



TREADMILL FOR HOME

MANUAL

V

MAKE YOUR LIFE HEALTHIER



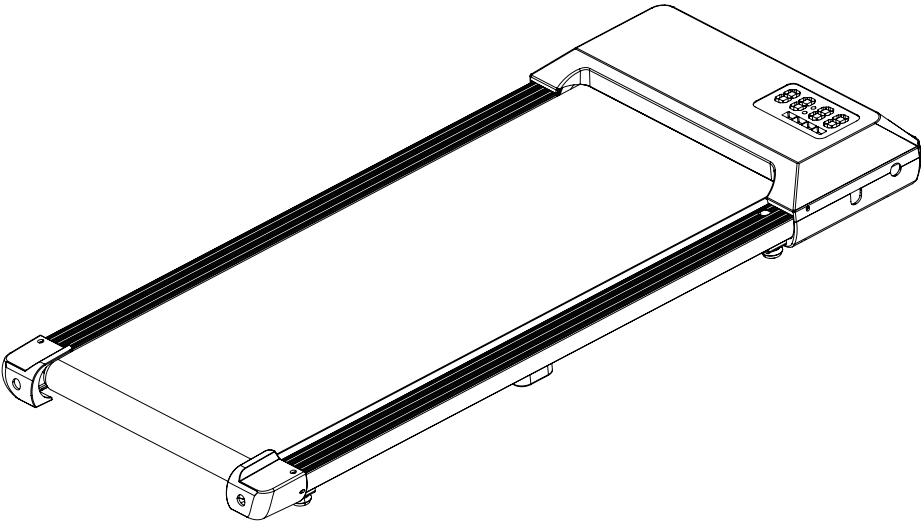
TABLE OF CONTENTS

▼

01.PRODUCTS AND ACCESSORIES	01
02.SAFETY PRECAUTIONS	02
03.WARM-UP	03
04.PRODUCT AND ACCESSORIES	04
05.FUNCTION DIAGRAM	06
06.FIRST USE GUIDANCE	08
07.MAINTENANCE INSTRUCTION	10
08.FAQS AND SOLUTIONS	12

01. PRODUCTS AND ACCESSORIES

▼ Welcome to use Help you enjoy exercising at home



Specification

Specifications: BA04
Product Size: 45.0*20.3*4.3inches
Product weight: 41.9LBS
Peak horsepower: 2.5HP

Running belt size: 35.5*15.5inches
Rated voltage: 120V
Maximum load: 300LBS
Maximum speed: 3.8MPH

02. SAFETY PRECAUTIONS

✓ Please read all instructions carefully before operating this product.

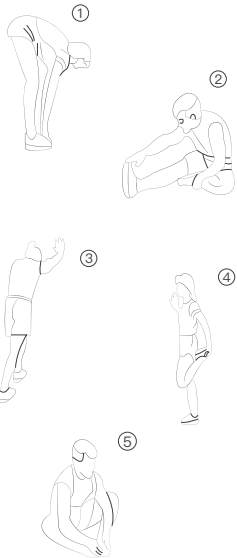
Basic precautions should always be followed when using the device, including the following safety instructions:

- Please do not use the machine when you are sick, tired or drunk.
- Please wear comfortable clothes and avoid flip-flops or skirts when using this machine.
- Please start from suitable sport as excessive exercise may affect health.
- Load capacity 300LBS, overload may cause damage.
- Please ensure that all parts are not damaged and fixed before use. The device should be placed on a flat surface when used.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual.
- The device is for home use only. Do not use the device in a commercial, rental, or institutional environment.
- Only one person is allowed to use the device.
- Keep children and pets away from the device when using it.
- If you experience any chest pain, nausea, dizziness, or shortness of breath, stop exercising immediately and consult your doctor before continuing.

03. WARM-UP

✓ Sports suggestions and guidelines

WARNING! Before beginning this or any exercise program, you should consult your physician. Warming up prepares the body for the exercise by increasing circulation, supplying more oxygen to the muscles and raising body temperature. Begin each workout with 5 to 10 minutes of stretching and light exercise to warm up. The photos on this page show several forms of basic stretching you may perform before your workouts. In order to achieve an adequate warm-up, perform each stretch three times.



1.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. Repeat 3 times.

2.Hamstring stretch:

Sit down on a clean cushion, 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 straitened leg with the hand at the same side. Hold for 10–15 seconds and take a break for a few seconds. Repeat 3 times for each leg.

3.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. Repeat 3 times for each leg.

4.Quadriceps Stretch:

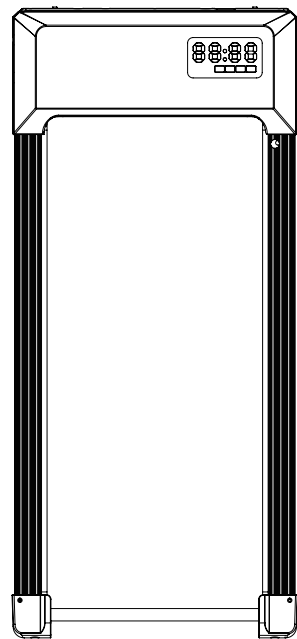
Hold your body steady with your left hand holding against the wall and right hand reaching back to grab your right heel and pull it slowly towards your hips, until you feel the muscle tightness at the front side of your thigh. Hold for 10–15 seconds and take a break for a few seconds. Repeat several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

5.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. Repeat 3 times.

