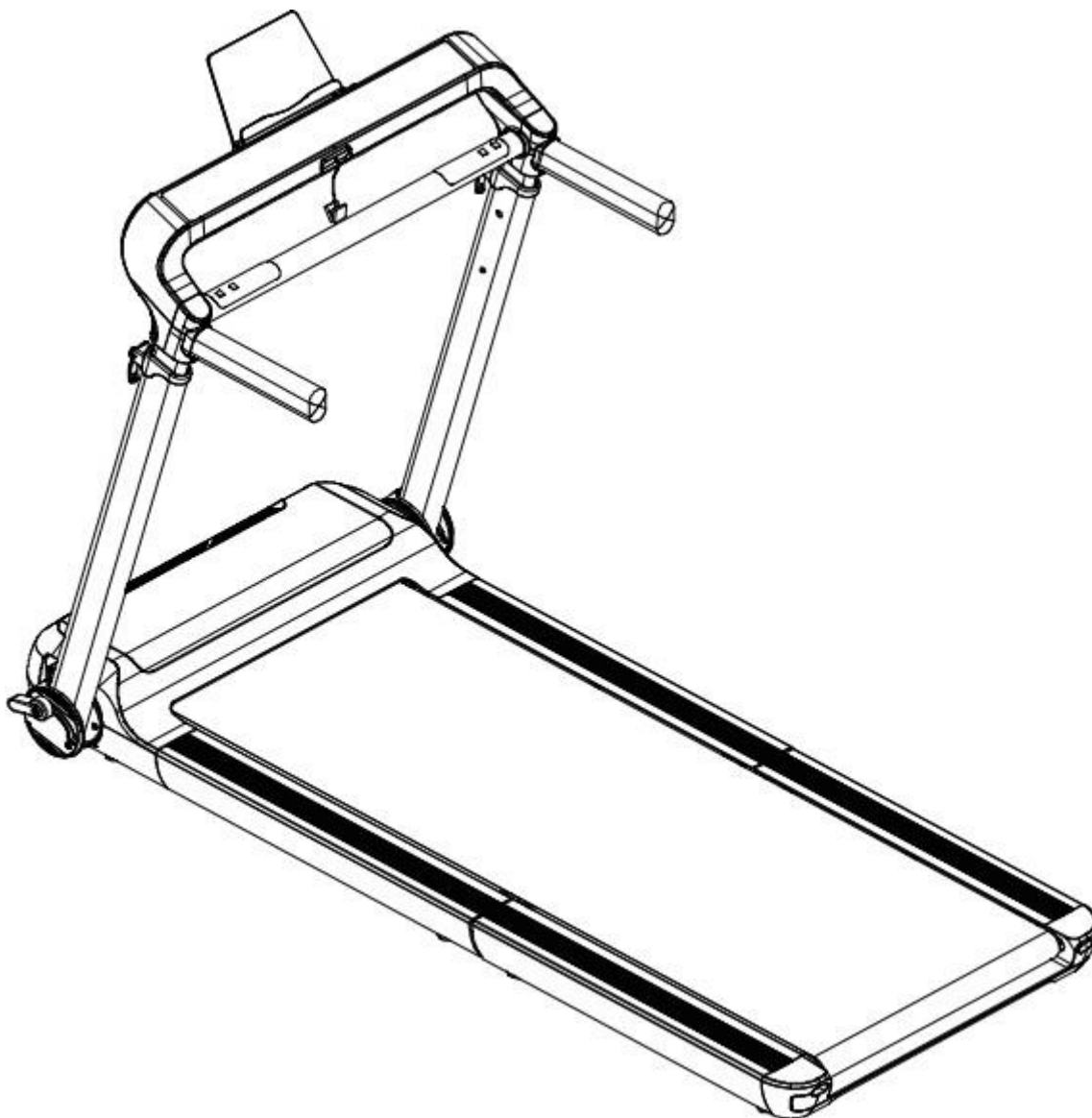




MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 26633 Banda de alergat inSPORTline ZenRun Fold 20



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
SPECIFICATII	4
CONTINUT CUTIE	4
DIAGRAMA SI LISTA COMPONENTE	5
DESCRIERE PRODUS	7
ASAMBLARE	8
PANOUL DE CONTROL	10
PROGRAME	10
ERORI SI POSIBILE SOLUTII	13
MENTENANTA SI DEPOZITARE	14
INSPECTIA REGULATA.....	14
ANTRENAREA SIGURA	15
CUM SA INCEPETI	15
EXERCITII.....	16
DEPOZITARE	17
NOTE IMPORTANTE	17
AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE	17
LUBRIFIEREA BENZII DE ALERGAT	18
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	19

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

- Cititi cu atentie manualul si pastrati-l pentru referinte viitoare.
- Atasati intotdeauna cheia de siguranta la imbracaminte inainte de a incepe antrenamentul.
- Miscati-va inainte, cat mai natural. Nu va uitati la picioare. Este interzisa utilizarea de catre mai multe persoane in acelasi timp.
- Mariti viteza gradual, nu brusc.
- In caz de pericol, apasati butonul stop sau scoatei cheia de siguranta.
- Coborati de pe aparat doar atunci cand s-a oprit.
- Urmati instructiunile de asamblare. Asamblarea se poate face doar de catre un adult.
- Feriti produsul de copii si animale. Nu lasati copiii sau animalele sa se apropie de aparat; Banda de alergare este destinata doar adultilor.
- Inainte de a incepe orice program de exercitii, cereti sfatul unui medic. Este esential, mai ales daca aveti probleme de sanatate sau tensiune ridicata.
- Verificati in mod regulat suruburile si piulitele. Acestea trebuie sa fie bine stranse. Verificati in mod regulat daca aparatul are semne de uzura sau defectiuni. In acest caz, opriti temporar utilizarea.
- Daca sesizati ca apar margini ascutite pe aparat, opriti imediat utilizarea.
- Asezati banda de alergare pe o suprafata dreapta, curata si uscata. Pastrati o distanta de siguranta de cel putin 0.6 m in jurul benzii de alergat. Nu folositi produsul in zone cu umiditate ridicata. Nu asezati banda pe un covor gros.
- In cazul in care cablul de alimentare este deteriorat, opriti folosirea benzii. Inlocuiti-l cu unul nou.
- Protejati aparatul impotriva umiditatii si apei.
- Asezati banda astfel incat sa nu blocati priza.
- Nu folositi spray cu aerosoli in apropierea benzii.
- Dacă banda de alergare este pornita, nu scoateți capacul de protecție. Dacă trebuie să îndepărtați capacul de protecție pentru întreținere, deconectați banda de alergare de la priză.
- Purtați întotdeauna haine sport. Nu purtați haine largi care se pot agata de aparat. Purtați întotdeauna pantofi sport.
- Nu porniți banda de alergare dacă stați pe ea. Există o întârziere când porniți banda de alergare. Înainte de a porni banda de alergare, stați pe partile din lateral.
- Lasati sa treaca 40 dupa ce ati mancat, inainte de a incepe sa va antrenati.
- Incalziti-va intotdeauna inainte de a incepe antrenamentul.
- Nu introduceti obiecte straine in orificiile de ventilare.
- Întreținerea trebuie efectuată numai conform manualului, pentru a prelungi durata de utilizare.
- Nu modificati in niciun fel produsul.
- Antrenati-va rezonabil si nu va fortati. Daca va antrenati pentru prima data, tineti mainile pe manare pana va familiarizati cu produsul.
- În caz de eroare sau deteriorare, opriți imediat exercițiul. Dacă banda de alergare crește brusc viteza, scoateți cheia de siguranță.
- Conectați banda de alergare la priză după ce banda de alergare este asamblată. Folosiți numai priză cu împământare.
- Dacă nu utilizați produsul, deconectați-l de la priză și scoateți cheia de siguranță.

