

MANUAL DE UTILIZARE- RO

SM1395 Bandă de alergare electrică Sportmann **StepZone Pro**



**Citiți cu atenție toate instrucțiunile din acest manual.
Păstrați acest manual de utilizare pentru referințe
ulterioare.**

Cuprins

Măsuri de siguranță -----	2
Detalii accesorii -----	3
Pașii de instalare -----	5
Parametri tehnici -----	8
Instrucțiuni de împământare -----	8
Diagramă produs -----	9
Lista componente-----	10
Exerciții de încălzire -----	12
Măsuri de siguranță pentru exerciții-----	13
Întreținerea produsului -----	15
Reglarea suprafeței de alergare-----	16
Ghid de operare a consolei-----	17
Mesaje de eroare-----	30

Măsuri de siguranță

Avertizare: Înainte de a începe orice program de exerciții, vă sugerăm să consultați mai întâi un medic specialist, în special cei care au peste 35 de ani sau au avut vreodată probleme de sănătate. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare corporală cauzată de nerespectarea acestui lucru. După ce banda de alergare electrică este instalată complet și capacul de protecție al motorului este instalat, se poate porni alimentarea cu energie electrică.

Atenție

1. Înainte de a utiliza banda de alergare, asigurați-vă că, cheia de siguranță este fixată pe haine.
2. Vă rugăm să nu introduceți alte obiecte în nicio parte a echipamentului, deoarece acesta ar putea deteriora banda.
3. Așezați banda de alergare electrică într-un loc curat și plat, nu o așezați pe un covor gros, pentru a evita afectarea circulației aerului de sub ea și nu o așezați în apropierea apei sau în aer liber.
4. Nu porniți aparatul în timp ce stați pe banda de alergare. Trebuie să stați pe șinele antiderapante de pe ambele părți ale benzii de alergare până când aceasta se mișcă.
5. Nu purtați haine prea lungi și largi în timpul exercițiilor fizice, pentru a evita să vă agățați de banda de alergare. De obicei, se recomandă să purtați pantofi de alergare cu talpă de cauciuc.
6. Când banda de alergare este în funcțiune, vă rugăm să o țineți departe de copii sau animale de companie. Trebuie să existe o zonă liberă de 50-100 cm în jurul produsului pentru utilizare în siguranță.
7. Orice exercițiu fizic intens poate fi făcut doar la 40 de minute după masă.
8. Acest tip de echipament de fitness este utilizat de adulți, iar minorii trebuie să fie supravegheați de adulți atunci când utilizează banda de alergare electrică.
9. Când utilizați banda de alergare electrică pentru prima dată, trebuie să țineți mâinile pe mânere până când vă simțiți confortabil.
10. Banda de alergare este un echipament de interior. Nu o utilizați în aer liber. Locul trebuie să fie curat și plat și trebuie acordată atenție rezistenței la umiditate. Banda de alergare electrică este un echipament fitness. Nu o utilizați în alte scopuri.
11. Cablul de alimentare al benzii de alergare electrice este special. Dacă cablul de alimentare este deteriorat, vă rugăm să îl cumpărați de la distribuitor sau să contactați direct compania noastră.
12. Dacă viteza crește brusc sau accidental din cauza unei defecțiuni electronice, deconectați cheia de siguranță de la consolă, iar banda de alergare se va opri.
13. Nu conectați alt fir la mijlocul cablului; nu prelungiți cablul și nu schimbați fișa cablului; Nu așezați obiecte

grele pe cablu și nu plasați cablul lângă o sursă de căldură; este interzisă utilizarea unei prize cu mai multe găuri, Acestea pot provoca incendii sau pot răni persoanele din cauza curentului. La introducerea ștecherului, asigurați-vă că îl introduceți în priza cu circuitul de împământare de siguranță.

14. Când aparatul nu este utilizat pentru o perioadă lungă de timp, alimentarea cu energie electrică trebuie întreruptă. La întreruperea alimentării cu energie electrică, nu trageți de cablul de alimentare; trebuie să țineți ștecherul și să îl scoateți, pentru a nu smulge o parte din firul principal al liniei de alimentare.

Introduceți ștecherul cablului de alimentare în priza cu împământare de siguranță. Cablul de alimentare al benzii de alergare electrice este special.

Dacă cablul de alimentare este deteriorat, vă rugăm să contactați producătorul cât mai curând posibil.

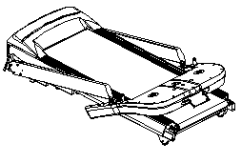
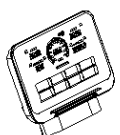
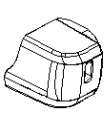
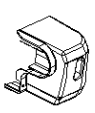
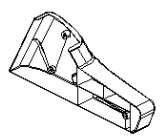
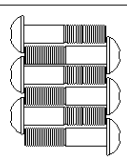
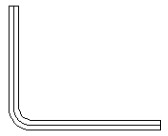
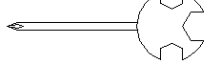
15. Această bandă de alergare este destinată exclusiv uzului casnic.

16. Avertisment! Exercițiile fizice incorecte sau excesive pot provoca daune sănătății.

17. Verificați lunar dacă șuruburile de conectare sunt slăbite și piesele sunt deteriorate. Dacă există vreo deteriorare, piesa respectiva trebuie înlocuită sau reparată imediat.

Detalii accesorii

Figura de mai jos prezintă diagrama componentelor din cutie. Deschideți cutia și scoateți următoarele piese din cutie.

