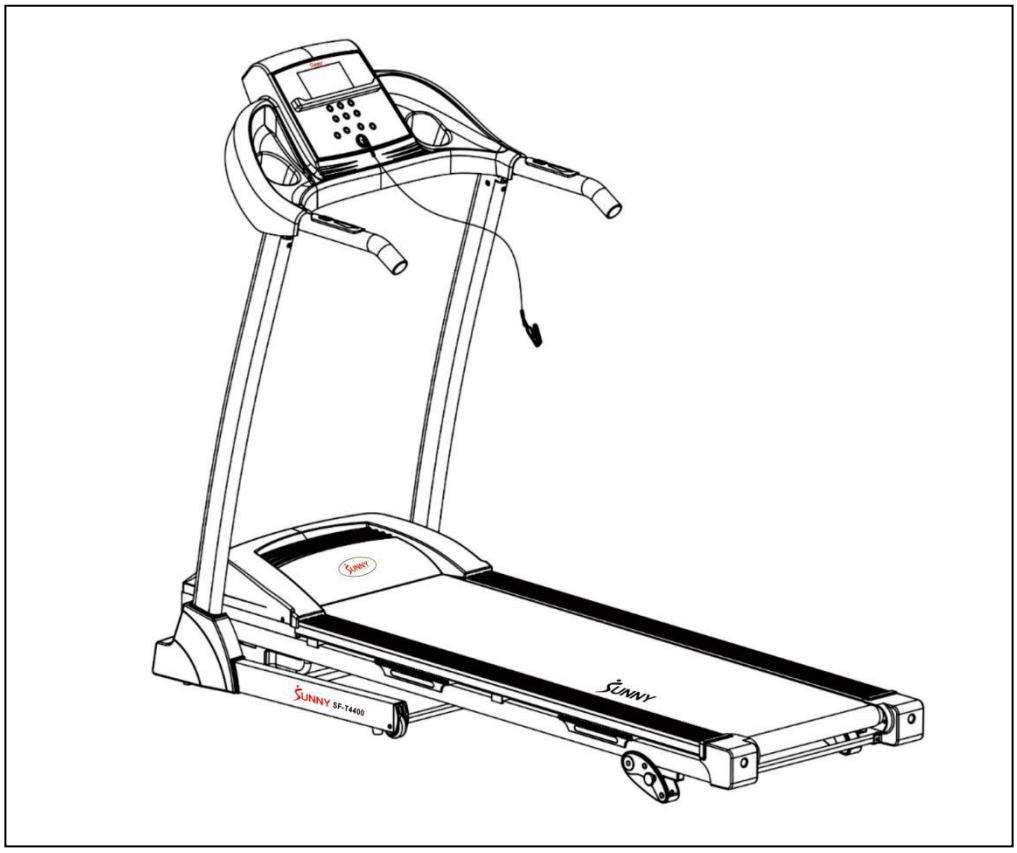
TREADMILL
SF-T4400
USER MANUAL



English, Page 11~25 **IMPORTANT!** Please retain owner's manual for maintenance and adjustment instructions. Your satisfaction is very important to us, **PLEASE DO NOT RETURN UNTIL YOU HAVE CONTACTED US**: **support@sunnyhealthfitness.com** or 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Español, Páginas 26~41 **¡IMPORTANTE!** Conserve el manual del propietario para las instrucciones de mantenimiento y ajuste. Su satisfacción es muy importante para nosotros, **NO DEVUELVA HASTA HABERNOS CONTACTADO: support@sunnyhealthfitness.com** ó 1- 877 - 90SUNNY (877-907-8669).

Français, Page 42~56 **IMPORTANT!** Veuillez conserver le manuel du propriétaire pour les instructions de réglage et d'entretien. Votre satisfaction est très importante pour nous, **VEUILLEZ NE PAS EFFECTUER DE RETOUR AVANT DE NOUS AVOIR CONTACTÉ : support@sunnyhealthfitness.com** ou 1- 877 – 90SUNNY (877-907-8669).

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTION

When using electrical equipment, basic precautions should always be followed, including the following:

Read all instructions before using this treadmill.

DANGER– To reduce the risk of electrical shock:
1. Always unplug the equipment from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

WARNING – To reduce the risk of burns, fire, electrical shock, or injury to persons:
1. The treadmill should never be left unattended when plugged in. Unplug from the outlet when not in use and before adding or removing parts.
2. Use this treadmill only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
3. Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been dropped or damaged, or dropped into water. Return the treadmill to a service center for examination for repair.
4. Keep the cord away from heated surfaces.
5. Never operate the treadmill with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and alike items.
6. Never drop or insert any object into any opening.
7. Do not use outdoors.
8. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
9. To disconnect, turn the treadmill off, then remove the plug from the outlet.
10. Connect this treadmill to a properly grounded outlet only. See grounding instructions.

CAUTION:
To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off a moving belt. Read instruction manual before using.

SAVE THESE INSTRUCTIONS

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE SEGURIDAD

Cuando se usa un equipo eléctrico, hay ciertas precauciones básicas que se deben seguir, que incluyen las siguientes:

Lea todas las instrucciones antes de usar esta caminadora.

PELIGRO: Para reducir el riesgo de descarga eléctrica:
1. Siempre desenchufe el equipo de la toma de corriente inmediatamente después de su usarlo y antes de limpiarlo.

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de quemaduras, incendio, descarga eléctrica o lesiones a las personas:
1. La caminadora nunca debe dejarse desatendida cuando está enchufada. Desenchúfela de la toma de corriente cuando no esté en uso y antes de agregar o quitar piezas.
2. Use esta caminadora solo para el uso previsto como se describe en este manual. No utilice accesorios no recomendados por el fabricante.
3. Nunca opere esta caminadora si tiene un cable o enchufe dañado, si no funciona correctamente, si se ha caído o dañado, o si se ha caído al agua. Devuelva esta caminadora a un centro de servicio para su revisión y reparación.
4. Mantenga el cable alejado de superficies calientes.
5. Nunca opere la caminadora si las aberturas de ventilación están bloqueadas. Mantenga las aberturas de ventilación libres de pelusa, pelo y cosas similares.
6. Nunca deje caer ni inserte ningún objeto en ninguna abertura.
7. No la utilice en el exterior.
8. No la opere en lugares donde se utilizan productos en aerosol (espray) o donde se esté administrando oxígeno.
9. Para desconectar, apague la caminadora y luego retire el enchufe de la toma de corriente.
10. Conecte esta caminadora solo a una toma de corriente conectada a tierra. Vea las instrucciones de conexión a tierra.

PRECAUCIÓN:
Para evitar lesiones, tenga mucho cuidado al subir o bajar de una banda en movimiento. Lea el manual de instrucciones antes de utilizar.

GUARDA ESTAS INSTRUCCIONES

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

L'utilisation d'un appareil électrique réclame toujours la prise de précautions élémentaires, notamment les suivantes :

Veuillez lire toutes les instructions avant d'utiliser ce tapis de course.

DANGER- Pour prévenir les risques d'électrocution:
1. Débrancher toujours l'appareil de la prise électrique immédiatement après son utilisation et avant de le nettoyer.

AVERTISSEMENT - Pour prévenir les risques de brûlures, d'incendie, d'électrocution ou de blessures corporelles:
1. Le tapis roulant ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débrancher la prise de courant lorsqu'il n'est pas utilisé et avant de procéder au remplacement ou au retrait de pièces.
2. Utiliser ce tapis roulant uniquement dans le cadre de l'utilisation prévue, telle que décrite dans ce manuel. Ne pas utiliserd'accessoires autres que ceux recommandés par le fabricant.
3. Ne jamais utiliser ce tapis roulant s'il présente un câble ou une prise défectueux, s'il ne fonctionne pas correctement et s'il est tombé ou a été endommagé.
4. Maintenir le fil à l'écart des surfaces chauffées.
5. Éloigner le câble des sources de chaleur.
   Ne jamais faire fonctionner le tapis roulant lorsque les bouches de ventilation sont bouchées. Veiller à ce que les bouches de ventilation soient exemptes de peluches, de cheveux, etc.
6. Ne jamais laisser tomber ou insérer un objet dans une ouverture.
7. Ne pas utiliser à l'extérieur.
8. Ne pas utiliser dans un endroit où l'on utilise des produits aérosols (vaporisateurs) ou administre de l'oxygène.
9. Pour débrancher, arrêtez le tapis roulant, puis retirez la fiche de la prise de courant.
10. Brancher ce tapis roulant uniquement sur une prise de courant correctement reliée à la terre. Se reporteraux instructions de mise à la terre.

ATTENTION:
Pour éviter tout risque de blessure, soyez extrêmement vigilant lorsque vous montez ou descendez d'un tapis en mouvement. Veuillez lire le mode d'emploi avant utilisation.

CONSERVER CES INSTRUCTIONS

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

We thank you for choosing our product. To ensure your safety and health, please use this equipment correctly. It is important to read this entire manual before assembling and using the equipment. Safe and effective use can only be achieved if the equipment is assembled, maintained and used properly. It is your responsibility to ensure that all users of the equipment are informed of all warnings and precautions.

1. Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Your physician's advice is essential if you are taking medication that affects your heart rate, blood pressure, or cholesterol level.
2. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea. If you do experience any of these conditions, you should consult your physician before continuing with your exercise program.
3. Keep children and pets away from the equipment. The equipment is designed for adult use only.
4. Use the equipment on a solid, flat level surface with a protective cover for your floor or carpet. To ensure safety, the equipment should have at least 8 feet (240 CM) of free space behind it and 2 feet (60CM) on each side. Do not place the treadmill on any surface that blocks air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.
5. Ensure that all nuts and bolts are securely tightened before using the equipment. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/ or wear and tear.
6. Always use the equipment as indicated. If you find any defective components while assembling or checking the equipment, or if you hear any unusual noises coming from the equipment during exercise, discontinue use of the equipment immediately and do not use until the problem has been rectified.
7. Wear suitable clothing while using the equipment. Avoid wearing loose clothing that may become entangled in the equipment.
8. Do not place fingers or objects into the moving parts of the equipment.
9. The maximum weight capacity of this unit is 220 lbs (100 kgs).
10. This equipment is not suitable for therapeutic use.
11. To avoid bodily injury and/ or damage to the product or property, proper lifting and moving are required.
12. Your product is intended for use in cool, dry conditions. You should avoid storage in extreme cold, hot, or damp areas as this may lead to corrosion and other related problems.
13. This equipment is designed for indoor and home use only! It is not intended for commercial use!

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Gracias por haber elegido nuestro producto. Para garantizar su seguridad y salud, utilice este equipo correctamente. Es importante que lea todo el manual antes de instalar y usar el equipo. Solo se puede garantizar el uso seguro y eficaz del equipo si se instala, mantiene y utiliza correctamente. Es su responsabilidad asegurarse de que todos los usuarios del equipo conozcan todas las advertencias y precauciones.

1. Antes de comenzar algún programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Es importante que reciba las recomendaciones de su médico en caso de que esté tomando algún medicamento que pudiera afectar su ritmo cardíaco, presión arterial o nivel de colesterol.
2. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. Ejercitarse de manera incorrecta o excesiva puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas. Si presenta alguna de esas condiciones, deberá consultar con su médico antes de continuar con su programa de ejercicios.
3. Mantenga el equipo lejos del alcance de niños y mascotas. El equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos.
4. Utilice el equipo en una superficie plana y sólida con una cubierta protectora para su piso o alfombra. Para garantizar su seguridad, el equipo debe tener por lo menos 240 cm (8 pies) de espacio libre detrás y 60 cm (2 pies) de espacio libre a sus lados.
5. Asegúrese de que todas las tuercas y pernos estén bien ajustados antes de usar el equipo. Solo puede conservarse la seguridad del equipo si se inspecciona regularmente para detectar daños o desgaste.
6. Siempre utilice el equipo como se indica. Si encuentra algún componente defectuoso mientras instala o revisa el equipo, o si escucha ruidos extraños que provienen de este mientras se ejercita, deje de utilizarlo inmediatamente y no lo utilice hasta que el problema se haya corregido.
7. Use ropa adecuada cuando utilice el equipo. Evite usar ropa suelta que pueda enredarse en el equipo.
8. No coloque los dedos u objetos en las piezas móviles del equipo.
9. La capacidad de peso máximo de esta unidad es de 100 kgs (220 libras).
10. Este equipo no es adecuado para uso terapéutico.
11. Para evitar lesiones corporales o daños al producto o propiedad, utilice técnica de levantamiento y translado adecuada.
12. Su producto está diseñado para usarse en un lugar fresco y seco. Debe evitar tenerlo en lugares extremadamente fríos, calientes o húmedos, ya que podría provocar corrosión y otros problemas afines.
13. ¡Este equipo está diseñado solo para uso interior! ¡No es para uso comercial!

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Nous vous remercions d’avoir choisi notre produit. Pour votre santé et votre sécurité, veuillez utiliser correctement cet appareil. Il est important de lire entièrement le présent manuel avant d’assembler l’appareil et de l’utiliser. L’utilisation sûre et efficace n’est possible que si l’appareil est correctement assemblé, entretenu et utilisé. Il vous incombe de vous assurer que tous les utilisateurs de l’appareil soient informés de tous les avertissements et précautions.

1. Avant d’entamer un programme d’exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez une quelconque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d’utiliser cet appareil correctement. L’avis de votre médecin est essentiel si vous prenez un médicament pouvant affecter le rythme cardiaque, la pression ou le niveau de cholestérol.
2. Soyez à l’écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l’exercice peut nuire à la santé. Cessez de faire de l’exercice si vous ressentez l’un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée. Si vous éprouvez l’un de ces états, consultez votre médecin avant de poursuivre votre programme d’exercice.
3. Gardez les enfants et les animaux de compagnie à distance de l’appareil. L’appareil est conçu pour l’utilisation exclusive par des adultes.
4. Utilisez l’appareil sur une surface dure, plane et de niveau, avec une protection pour votre parquet ou tapis. Pour un usage sûr, l’appareil doit disposer d’au 8 pieds (240CM) d'espace libre derrière lui et 2 pieds (60CM) de chaque côté. Ne placez pas le tapis roulant sur une surface qui bloque les ouvertures d'aération. Pour protéger le sol ou le tapis contre les dommages, placez un tapis sous l’appareil.
5. Assurez-vous que tous les boulons et écrous soient bien serrés avant d’utiliser l’appareil. La sécurité de l’appareil ne peut être entretenue qu’à condition de régulièrement vérifier l’absence de dommages ou d’usure.
6. Utilisez toujours l’appareil comme indiqué. Si vous trouvez un composant défectueux lors de l’assemblage ou de la vérification de l’appareil, ou si vous entendez un bruit inhabituel en provenir pendant l’utilisation, cessez immédiatement l’exercice et n’employez plus l’appareil tant que le problème n’a pas été résolu.
7. Portez des vêtements adéquats lors de l’utilisation de l’appareil. Évitez les vêtements amples qui risqueraient de se prendre dans l’appareil.
8. Ne mettez pas le doigt ni aucun objet dans les pièces mobiles de l’appareil.
9. La capacité de poids maximale de cet appareil est de 100 kgs (220 lbs).
10. Cet appareil n’est pas adapté à un usage thérapeutique.
11. Soulevez et déplacez l’appareil avec précaution. Utilisez toujours les techniques adéquates de levage et demandez de l’aide si nécessaire.
12. Votre produit est conçu pour usage dans un endroit sec et frais. Éviter de l’entreposer dans un endroit extrêmement froid, chaud ou humide, car cela peut entraîner de la corrosion et des problèmes du même ordre.
13. Cet appareil est conçu pour un usage intérieur uniquement! Il n’est pas fait pour une utilisation commerciale!

IMPORTANT OPERATING INSTRUCTION

1. Insert the power plug directly into the socket.
2. Read the manual before operating the equipment.
3. Changes in speed do not occur immediately. Set your desired speed using the adjustment keys on the main console. The speed will increase gradually.
4. While on the treadmill, move with caution as distractions may cause you to lose balance and stray from walking in the center of the belt. This may result in serious injury.
5. This unit starts at a very low speed. To begin use, hold onto the handrails and stand on the side rails while it starts up, then step onto the belt once it's in motion.
6. Always hold the handrail when making changes in the settings.
7. A safety key is provided for emergency use. The machine will function only if the safety key is inserted into the computer console. In case of emergency, remove the safety key to immediately stop the belt and shut off the treadmill. The display screen will reset once the safety key is reinserted.
8. The console control keys are precisely set and require very little finger pressure to use. To avoid damaging these keys, do not use excessive pressure when operating these controls.
9. This equipment is designed for adult use only! Children should not be allowed to use or play near this equipment. When present, children should always be supervised by an adult.
10. Women who are pregnant or nursing should consult a physician before attempting to begin any exercise program.
11. Always stay hydrated during and after exercise.

IMPORTANT NOTE:
The belt must be lubricated before the first use! Please see *Page 15* for instructions on how to properly apply lubricant.

INSTRUCCIONES IMPORTANTES DE OPERACIÓN

1. Inserte el enchufe de alimentación directamente a la toma de corriente.
2. Lea el manual antes de operar el equipo.
3. Los cambios en la velocidad no se producen de inmediato. Use las teclas de ajuste en la consola principal para establecer la velocidad deseada. La velocidad aumentará gradualmente.
4. Al estar en la caminadora, muévase con precaución ya que las distracciones pueden hacer que pierda el equilibrio o se aparte del centro de la banda de carrera. Esto puede causar lesiones graves.
5. Esta unidad comienza a funcionar a una velocidad muy baja. Para comenzar a usarla, sosténgase de los pasamanos y párese en los rieles laterales mientras se inicia, luego pise la banda una vez que esté en movimiento.
6. Siempre sujétese del pasamano al hacer cambios en los ajustes.
7. Se incluye una llave de seguridad para usar en caso de emergencia. La máquina solo se puede funcionar si se inserta la llave de seguridad en la consola de la computadora. En caso de emergencia, quite la llave de seguridad para detener la banda y apagar la caminadora inmediatamente. La pantalla se reiniciará una vez que se vuelva a insertar la llave de seguridad.
8. Las llaves de control de la consola están configuradas con precisión y requieren muy poca presión de los dedos durante el uso. Para evitar dañar estas teclas, no haga demasiada presión al operar estos controles.
9. ¡Este equipo está diseñado para el uso exclusivo de adultos! No se debe permitir a los niños usar o jugar cerca de este equipo. Cuando haya niños presentes, deben ser supervisados en todo momento por un adulto.
10. Las mujeres embarazadas o en período de lactancia deben consultar a un médico antes de intentar comenzar cualquier programa de ejercicio.
11. Siempre manténgase hidratado durante y después del ejercicio.

NOTA IMPORTANTE:
¡La cinta debe lubricarse antes de su primer uso! Consulte la *Página 30* para obtener las instrucciones sobre cómo aplicar correctamente el lubricante.

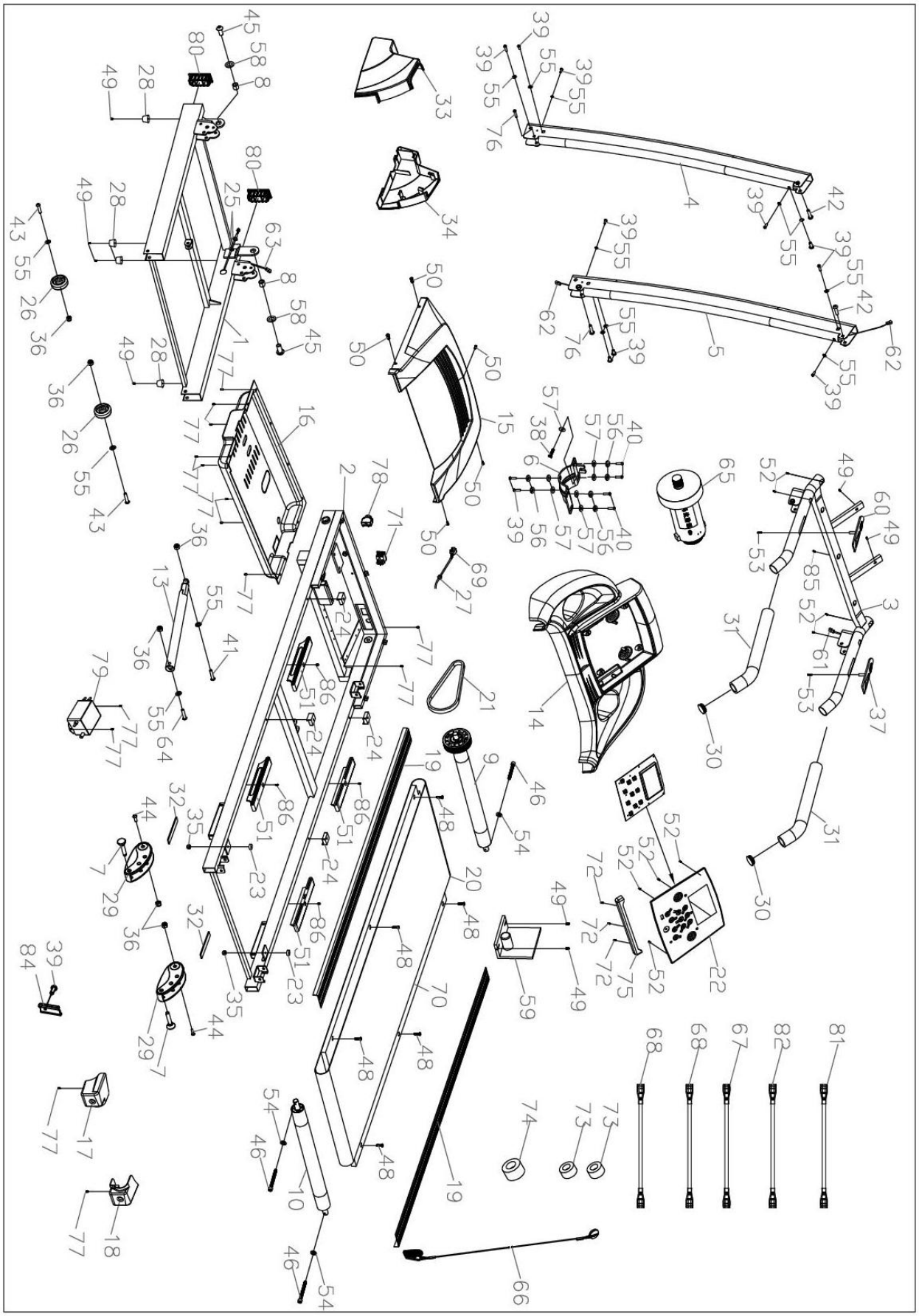
INSTRUCTIONS D'UTILISATION IMPORTANTES

1. Brancher la fiche directement dans la prise de courant.
2. Avant toute utilisation de l'appareil, veuillez consulter le manuel.
3. Les changements de vitesse ne sont pas instantanés. Utiliser les touches de réglage de la console principale pour régler la vitesse souhaitée. La vitesse augmentera progressivement.
4. Lorsque vous êtes sur le tapis roulant, faites preuve de prudence car les sources de distraction peuvent vous faire perdre l'équilibre et vous éloigner du centre du tapis roulant. Vous risqueriez de vous blesser gravement.
5. Ce modèle démarre à très faible vitesse. Pour commencer, tenez les poignées latérales et placez-vous sur les barres latérales au moment du démarrage, puis mettez-vous sur le tapis une fois qu'il est en mouvement.
6. Tenez toujours les poignées latérales lorsque vous modifiez les réglages.
7. En cas d'urgence, il y a une clé de sécurité. La machine ne fonctionnera que si la clé de sécurité est insérée dans la console de l'ordinateur. En cas d'urgence, retirez la clé de sécurité pour immobiliser instantanément le tapis roulant et éteindre l'appareil. L'écran d'affichage se réinitialise une fois que la clé de sécurité est réinsérée.
8. Les touches de réglage de la console sont réglées avec précision et une très légère pression du doigt suffit pour les actionner. Pour éviter d'endommager ces touches, ne pas faire usage d'une pression excessive en actionnant ces commandes.
9. Cet appareil est conçu pour l'utilisation exclusive des adultes! Les enfants ne doivent pas utiliser cet appareil ni jouer à proximité. En présence de l'appareil, les enfants doivent être constamment surveillés par un adulte.
10. Les femmes enceintes ou qui allaitent doivent consulter un médecin avant d'entamer quelque programme que ce soit d'exercice physique.
11. Hydratez-vous pendant et après la séance d'entraînement.

