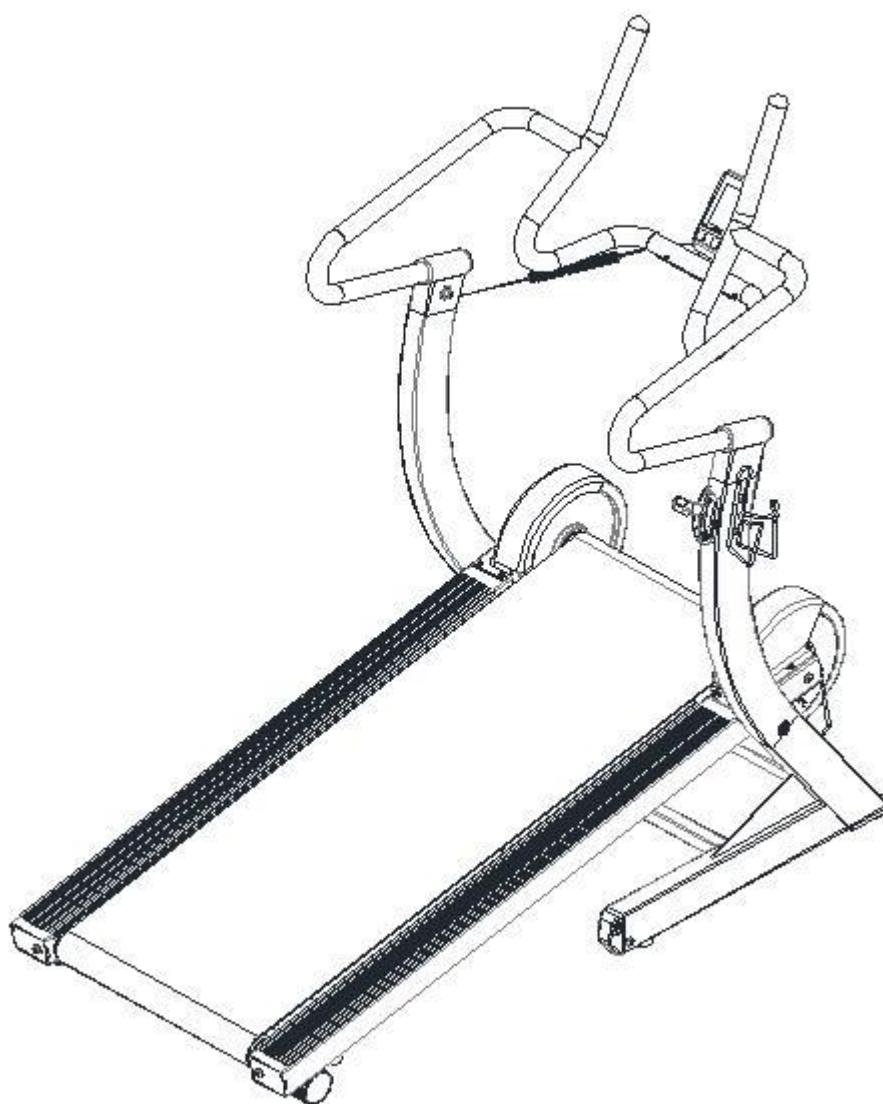




MANUAL DE UTILIZARE- RO
19891 Banda de alergare inSPORTline Hill Pro



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DIAGRAMA	4
LISTA COMPONENTE	5
ASAMBLARE	6
CONSOLA	8
EXERCITII SIGURE.....	9
SA INCEPEM.....	9
INCALZIRE.....	11
NOTE IMPORTANTE	12
PROTECTIA MEDIULUI.....	13