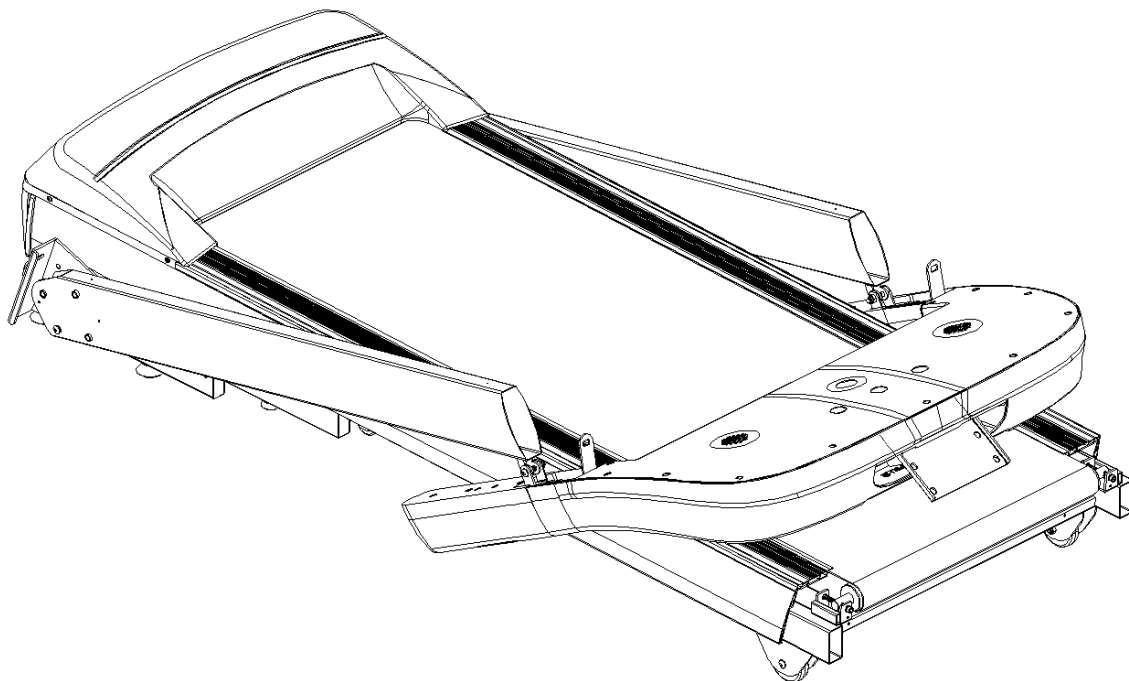
1 	2 	3 	4 
5 	6 	7 	8 
9 	10 	11 	12 
13 	14 	15 	16 
17 	18 	19 	20 

Nr.:	Nume	Specificații	Cantitate
1	Banda alergare		1
2	Consola		1
3	Capac spate stâng		1
4	Capac spate dreapta		1
5	Capacul stâng al bazei		1
6	Capacul lateral drept al bazei		1
7	Cablu		1
8	Șurub	M8X65	6
9	Șurub	M8X20	2
10	Șurub	M8X15	2
11	Șurub	M4X10	6
12	Șurub	ST4.2X13	4
13	Cheie	S5	1
14	Cheie	S6	1
15	Cheie fixă în formă de cruce	13#/14#/17#	1
16	Instrucțiuni		1
17	Cheie de siguranță	Roșu	1
18	Ulei de lubrifiere	30 ml	1

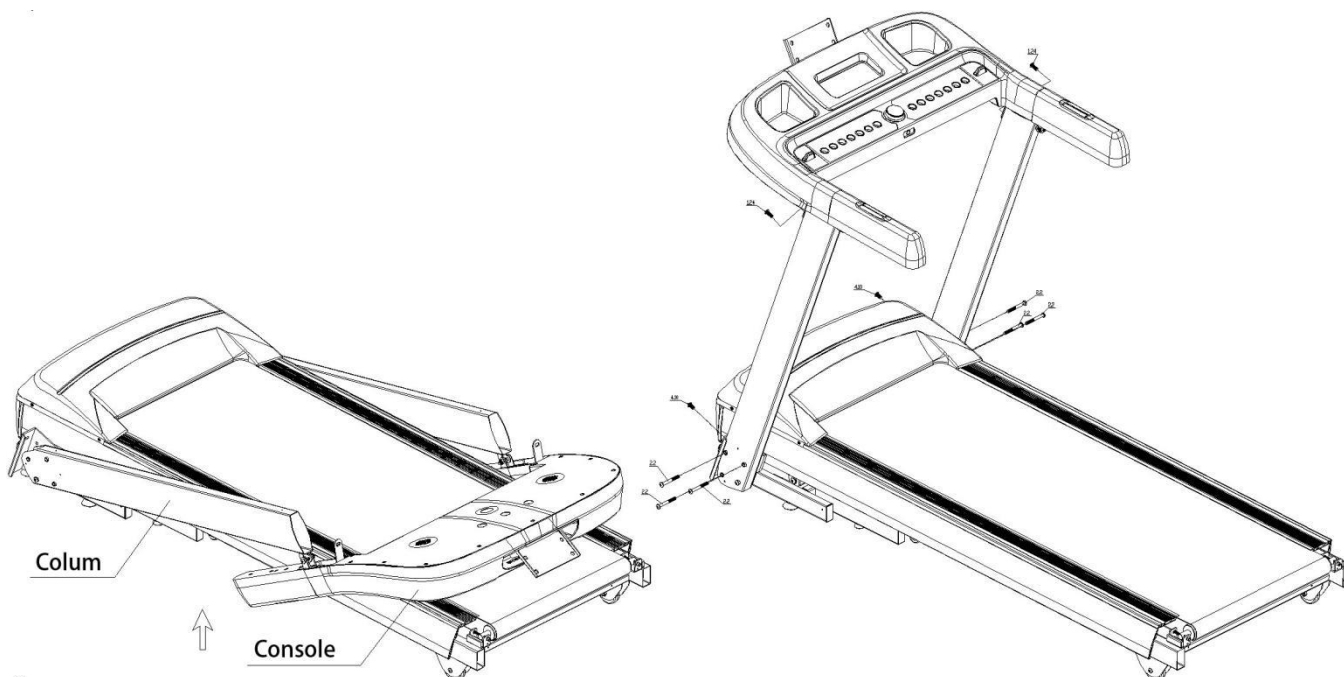
Pași de instalare

Pasul 1: Deschideți cutia, scoateți materialele de mai sus din cutie și așezați ansamblul cadrului principal pe sol.

