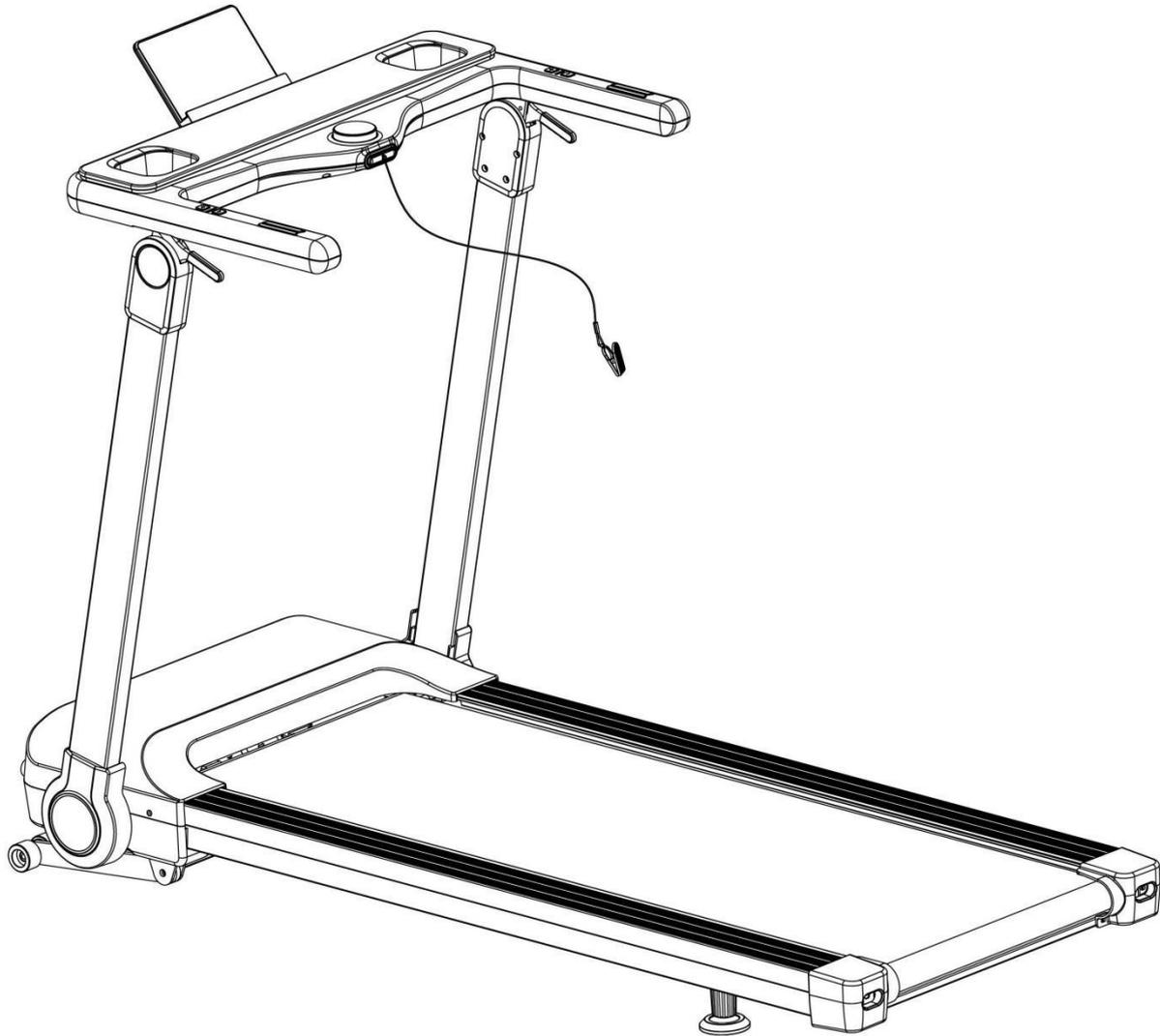


Treadmill Bermotor

Manual Petunjuk Pengoperasian



Kiat khusus:

1. Sebelum pemasangan dan pengoperasian, harap baca panduan pengoperasian ini dengan cermat.
2. Harap simpan manual ini untuk referensi di masa mendatang .
3. Produk mungkin sedikit berbeda dari gambar barang karena peningkatan model .

PETUNJUK KESELAMATAN PENTING

PERINGATAN – Baca semua petunjuk sebelum menggunakan treadmill ini. Penting bagi treadmill Anda untuk menerima perawatan rutin untuk memperpanjang masa manfaatnya. Gagal merawat treadmill Anda secara teratur dapat membatalkan garansi Anda

Bahaya – Untuk mengurangi risiko sengatan listrik, putuskan sambungan treadmill Anda dari stopkontak sebelum melakukan pekerjaan pembersihan dan/atau servis.

JANGAN GUNAKAN KABEL EKSTENSI: JANGAN COBA UNTUK MENONAKTIFKAN PLUG GROUND DENGAN MENGGUNAKAN ADAPTOR IMPORPER ATAU DENGAN CARA APA PUN MEMODIFIKASI SET KABEL.

- 1) Pasang treadmill pada permukaan datar dengan akses ke volume yang benartage dan frekuensi , stopkontak yang diarde.
- 2) Jangan mengoperasikan treadmill di atas karpet yang empuk, mewah, atau kasar. Kerusakan pada karpet dan treadmill dapat terjadi.
- 3) Jangan menghalangi bagian belakang treadmill. Sediakan jarak minimal 1 meter antara bagian belakang treadmill dan benda diam apa pun.
- 4) Tempatkan unit Anda pada permukaan yang kokoh dan rata saat digunakan.
- 5) Jangan biarkan anak-anak berada di atau dekat treadmill.
- 6) Saat berlari, pastikan klip plastik terpasang pada pakaian Anda. Ini demi keselamatan Anda, jika Anda terjatuh atau mundur terlalu jauh di atas treadmill.
- 7) Jauhkan tangan dari semua bagian yang bergerak.
- 8) Jangan pernah mengoperasikan treadmill jika kabel atau stekernya rusak.
- 9) Jauhkan kabel dari permukaan yang panas.
- 10) Jangan beroperasi di tempat yang menggunakan produk semprotan aerosol atau di tempat yang diberi oksigen. Percikan api dari motor dapat menyulut lingkungan yang sangat mudah terbakar.
- 11) Jangan pernah menjatuhkan atau memasukkan benda apa pun ke dalam celah apa pun.
- 12) Treadmill ditujukan untuk penggunaan di rumah saja dan tidak cocok untuk lari dalam waktu lama.
- 13) Untuk memutuskan sambungan, matikan semua kontrol, cabut kunci pengaman, lalu cabut steker dari stopkontak.
- 14) Sensor denyut nadi bukanlah perangkat medis. Berbagai faktor, termasuk pergerakan pengguna, dapat mempengaruhi keakuratan pembacaan detak jantung. Sensor denyut nadi dimaksudkan hanya sebagai alat bantu olahraga dalam menentukan tren detak jantung secara umum.
- 15) Gunakan pegangan tangan yang disediakan; itu demi keselamatan Anda.
- 16) Kenakan sepatu yang tepat. Sepatu hak tinggi, sepatu resmi, sandal atau bertelanjang kaki tidak cocok untuk digunakan di treadmill Anda. Sepatu atletik yang berkualitas disarankan untuk menghindari kelelahan kaki.
- 17) Suhu yang diizinkan: 5 hingga 40 derajat.

Lepaskan kunci pengaman setelah digunakan untuk mencegah pengoperasian treadmill yang tidak sah.

INFORMASI LISTRIK PENTING

PERINGATAN!

- 1) JANGAN PERNAH menggunakan stopkontak gangguan sirkuit gangguan tanah (GFCI) dengan treadmill ini. Jauhkan kabel daya dari bagian treadmill yang bergerak termasuk mekanisme elevasi dan roda pengangkut.
- 2) JANGAN PERNAH mengoperasikan treadmill dengan catu daya Generator atau UPS.
- 3) JANGAN PERNAH melepas penutup apa pun tanpa terlebih dahulu memutuskan sambungan listrik AC.
- 4) JANGAN PERNAH memaparkan treadmill ini ke hujan atau kelembapan. Treadmill ini tidak dirancang untuk digunakan di luar ruangan, di dekat kolam renang, atau di lingkungan dengan kelembapan tinggi lainnya.

PETUNJUK PENGOPERASIAN PENTING

- 1) Masukkan steker listrik ke stopkontak secara langsung.
- 2) Waktu berjalan konstan kurang dari 2 jam. Pastikan untuk membaca seluruh manual sebelum mengoperasikan mesin Anda.
- 3) Pahami bahwa perubahan kecepatan dan tanjakan tidak terjadi secara instan. Atur kecepatan yang Anda inginkan di konsol komputer dan lepaskan tombol penyesuaian. Komputer akan mematuhi perintah secara bertahap.
- 4) Berhati-hatilah saat berpartisipasi dalam aktivitas lain sambil berjalan di atas treadmill Anda; seperti menonton televisi, membaca, dll. Gangguan ini dapat menyebabkan Anda kehilangan keseimbangan atau menyimpang dari berjalan di bagian tengah sabuk; yang dapat mengakibatkan cedera serius.
- 5) Untuk mencegah kehilangan keseimbangan dan cedera yang tidak terduga, JANGAN PERNAH memasang atau melepas treadmill saat sabuk sedang bergerak. Unit ini dimulai dengan kecepatan yang sangat rendah. Cukup berdiri di sabuk selama akselerasi lambat adalah hal yang tepat setelah Anda belajar mengoperasikan mesin ini.
- 6) Selalu berpegang pada pegangan tangan saat melakukan perubahan kontrol.
- 7) Kunci pengaman disertakan dengan mesin ini. Melepaskan kunci pengaman akan menghentikan walk belt dengan segera; treadmill akan mati secara otomatis. Memasukkan kunci pengaman akan mengatur ulang tampilan.
- 8) Jangan gunakan tekanan berlebihan pada tombol kontrol konsol. Mereka diatur secara presisi agar berfungsi dengan baik dengan tekanan jari kelingking.
- 9) Alat ini tidak dimaksudkan untuk digunakan oleh orang (termasuk anak-anak) dengan keterbatasan kemampuan fisik, sensorik, atau mental, atau kurang pengalaman dan pengetahuan, kecuali mereka telah diberi pengawasan atau petunjuk mengenai penggunaan alat ini oleh orang yang bertanggung jawab atas keselamatan mereka, Anak-anak harus diawasi untuk memastikan bahwa mereka tidak bermain-main dengan alat ini.
- 10) Silakan berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu sebelum berlari, jika Anda memiliki salah satu penyakit berikut:
 - a. Kardiopati, hipertensi, diabetes mellitus, penyakit pernafasan, merokok, dan penyakit kronis lainnya, penyakit komplikasi.
 - b. Jika Anda berusia di atas 35 tahun dan lebih berat dari berat badan biasa.
 - c. Wanita dalam masa hamil atau menyusui.