REMARQUE IMPORTANTE!

La bande doit être lubrifiée avant la première utilisation! Veuillez consulter la *page 46* pour les instructions sur la façon d'appliquer correctement le lubrifiant.

EXPLODED DIAGRAM



PARTS LIST

No.	Description	Specification	Qty.
1	Base Frame		1
2	Main Frame		1
3	Computer Bracket		1
4	Left Upright Tube		1
5	Right Upright Tube		1
6	Motor Bracket		1
7	Fixing Pin		2
8	Turning Bushing		2
9	Front Roller		1
10	Rear Roller		1
11	Spanner w/ Screwdriver	S=13, 14, 15	1
12	Allen Wrench	S5	1
13	Air Pressure Cylinder		1
14	Console Top Cover		1
15	Motor Top Cover		1
16	Motor Bottom Cover		1
17	Left Rear Cover		1
18	Right Rear Cover		1
19	Side Rail		2
20	Running Belt		1
21	Motor Belt		1
22	Console		1
23	Blue Cushion		2
24	Square Cushion		4
25	Ring Protecting Wire Plug		2
26	Moving Wheel		2
27	Power Wire Buckle		1
28	Foot Pad		4
29	Adjustable Foot Pad		2
30	End Cap		2
31	Foam		2
32	Rubber Cushion		2
33	Left Upright Tube Cover		1
34	Right Upright Tube Cover		1
35	Nylon Nut	M6	2
36	Nylon Nut	M8	6
37	Hand Pulse with Speed		1
38	Hexagon Bolt	M8*35	1
39	Allen Screw	M8*15	13
40	Allen Screw	M8*20	4
41	Allen Screw	M8*30	1
42	Allen Socket Bolt	M8*38	2
43	Allen Socket Bolt	M8*40	2

No.	Description	Specification	Qty.
44	Allen Socket Bolt	M8*45	2
45	Allen Socket Screw	M10*35	2
46	Allen Socket Bolt	M6*55	3
47	N/A		-
48	Allen Screw	M6*35	6
49	Self-tapping Screw	ST4.2*20	8
50	Screw	M5*8	5
51	Rubber Cushion		4
52	Self-tapping Screw	ST4.2*12	8
53	Self-tapping Screw	ST4.2*25	2
54	Anti-slip Washer	Φ6	3
55	Anti-slip Washer	Φ8	14
56	Spring Washer	Φ8	6
57	Flat Washer C	Φ8	7
58	Big Washer C	Φ10*φ26*2.0	2
59	Control Board		1
60	Hand Pulse with Start/Stop		1
61	Upper Signal Wire		1
62	Middle Signal Wire		1
63	Lower Signal Wire		1
64	Allen Socket Bolt	M8*45	1
65	DC Motor		1
66	Safety Key		1
67	AC Single Line	Blue	1
68	AC Single Line	Brown	2
69	Power Wire		1
70	Running Board		1
71	Power Switch		1
72	Self-tapping Screw	ST2.9*16	3
73	Magnetic Ring		2
74	Magnetic Core		1
75	Holder		1
76	Allen Screw	M8*35	2
77	Self-tapping Screw	ST4.2*12	14
78	Overload Protector		1
79	Filter		1
80	Bottom End Cap		2
81	AC Single Line	350mm Blue	1
82	AC Single Line	350mm Brown	1
83	N/A		-
84	Safety Block		1
85	Screw	ST4.2*30	1
86	Screw	ST4.2*15	4

LISTA DE PIEZAS

N.°	Descripción	Especificación	Cant
1	Estructura Base		1
2	Estructura Principal		1
3	Soporte Para Computadora		1
4	Tubos Verticales Izquierda		1
5	Tubos Verticales Derecha		1
6	Soporte Del Motor		1
7	Pasador de Fijación		2
8	Buje de Rotación		2
9	Rodillo Delantero		1
10	Rodillo Trasero		1
11	Llave Inglesa con Destornillador	S=13,14,15	1
12	Llave Allen	S5	1
13	Cilindro de Presión de Aire		1
14	Cubierta Superior de la Consola		1
15	Cubierta Superior del Motor		1
16	Cubierta Inferior del Motor		1
17	Cubierta Trasera Izquierda		1
18	Cubierta Trasera Derecha		1
19	Riel Lateral		2
20	Banda de la Caminadora		1
21	Correa del Motor		1
22	Consola		1
23	Almohadilla Azúl		2
24	Almohadilla Cuadrada		4
25	Aro Protectora de Cable del Enchufe		2
26	Rueda de Transporte		2
27	Hebilla de Alimentación Eléctrica		1
28	Almohadilla de Pata		4
29	Nivelador		2
30	Tapa de Extremo		2
31	Espuma		2
32	Almohadilla de Goma		2
33	Cubierta de Tubo Vertical Izquierdo		1
34	Cubierta de Tubo Vertical Derecho		1
35	Tuerca de Nylon	M6	2
36	Tuerca de Nylon	M8	6
37	Pulso de Mano con Control de Velocidad		1
38	Perno Hexagonal	M8*35	1
39	Tornillo Allen	M8*15	13
40	Tornillo Allen	M8*20	4
41	Tornillo Allen	M8*30	1
42	Perno Allen	M8*38	2
43	Perno Allen	M8*40	2

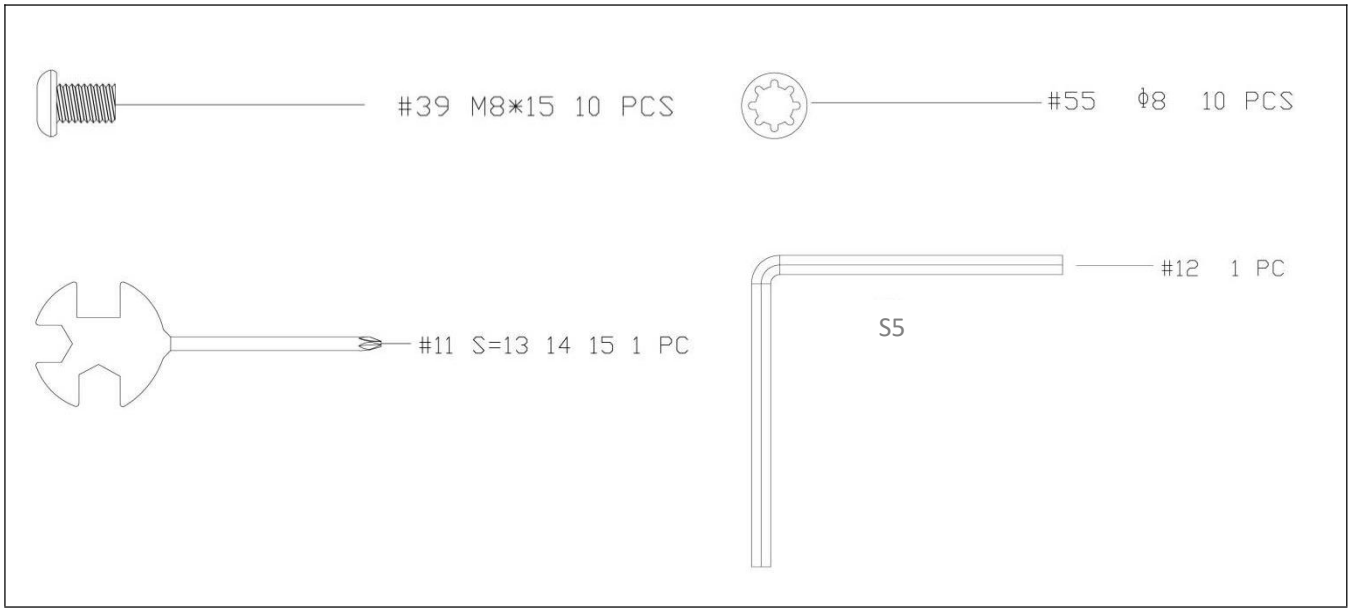
N.°	Descripción	Especificación	Cant
44	Perno Allen	M8*45	2
45	Tornillo Allen	M10*35	2
46	Perno Allen	M6*55	3
47	N/A		-
48	Tornillo Allen	M6*35	6
49	Tornillo Autorroscante	ST4.2*20	8
50	Tornillo	M5*8	5
51	Almohadilla de Goma		4
52	Tornillo Autorroscante	ST4.2*12	8
53	Tornillo Autorroscante	ST4.2*25	2
54	Arandela Antideslizante	Φ6	3
55	Arandela Antideslizante	Φ8	14
56	Arandela de Presión	Φ8	6
57	Arandela Plana C	Φ8	7
58	Arandela Grande C	Φ10*φ26*2.0	2
59	Placa de Control		1
60	Pulso de Mano con Control Inicio/Parada		1
61	Cable de Señal Superior		1
62	Cable de Señal Medio		1
63	Cable de Señal Inferior		1
64	Perno Allen	M8*45	1
65	Motor CC		1
66	Llave de Seguridad		1
67	Cable Singular CA	Blue	1
68	Cable Singular CA	Brown	2
69	Cable de Alimentación		1
70	Tabla para Caminadora		1
71	Interruptor de Alimentación		1
72	Tornillo Autorroscante	ST2.9*16	3
73	Aro Magnético		2
74	Núcleo Magnético		1
75	Sujetador		1
76	Tornillo Allen	M8*35	2
77	Tornillo Autorroscante	ST4.2*12	14
78	Protector de Sobrecarga		1
79	Filtro		1
80	Tapa de Extremo Inferior		2
81	Cable Singular CA	350mm Blue	1
82	Cable Singular CA	350mm Brown	1
83	N/A		-
84	Bloque de Seguridad		1
85	Tornillo	ST4.2*30	1
86	Tornillo	ST4.2*15	4

LISTE DES ÉLÉMENTS

Nº	Description	Spécification	Qté
1	Cadre De Base		1
2	Cadre Principal		1
3	Support Ordinateur		1
4	Tubes Du Montants Gauche		1
5	Tubes Du Montants Droit		1
6	Support Moteur		1
7	Broche De Fixation		2
8	Manchon Tournant		2
9	Rouleau Avant		1
10	Rouleau Arrière		1
11	Clé Tricoise Avec Tournevis	S=13,14,15	1
12	Clé Allen	S5	1
13	Cylindre Pneumatique		1
14	Couvercle Supérieur Console		1
15	Couvercle Supérieur Moteur		1
16	Couvercle Inférieur Moteur		1
17	Couvercle Arrière Gauche		1
18	Couvercle Arrière Droit		1
19	Rail Latéral		2
20	Bande De Course		1
21	Courroie Moteur		1
22	Panneau De Console		1
23	Coussin Bleu		2
24	Coussin Carré		4
25	Anneau Protégeant La Prise Du Câble		2
26	Roulette De Transport		2
27	Boucle Du Câble D'alimentation		1
28	Patin De Pied		4
29	Patin De Pied Réglable		2
30	Embout D'extrémité		2
31	Mousse		2
32	Coussin Elastomère		2
33	Couvercle De Tubes Du Montants Gauche		1
34	Couvercle De Tubes Du Montants Droit		1
35	Écrou De Nylon	M6	2
36	Écrou De Nylon	M8	6
37	Pouls Manuel Avec Vitesse		1
38	Boulon Hexagonal	M8*35	1
39	Vis Allen	M8*15	13
40	Vis Allen	M8*20	4
41	Vis Allen	M8*30	1
42	Boulon à Six Pans Creux	M8*38	2
43	Boulon à Six Pans Creux	M8*40	2

Nº	Description	Spécification	Qté
44	Boulon à Six Pans Creux	M8*45	2
45	Vis à Six Pans Creux	M10*35	2
46	Boulon à Six Pans Creux	M6*55	3
47	N/A		-
48	Vis Allen	M6*35	6
49	Vis Auto Taraudeuse	ST4.2*20	8
50	Vis	M5*8	5
51	Coussin Elastomère		4
52	Vis Auto Taraudeuse	ST4.2*12	8
53	Vis Auto Taraudeuse	ST4.2*25	2
54	Rondelle Antidérapante	Φ6	3
55	Rondelle Antidérapante	Φ8	14
56	Rondelle à Ressort	Φ8	6
57	Rondelle Plate C	Φ8	7
58	Grande Rondelle C	Φ10*φ26*2.0	2
59	Tableau De Commande		1
60	Pouls Manuel Avec Marche/Arrêt		1
61	Câble De Signal Supérieur		1
62	Câble De Signal Intermédiaire		1
63	Câble De Signal Inférieur		1
64	Boulon à Six Pans Creux	M8*45	1
65	Moteur CC		1
66	Clé De Sécurité		1
67	Ligne Individuelle CA	Blue	1
68	Ligne Individuelle CA	Brown	2
69	Câble D'alimentation		1
70	Plate-forme De Course		1
71	Interrupteur		1
72	Vis Auto Taraudeuse	ST2.9*16	3
73	Bague Magnétique		2
74	Noyau Magnétique		1
75	Support		1
76	Vis Allen	M8*35	2
77	Vis Auto Taraudeuse	ST4.2*12	14
78	Limiteur De Surcharge		1
79	Huile Lubrifiante		1
80	Bouchon Inférieur		2
81	AC Seule Lligne	350mm Blue	1
82	AC Seule Lligne	350mm Brown	1
83	N/A		-
84	Bloc De Sécurité		1
85	Vis	ST4.2*30	1
86	Vis	ST4.2*15	4

HARDWARE PACKAGE



Replacement Parts (U.S. and Canadian Customers only)
Please provide the following information in order for us to accurately identify the part(s) needed:

- ✓ The model number (found on cover of manual)
- ✓ The product name (found on cover of manual)
- ✓ The part number found on the Parts List and Exploded Diagram (found near the front of the manual)

Please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

Pedido de piezas de repuesto (solo para clientes de EE. UU. y Canadá)
Por favor indique la siguiente información para que podamos identificar con precisión las piezas necesarias:

- ✓ El número de modelo (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El nombre del producto (se encuentra en la portada del manual).
- ✓ El número de pieza que se encuentra en el “ESQUEMA DE LAS PIEZAS” y en la “LISTA DE PIEZAS” (se encuentra al principio del manual).

Contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

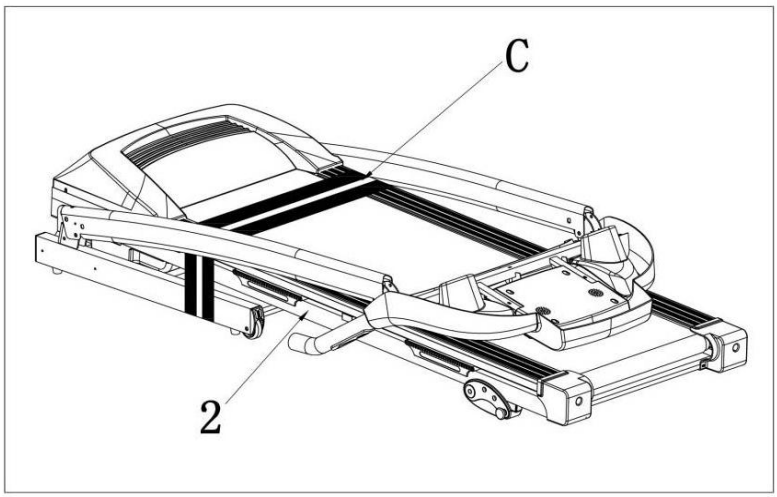
Pour commander des pièces de rechange (clients américains et canadiens seulement)
Veuillez fournir les informations suivantes afin que nous puissions identifier avec précision la pièce ou les pièces requise(s):

- ✓ Le numéro de modèle (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le nom du produit (situé sur la couverture du manuel)
- ✓ Le numéro de pièce figurant sur le « SCHÉMA ÉCLATÉ » et la « LISTE DES ÉLÉMENTS » (situé vers le début du manuel)

Veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou 1-877-90SUNNY (877-907-8669).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

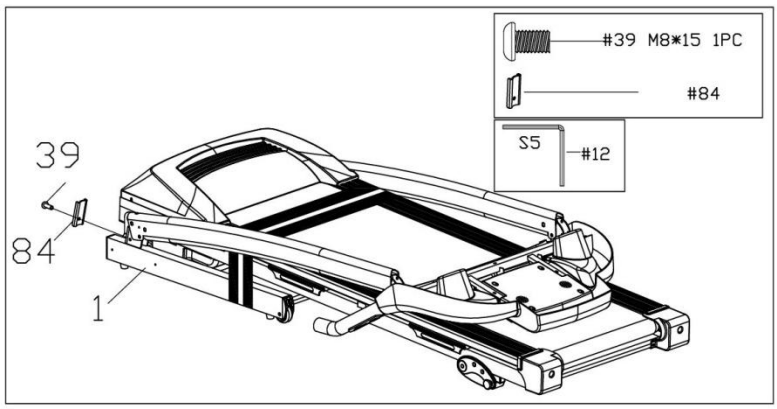
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 1:

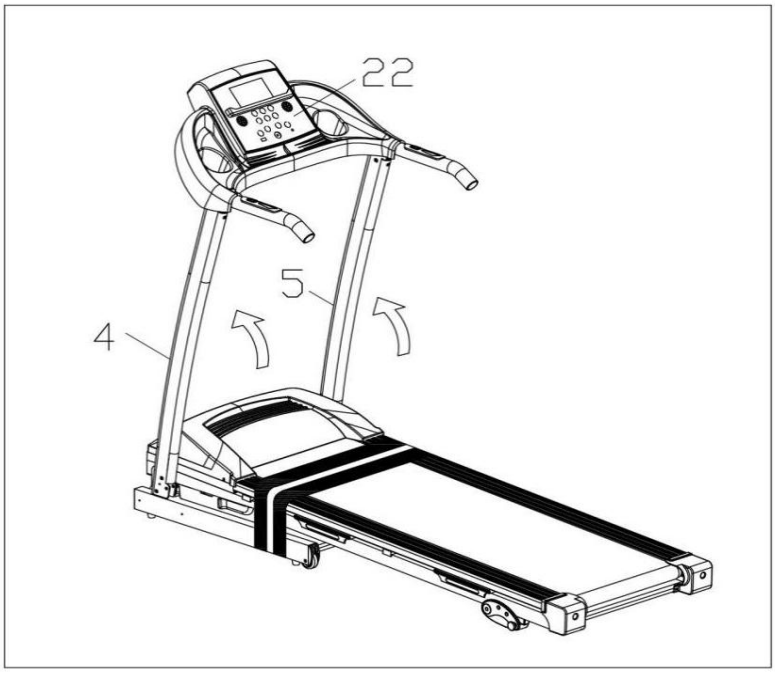
Open the carton and remove contents. Place the **Main Frame (No. 2)** on level ground, ensure that you have a work area that is clean and has adequate space.

Do not cut the Packing Belt (No. C) until the assembly is complete!



STEP 2:

Loosen the **Allen Screw (No. 39)** on the **Base Frame (No. 1)** by using **Allen Wrench (No. 12)**. Remove the **Safety Block (No. 84)**.

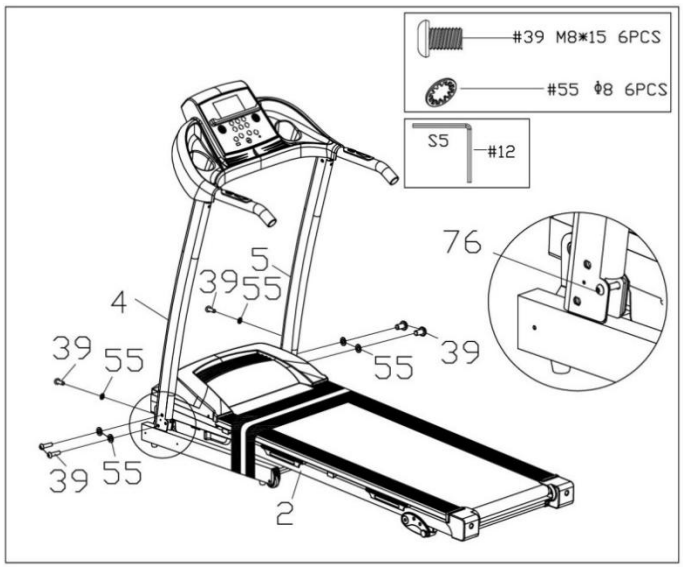


STEP 3:

Lift the **Console (No. 22)** along with **Left** & **Right Upright Tubes (No. 4** & **No. 5)** upward (in the direction specified by the arrows on the diagram to the left.