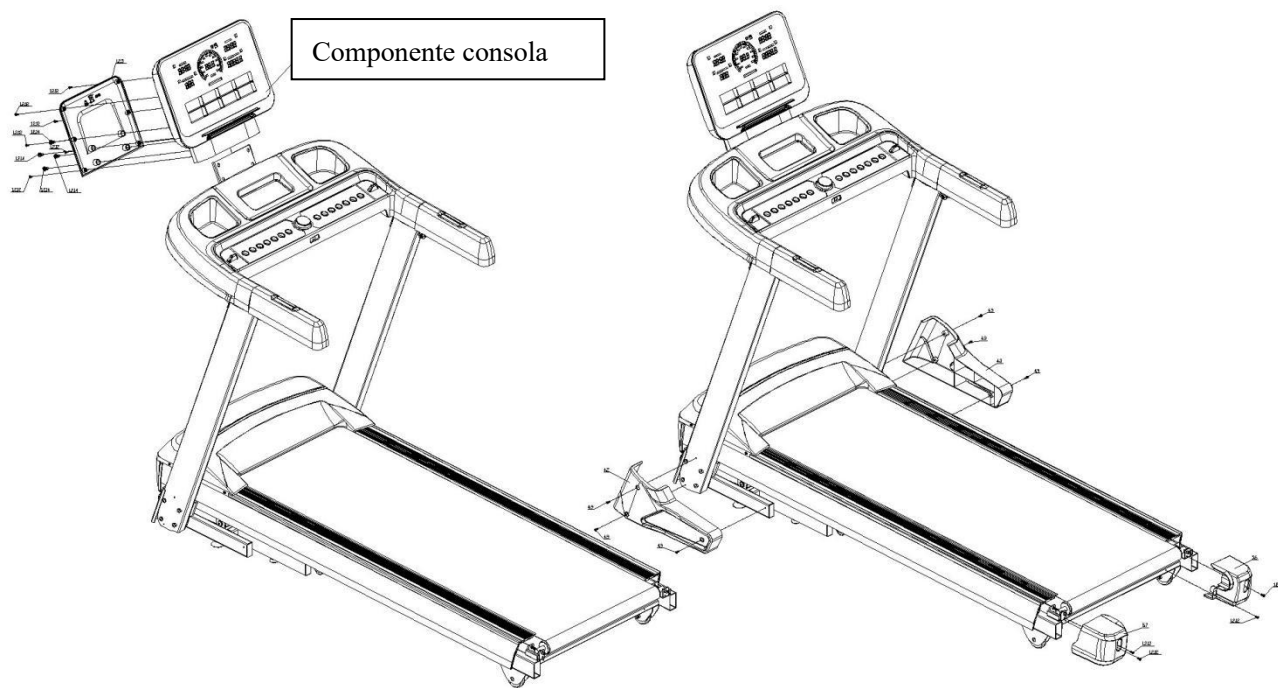
Atenție: La scoaterea produsului din cutia de ambalaj, se recomandă asistarea de către două sau mai multe persoane pentru a evita accidentele.



Pasul 2: Așa cum se arată în figura următoare: Ridicați ansamblul stâlpilor în direcția săgeții, apoi fixați și blocați ambele părți cu șuruburi hexagonale M8X65 (2.2). Fixați și blocați capătul frontal cu șuruburi hexagonale M8X15 (4.10). Apoi fixați suportul pentru consola (1.1) pe ansamblul stâlpilor cu un șurub hexagonal M8X20 (2.24) și strângeți-l. După instalare, verificați dacă toate piesele au fost strânse.



Pasul 3: Așa cum se arată în figura din dreapta, scoateți șurubul autofiletant ST4.2X13 (1.2.12) și șurubul hexagonal M8X16 (1.2.14) de la nivelul ansamblului ecranului. Folosiți șuruburile scoase pentru a fixa ecranul pe ansamblul consolei. Fixați și blocați capacul stâng (4.2) și capacul drept (4.3) al bazei folosind șuruburi M4X10 (4.9). Apoi fixați și blocați capacul stâng spate (5.7) și capacul drept spate (5.6) cu șuruburile autofiletante ST4.2X13.(1.2.12).

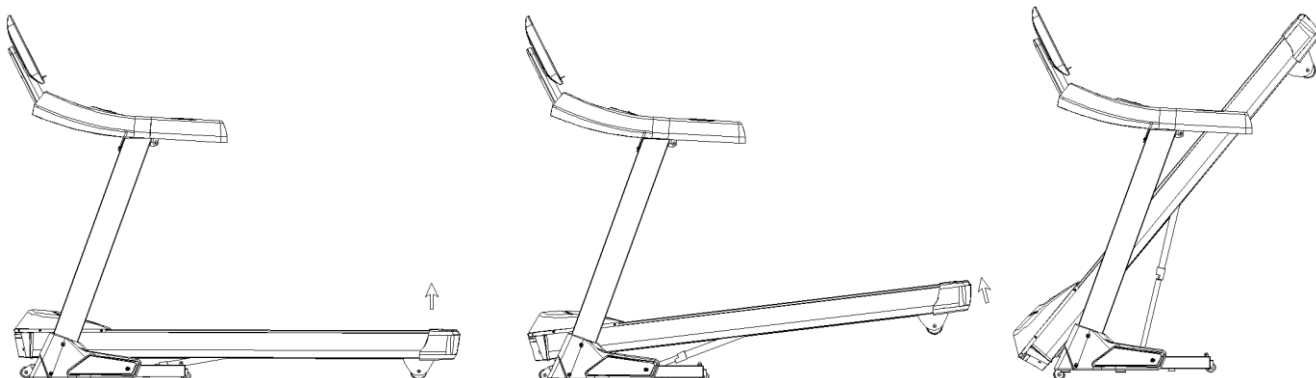


Accesoriiile benzii de alergare menționate mai sus au fost asamblate. Vă rugăm să verificați dacă toate componentele sunt strânse înainte de utilizare!

