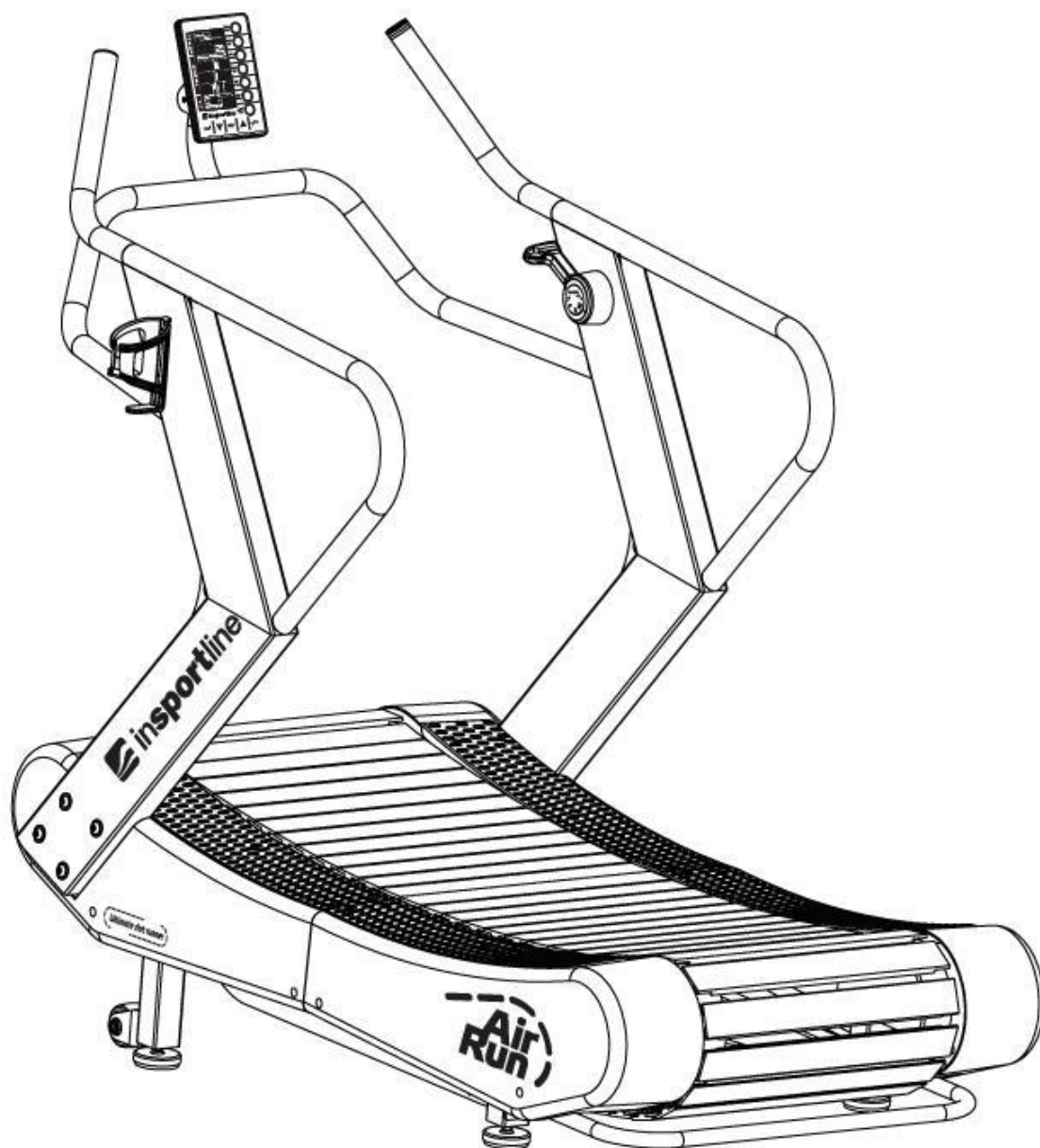




MANUAL DE UTILIZARE – RO
19903 Banda de alergat inSPORTline Air-run



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
INFORMATII DESPRE PRODUS	4
LISTA COMPONENTE	4
ASAMBLARE	7
CONSOLA	11
PROGRAME	13
MENTENANTA SI DEPOZITARE	17
EXERCITII	17
INCEPUTUL	18
EXERCITII DE INCALZIRE	18
DEPOZITARE	19
NOTE IMPORTANTE	20
ASAMBLARE CONSOLA	21
DESCRIERE COMPONENTE	22
DIAGRAMA	25
LISTA PIESE	27
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR	28

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

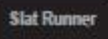


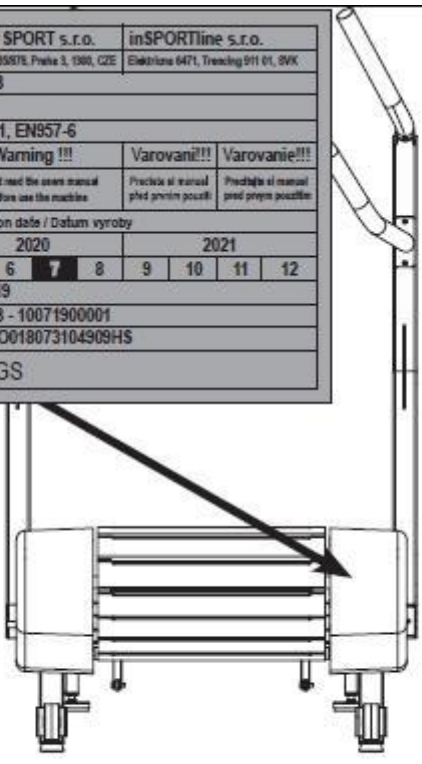
- Citiți cu atenție manualul și păstrați-l pentru referințele viitoare.
- Deplasați-vă în mod natural, înainte. Nu vă uitați la picioare. Doar o persoană poate utiliza produsul în același timp.
- Viteza crește regulat, nu imediat.
- Dați-va jos de pe banda doar după ce s-a oprit.
- Urmăriți instrucțiunile de asamblare. Asamblarea trebuie realizată de către un adult.
- Țineți la distanță produsul de copii și animale de companie. Nu lăsați copiii și animalele de companie nesupravegheate lângă banda de alergare. Banda de alergare este destinată doar adulților.
- Înainte de a începe orice exercițiu, adresați-vă medicului dumneavoastră. Este important, mai ales dacă aveți probleme de sănătate sau dacă aveți tensiune arterială ridicată.
- Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Trebuie strânse corespunzător. Verificați regulat banda de alergare dacă prezintă deteriorări sau semne de uzură. Nu folosiți banda de alergare dacă este deteriorată.
- Verificați periodic banda de alergare pentru a observa semne de uzură sau deteriorare. Dacă apare o muchie ascuțită, nu mai folosiți banda de alergare.
- Vă rugăm să așezați banda de alergare pe o suprafață plană, uscată și curată. Lăsați o distanță de siguranță de cel puțin 0,6 m în jurul benzii de alergare. Nu folosiți banda în zone cu umiditate ridicată. Nu așezați banda de alergare pe un covor gros.
- Protejați banda de alergare de umiditate și apă.
- Nu folosiți spray-uri cu aerosoli în apropierea benzii de alergare.
- Dacă banda de alergare funcționează, nu îndepărtați capacul de protecție. Dacă trebuie să scoateți capacul de protecție în timpul întreținerii, deconectați banda de rulare de la priză.
- Purtați întotdeauna haine sport. Nu purtați haine largi care vă pot restricționa mișcările sau se pot agăța de produs. Purtați întotdeauna pantofi sport.
- Nu porniți banda de alergare dacă stați pe ea. Există o întârziere la pornirea benzii de alergare. Înainte de a porni banda de alergare, stați pe lateral.
- Nu faceți exerciții fizice la 40 de minute după consumul alimentelor.
- Faceți întotdeauna exerciții de încălzire înainte de antrenament.
- Nu așezați obiecte străine la sistemul de ventilație sau prize.
- Nu modificați produsul în niciun fel.
- Antrenați-vă rezonabil și nu exagerați. Dacă faceți exerciții pentru prima dată, țineți ferm mânerul până vă obișnuieți cu alergarea. Când este afișat un RITM CARDIAC RIDICAT, înseamnă că trebuie să reduceți ritmul.
- Orice parte a benzii de alergare nu trebuie să restricționeze mișcările utilizatorului.
- Nu folosiți banda în aer liber.
- Nu expuneți banda la lumina directă a soarelui.
- Nu așezați banda în zone cu umiditate ridicată (piscine, saună etc.).
- **Greutate maxima a utilizatorului:** 150 kg
- **Categorie:** SA pentru uz comercial și profesional conform normelor EN 957
- **Îndeplinește standardele:** EN ISO 20957-1: 2013

ATENȚIE: Este posibil ca sistemul de monitorizare al frecvenței cardiace să nu fie exact. Suprasolicitarea în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă va simțiți rau, opriți imediat exercițiul!