- Orice parte a benzii de alergare nu trebuie sa blocheze mișcarea utilizatorului.
- Nu folositi in exterior.
- Nu expuneti produsul la lumina directa a soarelui.
- Nu amplasați în zone cu umiditate ridicată (piscine, saună etc.)
- Utilizarea continuă nu poate fi mai mare de 2 ore.
- Daca nu folositi banda de alergare, scoateti cheia de siguranta.
- **Temperatura de operare:** 5 – 40 °C
- **Greutate maxima utilizator:** 110 kg
- **Categorie:** HC pentru uz casnic

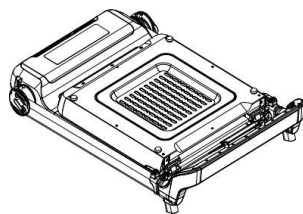
ANTENTIE: Nu utilizați senzorii de ritm cardiac de pe mâneri la viteze de peste 14 km / h.

ATENȚIE! Este posibil ca sistemul de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Fortarea excesivă în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți greață, opriți imediat exercițiul!

SPECIFICATII

Dimensiuni	Depliata: 1075*765*230 mm Pliata: 1518*765*1240 mm
Suprafata de alergare	1300*440 mm
Viteza	1.0 – 12.0 km/h

CONTINUT CUTIE



Banda de alergare

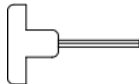
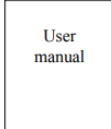
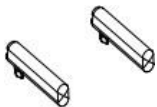

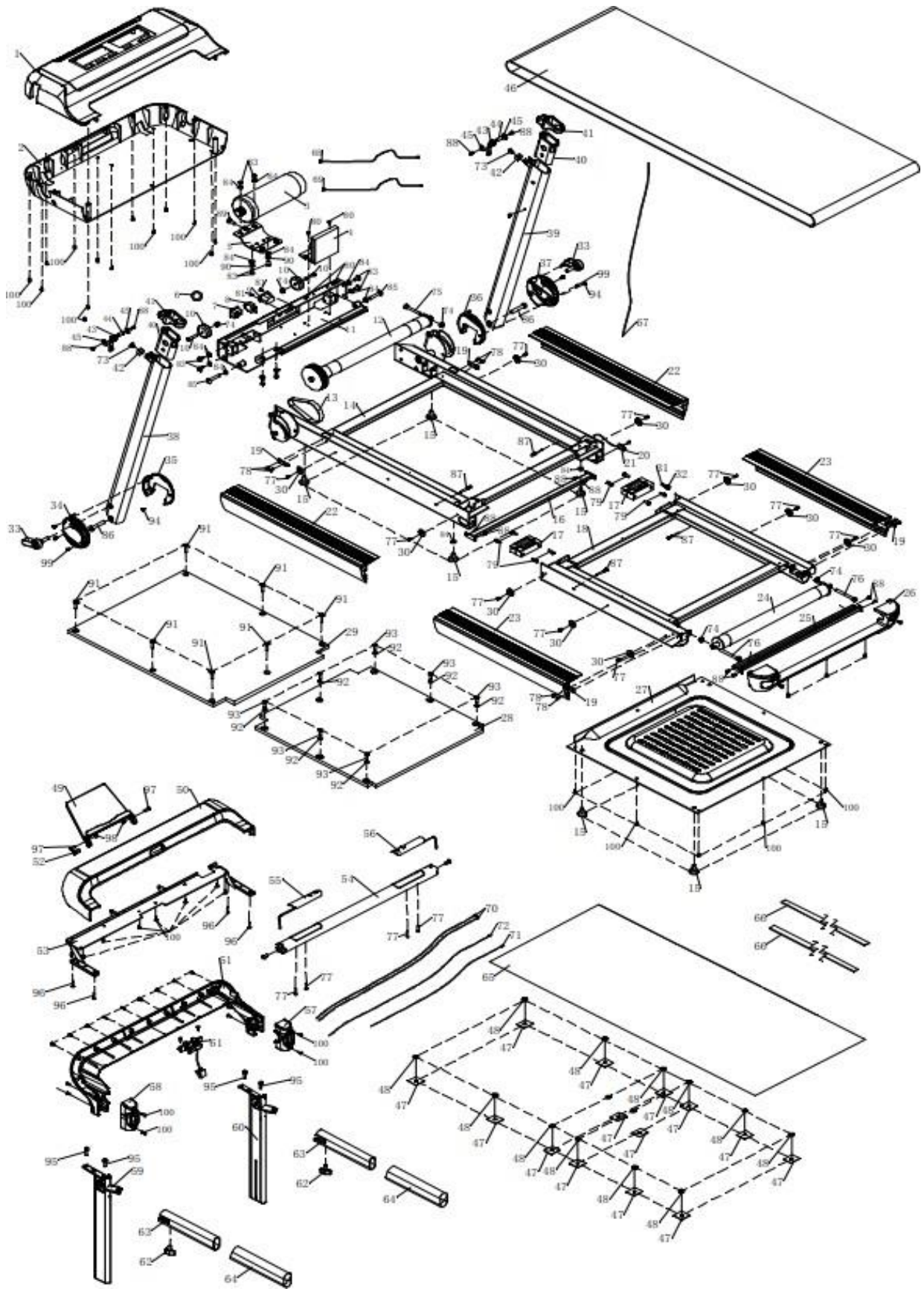
 Cheie	 User manual Instrucțiuni
 Manere	 Lubrifiant