04. PRODUCTS AND ACCESSORIES

▼ Product introduction

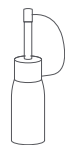


04

Accessories



Remote Control



Oil



5# wrench



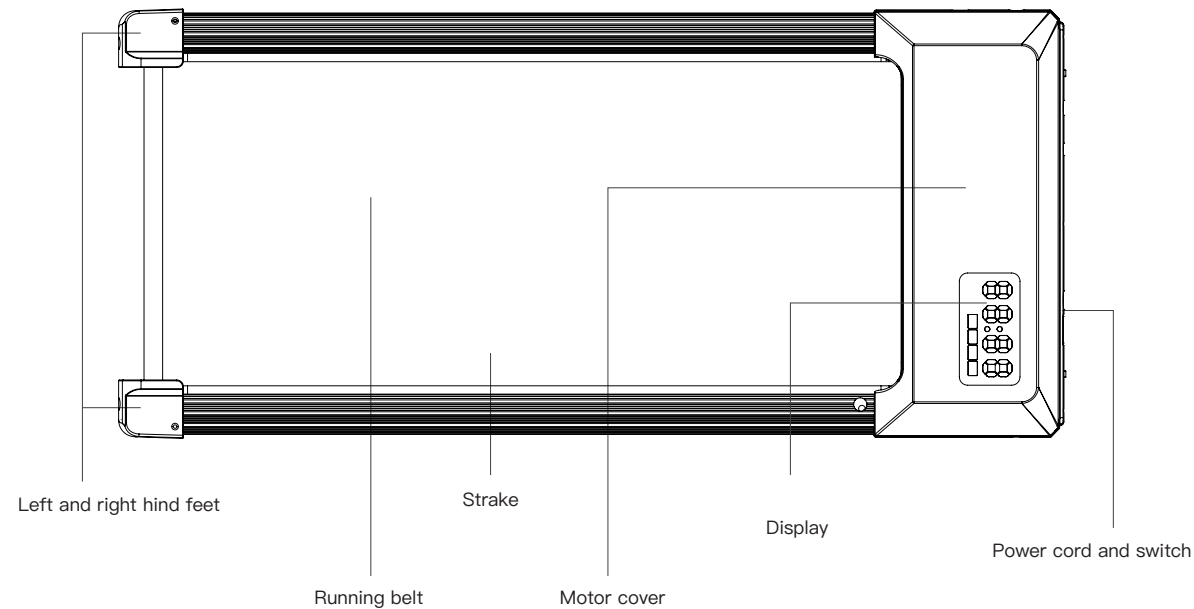
Manual



Screwdriver
(cross head, flat head)

04. PRODUCTS AND ACCESSORIES

▼



05

05. FUNCTION DIAGRAM

▼ The function of the display panel is described



When the machine is running, the display window automatically switches every 5 seconds. The indicator light at the bottom of the luli window changes with the display of the window. The information displayed in different Windows is as follows:

(1). "Speed" window

The current speed value is displayed in the running state, and the speed is on. The display range is 0.6–3.8 mph.

⚠ **ATTENTION:** 0.6–3.8 MPH is the best walking speed, so our default value is 3.8 MPH

(2). "Time" window

Display exercise time. The time range is 0:00–99:59 minutes,

(3). "Distance" window

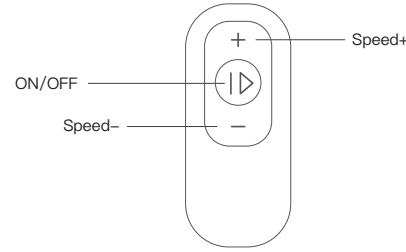
Display the moving distance, the display range is 0.00–99.99 miles, the reverse count is decremented from the set value to zero, when the counter turns to 0, the machine will steadily descend to stop.

(4). "Calories window"

Display the calorie consumption value, the display range is 0.0–9999 kcal. The reverse count is decremented from the set value to zero, when the counter turns to 0, the machine will steadily descend to stop.

05. FUNCTION DIAGRAM

▼



Remote control

- (1). Press the "Speed –" key to reduce the machine speed.
- (2). Press "Speed +" to increase the speed of the machine.
- (3). Press the "ON/OFF" button, and the machine will start or stop slowly.

1. In the standby state, directly press the "ON/OFF" button, the treadmill would start to move at the speed of 0.2 miles/hr, other windows start counting up from 0, press "+", "-" button to change the speed.