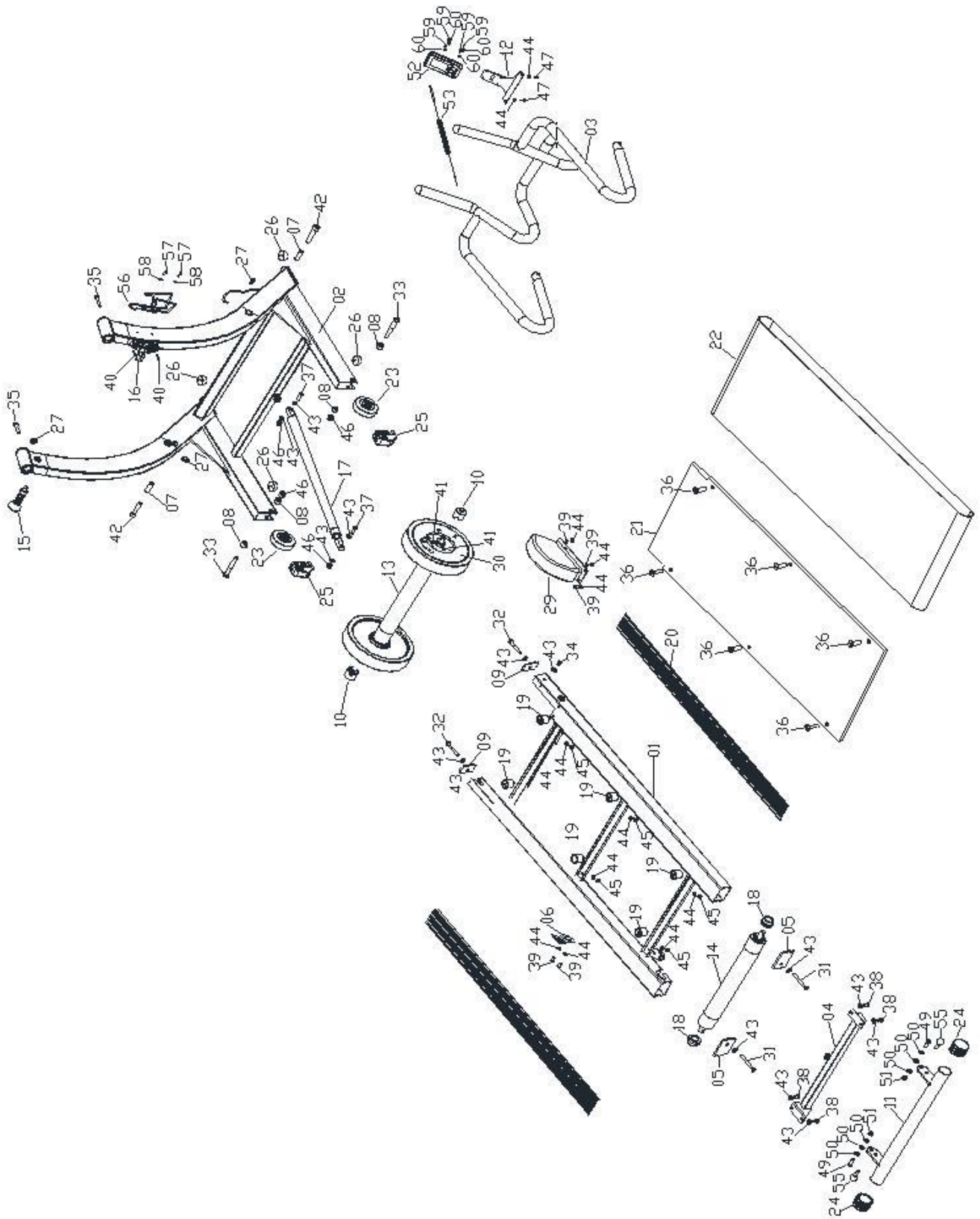
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

