122.5 cm (Largo) * 57.0 cm (Amplio) * 13.5 cm (Altura)
Peso bruto	22 kg
Peso neto	19 kg

4

ERRORES Y SOLUCIONES

Código de Error	Descripción	Solución de problemas
Seguro	El interruptor de bloqueo de seguridad se apaga	
Er1	Falla de comunicación, el panel electrónico no puede recibir señal	(1). Compruebe si hay cables de comunicación sueltos, desconectados o dañados. (2). Marque o sustituya el panel electrónico si es necesario. (3). Compruebe o reemplaza el controlador si es necesario.
Er3	Sobretensión de tensión	(1) compruebe si la tensión de la fuente de alimentación está en un nivel normal de AC 120V. (2).comprobar o reemplazar el controlador. (3). Compruebe o reemplace el motor.
Er4	Exceso de corriente	Compruebe el estado de sobrecarga. (2).compruebe si alguna pieza móvil mecánica está atorada. (3).compruebe el nivel del agente de liberación de película. La falta de agente de liberación de película puede aumentar la fricción entre la cinta y la tabla de correr, lo que causa un exceso de corriente. (4).compruebe el uso severo de la tabla de correr. (5).compruebe el cinturón de correr para el desgaste severo. (6).Compruebe si existe algún cortocircuito en la línea del motor. (7).comprueba o reemplaza el controlador. (8). Compruebe o reemplace el motor.

Código de Error	Descripción	Solución de problemas
Er5	Sobrecarga	(1).compruebe si hay sobrecarga. (2).compruebe si alguna pieza móvil mecánica está atorada. (3).compruebe el nivel del agente de liberación de película. La falta de agente de liberación de película puede aumentar la fricción entre la cinta y la tabla de correr, lo que causa un exceso de corriente. (4).compruebe el uso severo de la tabla de correr. (5).compruebe el cinturón de correr para el desgaste severo.Compruebe si existe algún cortocircuito en la línea del motor. (7).comprueba o reemplaza el controlador. (8). Compruebe o reemplace el motor.
Er6	El Motor no está conectado	(1). Compruebe si hay líneas sueltas o desconectadas para el motor. (2).comprobar o reemplazar el controlador. (3) evalúa necesidad de reemplazar el controlador.
Er7	Falla de comunicación, el controlador no puede recibir señales	(1). Compruebe si está suelto, desconectado o dañado (2). Marque o sustituya el panel electrónico. (3).comprueba o reemplaza el controlador.
Er13	Corto circuito IGBT	(1). Compruebe si la cinta de correr sufre una fuerte interferencia de señales externas. (2). Examinar o reemplazar el controlador si es necesario.
Er14	Corto circuito de carga	Compruebe si hay algún objeto extraño en la salida del controlador que cause un cortocircuito. (2). Compruebe o reemplace el motor.

S/N	Así que el Código de bloque	Viejo obstáculo viejo	Diagnóstico de errores	Solución
1	E02	Motor motor motorCircuito abierto	(1). La línea principal del motor no está conectada o suelta. (2). Circuito abierto del motor principal, dañado. (3) el controlador está abierto y dañado.	(1). Vuelva a reforzar el cable de conexión del motor principal. (2). Cambie el motor. (3). Reemplaza el controlador.
2	E03	Motor Sobretensión Protección	(1). El voltaje de la red eléctrica del usuario es inestable, y el voltaje pico es muy alto. (2). Error de ajuste del diámetro de la rueda. (3). El controlador está dañado.	(1). Necesidad de aumentar el regulador de filtro externo. (2). Reinicie la ruedaValor del diámetro para intentar noPara superar el valor nominalTensión del motor. (3). Reemplaza el controlador.
3	E05	Protección contra sobrecorriente	(1). Carga pesada. (2). El motor o el rodillo tiene un cuerpo extraño atascado. (3). El rodillo no está suficientemente lubricado, y (4). El controlador está dañado. (5). Daños motoresLa resistencia aumenta.	(1).reducir la carga, trate de no superar la carga nominal. (2). Retire los cuerpos extraños atorados. (3). Agrega las briquetas. (4). Reemplaza elControlador. (5). Cambie el motor.
4	E06	Error de comunicación	(1). El conector del cable principal del controlador superior e inferior está suel. (2) el cable principal del controlador superior e inferior está roto. (3). El reloj electrónico está roto. (4) el controlador está dañado.	(1). Enduendel puerto del cable. (2). Reemplazar el cable principal del controlador superior e inferior. (3). Reemplazar el reloj electrónico. (4). Reemplaza el controlador.
5	E0C	Tubo de alimentación Colapsar Explosión Protección	(1). Ruptura del transistor de potencia, daño en el controlador.	(1). Reemplaza el controlador.