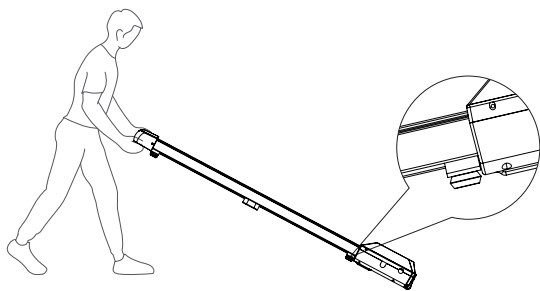
Window value display range

Setting Parameter	Initial Value	Display range
Time (minutes: seconds)	0:00	0.00–99.59
Speed (mph)	0.6	0.6–3.8
Distance (mile)	0.00	0.00–99.99
Calories (kcal)	0.0	0.0–9999

⚠ **Unmanned Shutdown:**
In the operating state of the treadmill, if the treadmill detects an unmanned state for more than 10s, it will automatically stop.

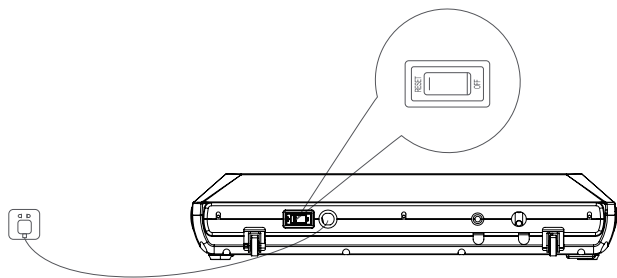
06. FIRST USE GUIDANCE

▼



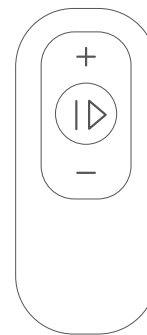
1. First, adjust the foot pads, and place them on flat ground and make sure there is a space of 50cm in front and rear.

2. Connect the power supply, turn on the switch.



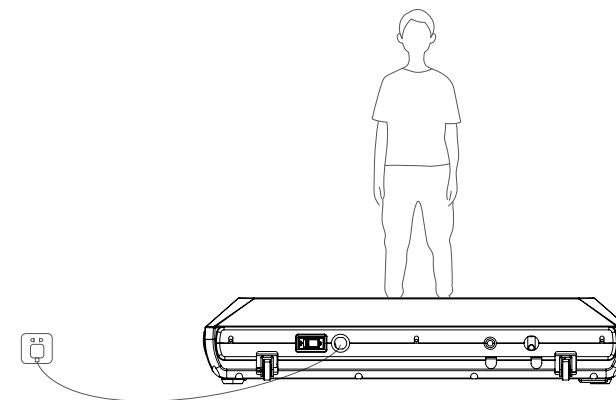
06. FIRST USE GUIDANCE

▼



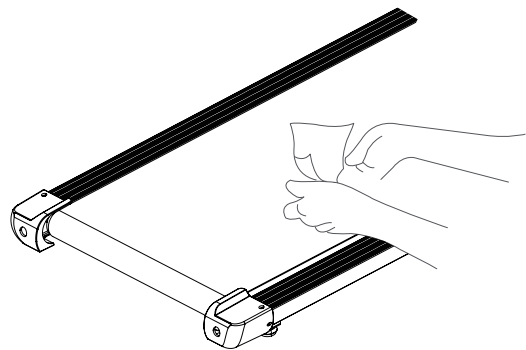
3. First check and install the battery, press the "ON/OFF" button, there would be 3 seconds delay displayed on the panel before operating.

4. Start using a walking treadmill.



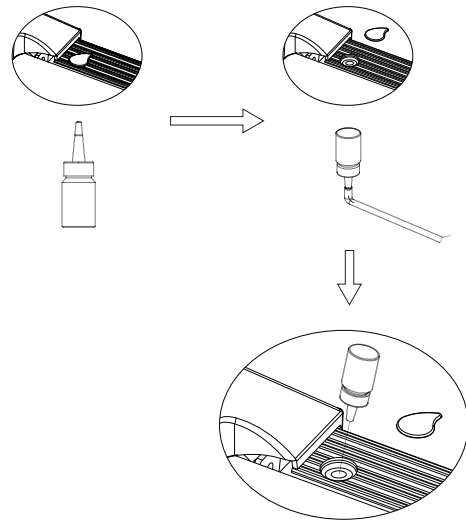
07. MAINTENANCE INSTRUCTION

▼ Slip and correction of walking belt



1. Clean the treadmill

Turn off the machine and unplug the power cord
Apply a mild cleaner to a cotton cloth.
Do not spray the cleaner directly on the walking belt
Do not wipe under the walking belt