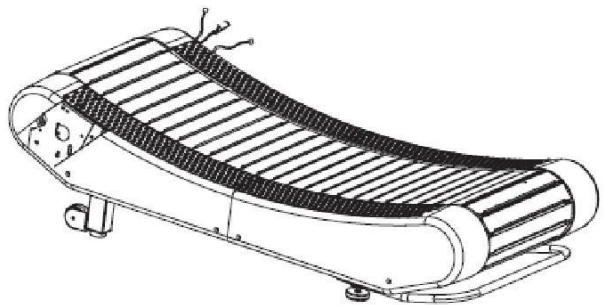
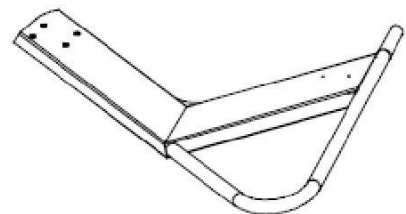
AVERTIZARE!: Nu folosiți senzorii de ritm cardiac de la mână la viteze de peste 14 km / h.

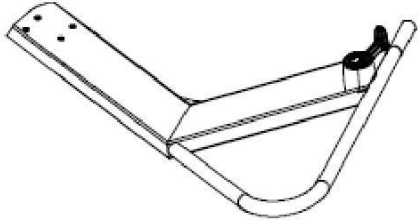
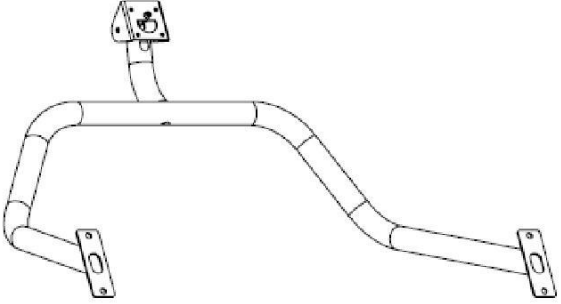
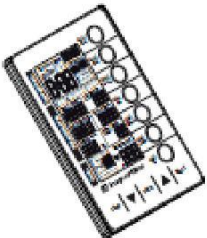

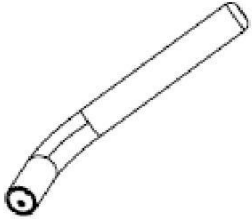
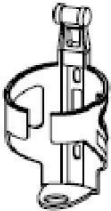



ATENȚIE! Este posibil ca sistemul de monitorizare a frecvenței cardiace să nu fie exact. Epuizarea excesivă în timpul antrenamentului poate provoca vătămări grave sau moarte. Dacă vă simțiți rau, opriți imediat exercițiul!






INFORMATII DESPRE PRODUS

  	Importeur / Dovozca / Dovoza: SEVEN SPORT s.r.o. Address / Adresa: Bolvojova 3537E, Praha 3, 1300, CZE Item No. / Položka otko: IN19903 Class / Trída / Trieda: SA Standard / Norma: EN957-1, EN957-6	inSPORTline s.r.o. Elektrizna 6471, Trencin 911 01, SVK	1. Seria este trecuta pe al treilea rand de jos in sus 2. Data fabricatiei 3. Locul fabricatiei 4. Informatii despre utilizare																								
	Warning !!! Please must read the user manual detail before use the machine	Varovani!!! Prečítať si manuál pred prvým použitím		Varovanie!!! Prečítajte si manuál pred prvým použitím																							
Production date / Datum výroby <table border="1"> <tr> <th colspan="4">2019</th> <th colspan="4">2020</th> <th colspan="4">2021</th> </tr> <tr> <td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td> <td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td> <td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td> </tr> </table> PI No.: IL120419 Serial number: IN19903 - 10071900001 TUV report No.: STUESO018073104909HS Max. user weight / max. váha užívateľa / max. váha užívateľa: 150KGS			2019				2020				2021				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
2019				2020				2021																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12																
																											

LISTA COMPONENTE

Nr.	Imagine	Nume	buc.
1		Cadru principal	1
2		Stalpul stang	1

3		Stalpul drept	1
4		Manere inferioare	1
5		Consola	1
6		Maner superior stang	1
7		Maner superior drept	1
8		Suport bidon apa	1
9		Distantier maner	2
10		Surub M8 x 60 mm	8
11		Surub M8 x 20 mm	8

12		Surub T4 x 16 mm	2
13		Saiba	4
-		Cheie imbus	-
-		Surubelnita in T	-
-		Surubelnita	-

ASAMBLARE

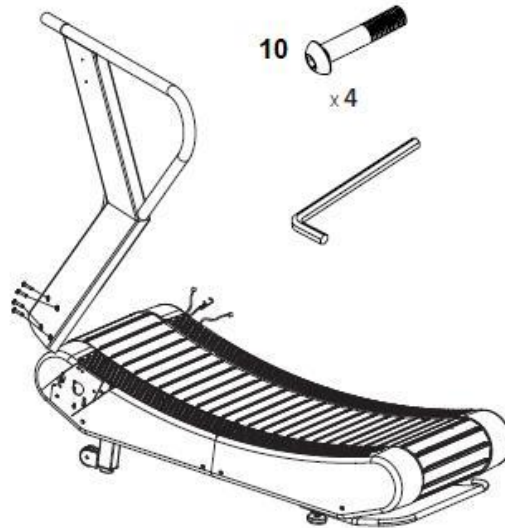
Pentru siguranță, asamblați produsul alături de încă un adult.

Înainte de asamblare, asigurați-vă că nu lipsește nicio piesă.

PAS 1

Rugati cealalta persoana sa tina stalpul stang (2) pe partea stanga a cadrului (1).

Atasati stalpul stang (2) la cadrul principal (1) cu 4 suruburi (10). Asigurati-va ca suruburile sunt bine stranse.



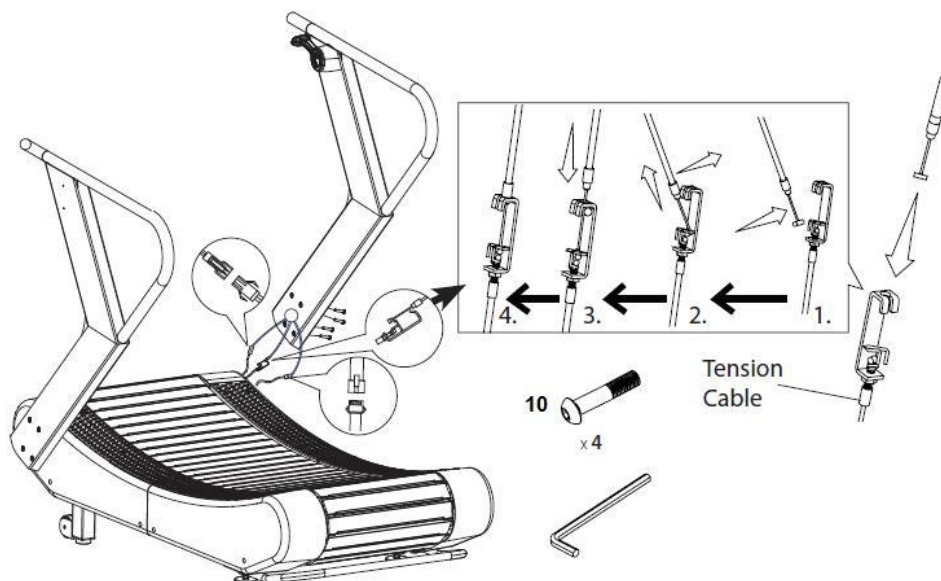
PAS 2

Rugati cealalta persoana sa tina stalpul drept (3) pe partea dreapta a cadrului (1).

Conectati cablurile de ajustare a rezistentei conform figurii de mai jos.

Conectati partea din mijloc (2 si 3 pini) (15/17) la cablurile senzorilor (2 si 3 pini) (14/16).