Instrucțiuni de pliere banda de alergare:

Înainte de a plia banda de alergare, opriți alimentarea și deconectați ștecherul de la priză.

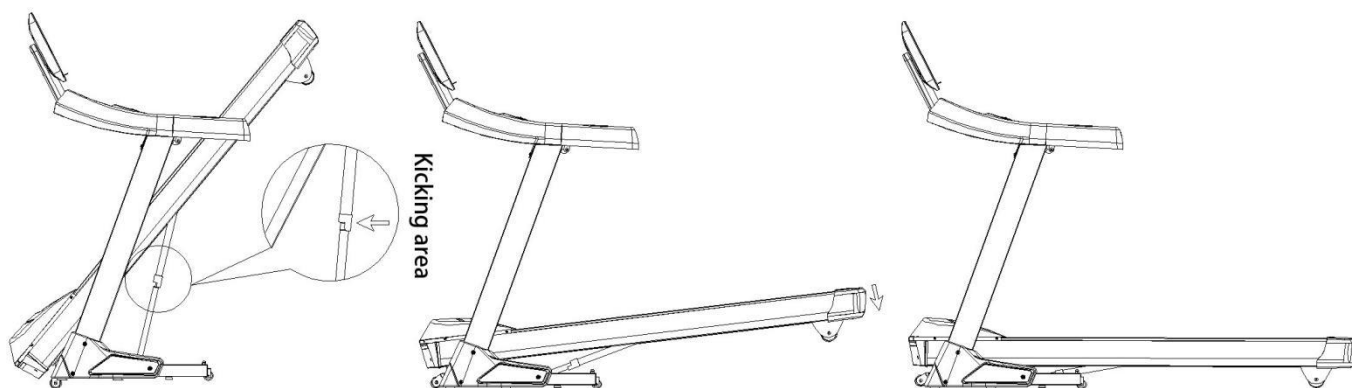
Ridicați platforma de alergare a benzii cu mâna până când este fixată de manșonul arcului cu gaz.



Depliere banda de alergare:

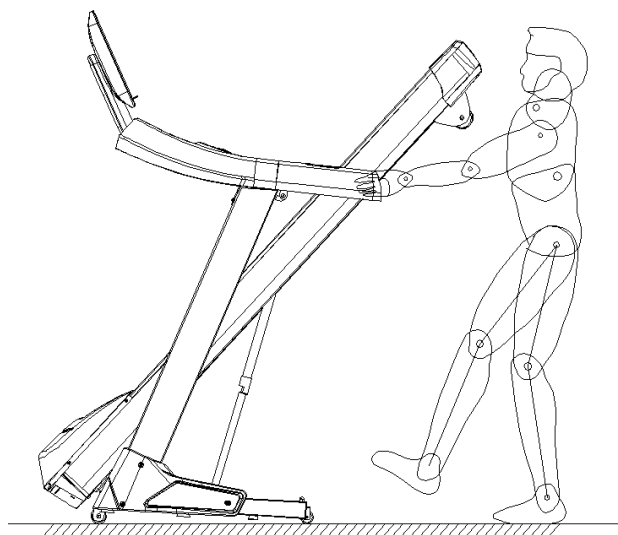
Așa cum se arată în imagine, loviți ușor manșonul arcului cu gaz cu piciorul, iar platforma de alergare va coborî încet pe sol.

Atenție, vă rugăm să nu lăsați copiii în preajmă în timpul acestei etape pentru a evita lovirea acestora.



Instrucțiuni de manevrare banda de alergare:

1. După plierea benzii de alergare, prindeți strâns de mânere cu ambele mâini pentru a o muta.
2. După pliere, vă rugăm să o mutați într-un loc unde copiii nu au acces, pentru a evita atingerea manșonului arcului cu gaz de către aceștia, deoarece acest lucru ar putea provoca căderea benzii de alergare și rănirea acestora, rezultând accidente grave.



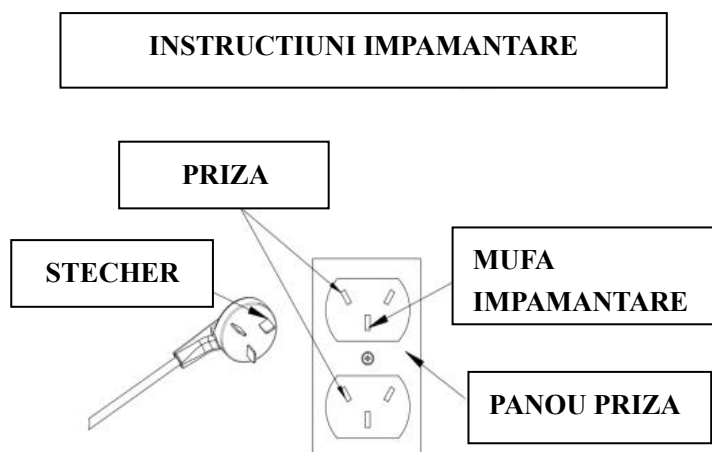
Parametri tehnici:

Dimensiune produs (mm)	1920*860*1545	Putere	DC 4.5 CP
Voltaj	100V-220V	Frecventa	50Hz-60Hz
Suprafață de alergare (mm)	520*1505mm	Viteză	0,8-20km/h
Greutate netă	82 kg	Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg
Ecran LED	Viteză, timp, distanță, calorii, ritm cardiac		

Instrucțiuni de împământare

Acest produs trebuie împământat. În cazul unei defecțiuni sau a unei deteriorări, împământarea oferă calea cu cea mai mică rezistență pentru curentul electric, pentru a reduce riscul de electrocutare. Acest produs este echipat cu un conductor de împământare pentru echipamentul de alimentare și un ștecher de împământare. Acest ștecher trebuie introdus într-o priză adecvată, instalată corect și împământată, în conformitate cu toate codurile și reglementările locale.