- Citiți cu atenție manualul și păstrați-l pentru referințele viitoare.
- Deplasați-vă natural, înainte. Nu va uitați la picioare. Doar o persoană poate utiliza produsul în același timp.
- În caz de pericol, apăsați butonul de oprire sau scoateți cheia de siguranță.
- Coborâți de pe banda după ce s-a oprit.
- Urmăriți instrucțiunile de asamblare. Asamblarea se poate face de către o persoană adultă.
- Păstrați banda departe 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, consultați medicul. Este important dacă aveți probleme de sănătate sau dacă aveți tensiune arterială ridicată.
- Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Acestea trebuie strânse corespunzător. Verificați regulat banda de alergare pentru semne de deteriorare sau uzură. Nu folosiți banda de alergare dacă este deteriorată sau are semne de uzură.
- Dacă apar muchii ascuțiți, nu mai folosiți banda.
- 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 produsul în zone umede. Nu așezați banda de alergare pe un covor gros.
- Protejați banda de alergare de umiditate și apă.
- Nu folosiți spray-uri cu aerosoli în zona din jurul benzii de alergare.
- Dacă banda de alergare rulează, nu îndepărtați capacul de protecție. Dacă trebuie să scoateți capacul de protecție în timpul întreținerii, deconectați banda de alergare de la priză.
- Purtați întotdeauna haine sport. Nu purtați haine largi care se pot bloca. Purtați întotdeauna doar pantofi sport.
- Nu faceți exerciții fizice la 40 de minute după ce ați mâncat.
- Faceți întotdeauna exerciții de încălzire înainte de antrenament.
- Nu așezați obiecte străine la ventilație.
- Nu modificați produsul în niciun fel.
- Antrenați-vă rezonabil și nu exagerați. Dacă faceți exerciții fizice pentru prima dată, țineți ferm mainile pe mânere până vă obișnuieți cu produsul. Când este afișat ritmul cardiac prea mare, trebuie să reduceți ritmul.
- Orice parte a benzii de alergare nu trebuie să limiteze mișcarea utilizatorului.
- Nu folosiți banda de alergare în exterior.
- Nu expuneți la lumina directă a soarelui.
- **Greutate maximă a utilizatorului:** 180 kg
- **Categorie:** SC pentru uz profesional sau comercial

ATENȚIE:

Este posibil ca sistemul de monitorizare a frecvenței cardiace să nu fie exact. Exercițiul excesiv în poate provoca vătămări grave sau chiar moarte. Dacă vă simțiți rău, încetați exercițiul imediat!