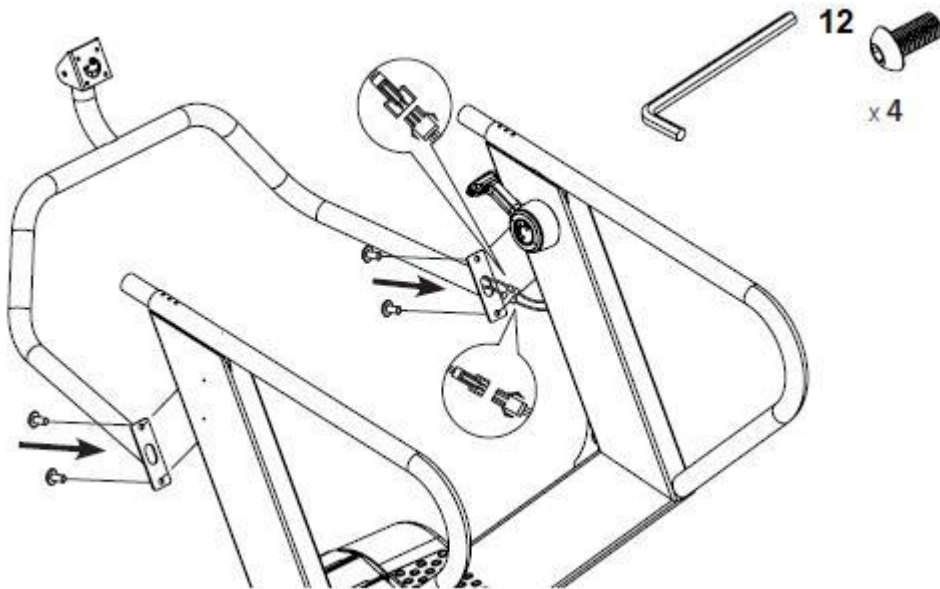
Introduceți restul cablului în stalpul drept (3) și apoi fixați mânerul în partea dreaptă a cadrului principal (1) cu 4 șuruburi (10). Asigurați-vă că șuruburile sunt strânse corespunzător și cablurile sunt conectate și fixate corespunzător.



PAS 3

Rugati cealalta persoana sa tina manerele inferioare (4) in fata stalpilor (2/3).

Conectati cablurile mijlocii (2 si 3 pini) (15/17) si cablul superior (2 si 3 pini) (21/20) si inserati-l in manerul drept (3). Asigurati-va ca suruburile sunt bine stranse si cablurile sunt conectate si fixate corespunzator.

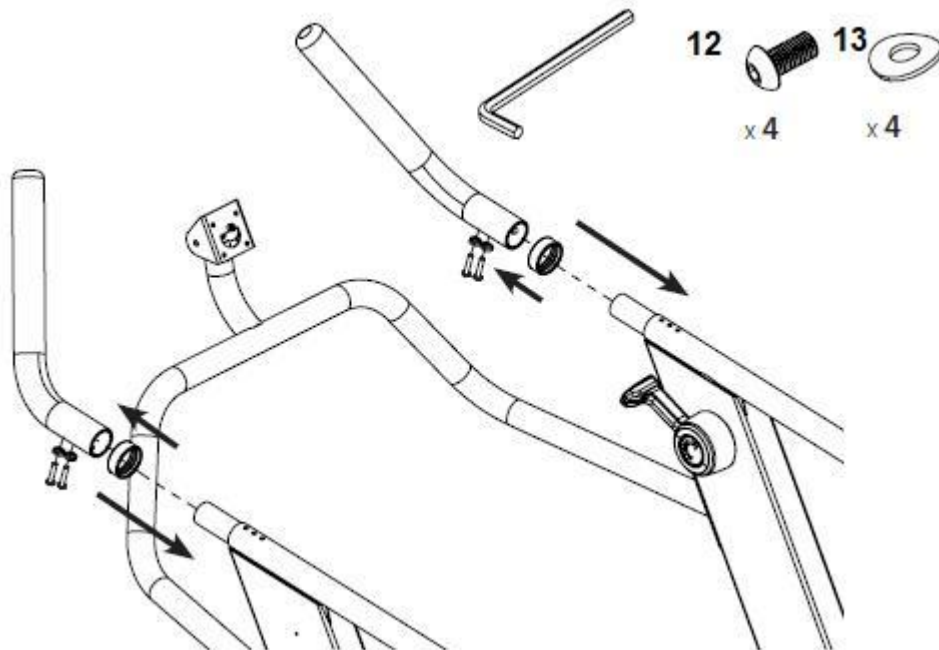


PAS 4

Conectati distantierele (9) la manerele superioare (6/7).

Atasati manerul drept (7) la stalpul drept (3) si fixati cu 2 suruburi (12) si 2 saibe curbate (13).

Atasati manerul stang (6) la stalpul stang (3) si fixati cu 2 suruburi (12) si 2 saibe curbate (13).



PAS 5

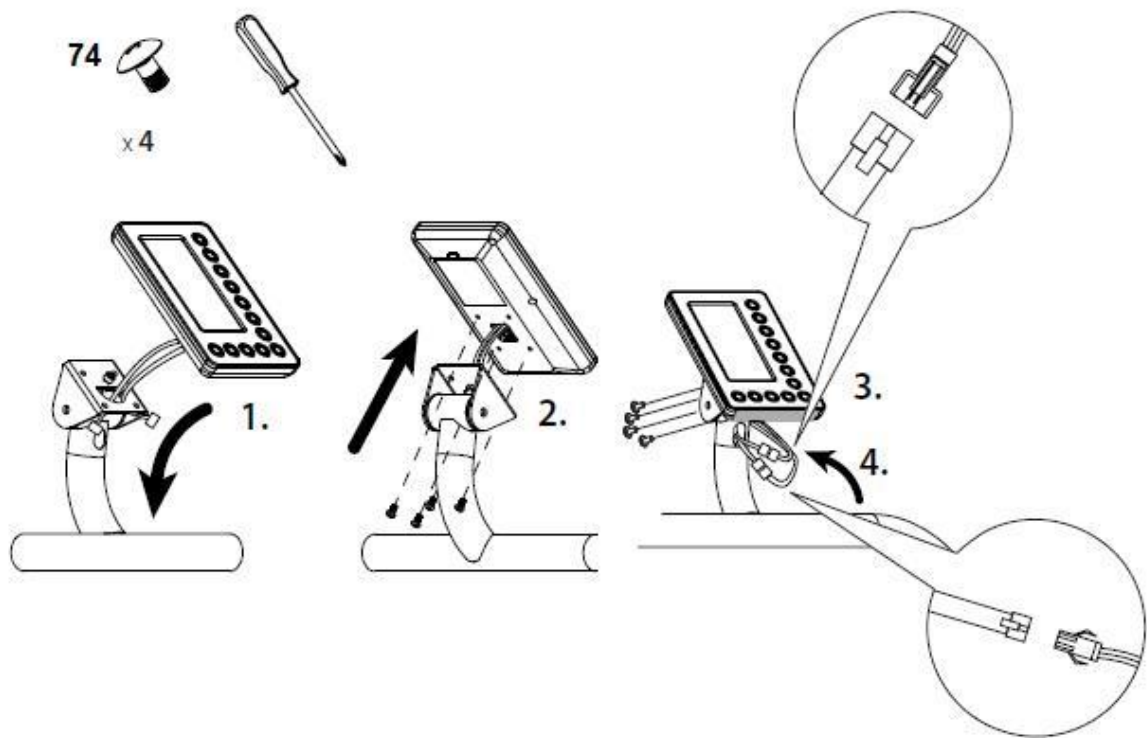
Scoateți 4 șuruburi (74) din spatele consolei (5).

Treceți cablurile consolei (2 și 3 pini) prin suportul consolei.

Atașați consola (5) la suportul consolei (4) cu 4 șuruburi (74).

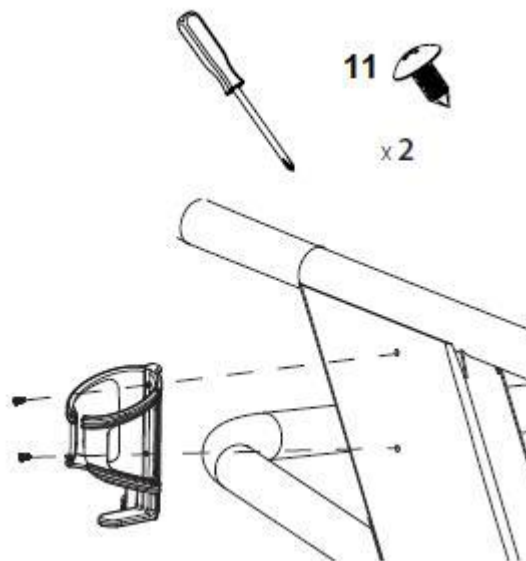
Conectați cablurile suportului (2 și 3 pini) și cablurile superioare (2 și 3 pini) (21/20).

Asigurați-vă că șuruburile sunt strânse corespunzător și cablurile sunt conectate și fixate corespunzător. Conectați restul cablurilor la suportul consolei.



PAS 6

Atașați suportul bidonului de apă la manerul stâng (2) folosind șurubul (11).