PERICOL! Împământarea necorespunzătoare a dispozitivului va duce la un risc de electrocutare. Dacă aveți îndoieli cu privire la împământarea corectă a dispozitivului, vă rugăm să consultați un electrician calificat. Nu modificați singur ștecherul produsului. Dacă nu se potrivește prizei dvs. de alimentare, vă rugăm să găsiți un electrician potrivit pentru a-l modifica. Acest produs este utilizat pentru un circuit nominal general de 220 de volți și un ștecher cu împământare, care arată ca ștecherul A în schița de mai jos. Vă rugăm să conectați ștecherul acestui produs la o priză cu aceleași specificații. Vă rugăm să nu utilizați niciun adaptor de alimentare.



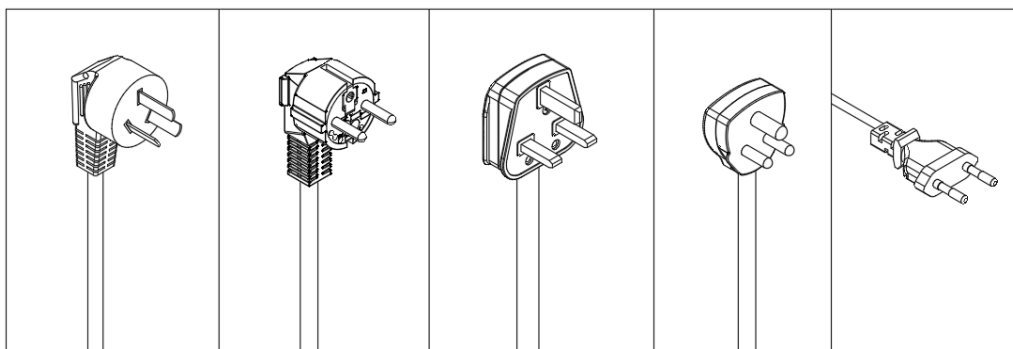
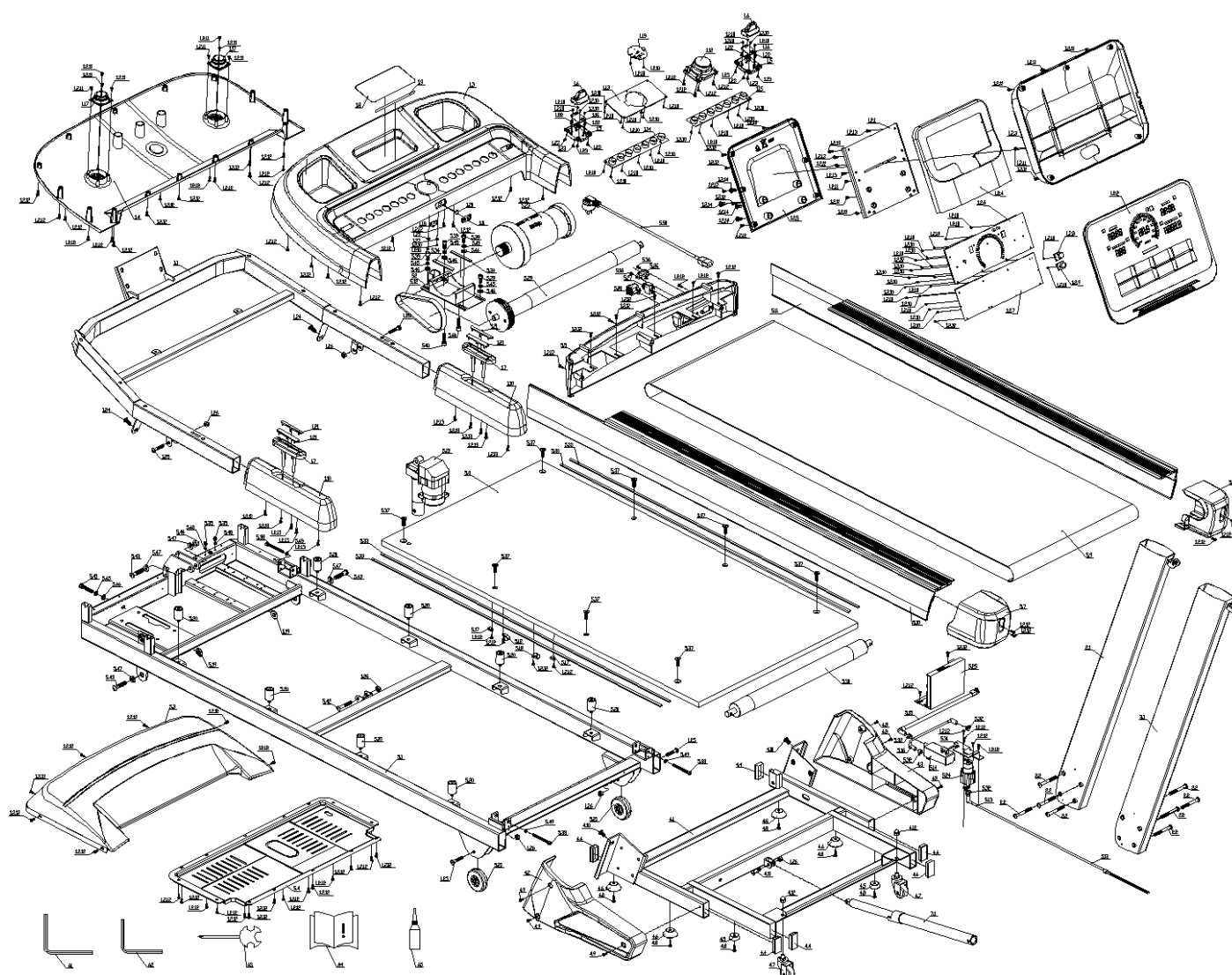