5

MANTENIMIENTO

El mantenimiento debe realizarse de forma regular. La realización de acciones de mantenimiento puede ayudar a proporcionar un funcionamiento seguro y sin problemas de todo el equipo.

No somos responsables de realizar inspecciones regulares y acciones de mantenimiento para su máquina. Estamos disponibles para responder cualquier pregunta para usted.

ACTIVIDADES DE MANTENIMIENTO PREVENTIVO

El mantenimiento adecuado ayuda a mantener la cinta en las mejores condiciones, mientras que un mantenimiento inadecuado puede dañar o acortar la vida útil de la cinta.

01. Limpie y mantenga regularmente la cinta de correr, asegurando que todos los componentes se mantienen immacl.

02. Después de cada uso de la cinta de correr, emplear una toalla prístina o un paño para limpiar áreas vitales como la consola, agotando el sudor y los desechos. Tenga cuidado de no permitir que elementos eléctricos o correccorreccorreentren en contacto con el agua.

03. Busque posicionar su cinta de correr en un área que esté limpia, seca y libre de humedad. Asegúrese de que está apagado y desconectado de su toma de corriente antes de su almacenamiento.

04. La facilidad de transporte se incorpora dentro de este producto, equipado con ruedas para una perfecta reubicación. Antes de mover la cinta de correr, compruebe que está desenchufada y correctamente plegada.

05. Controle constantemente las partes individuales de la cinta de correr y asegúrese de que estén bien fijadas. Los componentes que presenten signos de daño deben ser reemplazrápidamente.

06. Antes de comenzar el ejercicio, el cinturón de rodadura ha sido ajustado adecuadamente; Sin embargo, con el uso continuo, allí quizá diversos grados de estirexperimentados por la correa. Esto puede resultar en el desgaste de la correa debido a su desviación del centro y la fricción con el rodillo lateral y la cubierta trasera. El desliz de la correa con el tiempo es común. Si el cinturón se desliza o se pega durante el movimiento en la cinta de correr, puede ajustar el cinturón para un mejor rendimiento.

TENGA EN CUENTA: factores como el lugar donde se almacena el artículo y la frecuencia de uso de la máquina afectarán el tiempo entre el mantenimiento necesario. Se recomienda realizar este mantenimiento cada seis semanas.

Lea todas las instrucciones y advertencias listadas en este capítulo y en el capítulo de seguridad. Durante el mantenimiento, desconecte el cable de alimentación.

Dependiendo de dónde se coloque la cinta de correr, puede experimentar aire seco, causando una experiencia común de electricidad estática. Usted puede notar que al caminar a través de una alfombra y luego tocar un objeto de metal. En su caminaminpuede experimentar un shock debido a la acumulación de electricidad estática en su cuerpo y la ruta de descarga de la caminamin. Si experimentas este tipo de situación, puedes desear aumentar la humedad a un nivel cómodo con el uso de un humidificador.

Revise su máquina regularmente para detectar óxido. Si comienza a aparecer óxido en los tornillos significa que el artículo no se encuentra en el ambiente correcto y tendrá que ser trasladado a una habitación más adecuada. Cualquier óxido indicará que puede haber humedad en el aire y, como resultado, esto podría afectar a la integridad y el rendimiento de su máquina.