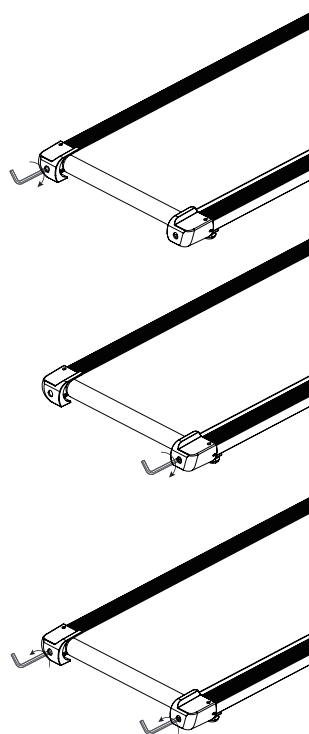


2. Walking belt lubrication

Turn off the walking machine and unplug the power cord
Lift the edge of the walking belt and smear the inner surface with silicone oil
Start the walking treadmill and run at 3mph for 10–20 seconds before use
The walking belt should be lubricated every one month

07. MAINTENANCE INSTRUCTION

▼



1. When running belt leans to the left, adjusting screw on the left 1–2 turns clockwise. Then, test running; If the running belt still leans to the left, repeat the above steps until the running belt is aligned.

2. When running belt leans to the right, adjusting screw on the right 1–2 turns clockwise. Then, test running; If the running belt still leans to the right, repeat the above steps until the running belt is aligned.

3. When the running belt gets too tight it will cause stronger resistance. Please adjust both sides screws 1–2 turns counterclockwise, loosen the belt until stopping skidding or pausing; When the running belt too loose, please adjust both sides screws 1–2 turns along the clockwise.

08. FAQs AND SOLUTIONS

▼

Er1: Indicates that the communication between the electronic watch and the electronic control is abnormal

Er1 problem solution	The communication line of the electronic watch is not connected properly, broken, poor contact.	Please reconnect the communication line
	Electronic watch has no signal output.	Replace the electronic watch, pending repair
	No signal output under control	Replace the lower control, pending maintenance

Er3: Indicates that the down-control motor overvoltage protection information prompts

Er3 problem solution	The load of the walking machine exceeds the rated working voltage of the motor.	It is recommended to use it within the rated operating voltage range of the motor.
	The motor of the walking machine is abnormal/the speed is too fast due to the failure of the light sensor.	Replace motor/replace photoelectric sensor.
	The overvoltage detection circuit of the lower control board fails.	Replace the lower control, pending repair.

Er4: Indicates that the down-control motor over-current protection information prompt

Er4 problem solution	The load of the walking machine exceeds the rated operating current of the motor.	It is recommended to be within the rated operating current range of the motor.
	There is a problem with the assembly structure of the walking machine and the motor, which causes motor resistance or blockage.	Check whether the structure of the walking machine is normal.
	The lower control current limiting system is faulty.	Replace the lower control, pending repair.

08. FAQs AND SOLUTIONS

▼

Er5: Indicates that the lower control detects the abnormal phenomenon of motor overload

Er5 problem solution	The current is too high for a sustained period.	Please check whether the power supply line is normal.
	The detection circuit of the lower control board fails.	Replace the lower control, pending repair.

Er6: Indicates that the lower control detects the abnormal phenomenon of speed

Er6 problem solution	The motor wire is not connected properly.	Please reconnect the motor cable.
	The detection circuit of the lower control board fails or the motor is damaged.	Replace lower control or motor, pending maintenance

Er7: Controller does not receive signal

Er7 problem solution	The communication line of the electronic watch is not connected properly, broken, and poor contact.	Please reconnect the communication cable.
	The detection circuit of the lower control board fails.	Replace the lower control, pending maintenance.

Er99: Unmanned Shutdown

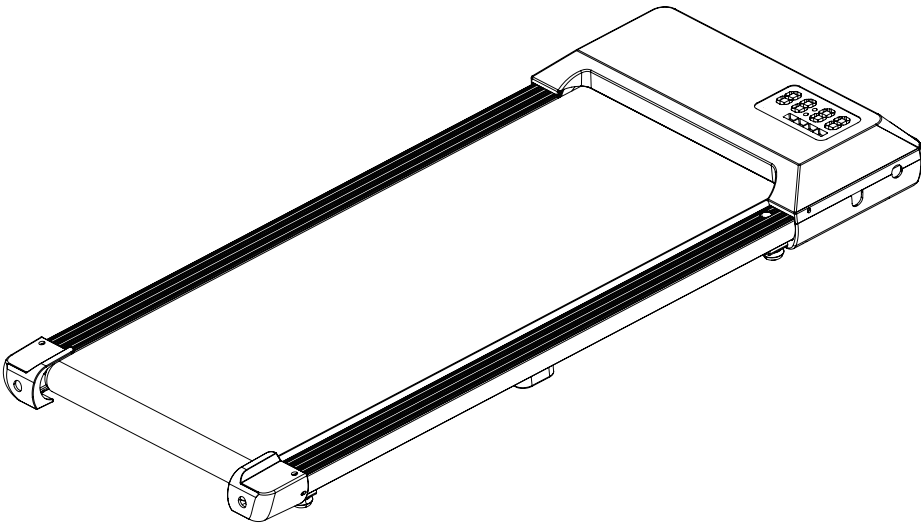
TABLA DE CONTENIDOS (ES)