Diagrama produs



Lista componente

NR.:	DENUMIRE	BUC	NR.:	DENUMIRE	BUC.
1. 1	Cadru suport consola	1	5. 2	Suport motor	1
1. 2. 1	Suport ecran	1	5. 3	Capac motor	1
1. 2. 2	Capacul ecranului	1	5. 4	Capacul inferior al motorului	1
1. 2. 3	Capacul ecranului	1	5. 5	Capacul frontal al motorului	1
1. 2. 4	Capac frontal al suportului de ecran	1	5. 6	Capac spate dreapta	1
1. 2. 5	Capac spate suport ecran	1	5. 7	Capac spate stânga	1
1. 2. 6	Placă PCB pentru ecran	1	5. 8	Placa de alergare	1
1. 2. 7	Tastă de comandă rapidă, placă PCB	1	5. 9	Suprafata de alergare	1
1. 2. 8	Modul USB	1	5. 1	Bara din stânga	1
1. 2. 9	Modul MP3	1	5. 11	Bara din dreapta	1
1. 2. 10	Șurub autofiletant ST2.5X6	52	5. 12	Curea	1
1. 2. 11	Șurub autofiletant ST4.2X10	17 ani	5. 13	Țeavă pentru ulei	1
1. 2. 12	Șurub autofiletant ST4.2X13	78	5. 14	Tub de ulei	1
1. 2. 13	Șurub autofiletant ST4.2X16	14	5. 15	Țeavă de admisie a vasului de ulei	1
1. 2. 14	Șurub cu cap hexagonal M8X16	4	5. 16	Recipient de ulei	1
1. 3	Capac consola	1	5. 17	Clemă mică	2
1. 4	Capac consola	1	5. 18	Clemă tip R R10	2
1, 5	Suport	2	5. 19	Manșon distanțier	2
1. 6	Pick	2	5. 2	Tampoane de amortizare	8
1. 7	Locas senzori puls	2	5. 21	Roată cadru principal	2
1. 8	Suport de silicon pentru telefonul mobil	1	5. 22	Motor de ridicare	1
1. 9	Suport EVA pentru telefon mobil	1	5. 23	Dispozitive electrice	1
1. 1	Spumă mânăre	2	5. 24	Pompă	1
1. 11	Cheie de siguranță	1	5, 25	Placa control	1
1. 12	Buton control ecran	1	5. 26	Priză	1
1. 13	Placă adaptor consola	1	5. 27	Protecție la supraîncărcare	1
1. 14	Placă PCB cu buton stâng	1	5. 28	Întreprător pătrat	1
1. 15	Placă PCB cu buton dreapta	1	5. 29	Tambur frontal	1
1. 16	Comutator placă PCB	2	5. 3	Tambur spate	1
1. 17	Difuzor	2	5. 31	Suport pentru vas de ulei	1
1. 18	Placă PCB cu senzor de siguranță	1	5. 32	Catarama	4
1. 19	Modul de încărcare wireless	1	5. 33	Bandă dublu adezivă	4
1. 2	Placuta de fier pentru întreprătorul de siguranță	1	5. 34	Bandă dublu adezivă	2
1. 21	Senzori puls	4	5. 35	Șurub M4X10	2
1. 22	Arc	4	5. 36	Șurub autofiletant ST4.2X13	2
1. 23	Șurub autofiletant ST3.0X8	8	5. 37	Șurub hexagonal M8X25	8
1. 24	Șurub cu cap hexagonal M8X20	2	5. 38	Șurub cu cap hexagonal M6X65	3

1, 25	Șurub cu cap hexagonal M8X40)	6	5. 39	Șurub cu cap hexagonal M8X16	4
1, 26	Piuliță hexagonală tip 1 M8	9	5. 4	Șurub cu cap hexagonal M8X30	2
1, 27	Garnitură plată Φ 3,5X Φ 10XT0,5	2	5. 41	Șurub cu cap hexagonal M8X40	1
2. 1	Stalp stâng	1	5. 42	Șurub cu cap hexagonal M8X50	1
2. 2	Șurub cu cap hexagonal M8X65	8	5. 43	Șurub cu cap hexagonal M10X45	3
3. 1	Stalp drept	1	5. 44	Piuliță hexagonală tip 1 M10	4
4. 1	Baza	1	5. 45	Șaibă elastică M8	7
4. 2	Capacul stâng al bazei	1	5. 46	Garnitură plată cu diametrul de 8,5X și diametrul de 16XT1,5	7
4. 3	Capacul lateral drept al bazei	1	5. 47	Garnitură plată cu diametrul de 10X și 20XT1.5	6
4. 4	Dop cu bază dreptunghiulară	6	5. 48	Garnitură Φ 5X Φ 8XT1.5	2
4. 5	Tampon cauciucat	2	5. 49	Garnitură dințată Φ 7X Φ 10XT1.5	3
4. 6	Picioare cadru baza	4	5. 5	Cablu	1
4. 7	Roată universală	2	6. 1	Cadru de ridicare	1
4. 8	Șurub ST4.2X19	6	6. 2	Roată	2
4. 9	Șurub M4X10	6	6. 3	Șurub cu cap hexagonal M10X40	2
4. 1	Șurub cu cap hexagonal M8X15	2	6. 4	Șurub cu cap hexagonal M10X75	1
4. 11	Șurub cu cap hexagonal M8X30	1	6, 5	Șaibă elastică M10	2
4. 12	Piuliță hexagonală M8	2	7. 1	Arc cu gaz	1
5. 1	Cadru principal	1			

Exerciții de încălzire

Înainte de a face exerciții fizice, cel mai bine este să te întinzi.

Mușchii încălziți se întind mai ușor, așa că petrece 5 până la 10 minute încălzindu-te. Apoi oprește-te și întinde-te după cum urmează - fă exercițiul de 5 ori, câte 10 secunde sau mai mult pentru fiecare picior și repetă exercițiul după ce termini exercițiul.