ADVERTENCIA

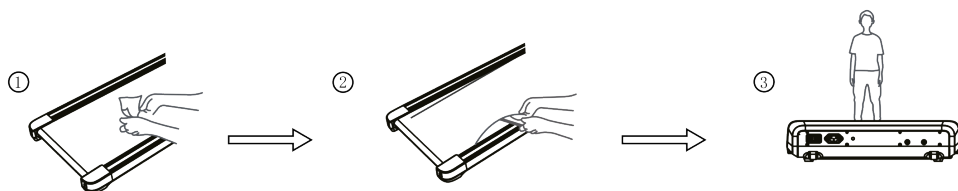
1. Sólo use agua para limpiar y polvo. No utilice ningún producto de limpieza, ya que pueden dañar la cinta de correr.
2. Tenga cuidado de no derramo obtener humedad excesiva entre el borde del panel de visualización y la consola, ya que esto podría crear un peligro eléctrico o causa
3. La pulveridirecta puede dañar la electrónica y anular la garantía.

ADVERTENCIA

1. Use only appointed replacement parts.
2. Unplug unit and let sit 10 minutes before cleaning or performing maintenance.
3. Keep water and liquids away from electrical parts.
4. Electrical charge can remain in unit after unplugging.
5. If you allow your machine to become rusty, this will affect your warranty.

ADVERTENCIA: PELIGRO DEL EQUIPO

Para evitar lesiones graves o la muerte:
Reemplazar los componentes desgastados o dañados inmediatamente y no usar hasta que se complete la reparación.Desenchufe la unidad cuando no esté en uso o cuando realice mantenimiento regular.



01. La cinta de correr debe estar lubricada al cabo de medio año o 100 horas acumuladas. Añadir 1/3 a 1/2 botella por vez.

02. Confirmar el estado de lubric. Con la cinta de correr apagada, levante la cinta de correr de un lado y alcance la superficie debajo de la cinta de correr, y si se puede tocar el lubric, no hay necesidad de añadir más lubric. Pero si el lubric se seca, llévelo con él. (Use sólo lubric que no sean a base de petróleo).

03. Siga la figura de arriba para agregar correctamente el lubric.

04. Después de lubricar, haga correr la cinta de correr a 5,0 km/h durante 10-20 segundos para extender el aceite.

CÓMO COMPROBAR SI EL CINTURÓN DE TRANSMISIÓN ESTÁ SUELTO

Después de un período de tiempo, el usuario sentirá que hay una sensación de pausa mientras se ejecuta. El cinturón puede aflojarse y estirarse un poco con el tiempo causando una sensación de resbalón si no se ajusta y aprieta cuando es necesario.

Si la correa está demasiado apretada, esto puede causar daños a su motor y /o rodillo. Un cinturón demasiado flojo o demasiado apretado puede causar desgaste tanto de la correa y la junta.

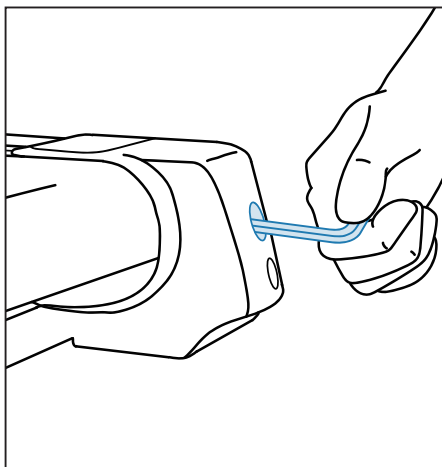
Puede comprobar si el cinturón está demasiado suelto fijando la velocidad a 1,0 km/h y luego caminar en la máquina y tratar de detener el cinturón de correr con los pies mientras sostiene el manillar y tirar de su cuerpo en la dirección opuesta. Si la correa se detiene, significa que está suelta y necesita ser apretada.