NOTE: When lifting, avoid puncturing the wires inside the **Left** & **Right Upright Tubes (No. 4** & **No. 5)** as this will cause damage.

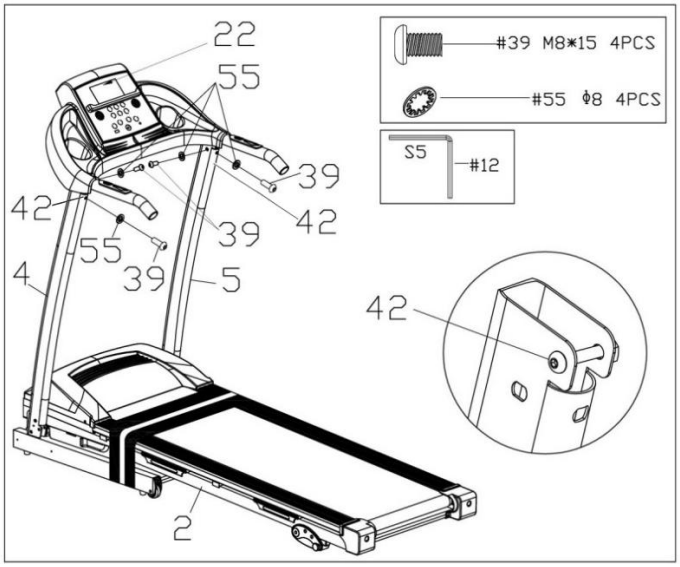
We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 4:

Support the **Left** & **Right Upright Tubes (No. 4** & **No. 5)** with your hands to prevent them from falling down.

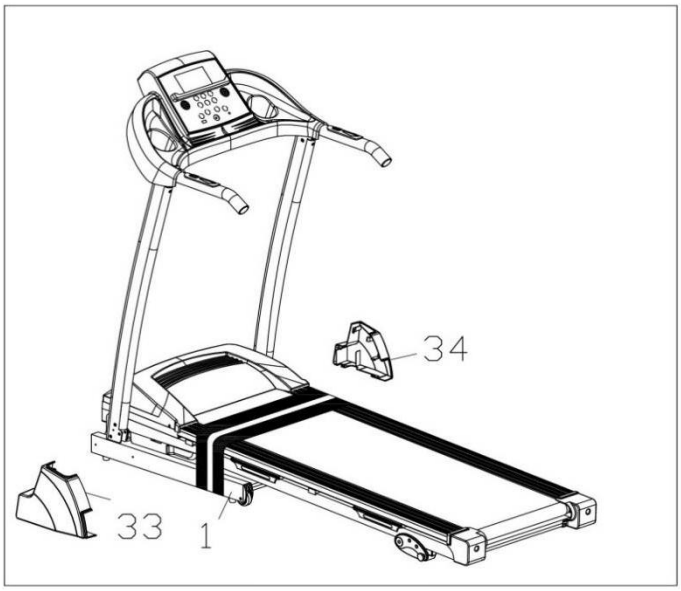
Attach the **Left** & **Right Upright Tubes (No. 4** & **No. 5)** to the **Main Frame (No. 2)** using 6 **Allen Screws (No. 39)** and 6 **Anti-slip Washers (No. 55)**. Secure using **Allen Wrench (No. 12)**. Next, tighten 2 already preassembled **Allen Screws (No. 76)** located on the outer bottom end of the left and right tubes.



STEP 5:

Attach the **Console (No. 22)** to the **Main Frame (No. 2)** using 4 **Allen Screws (No. 39)** and 4 **Anti-slip Washers (No. 55)**, secure using **Allen Wrench (No. 12)**. Next, tighten 2 already preassembled **Allen Socket Bolts (No. 42)** located on the inner sides of the left and right handlebar.

We value your experience using Sunny Health and Fitness products. For assistance with parts or troubleshooting, please contact us at support@sunnyhealthfitness.com or 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



STEP 6:

Attach the **Left** & **Right Upright Tube Covers (No. 33** & **No. 34)** to the **Base Frame (No. 1)**.

STEP 7:

You may now cut the **Packing Belt (No. C)**.

Insert the **Safety Key (No. 66)** into the magnetic area of the **Console (No. 22)**.

The assembly is complete!

IMPORTANT NOTE!
You will need to lubricate your treadmill before the first use. See *Page 15*.

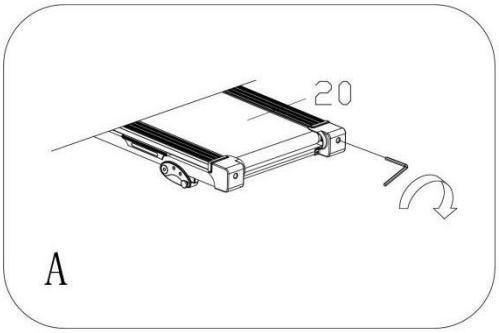
MAINTENANCE & CARE

General cleaning will help prolong the life and performance of your treadmill. Keep the unit clean and maintained by dusting the components on a regular basis. Clean both sides of the **Running Belt (No. 20)** to prevent dust from accumulating underneath. Keep your running shoes clean so that dirt from your shoes does not wear out the **Running Board (No. 70)** and **Running Belt (No. 20)**. Clean the surface of the **Running Belt (No. 20)** with a clean, damp cloth.

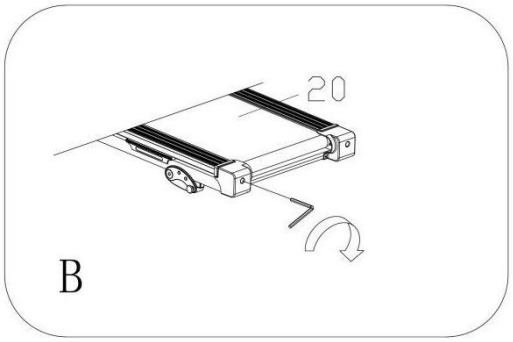
To better maintain the treadmill and prolong its life, it is suggested that the treadmill be powered off for 10 minutes every 2 hours and fully powered off whenever not in use.

CENTERING THE RUNNING BELT:
Place the treadmill on level ground and set it at 3-5mph to check if the **Running Belt (No. 20)** drifts.

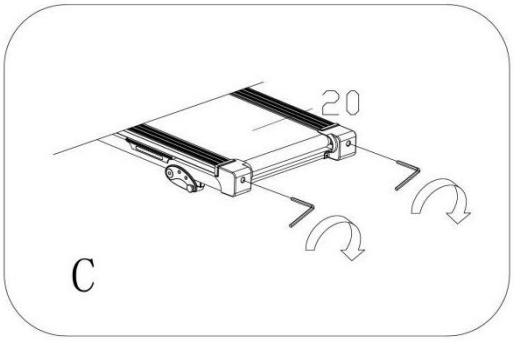
If the **Running Belt (No. 20)** moves to the right, turn the adjusting bolt on the right side ¼ turn *clockwise*, then turn the left adjustment bolt ¼ turn *counter-clockwise*. If the **Running Belt (No. 20)** does not move, repeat this step until it centers. Refer to Figure A.



If the **Running Belt (No. 20)** moves to the left, turn the adjusting bolts on the left side ¼ turn *clockwise*, then turn the right adjustment bolt ¼ turn *counter-clockwise*. If the **Running Belt (No. 20)** does not move, repeat this step until it centers. Refer to Figure B.



Over time, the **Running Belt (No. 20)** will loosen. To tighten the **Running Belt (No. 20)** turn the **Left** & **Right** sides adjustment bolts one full turn *clockwise*, check the tension of the **Running Belt (No. 20)**. Continue this process until **Running Belt (No. 20)** is at the correct tension. Make sure to adjust both sides equally to ensure correct belt alignment. Refer to Figure C.



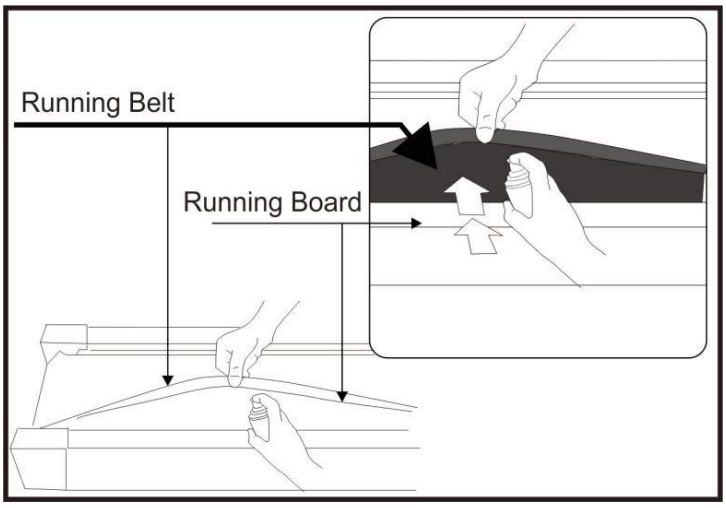
LUBRICATING THE TREADMILL

IMPORTANT NOTE:
You will need to lubricate your treadmill before the first use.

RUNNING BELT & TREADMILL LUBRICANT:
Lubricating the **Running Board (No. 70)** and **Running Belt (No. 20)** is essential as the friction between the two affects the life span and function of the treadmill. It is suggested that the **Running Board (No. 70)** and **Running Belt (No. 20)** be inspected regularly. Should you find any wear on the **Running Board (No. 70)**, please contact us at:support@sunnyhealthfitness.com.

WARNING: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before cleaning, lubricating, or repairing the unit.

HOW TO LUBRICATE:
1. To apply lubricant, lift one side of the **Running Belt (No. 20)** and apply oil to the middle of the **Running Board (No. 70)**. Next, start the treadmill and place it at the lowest speed setting and allow the oil to spread over the **Running Board (No. 70)**. Repeat this process for the other side.
2. The moving parts should turn freely and quietly. Abnormal moving parts will affect the safety of the equipment. Inspect and tighten bolts regularly.
3. To better maintain the treadmill and prolong its lifespan, it is suggested that maintenance be done on a regular basis.
4. DO NOT LOOSEN OR MAKE ANY ADJUSTMENTS TO THE RUNNING BELT WHILE APPLYING LUBRICANT. A loose **Running Belt (No. 20)** will result in the runner sliding off during use, while too tight of a **Running Belt (No. 20)** will negatively affect the motor's performance and create more friction between the roller and **Running Belt (No. 20)**. The most suitable tightness for the **Running Belt (No. 20)** is when it is pulled out **50-75mm** from the **Running Board (No. 70)**.

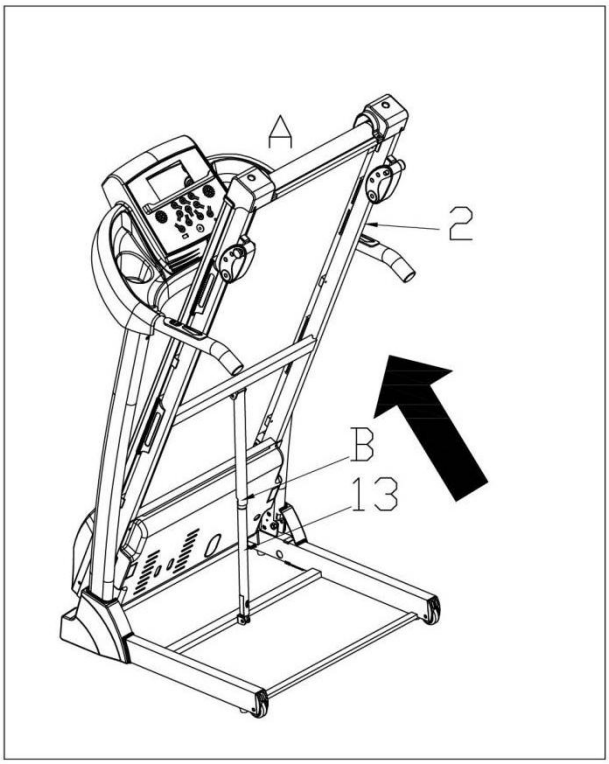


The following time table is recommended:

Light user (less than 3 hours/ week)	every six months
Medium user (3-5 hours/ week)	every three months
Heavy user (more than 5 hours/ week)	every two months

FOLDING INSTRUCTIONS

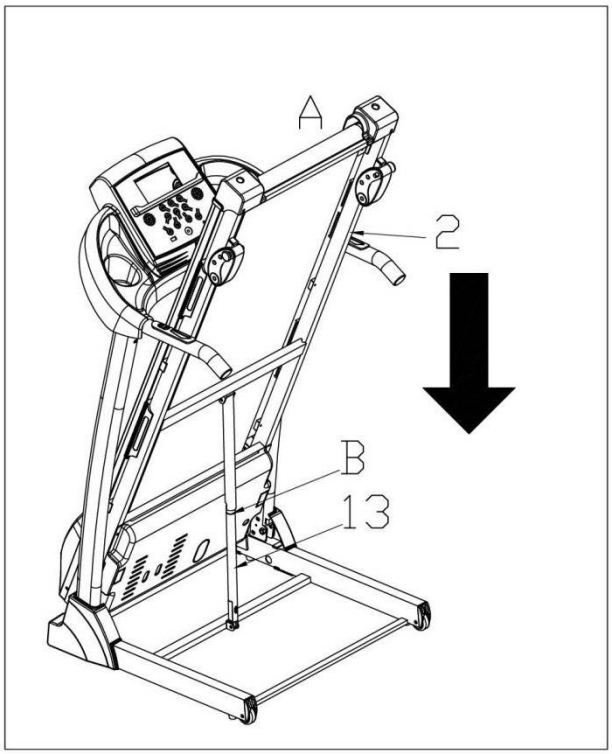
FOLDING:



Place your hand at position “A” and lift up on the **Main Frame (No. 2)** until the **Air Pressure Cylinder (No. 13)** “B” locks into the tube.

When the **Air Pressure Cylinder (No. 13)** successfully locks into the tube, you will hear a clicking sound.

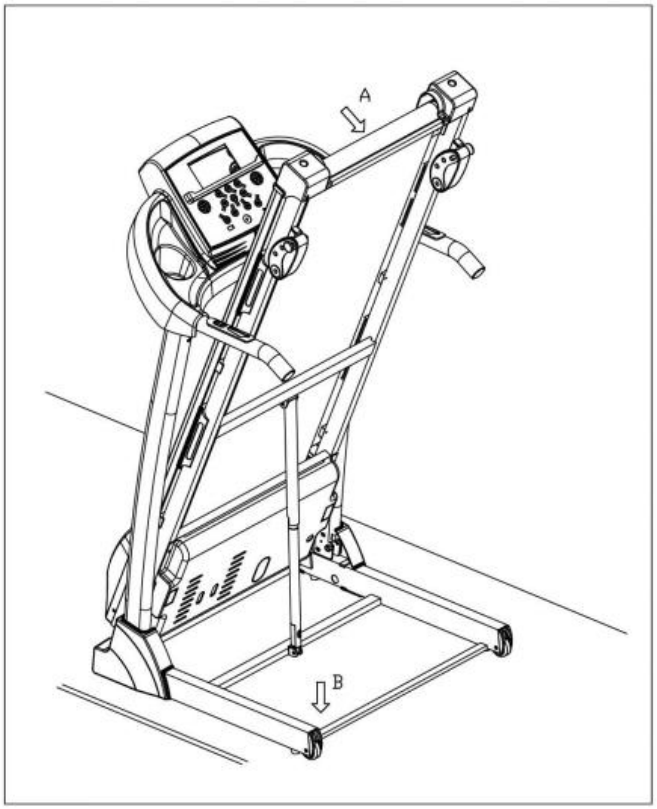
UNFOLDING:



Before lowering the **Main Frame (No. 2)**, ensure that the space directly underneath it is clear of any objects.

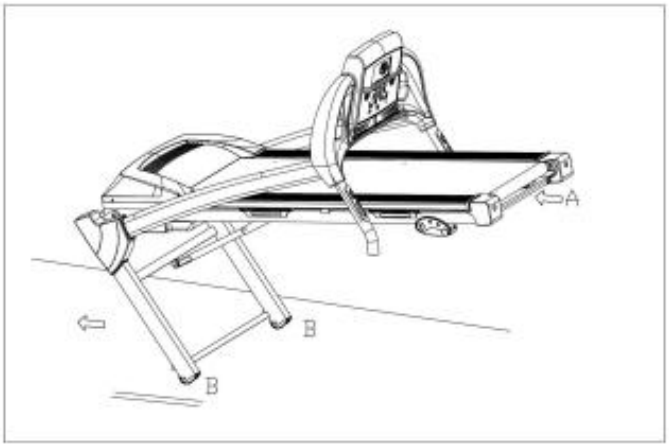
Hold the **Main Frame (No. 2)** at position “A” with one hand. Next, using your foot, lightly kick the **Air Pressure Cylinder (No. 13)** “B” and press down on the **Main Frame (No. 2)**. Once the **Main Frame (No. 2)** has been pushed down, it will automatically continue to steadily lower itself until it reaches level ground.

HOW TO MOVE THE MACHINE



Before attempting to move the treadmill, make sure that it has been properly folded. Unplug the power cord.

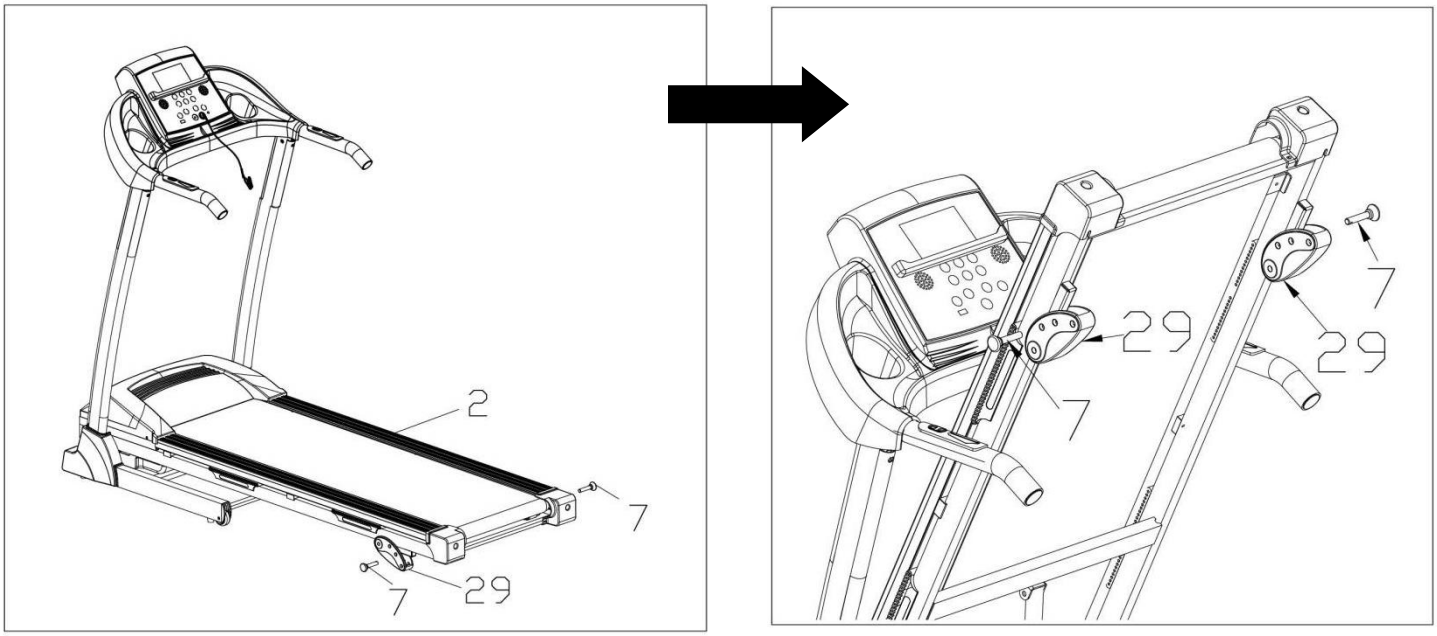
To tilt, start by placing one hand at position “A” to support the top end of the treadmill. Next, place one foot at position “B” to hold the bottom end of the treadmill steady. With your foot at “B”, slowly tilt the top of the treadmill downward towards the ground. Once the Main Frame “A” reaches a low enough point, the wheels of the treadmill touch the ground.



To transport, hold the treadmill from position “A” and tilt until the wheel’s “B” are able to move on the ground.

ADJUSTING THE INCLINE

ATTENTION: For your safety and convenience, always fold the treadmill (as shown below) before attempting to adjust the incline. There are three holes located on the **Adjustable Foot Pad (No. 29)**. To adjust the level of incline, remove the 2 **Fixing Pins (No. 7)** from the left and right side. Align the holes of the **Adjustable Foot Pad (No. 29)** to the holes located on the **Main Frame (No. 2)** once you've located your desired incline level and insert the **Fixing Pins (No. 7)** back through the holes.



IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING: This treadmill requires a power source of **10 amps (100-120V)** in order to properly operate. For your safety, as well as the safety of others, please verify that the power source is correct before plugging the equipment. Any power source above or below this level could cause significant damage to the equipment and or user.

GROUNDING METHODS:

This product must be grounded. Grounding provides the least resistance for electrical current and will reduce the risk of electric shock. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances. Ensure that the product is connected to an outlet which contains the same configuration as the plug. Do not use an adapter for this product.

This product is for use on a nominal 100-120V circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product.

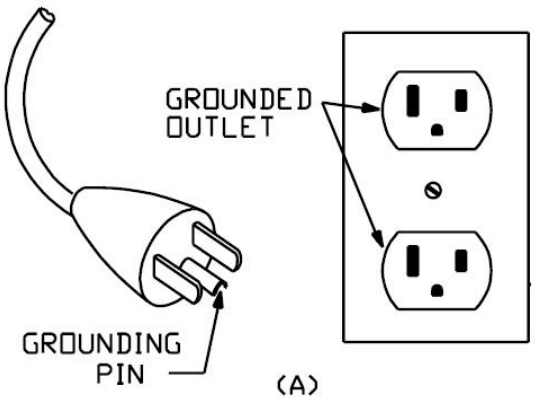
DANGER:

Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in risk of electric shock. Check with a certified electrician if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product. If it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by an electrician.