DIAGRAMA

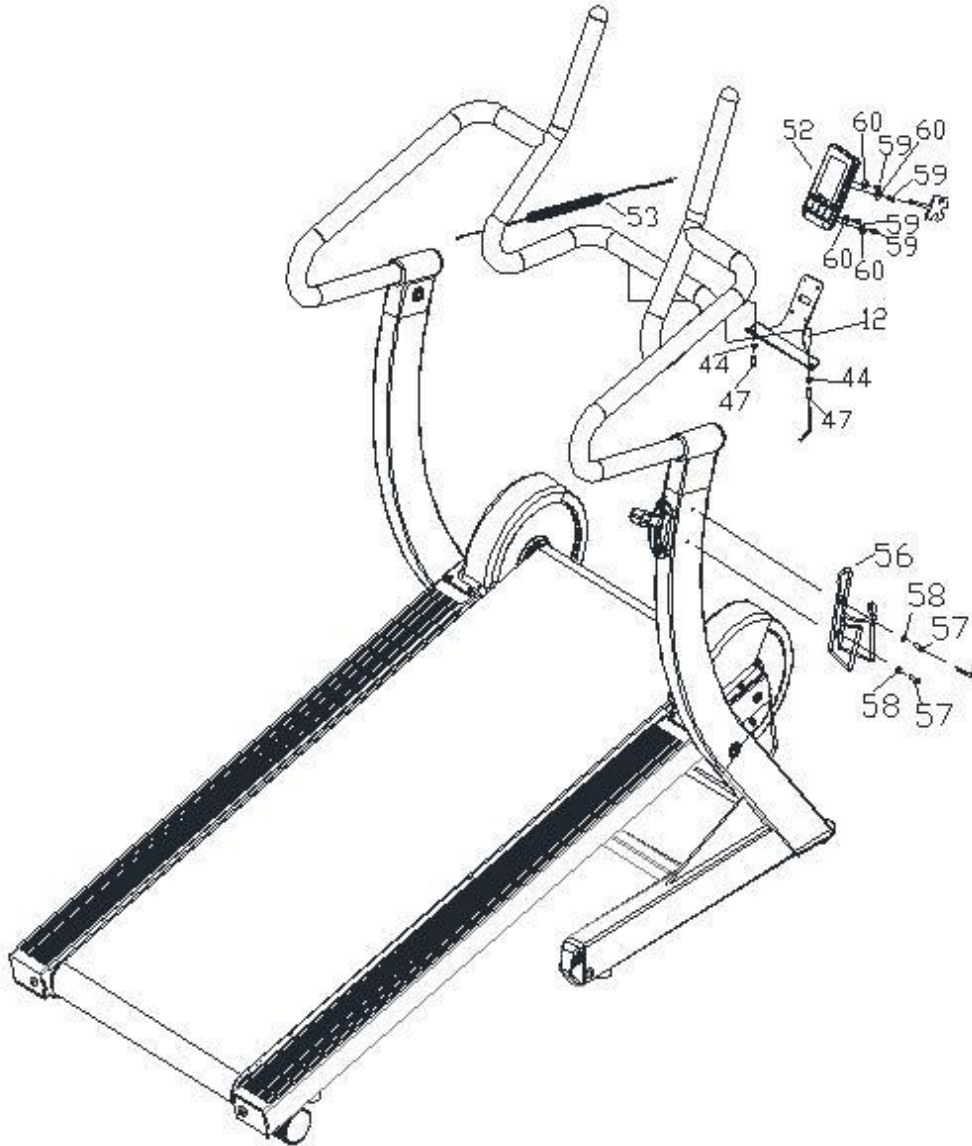


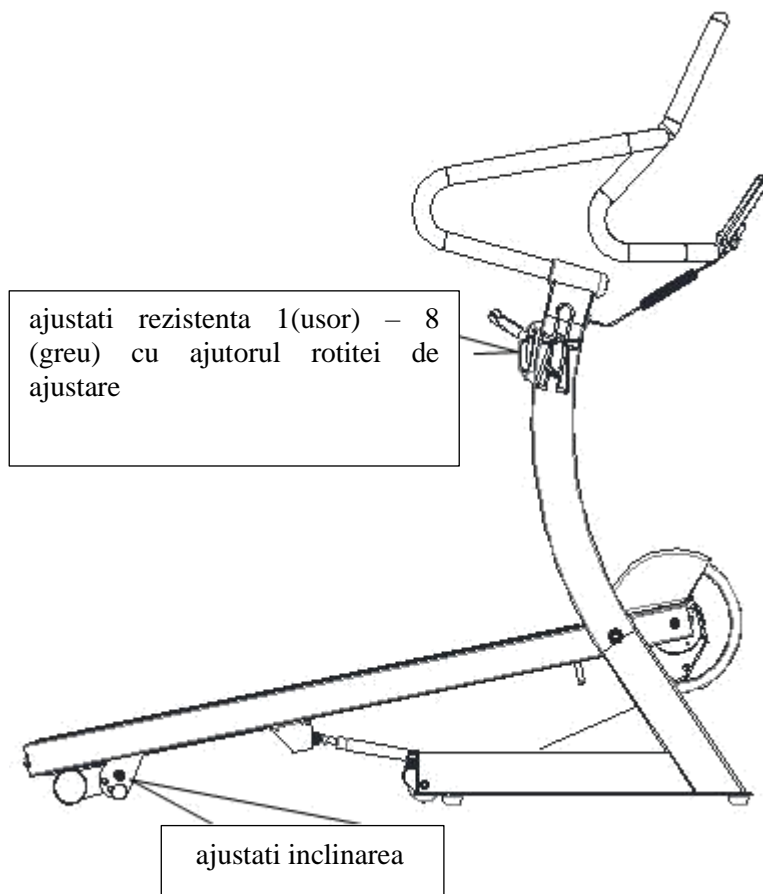
LISTA COMPONENTE

NR.	Denumire	BUC.	NR.	Denumire	BUC.
1	Cadru principal	1	31	Surub M8*70	2
2	Baza	1	32	Surub M8*40	2
3	Ghidon	1	33	Surub M8*55	2
4	Tija de conectare	1	34	Surub M8*10	2
5	Capace rola spate	2	35	Surub M8*70	2
6	Placute surub	1	36	Surub M6*25	6
7	Manson Ø16 * Ø12 * 40L	2	37	Surub M8*30	2
8	Manson mic Ø15*9.5	4	38	Surub M8*15	4
9	Capace rola fata	2	39	Surub M6*15	8
10	Manson ax frontal	2	40	Surub M5*30	2
11	Suport ajustabil	1	41	Surub M6*20	2
12	Suport calculator	1	42	Surub M12*55	2
13	Rola fata	1	43	Saiba Ø 8.5* Ø 16*t1.5	14
14	Rola spate	1	44	Saiba Ø 6.5* Ø 12*t1.5	16
15	Surub	1	45	Piulita M6	6
16	Rotita de ajustare a rezistentei	1	46	Piulita	4
17	Cilindru	1	47	Surub M6*25	2
18	Cleme nailon	2	48	Surub M4*15	2
19	Saibe	6	49	Surub M10*30	2
20	Sine plastic laterale	2	50	Saiba Ø 10.5* Ø 20*t2.0	6
21	Placa alergare	1	51	Piulita M10	2
22	Suprafata de alergare	1	52	Consola	1
23	Roti de transport	2	53	Cablu	1
24	Capace ajustabile	2	54	Suport cablu senzor	1
25	Blocaj roti de transport	2	55	Bolt Ø 28* Ø 10*26	2
26	Picioare nivelare	4	56	Suport bidon	1
27	Bucse	3	57	Surub	2
28	Capac stanga	1	58	Saiba M5	2
29	Capac dreapta	1	59	Surub	4
30	Suport magnet	1	60	Saiba M4	4