APRILO EL CINTURÓN DE SEGURIDAD

1. Apague la cinta de correr.
2. Gire los dos tornillos de ajuste de la correa situados al final de la correa en el sentido de las agujas del reloj para apretar la correa ligeramente por cuartos.

Usted debe dar vuelta a cada tornillo en cada lado por la misma cantidad para mantener la correa alineada.

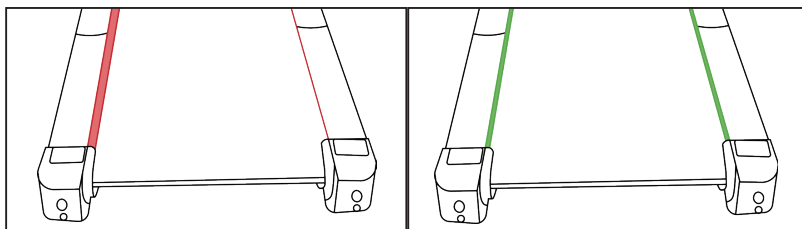
3. Vuelva a la cinta y revise el cinturón (lea la descripción más arriba). Si todavía está suelto, vuelva a ajustar los tornillos de la correa por otro cuarto hasta que usted consiga la tensión requerida en la correa.
4. Haga funcionar la máquina por su cuenta durante 1-2 minutos para ver si la correa se mantiene centrada.



ALINEACIÓN DE LA CINTA DE MARCHA

Por lo general, entre los marcos y la correa corredebe haber un espacio de 5-6 mm en ambos lados. Si esa brecha es diferente significa que el cinturón es excéntrico. Así que tienes que ponerlo de nuevo en la posición correcta siguiendo estos pasos:

1. Encienda y ajuste la velocidad a 2,0-4,0 km/h y ajuste lentamente el tornillo al final de la cinta de correr con la tecla Allen.
2. Si la correa se inclina hacia la izquierda, ajuste el cerrojo izquierdo en el sentido de las agujas del reloj o ajuste el cerrojo derecho en el sentido contrario a las agujas del reloj. Si la correa se inclina a la derecha, ajuste de la manera opuesta.
3. Durante el ajuste de la correa, compruebe si el espacio de diferencia ha desaparecido, si todavía está allí, atornille el tornillo de nuevo. Repita este procedimiento hasta que el cinturón de rodadura esté en el centro. No es necesario que esté perfectamente alineado, pero asegúrese de que no esté raspando o frotando nada en los lados.
4. Ajuste la velocidad a 6,0 km/h para comprobar si el cinturón de rodaje sigue en la misma posición. Una vez comprobado esto, la cinta de correr está lista para usarse.



6 RUTINAS DE EJERCICIOS

Calentamiento

Se requiere un ejercicio de calentamiento de 5 A 10 minutos antes de cada operación.

Respiración respirar

No contenga la respiración durante la operación. Normalmente, cuando esté listo para restaurar sus movimientos, respire por la nariz y exhale por la boca. La respiración debe coordinarse con sus movimientos. Si respira demasiado rápido, debe dejar de hacer ejercicio inmediatamente.

Frecuencia

Los músculos en la misma área deben tener 48 horas de descanso, es decir, la misma área puede ser entrenada al día siguiente.

Carga

De acuerdo con la condición física individual para determinar la cantidad de entrenamiento, y luego el ejercicio de acuerdo con el principio de la carga asintótica, el dolor muscular es normal al principio del entrenamiento, siempre y cuando usted continúe el ejercicio, el dolor puede ser eliminado.

Relajarse

Cinco minutos de acción de restauración se debe tomar después de cada ejercicio para prevenir la coagulación a largo plazo y mantener la elasticidad muscular. Descanse, especialmente cuando los músculos del pie se estiran.