▼

01. PRODUCTOS Y ACCESORIOS	14
02.PRECAUCIONES DE SEGURIDAD	15
03.CALENTAMIENTO	16
04.PRODUCTOS Y ACCESORIOS	17
05.DIAGRAMA DE FUNCIONES	19
06.GUÍA DE PRIMER USO	21
07.INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO	23
08.PREGUNTAS FRECUENTES Y SOLUCIONES	25

01. PRODUCTOS Y ACCESORIOS

▼ Bienvenido al uso ayudándole a disfrutar del ejercicio en casa



Specification

Especificaciones: BA04	Tamaño de la correa de rodadura: 35.5*15.5inches
Tamaño expandido: 45.0*20.3*4.3inches	Tensión nominal: 120V
Peso neto del producto: 41.9LBS	Capacidad máxima: 300LBS
Caballos de fuerza máximos: 2.5HP	Velocidad máxima: 3.8MPH

02. PRECAUCIONES DE SEGURIDAD

✓ Lea atentamente todas las instrucciones antes de utilizar este producto.

Siempre se deben seguir las precauciones básicas al usar el dispositivo, incluyendo las siguientes instrucciones de seguridad:

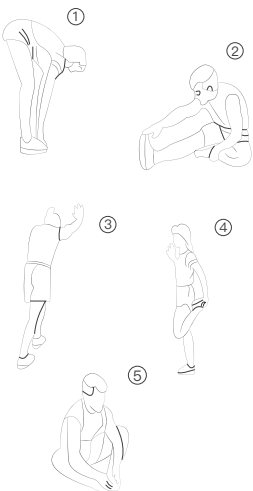
- Por favor, no utilice la máquina cuando esté enfermo, cansado o borracho.
- Por favor, use ropa cómoda y evite las chanclas o faldas cuando use esta máquina.
- Por favor, comience con un deporte adecuado, ya que el ejercicio excesivo puede afectar la salud.
- Capacidad de carga 300LBS, la sobrecarga puede causar daños.
- Asegúrese de que todas las piezas no estén dañadas y reparadas antes de su uso. El dispositivo debe colocarse sobre una superficie plana cuando se use.
- No intente ningún mantenimiento o ajuste que no sea el descrito en este manual.
- El dispositivo es solo para uso doméstico. No utilice el dispositivo en un entorno comercial, de alquiler o institucional.
- Solo una persona puede usar el dispositivo.
- Mantenga a los niños y mascotas alejados del dispositivo cuando lo use.
- Si experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar, deje de hacer ejercicio de inmediato y consulte a su médico antes de continuar.

03. CALENTAMIENTO

✓ Sugerencias y directrices deportivas

Orientación para el ejercicio

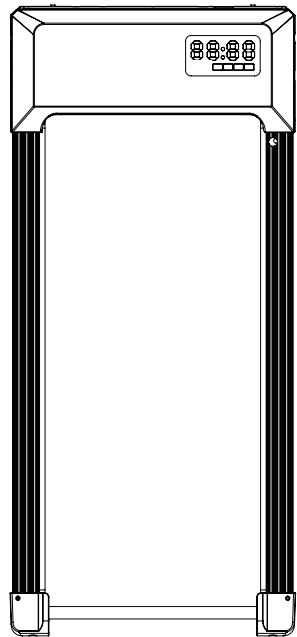
ADVERTENCIA! Antes de comenzar este o cualquier programa de ejercicios, debe consultar a su médico. El calentamiento prepara el cuerpo para el ejercicio aumentando la circulación, suministrando más oxígeno a los músculos y elevando la temperatura corporal. Comience cada entrenamiento con 5 a 10 minutos de estiramiento y ejercicio ligero para calentar. Las fotos en esta página muestran varias formas de estiramiento básico que puede realizar antes de sus entrenamientos. Para lograr un calentamiento adecuado, realiza cada estiramiento tres veces.



- 1.Estirar hacia abajo:**
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. Repeat 3 times.
- 2.estiramiento de los isquiotibiales:**
Sit down on a clean cushion, 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 straitened leg with the hand at the same side. Hold for 10–15 seconds and take a break for a few seconds. Repeat 3 times for each leg.
- 3.Estiramientos de la pantorrilla y del tendón de Aquiles:**
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. Repeat 3 times for each leg.
- 4.Estiramiento de quadriceps:**
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.
- 5.Estiramiento del sartorio (músculo de la cara interna del muslo):**
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. Repeat 3 times.