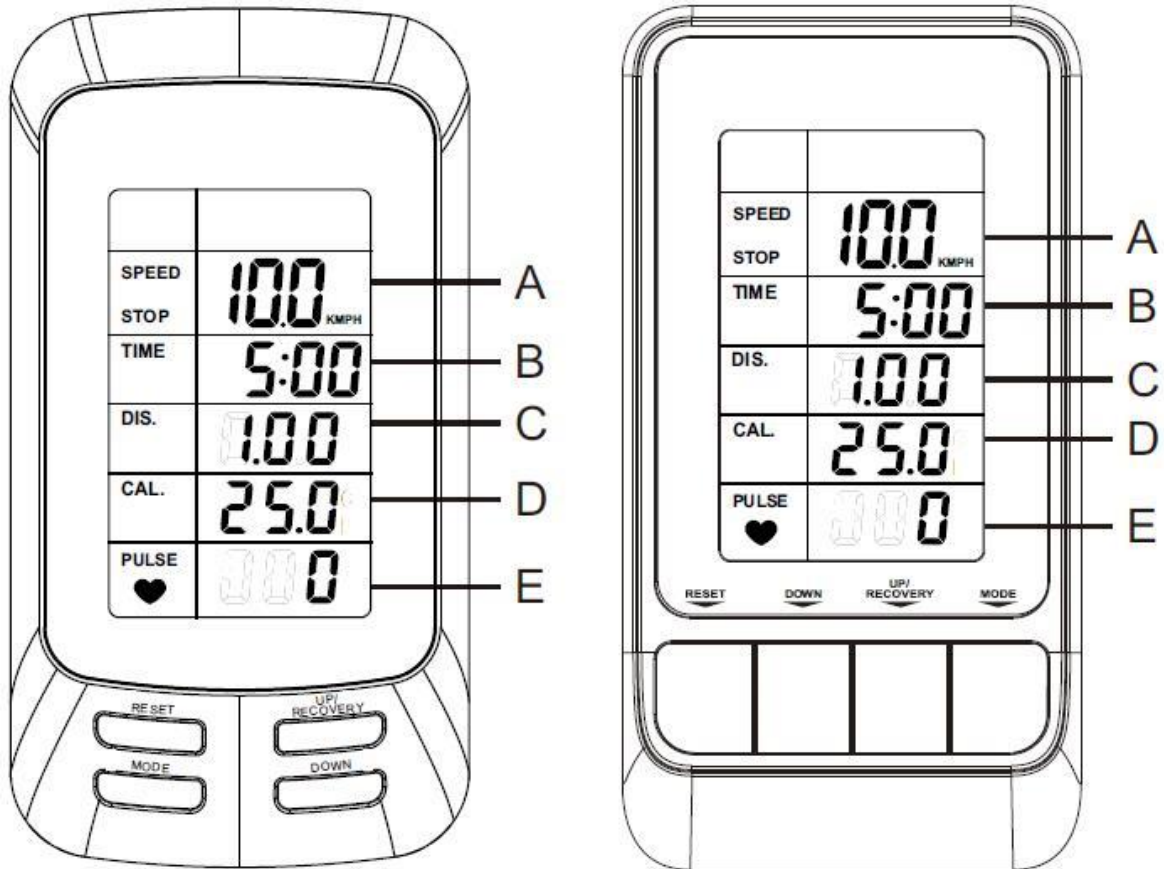
ASAMBLARE

Atasati suportul pentru consola (12) cu ajutorul surubului (47) saibei (44). Conectati cablurile consolei (52). Fixati suportul cu saibe (60) si suruburi (59). Atasati suportul pentru bidon (56) folosind saiba (58) surubul (57).





CONSOLA



BUTOANE

MODE	Selectati fereastra Tineti apasat butonul timp de 3 secunde pentru resetarea datelor
UP	Mariti valoarea, tineti apasat pentru a mari valoarea mai rapid
DOWN	Scadeti valoarea, tineti apasat pentru a scadea valoarea mai rapid
RESET	Resetati valoarea in timpul setarilor Tineti apasat butonul timp de 3 secunde pentru a reseta valoarea

CONSOLA

SPEED (A)	Afiseaza viteza curenta
TIME (B)	Afiseaza timpul de la inceputul la sfarsitul exercitiului. Consola nu mai inregistreaza timpul daca nu primeste semnal timp de 6 secunde. Puteti seta numaratoarea inversa pentru timp, valoarea maxima este 99 min, fiecare apasare mareste timpul cu 1 min.
DISTANCE (C)	Afiseaza distanta parcursa in KM sau MILE. Puteti seta numaratoarea inversa pentru distanta, valoarea maxima este 99 KM / MIL.

	Fiecare apasare a butonului maresta distanta cu 0.1 km / mile.
CALORIES (D)	Afiseaza caloriile consumate pe durata exercitiului.

UTILIZARE

RESET – tineti apasat butonul MODE sau RESET timp de 3 secunde pentru resetarea datelor.

TARGET – Apasati butonul MODE pentru a selecta sau reseta valoarea. Cu butonul RESET puteti reseta valoarea, cu butoanele UP si DOWN puteti seta valoarea. Valorile sunt setate in ordinea TIME - DIST - CAL.

BATERII

Consola functioneaza cu baterii 2x 1.5 V AAA UM-4 baterii.

EXERCITII SIGURE

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 simptome anormale în timpul exercițiilor fizice - durere sau presiune pe piept, ritm cardiac neregulat, respirație dificilă, amețeli sau alt 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 viteza de jogging. 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	constitutie slaba
Viteza 3.0 - 4.5 km/h	persoane care nu fac exercitii des
Viteza 4.5 - 6.0 km/h	viteza de mers normala
Viteza 6.0 - 7.5 km/h	mers rapid
Viteza 7.5 - 9.0 km /h	jogging
Viteza 9.0 - 12.0 km/h	alergator la viteza 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, trebuie 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.