Dieta

Para proteger el sistema digestivo, usted puede hacer ejercicio una hora después de una comida. Después del entrenamiento, debe comer al menos media hora. Durante el ejercicio, usted debe beber menos agua, especialmente grandes cantidades de agua, con el fin de evitar aumentar la carga sobre el corazón y el riñón.

Declaración de precaución

Antes de comenzar este o cualquier régimen de ejercicio, es imperativo que consulte a su profesional de la salud. Los ejercicios de calentamiento mejoran la circulación sanguínea, proporcionando a los músculos una mayor oxígeno, elevación de la temperatura corporal y preparación para el esfuerzo físico a seguir. Cada sesión de entrenamiento debe comenzar con una rutina de estiramiento de cinco a diez minutos y un calentamiento con movimientos ligeros. Las ilustraciones que acompañan muestran varios tramos fundamentales.

El enfoque recomendado es llevar a cabo una sesión de calentamiento antes de ejecutar su entrenamiento. Para obtener amplios beneficios de calentamiento, repita cada estiramiento tres



01. Estirar hacia abajo:

Flexione ligeramente las rodillas con el cuerpo estirándose lentamente hacia abajo, deje que la espalda y los hombros se relajen e intente extender las manos para tocar los dedos de los pies. Manténgalo durante 10-15 segundos y tóme un descanso durante unos segundos. Repetir 3 veces.



02. Estiramiento de isquiotibiales:

Siéntese en un cojín limpio, estire una pierna y coloque la otra pierna hacia adentro hacia el muslo en el interior de la pierna enderezada. Mientras tanto, trate de tocar los dedos de la pierna con la mano en el mismo lado. Manténgalo durante 10-15 segundos y tóme un descanso durante unos segundos. Repetir 3 veces para cada pierna.



03. Estir:

Coloque ambas manos contra la pared mientras está de pie con un pie detrás del otro, manteniendo su pierna trasera recta y ambos talones apoyados en el suelo mientras se apoya contra la pared. Manténgalo durante 10-15 segundos y tóme un descanso durante unos segundos. Repetir 3 veces para cada pierna.



04. Estiramiento del cuádriceps:

Sostenga el cuerpo firme con la mano izquierda apoyada contra la pared y la derecha extendiéndose hacia atrás para agarrar el talón derecho y jalarlo lentamente hacia las caderas, hasta que sienta la tensión muscular en la parte frontal del muslo. Manténgalo durante 10-15 segundos y tóme un descanso durante unos segundos. Repetir varias veces para cada pierna.



05. Sartorio (músculo de la parte interna del muslo):

Siéntese en el piso con sus dos pies sostenidos uno contra el otro y sus rodillas apuntando a las direcciones opuestas, tome sus pies con sus manos y tire de ellos hacia su ingle. Manténgalo durante 10-15 segundos y tóme un descanso durante unos segundos. Repetir 3 veces.

7 INFORMACIÓN ADICIONAL

EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD

- Usted debe consultar a su médico, médico u otro profesional de la salud antes de comenzar o participar en cualquiera de nuestras guías de entrenamiento. Es su responsabilidad evaluar su propia salud antes de participar o realizar cualquier actividad física que pueda ver asociada con nosotros.
- Siempre busque Consejo profesional antes de cambiar su dieta o comenzar cualquier programa de ejercicio.
- No nos hacemos responsables de las lesiones o daños que puedan ocurrir al montar o utilizar esta cinta de correr.
- Los usuarios deben tener cuidado al usar las velocidades máximas en esta cinta de correr. Al leer esto usted asume total responsabilidad por cualquier lesión o cambio en su bienestar físico.
- Usted renuncia a todos los derechos y nos libera de la culpa de cualquier. Lesiones o daños a la propiedad que puedan ocurrir mientras se sigue nuestro Consejo.
- Este manual ofrece instrucciones específicas sobre cómo montar y mantener su cinta de correr. El incumplimiento de estas instrucciones puede resultar en la anulación de su garantía.