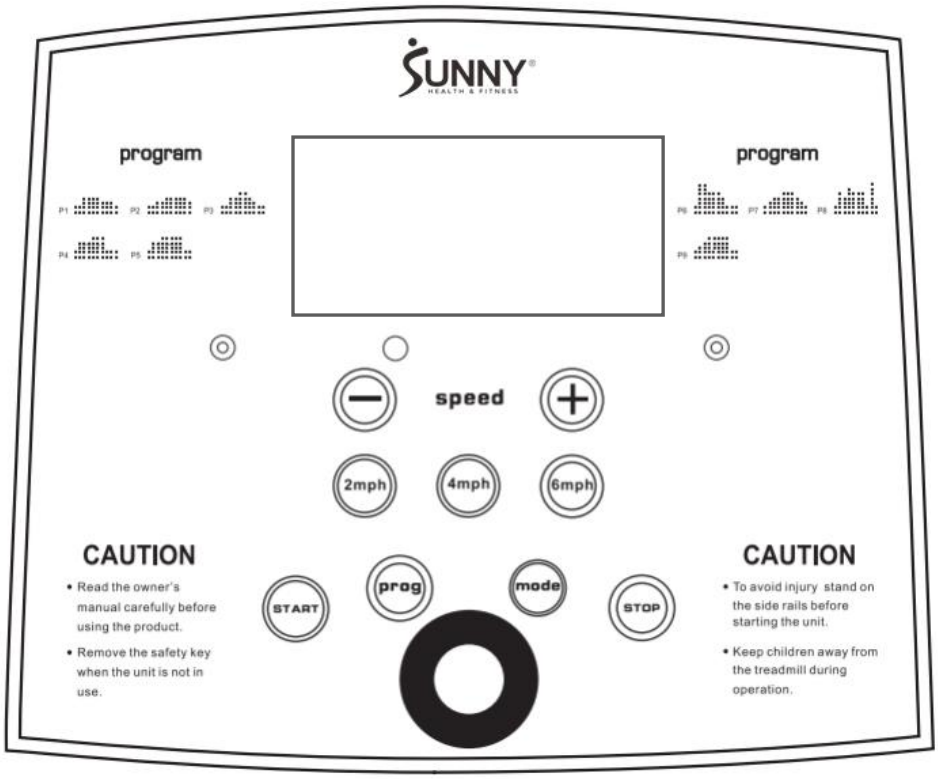
WARNING!

1. NEVER use a ground fault circuit interrupt (GFCI) wall outlet with this treadmill. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.
2. NEVER operate the treadmill using a generator or UPS power supply.
3. NEVER remove any cover without first disconnecting AC power.
4. NEVER expose the treadmill to rain or moisture. This treadmill is not designed for use outdoors, near pools, or in any other high humidity environment.

GROUNDING METHOD



THE DISPLAY CONSOLE



QUICK START:

1. Insert the magnet end of the safety key into the computer console.
2. Press the **START** button, and the system will automatically display a 3 second countdown. Once the countdown reaches zero, the running belt will start at the initial **default speed of 0.5 MPH**.
3. To adjust the speed, you can use the SPEED +/- BUTTONS or QUICK SPEED BUTTONS 2, 4, & 6 MPH.

***NOTE: The maximum speed on this treadmill is 9 MPH.**

CONTROL FUNCTIONS:

1. Press the – Speed Button to reduce the running speed.
2. Press the + Speed Button to increase the running speed.
3. Pressing a Quick Speed Button will adjust the speed to the corresponding speed indicated (2, 4, or 6 MPH).
4. Pressing the Stop Button will stop the running belt of the treadmill.
5. Holding the Pulse Sensors located on the handles with both hands for 5 seconds will calculate and display the runner's heartbeats per minute (BPM) on the computer display screen.

WINDOW DISPLAY

SPEED: Displays the current speed (The speed range on this treadmill is 0.5-9 MPH).
When setting PROGRAMS, the speed is programmed in intervals; PROGRAMS are from P1-P9.

TIME: Displays the time elapsed (0:00-99:59 MINS). If the time reaches 99:59, the treadmill will stop smoothly and display “End” then automatically reset to 0:00 after 5 seconds. When in Countdown Mode, it will count from the setting time to 0:00. When the clock reaches 0:00, the treadmill will stop smoothly and display “End” then automatically reset itself after 5 seconds.

DISTANCE: Displays the distance traveled (0.0-99.9 MILES). When the clock reaches 99.9, it will reset to 0.00 and begin counting again from 0.0. When in Countdown Mode, it will count down from the setting data to 0.00. When it reaches 0.00, the machine will stop smoothly and display “End” and automatically reset to the initial setting after 5 seconds.

CALORIES: Displays the number of calories burned (0 to 999). When the count reaches 999, it will reset and start back from 0 again. When in Countdown Mode, it will count down from the setting data to 0. When it reaches 0, the treadmill will stop smoothly and display “End” and automatically reset to the initial setting after 5 seconds.

PULSE: Displays the runner’s heartbeat per minute (50-200 BPM). The runner must place both hands over the pulse sensors located on the handles for the system to calculate the runner’s pulse.

PROGRAMS	Initial	Default Value	Set Range	Display Range
TIME(MIN:SECOND)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00－99:59
SPEED(MPH)	0.5	0.5	0.5-9	0.5-9
DISTANCE(MILE)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00－99.9
PULSE(BPM)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIE(KCAL)	0	50	10-999	0－999

FUNCTION KEYS

PROGRAM: Press the PROGRAM button to set your desired interval setting. Programs are displayed as P1-P9 and the various intervals are shown on the console of the treadmill.

MODE: Press this button to select a MODE. Pressing once will enter H1, the TIME countdown mode starting from 10:00 MINS, H2 is the DISTANCE Countdown Mode starting from 1 MILE, and H3 is the CALORIES countdown mode starting from 50 KCAL. When setting each mode, you can press +/- to increase or decrease the preset H1, H2, H3 settings then press START to start the treadmill.

START: To start the treadmill, insert the magnet end of the safety key into the computer console and then press the START button. This treadmill requires the safety key in order to start 0.5MPH is the default start speed.

STOP: This button has the functions of PAUSE and STOP. When in use, press this button once to PAUSE your workout and the current workout data will still be shown. Press STOP again to end your workout session completely and all data will be deleted and reset to the initial setting.

SPEED +/– BUTTONS: Press the +/- buttons to increase or decrease the speed in increments of 0.1 MPH. Pressing and holding either of these buttons for a duration of over ½ a second will increase or decrease the speed continually.

2, 4, & 6 (QUICK SPEED BUTTONS): These buttons are preset to 2, 4, or 6 MPH speeds for convenience.

INTERVAL PROGRAMS (P1-P9):

Press the PROGRAM button to select an interval setting. Programs are displayed as P1-P9. Select the desired program, and the console will display a countdown starting from10:00 MINS, press SPEED **+/-** BUTTONS if you wish to increase or decrease the exercise time. Press the START button to start the interval program. The interval program is divided into 10 sections. Each exercise time equals the setting time divided by 10. When the speed enters the next interval, the treadmill will beep, and the speed will be changed according to the set interval. Press SPEED **+/-** BUTTONS to change the SPEED. After finishing one program, the system will beep and display END. The treadmill will gradually come to a stop, then automatically reset to the initial setting after 5 seconds.

PROG \ TIME		TIME INTERVAL= setting time/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	1.8	1.8	3.7	3.1	3.1	3.1	2.5	2.5	2.5	1.8
P2	SPEED	1.8	1.8	2.5	2.5	3.1	3.1	3.1	3.7	3.7	2.5
P3	SPEED	1.8	1.8	3.1	3.7	4.3	5.0	3.7	2.5	1.8	1.8
P4	SPEED	1.8	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	1.8	1.8	1.8
P5	SPEED	1.2	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	4.3	4.3	1.8	1.8
P6	SPEED	1.2	6.2	6.2	5.0	5.0	4.3	3.7	1.8	1.2	1.2
P7	SPEED	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	4.3	3.7	2.5	1.8
P8	SPEED	1.8	5.0	3.7	5.6	5.0	5.0	5.0	1.8	6.2	1.8
P9	SPEED	1.2	2.5	3.7	5.0	5.0	5.0	4.3	4.3	1.8	1.8

BODY MASS INDEX

Press the PROGRAM button until the window displays FAT to access Body Mass Index. Press MODE to enter F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.

F-1 SEX, F-2 AGE, F-3 HEIGHT, F-4 WEIGHT, F-5 is Body Mass Index

Press SPEED **+/-** BUTTONS to set F1-F4 (refer to the chart below). Once you have finished setting F1-F4, press MODE. This will enter you into the set up for F-5 (Body Mass Index). To set F-5, grasp the Pulse Sensors located on the handles with both hands and hold them for 3 seconds. The window will display your Body Mass Index. The Body Mass Index is used to test the relation between your height and weight. It is only for reference not suitable for medical use. The Body Mass Index is suitable for both male and female.

NOTE: General **Body Mass Index** score is **20-25%**

Underweight	Below 19.0
Normal	19.0 – 25.0
Overweight	26.0 – 29.0
Obesity	30.0 – and above

BODY MASS INDEX (BMI) CHART:

F-1	Sex	01 Male	02 Female
F-2	Age	10------99	
F-3	Height	40----80INCHES	
F-4	Weight	44-----330LBS	
F-5	BMI	⩽19	Underweight
	BMI	=(20---25)	Normal Weight
	BMI	=(26---29)	Overweight
	BMI	⩾30	Obesity

TREADMILL FUNCTIONS

SAFETY LOCK FUNCTION:
Removing the **Safety Key (No. 66)** from the computer console while the treadmill is running will cause it to stop immediately. Once the treadmill reaches a full stop, the window display of the computer will show "- - -" and the treadmill will beep 3 times. To start the treadmill again, insert the magnet end of the **Safety Key (No. 66)** into the computer console and press the START button.

POWER SAVE FUNCTION:
When the treadmill has been inactive for 10 minutes, it will enter Power Saving Mode. While the treadmill is in this mode, the window display of the computer will be turned off. To turn it back on, press any button.

I POWER ON:
Flick the power switch to this symbol to turn on the treadmill.

O POWER OFF:
Flick the power switch to this symbol to turn the treadmill off at any time. This includes during exercise.

SAFETY NOTE:
We recommend that you maintain a slow speed at the beginning of a session and hold the handrails until you have become familiar with the treadmill.

Insert the magnet end of the **Safety Key (No. 66)** into the computer console and attach the opposite end (containing the safety clip on it) to your clothing before starting your workout. To end your workout, press the STOP button or remove the **Safety Key (No. 66)** and the treadmill will stop immediately.

EXERCISE INSTRUCTIONS

GETTING STARTED:
Before starting any exercise program, you should consult your physician to determine if you have any medical or physical conditions that could put your health and safety at risk or prevent you from using the equipment properly. Be aware of your body's signals. Incorrect or excessive exercise can damage your health. Stop exercising immediately if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, lightheadedness, dizziness, or feelings of nausea.

Get to know your treadmill. Before attempting to use the treadmill, take some time to stand alongside and familiarize yourself with the controls. Once you get on, you can stand with your feet on the side rails and stabilize yourself by holding onto the handrails.

Next, attach the clip end of the **Safety Key (No. 66)** to your clothes and insert the magnetic end of the key into the computer console. Press the START button to start the treadmill. The treadmill will start at the system default setting speed of **0.5 MPH**, when you feel comfortable, you may slowly increase this speed. When you are finished with your exercise, press the STOP button to stop the treadmill or you can remove the magnetic end of the **Safety Key (No. 66)** to stop the treadmill.

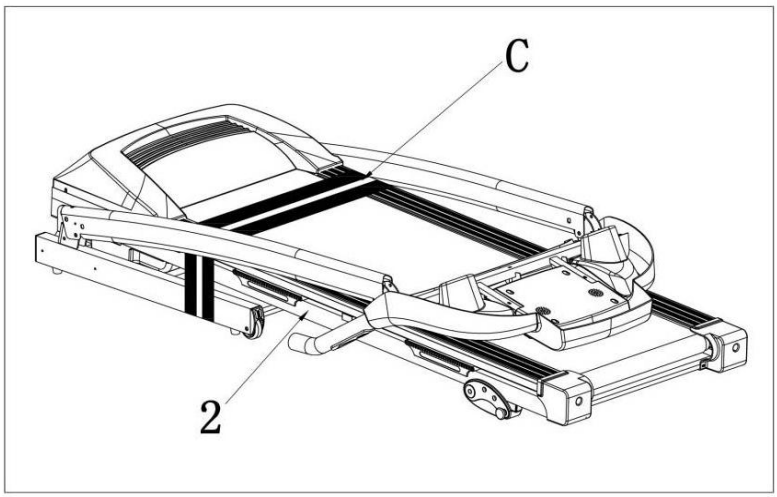
TROUBLESHOOTING

PROBLEM	POSSIBLE CAUSE	SUGGESTED ACTION
Treadmill does not start	Not plugged in.	Plug cord into outlet.
	Safety Key not inserted.	Insert Safety Key.
Running speed inaccurate	Not calibrated correctly.	Re-calibrate speed setting.
	Speed set in the wrong Units of measurement.	Change setting to proper units.
Running belt not centered	Running belt tension is not adjusted on the left or right sides of the running board.	Tighten the adjustment bolts on the left and right side of the rear roller (See page 14).
Computer is not working	Wires from the computer and bottom control board not properly connected.	Check wire connections from the computer to the control board.
	Transformer is damaged.	If the transformer has become damaged contact customer service.
E1: Message failure	Wires from the computer and bottom control board not properly connected.	Check wire connections from the computer to the control board.
E2: Burst clash protection	Incoming voltage is lower than 50% of the required voltage.	Check that the incoming power supply is the correct voltage.
E5: Overload Protection (Self-Protecting System)	Excessive current load.	Adjust incoming power supply before plugging the treadmill back in, press the **Overload Protector (No. 78)** to reset the treadmills electrical system and then restart the treadmill.
	Control board damaged or issues with motor.	Check controller functions. If motor is damaged, please contact customer service for support.

NOTE: If you are unable to resolve an issue using the troubleshooting guide above, please contact Customer Service at support@sunnyhealthfitness.com.

INSTRUCCIONES DE ARMADO

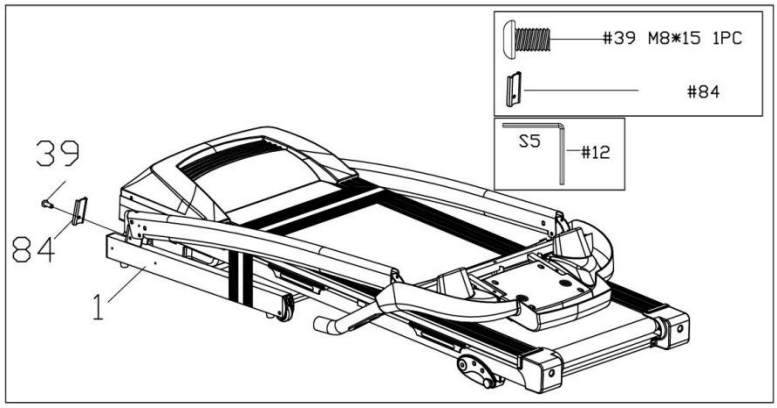
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 1:

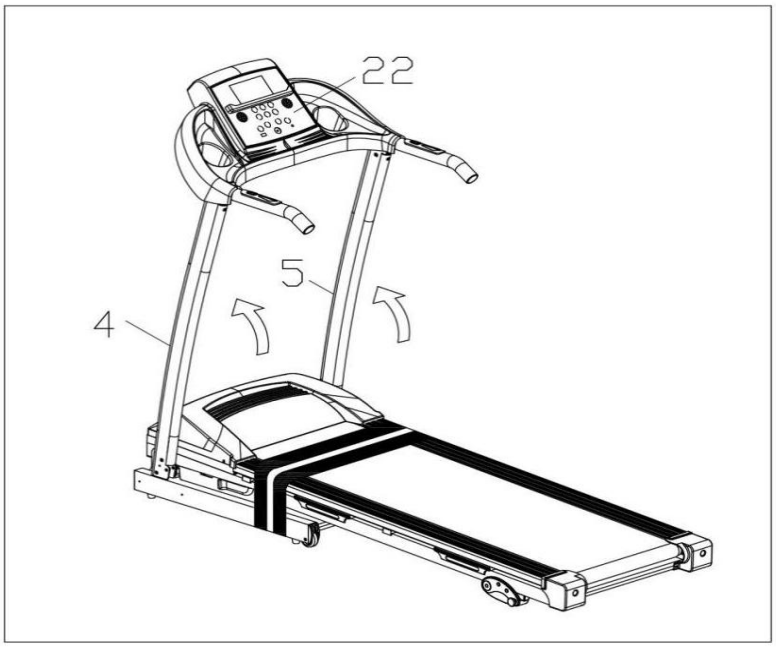
Abra la caja y extraiga el contenido. Coloque la **Estructura Principal (n.° 2)** sobre el nivel del suelo; asegúrese de estar en un área de trabajo limpia y que tenga un espacio adecuado.

¡No corte la **Correa De Embalaje (n.° C)** hasta que el armado esté completo!



PASO 2:

Afloje el **Tornillo Allen (n.° 39)** en la **Estructura Base (n.° 1)** usando una **Llave Allen (n.° 12)**. Retire el **Bloqueo De Seguridad (n.° 84)**.

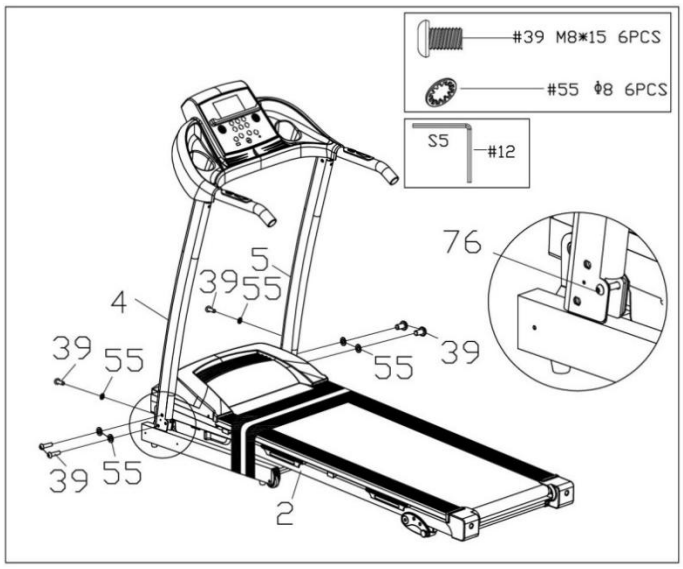


PASO 3:

Levante la **Consola (n.° 22)** junto con los **Tubos Verticales Izquierda** y **Derecha (n.° 4** y **n.° 5)** hacia arriba (en la dirección especificada por las flechas en el diagrama a la izquierda).

NOTA: Al levantar, evite pinchar los cables dentro de los **Tubos Verticales Izquierda** y **Derecha (n.° 4** y **n.° 5)** ya que esto causará daños.

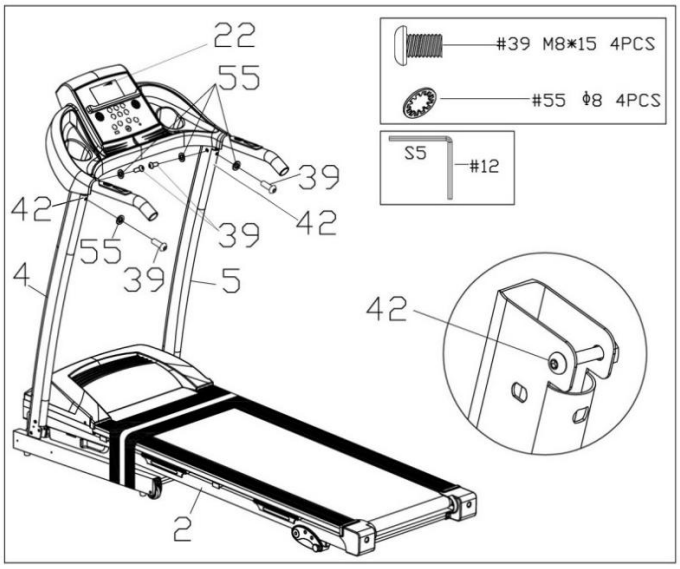
Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 4:

Fije los **Tubos Verticales Izquierda** y **Derecha (n.° 4** y **n.° 5)** a la **Estructura Principal (n.° 2)** con 6 **Tornillo Allen (n.° 39)** y 6 **Arandelas Antideslizante (n.° 55)**. Asegúrelos con la **Llave Allen (n.° 12)**. Luego, ajuste los dos 2 **Tornillos Allen (n.° 76)** previamente instalados que están en el extremo inferior afuera de los tubos izquierdo y derecho.

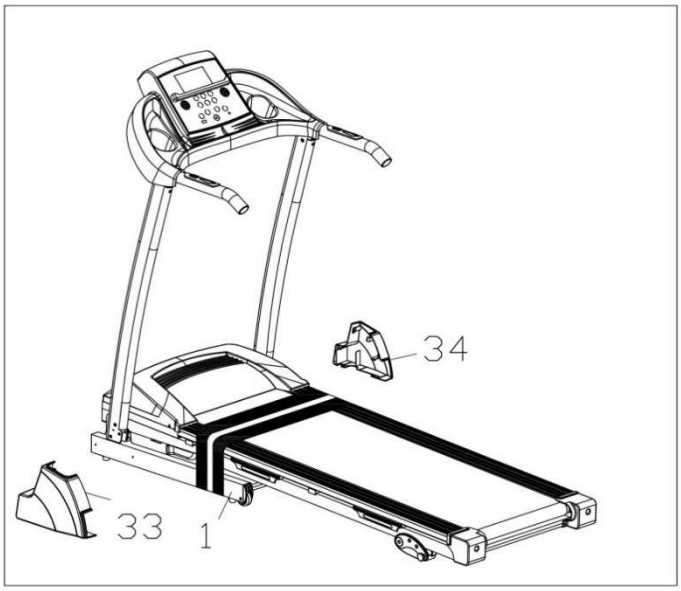
NOTA: Durante la instalación, sostenga los **Tubos Verticales Izquierda** y **Derecha (n.° 4** y **n.° 5)** con las manos para evitar que se caigan.