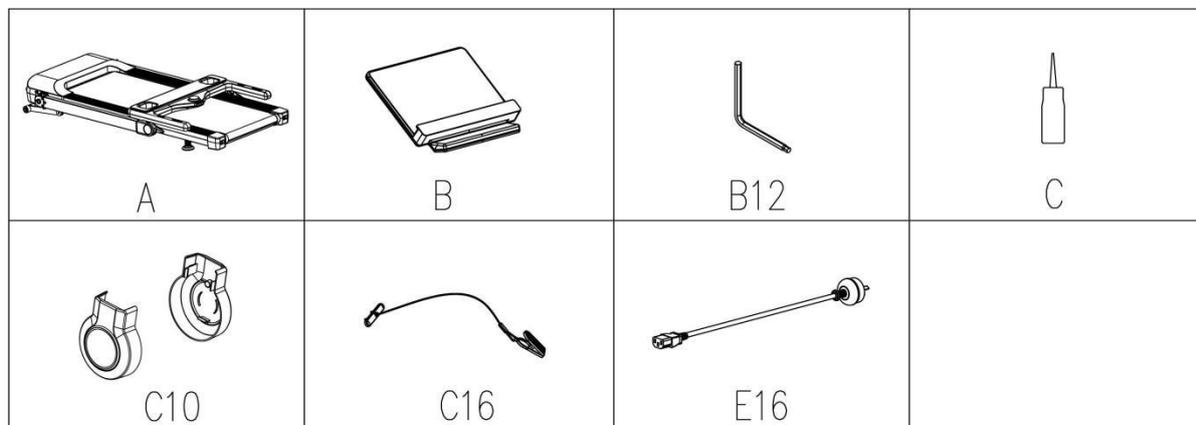
11) Harap segera berhenti berolahraga dan konsultasikan dengan dokter bila Anda merasa pusing, badan lembek, nyeri dada, atau gejala lainnya.

12) Mohon minum air yang cukup setelah berolahraga di treadmill kami selama lebih dari 20 menit.

Peringatan: Di sini kami menyarankan agar Anda berkonsultasi dengan dokter atau ahli kesehatan Anda sebelum memulai latihan, terutama untuk usia hingga 35 tahun atau orang yang pernah mengalami masalah kesehatan. Kami tidak bertanggung jawab atas masalah atau cedera apa pun jika Anda tidak mengikuti spesifikasi kami. Treadmill akan dirakit dengan hati-hati dan ditutup pelindung motor, kemudian disambungkan ke listrik.

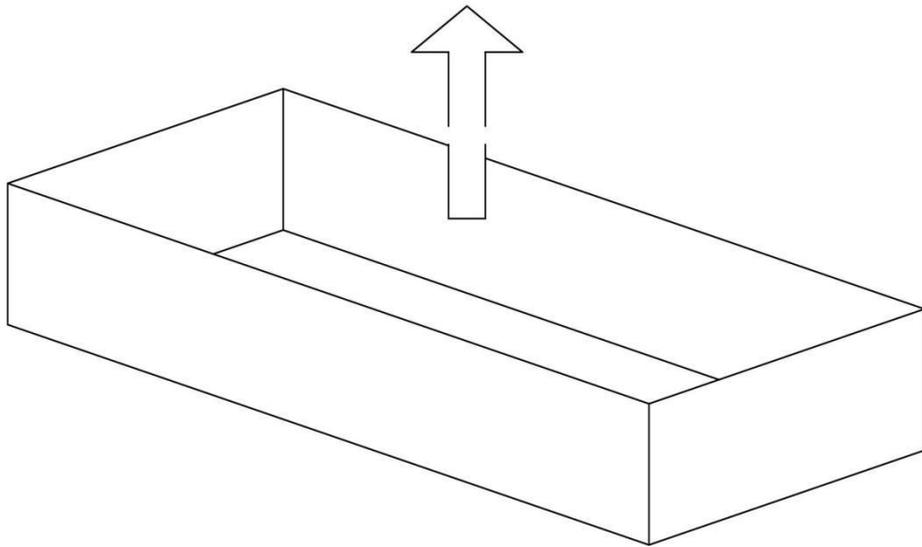
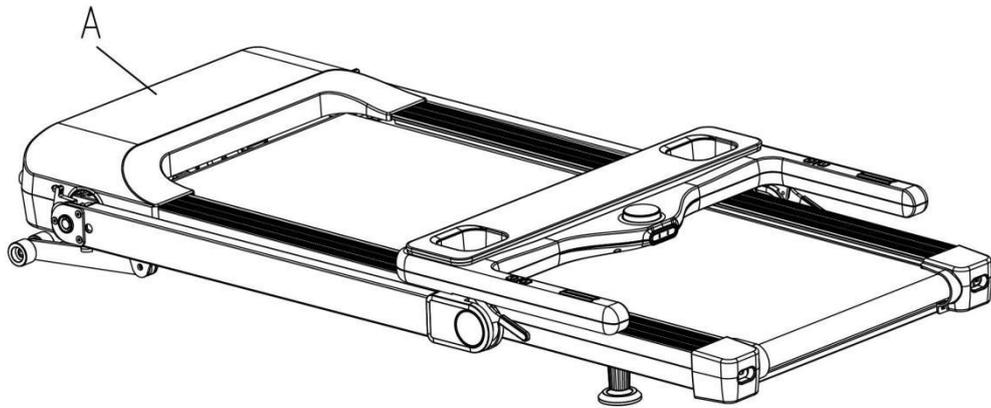
PETUNJUK PERAKITAN

Saat Anda membuka karton, Anda akan menemukan suku cadang di bawah ini:

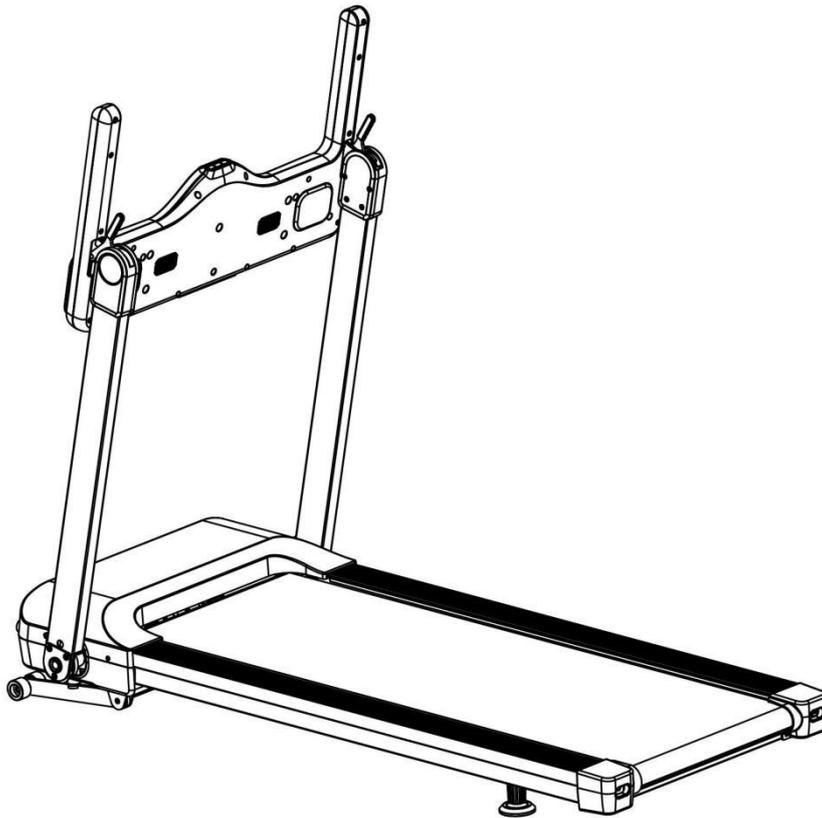
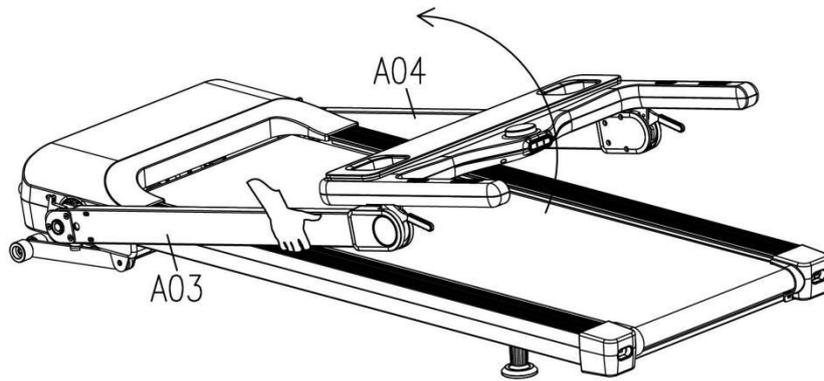
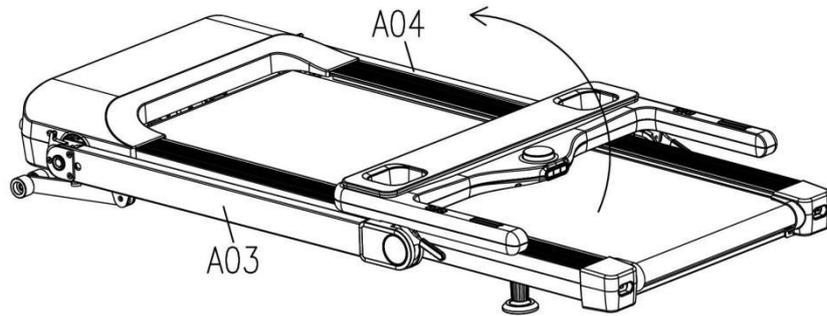


TIDAK	DES.	Spesifikasi	Tidak	TIDAK.	DES.	Spesifikasi	Tidak.
A	Pekerjaan yg membosankan		1	C10	Penutup dekoratif		2
B	Pemegang		1	Bab 16	Kunci keamanan		1
B12	Kunci pas	6mm	1	E16	Kabel listrik		1
C	Minyak pelumas		1				