04. PRODUCTOS Y ACCESORIOS

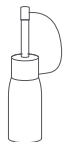
▼ Introducción del producto



Accesorios



Control remoto



Aceite



5# Llave inglesa



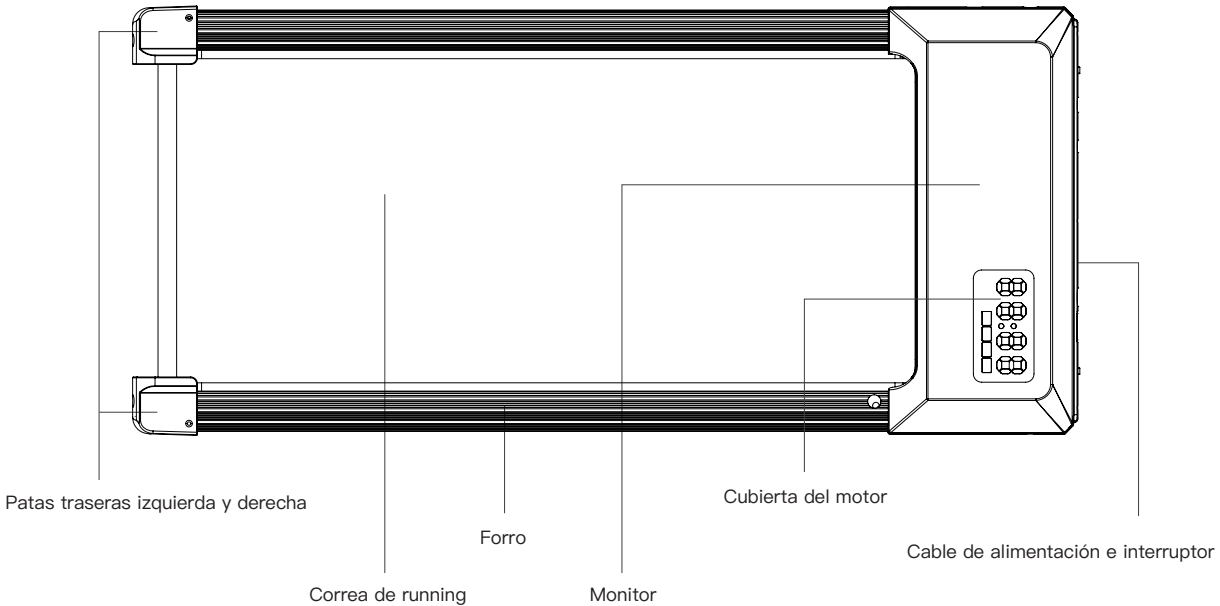
Manual



Screwdriver
(cross head, flat head)

04. PRODUCTOS Y ACCESORIOS

▼



05. DIAGRAMA DE FUNCIONES

▼ Se describe la función del panel de visualización



Cuando la máquina está funcionando, la ventana de visualización cambia automáticamente cada 5 segundos. La luz indicadora en la parte inferior de la ventana luli cambia con la visualización de la ventana.
La información que se muestra en diferentes Windows es el siguiente:

(1). Ventana "Velocidad"

El valor de velocidad actual se muestra en el estado de ejecución y la velocidad está activada. El rango de visualización es de 0.6–3.8 MPH.

⚠ ATENCIÓN: 0.6–3.8 MPH es la mejor velocidad de caminata, por lo que nuestro valor predeterminado es 3.8 MPH

(2). Ventana "Tiempo"

Mostrar el tiempo de ejercicio. El rango de tiempo es de 0:00–99:59 minutos, para evitar que haga demasiado ejercicio, configuramos un automático parada durante 60 minutos. Puede descansar un rato y volver a encenderlo.

(3). Ventana "Distancia"

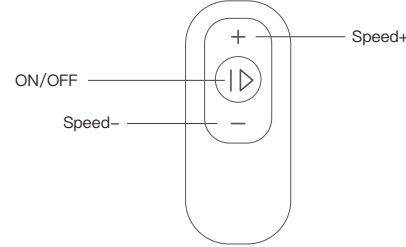
Muestre la distancia móvil, el rango de visualización es de 0.00 a 99.99 millas, el recuento inverso se reduce del valor establecido a cero,cuan-do el contador gira a 0, la máquina descenderá constantemente para detenerse.

(4). "Ventana de calorías"

Muestra el val or de consumo de cal orías, el rango de vi sual i zaci ón es 0.0–9999 kcal.
El conteo i nverso se decrementa desde el val or establ eci do hasta cero, cuando el contador ll ega a 0, l a máqui na descenderá constantemente hasta detenerse.

05. DIAGRAMA DE FUNCIONES

▼



Control remoto

- (1). Pulse la tecla "Velocidad –" para reducir la velocidad de la máquina.
- (2). Presione "Velocidad +" para aumentar la velocidad de la máquina.
- (3). Presione el botón "ON/OFF" y la máquina comenzará o se detendrá lentamente.

1. En el estado de espera, presione directamente el botón "ENCENDIDO/APAGADO", y la cinta de correr comenzará a moverse a una velocidad de 0,2 millas/hora, otras ventanas comienzan a contar desde 0, presione "+", "–" botón para cambiar la velocidad.