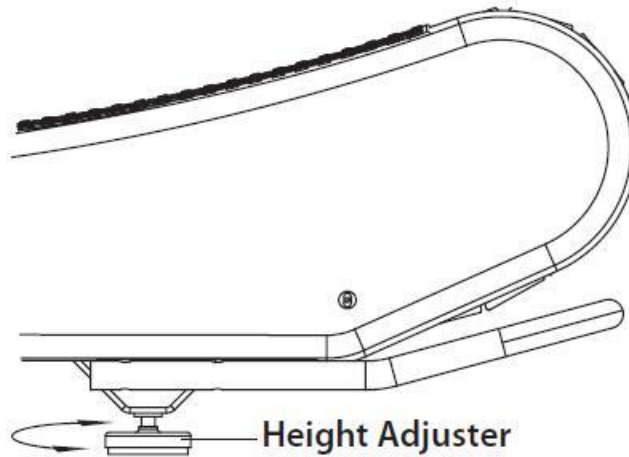


Verificați dacă toate piesele sunt montate și strânse corect înainte de utilizare.

Așezați produsul pe o suprafață plană și fermă.

AJUSTARE INALTIME

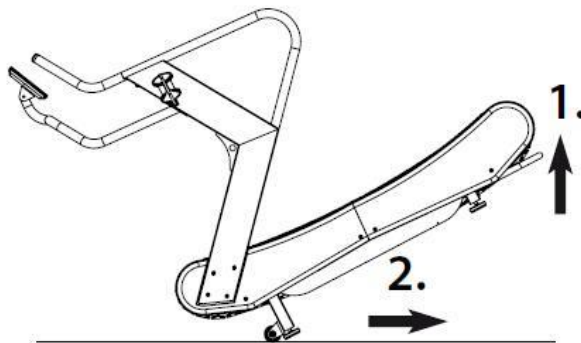
Când este utilizată pe suprafețe neuniforme, puteți alinia banda de alergare cu ajutorul celor 2 picioare de nivelare din spatele benzii.



TRANSPORT

Banda de alergare are 2 roți de transport la nivelul stabilizatorului frontal. Ridicați banda de partea din spate și deplasați-o pe roțile de transport.

ATENȚIE: Nu apăsați pe consola pentru a înclina banda!

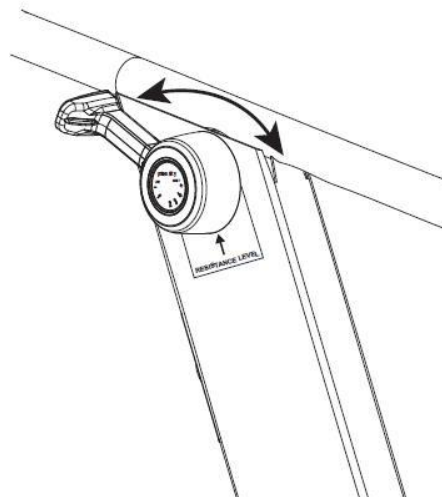


SETAREA REZISTENȚEI

Banda este echipată cu un sistem de ajustare a rezistenței independent (4 niveluri).

Setarea rezistenței se face pe baza de magneti.

1 - cea mai ușoară, 4 - cea mai grea.



CONSOLA

PORNIRE RAPIDA

Utilizați acest program dacă doriți să incepeți rapid fără a fi nevoie de setări și date personale.

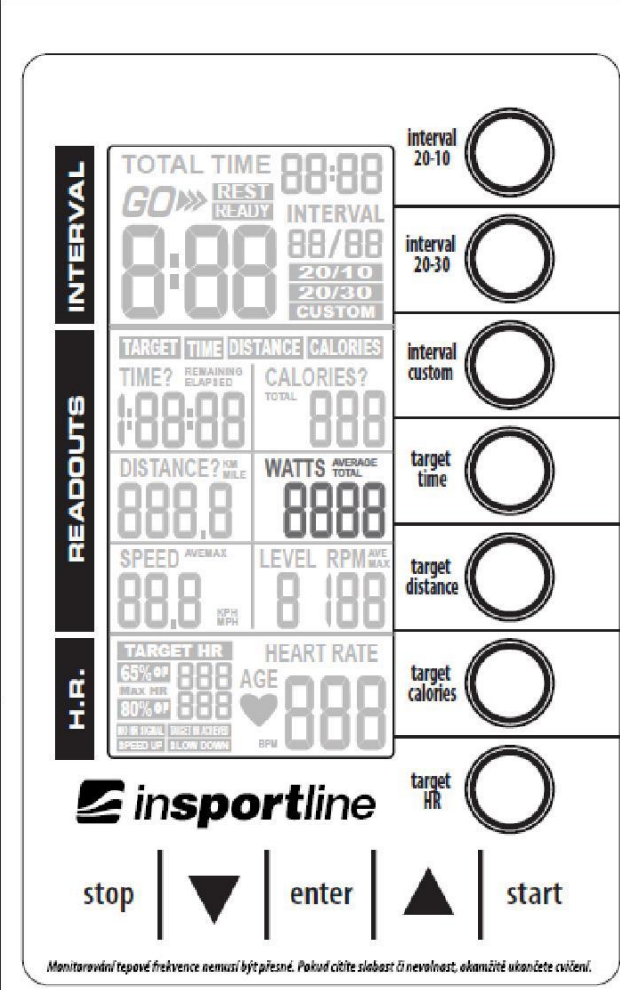
- Mergeți cateva secunde pe banda pentru a activa consola.
- Apasati START.
- Urmatoarele valori vor fi afisate WATT, VITEZA, RPM, RITM CARDIAC (daca se detecteaza).
- Se adauga valorile functiilor TIMP, DISTANTA, CALORII, WATT.

Dupa finalizarea antrenamentului.

- Opriti-va din alergat.
- Apasati STOP.
- Urmatoarele valori vor fi afisate TIMP, DISTANTA, CALORII, WATT, VITEZA, RPM, RITM CARDIAC (daca este detectat).

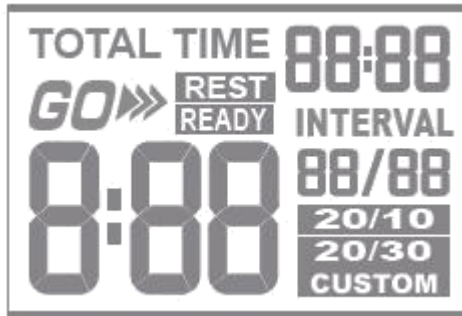
Dacă opriți alergarea și nu apăsați STOP, programul se întrerupe automat după 30 de secunde. Pentru a reporni programul, începeți să vă deplasați. Programul se oprește după 3 minute de inactivitate.

BUTOANE

	<p>Utilizați butoanele Interval și țintă pentru a accesa instant setările corespunzătoare ale programului.</p>
<p>STOP</p>	<p>Oprește sau pune pe pauza programul. Tineți apasat butonul pentru a reseta datele.</p>
<p>▼</p>	<p>Scade valoarea. Tineți apasat pentru a scadea mai rapid valoarea.</p>
<p>ENTER</p>	<p>Confirma setarea.</p>
<p>▲</p>	<p>Schimba vizualizarea AVG și MAX în timpul antrenamentului.</p>
<p>START</p>	<p>Marește valoarea. Tineți apasat pentru a mari mai rapid valoarea.</p>
	<p>START</p>
	<p>Porneste programul sau reia programul suspendat.</p>

AFISAJ

INTERVAL



- Afiseaza partea curenta asectiuni de antrenament GO (Exercitiu) sau REST (odihna).
- 8:88 > arata scaderea partii curente a exercitiului
- TIMPUL TOTAL 88:88 > Afiseaza segmentele de timp GO si REST impreuna.
- 88/88 > Afiseaza intervalul curent si numarul total de intervale
- Afiseaza intervalul curent:

INTERVAL 20/10, INTERVAL 20/30, INTERVAL CUSTOMIZAT

READOUTS

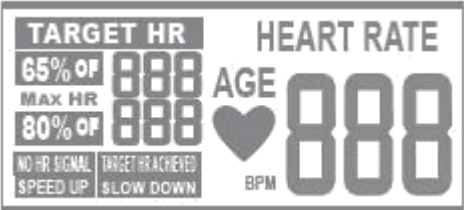
Afiseaza programele **TIMP TINTA**, **DISTANTA TINTA** sau **CALORII TINTA**.



- Afiseaza timpul de exercitiu, pana la 1:59:00. Daca valoarea tinta este introdusa, timpul va scadea.
- Afiseaza distanta parcursa, pana la 999,9 km. Daca valoarea tinta este introdusa, distanta va scadea.
- Afiseaza viteza curenta in km/h.
- Afiseaza consumul de calorii pana la 999 kcal. Daca valoarea tinta este introdusa, calorile vor fi scazute din acea valoare. Datele au caracter orientativ.
- Afiseaza (WATTS) pana la 9999. Datele au caracter orientativ.
- Afiseaza RPM curent.
- Afiseaza rezistenta curenta (LEVEL), 1 – cea mai joasa, 4 – cea mai ridicata.