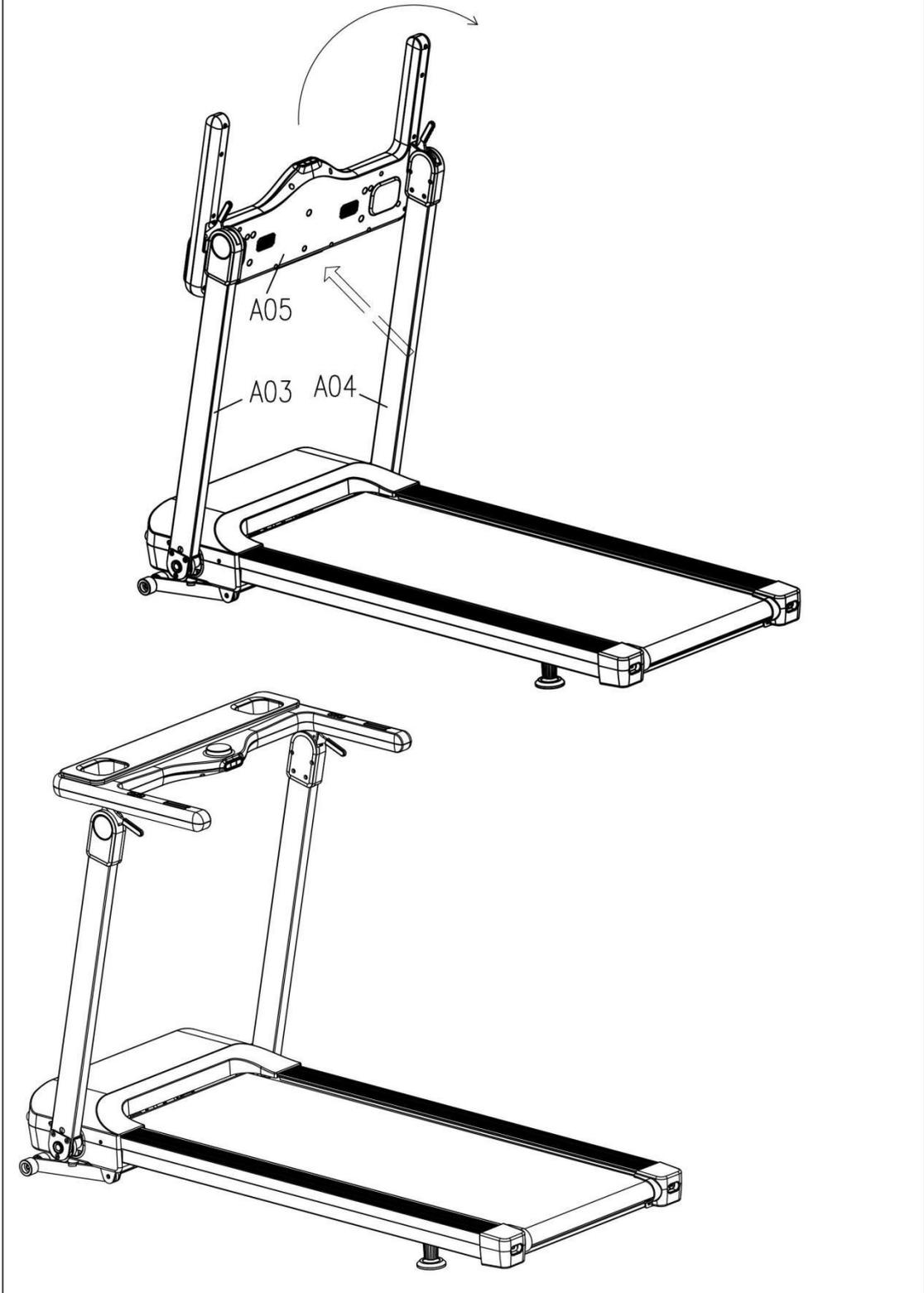
B-1



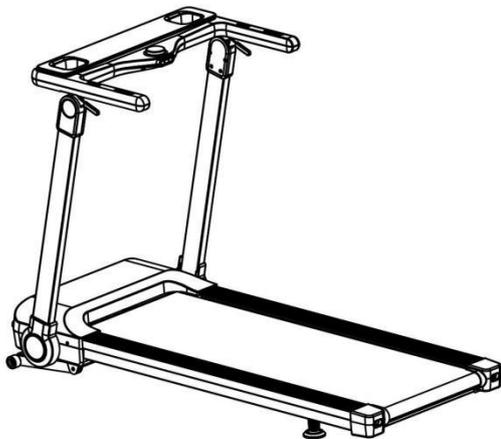
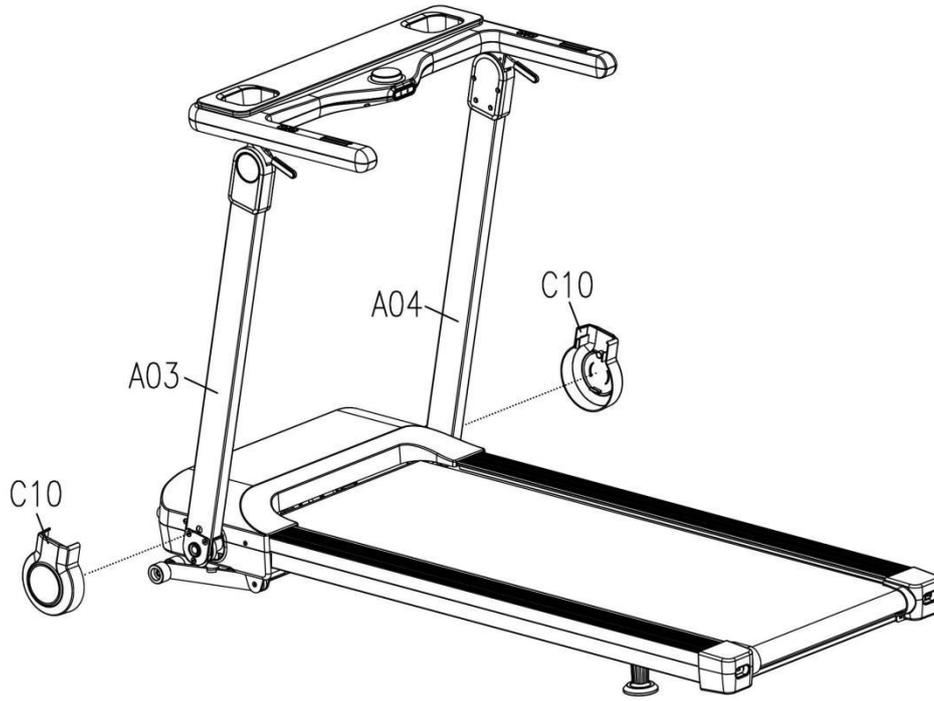
B-2



B-3



B-4

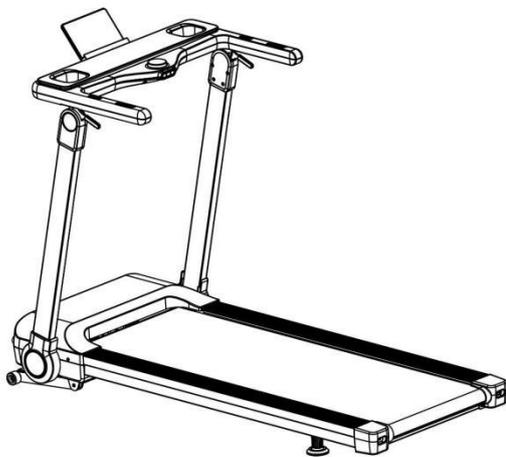
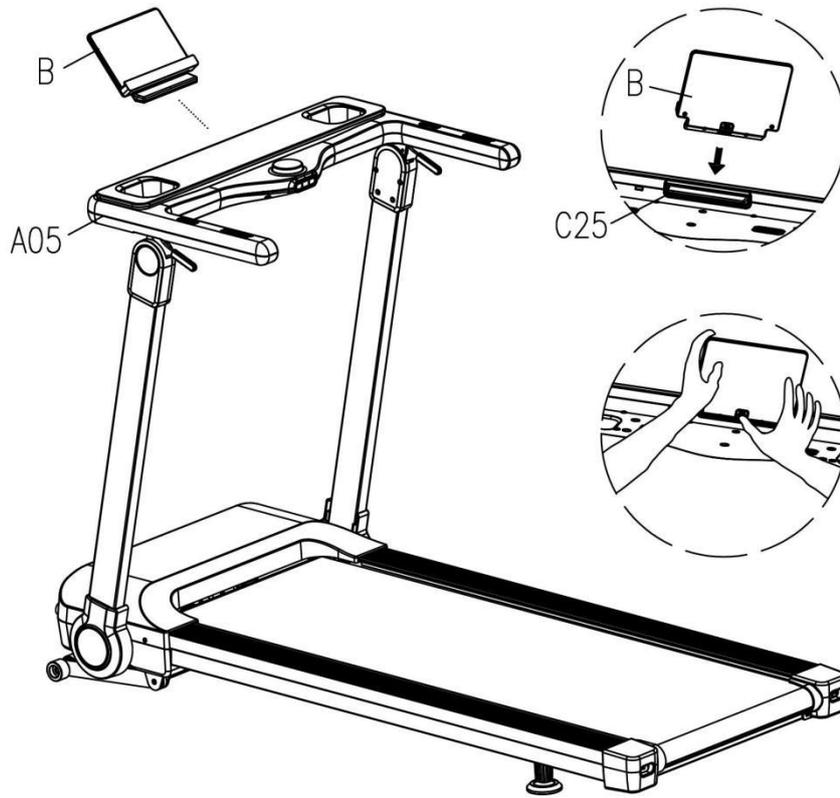