PASO 5:

Fije la **Consola (n.° 22)** a la **Estructura Principal (n.° 2)** con 4 **Tornillo Allen (n.° 39)** y 4 **Arandelas Antideslizante (n.° 55)**; asegúrelos con la **Llave Allen (n.° 12)**. Luego, ajuste los dos **Pernos Allen (n.° 42)** previamente instalados que están en los lados internos del manillar a la izquierda y derecha.

Valoramos su experiencia con los productos de Sunny Health and Fitness. Para obtener ayuda con las piezas o la solución de problemas, contáctenos en support@sunnyhealthfitness.com o al 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



PASO 6:

Fije las **Cubiertas De Tubo Vertical De La Izquierda** y **Derecha (n.° 33** y **n.° 34)** a la **Estructura Base (n.° 1)**.

PASO 7:

Ahora puede cortar la **Correa De Embalaje (n.° C)**.

Inserte la **Llave De Seguridad (n.° 66)** en la parte magnética de la **Consola (n.° 22)**.

¡El armado esta completo!

¡NOTA IMPORTANTE!
Deberá lubricar la caminadora antes de usarla por primera vez. Consulte la *página 30.*

MANTENIMIENTO Y CUIDADO

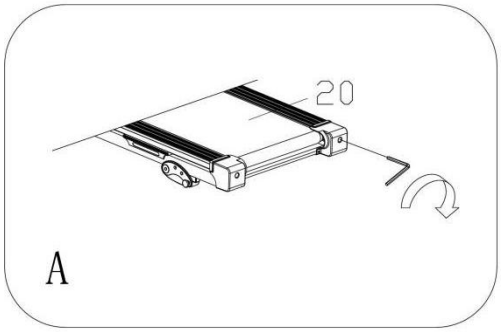
Una limpieza general le ayudará a prolongar la vida útil y el rendimiento de la cinta de correr. Mantenga la unidad limpia y cuidada; sacuda el polvo de los componentes periódicamente. Limpie ambos lados de la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** para evitar que se acumule polvo debajo de la **Banda de la Caminadora (n.° 20)**. Mantenga limpios sus zapatos de correr para evitar que la suciedad desgaste el **Tabla de la Caminadora (n.° 70)** y la **Banda de la Caminadora (n.° 20)**. Limpie la superficie de la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** con un paño limpio y húmedo.

Para mantener mejor la cinta de correr y prolongar su vida útil, se recomienda apagar la máquina durante 10 minutos cada 2 horas y apagarla totalmente cuando no esté en uso.

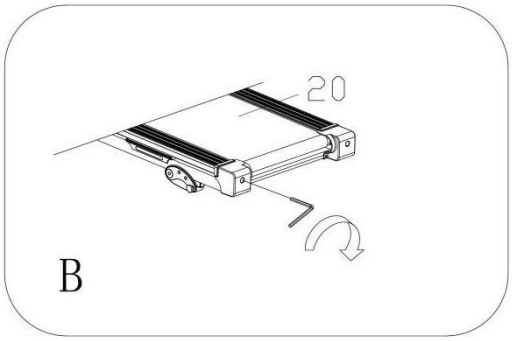
Si la cinta transportadora está floja, el usuario podría resbalarse al correr; y si está demasiado apretada, afectará negativamente el desempeño de los motores y también creará mayor fricción entre el rodillo y la cinta transportadora. La tensión más adecuada para la cinta transportadora se obtiene al jalara **50-75 mm** desde el **Tabla de la Caminadora (n.° 70)**.

CENTRADO LA BANDA DE LA CAMINADORA:
Coloque la máquina sobre el nivel del suelo y configúrela a 3-5 mph para comprobar si la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** se desplaza.

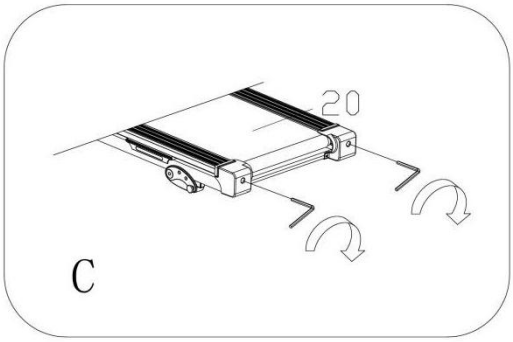
Si la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** se mueve hacia la derecha, entonces gire el perno de ajuste del lado derecho una vuelta de ¼ hacia *la derecha*, luego gire el perno de ajuste del lado izquierdo una vuelta de *¼ hacia la izquierda*. Si la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** no se mueve, repita este paso hasta que quede centrado. Consulte la Figura A.



Si la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** se mueve hacia la izquierda, gire los pernos de ajuste del lado izquierdo una vuelta de ¼ hacia *la derecha*, luego gire el perno de ajuste del lado derecho una vuelta de *¼ hacia la izquierda*. Si la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** no se mueve, repita este paso hasta que quede centrado. Consulte la Figura B.



Con el tiempo, la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** se aflojará. Para ajustar la **Banda de la Caminadora (n.° 20)**, gire los pernos de ajuste de los lados **izquierda** y **derecha** una vuelta completa hacia la derecha, luego compruebe la tensión de la **Banda de la Caminadora (n.° 20)**. Continúe este proceso hasta que la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** tenga la tensión correcta. Asegúrese de ajustar ambos lados por igual para asegurar la alineación correcta de la faja. Consulte la Figura C.



LUBRICACIÓN LA CAMINADORA

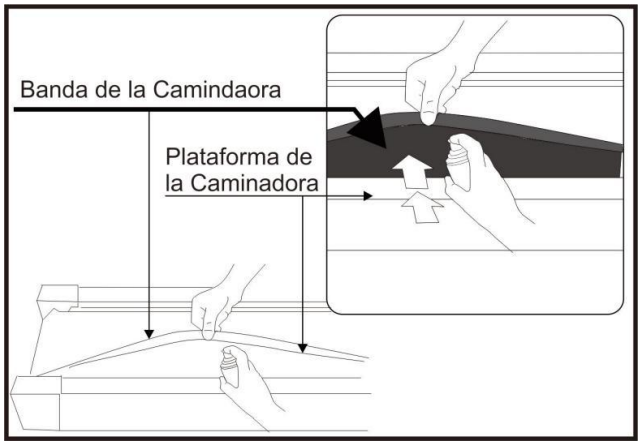
NOTA IMPORTANTE:
Deberá lubricar la caminadora antes de usarla por primera vez.

LUBRICANTE DE LA BANDA DE LA CAMINADORA Y LA CAMINADORA:
Es importante lubricar el La tensión más adecuada para la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** se obtiene al jalar **50-75 mm** desde el **Tabla de la Caminadora (n.° 70)** y la **Banda de la Caminadora (n.° 20)**, ya que la fricción entre ambos afecta la vida útil y el funcionamiento de la cinta de correr, por lo tanto, se sugiere inspeccionar con regularidad el La tensión más adecuada para la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** se obtiene al jalar **50-75 mm** desde el plataforma para correr y la faja. Si encuentra algún desgaste en el **Tabla de la Caminadora (n.° 70)**, comuníquese con nosotros: support@sunnyhealthfitness.com.

ADVERTENCIA: Siempre desenchufe la caminadora de la toma de corriente eléctrica antes de limpiarla, lubricarla o repararla.

CÓMO LUBRICAR:

1. Para aplicar el lubricante, levante un lado de la **Banda de la Caminadora (n.º 20)** y aplique aceite en el centro de la **Tabla de la Caminadora (n.º 70)**. A continuación, ponga en marcha la cinta y colóquela en el ajuste de velocidad más bajo y deje que el aceite se extienda por la **Tabla de la Caminadora (n.º 70)**. Repita este proceso para el otro lado.
2. Las piezas móviles deben girar libremente y en silencio. Una condición anormal en las piezas móviles afectará la seguridad del equipo. Inspeccione y ajuste los pernos con regularidad.
3. Para mantener mejor la caminadora y prolongar su vida útil, se sugiere darle mantenimiento con regularidad.
4. **NO** AFLOJE NI HAGA AJUSTES A LA BANDA DE CAMINADORA CUANDO SE APLICA LA LUBRICACIÓN. Si la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** transportadora está floja, el usuario podría resbalarse al correr; y si está demasiado apretada, afectará negativamente el desempeño del motor y también creará mayor fricción entre el rodillo y las **Banda de la Caminadora (n.° 20)**. La tensión más adecuada para la **Banda de la Caminadora (n.° 20)** se obtiene al jalar **50-75 mm** desde el **Tabla de la Caminadora (n.° 70)**.

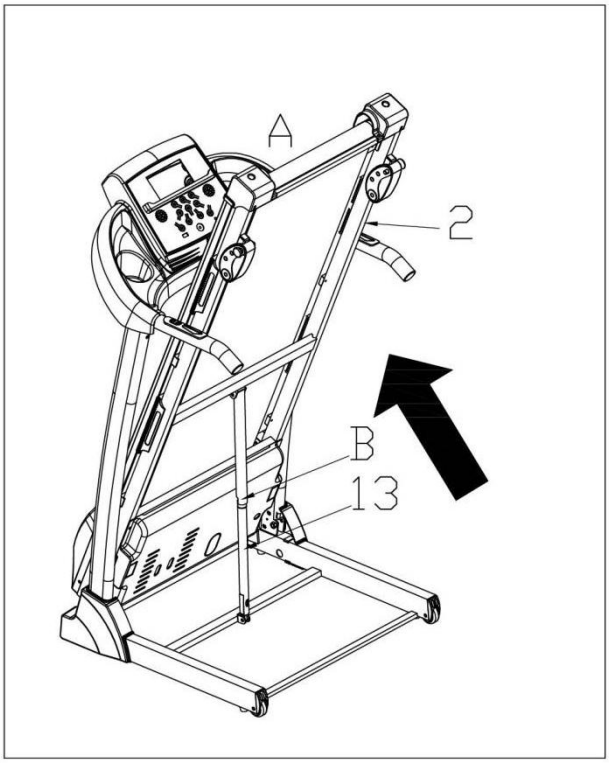


Se recomienda la siguiente tabla de tiempo:

Usuario moderado (menos de 3 horas a la semana)	*cada seis meses*
Usuario intermedio (3-5 horas a la semana)	*cada tres meses*
Usuario frecuente (más de 5 horas a la semana)	*cada dos meses*

INSTRUCCIONES DE PLEGADO

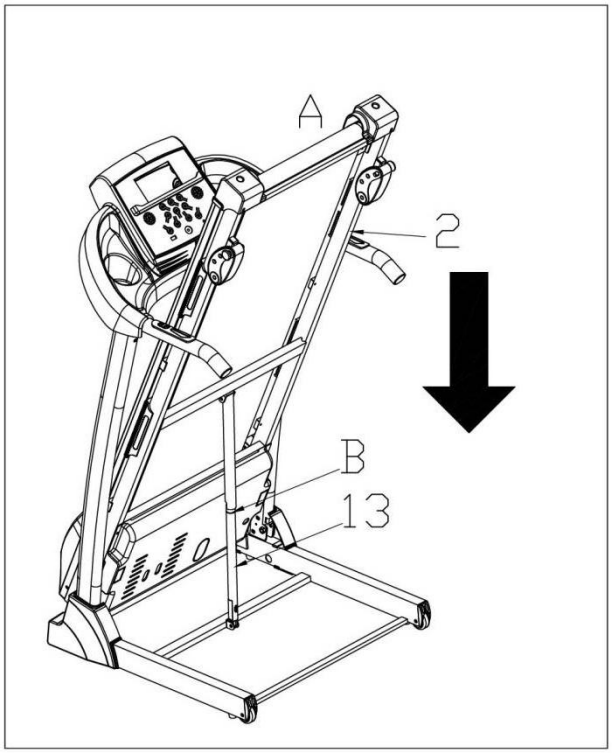
PLEGADO:



Coloque su mano en la posición "A" y levante la **Estructura Principal (n.° 2)** hasta que la posición "B" del **Cilindro De Presión De Aire (n.° 13)** quede fijado en el tubo.

NOTA: Sabrá que el **Cilindro De Presión De Aire (n.° 13)** se ha fijado correctamente en el tubo cuando escuche un clic.

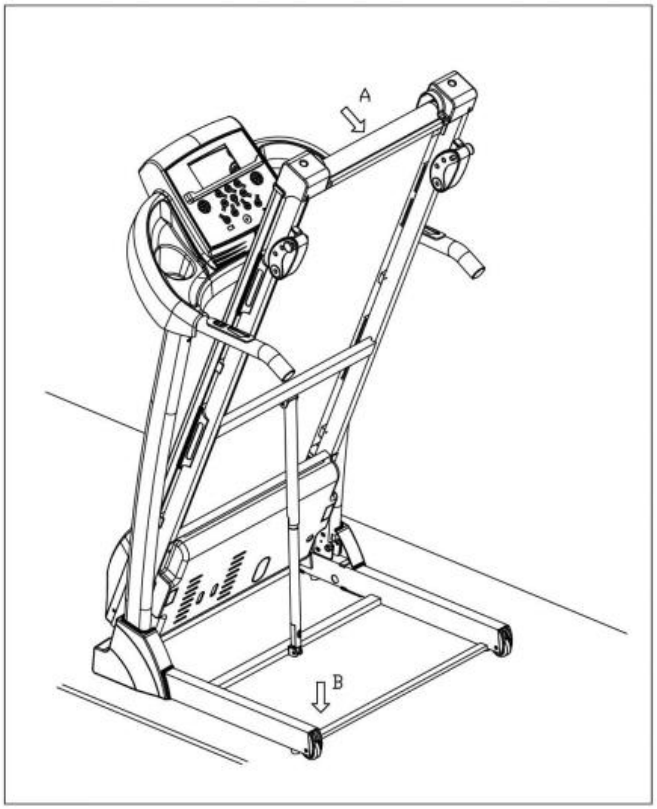
DESPLEGADO:



Antes de bajar la **Estructura Principal (n.° 2)**, asegúrese de que el espacio directamente debajo de él no tenga ningún objeto.

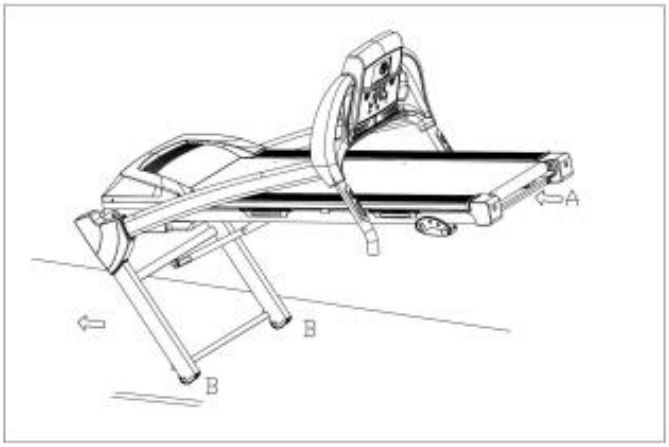
Sostenga la **Estructura Principal (n.° 2)** en la posición "A" con una mano. Luego, con el pie, patee suavemente el **Cilindro De Presión De Aire (n.° 13)** "B" y presione hacia abajo en la **Estructura Principal (n.° 2)**. Una vez que la **Estructura Principal (n.° 2)** ha sido empujado hacia abajo, continuará automáticamente bajando hasta alcanzar el nivel del suelo.

CÓMO MOVER LA MÁQUINA



Antes de intentar mover la caminadora, asegúrese de haberla plegado correctamente. Desenchufe el cable de alimentación.

Para inclinarla, empiece colocando una mano en la posición "A" para sujetar el extremo superior de la caminadora. Luego, coloque un pie en la posición "B" para sujetar el extremo inferior de la caminadora permanentemente. Con el pie en la posición "B", incline lentamente la parte superior de la caminadora hacia abajo, en dirección al suelo. Cuando la sección "A" de la estructura principal alcance un punto lo suficientemente bajo, las ruedas de la caminadora se tocará el suelo.

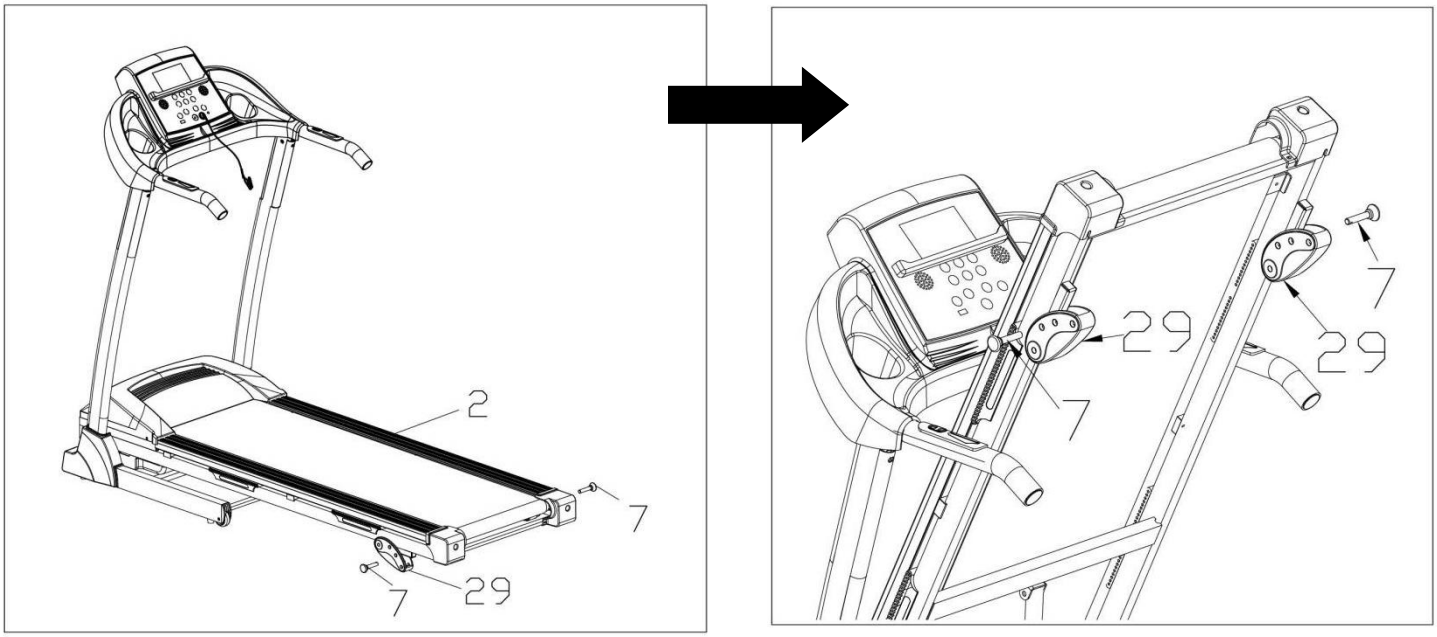


Para transportarla, sostenga la sección "A" de la cinta de correr e inclínela hasta que las ruedas "B" puedan moverse en el suelo.

AJUSTE DE LA INCLINACIÓN

ATENCIÓN: Para su seguridad y comodidad, siempre doble la cinta de correr (como se muestra a continuación) antes de intentar ajustar la inclinación.

Hay tres orificios en la **Nivelador (n.° 29)**. Para ajustar el nivel de inclinación, quite los dos **Pasador De Fijación (n.° 7)** del lado izquierdo y derecho. Alinee los orificios de la **Nivelador (n.° 29)** con los orificios situados en la **Estructura Principal (n.° 2)** una vez que haya encontrado el nivel de inclinación deseado e inserte los **Pasador De Fijación (n.° 7)** a través de los orificios.



INFORMATIÓN IMPORTANTE DE ELECTRICIDAD

ADVERTENCIA: Esta caminadora requiere una fuente de alimentación de **10 amperios (100-120V)** para que pueda funcionar correctamente. Para su seguridad y para la seguridad de los demás, verifique que la fuente de alimentación sea la correcta antes de enchufar el equipo. Una fuente de alimentación por encima o por debajo de este nivel podría provocar un gran daño al equipo o al usuario.

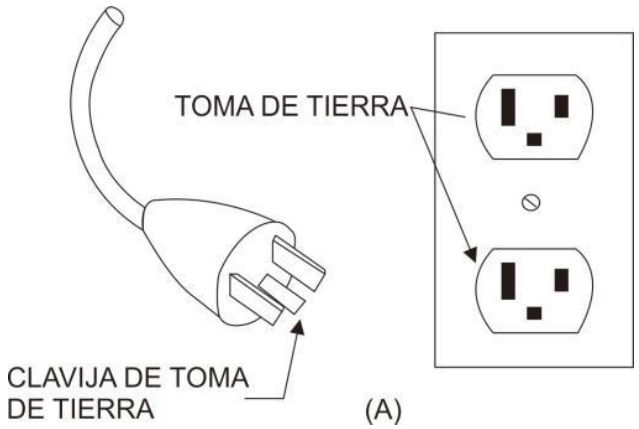
MÉTODOS DE CONEXIÓN A TIERRA:
Este producto debe estar conectado a tierra. La conexión a tierra ofrece menor resistencia a la corriente eléctrica y reduce el riesgo de descarga eléctrica. El enchufe debe conectarse a una toma de corriente apropiada que esté debidamente instalada y conectada a tierra, de acuerdo con todos los códigos y ordenanzas locales. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No utilice adaptador para este producto.

Este producto es para uso en un circuito nominal de 100-120 V y tiene un enchufe de conexión a tierra que se parece al enchufe ilustrado en el esquema A. Asegúrese de que el producto esté conectado a una toma de corriente que tenga la misma configuración que el enchufe. No se debe usar ningún adaptador con este producto.