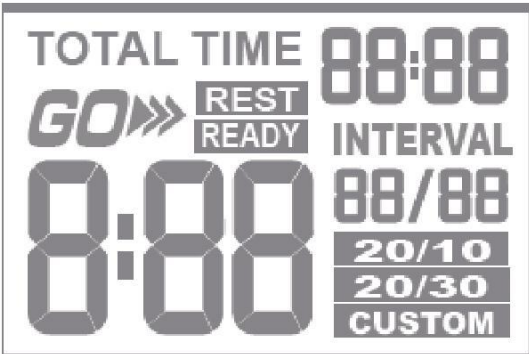
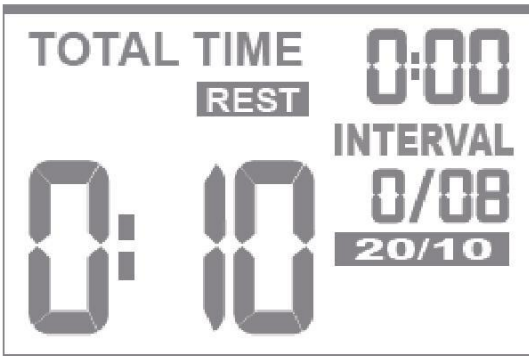
H.R

Afiseaza ritmul cardiac curent pe minut (bpm) detectat de centura de piept wireless.

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Afiseaza ritmul cardiac de pana la 65 %.<input type="checkbox"/> Afiseaza ritmul cardiac maxim de pana la 80 %.<input type="checkbox"/> Indica ritm cardiac nedetectat.<input type="checkbox"/> Afiseaza ritm cardiac curent.<input type="checkbox"/> Afiseaza viteza necesara pentru a atinge ritmul cardiac dorit (crestere)<input type="checkbox"/> Afiseaza viteza necesara pentru a atinge ritmul cardiac dorit (descrestere)<input type="checkbox"/> Ritmul cardiac este detectat.
---	---

PROGRAME

PROGRAME INTERVAL

	<p>Consola contine 3 programe interval: 20/10 INTERVAL, 20/30 INTERVAL, si INTERVAL CUSTOMIZAT</p> <p>Intervalul 20/10 si intervalul 20/30 contine 8 segmente intensive de antrenament cu timp presetat.</p> <p>Aceste programe intensive (H.I.I.T) indica automat faza exercitiului (GO) si faza de odihna (REST).</p> <p>Ultimul REST al segmentului va emite un semnal sonor.</p>
	<p>INTERVAL 20/10</p> <p>Porniti consola si apasati interval 20/10</p> <p>Intervalul este afisat 0/08</p> <p>Segmentul REST dureaza 10 secunde.</p> <p>Apasati ENTER pentru a confirma selectia.</p> <p>Apasati START pentru a porni programul; programul va incepe doar cand veti incepe sa alergati.</p> <p>Apasati STOP pentru a opri programul in orice moment si rezultatele vor fi afisate.</p> <p>Cu tasta ENTER veti putea schimba AVG (media) si MAX (maximum) pentru VITEZA / RPM.</p>



INTERVAL 20/30

Porniti consola si apasati **interval 20/30**

Intervalul este afisat **0/08**

Segmentul REST dureaza 30 secunde

Apasati ENTER pentru a cofirma setarea.

Utilizati tasta START pentru a incepe programul; acesta va incepe doar cand incepeti sa alergati

Cu butonul STOP poti opri programul in orice moment si rezultatele vor fi afisate.

Cu ENTER puteti schimba AVG (media) si MAX (maximum) pentru VITEZA / RPM.



INTERVAL CUSTOMIZAT

Porniti consola si apasati **interval custom**

Cu butoanele de navigare setati segmentul GO (0:01 – 9:59)

Confirmati cu tasta ENTER

Cu ajutorul butoanelor de navigatie setati segmentul REST (0:01 – 9:59)

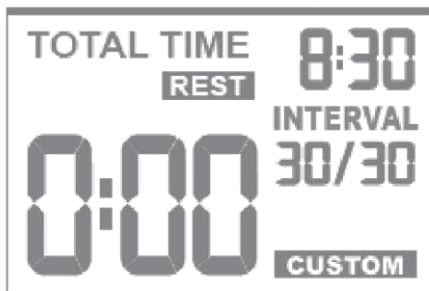
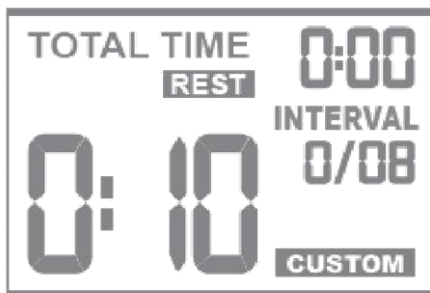
Confirmati folosid tasta ENTER

Utilizati tasta START pentru a porni programul; acesta va porni cand incepeti sa alergati




Cu STOP veti putea opri programul in orice moment, iar rezultatele vor fi afisate.

Apasati de 2 ori ENTER pentru a salva setarile.

Cu ENTER puteti schimba AVG (media) si MAX (maximum) pentru VITEZA / RPM.



PROGRAME TINTA

 <p>The screenshot shows a digital display with four main sections: 'TARGET TIME' (1:00:00), 'REMAINING ELAPSED' (00:00), 'CALORIES? TOTAL' (888), and 'DISTANCE? KM MILE' (888.8).</p>	<p>Consola cuprinde 4 programe tinta: timp, distanta, calorii si puls. Cand va veti atinge obiectivul, veti auzi un semnal sonor, iar antrenamentul se va incheia.</p>
 <p>The screenshot shows the 'TARGET TIME' section set to 32:00. The other sections are blank.</p>	<p>TIMP</p> <p>Porniti consola si selectati target time</p> <p>Cu butoanele de navigare setati timpul de antrenament (1:00 – 1:59:00)</p> <p>Confirmati cu tasta ENTER</p> <p>Apasati START pentru a incepe programul, programul va incepe cand veti incepe sa alergati.</p> <p>Apasati STOP pentru a opri programul si rezultatele vor fi afisate.</p> <p>Cu ENTER puteti schimba AVG (media) si MAX (maximum) pentru VITEZA / RPM.</p>
 <p>The screenshot shows the 'TARGET DISTANCE' section set to 5.0. The other sections are blank.</p>	<p>DISTANTA</p> <p>Porniti consola si selectati target distance</p> <p>Cu butoanele de navigare setati distanta (0,1 – 999,9 km)</p> <p>Confirmati cu tasta ENTER</p> <p>Apasati START pentru a incepe programul, programul va incepe cand veti incepe sa alergati.</p> <p>Apasati STOP pentru a opri programul si rezultatele vor fi afisate.</p> <p>Cu ENTER puteti schimba AVG (media) si MAX (maximum) pentru VITEZA / RPM.</p>



CALORII

Porniti consola si selectati **target calories**

Valoare implicita este 50.

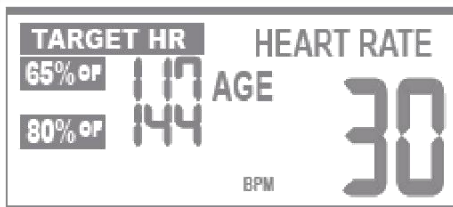
Cu butoanele de navigare setati caloriile arse (10 - 990 kcal)

Confirmati cu tasta ENTER

Apasati START pentru a incepe programul, programul va incepe cand veti incepe sa alergati.

Apasati STOP pentru a opri programul si rezultatele vor fi afisate.

Cu ENTER puteti schimba AVG (media) si MAX (maximum) pentru VITEZA / RPM.



RITM CARDIAC

Pentru acest program trebuie sa purtati o centura de piept compatibila.

Introduceti VARSTA, consola va calcula pulsul optim pentru sarcina de 65%, 80%.

Consola va avertizeaza daca trebuie sa mariti sau sa micorati ritmul pentru a va incadra in pulsul optim

Porniti consola si selectati **target HR**

Folositi butoanele de navigare pentru setarea varstei, valoarea implicita este 30 ani.

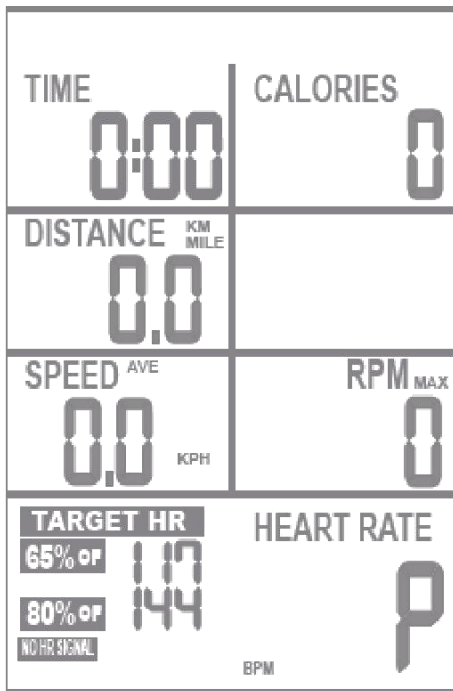
Varsta poate fi setata intre 10 – 99.