C10



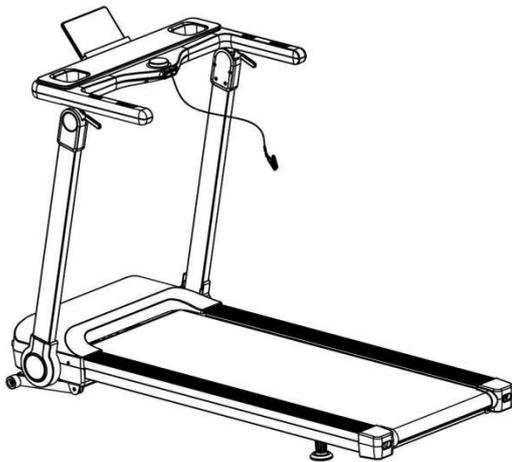
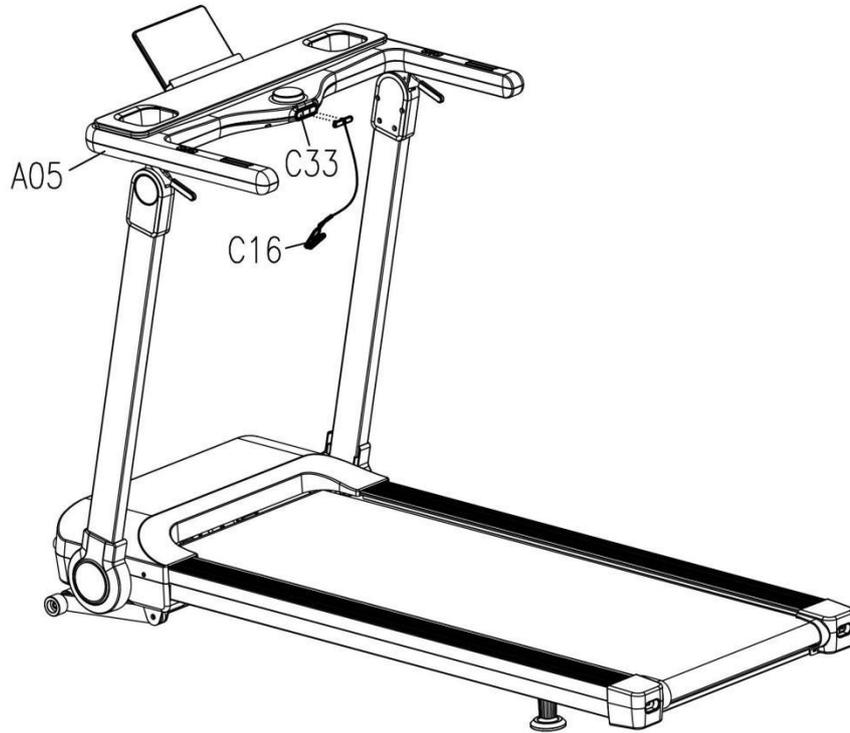
(2x)

B-5



B	
	
(1x)	

B-6

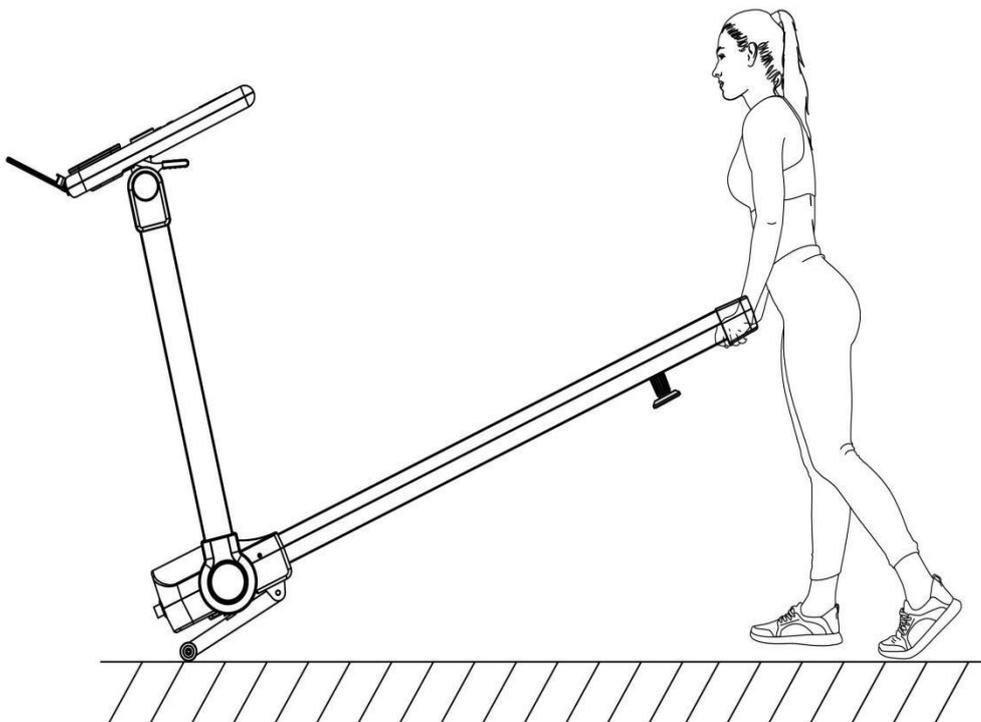
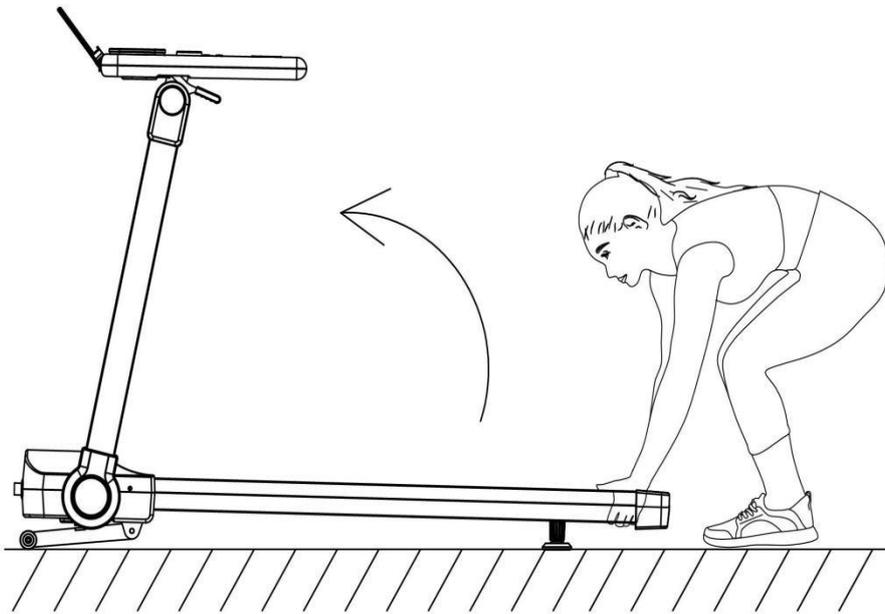


C16

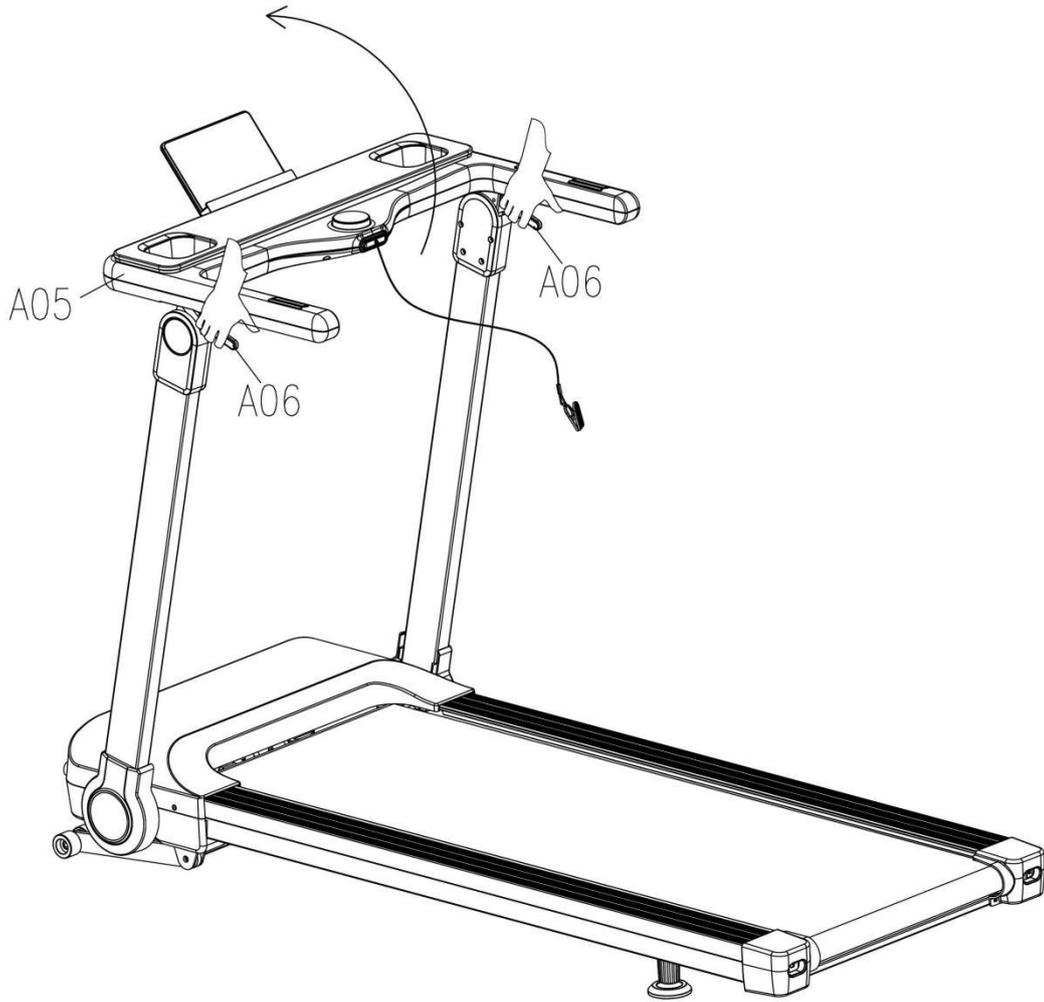


(1x)