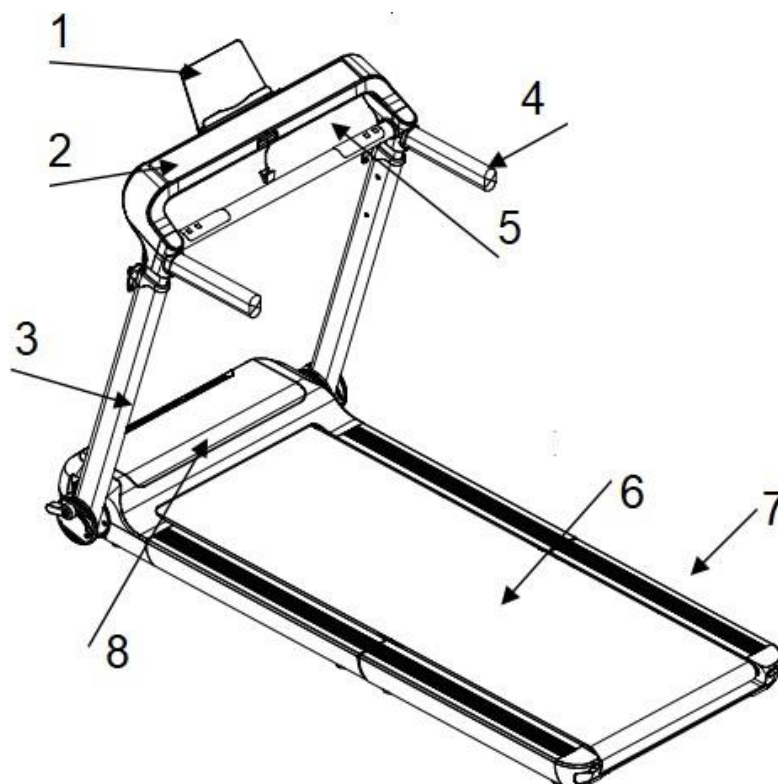
DIAGRAMA SI LISTA COMPONENTE



Nr.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	Buc.
1	Carcasa superioara motor	1	38	Stalp stang	1
2	Carcasa inferioara motor	1	39	Stalp drept	1
3	Motor	1	40	Carcasa coloanei	2
4	Controller	1	41	Capac coloană	2
5	Fixare motor	1	42	Tampon de etanșare	2
6	Inel magnetic	1	43	Șurub cu eliberare rapidă	2
7	Intrerupator	1	44	Manson distantier	2
8	Comutator de auto-resetare	1	45	Pad	4
9	Priză	1	46	Banda alergare	1
10	Roti	2	47	Autocolant	14
11	Placa de montare a motorului	1	48	Covor PVC	14
12	Role fata	1	49	Suport tableta	1
13	Curea motor	1	50	Capac superior consolă	1
14	Cadru frontal	1	51	Capacul din spate al consolei	1
15	Tampon	8	52	Surub	1
16	Cadru de conectare	1	53	Cadru consola	1
17	Balama	2	54	Manere	1
18	Cadru posterior	1	55	Set de senzori puls	1
19	Placa cadru lateral	4	56	Set senzori in manere	1
20	Senzor	1	57	Suport consola (Dreapta)	1
21	Suport senzor	1	58	Suport consola (Stanga)	1
22	Sina laterala fata	2	59	Coloana (stanga)	1
23	Sina laterala spate	2	60	Coloana (dreapta)	1
24	Role spate	1	61	Cheie siguranta	1
25	Cadru de armare	1	62	Mânere drepte	2
26	Carcasa spate	1	63	Manere	2
27	Placă de etanșare din spate	1	64	Rola spuma	2
28	Placa alergare spate	1	65	Autocolant pentru suprafața de alergare	1
29	Placa alergare fata	1	66	Autocolant	2
30	Sina laterala cilindrică	10	67	Cablu de comunicare	1
31	Magnet	1	68	Cablu de comunicare	1
32	Fixare magnet	1	69	Cablu de comunicare	1
33	Maner forma L	2	70	Cablu senzor	2
34	Capac stalp stang (stanga)	1	71	Cablu de comunicare 2	1
35	Capac stalp stang (dreapta)	1	72	Cablu de comunicare 3	1
36	Capac stalp drept (stanga)	1	73	Surub M8x12	2
37	Capac stalp drept (dreapta)	1	74	Piulita M8	5

75	Surub M8x55	1	88	Surub M5x10	13
76	Surub M8x75	2	89	Surub M8x20	1
77	Surub ST4x15	4	90	Saiba plata $\Phi 8$	2
78	Surub M5x10	8	91	Surub	7
79	Surub M6x15	8	92	Saiba	7
80	Surub M4x10	4	93	Surub	7
81	Surub ST3x10	2	94	Surub ST4x10	2
82	Surub M8x35x20	2	95	Surub M6x20	4
83	Surub M8x15	12	96	Surub ST4x20	4
84	Saiba plata $\Phi 8$	14	97	Surub M5x20	2
85	Surub M8x45x20	2	98	Piulita M5	2
86	Surub M10x55x25	2	99	Surub ST4x10	2
87	Surub ST4x45	4	100	Surub SR4x12	77

DESCRIERE PRODUS

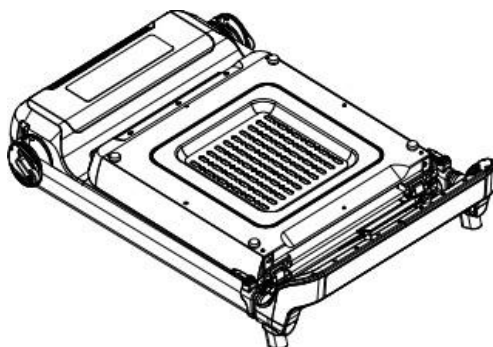


1. Suport tableta	5. Cheie siguranta
2. Consola	6. Placa alergare
3. Stalpi	7. Sine laterale
4. Manere	8. Carcasa motor

ASAMBLARE

Pas 1

Scoateți banda de alergare din cutie.