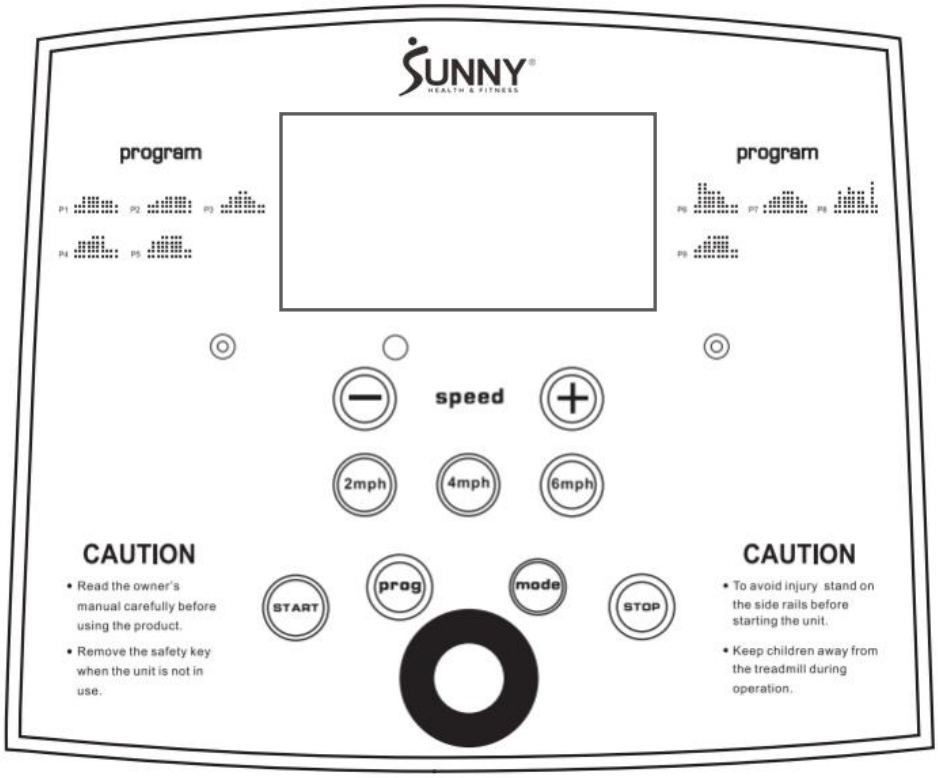
PELIGRO:
Una conexión incorrecta del conductor de puesta a tierra del equipo puede provocar una descarga eléctrica. Consulte con un electricista certificado si tiene dudas sobre la conexión a tierra adecuada del producto. No cambie el enchufe que viene con el producto. Si no encaja en la toma de corriente, pídale a un electricista que instale una toma de corriente adecuada.

¡ADVERTENCIA!
1. NUNCA utilice una toma de corriente de pared con interrupción diferencial por falla a tierra o GFCI por sus siglas inglés con esta caminadora. Verifique que no haya ningún cable de alimentación en las piezas móviles de la caminadora, incluido el mecanismo de elevación y las ruedas de transporte.
2. NUNCA opere la máquina con un generador o fuente de alimentación UPS.
3. NUNCA retire ninguna cubierta sin antes desconectar la alimentación de CA.
4. NUNCA exponga la máquina a la lluvia ni a la humedad. Esta máquina no está diseñada para ser usada al aire libre, cerca de piscinas ni en ningún otro ambiente de alta humedad.

MÉTODO DE PUESTA A TIERRA



CONSOLA DE VISUALIZACIÓN



INICIO RÁPIDO:

1. Inserte el extremo magnético de la llave de seguridad en la consola de la computadora
2. Pulse el botón START (INICIO) y el sistema mostrará automáticamente una cuenta regresiva de 3 segundos. Cuando la cuenta regresiva llegue a cero, la banda de la camindora comenzará a arrancar a una velocidad predeterminada de **0.8 km/h** (0,5 MPH).
3. Para ajustar la velocidad, puede utilizar los BOTONES DE VELOCIDAD **+/-** o los BOTONES DE VELOCIDAD RÁPIDA de 2, 4, y 6 MPH (3,6,9 km/h).

*** NOTA: La velocidad MÁX. en esta máquina es 14,5 km/h.**

FUNCIONES DE CONTROL:

1. Pulse el botón de velocidad "-" para disminuir la velocidad.
2. Pulse el botón de velocidad "+" para aumentar la velocidad.
3. Al pulsar el botón Quick Speed (velocidad rápida) ajustará la velocidad a la velocidad que se indica (2, 4 o 6 MPH).
4. Al pulsar el botón STOP (PARADA) se detendrá la banda de la caminadora.
5. Al sujetar con ambas manos los sensores de pulso ubicados en los pasamanos durante 5 segundos, se calculará y mostrará en la pantalla de la computadora los pulsaciones por minuto (PPM) del corredor o BPM por sus siglas en inglés en la pantalla de la computadora.

FUNCIONES

VELOCIDAD (SPEED): Muestra la velocidad actual **(El rango de velocidad en esta máquina es 0,8-14.5 KM/H)**.
Al configurar PROGRAMAS, la velocidad estará programada en intervalos; los PROGRAMAS van de P1 a P9.

TIEMPO (TIME): Muestra el tiempo transcurrido (0:00-99:59 MINUTOS). Si el tiempo llega a 99:59, la máquina se detendrá suavemente y mostrará la palabra "END" (fin), luego reiniciará automáticamente en 0:00 después de 5 segundos. Al configurar en "Countdown Mode" (modo de cuenta regresiva), se contará desde el tiempo ingresado hasta 0:00. Cuando el reloj llegue a 0:00, la máquina se detendrá suavemente y mostrará la palabra "END" (fin), luego reiniciará automáticamente después de 5 segundos.

DISTANCIA (DIST): Muestra la distancia recorrida (0,0-99,9 MILLAS). Cuando el reloj llegue a 99,9, se reiniciará en 0,00 y empezará a contar nuevamente desde 0,0. Al configurar en "Countdown Mode" (modo de cuenta regresiva), se contará desde la información ingresada hasta 0,00. Cuando llegue a 0,00, la máquina se detendrá suavemente y mostrará la palabra "End" (fin), luego se reiniciará automáticamente en la configuración inicial después de 5 segundos.

CALORÍAS (CAL): Muestra la cantidad de calorías quemadas (0 a 999). Cuando la cuenta llegue a 999, se reiniciará y empezará de nuevo desde 0. Al configurar en "Countdown Mode" (modo de cuenta regresiva), se contará desde la información ingresada hasta 0. Cuando llegue a 0, la máquina se detendrá suavemente y mostrará la palabra "End" (fin), luego se reiniciará automáticamente en la configuración inicial después de 5 segundos.

PULSO (PULSE): Muestra los latidos del corazón por minuto del corredor (50 a 200 PPM). El corredor debe colocar ambas manos en los sensores de pulso ubicados en los pasamanos para que el sistema pueda calcular pulso del corredor.

PROGRAMAS	Inicial	Valor Predeterminado	Rango de Configuración	Rango de Visualización
TIEMPO (MIN: SEGUNDO)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00－99:59
VELOCIDAD (MPH)	0.5	0.5	0.5-9	0.5-9
DISTANCIA (MILLA)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00－99.9
PULSO (PPM)	P	N/A	N/A	50-200
CALORÍAS (KCAL)	0	50	10-999	0－999

TECLAS DE FUNCIÓN

PROGRAMA (PROG): Pulse el botón PROGRAM (programa) para ajustar la configuración de intervalo deseado. Los programas se visualizan como P1-P9 y los diversos intervalos se muestran en la parte delantera de la cinta de correr.

MODO (MODE): Pulse este botón para seleccionar un MODO (MODE). Al presionar una vez aparecerá H1, que es el modo de cuenta regresiva del TIEMPO (TIME) a partir de 10:00 MINUTOS, H2 es el modo de cuenta regresiva de la DISTANCIA (DIST) a partir de 1 MILLA, y H3 es el modo de cuenta regresiva de las CALORÍAS (CAL) que empieza desde 50 KCAL. Al configurar cada modo, puede pulsar **+/-** para aumentar o disminuir los valores predeterminados de H1, H2, H3; luego, pulse INICIO (START) para arrancar la máquina.

INICIO (START): Para arrancar la máquina, inserte el extremo magnético de la llave de seguridad en la consola de la computadora y luego pulse el botón START. Se necesita la llave de seguridad para poder arrancar esta máquina. La velocidad de inicio predeterminada es 0,5 MPH.

PAUSA/DETENER (STOP): Pulse el botón STOP para detener la banda de la caminadora en cualquier momento. Al detener la máquina, todos los datos se reiniciarán.

BOTONES DE VELOCIDAD +/-: Presione los botones **+/-** para aumentar o disminuir la velocidad en incrementos de 0,1 MPH. Si mantiene pulsado cualquiera de estos dos botones por más de ½ segundo, la velocidad aumentará o disminuirá continuamente.

2, 4 y 6 (BOTONES DE VELOCIDAD RÁPIDA): Estos botones están predefinidos en velocidades de 2, 4 o 6 MPH (3,6,9 km/h) para mayor comodidad.

PROGRAMAS DE INTERVALO (P1-P9):
Pulse el botón PROGRAM (programa) para seleccionar un ajuste de intervalo. Los programas se muestran como P1-P9. Seleccione el programa que desee y la consola mostrará una cuenta regresiva desde los 10:00 MINUTOS; pulse los BOTONES DE VELOCIDAD **+/-** si desea aumentar o disminuir el tiempo de ejercicio. Pulse el botón START (inicio) para iniciar el programa de intervalo. El programa de intervalo está dividido en 10 secciones. Cada tiempo de ejercicio equivale al tiempo configurado dividido entre 10. Cuando la velocidad llegue al siguiente intervalo, la cinta de correr emitirá un pitido y la velocidad variará según el intervalo establecido. Pulse los BOTONES DE VELOCIDAD **+/-** para cambiar la VELOCIDAD. Después de terminar un programa, el sistema emitirá un pitido y mostrará la palabra END (fin). La máquina se detendrá gradualmente y luego se reiniciará automáticamente después de 5 segundos.

PROG \ TIEMPO		INTERVALO DE TIEMPO = tiempo configurado/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	1.8	1.8	3.7	3.1	3.1	3.1	2.5	2.5	2.5	1.8
P2	VELOCIDAD	1.8	1.8	2.5	2.5	3.1	3.1	3.1	3.7	3.7	2.5
P3	VELOCIDAD	1.8	1.8	3.1	3.7	4.3	5.0	3.7	2.5	1.8	1.8
P4	VELOCIDAD	1.8	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	1.8	1.8	1.8
P5	VELOCIDAD	1.2	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	4.3	4.3	1.8	1.8
P6	VELOCIDAD	1.2	6.2	6.2	5.0	5.0	4.3	3.7	1.8	1.2	1.2
P7	VELOCIDAD	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	4.3	3.7	2.5	1.8
P8	VELOCIDAD	1.8	5.0	3.7	5.6	5.0	5.0	5.0	1.8	6.2	1.8
P9	VELOCIDAD	1.2	2.5	3.7	5.0	5.0	5.0	4.3	4.3	1.8	1.8

CÁLCULO DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL:

Pulse el botón PROGRAM (programa) hasta que aparezca en la ventana la palabra FAT (grasa) para poder acceder a la opción de cálculo de índice de masa corporal. Pulse MODE (modo) para ingresar a F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.

F-1 es SEXO, F-2 es EDAD, F-3 es ALTURA, F-4 es PESO, F-5 es Índice de masa corporal

Pulse los BOTONES DE VELOCIDAD **+/-** para configurar las opciones F1-F4 (consulte la siguiente tabla). Después de que haya terminado de configurar las opciones F1-F4, pulse MODE (modo). Así llegará a la configuración de la opción F-5 (Índice de masa corporal). Para configurar la opción F-5, sujete con ambas los sensores de pulso ubicados en los pasamanos durante 3 segundos. La pantalla mostrará el índice de masa corporal. El Índice de masa corporal sirve para determinar la relación entre su altura y su peso. Es solo una referencia y no es adecuado para uso médico. El Índice de masa corporal es ideal tanto para hombres como mujeres.

NOTA: El resultado general del **Índice de masa corporal** es de **20-25 %**

Bajo peso	Menos de 19,0
Normal	19,0 - 25,0
Sobrepeso	26,0 - 29,0
Obesidad	Más de 30,0

TABLA DE ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC):

F-1	Sexo	01 Masculino	02 Femenino
F-2	Edad	10------99	
F-3	Altura	40----80INCHES	
F-4	Peso	44-----330LBS	
F-5	IMC	⩽19	Bajo peso
	IMC	=(20---25)	Peso normal
	IMC	=(26---29)	Sobrepeso
	IMC	⩾30	Obesidad

FUNCIONES DE LA CAMINDORA

FUNCIÓN DE PARO DE SEGURIDAD:
Al extraer la **Llave De Seguridad (n.° 66)** de la consola de la computadora mientras la máquina esté en funcionamiento, esta se detendrá inmediatamente. Cuando la caminadora se detenga por completo, en la pantalla de la computadora aparecerá "- - -" y la caminadora emitirá un pitido 3 veces. Para volver a iniciar la máquina, inserte el extremo magnético de la **Llave De Seguridad (n.° 66)** en la consola de la computadora y pulse el botón START (inicio).

FUNCIÓN DE AHORRO DE ENERGÍA:
Cuando la máquina esté inactiva por 10 minutos, entrará en modo de ahorro de energía. Mientras que esté en este modo, la pantalla de la computadora estará apagada. Para volver a encenderla, pulse cualquier botón.

I ENCENDIDO:
Presione el interruptor de alimentación hacia este símbolo para encender la caminadora.

O APAGADO:
Deslice el interruptor de encendido hacia este símbolo para apagar la caminadora en cualquier momento. Esto incluye durante el ejercicio.

NOTA DE SEGURIDAD:
Le recomendamos que mantenga una velocidad lenta al comienzo de una sesión y sujete los pasamanos hasta que se familiarice con la caminadora.

Inserte el extremo magnético de la **Llave De Seguridad (n.° 66)** en la consola de la computadora y enganche el extremo opuesto (que contiene el sujetador de seguridad) a su ropa antes de comenzar su entrenamiento. Para finalizar su entrenamiento, pulse el botón STOP (pausa/detener) o retire la **Llave De Seguridad (n.° 66)** y la máquina se detendrá inmediatamente.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

EMPEZANDO:
Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, deberá consultar con su médico para determinar si tiene alguna condición médica o física que pudiera poner en riesgo su salud y seguridad o que pudiera impedir que utilice correctamente el equipo. Esté atento a las señales que le envía su cuerpo. El ejercicio incorrecto o excesivo puede dañar su salud. Deje de hacer ejercicio inmediatamente si experimenta alguno de los siguientes síntomas: dolor, presión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, falta de aliento, sensación de desmayo, mareos o sensación de náuseas.

Conozca su caminadora. Antes de usar la máquina, tómese un tiempo para revisar y familiarizarse con los controles. Cuando se suba a la máquina, puede poner los pies en las barras laterales y mantener el equilibrio al sujetar los pasamanos.

Luego, enganche el extremo del sujetador de la **Llave De Seguridad (n.° 66)** a su ropa e inserte el extremo magnético de la llave en la consola de la computadora. Pulse el botón START (inicio) para arrancar la máquina. La máquina arrancará a una velocidad predeterminada de **0,5 MPH** (0.8 km/h). Cuando se sienta cómodo, puede aumentar lentamente la velocidad. Cuando termine con sus ejercicios, pulse el botón STOP (pausa/detener) para detener la máquina o retire el extremo magnético de la **Llave De Seguridad (n.° 66)** para detener la caminadora.

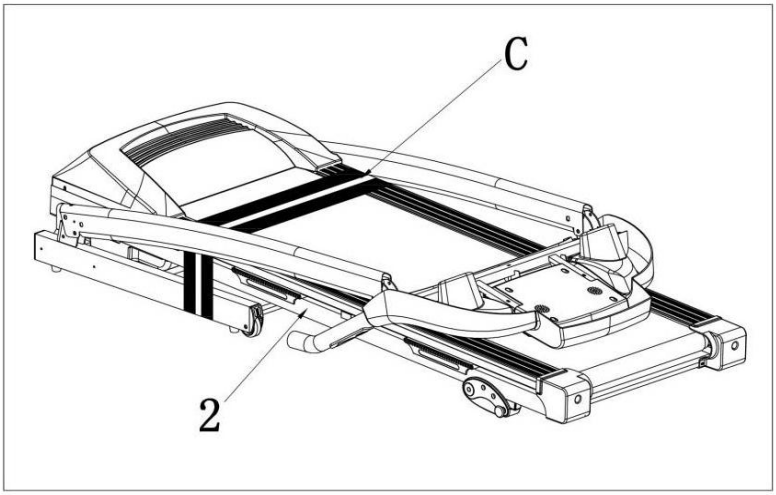
SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

PROBLEMA	CAUSA	SOLUCIÓN
La caminadora no arranca	No está enchufada.	Enchufe el cable en el tomacorriente.
	La llave de seguridad no está insertada.	Inserte la llave de seguridad.
La velocidad no es exacta	No está correctamente calibrada.	Vuelva a calibrar el ajuste de velocidad.
	Las unidades de medición de la velocidad son incorrectas.	Cambie la configuración a una unidad adecuada.
Banda de la Caminadora no está centrada	La tensión de la banda de la caminadora no es adecuada en los lados izquierdo o derecho del estribo.	Ajuste los pernos del lado izquierdo y derecho del rodillo posterior (consulte la página 29).
La computadora no funciona	Los cables de la computadora y del tablero de control inferior no están conectados adecuadamente.	Compruebe las conexiones de cable desde la computadora hasta el tablero de control.
	El transformador está dañado.	Si el transformador se daña, comuníquese con el servicio técnico al cliente.
E1: Error de mensaje	Los cables de la computadora y del tablero de control inferior no están conectados adecuadamente.	Compruebe las conexiones de cable desde la computadora hasta el tablero de control.
E2: Protección contra choques de electricidad	El voltaje de entrada es inferior al 50% del voltaje requerida.	Verifique que la fuente de alimentación de entrada tenga el voltaje correcto.
E5: Protección de sobrecarga (Sistema de autoprotección)	Corriente de carga excesiva.	Ajuste la fuente de alimentación de entrada antes de volver a conectar la caminadora, pulse el **Protector De Sobrecarga (n.° 78)** para restablecer el sistema eléctrico de la máquina y luego reinicie la caminadora.
	Tablero de control dañado o problemas con el motor.	Verifique que el controlador esté funcionando. Si el motor está dañado, comuníquese con servicio tecnico al cliente para solicitar ayuda.

NOTA: Si no puede resolver el problema a través de la guía de resolución de problemas anterior, comuníquese con Servicio al Cliente: support@sunnyhealthfitness.com

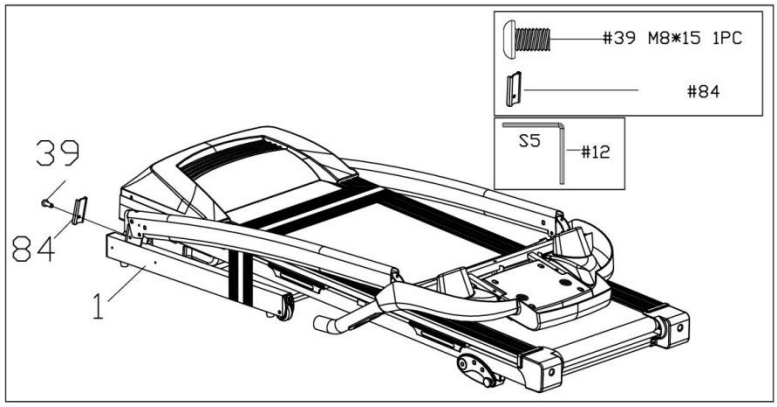
INSTRUCTIONS D'ASSEMBLAGE

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



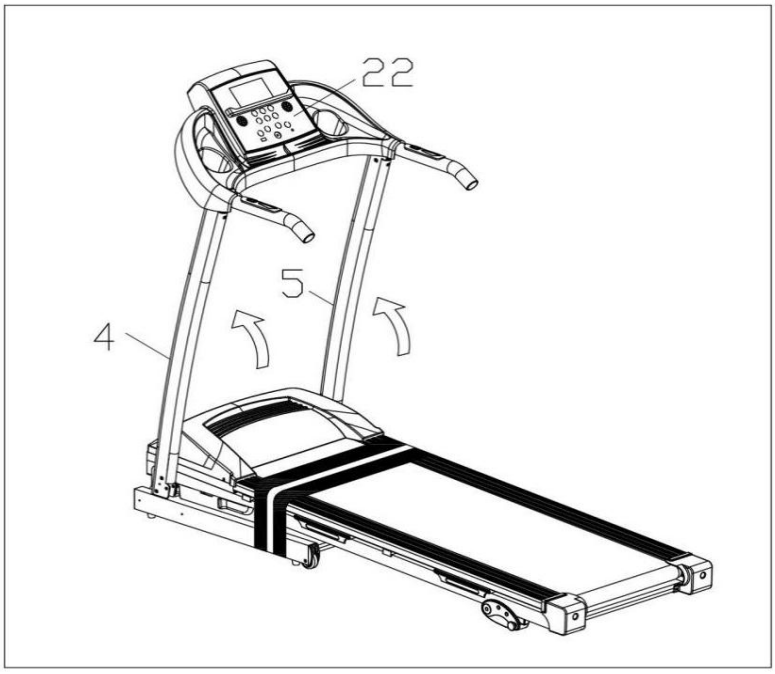
ÉTAPE 1:

Ouvrir le carton et en retirer le contenu. Placer le **Cadre Principal (n° 2)** sur un sol de niveau, assurez-vous de disposer d'une aire de travail propre et suffisamment spacieuse.
Ne coupez pas la **Courroie D'emballage (n° C)** tant que le montage n'est pas terminé!



ÉTAPE 2:

Desserrer la **Vis Allen (n° 39)** du **Cadre De Base (n° 1)** avec une **Clé Allen (n ° 12)**. Retirer le **Bloc De Sécurité (n° 84)**.