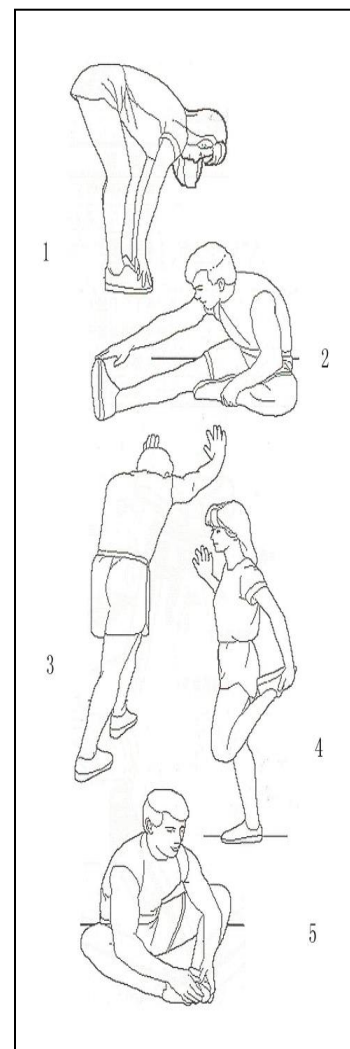
1. Întinde-te în jos: Îndoaie ușor genunchii, apleacă-te încet înainte, relaxează-ți spatele și umerii și încearcă să atingi degetele de la picioare cu mâinile. Menține poziția timp de 10-15 secunde, apoi relaxează-te. Repetă de 3 ori (vezi Figura 1).

2. Întinderea mușchilor ischiogambieri: Așează-te pe o pernă și întinde un picior în fata. Adu celălalt picior spre interior, astfel încât să fie aproape de interiorul piciorului întins. Încearcă să atingi degetele de la picioare cu mâinile. Menține poziția timp de 10 până la 15 secunde, apoi relaxează-te. Repetă de 3 ori pentru fiecare picior (vezi Figura 2).

3. Întinderea gambei: Ținând piciorul din spate drept și călcâiul pe pământ, apleacă-te spre înainte cu mainile întinse pe perete. Menține poziția timp de 10-15 secunde, apoi relaxează-te. Repetă de 3 ori pentru fiecare picior (vezi Figura 3).

4. Întinderi ale cvadricepsului: Folosește-ți mâna stângă pentru a te ține de perete, pentru a-ți menține echilibrul, apoi întinde mâna dreaptă înapoi, apucă călcâiul drept și trage-l încet spre fese până când simți că mușchii din partea din față a coapsei se încordează. Menține poziția timp de 10 până la 15 secunde, apoi relaxează-te. Repetă de 3 ori pentru fiecare picior (vezi Figura 4).

5. Întinderea mușchiului interior al coapsei: Așează-te cu tălpile picioarelor față în față și genunchii îndreptați spre exterior. Prinde picioarele cu ambele mâini și trage-le spre zona inghinală. Menține poziția timp de 10-15 secunde, apoi relaxează-te. Repetă de 3 ori (vezi Figura 5).



Măsuri de siguranță pentru exerciții

Pregătire:

Dacă aveți peste 35 de ani sau aveți probleme de sănătate și aceasta este prima dată când faceți exerciții fizice, vă rugăm să consultați un medic sau un profesionist înainte de a-l utiliza.

Înainte de a utiliza o bandă de alergare electrică, vă rugăm să stați puțin și să vă familiarizați cu modul de control al acesteia - cum ar fi pornirea, oprirea și reglarea vitezei etc., și apoi să o utilizați după ce v-ați familiarizat cu ea. Apoi, stați pe șinele antiderapante din plastic de pe ambele părți ale benzii de alergare și țineți de mâner cu ambele mâini. Setați aparatul la o viteză mică de 1,6~3,2 kilometri pe oră, stați drept, priviți înainte și „călcați” pe banda de alergare cu un picior de câteva ori; apoi stați pe banda de alergare și mișcați-vă odată cu ea. După ce v-ați adaptat, creșteți încet viteza la 3~5 kilometri pe oră. Mențineți această viteză timp de aproximativ 10 minute, apoi opriți încet aparatul.

Exerciții:

Te rugăm să aștepti și să te familiarizezi mai întâi cu modul de control - cum ar fi ajustarea vitezei și a înclinației, abia apoi să începi să o folosești. Mergi aproximativ 1 km într-un ritm fix și înregistrează timpul necesar. Acest lucru poate dura 15-25 de minute. Când mergi cu o viteză de 4,8 km/h, 1 km va dura aproximativ 12 minute. După ce poți face acest lucru cu ușurință de mai multe ori, poți crește treptat viteza și înclinația, astfel încât să poți face un exercițiu bun în 30 de minute.

Cantitatea de exerciții:

- 15-20 de minute de exerciții fizice sunt o modalitate bună de a economisi timp.

Încălziți-vă timp de 2 minute la 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 km/h și 5,8 km/h timp de câte 2 minute fiecare. Apoi, creșteți viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute, până când simțiți că respirați mai repede, dar nu cu dificultate. Mențineți această viteză și reduceți viteza cu 0,3 km/h dacă simțiți că vă lipsește aerul. În final, lăsați 4 minute pentru a încetini. Dacă vă este greu să creșteți intensitatea exercițiului prin creșterea vitezei, folosiți metoda creșterii lente a înclinării. O ușoară creștere a înclinării va crește considerabil intensitatea exercițiului.

Modalități de a arde calorii - Această metodă va arde cu adevărat calorii.

Încălziți-vă timp de 5 minute la o viteză de 4 până la 4,8 km/h, apoi creșteți viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute până când simțiți că este dificil să faceți exerciții continuu la o anumită viteză timp de 45 de minute. Pentru a intensifica exercițiul, puteți menține această viteză în timpul programului TV de o oră, puteți crește viteza cu 0,3 km/h în timpul fiecărei pauze de reclame și apoi puteți reveni la viteza anterioară în timpul următorului program, astfel încât kaloriile să fie consumate complet în timpul reclamelor și a creșterii ulterioare a ritmului cardiac. În cele din urmă, acordați 4 minute pentru a încetini ritmul.