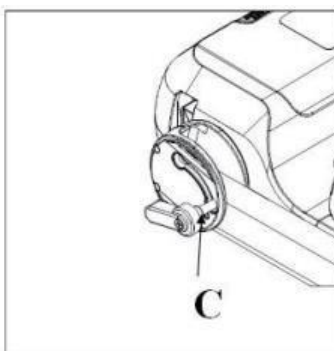
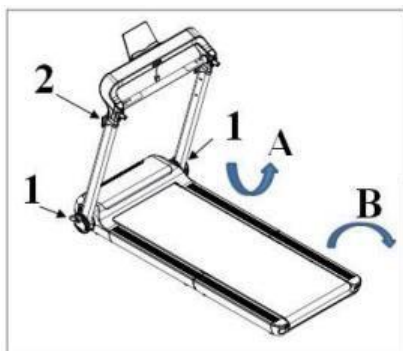


Pas 2

Rotiți mânerul în formă de L (1) până când axa (C) este extinsă.

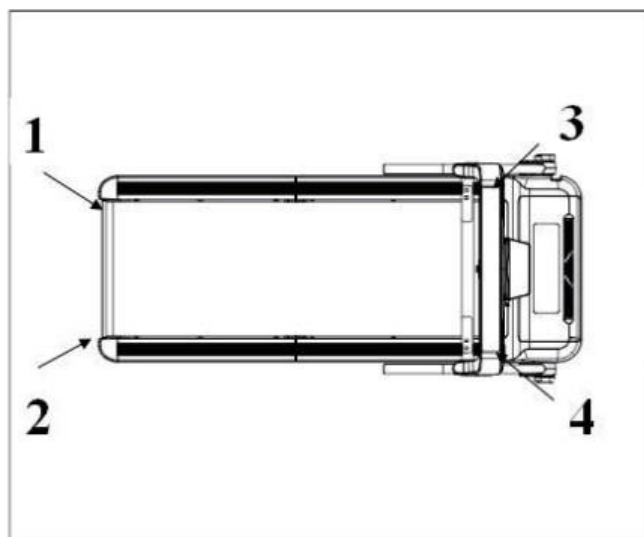
Întindeți partea din față cu stâlpii înaintea (A) vezi imagine până când mecanismul (C) este blocat în canelură.

Reglați înălțimea mânerelor apăsând mecanismele de pe mânere (2). Desfaceți cealaltă jumătate a benzii de alergare în direcția săgeții, vezi figura (B).



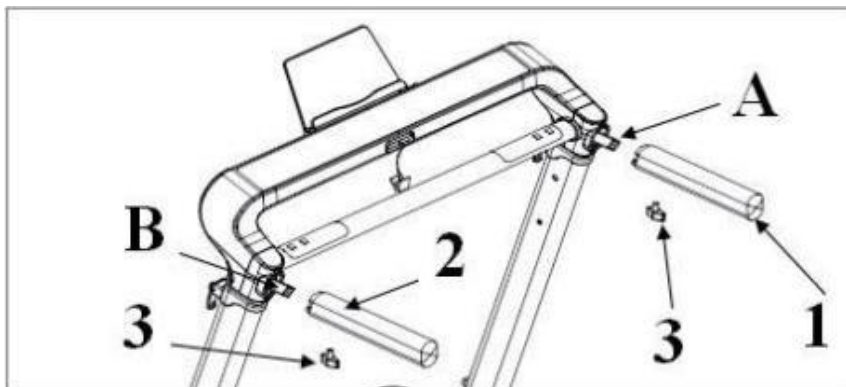
Pas 3

Verificați alinierea benzii de alergare la punctele 1, 2, 3, 4. Verificați alinierea suprafeței de alergare înainte de fiecare utilizare.



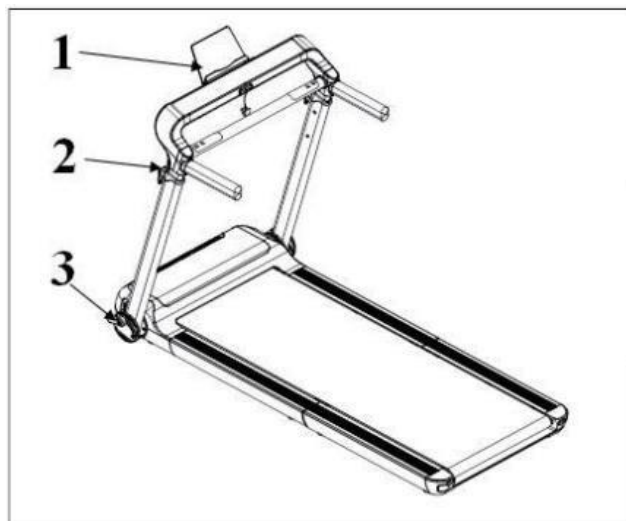
Pas 4

Atașați mânerele (1 și 2) la stâlpi și fixați-le cu un șurub (3).



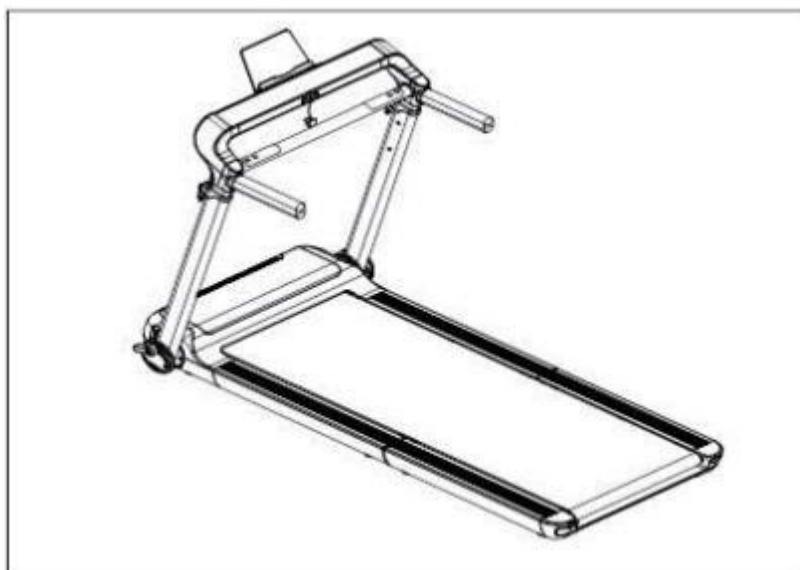
Pas 5

Verificați fixarea suportului tabletei, precum și îmbinările (2, reglarea înălțimii mânerelor) și (3, fixarea stâlpilor).