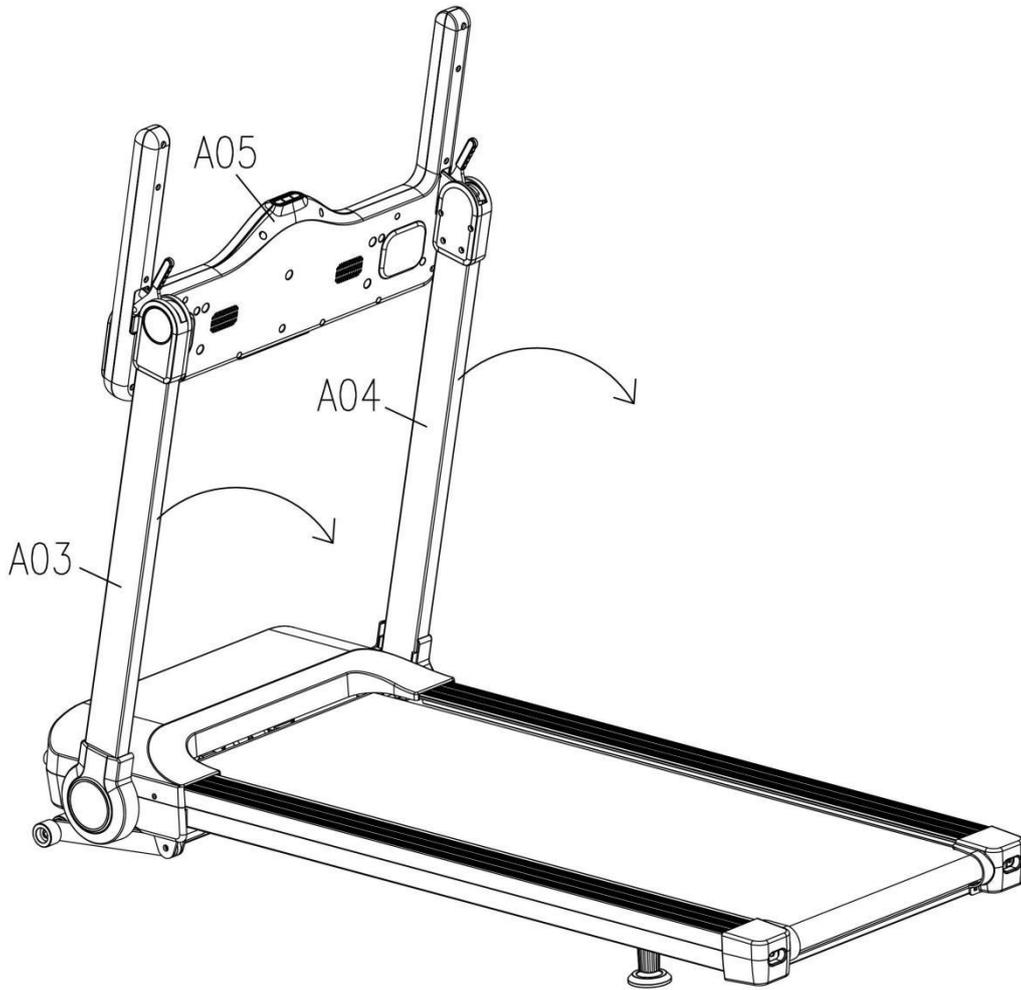
C-1



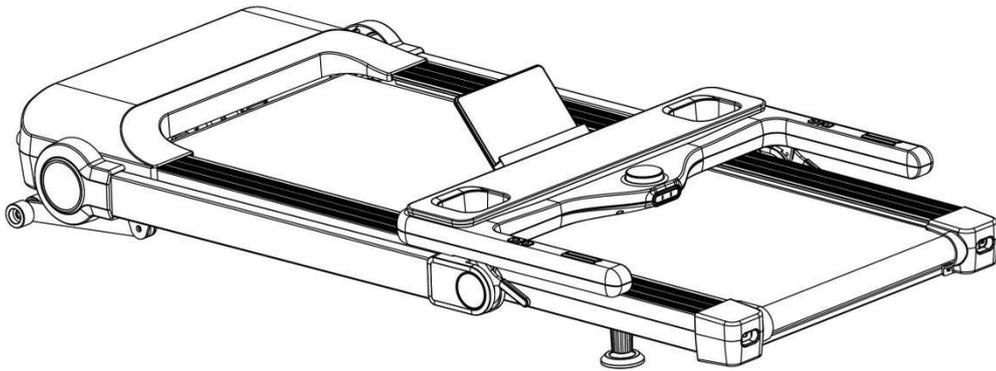
D-1



D-2



D-3



INFORMASI LISTRIK PENTING

PERINGATAN: Treadmill ini membutuhkan sumber listrik yang tepat agar dapat beroperasi dengan baik. Demi keselamatan Anda dan orang lain, harap verifikasi bahwa sumber listrik sudah benar sebelum menyambungkan peralatan. Sumber listrik yang salah dapat menyebabkan kerusakan signifikan pada peralatan dan atau pengguna.

METODE PENGARAHAN:

Produk ini harus di-ground. Penumbumian memberikan hambatan paling kecil terhadap arus listrik dan akan mengurangi risiko sengatan listrik. Steker harus dicolokkan ke stopkontak yang sesuai, dipasang dengan benar, dan diarde sesuai dengan semua peraturan dan peraturan setempat. Pastikan produk terhubung ke stopkontak yang memiliki konfigurasi yang sama dengan steker. Jangan gunakan adaptor untuk produk ini.

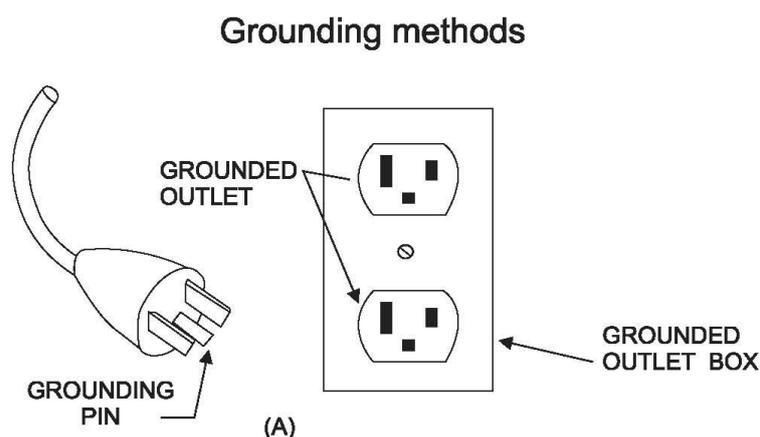
Produk ini untuk digunakan pada nominal sirkuit dan memiliki konektor grounding seperti konektor yang diilustrasikan pada sketsa A. Pastikan produk tersambung ke stopkontak yang memiliki konfigurasi yang sama dengan konektor tersebut. Tidak ada adaptor yang boleh digunakan dengan produk ini.

BAHAYA:

Sambungan konduktor penumbumian peralatan yang tidak tepat dapat mengakibatkan risiko sengatan listrik. Hubungi teknisi listrik bersertifikat jika Anda ragu apakah produk telah diarde dengan benar. Jangan memodifikasi steker yang disertakan bersama produk. Jika tidak cocok dengan stopkontak, mintalah teknisi listrik untuk memasang stopkontak yang sesuai.

PERINGATAN!

1. JANGAN PERNAH menggunakan stopkontak gangguan sirkuit gangguan tanah (GFCI) dengan treadmill ini. Jauhkan kabel daya dari bagian treadmill yang bergerak termasuk mekanisme elevasi dan roda pengangkut.
2. JANGAN PERNAH mengoperasikan treadmill menggunakan generator atau catu daya UPS.
3. JANGAN PERNAH melepas penutup apa pun tanpa memutus aliran listrik terlebih dahulu.
4. JANGAN PERNAH membiarkan treadmill terkena hujan atau lembab. Treadmill ini tidak dirancang untuk digunakan di luar ruangan, di dekat kolam renang, atau di lingkungan dengan kelembapan tinggi lainnya.



PANDUAN OPERASI



FUNGSI TOMBOL:

1. KEMIRAN INSTAN : Tekan 6 , 8,10 untuk memilih kemiringan dengan cepat.
2. PROG.: Tekan tombol ini untuk memilih di antara 15 program , U 1-U3 dan lemak tubuh.
- 3 . MODE : Tekan tombol ini untuk memilih antara target latihan waktu, jarak, kalori.
4. KECEPATAN INSTAN: Tekan 6 , 8 , 10 untuk memilih kecepatan dengan cepat.

INSTRUKSI Kenop Penyesuaian Cerdas

1. Fungsi Mulai/Jeda/Hentikan

Dalam mode siaga, tekan Kenop Penyesuaian Cerdas untuk memulai treadmill.

Selama latihan, tekan Kenop Penyesuaian Cerdas untuk menjeda.

Dalam mode jeda, tekan sebentar Kenop Penyesuaian Cerdas untuk kembali berlatih.

Dalam mode jeda, tekan lama Kenop Penyesuaian Cerdas selama sekitar 3 detik, treadmill akan berhenti dan semua data akan diatur ulang.

2. Putar Kenop Penyesuaian Cerdas untuk menyesuaikan Kecepatan atau Nilai yang ditetapkan

Selama latihan, putar kenop searah jarum jam untuk menambah kecepatan, putar kenop berlawanan arah jarum jam untuk mengurangi kecepatan.

Dalam mode jeda/mode siaga, memutar kenop tidak akan berfungsi .

Dalam mode program/mode pengaturan, putar kenop untuk menyesuaikan nilai pengaturan. Putar kenop searah jarum jam untuk menambah nilainya, putar kenop berlawanan arah jarum jam untuk menurunkan nilainya.

Catatan: Memutar kenop tidak dapat mengatur tingkat kemiringan dalam mode latihan atau mode pengaturan.

3. Fungsi Bangun

Ketika treadmill dalam mode siaga selama lebih dari 10 menit tanpa pengoperasian, sistem akan masuk ke mode tidur. Semua layar tidak menunjukkan apa pun. Tekan kenop atau putar kenop untuk membangunkan sistem dan masuk ke mode siaga.

HUB MEDIA (opsional) :

1. APLIKASI Fitshow : Anda dapat menghubungkan ponsel Anda dengan APLIKASI Fitshow .
Dari perangkat seluler Anda, pilih item no. dari daftar perangkat yang tersedia dan sambungkan.

2. Musik Bluetooth: Anda dapat menghubungkan ponsel Anda dengan Bluetooth untuk tampilan musik.
Dari perangkat seluler Anda, pilih BHP-02 dari daftar perangkat yang tersedia dan sambungkan.

FUNGSI KOMPUTER:

1.KALORI: Menampilkan kalori yang telah dikonsumsi.

2.INCLINE: Menampilkan kemiringan saat ini. Tekan INCLINE+/- untuk mengatur kemiringan mesin.

3.TIME: Menampilkan waktu yang Anda miliki biayanya.

4.DISTANCE: Menampilkan total jarak yang telah Anda jalankan.

5.PULSA: Menampilkan detak jantung pengguna , tanggal ini hanya untuk referensi, tidak dapat dianggap sebagai penggunaan medis . Pegang sensor denyut tangan dengan kedua tangan, konsol akan menampilkan nilai denyut nadi pengguna setelah sekitar 5 detik.