Confirmati cu ENTER

Apasati START pentru a incepe programul, programul va incepe cand veti incepe sa alergati.

Apasati STOP pentru a opri programul si rezultatele vor fi afisate.

Cu ENTER puteti schimba AVG (media) si MAX (maximum) pentru VITEZA / RPM.



MENTENANTA SI DEPOZITARE

DEPOZITARE

Depozitați banda de alergare într-un loc uscat și întunecat. Protejați-o de praf. Deconectați de la priza de perete (dacă este cazul) înainte de depozitare.

Durabilitatea și siguranța dispozitivului poate fi garantată numai dacă produsul este verificat în mod regulat pentru semne de deteriorare sau uzură.

Nu scoateți niciodată capacele de protecție.

Folositi banda doar in interior.

Verificați cu regularitate toate șuruburile și piulițele.

MENTENANTA

Utilizați întotdeauna o cârpă moale, din bumbac și un detergent neagresiv pentru curățare.

Nu folosiți niciodată agenți de curățare agresivi pe bază de alcool sau benzină.

VERIFICARE REGULATA

ZILNICA

Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că niciun obiect din zonă nu împiedică utilizatorul să se deplaseze liber.

După fiecare utilizare, ștergeți transpirația și umezeala.

Curățați afișajul consolei cu o cârpă umedă și din bumbac moale. Evitați să folosiți prea multă apă.

SAPTAMANALA

Curățați în mod corespunzător capacul de plastic.

Curățați mânerul și afișajul.

Verificați dacă marginile sunt blocate în siguranță.

Verificați dacă toate șuruburile, piulițele sunt bine stranse.

LUNARA

Ungeți toate capetele metalice pentru protecție împotriva coroziunii.

Verificați nivelul bateriei AA în consolă, înlocuiți dacă este necesar.

Curățați suprafața de alergare.

Nu vă recomandăm să efectuați corecții / ajustări interne.

Utilizarea oricărui alt produs în afară de produsul de curățare și lubrifiant poate reduce durata de viață a produsului.

EXERCITII

Vă rugăm să consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții. El poate recomanda frecvența, intensitatea și durata exercițiului în funcție de vârsta și starea dumneavoastră de sănătate. Dacă aveți aceste simptome sau similare în timpul exercițiilor fizice - durere sau apăsare pe piept, ritm cardiac neregulat, respirație, amețeli sau alte tipuri de disconfort - vă rugăm să vă opriți imediat! Consultați medicul înainte de a continua exercitiul. Dacă utilizați adesea banda de alergare, puteți alege viteza de mers regulată sau mersul pe jos. Dacă nu aveți experiență sau nu sunteți sigur care este cea mai bună viteză inițială pentru dvs., consultați datele de mai jos:

Viteza 1 - 3.0 km/h	persoane cu constituție slabă
Viteza 3.0 - 4.5 km/h	persoane care nu fac exercitii des
Viteza 4.5 - 6.0 km/h	viteza normala de mers
Viteza 6.0 - 7.5 km/h	mers rapid

Viteza 7.5 - 9.0 km /h	jogging alergator cu viteza
Viteza 9.0 - 12.0 km/h	intermediara
Viteza 12.0 - 14.5 km/h	alergator experimentat
Viteza peste 14.5 km/h	alergator excelent

ATENȚIE:

Utilizatorii care doresc să se antreneze mergând ar trebui să aleagă viteza de 6 km / h sau mai mică.

Utilizatorii care doresc să se antreneze alergând ar trebui să aleagă o viteză de 8 km / h sau mai mare.

INCEPUTUL

PREGATIRE

Dacă aveți mai mult de 45 de ani sau aveți probleme de sănătate și aceasta este prima dată când utilizați o banda de alergare, vă rugăm să consultați medicul înainte de a face exerciții.

Înainte de a utiliza banda de alergare electrică, vă rugăm să stați deoparte și să aflați cum să o utilizați, de ex. cum să o porniți, să o opriți și să reglați viteza. O puteți folosi după ce vă familiarizați cu funcțiile sale.

EXERCITII

Stați deoparte pentru a afla cum să folosiți banda (reglarea vitezei și înclinării). Începeți să faceți exerciții fizice după ce vă familiarizați cu funcțiile. Parcurgeți 1 km într-un ritm constant și înregistrați timpul necesar, care poate fi de aproximativ 15 - 25 de minute. Mergeți 1 km cu 4,8 km / h (aveți nevoie de aproximativ 12 minute). După finalizarea cu succes a acestui exercițiu de câteva ori, vă puteți ajusta o viteză și o înclinație mai mare. Realizați un antrenament cu durata de 30 de minute. Când faceți exerciții de mers nu va grabiti. Exercițiul fizic va îmbunătăți sănătatea.

FRECVENTA

Frecvența optimă a exercițiului este de 3 - 5 ori pe săptămână timp de 15 - 60 min. Este mai bine să stabiliți un program mai întâi și să nu faceți exerciții aleatorii. Puteți controla intensitatea mișcării prin reglarea vitezei și înclinării. Vă sugerăm să nu setați înclinația la începutul exercițiului. Când doriți să creșteți intensitatea exercițiului, schimbarea înclinării va fi cea mai eficientă.

CUM SA VA ANTRENATI

Cel mai bine este ca fiecare exercițiu să dureze 15 - 20 min. Încălziți-vă timp de 2 minute parcurgând 4,8 km / h, apoi creșteți viteza la 5,3 km / h, apoi 5,8 km / h. Fiecare secțiune ar trebui să dureze aproximativ 2 minute. Apoi adăugați 0,3 km / h pe 2 minute, până când respirația este accelerată (totuși, nu ar trebui să aveți dificultăți). Continuați exercițiul cu această viteză. Dacă simțiți că va este greu să respirați, scădeți viteza cu 0,3 km / h. În cele din urmă, lăsați 4 minute pentru a reduce viteza în cele din urmă. Dacă creșterea doriți să măriți intensitatea exercițiului pe lângă creșterea vitezei, puteți crește înclinația încet. Doar o mică ajustare poate crește foarte mult intensitatea.






ARDERE CALORII Acest mod vă permite să ardeți calorii. Incepe cu perioada de încălzire de 5 minute cu viteza de 4 - 4,8 km / h, apoi se adaugă 0,3 km / h la fiecare 2 minute. Continuați să creșteți viteza până când simțiți că este o provocare să faceți exercițiul continuu timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea, puteți încerca să alergați timp de 1 oră cu această viteză. Puteți face exerciții fizice în timp ce va uitați la TV. Adăugați viteza de 0,3 km / h de fiecare dată când vedeți reclame și reveniți la viteza anterioară la sfârșitul reclamei, astfel încât să creșteți intensitatea doar în timpul reclamelor. Încetiniți cel puțin 4 minute.

IMBRACAMINTE

Tot ce va trebuie este o imbracaminte sport confortabilă și o pereche de pantofi sport, care va permite să vă întindeți complet picioarele și, în același timp, să aiba talpa curată astfel încât să nu transportați murdărie pe suprafața de alergat și pe placa de suport. Mizeria poate duce la deteriorarea acestora.

EXERCITII DE INCALZIRE

Este mai bine să faceți câteva exerciții de încălzire înainte de alergare. Muschii încălziti sunt ușor de întins, așa că lăsați-vă timp pentru a face 5 - 10 minute de încălzire. Repetați fiecare exercițiu prezentat în imaginile de mai jos.

	<p>Atingerea degetelor</p> <p>Îndoți-vă încet din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Atingeți în măsura în care puteți și mențineți poziția pentru 15 secunde. Repetați de 3 ori.</p>
	<p>Intinderea musculaturii femurale</p> <p>Extindeți piciorul drept. Așezați talpa piciorului stâng pe coapsa interioară dreaptă. Întindeți-vă spre degetul mare cât mai mult posibil. Mențineți poziția 15 secunde. Relaxați-vă și repetați apoi cu piciorul stâng.</p>
	<p>Intinderea gambelor si tendonului lui Achille</p> <p>Sprrijiniti-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Păstrați piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete. Mențineți poziția, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 secunde.</p>
	<p>Întinderea cvadricepsilor</p> <p>Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, iar cu cealaltă trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Pastrati pozitia pentru 15 secunde și repetați cu piciorul stâng.</p>
	<p>Intinderea coapselor</p> <p>Stați cu tălpile picioarelor unite și cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de corp. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mențineți poziția pentru 15 secunde.</p>

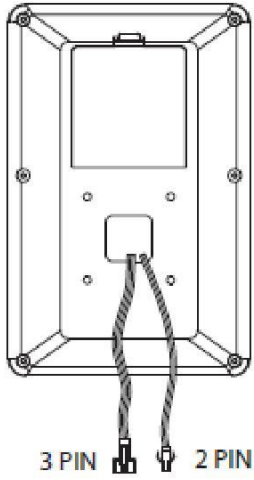
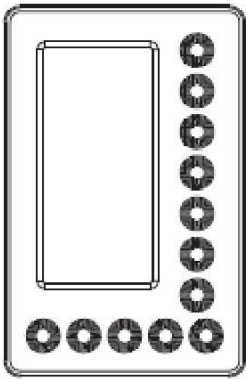







DEPOZITARE

Păstrați banda de alergare într-un mediu curat și uscat. Asigurați-vă că întrerupătorul de alimentare este oprit și că banda de alergare nu este conectată la priza de alimentare.