Pas 6

În cele din urmă, verificați fixarea tuturor conexiunilor. Verificați alinierea suprafeței de alergare.



CONSOLA

Conectați la sursa de alimentare. Consola se va aprinde.

Conectați cheia de siguranță și atașați-o la îmbrăcăminte.

Sistemul monitorizează orice anomalie, dacă apare vreo problemă, banda de alergare se va opri și va emite un semnal sonor.



FUNCTII

DIS	Distanța
CAL	Calorii
TIME	Timp
PULSE	Puls
SPEED	Viteza
STEP	Numar de pasi

BUTOANE

P	Prin apăsarea unui buton, puteți alege dintre programele prestabilite P01 - P36, programele utilizator U1 - U3 și un program de măsurare a grăsimii corporale.
M	Apăsând butonul, puteți seta programe de numărare: timp - distanță - calorii - program obișnuit. Reglați valorile folosind butoanele +/- și începeți apăsând START
START/PAUSE	Apăsați butonul pentru a opri un program care rulează sau a porni un program întrerupt.
STOP	Apăsați butonul pentru a opri banda de alergare și a reseta valorile la zero
+/-	Butoane de navigare și butoane de schimbare a vitezei
Butoane de selectare rapida 3, 6 ,10	Selectare rapidă a vitezei

PROGRAME

Descriere programe

1. Program manual P0: normal operation, countdown of time, distance or calories
2. Programe presetate P01 – P36
3. Programe utilizator U1 – U3
4. Program FAT pentru măsurarea grăsimii corporale

Pornire

Introduceți cheia de siguranță în consola, toate datele se vor afișa timp de 2 secunde și apoi va trece la programul manual.

Prin apăsarea butonului START va fi afișată o numărătoare inversă de 5 secunde însoțită de un semnal sonor, banda de alergare va porni cu o viteză de 1 km/h. Apăsați butonul de oprire pentru a opri banda de alergare și a reseta datele.

PROGRAM MANUAL

Conectați banda de alergare la electricitate, aceasta va trece automat la programul manual. Dacă banda de alergare este întreruptă, apăsați butonul „P” pentru a selecta modul manual.

În programul manual se pot seta 3 tipuri de numărătoare inversă: timp, distanță, calorii.

După intrarea în programul manual, apăsați butonul „M” pentru a selecta numărătoare inversă. Reglați valoarea utilizând butoanele +/- și apoi apăsați START pentru a începe. Viteza inițială va fi de 1 km/h.

Numai un singur tip de numărătoare inversă poate fi setat la un moment dat. Valoarea setată va fi întotdeauna scăzută, alte valori vor fi adăugate.

Dacă rulați un program manual fără numărătoare inversă, toate valorile vor fi adăugate, apăsați STOP pentru a opri, banda de alergare va începe să încetinească până se oprește și apoi toate valorile vor fi resetate la setările inițiale.

Numaratoarea inversa pentru timp

În programul manual, apăsați „M” până când afișajul orei clipește (valoarea inițială 30:00 min). Utilizați butoanele +/- pentru a seta valoarea dorită în intervalul 5:00 - 99:00. Valoarea este ajustată cu 1 minut.

Numaratoarea inversa pentru distanta

În programul manual, apăsați „M” până când afișajul distanței clipește (implicit 1 km). Utilizați butoanele +/- pentru a seta valoarea dorită în intervalul 1,0 – 99,0. Valoarea este ajustată cu 1 km.

Numaratoarea pentru calorii

În programul manual, apăsați „M” până când afișajul caloriilor clipește (valoarea inițială 50 kcal). Utilizați butoanele +/- pentru a seta valoarea dorită în intervalul 20-990 kcal. Valoarea este ajustată cu 10 kcal.

După selectarea și setarea programului manual, apăsați START, va începe o numărătoare inversă de 5 secunde și banda de alergare va porni cu o viteză de 1 km/h.

Puteți regla viteza programului de rulare folosind butoanele +/- sau folosind butoanele de reglare rapidă a vitezei.

Dacă este setată numărătoare inversă a timpului, distanței, caloriilor, atunci după ce ajunge la 0, banda de alergare se va opri încet și va trece în modul de așteptare.

PROGRAME PRESETATE

Programele P1 – P36 sunt programe prestabilite și acceptă doar setarea timpului. După selectarea programului, afișajul orei începe să clipească, puteți regla valoarea folosind butoanele +/- . Valoarea implicită este 30:00 min, intervalul de setare este 5:00 – 99:00.

Programul P1-P36 poate fi selectat folosind butonul „P”.

După setarea orei, apăsați START, puteți utiliza butoanele +/- sau butoanele de selectare rapidă a vitezei pentru a regla valorile.

Programul este împărțit în 10 segmente, lungimea fiecărui segment este timpul stabilit/10. Trecerea la următorul segment este însoțită de un semnal sonor. Dacă doriți să întrerupeți programul, apăsați butonul START/PAUZĂ, banda de alergare se va opri treptat și valorile vor rămâne, apăsați butonul pentru a porni din nou programul.

Odată ce timpul ajunge la 0, banda de alergare va începe să încetinească până se oprește și va emite un semnal sonor. În cazul unei erori sau probleme, scoateți cheia de siguranță de pe panoul de control, toate ecranele vor afișa „---” și se va auzi un semnal sonor.

PROGRAME UTILIZATOR

Utilizați butonul pentru a selecta programul U1 - U3 pentru a vă seta propriul program.