6. KECEPATAN: Menampilkan kecepatan saat ini. Tekan SPEED+/- atau Smart Adjustment Knob untuk mengatur kecepatan mesin.

7.MODE: Tekan tombol Mode untuk memasukkan WAKTU, JARAK, KALORI .

-Dari mode standby, tekan tombol Mode, lampu WAKTU, JARAK, KALORI yang sesuai akan menyala, pilih antara WAKTU, JARAK, KALORI.

- Tekan SPEED+/- atau INCLINE+/- atau Smart Adjustment Knob untuk mengatur nilai target latihan .

-Tekan tombol Kenop Penyesuaian Cerdas, treadmill akan berjalan setelah 3 detik.

-Tekan SPEED+/- atau Smart Adjustment Knob untuk mengatur kecepatan.

-Tekan INCLINE +/- untuk mengatur kemiringan.

8.PROG.: Tekan PROG. tombol untuk memasukkan 15 program, 3 program pengguna dan pengaturan lemak tubuh.

8.1 Kumpulan 15 program bawaan: Dari mode siaga, tekan tombol Mode, konsol akan menampilkan 15 program, pilih di antara 15 program.

- Tekan “ Smart Adjustment Knob ” atau INCLINE+/- untuk mengatur nilai target latihan .

-Setiap program dapat dibagi menjadi 10 bagian; mesin akan berbunyi bip 1 kali ketika memulai bagian baru.

-Tekan “ Kenop Penyesuaian Cerdas ” atau INCLINE +/- untuk mengubah kecepatan dan kemiringan pada setiap bagian.

-Mesin akan berbunyi bip 6 kali dan berhenti ketika program selesai.

PROG WAKTU		PENGATURAN WAKTU /10 = WAKTU LATIHAN / BAGIAN									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	KECEPATAN	3	3	5	5	7	7	5	5	3	3
	LERENG	1	1	2	2	2	3	3	2	1	1
hal2	KECEPATAN	10	3	5	7	3	7	5	7	5	3
	LERENG	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3
hal3	KECEPATAN	3	3	5	7	7	9	7	5	5	1
	LERENG	2	3	3	2	2	3	3	3	4	4
hal4	KECEPATAN	3	5	3	7	1	5	7	5	3	1
	LERENG	2	3	3	2	2	3	3	3	4	0
hal5	KECEPATAN	5	5	5	7	9	11	9	7	7	5
	LERENG	3	3	3	4	4	5	5	5	5	2
hal6	KECEPATAN	3	5	9	11	7	12	9	11	5	3
	LERENG	3	5	5	5	4	4	4	3	4	2
hal7	KECEPATAN	3	7	9	11	9	9	9	7	5	5
	LERENG	4	4	4	4	3	3	6	6	8	3
hal8	KECEPATAN	5	5	9	9	11	5	11	11	5	3
	LERENG	4	5	5	5	6	6	6	7	10	3
hal9	KECEPATAN	2	5	5	8	8	4	6	3	3	2
	LERENG	5	5	5	6	6	6	4	4	8	2
hal10	KECEPATAN	2	3	4	6	7	5	5	6	7	3
	LERENG	5	6	6	6	7	5	8	8	5	3
hal11	KECEPATAN	3	4	5	9	5	9	5	5	6	3
	LERENG	3	6	5	3	5	3	5	5	4	2
hal12	KECEPATAN	1	2	3	10	7	7	10	5	4	3
	LERENG	2	5	5	3	5	5	3	3	6	2
hal13	KECEPATAN	1	1	3	5	5	5	9	3	1	1
	LERENG	5	5	8	8	8	3	3	7	8	0
hal14	KECEPATAN	3	4	7	3	4	6	3	4	5	3
	LERENG	2	4	4	4	4	2	3	3	1	0
Hlm15	KECEPATAN	2	3	5	5	7	7	7	6	4	3
	LERENG	3	3	5	5	5	5	2	2	1	0

8.2 Kumpulan 3 program pengguna : Dari mode siaga, tekan tombol Mode, konsol akan menampilkan 3 program pengguna, pilih di antara 3 program pengguna.

- Tekan INCLINE +/- atau " Kenop Penyesuaian Cerdas " untuk mengatur nilai target latihan .

-Setiap program dapat dibagi menjadi 10 bagian; mesin akan berbunyi bip 1 kali ketika memulai bagian baru.

-Tekan INCLINE +/- atau " Kenop Penyesuaian Cerdas " untuk mengubah kecepatan dan kemiringan pada setiap bagian.

- Setelah program selesai , tekan " Smart Adjustment Knob " untuk memulai.

8.3 Rangkaian tes lemak tubuh: Dari mode standby, tekan tombol Mode hingga Anda mencapai FAT.

-Tekan tombol Mode untuk memasukkan informasi.

Tetapkan nilai dengan INCLINE +/- atau " Smart Adjustment Knob " dari F-1 hingga F-4(F-1 GENDER, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT)

-Tekan tombol Mode untuk masuk ke F-5(F — 5 BODY FAT TEST), pegang sensor denyut tangan, konsol akan menampilkan nilai lemak tubuh Anda setelah 3 detik.

-Nilai lemak tubuh dimaksudkan sebagai panduan, dan bukan merupakan data medis:

F-1	Jenis kelamin	01 laki-laki	02 perempuan
F-2	Usia	10-99	
F-3	Tinggi	100-200CM	
F-4	Berat	20-150KG	
F-5	GEMUK	≤ 19	Di bawah berat
	GEMUK	$= (20---25)$	Normal berat
	GEMUK	$= (26 ---29)$	Kegemukan
	GEMUK	≥ 30	Kegemukan

FUNGSI PENGINGAT LUBRIKASI

Mesin ini memiliki fungsi pengingat pelumasan. Setelah setiap total jarak lari 300 km (188 mil), treadmill Anda perlu dirawat dengan oli. Sistem akan mengingatkan dengan suara setiap 10 detik, dan jendela akan menampilkan “ OIL ” . Artinya treadmill Anda perlu dilumasi dengan oli. Mohon baca petunjuk penggunaan terlebih dahulu, lalu tambahkan oli pada bagian tengah running board. Setelah Anda menyelesaikan pelumasan, harap tahan tombol “ Smart Adjustment Knob ” selama 3 detik, dan suara peringatan sistem akan hilang.

MULAI CEPAT :

Nyalakan sakelar daya, pasang kunci pengaman di bawah posisi yang benar pada panel.

Tekan Kenop Penyesuaian Cerdas, sistem akan menghitung mundur 3 detik dan bel berbunyi. Layar menunjukkan hitungan mundur pada saat yang bersamaan. Setelah hitungan mundur 3 detik selesai, treadmill mulai dari kecepatan 1KMH.

Gunakan Kenop Penyesuaian Cerdas atau tombol pintasan pengaturan kecepatan untuk mengatur kecepatan setelah treadmill dimulai. Atau gunakan tombol penyesuaian kemiringan dan tombol pintasan pengaturan kemiringan untuk mengatur tingkat kemiringan.

FUNGSI KUNCI KESELAMATAN:

Dalam mode apa pun, jika Anda menarik kunci pengaman, mesin akan berhenti. Jendela akan menampilkan “ -- ” dengan suara yang mengingatkan. Mesin tidak dapat bekerja sampai kunci pengaman dimasukkan kembali.

FUNGSI HEMAT DAYA:

ini dengan fungsi hemat energi . Dalam mode siaga , dalam keadaan menunggu pengoperasian, jika tanpa pengoperasian apa pun, fungsi penghematan daya akan tersedia setelah 10 menit , layar akan ditutup. Anda dapat menekan tombol apa saja untuk menghidupkan layar.

HIDUPKAN (I) DAN MATIKAN (O)

Matikan daya: Anda dapat mematikan daya untuk menghentikan treadmill, yang tidak akan rusak kapan pun.

PERINGATAN:

1. Kami menyarankan Anda mempertahankan kecepatan lambat di awal sesi dan berpegang pada pegangan tangan sampai Anda merasa nyaman dan terbiasa dengan treadmill.
2. Pasang ujung magnet tali penarik pengaman ke komputer dan pasang juga klip tali penarik pengaman ke pakaian Anda.
3. Untuk mengakhiri latihan Anda dengan aman, tekan Kenop Penyesuaian Cerdas hentikan atau cabut tali penarik pengaman, maka treadmill akan langsung berhenti.

PEMELIHARAAN & PERAWATAN

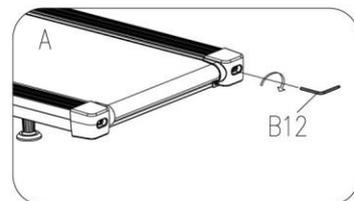
Pembersihan umum akan membantu memperpanjang umur dan kinerja treadmill Anda. Jagalah unit tetap bersih dan terawat dengan membersihkan komponen secara teratur. Bersihkan kedua sisi running belt untuk mencegah debu menumpuk di bawah belt. Jagalah kebersihan sepatu lari Anda agar kotoran dari sepatu Anda tidak merusak papan dan sabuk lari. Bersihkan permukaan running belt dengan kain basah yang bersih.

- Untuk merawat treadmill dengan lebih baik dan memperpanjang umurnya, disarankan agar mesin dimatikan selama 10 menit setiap 2 jam dan dimatikan sepenuhnya setiap kali tidak digunakan.
- Running Belt yang longgar akan mengakibatkan pelari tergelincir saat berlari, sedangkan Running Belt yang terlalu ketat akan mengakibatkan penurunan performa motor dan juga menimbulkan gesekan antara roller dan running belt. Kekencangan sabuk yang paling sesuai adalah ditarik keluar 50-75 mm dari Running Board.

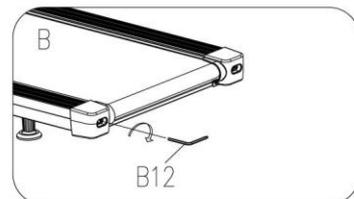
MEMUTUSKAN SABUK LARI:

Tempatkan treadmill di permukaan tanah dan atur pada kecepatan 6-8kjp untuk memeriksa apakah Running Belt sudah terpasang melayang.