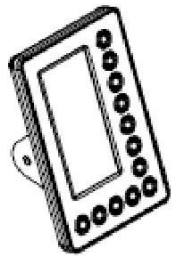
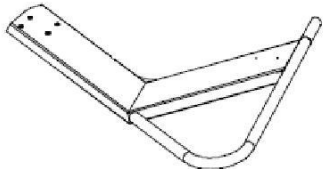
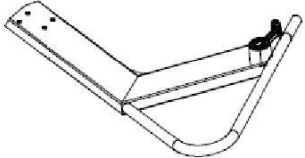
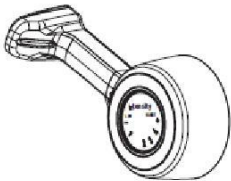
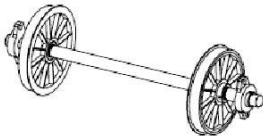
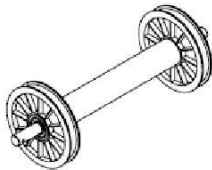
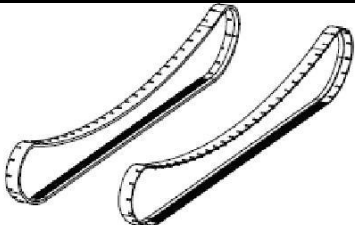
NOTE IMPORTANTE

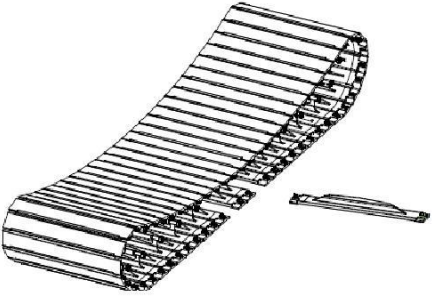
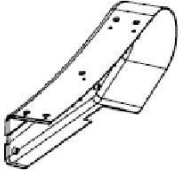
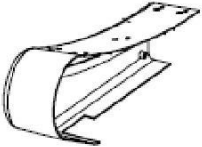
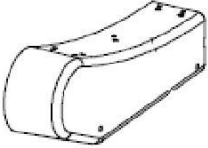
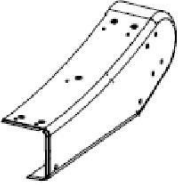



- Această banda de alergare vine cu reglementări standard de siguranță și este adecvată pentru utilizare profesională și comercială. Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a produsului.
- Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul pe banda de alergare. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt pentru a utiliza aparatul și cât de mult efort puteți face. Antrenarea incorectă poate dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație dificilă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul.
- Această banda de alergare nu este potrivită pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi utilizată în scopuri de vindecare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă numai informații aproximative despre frecvența cardiacă medie. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna corecte cu privire la factorii umani și de mediu incontrollabili.


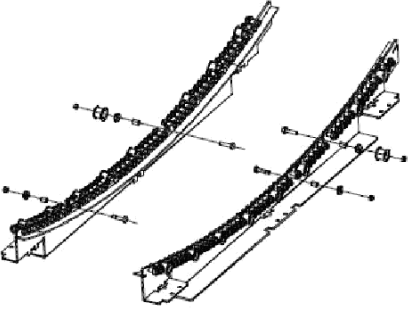
ASAMBLARE CONSOLA

 <p>3 PIN 2 PIN</p>	<p>Spatele consolei</p>
	<p>Fata consolei</p>
	<p>21. 2 PINI – Parte superioara 1050 mm</p>
	<p>20. 3 PINI – Parte superioara 1050 mm</p>
	<p>15. 2 PINI – Parte mijlocie 1150 mm</p>
	<p>17. 3 PINI – Parte mijlocie 1150 mm</p>
	<p>14. 2 PINI – Partea inferioara 550 mm</p>
	<p>16. 3 PINI – Parte inferioara – 500 mm</p>
	<p>87. 3 PINI – Ajustare rezistenta</p>