După selectarea programului utilizator, apăsați butonul „M” pentru a selecta segmentul de exercițiu și apoi utilizați butoanele +/- pentru a seta viteza segmentului dat. Confirmați viteza apăsând „M” și treceți la următorul segment. Toate cele 10 segmente trebuie setate. Valorile programului utilizatorului sunt salvate pentru acel profil. Porniți programul apăsând butonul START.

PROGRAM GRASIME CORPORALA:

Apasati butonul P pentru a selecta programul FAT.

După selectarea programului, apăsați butonul „M” pentru a seta valorile necesare, modificați parametrii valorilor folosind butonul +/- .F1 – gen (1 – masculin, 2 – feminin), valoarea implicita: 1
F2 –varsta, interval 10-99, valoare implicita: 25

F3 – greutate, interval 20 – 150 kg, valoare implicita: 70 kg F4 – inaltime, interval 100 – 200 cm, valoare implicita: 170 kg

F5 - toate valorile sunt setate, apucați senzorii de mână și după 8 secunde va fi afișat tot BMI. Valorile măsurate sunt orientative și nu servesc în scopuri medicale.

CHEIE DE SIGURANTA

Înainte de orice utilizare a benzii de alergare, fixați cheia de siguranță de îmbrăcăminte. Dacă este necesar, scoateți cheia de pe panoul de control, banda de alergare se va opri, afișajul va arata „---”. După reconectarea cheii la panoul de control, banda de alergare poate fi folosită.

INTERVALUL DE AFIȘARE

	Valoare initiala	Valoare implicita	Interval de setare	Interval de afisare
Timp	0:00	30:00	5:00 – 99:00	5:00 – 99:00
Viteza	0.0	1.0	1.0 - 12.0	1.0 - 12.0
Distanta	0.00	1.00	1.00 – 99.9	1.00 – 99.9
Calorii	0.0	50.0	20.0 - 990	20.0 - 990

TABEL PROGRAME PRESETATE

PRO \ SEG		SEG									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9

P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3

P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

ERORI SI SOLUTII POSIBILE

Oprire brusca	Cheia nu este fixata	Atasati cheia de siguranta
	Erori consola	Contactati dep.service
Butoanele nu functioneaza		Inlocuiti butoanele si cablul de comunicare
		Înlocuiți placa de bază pentru butoane
		Inlocuiti consola
E1 Eroare comunicare	Cablul este deteriorat sau deconectat	Verificati cablul dintre consola si controller
	Consola defecta	Inlocuiti consola
	Eroare Driver	Inlocuiti controller-ul
E2 Eroare motor	Verificați conexiunile motorului sau daca e deteriorat motorul	Înlocuiți cablul de conectare al motorului sau motorul
E5 Protectie la suprasarcina	Frecarea suprafetei de alergare este mare	Lubrifiati suprafata de alergare
	Eroare Driver	Inlocuiti controller-ul

E6 protecție la supratensiune	Defecțiuni a motorului	Inlocuiți motorul
	Eroare Driver	Inlocuiți controller-ul
Nu este afișat pulsul	Cablu de semnal deconectat sau conectat greșit	Verificați conexiunea
	Deteriorări ale plăcii de bază	Inlocuiți consola
E9 protecție la pliere	Banda este pliata	Opriti banda de alergare, depliați și porniți-o
	Eroare Driver	Inlocuiți controller-ul
	Magnet sau senzor defect	Inlocuiți magnetul sau senzorul
Ecranul nu afișează datele	Șuruburi consolă	Strangeti șuruburile suportului
	Defecțiuni consola	Inlocuiți consola
Banda nu poate fi pornită	Fără alimentare	Conectați la priză
	Cheia de siguranță nu este în poziția corectă	Verificați conexiunea și atașarea cheii
	Defecțiuni de curent intermitent	Verificați conexiunile cablurilor
	Comutator în poziție greșită	Comutați întrerupătorul în poziția corectă
Suprafața de alergare freacă	Suprafața ușor lubrifiată	Lubrificați
	Suprafața de alergare este prea strânsă	Ajustați tensionarea suprafeței
Suprafața de alergare scapă	Suprafața de alergare este prea largă	Strangeti suprafața de alergare
	Cureaua motorului este slăbită	Ajustați tensionarea curelei

MENTENANTA SI DEPOZITARE

DEPOZITARE

Depozitați banda de alergare într-un loc uscat și întunecat. A se proteja de praf. Deconectați de la priză de perete (dacă este cazul) înainte de depozitare.

Durabilitatea și siguranța aparatului pot fi garantate numai dacă produsul este verificat în mod regulat pentru deteriorări sau uzură.

Nu îndepărtați niciodată capacele de protecție.

Banda de alergare este numai pentru utilizare în interior, nu o utilizați în zone umede. Verificați în mod regulat toate șuruburile și piulițele pentru etanșeitate.

MENTENANTA

Utilizați întotdeauna o cârpă moale, din bumbac și un detergent neagresiv pentru curățare. Nu utilizați niciodată agenți de curățare agresivi pe bază de alcool sau benzină.

VERIFICARE REGULATA

ZILNICA

- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă marginile suprafeței sunt blocate corespunzător și verificați semne de uzură.
- După fiecare utilizare, ștergeți transpirația și umezeala.
- Curățați afișajul consolei cu o cârpă moale de bumbac umedă. Evitați să folosiți prea multă apă.

SAPTAMANALA

- Curatati carcasa de plastic.
- Curatati manerele si ecranul
- Verificati daca marginile sunt blocate.
- Verificați toate șuruburile, piulițele pentru uzură și etanșeitate.

LUNARA

- Lubrifiați toate capetele metalice cu protecție împotriva coroziunii.
- Verificați nivelul bateriei AA din consolă, înlocuiți dacă este necesar.
- Curățați suprafața de alergare.

Va recomandam sa nu efectuatii modificari ale produsului.

Utilizarea oricăror alte solutii in afara de solutie curatare și lubrifiant poate reduce durata de utilizare a produsului.