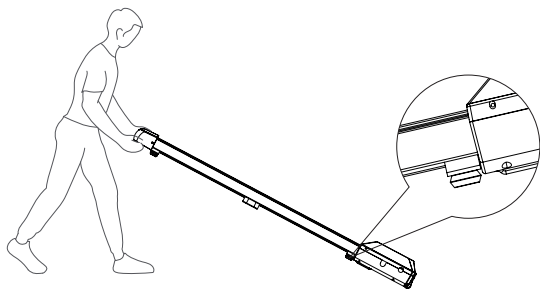
Rango de visualización del valor de la ventana

Setting Parameter	Initial Value	Display range
Time (minutes: seconds)	0:00	0.00–99.59
Speed (mph)	0.6	0.6–3.8
Distance (mile)	0.00	0.00–99.99
Calories (kcal)	0.0	0.0–9999

⚠ Parada no tripulada:
En el Estado de funcionamiento de la cinta de correr, si la cinta de correr detecta un Estado no tripulado durante más de 10 segundos, se detendrá automáticamente.

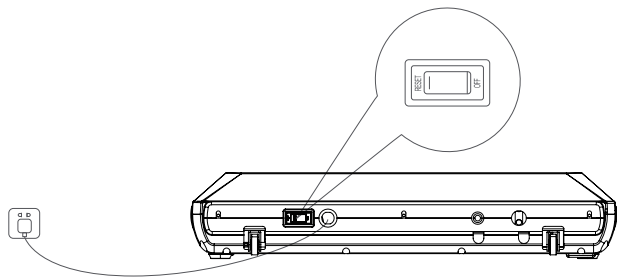
06. GUÍA DE PRIMER USO

v



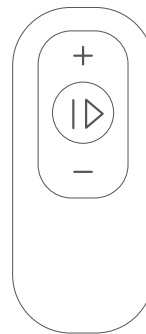
1. Primero, ajuste las almohadillas de los pies y colóquelas en plano aterrizar y asegurarse de que haya un espacio de 50 cm en delantera y trasera.

2. Conecte la fuente de alimentación, encienda el interruptor.



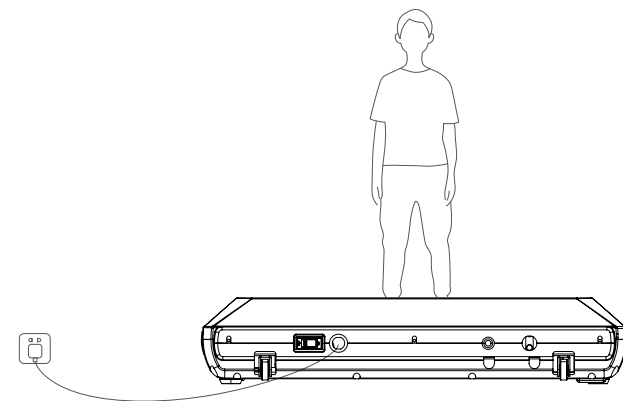
06. GUÍA DE PRIMER USO

v



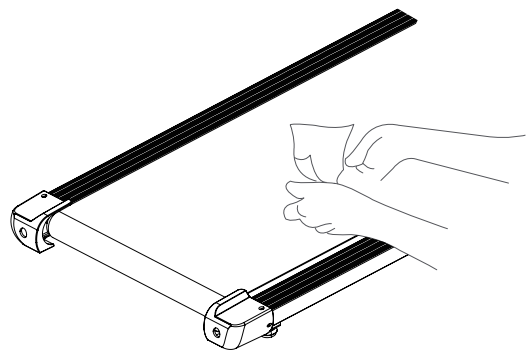
3. Primero verifique e instale la batería, presione el botón "ON / OFF", la máquina ingresa a la cuenta regresiva de 3 segundos.

4. Comienza a usar un treamill para caminar



07. INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

▼ Deslizamiento y corrección del cinturón para caminar



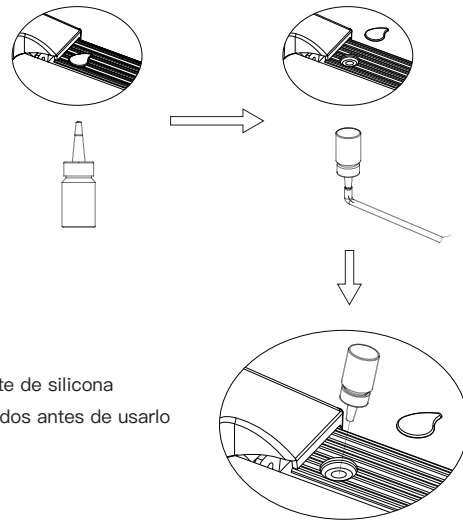
1. Limpia la cinta de correr

Apague la máquina y desenchufe el cable de alimentación

Aplique un limpiador suave a un paño de algodón.