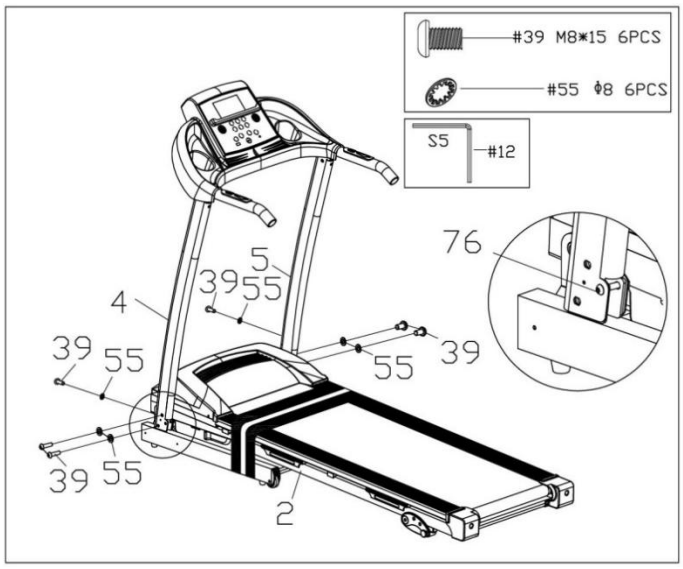


ÉTAPE 3:

Soulevez la **Panneau De Console (n° 22)** avec les **Tubes Du Montants Gauche** et **Droit (n° 4** et **n° 5)** vers le haut (dans la direction indiquée par les flèches dans le diagramme à gauche).

REMARQUE: lors du levage, évitez de perforer les fils à l'intérieur des **Tubes Du Montants Gauche** et **Droit (n° 4** et **n° 5)**, au risque de l'endommager.

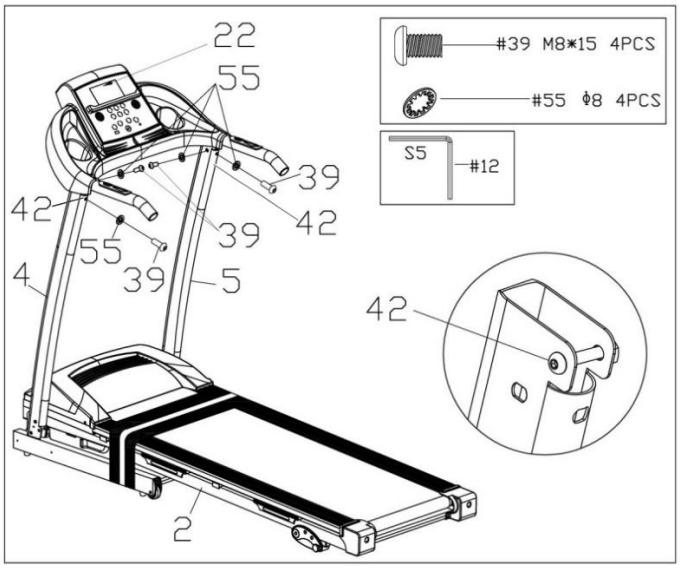
Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 4:

REMARQUE: Pendant l'assemblage, maintenir les **Tubes Du Montants Gauche** et **Droit (n° 4** et **n° 5)** avec les mains pour les empêcher de tomber.

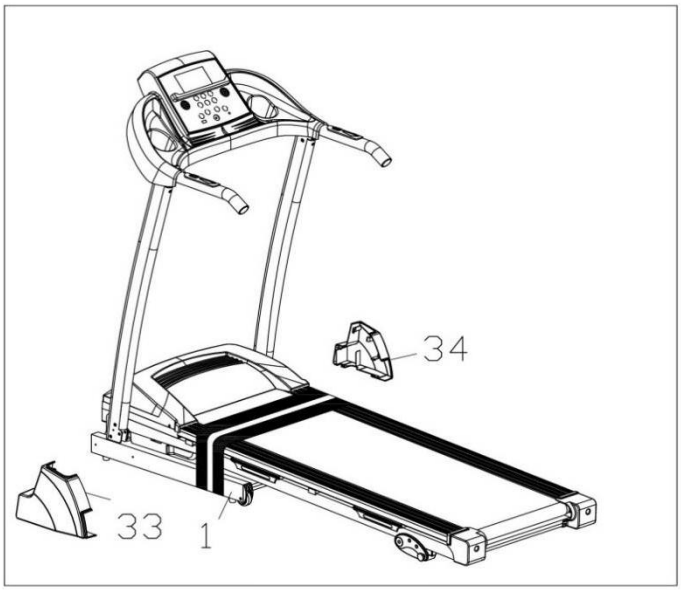
Fixer les **Tubes Du Montants Gauche** et **Droit (n° 4** et **n° 5)** au **Cadre Principal (n° 2)** avec 6 **Vis Allen (n° 39)** et 6 **Rondelle Antidérapante (n° 55)**. Serrer avec la **Clé Allen (n° 12)**. Serrer ensuite les deux **Vis Allen (n° 76)** situées à l'extrémité inférieure extérieure des montants droit et gauche.



ÉTAPE 5:

Fixer la **Panneau De Console (n° 22)** au **Cadre Principal (n° 2)** avec 4 **Vis Allen (n° 39)** et 4 **Rondelle Antidérapante (n° 55)**, serrer avec la **Clé Allen (n° 12)**. Serrer ensuite les deux **Boulon à Six Pans Creux (n° 42)** préassemblés sur les côtés intérieurs droit et gauche du guidon.

Nous apprécions votre expérience d'utilisation des produits Sunny Health and Fitness. Pour obtenir de l'aide concernant des pièces ou un dépannage, veuillez nous contacter à support@sunnyhealthfitness.com ou au 1-877-90SUNNY (877-907-8669).



ÉTAPE 6:

Fixer les **Couvercles Gauche** et **Droit De Tubes Du Montants (n° 33** et **n° 34)** au **Cadre De Base (n° 1)**.

ÉTAPE 7:

Vous pouvez maintenant couper la **Ceinture D'emballage (n° C)**.

Insérer la **Clé De Sécurité (n° 66)** dans la zone magnétique de la **Panneau De Console (n° 22)**.

L'assemblage est à présent fini!

REMARQUE IMPORTANTE!
Vous devez lubrifier votre tapis de course avant la première utilisation. Voir en *page 46*.

MAINTENANCE ET ENTRETIEN

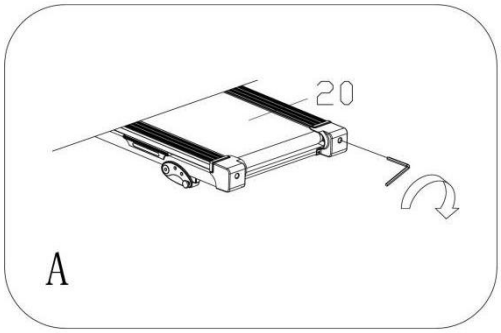
Le nettoyage général prolonge la vie et améliore les performances de votre tapis de course. Maintenir l'appareil en état de propreté en essuyant ses éléments régulièrement. Nettoyer les deux faces de la **Bande De Course (n° 20)** pour éviter que la poussière ne s'accumule dessous. Maintenir vos chaussures de course propres afin d'éviter que les saletés abîment la **Plate-forme De Course (n° 70)** et la **Bande De Course (n° 20)**. Nettoyer la surface de la **Bande De Course (n° 20)** avec un chiffon propre et humide.

Pour mieux entretenir et prolonger la vie du tapis de course, il est recommandé d'éteindre l'appareil pendant 10 minutes toutes les 2 heures et de le mettre pleinement hors tension quand il n'est pas utilisé.

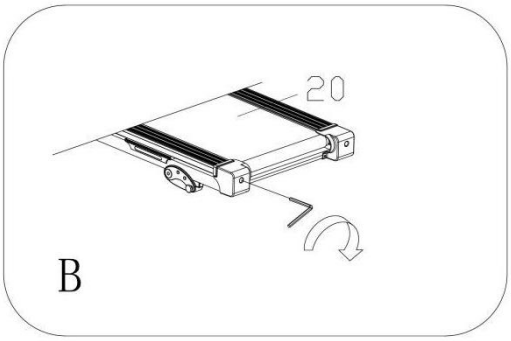
Si la **Bande De Course (n° 20)** est trop peu tendue, le coureur patinera en courant, alors que si elle l'est trop, le moteur perdra en performance et la friction augmentera entre le rouleau et la **Bande De Course (n° 20)**. La meilleure tension pour la **Bande De Course (n° 20)** est de s'étirer jusqu'à **50-75 mm** de la **Plate-forme De Course (n° 70)**.

CENTRER LA BANDE DE COURSE:
Placer le tapis de course sur un sol de niveau et le régler à 3-5 MPH pour vérifier si la **Bande De Course (n° 20)** se déporte.

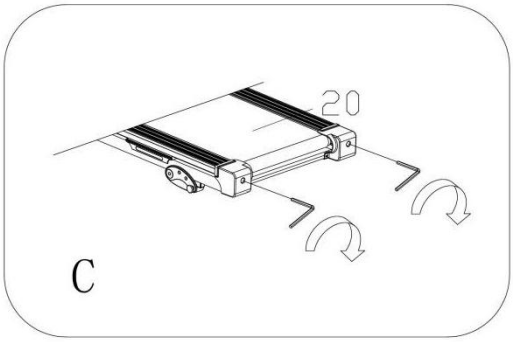
Si la **Bande De Course (n° 20)** se déporte vers la droite, tourner le boulon de réglage du côté droit d'¼ de tour dans le *sens antihoraire*, puis tourner celui de gauche d'¼ de tour dans le sens *antihoraire*. Si la bande ne bouge pas, répéter l'opération jusqu'à ce qu'elle soit centrée. Se reporter à la Figure A.



Si la **Bande De Course (n° 20)** se déporte vers la gauche, tourner les boulons de réglage du côté gauche d'¼ de tour dans le *sens horaire,* puis tourner celui de droite d'¼ de tour dans le sens *antihoraire*. Si la bande ne bouge pas, répéter l'opération jusqu'à ce qu'elle soit centrée. Se reporter à la Figure B.



Avec le temps, la **Bande De Course (n° 20)** va se détendre. Pour tendre la bande, tourner les boulons de réglage de gauche et de droite d'un tour complet dans le sens horaire, vérifier la tension de la bande. Poursuivre ce procédé jusqu'à ce que la bande soit à la tension souhaitée. Veiller à régler les deux côtés de façon identique pour assurer le bon alignement de la **Bande De Course (n° 20)**. Se reporter à la Figure C.



LUBRIFIER LE TAPIS DE COURSE

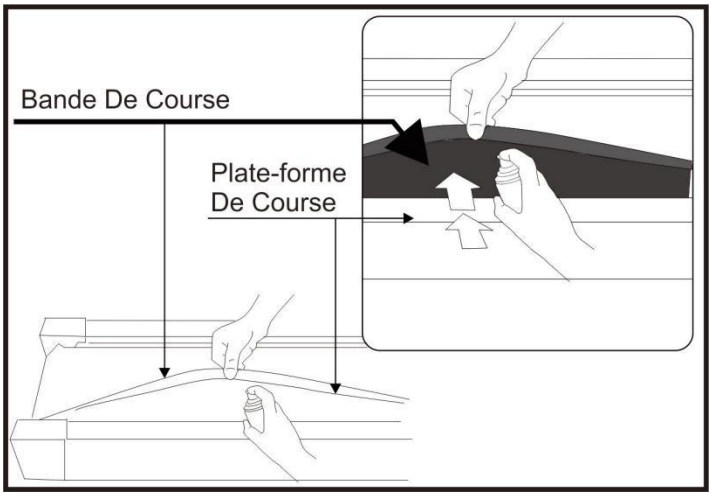
REMARQUE IMPORTANTE:
Vous devez lubrifier votre tapis de course avant la première utilisation.

LUBRIFIANT POUR BANDE DE COURSE ET TAPIS DE COURSE:
Il est essentiel de lubrifier la **Plate-forme De Course (n° 70)** et la **Bande De Course (n° 20)**, car la friction entre les deux influence la durée de vie et le fonctionnement du tapis de course, il est donc recommandé d'inspecter régulièrement l'une et l'autre. Si vous constatez des traces d'usure sur la **Plate-forme De Course (n° 70)**, veuillez nous contacter à: support@sunnyhealthfitness.com.

AVERTISSEMENT: Toujours débrancher le tapis de course de la prise électrique avant de procéder au nettoyage, à la lubrification ou à la réparation de l'appareil.

COMMENT LUBRIFIER:

1. Pour appliquer le lubrifiant, soulevez un côté de la **Bande De Course (n° 20)** et appliquez l'huile au milieu de la **Plate-forme De Course (n° 70)**. Ensuite, démarrez le tapis roulant et placez-le à la vitesse la plus basse et laissez l'huile se répandre sur la **Plate-forme De Course (n° 70)**. Répétez ce processus pour l'autre côté.
2. Les éléments mobiles doivent tourner librement et sans bruit. Toute anomalie des éléments mobiles affectera la sécurité de l'appareil. Inspecter et serrer régulièrement les boulons.
3. Pour mieux entretenir le tapis de course et prolonger sa durée de vie, il est recommandé d'en assurer la maintenance de façon régulière.
4. **NE FAITES AUCUN** AJUSTEMENT À LA CEINTURE DE MARCHE LORS DE LA LUBRIFICATION DE VOTRE TAPIS ROULANT. Si la **Bande De Course (n° 20)** est trop peu tendue, le coureur patinera en courant, alors que si elle l'est trop, le moteur perdra en performance et la friction augmentera entre le rouleau et les **Bande De Course (n° 20)**. La meilleure tension pour la **Bande De Course (n° 20)** est de s'étirer jusqu'à **50-75 mm** de la **Plate-forme De Course (n° 70)**.

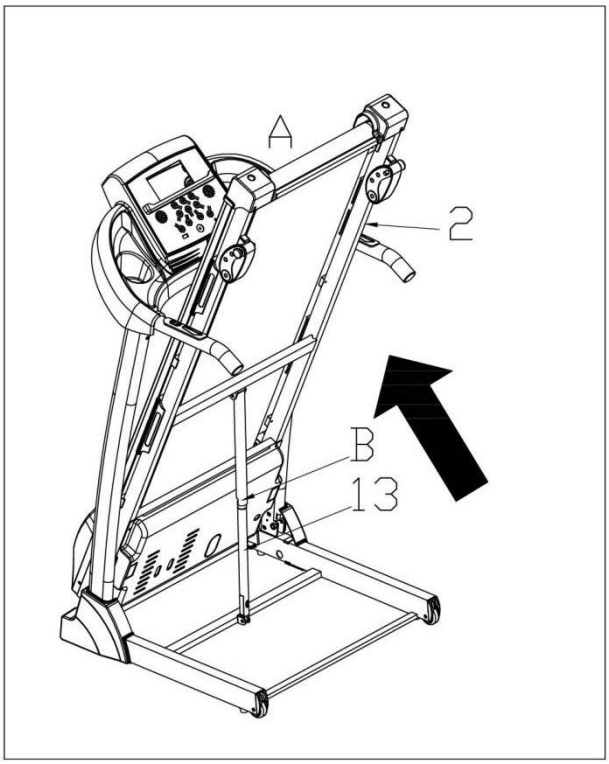


Nous recommandons le calendrier suivant :

Utilisateur léger (moins de 3 heures/semaine)	*tous les six mois*
Utilisateur moyen (3 à 5 heures/semaine)	*tous les trois mois*
Utilisateur intensif (plus de 5 heures/semaine)	*tous les deux mois*

INSTRUCTIONS DE PLIAGE

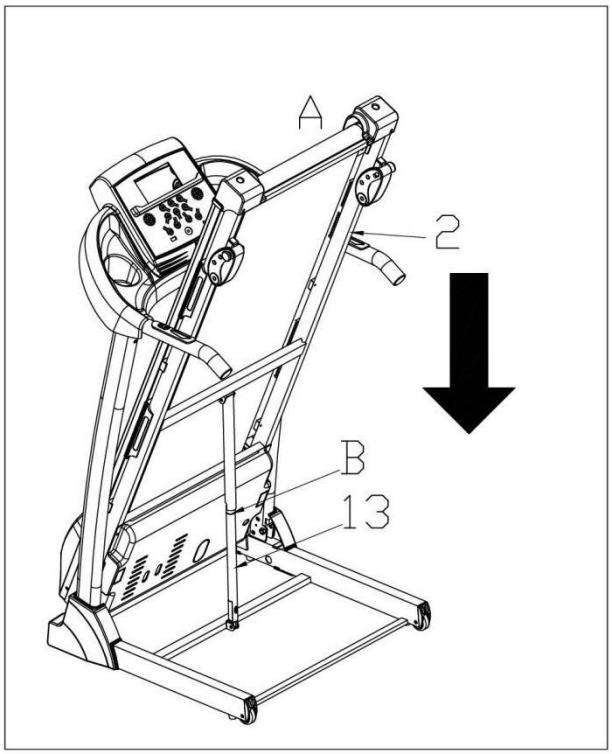
PLIAGE:



Placer la main en « A » et soulever le **Cadre Principal (n° 2)** jusqu'à ce que le **Cylindre Pneumatique (n° 13)** « B » se bloque dans le montant.

REMARQUE : Quand le **Cylindre Pneumatique (n° 13)** se bloque dans le montant, un déclic se fait entendre.

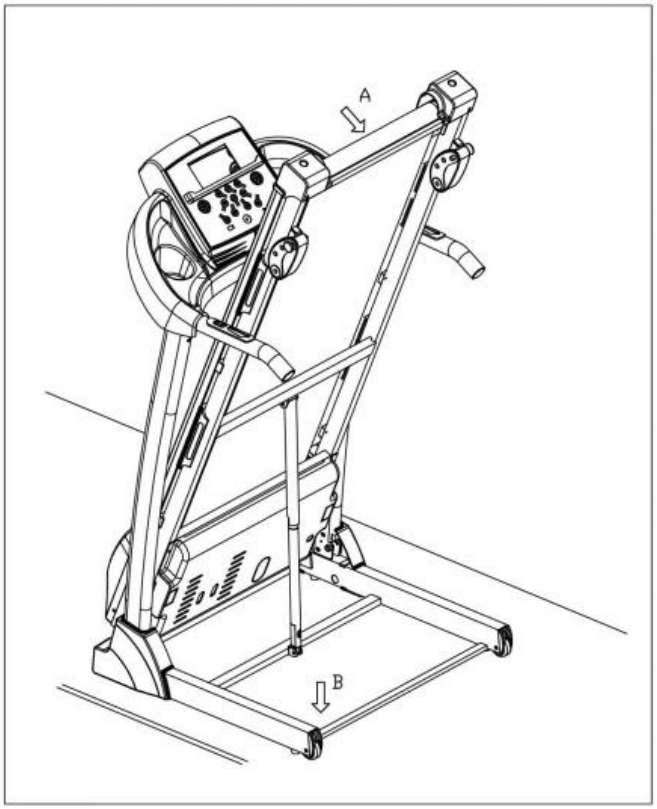
DÉPLIAGE:



Avant d'abaisser le **Cadre Principal (n° 2)**, s'assurer que l'espace directement en dessous soit dégagé.

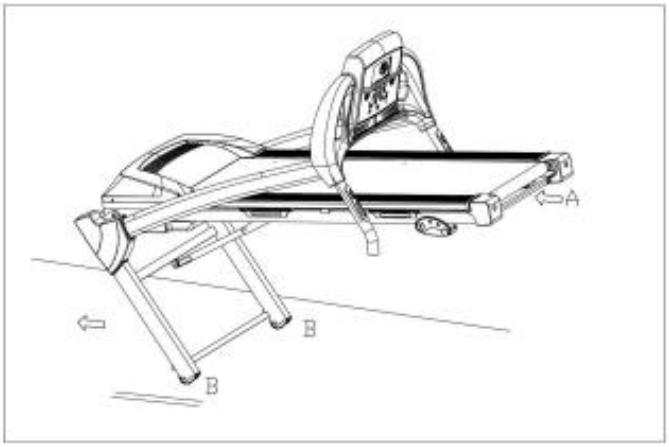
Saisir le **Cadre Principal (n° 2)** en « A » d'une main. Ensuite, donner un léger coup de pied sur le **Cylindre Pneumatique (n° 13)** en « B » et appuyer sur le **Cadre Principal (n° 2)** en « A » pour l'abaisser. Une fois le **Cadre Principal (n° 2)** abaissé, il continuera automatiquement sa course jusqu'au niveau du sol.

COMMENT DÉPLACER L'APPAREIL



Avant de tenter de déplacer le tapis de course, veuillez vous assurer qu'il a été correctement replié. Débrancher le cordon d'alimentation.

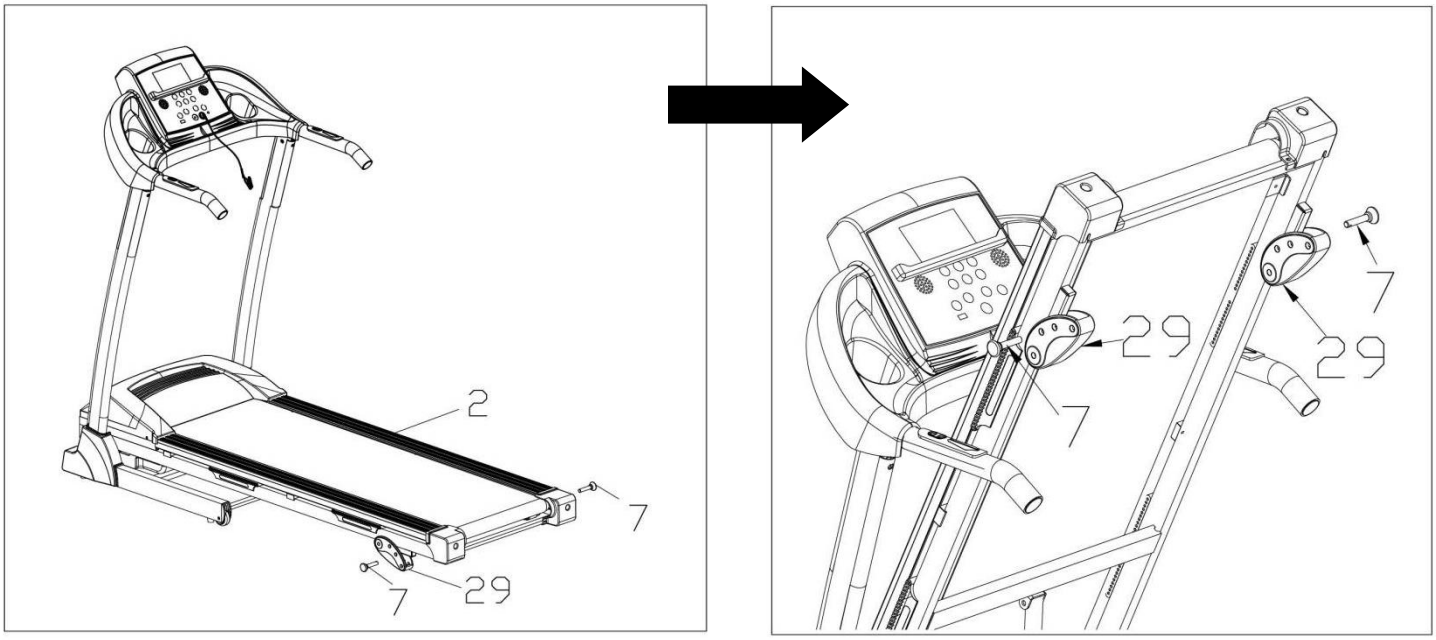
Pour le basculer, commencer par placer une main en « A » pour soutenir l'extrémité supérieure de l'appareil. Placer ensuite un pied en « B » pour bien maintenir l'extrémité inférieure du tapis de course. Avec le pied en « B », faire doucement basculer le haut de l'appareil en direction du sol. Une fois le cadre principal « A » suffisamment bas, les roulettes de l'appareil deviennent opérantes.