ANTRENAREA SIGURA

Vă rugăm să consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Acesta vă poate recomanda frecvența, intensitatea și durata exercițiului în funcție de vârsta și starea dumneavoastră de sănătate. Dacă simțiți orice simptom în timpul antrenamentului - durere sau senzație durere în piept, ritm cardiac neregulat, dificultăți de respirație, amețeli sau alt disconfort - vă rugăm să va opriți imediat! Consultați-vă medicul înainte de a continua exercițiile. Dacă utilizați frecvent banda de alergare, puteți alege viteza obișnuită de mers pe jos 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	oameni cu constituție slabă
Viteza 3.0 - 4.5 km/h	oameni care nu fac des exerciții
Viteza 4.5 - 6.0 km/h	viteza normală de mers
Viteza 6.0 - 7.5 km/h	mers rapid
Viteza 7.5 - 9.0 km /h	jogging
Viteza 9.0 - 12.0 km/h	viteză intermediară
Viteza 12.0 - 14.5 km/h	alergatori avansati
Viteza peste 14.5 km/h	alergatori excelenți

ATENȚIE:

- Utilizatorii care doresc să facă mișcare mergand ar trebui să aleagă o viteză de 6 km/h sau mai mică.
- Utilizatorii care doresc să facă mișcare alergand ar trebui să aleagă o viteză de 8 km/h sau mai mare.

CUM SA INCEPETI

PREGATIRE

Dacă aveți peste 45 de ani sau aveți probleme de sănătate și este prima dată când utilizați o bandă de alergare, vă rugăm să consultați medicul înainte de a face mișcare.

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

EXERCITII

Stați deoparte pentru a învăța cum să operați banda de alergare (reglarea vitezei și înclinării). Începeți să faceți exerciții după ce vă familiarizați cu funcțiile. Mergeți 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).

FRECVENTA

Frecvența optimă a exercițiilor este de 3 - 5 ori pe săptămână timp de 15 - 60 de minute. Este mai bine să stabiliți mai întâi un program și să nu faceți exerciții aleatoriu. 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 înclinației va fi cea mai eficientă.

CUM SA VA ANTRENATI

Cel mai bine este ca fiecare exercițiu să dureze 15 – 20 de minute. Încălziți-vă timp de 2 minute mergând cu 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 km/h și apoi 5,8 km/h. Fiecare secțiune ar trebui să dureze aproximativ 2 minute. Apoi adăugați 0,3 km/h la 2 minute, până când respirația se accelerează (totuși nu ar trebui să aveți dificultăți). Continuați să faceți exerciții cu această viteză. Dacă simțiți că va este greu să respirați, reduceți viteza cu 0,3 km/h. La final, lăsați 4 minute pentru a reduce viteza în sfârșit. Dacă vi se pare că a mari intensitatea prin creșterea vitezei este prea dificil, puteți crește încet înclinația. Doar o mică ajustare poate crește foarte mult intensitatea.

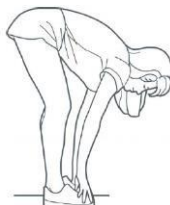
ARDEREA CALORIILOR - Acest mod vă permite să ardeți calorii. Încălziți-va timp de 5 minute la o viteză de 4 – 4,8 km/h, apoi adăugați 0,3 km/h la fiecare 2 minute. Continuați să creșteți viteza până când simțiți că este o provocare să faceți exercițiul continuu timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea, puteți încerca să faceți mișcare timp de 1 oră la această viteză. Vă puteți antrena în timp ce vă uitați la televizor. Adăugați viteza de 0,3 km/h de fiecare dată când apar reclame și reveniți la viteza anterioară până la sfârșitul reclamei, astfel încât să crești intensitatea doar în timpul reclamelor. Încetiniți cel puțin 4 minute.

IMBRACAMINTE

Tot ce aveți nevoie este o pereche de pantofi, confortabila, curata, astfel încât să nu duceți murdăria pe suprafața de alergare. Murdăria și alte materii străine ar putea duce la deteriorare. Ar trebui să purtați haine confortabile atunci când alergați, dar să nu fie prea largi.

EXERCITII DE INCALZIRE

Este mai bine să faceți câteva exerciții de încălzire înainte de a alerga. Mușchii încălziți sunt mai flexibili, așa că faceți-va timp pentru a face o încălzire de 5 – 10 minute. Repetați fiecare exercițiu prezentat în imaginile de mai jos.



Atingerea degetelor de la picioare



Muschii hamstring



Gambe si tendonul lui Ahille



Cvadriceps



Interiorul coapselor

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 priză.

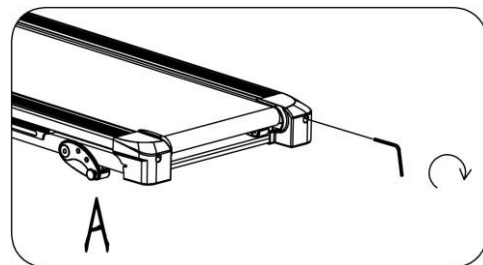
NOTE IMPORTANTE

- Această bandă de alergare vine cu reglementări standard de siguranță și este potrivită 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 aparatului.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe banda de alergare. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic să utilizați aparatul și cât de mult efort puteți depune. Exercițiile incorecte sau excesive pot dăuna sănătății dvs.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți durere, greață, respirație dificilă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, adresați-vă imediat medicului dumneavoastră.
- Această bandă de alergare nu este potrivită pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi folosită în scopuri de vindecare.
- Monitorul ritmului cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice puls sugerat nu este obligatoriu corect din punct de vedere medical. Este posibil ca datele acumulate să nu fie întotdeauna exacte în ceea ce privește factorii umani și de mediu necontrolați.

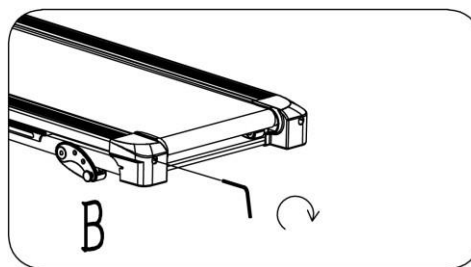
AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE

Așezați banda de alergare pe un teren plan și setați-o la 3,5 – 5 km/h pentru a verifica și a vedea dacă suprafața de alergare (20) se deplasează pe centru.