SA INCEPEM

PREGATIREA

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 vă rugăm să stați deoparte și să aflați cum să o utilizați, de ex. cum să porniți, să opriți și să reglați viteza. O puteți folosi după ce vă familiarizați cu funcțiile sale. Apoi stați pe șinele laterale antiderapante din plastic și prindeți maneralele cu ambele mâini. Porniți banda de alergare și setați o viteză mică (1,6 - 3,2 km / h), stați drept, priviți înainte și încercați să călcați de câteva ori pe suprafața de alergare cu un picior. Apoi urcați pe suprafața de alergare și începeți să faceți exerciții fizice. După ce sunteți adaptat, puteți crește lent viteza până la 3 - 5 km / h și mențineți această viteză aproximativ 10 minute. După aceea, opriți încet banda.

EXERCITIUL

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. Faceți un exercițiu de 30 de minute. Când faceți exerciții de mers nu va grăbiți. 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 vă 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 la viteza de 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 la fiecare 2 minute, până când respirația se accelerează (totuși, nu ar trebui să aveți dificultăți). Continuați să faceți exerciții fizice cu această viteză. Dacă simțiți că este greu să respirați, scădeți viteza cu 0,3 km / h. În cele din urmă, lăsați 4 minute pentru a reduce viteza. Dacă creșterea intensității prin creșterea vitezei vi se pare prea dificilă, puteți crește înclinația încet. Doar o mică ajustare poate crește foarte mult intensitatea.

ARDEREA CALORIILOR

Acest mod vă permite să ardeți calorii. Incalziti-va 5 minute la viteza de 4 - 4,8 km / h, apoi adaugati 0,3 km / h la fiecare 2 minute. Continuați să creșteți viteza până când credeți că este o provocare să faceți exercițiul continuu timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea, puteți încerca să faceți exerciții fizice timp de 1 oră cu această viteză. Puteți să vă antrenați în timp ce vă 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.

IMBRACAMINTEA

Tot ce va trebuie este o pereche de pantofi sport, care va permite să vă întindeți complet picioarele și, în același timp, să nu transportați murdărie pe suprafața de alergare și pe placa de alergare. Mizeria și alte particule străine le-ar putea deteriora pe amândouă. Nu în ultimul rând, ar trebui să purtați haine confortabile.

INCALZIRE

Această etapă ajută ca sângele să circule și mușchii să funcționeze corect. De asemenea, va reduce riscul de crampe și accidentari musculare. Este indicat să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum este reprezentat mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută timp de aproximativ 30 de secunde, nu forțați mușchii într-o întindere. Dacă va doare, opriți-va.



Atingerea degetelor

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 mentineți poziția pentru 15 secunde.



Intinderea musculaturii femurale

Extindeți piciorul drept. Așezați talpa piciorului stâng pe coapsa interioară dreaptă. Întindeți-vă spre degetul mare cât mai mult posibil. Mentineți poziția 15 secunde. Relaxați-vă și repetați apoi cu piciorul stâng.



Intinderea gambelor si tendonului lui Achille

Sprijiniți-vă pe un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele în față. Păstrați piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoți piciorul stâng și înclinați-vă înainte mutându-vă șoldurile spre perete. Mentineți poziția, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 secunde.



Intinderea muschilor cvadriceps

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.



Intinderea coapselor

Stați cu tălpile picioarelor unite și cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de corp. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mentineți poziția pentru 15 secunde.

NOTE IMPORTANTE

- Acest produs indeplinește normele de siguranță standard și este potrivit numai pentru uz casnic. 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 cu banda de alergat. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic să folosiți aparatul și cât de mult efort puteți face. Exercițiile incorecte pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție sfaturile din manual. Dacă aveți dureri, greață, respirație dificilă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului fizic, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul.
- Acest aparat nu este potrivit pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi utilizat în scopuri de vindecare.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă numai informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice frecvență de puls sugerată nu este obligatorie medical. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna corecte cu privire la factorii umani și de mediu incontrollabili.