Pour le transporter, tenir l'appareil en position « A » et basculer jusqu'à ce que les roulettes « B » puissent rouler sur le sol.

RÉGLAGE DE L'INCLINAISON

ATTENTION: Par souci de sécurité et de commodité, toujours replier le tapis de course (comme montré ci-dessous) avant de chercher à régler l'inclinaison. Il y a trois trous dans les **Patins De Pied Réglables (n° 29)**. Pour régler le niveau d'inclinaison, retirer les deux **Broches De Fixation (n° 7)** des côtés gauche et droit. Aligner les trous du **Patin De Pied Réglable (n° 29)** sur ceux du **Cadre Principal (n° 2)** une fois que vous aurez repéré l'inclinaison souhaitée puis réinsérer les **Broches De Fixation (n° 7)** dans les trous.



INFORMATIONS IMPORTANTES CONCERNANT L'ÉLECTRICITÉ

AVERTISSEMENT: Ce tapis de course nécessite une alimentation de **10 ampères (100-120 volts) pour fonctionner correctement.** Pour votre sécurité et celle des autres, veuillez vérifier que la source d'alimentation est appropriée avant de brancher l'appareil. Toute source d'alimentation à la puissance supérieure ou inférieure à ce niveau risque de causer de profonds dommages à l'appareil ou l'utilisateur.

MÉTHODES DE MISE À LA TERRE:
Ce produit doit être raccordé à la terre. La mise à la terre offre une résistance moindre au courant électrique et réduit le risque de décharge électrique. Le cordon doit être branché dans une prise adaptée, correctement installée et raccordée à la terre conformément aux règles et ordonnances locales. S'assurer de brancher l'appareil à une prise configurée de la même façon que la fiche. Ne pas employer d'adaptateur pour ce produit.

Ce produit est destiné à être utilisé avec un circuit nominal 100-120V et possède une fiche de mise à la terre dont la forme est celle représentée sur le schéma A. Il est important que le produit soit branché sur une prise ayant la même forme que cette fiche. Ne pas utiliser d'adaptateur avec ce produit.

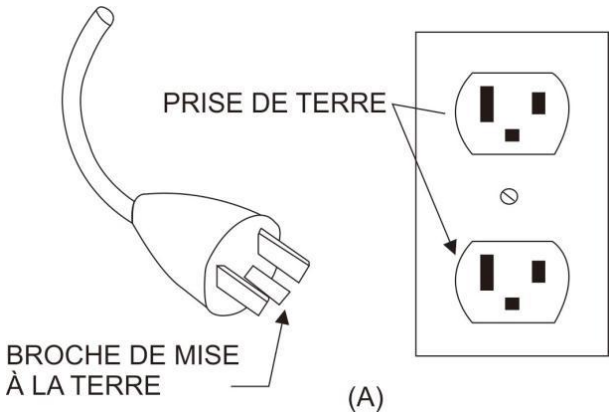
DANGER:

Le mauvais raccordement du conducteur de mise à la terre de l'appareil peut donner lieu à un risque de décharge électrique. En cas de doute concernant la mise à la terre du produit, veuillez consulter un électricien agréé. Ne pas modifier la prise fournie avec le produit. Si elle ne rentre pas dans la prise murale, faire changer cette dernière par un électricien.

ATTENTION!

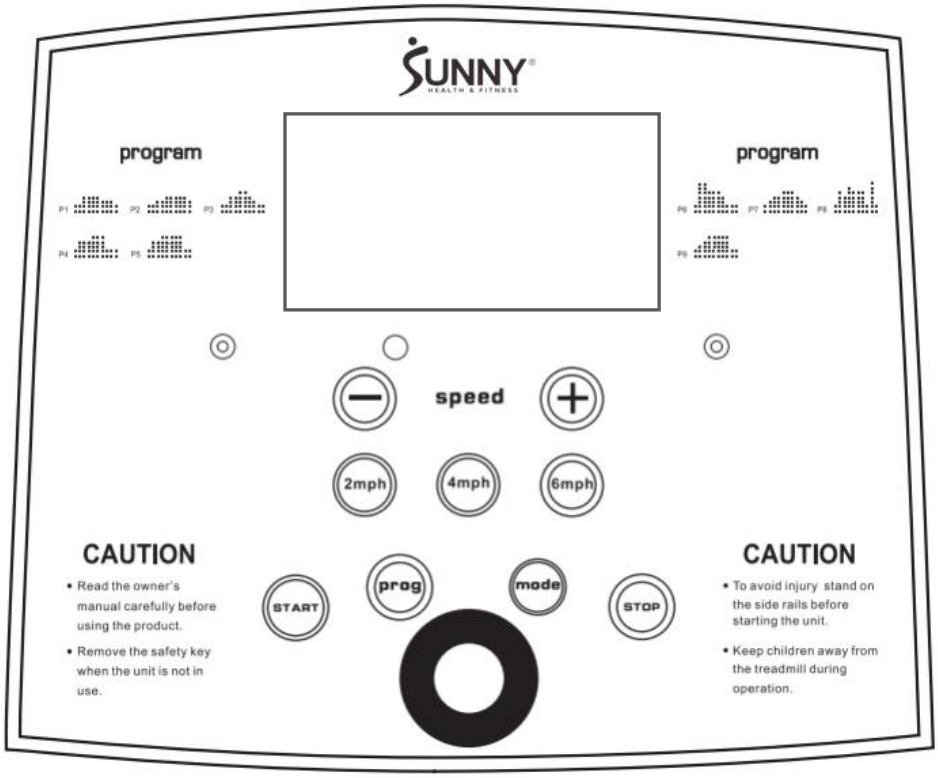
1. NE JAMAIS utiliser de disjoncteur de fuite de terre avec ce tapis de course. Faire passer le cordon d'alimentation à distance des éléments mobiles du tapis de course, notamment le mécanisme d'élévation et les roulettes de transport.
2. NE JAMAIS faire fonctionner le tapis de course sur un groupe électrogène ou une alimentation sans coupure UPS.
3. NE JAMAIS retirer quelque couvercle que ce soit sans avoir d'abord débranché le cordon d'alimentation.
4. NE JAMAIS laisser le tapis de course exposé à la pluie ou à l'humidité. Ce tapis de course n'est pas conçu pour un usage en extérieur, à proximité d'une piscine ou dans un autre milieu très humide.

TECHNIQUE DE MISE À LA TERRE



(A)

LA CONSOLE D'AFFICHAGE



DÉMARRAGE RAPIDE:

1. Insérer l'extrémité magnétique de la clé de sécurité dans la console de l'ordinateur.
2. Appuyer sur le bouton START (démarrage), et le système affichera automatiquement un décompte de 3 secondes. Quand le compte à rebours atteint zéro, le tapis de course démarre à la vitesse initiale de **0,5 MPH**.
3. Pour régler la vitesse, utiliser les TOUCHES VITESSE **+/-** ou les TOUCHES QUICK SPEED (VITESSE RAPIDE) DE 2, 4 ET 6 MPH.

***REMARQUE: La vitesse MAXIMUM de ce tapis de course est de 9 MPH**

FONCTIONS DE COMMANDE:

1. Appuyer sur la touche Vitesse **–** pour réduire la vitesse de course.
2. Appuyer sur la touche Vitesse **+** pour augmenter la vitesse de course.
3. Pressing a Quick Speed Button will adjust the speed to the corresponding speed indicated (2, 4, or 6 MPH).
4. Appuyer sur la touche Stop met la bande de course de l'appareil à l'arrêt.
5. Quand on tient des deux mains les Capteurs de pouls situés sur les poignées pendant 5 secondes, l'ordinateur calcule les battements de cœur par minute (BPM) du coureur et les affiche à l'écran.

FONCTIONS

VITESSE: Affiche la vitesse actuelle **(La plage de vitesse de ce tapis de course va de 0,5 à 9 MPH)**. Lors de la configuration de PROGRAMMES, la vitesse se programme par*intervalles*; les PROGRAMMES vont de P1 à P9.

DURÉE: Affiche le temps écoulé (0:00-99:59 min.). En atteignant une durée de 99:59, l'appareil s'immobilise doucement et affiche « End » (« Fin ») puis se remet à 0:00 après 5 secondes. En mode Compte à rebours (Countdown), le décompte se fait de la durée choisie jusqu'à 0:00. Lorsque l'horloge atteint 0:00, l'appareil s'immobilise doucement et affiche « End » (« Fin ») puis se remet à 0:00 après 5 secondes.

DISTANCE: Affiche la distance parcourue (0,0-99,9 MILES). Lorsque le compteur atteint 99,9, il se remet à 0,00 et se reprend le compte à 0,0. En mode Compte à rebours (Countdown), le décompte se fait de la distance choisie jusqu'à 0,00. En atteignant 0,00, l'appareil s'immobilise doucement et affiche « End » (« Fin ») puis revient au réglage initial après 5 secondes.

CALORIES: Affiche la quantité de calories brûlées (0 à 999). En atteignant 999, le compteur se remet à 0 et reprend le compte. En mode Compte à rebours (Countdown), le décompte se fait de la distance choisie jusqu'à 0. En atteignant 0, l'appareil s'immobilise doucement et affiche « End » (« Fin ») puis revient au réglage initial après 5 secondes.

POULS: Affiche les battements de cœur par minute du coureur (50-200 BPM). Le coureur doit placer les deux mains sur les capteurs de pouls situés sur les poignées pour que le système calcule son pouls.

PROGRAMMES	Initial	Valeur par défaut	Définir plage	Afficher plage
DURÉE (MIN.:SECONDES)	0:00	10:00	5:00-99:00	0:00－99:59
VITESSE (MPH)	0.5	0.5	0.5-9	0.5-9
DISTANCE (MILES)	0.00	1.00	0.50-99.9	0.00－99.9
POULS (BPM)	P	N/A	N/A	50-200
CALORIES (KCAL)	0	50	10-999	0－999

TOUCHES FONCTION

PROGRAMME: Appuyer sur la touche PROGRAM pour régler l'intervalle souhaité. Les programmes s'affichent sou le nom P1-P9 et les différents intervalles sont inscrits sur la face du tapis de course.

MODE: Appuyer sur cette touche pour sélectionner un MODE. En appuyant une fois on saisit H1, le mode de compte à rebours du TEMPS qui commence à 10:00 min., H2 est le mode de compte à rebours de la DISTANCE à partir de 1 MILE et H3 est le mode de compte à rebours des CALORIES qui commence à 50 KCAL. Pour régler chaque mode, presser **+/-** pour augmenter ou diminuer le préréglage H1, H2, H3 puis presser START pour démarrer l'appareil.

DÉMARRER: Pour démarrer l'appareil, insérer l'extrémité magnétique de la clé de sécurité dans la console de l'ordinateur et appuyer sur la touche START. Cet appareil requiert la clé de sécurité pour démarrer. 0,5 MPH est la vitesse de démarrage par défaut.

ARRÊT: Presser la touche STOP pour arrêter la bande de course à tout moment. L'arrêt du tapis de course réinitialise toutes les données à leur valeur initiale.

TOUCHES VITESSE +/–: Appuyer sur les touches **+/-** pour augmenter ou réduire la vitesse par tranches de 0,1 MPH. En appuyant et maintenant enfoncée l'une de ces touches pendant plus d'½ seconde, on augmente ou on réduit la vitesse de façon continue.

2, 4, et 6 (TOUCHES QUICK SPEED): Ces touches sont des préréglages de 2, 4, ou 6 MPH pour plus de commodité.

PROGRAMMES D'INTERVALLE (P1-P9):

Presser la touche PROGRAM pour sélectionner un intervalle. Les programmes s'affichent sous les noms P1 à P9. Sélectionner le programme souhaité, et la console affiche un compte à rebours à partir de 10:00 min., presser les touches SPEED **+/-** si vous souhaitez accroître ou réduire la durée de l'exercice. Presser la touche START pour lancer le programme d'intervalle. Le programme d'intervalles se subdivise en 10 sections. Chaque durée d'exercice est égale à la durée du réglage divisée par 10. Lorsque la vitesse atteint l'intervalle suivant, l'appareil émet un bip et la vitesse change selon l'intervalle établi. Presser les touches SPEED **+/-** pour modifier la VITESSE. Une fois un programme terminé, le système émet un bip et affiche END. L'appareil se met progressivement à l'arrêt, puis revient automatiquement au réglage initial après 5 secondes.

PROG \ DURÉE		INTERVALLE DE TEMPS = durée du réglage/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	1.8	1.8	3.7	3.1	3.1	3.1	2.5	2.5	2.5	1.8
P2	VITESSE	1.8	1.8	2.5	2.5	3.1	3.1	3.1	3.7	3.7	2.5
P3	VITESSE	1.8	1.8	3.1	3.7	4.3	5.0	3.7	2.5	1.8	1.8
P4	VITESSE	1.8	3.7	3.7	3.7	5.0	5.0	5.0	1.8	1.8	1.8
P5	VITESSE	1.2	3.1	3.7	4.3	5.0	5.0	4.3	4.3	1.8	1.8
P6	VITESSE	1.2	6.2	6.2	5.0	5.0	4.3	3.7	1.8	1.2	1.2
P7	VITESSE	1.8	2.5	3.1	3.7	4.3	5.0	4.3	3.7	2.5	1.8
P8	VITESSE	1.8	5.0	3.7	5.6	5.0	5.0	5.0	1.8	6.2	1.8
P9	VITESSE	1.2	2.5	3.7	5.0	5.0	5.0	4.3	4.3	1.8	1.8

CALCUL DE LA QUALITÉ CORPORELLE

Presser la touche PROGRAM jusqu'à ce que la fenêtre affiche FAT pour accéder au Calcul de la qualité corporelle. Presser MODE pour accéder à F-1, F-2, F-3, F-4, F-5.
F-1 SEXE, F-2 ÂGE, F-3 TAILLE, F-4 POIDS, F-5 est l'indice de qualité corporelle

Presser les touches SPEED **+/-** pour sélectionner F1-F4 (se reporter au tableau ci-dessous). Une fois saisies les valeurs F1-F4, presser MODE. Cela vous enverra dans le paramétrage F-5 (Body Quality Index). Pour configurer F-5, saisir des deux mains les capteurs de pouls situés sur les poignées et les tenir pendant 3 secondes. La fenêtre affichera votre indice de qualité corporelle. L'indice de qualité corporelle sert à tester votre rapport taille/poids. Il ne figure qu'à titre de référence et n'a aucun usage médical. L'indice de qualité corporelle s'applique aux hommes comme aux femmes.

REMARQUE: L'**Indice de qualité corporelle** est généralement de **20-25 %**

Poids insuffisant	moins de 19,0
Normal	9,0 – 25,0
Surpoids	26,0 – 29,0
Obésité	30,0 – et plus

TABLEAU DE L'INDICE DE QUALITÉ CORPORELLE (BQI):

F-1	Sexe	01 Masculin	02 Féminin
F-2	Âge	10------99	
F-3	Taille	40----80INCHES	
F-4	Poids	44-----330LBS	
F-5	BQI	⩽19	Poids insuffisant
	BQI	=(20---25)	Poids normal
	BQI	=(26---29)	Surpoids
	BQI	⩾30	Obésité

FONCTIONS DU TAPIS DE COURSE

FONCTION DE VERROUILLAGE DE SÉCURITÉ:
Retirer la **Clé De Sécurité (n° 66)** de la console de l'ordinateur pendant que l'appareil fonctionne l'arrêtera immédiatement. Une fois le tapis de course pleinement immobilisé, la fenêtre de l'ordinateur affiche « - - - » et 3 bips sont émis. Pour redémarrer le tapis de course, insérer l'extrémité magnétique de la **Clé De Sécurité (n° 66)** dans la console de l'ordinateur et presser la touche START.

FONCTION ÉCONOMIE D'ÉNERGIE :
Lorsque le tapis de course demeure inactif pendant 10 minutes, il se met en mode économie d'énergie. Tant que l'appareil est dans ce mode, la fenêtre d'affichage de l'ordinateur reste éteinte. Pour le rallumer, presser n'importe quelle touche.

I ALLUMER:
Tourner le commutateur d'alimentation sur ce symbole pour allumer le tapis de course.

O MISE HORS TENSION:
L'alimentation du tapis de course peut être coupée à tout moment sans risque d'endommager l'appareil. Cela inclut l'arrêt en cours de séance.

REMARQUE DE SÉCURITÉ:
Nous vous recommandons de vous limiter à des vitesses lentes en début de séance et de tenir le guidon en attendant de vous familiariser avec l'appareil.

Insérer l'extrémité magnétique de la **Clé De Sécurité (n° 66)** dans la console de l'ordinateur et accrocher l'autre extrémité (avec la pince) à vos vêtements avant de commencer l'exercice. Pour mettre fin à votre séance, presser la touche STOP ou retirer la **Clé De Sécurité (n° 66)** et le tapis de course s'immobilisera immédiatement.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

PREMIERS PAS:
Avant d'entamer un programme d'exercices, consultez votre médecin pour déterminer si vous avez quelque disposition physique ou médicale susceptible de mettre en danger votre santé et votre sécurité ou de vous empêcher d'utiliser cet appareil correctement. Soyez à l'écoute des signaux de votre corps. Accompli de façon incorrecte ou excessive, l'exercice peut nuire à la santé. Cessez immédiatement l'exercice si vous ressentez l'un des symptômes suivants: douleur, serrement de la poitrine, rythme cardiaque irrégulier, souffle court, étourdissement, vertige, ou sensations de nausée.

Apprenez à connaître votre tapis de course. Avant de chercher à utiliser le tapis de course, prenez le temps de rester à côté et de vous familiariser avec les commandes. Une fois dessus, vous pouvez mettre les pieds sur les rails latéraux et trouver la stabilité en vous tenant aux poignées.

Attachez ensuite la pince de la **Clé De Sécurité (n° 66)** à vos vêtements et insérer l'extrémité magnétique de la clé dans la console de l'ordinateur. Presser la touche START pour démarrer l'appareil. L'appareil démarrera à la vitesse par défaut de **0,5 MPH**, que vous pouvez augmenter une fois que vous êtes à l'aise. Lorsque votre exercice est terminé, presser la touche STOP ou retirer l'extrémité magnétique de la **Clé De Sécurité (n° 66)** pour arrêter l'appareil.

DÉPANNAGE

PROBLÈME	CAUSE	CORRECTION
Le tapis de course ne démarre pas	Il n'est pas branché.	Brancher le cordon d'alimentation à la prise.
	La clé de sécurité n'est pas insérée.	Insérer la clé de sécurité.
La vitesse de course est inexacte	Le calibrage est incorrect	Recalibrer le réglage de vitesse.
	La vitesse est réglée dans la mauvaise unité de mesure unités de mesure.	Modifier le paramètre pour le mettre à la bonne unité.
La bande de course n'est pas centrée	La tension de la bande de course est incorrecte du côté gauche ou droit de la plate-forme de course.	Serrer les vis de réglage des côtés gauche et droit du rouleau arrière (voir page 45).
L'ordinateur ne fonctionne pas	Les câbles de l'ordinateur et le panneau de contrôle inférieur ne sont pas bien branchés.	Vérifier le branchement des cables reliant l'ordinateur au panneau de contrôle.
	Le transformateur est endommagé.	Si le transformateur est endommagé, veuillez contacter le service après-vente.
E1: Erreur de message	Les câbles de l'ordinateur et le panneau de contrôle inférieur ne sont pas bien branches.	Vérifier le branchement des cables reliant l'ordinateur au panneau de contrôle.
E2: Écran éteint	La tension entrante est inférieure à 50% de la tension requise.	Vérifier que le voltage de l'alimentation électrique soit le bon.
E5: Limitation de surcharge (système de protection automatique)	Charge de courant excessive.	Régler l'alimentation électrique avant de rebrancher le tapis de course, presser le **Limiteur De Surcharge (n° 78)** pour réinitialiser le système électrique du tapis de course, puis redémarrer l'appareil.
	Panneau de commande endommagé ou problèmes de moteur.	Vérifier les fonctions de contrôle. Si le moteur est endommagé, veuillez contacter le service après-vente.

REMARQUE: Si vous ne parvenez pas à résoudre un problème avec le guide de dépannage ci-dessus, veuillez contacter le service après-vente à support@sunnyhealthfitness.com.

Version 2.8

CONNECT with us

DOWNLOAD

Track your fitness progress & join
FREE workout courses!

Download SUNNYFIT® today!

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

FOLLOW

Find us on social media @sunnyhealthfitness

@sunnyhealthfitness

@sunnyhealthandfitness

@sunnyhealthfit

/sunnyhealthfitness

/sunnyhealthfitness

/sunnyhealthandfitness

www.sunnyhealthfitness.com