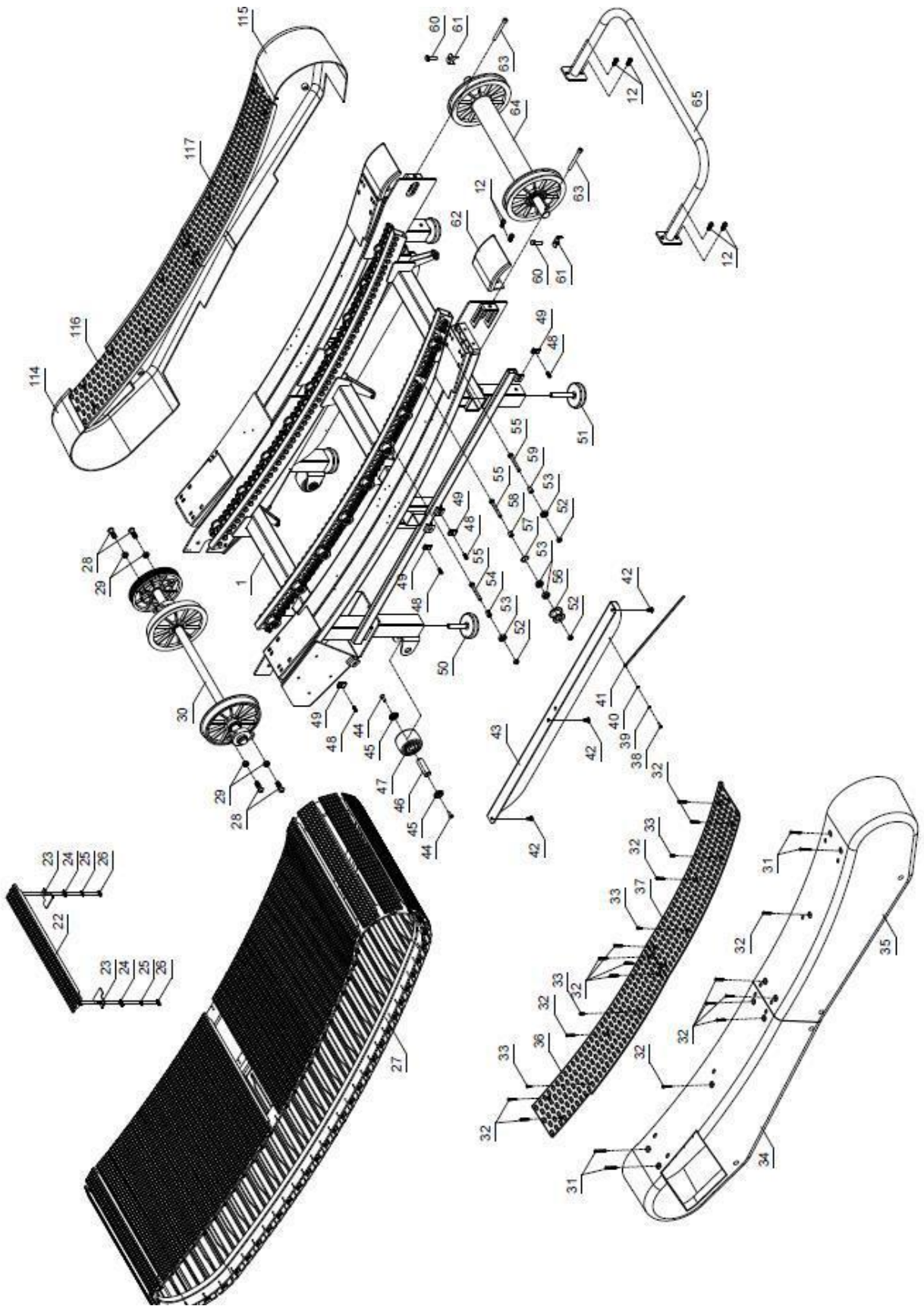
DESCRIERE COMPONENTE

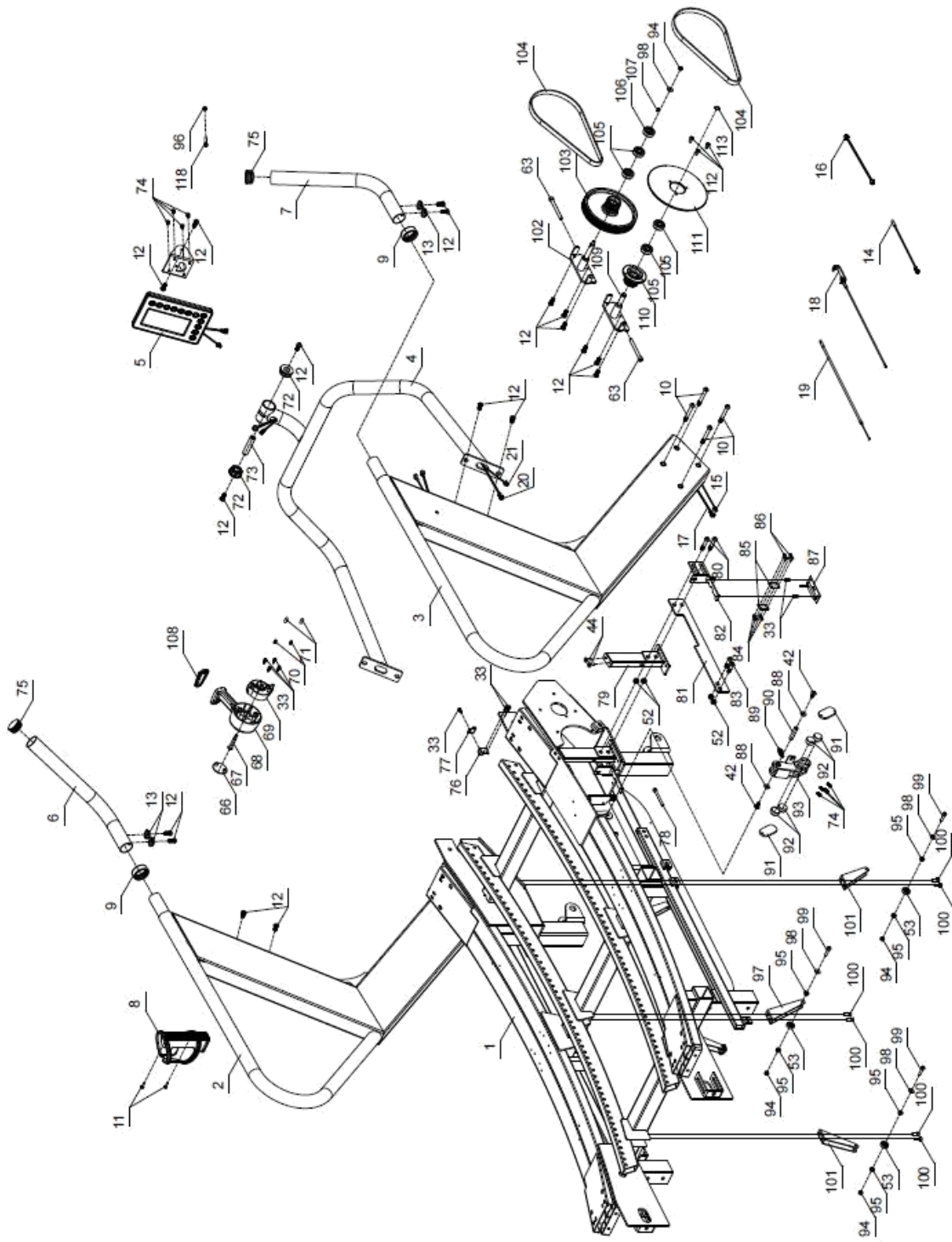
5		Consola
2		Maner stang
3		Maner drept
68		Reglare manuala a sarcinii magnetice
30		Ansamblu rola fata
64		Ansamblu rola spate
27		Curele

22		Ansamblu șipci din aluminiu
34		Capace cadru principal
35		Capace cadru principal
115		Capace cadru principal
114		Capace cadru principal
37		Sina laterala
36		Sina laterala
116		Sina laterala

117		Sina laterala
-		Ansamblu

DIAGRAMA





LISTA PIESE

Nr.	DENUMIRE	BUC.	Nr.	DENUMIRE	BUC.
1	Cadru principal	1	60	Surub M8 x 30	2
2	Maner drept	1	61	Placuta fixare-rola spate	2
3	Maner stang	1	62	Placuta de fixare-spate	2
4	Manere inferioare	1	63	Surub M8 x 75	4
5	Consola	1	64	Ansamblu rola spate	1
6	Maner superior stang	1	65	Maner posterior	1
7	Maner superior drept	1	66	Capac ajustare manuala sarcina	1
8	Suport bidon apa	1	67	Surub M6 x 50 x 36	1
9	Distantier $\Phi 45 \times 16$	2	68	Ajustare manuala a sarcinii	1
10	Surub M8x60x20	8	69	Maner ajustare sarcina	1
11	Surub M4x16	2	70	Arc $\Phi 3,7 \times \Phi 5,3 \times 10$	2
12	Surub M8x20	26	71	Bolt	2
13	Saiba curbata $\Phi 8,5R25 \times t2,0$	4	72	Capac	2
14	2 PINI- cablu inferior 550 mm	1	73	Carcasa metalica	1
15	2 PINI- cablu mijlociu 1350 mm	1	74	Surub M5 x 10	8
16	3 PINI- cablu inferior 550 mm	1	75	Capac $\Phi 38 \times t1,5$	2
17	3 PINI- cablu mijlociu 1350 mm	1	76	Fixare senzor	1
			77	Senzor	1
18	Cablu de rezistenta inferior 450 mm	1	78	Surub M6 x 60	1
19	Cablu de rezistenta superior 1100 mm	1	79	Ansamblu suport fata – R	1
20	3 PINI cablu superior 1050 mm	1	80	Surub M8 x 40 x 20	2
21	2 PINI cablu superior 1050 mm	1	81	Carcasa cadru frontal	1
22	Sina aluminiu 478x59,3x28	60	82	Suport ajustare rezistenta	1
23	Distantier	120	83	Surub M8 x 30 x 20	2
24	Placuta de fixare	120	84	Surub M4	4
25	Saiba $\Phi 6$	240	85	Suport ajustabil rezistenta	2
26	Piulita M5	240	86	Surub M4 x 10	4
27	Curea	2	87	Setare rezistenta	1
28	Surub M10 x 30 x 20	4	88	Saiba $\Phi 6 \times \Phi 20 \times t2,0$	2
29	Piulita M10	4	89	Arc $\Phi 10 \times \Phi 1,2 \times 25$	1
30	Rola fata	1	90	Carcasa metalica $\Phi 10 \times 43$	1
31	Surub ST4 x 40	8	91	Carcasa magnet	2
32	Surub ST4 x 30	32	92	Magnet rotund	4
33	Surub ST4 x 16	17	93	Suport magnet	1

34	Carcasa fata – L	1	94	Piulita M6	7
35	Carcasa spate - L	1	95	Manson	12
36	Carcasa fata - L	1	96	Piulita M6	1
37	Carcasa spate - L	1	97	Clema metalica – mijloc	2
38	Surub M4 x 16	1	98	Saiba Φ 6	7
39	Saiba grower Φ 5	1	99	Surub M6 x 25	6
40	Saiba Φ 5	1	100	Surb M6 x 15	12
41	Cablu de impamantare 300 mm	1	101	Clema metalica – fata si spate	4
42	Surub M6 x 15	8	102	Ax scripete	1
43	Capac cadru principal inferior	2	103	Role - fata	1
44	Surub M6 x 15	6	104	Curea – 6EPJ290	2
45	Capac fata-role transport	4	105	Rulmenti 6201ZZ	4
46	Carcasa metalica	2	106	Rulmenti CSK12P	1
47	Roti de transport	2	107	Bolt metalic de fixare	1
48	Surub M5 x 15	8	108	Capac	1
49	Piulita 24 x 16 x 8,3 x M5	8	109	Scripete control roata – spate	1
50	Picior frontal	2	110	Ansamblu scripeti – spate	1
51	Picior de nivelare posterior	2	111	Placuta aluminiu	1
52	Piulita M8	112	112	Surub M6 x 10	3
53	Rulmenti 608zz	132	113	Clema metalica Φ 12	1
54	Carcasa metalica	36	114	Carcasa fata - dreapta	1
55	Surub M8 x 60 x 13	108	115	Carcasa spate – dreapta	1
56	Ax aluminiu	18	116	Picior fata – drept	1
57	Clema metalica Φ 23	18	117	Picior spate – drept	1
58	Carcasa metalica	18	118	Surub M6 x 30	1
59	Carcasa metalica	54			

PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este neeconomică, duceti-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corespunzătoare veți proteja mediul și resursele naturale. Mai mult, puteți ajuta la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur unde sa duceti produsul, intrebati autoritățile locale ca sa evitati încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncati bateriile printre deșeurile menajere, duceti-le in centre de reciclare.