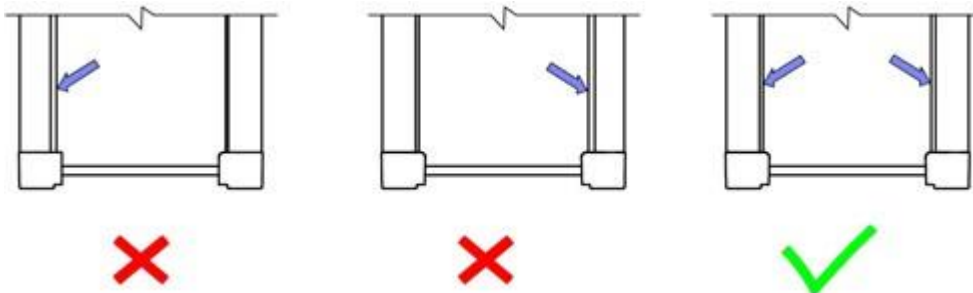
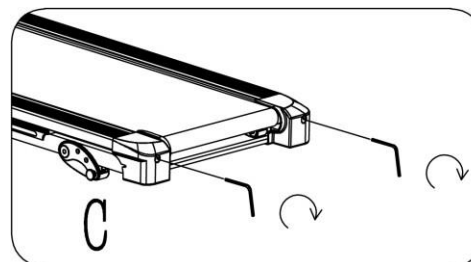
Dacă suprafața de alergare (20) se deplasează spre dreapta, rotiți șurubul de reglare din partea dreaptă cu $\frac{1}{4}$ de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din stânga cu $\frac{1}{4}$ de tură în sens invers acelor de ceasornic. Dacă suprafața nu se mișcă, repetați acest pas până când se centrează. Consultați imaginea A.



Dacă suprafața de alergare (20) se deplasează spre stânga, rotiți șurubul de reglare din partea stângă cu $\frac{1}{4}$ de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din dreapta cu $\frac{1}{4}$ de tură în sens invers acelor de ceasornic. Dacă suprafața nu se mișcă, repetați acest pas până când se centreează. Consultați imaginea B.



În timp, suprafața de alergare (20) se va slăbi. Pentru a o strânge, rotiți ambele șuruburi de reglare din stânga și din dreapta cu o tură completă în sensul acelor de ceasornic. Verificați tensionarea suprafeței de alergare. Continuați acest proces până când suprafața este la stransa corect. Asigurați-vă că reglați ambele părți în mod egal pentru a asigura o aliniere uniformă a suprafeței. Consultați imaginea C.



LUBRIFIEREA SUPRAFETEI DE ALERGARE

Lubrifierea suprafeței de alergare și a plăcii de alergare este esențială, deoarece frecarea afectează durata de utilizare și funcționarea benzii de alergare. Prin urmare, vă sugerăm să inspectați regulat suprafața de alergare.

ATENȚIE: Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priza electrică înainte de curățarea, lubrifierea sau repararea produsului.

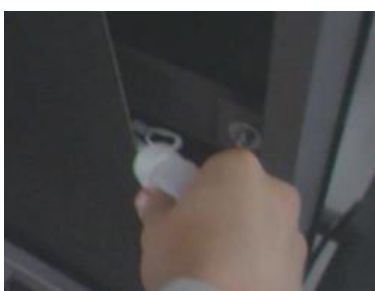
Vă recomandăm să urmați tabelul de lubrifiere de mai jos:

Utilizare usoara (sub 3 ore/saptamana)	La 6 luni
Utilizare medie (3 - 5 ore/saptamana)	La 3 luni
Utilizare intensa (peste 5 ore/saptamana)	La 2 luni

Cum sa lubrifiați banda de alergare:

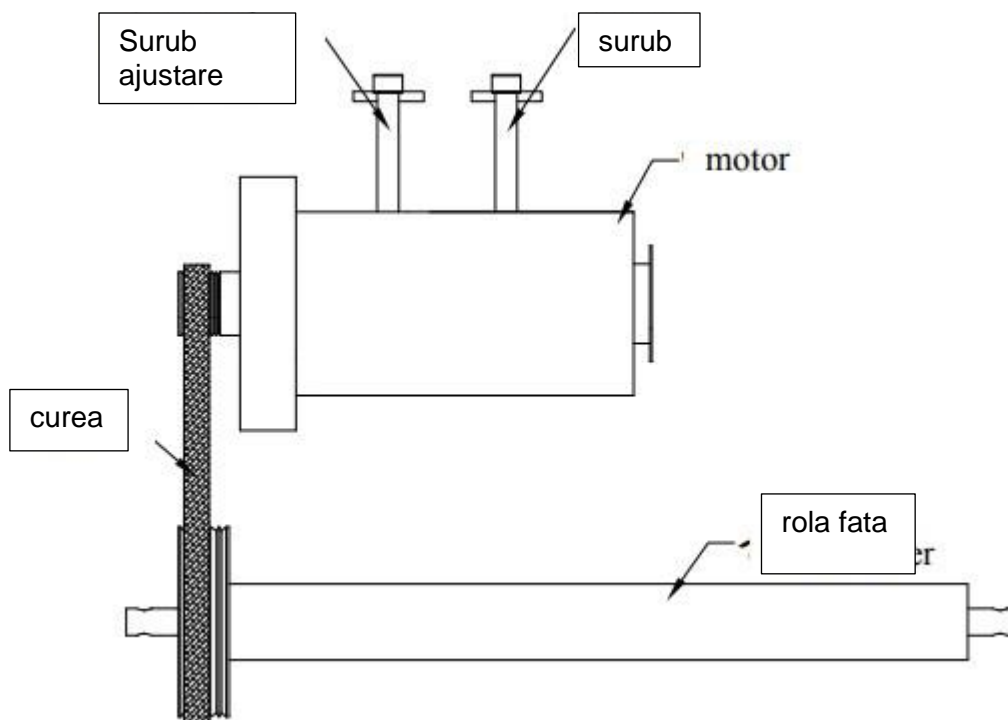
Opriti banda de alergare, opriti alimentarea și pliați. Ridicați banda de alergare astfel încât să puteți aplica ulei în centrul suprafeței de alergare.

Aplicați puțin ulei pe părțile laterale ale curelei și apoi depliați banda. Porniți banda de alergare cu o viteză de 1 km/h și mergeți încet de la stânga la dreapta, astfel încât uleiul să fie distribuit uniform.



Reglarea tensiunii curelei motorului

Învârti șuruburile de reglare astfel încât centura să fie suficient de întinsă și să nu alunece.



PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat depozit.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, cereți informații autorităților locale, pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, predați-le în centrele de reciclare.