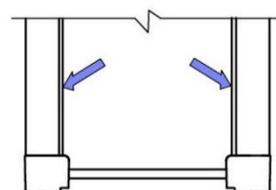
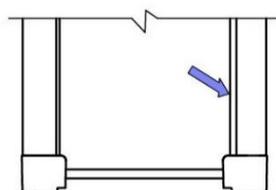
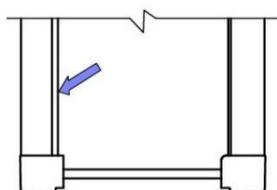
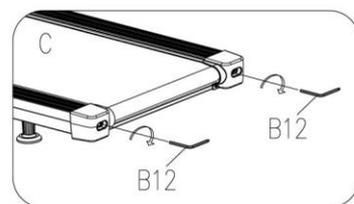
1. Jika **Running Belt** bergerak ke **kanan**, putar baut penyetel di kanan $\frac{1}{4}$ putaran searah jarum jam, lalu putar baut penyetel kiri $\frac{1}{4}$ putaran berlawanan arah jarum jam. Jika sabuk tidak bergerak, ulangi langkah ini hingga berada di tengah. Lihat gambar A



2. Jika **Running Belt** bergerak ke **kiri**, putar baut penyetel di sisi kiri $\frac{1}{4}$ putaran searah jarum jam, lalu putar baut penyetel di sisi kanan $\frac{1}{4}$ putaran berlawanan arah jarum jam. Jika sabuk tidak bergerak, ulangi langkah ini hingga berada di tengah. Lihat gambar B.



3. Seiring berjalannya waktu, **Sabuk Lari** akan **mengendur**. Untuk mengencangkan sabuk, putar baut penyetelan sisi Kiri & Kanan satu putaran penuh searah jarum jam, periksa ketegangan sabuk. Lanjutkan proses ini hingga sabuk berada pada ketegangan yang benar. Pastikan untuk menyetel kedua sisi secara merata untuk memastikan sabuk sejajar dengan benar. Lihat gambar C.



MELUMASI TREADMILL

CATATAN PENTING:

Anda perlu melumasi treadmill Anda sebelum penggunaan pertama.

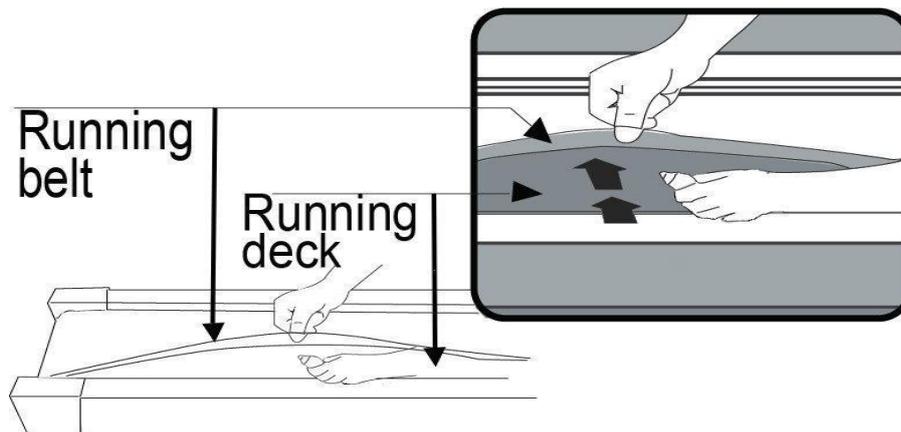
SABUK LARI & PELUMAS TREADMILL:

Melumasi papan lari dan sabuk lari sangat penting karena gesekan antara keduanya mempengaruhi masa pakai dan fungsi treadmill, oleh karena itu disarankan agar papan lari dan sabuk lari diperiksa secara berkala.

PERINGATAN: Selalu cabut steker treadmill dari stopkontak sebelum membersihkan, melumasi, atau memperbaiki unit.

CARA MELUMASI :

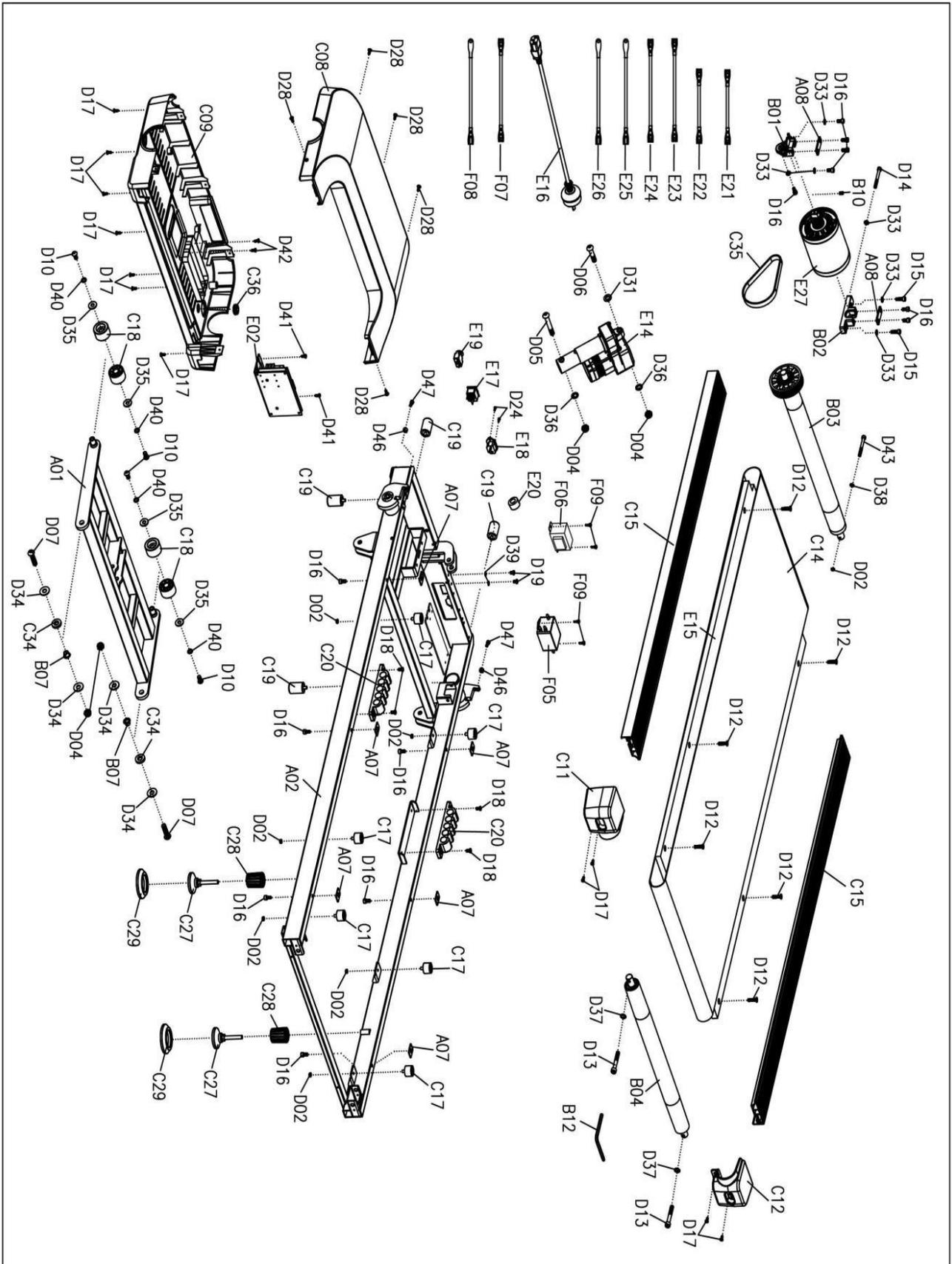
1. Angkat sabuk ke atas pada satu sisi dan berikan pelumas pada dek lari . Gunakan lap untuk menyeka pelumas secara menyeluruh pada dek lari . Ulangi proses ini untuk sisi lainnya.
2. Bagian yang bergerak harus berputar dengan bebas dan tanpa suara . Kelainan bagian yang bergerak akan mempengaruhi keamanan peralatan . Periksa dan kencangkan baut secara teratur.
3. Untuk merawat treadmill dengan lebih baik dan memperpanjang umurnya, disarankan agar perawatan dilakukan secara rutin.



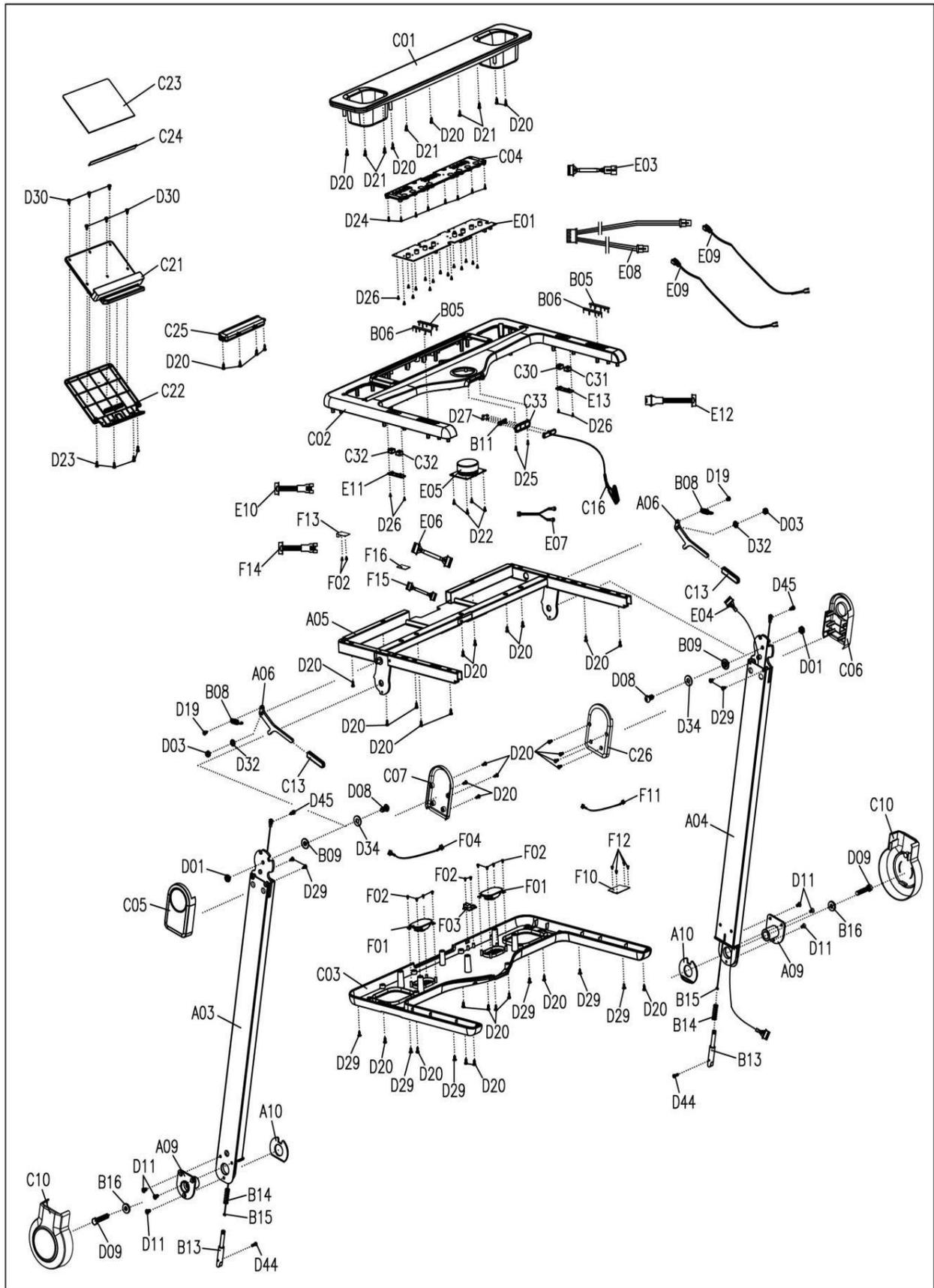
Tabel waktu berikut direkomendasikan:

Pengguna ringan (kurang dari 3 jam/ minggu)	<i>setiap enam bulan</i>
Pengguna sedang (3-5 jam/ minggu)	<i>setiap tiga bulan</i>
Pengguna berat (lebih dari 5 jam/ minggu)	<i>setiap dua bulan</i>

GAMBAR MELEDAK 1



GAMBAR YANG MELEDAK 2



DAFTAR BAGIAN

TIDA K.	Deskripsi bagian	Komentar	Jumlah	TIDA K.	Deskripsi bagian	Komentar	Jumlah
Sebuah 01	Komponen Rangka Pengangkat		1	Bab 15	Rel samping		2
A02	Utama Komponen Bingkai		1	Bab 16	Kunci Keamanan		1
A03	Komponen Kolom Kiri		1	Bab 17	Bantalan		6
A04	Benar Komponen Kolom		1	Bab 18	Roda Transportasi		4
A05	Tampilkan Komponen Basement		1	Bab 19	Bantalan		4
A06	Stang Lipat		2	C20	Bantalan Tengah		2
A07	Panel Pemasangan Rel Samping		6	C21	Penutup Atas iPad		1
A08	Panel Perbaikan Motor		2	C22	Penutup Bawah iPad		1
A09	Perakitan berputar		2	C23	Bantalan Karet iPad		1
A10	Cincin izin		2	C24	Bantalan Karet Anti Selip iPad		1
B01	Basis Pemasangan Motor L		1	Bab 25	Soket Pemegang iPad		1
B02	Basis Pemasangan Motor R		1	Bab 26	R Penutup Dekoratif Kolom Dalam		1
B03	Rol Depan		1	Bab 27	Perakitan Alas Kaki 2		2
B04	Rol Belakang		1	Bab 28	Lengan Bantalan Kaki		2
B05	Klip Ikon Pulsa Kiri		2	Bab 29	Lengan Bantalan Kaki Lembut		2
B06	Klip Ikon Pulsa Kanan		2	Bab 30	Tombol		1
B07	Lengan Rangka Pengangkat		2	Bab 31	Tombol		1
B08	Musim semi		2	Bab 32	Tombol		2
B09	Lengan baju		2	Bab 33	Ruang Bawah Tanah Kunci Keamanan		1
B10	Lembaran Tembaga Tanah		1	Bab 34	Paking		2
B11	Klip Musim Semi		2	Bab 35	Sabuk Bermotor		1
B12	Kunci pas		1	Bab 36	Bantalan Karet		4
B13	Baut kolom		2	D01	Kacang	M10	2
B14	Pegas baut kolom		2	D02	Kacang	M6	7
B15	Kabel baja		2	D03	Kacang	M8	2
B16	bantalan		2	D04	Kacang	M10	4
C01	Panel Tampilan		1	D05	Baut	M10*65	1
C02	Penutup Atas Konsol		1	D06	Baut	M10*45	1
C03	Penutup Bawah Konsol		1	D07	Baut	M10*40	2
C04	Raster		1	D08	Baut	M10*20	2
C05	Sampul Dekoratif Luar Kolom Kiri		1	D09	Baut	M10*45	2
C06	Penutup Dekoratif Luar Kolom Kanan		1	D10	Baut	M8*15	4

C07	L Penutup Dekoratif Kolom Dalam		1	D11	Baut	M6*12	6
C08	Penutup Atas Motor		1	D12	Baut	M6*25	6
C09	Penutup Bawah Motor		1	D13	Baut	M8*55	2
C10	Penutup Dekoratif		2	D14	Baut	M6*55	1
C11	Tutup Ujung Belakang Kiri		1	D15	Baut	M6*20	2
C12	Tutup Ujung Belakang Kanan		1	D16	Baut	M6*12	13
C13	Lengan Karet Stang		2	D17	Baut	ST4.2*12	11
C14	Sabuk Lari		1	D18	Baut	M5*10	4
TIDA K.	Deskripsi bagian	Komentar	Jumlah	TIDA K.	Deskripsi bagian	Komentar	Jumlah
D19	Baut	M5*8	4	D47	Baut	M6*20	2
D20	Baut	ST4.2*12	38	E01	Menghibur		1
D21	Baut	ST4.2*10	5	E02	Papan kontrol		1
D22	Baut	ST3.5*10	4	E03	Kabel atas konsol		1
D23	Baut	ST3.5*8	4	E04	Konsol Kabel bawah		1
D24	Baut	ST2.9*8	10	E05	Kenop Penyesuaian Cerdas		1
D25	Baut	ST2.9*8	2	E06	Kawat Sambungan Kenop		1
D26	Baut	ST2.9*6	20	E07	Kawat Sambungan Kunci Pengaman		1
D27	Baut	ST2.0*6	4	E08	Kawat Atas Pulsa		1
D28	Baut	ST4.2*19	5	E09	Kawat Bawah Pulsa		2
D29	Baut	ST4.2*12	10	E10	Kawat Atas Miring		1
D30	Baut	ST2.5*5	6	E11	Kawat Bawah Miring		1
D31	Papan penggilesan	Φ 10* Φ 20*1,5	1	E12	Kawat Kecepatan Tinggi		1
D32	Papan penggilesan	Φ 8	2	E13	Kawat Bawah Kecepatan		1
D33	Papan penggilesan	Φ 6	6	E14	Motor Miring		1
D34	Papan penggilesan	φ 10* φ 26*2	6	E15	Injak-injak		1
D35	Papan penggilesan	φ8*φ22*2	4	E16	Kabel listrik		1
D36	Kunci Mesin Cuci	Φ 10	2	E17	Saklar daya		1
D37	Kunci Mesin Cuci	Φ 8	2	E18	Soket listrik		1
D38	Kunci Mesin Cuci	Φ 6	1	E19	Pelindung Kelebihan Beban		1
D39	Kunci Mesin Cuci	Φ 5	2	E20	Inti Magnetik		1
D40	Musim semi mesin cuci	Φ 8	4	E21	Kawat Tunggal AC		2
D41	Baut	M5*12	2	E22	Kawat Tunggal AC		1
D42	Baut	ST4.2*16	2	E23	Kawat Tunggal AC		1
D43	Baut	M6*60	1	E24	Kawat Tunggal AC		1
D44	Baut	M4*16	2	E25	Kabel tanah		1
D45	Baut	M5*10	2	E26	Kabel tanah		1
D46	Kacang	M6	2	E27	Motor		1

Suku cadang opsional

TIDA K.	Deskripsi bagian	Komentar	Ju ml ah	TIDA K.	Deskripsi bagian	Komentar	Juml ah
F01	Pembicara		2	F09	Baut	ST4.2*12	4
F02	Baut	ST2.9*6	12	F10	papan Bluetooth		1
F03	Modul USB		1	F11	Kabel soket audio		1
F04	Kabel USB		1	F12	Baut	ST 2.5*6	4
F05	Saring	ST4.2*12	1	F13	Modul Bluetooth		1
F06	Induktansi		1	F14	kabel Bluetooth		1
F07	Kawat Tunggal AC		1	F15	Kabel penghubung HRC		1
F08	Kabel tanah		1	F16	Penerima nirkabel		1

PENYELESAIAN MASALAH

MASALAH	KEMUNGKINAN PENYEBABNYA	TINDAKAN YANG DISARANKAN
Treadmill tidak mau menyala	Tidak terpasang	Colokkan kabel ke stopkontak
	Kunci Pengaman tidak dimasukkan	Masukkan Kunci Pengaman
Sabuk lari tidak berada di tengah	Ketegangan sabuk lari tidak benar di sisi kiri atau kanan papan lari	Kencangkan baut penyetelan di sisi kiri dan kanan roller belakang
Komputer tidak berfungsi	Kabel dari komputer dan papan kontrol bawah tidak tersambung dengan benar.	Periksa sambungan kabel dari komputer ke papan kontrol.
	Transformator rusak	Jika trafo rusak, hubungi layanan pelanggan.
E01	Kelebihan muatan	Nyalakan ulang mesin
E02	Kelebihan perangkat keras	Matikan dan hidupkan ulang mesin
E03	Kelebihan muatan	Matikan mesin selama 30 menit, dan hidupkan ulang mesin
E04	Tegangan input rendah atau kegagalan papan kontrol	Periksa voltase dan ganti papan kontrol
E05	Tegangan input tinggi atau kegagalan papan kontrol	Periksa voltase dan ganti papan kontrol

E06	Kabel motor tidak tersambung atau motor rusak.	Periksa kabel motor untuk melihat apakah motor terhubung. Jika tidak, ganti motor atau papan kontrol
E07	Treadmill macet sehingga motor tidak dapat berputar dengan baik.	Matikan dan hidupkan ulang mesin
E08	Motornya rusak	Ganti motor atau papan kontrol
E09	Motor berakhir perlindungan saat ini	Tambahkan oli di bawah running belt atau ganti papan kontrol
E10	Perlindungan kelebihan beban	Tambahkan oli di bawah running belt atau ganti papan kontrol/motor
E11	Sinyal hall tidak dapat diterima oleh motor	Ganti motor atau papan kontrol
E12	Kabel dari konsol dan papan kontrol bawah tidak tersambung dengan benar.	Ganti papan kontrol atau papan kontrol display dengan rakitan kabel