No rocíe el limpiador directamente sobre el cinturón para caminar

No se limpie debajo del cinturón para caminar



2. Lubricación del cinturón para caminar

Apague la máquina para caminar y desenchufe el cable de alimentación

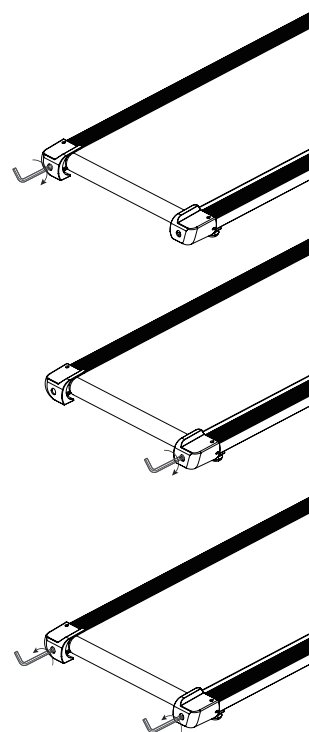
Levante el borde de la correa para caminar y unte la superficie interna con aceite de silicona

Comience la cinta de correr para caminar y corra a 3 mph durante 10–20 segundos antes de usarlo

El cinturón para caminar debe lubricarse cada uno de los meses

07. INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO

▼



1. Al correr la correa se inclina hacia la izquierda, ajustando el tornillo a la izquierda 1–2 gira en el sentido de las agujas del reloj. Luego, pruebe la ejecución; Si todavía se inclina hacia la izquierda, repita los pasos anteriores hasta volver al centro.

2. Al correr la correa se inclina hacia la derecha, ajustando el tornillo a la derecha 1–2 vueltas en el sentido de las agujas del reloj. Luego, pruebe la ejecución; Si aún se inclina hacia el a la derecha, repita los pasos anteriores hasta volver al centro.

3. Cuando la correa de correr está demasiado apretada, causará una resistencia más fuerte. Ajuste los tornillos de ambos lados 1–2 vueltas a lo largo del sentido contrario a las agujas del reloj, afloje la correa hasta que deje de derrapar o hacer una pausa; Cuando el Correa de rodadura demasiado suelta, ajuste los tornillos de ambos lados 1–2 vueltas en el sentido de las agujas del reloj.

08. PREGUNTAS FRECUENTES Y SOLUCIONES

▼

Er1: Indica que la comunicación entre el reloj electrónico y el control electrónico es anormal

Solución del problema Er1	La línea de comunicación del reloj electrónico no está bien conectada, rota, mal contacto	Vuelva a conectar la línea de comunicación.
	El reloj electrónico no tiene salida de señal.	Reemplazar el reloj electrónico, pendiente de reparación.
	No hay salida de señal bajo control.	Reemplace el control inferior, pendiente de mantenimiento.

Er3: Indica que la información de protección contra sobrevoltaje del motor de control descendente solicita

Solución del problema Er3	La carga de la máquina para caminar excede el voltaje nominal de trabajo del motor.	Se recomienda utilizarlo dentro del rango de tensión nominal de funcionamiento del motor.
	El motor de la máquina para caminar es anormal/la velocidad es demasiado rápida debido a la falla del sensor de luz.	Reemplazar el reloj electrónico, pendiente de reparación.
	El circuito de detección de sobrevoltaje del tablero de control inferior falla.	Reemplace el control inferior, pendiente de mantenimiento.

Er4: Indica que el indicador de información de protección contra sobrecorriente del motor de control descendente

Solución del problema Er4	La carga de la máquina para caminar excede la corriente operativa nominal del motor.	Se recomienda estar dentro del rango de corriente operativa nominal del motor.
	Hay un problema con la estructura de ensamblaje del andador y el motor, lo que provoca resistencia u obstrucción del motor.	Compruebe si la estructura de la máquina para caminar es normal.
	El sistema limitador de corriente de control inferior está defectuoso.	Reemplace el control inferior, pendiente de reparación.

08. PREGUNTAS FRECUENTES Y SOLUCIONES

▼

Er5: Indica que el control inferior detecta el fenómeno anormal de sobrecarga del motor

Solución del problema Er5	La corriente es demasiado alta para un período prolongado.	Compruebe si la línea de suministro de energía es normal.
	El circuito de detección del tablero de control inferior falla.	Reemplace el control inferior, pendiente de reparación.

Er6: Indica que el control inferior detecta el fenómeno anormal de la velocidad

Solución del problema Er6	El cable del motor no está conectado correctamente.	Vuelva a conectar el cable del motor.
	El circuito de detección del tablero de control inferior falla o el motor está dañado.	Reemplazar control inferior o motor, mantenimiento pendiente

Er7: El controlador no recibe señal

Solución del problema Er7	La línea de comunicación del reloj electrónico no está conectada correctamente, rota y con mal contacto.	Vuelva a conectar el cable de comunicación.
	El circuito de detección del tablero de control inferior falla.	Reemplace el control inferior, pendiente de mantenimiento.

Er99: Apagado no tripulado

FCC Caution:

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Any changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

NOTE: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation.

If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.

- Increase the separation between the equipment and receiver.

- Connect the equipment into an outlet on a circuit different

from that to which the receiver is connected.

- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

To maintain compliance with FCC's RF Exposure guidelines, This equipment should be installed and operated with minimum distance between 20cm the radiator your body: Use only the supplied antenna.