MENTENANTA

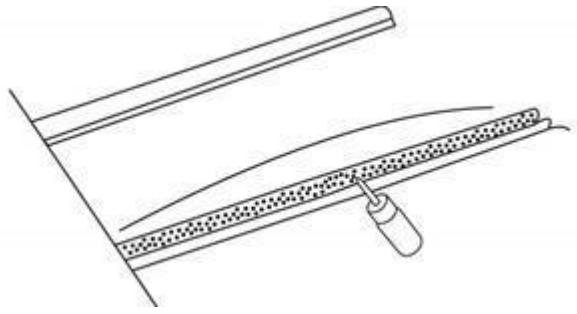
CURATAREA

Curățați regulat suprafața de alergare și banda de alergare de praf și murdărie cu o cârpă umedă și o cantitate mică de detergent neagresiv. Curățați întotdeauna produsul de transpirație după utilizare.

LUBRIFIEREA

Verificați suprafața de alergare în mod regulat dacă este suficient lubrifiată. Dacă este necesar, lubrifiați suprafața de alergare. Se recomandă monitorizarea nivelului de lubrifiant în fiecare lună.

Ridicați suprafața de alergare dintr-o parte și aplicați lubrifiantul uniform și cât mai aproape de centru. Repetați pe partea cealaltă. Apoi mergeți banda timp de 5 min. Folosiți numai un lubrifiant siliconic de la furnizorul dvs.



CENTRAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE SI AJUSTAREA TENSIONARII

Dacă este necesară reglarea suprafeței pentru o utilizare mai bună a benzii de alergare, trebuie ca suprafața de alergare a benzii să fie centrată. Așezați banda de alergare pe o podea dreaptă. Observați devierea suprafeței de alergare.

Imaginea A

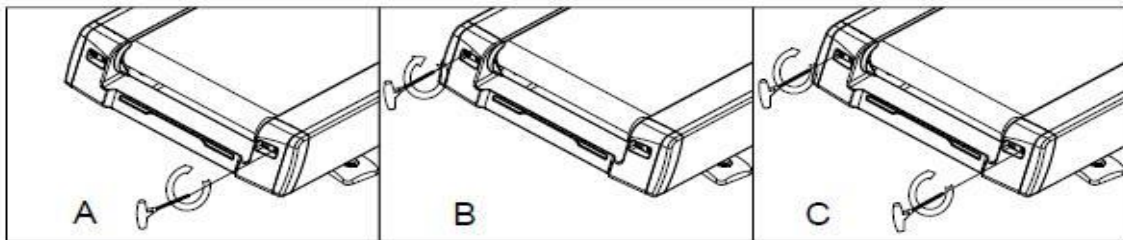
Dacă suprafața de alergare deviază spre dreapta, scoateți cheia de siguranță și opriți alimentarea. Rotiți șurubul de ajustare din dreapta în sens orar cu 1/4 rotire, conectați cablul de alimentare și cheia de siguranță - banda începe să funcționeze. Urmăriți devierea suprafeței de alergare. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de alergare este la mijloc.

Imaginea B

Dacă suprafața de alergare deviază spre stânga, scoateți cheia de siguranță și opriți alimentarea. Rotiți șurubul de ajustare stâng în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 rotire, apoi conectați cablul de alimentare și cheia de siguranță. Banda începe să ruleze. Urmăriți dacă suprafața de alergare deviază. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de alergare este centrată.

Imaginea C.

După reglajele de mai sus sau utilizarea îndelungată, suprafața de alergare s-ar putea slăbi și va trebui să o reglați. Scoateți cheia de siguranță și cablul de alimentare și rotiți șuruburile de reglare stâng și drept cu 1/4 rotiri în sens orar. Conectați banda de rulare la priza și conectați cheia de siguranță - banda începe să funcționeze. Apoi stați pe banda de alergare pentru a vedea nivelul de tensionare. Repetați pașii de mai sus, până când suprafața de alergare este strânsă corect.



PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de viață a produsului sau dacă repararea este neeconomică, duceți-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 să duceți produsul, întrebați autoritățile locale ca să evitați încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile printre deșeurile menajere, duceți-le în centre de reciclare.