Frecvența exercițiilor fizice:

Încercați să faceți exerciții de 3-5 ori pe săptămână, câte 15-60 de minute de fiecare dată. Cel mai bine este să vă stabiliți un program de exerciții, decât să le faceți în funcție de propriile preferințe. Puteți controla intensitatea exercițiului singur, ajustând viteza și înclinația. Vă recomandăm să nu setați înclinația de la început; dar când doriți să creșteți intensitatea exercițiului, creșterea înclinației benzii de alergare electrice este o metodă eficientă.

Înainte de a face exerciții fizice, consultați un medic. Acesta vă poate recomanda frecvența, intensitatea și durata exercițiilor fizice adecvate vârstei și condiției dumneavoastră fizice. Dacă simțiți o senzație de apăsare sau durere în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau alte disconforturi în timpul exercițiilor fizice, opriți-vă imediat!

Dacă utilizați în mod regulat o bandă de alergare electrică, puteți alege o viteză normală de mers sau o viteză de jogging atunci când selectați viteza.

Dacă nu aveți experiență sau nu sunteți sigur de cea mai potrivită viteză de testare, consultați următoarele instrucțiuni:

Viteză 0,8-3,0 km/h O persoană cu constituție precară

Viteză 3,0-4,5 km/h O persoană sedentară

Viteză 4,5-6,0 km/h Mers cu viteză constantă

Viteză 6,0-7,5 km/h Mers rapid

Viteză 7,5-9,0 km/h Jogger

Viteză 9,0-12,0 km/h Alergător cu viteză medie

Viteză 12,0-14,5 km/h Alergători experimentați

Viteză 14,5-18,0 km/h Alergători excelenți

Alergători excelenți cu viteze de 18,0-20,0 kilometri pe oră

Atenție: o viteză mai mică sau egală cu 6 km/h este potrivită pentru pietoni și o viteză mai mare sau egală cu 8,0 km/h pentru alergători.

Avertisment: Înainte de curățarea sau întreținerea produsului, asigurați-vă că ați deconectat ștecherul benzii de alergare electrice.

Întreținerea produsului

Curățare: Curățarea temeinică va prelungi durata de utilizare a benzii de alergare electrice.

Îndepărtați regulat praful pentru a menține componentele curate. Asigurați-vă că curățați părțile expuse de pe ambele părți ale benzii de alergare, ceea ce va reduce acumularea de impurități sub aceasta. Asigurați-vă că încălțăminte sport este curată și evitați să așezați obiecte străine sub banda de alergare, deoarece acestea ar putea uza placa de alergare și suprafața de alergare. Suprafața benzii de alergare trebuie ștearsă cu o cârpă umedă și săpun. Aveți grijă să nu stropiți cu apă componentele electrice și partea de sub banda de alergare.

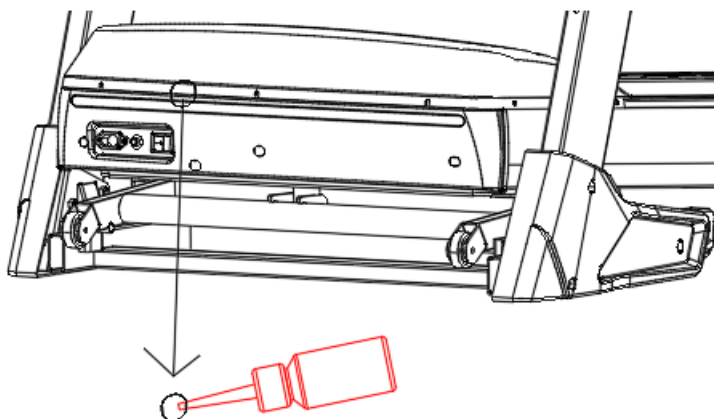
Atenție: Asigurați-vă că ați deconectat ștecherul benzii de alergare electrice înainte de a scoate capacul de protecție al motorului. Deschideți capacul de protecție al motorului și aspirați motorul cel puțin o dată pe an.

Suprafața de alergare a acestei benzi a fost pre-lubrifiată din fabrica. Frecarea dintre suprafața de alergare și placa de alergare are un impact mare asupra duratei de folosință și performanței benzii de alergare electrice, așadar lubrifianțul trebuie aplicat în mod regulat. Recomandăm inspecția regulată a benzii. Dacă banda este deteriorată, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți.

Recomandăm lubrifierea suprafetei de alergare și a placii de alergare conform următorului program: (Utilizarea este prezentată în figura de mai jos)

- Utilizare ocazională (mai puțin de 3 ore pe săptămână): 1 dată pe lună;
- Utilizare medie (3-5 ore pe săptămână): 1 dată pe lună;
- Utilizare intensivă (mai mult de 5 ore pe săptămână): 2 ori pe lună;

Atenție: Orice alte reparații trebuie efectuate de către persoane autorizate.



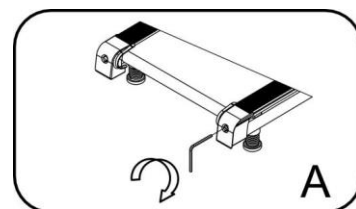
Reglarea suprafeței de alergare

1. Pentru o mai bună întreținere a benzii de alergare electrice și pentru a-i prelungi durata de utilizare, se recomandă să opriți alimentarea cu energie electrică după 1,5 ore de utilizare continuă și să lăsați aparatul să se odihnească timp de 10 minute înainte de a-l utiliza din nou.
2. Dacă suprafața de alergare este prea slăbită, va aluneca în timpul alergării; dacă este prea strânsă, poate reduce performanța motorului și poate crește uzura rolei și a benzii de alergare. Când banda de alergare este strânsă corespunzător, puteți ridica manual cele două părți ale benzii de alergare la aproximativ 50-75 mm distanță de scară.

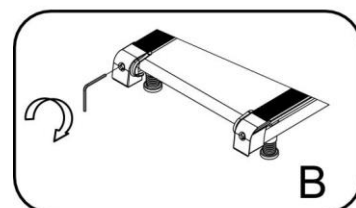
Reglarea centrării suprafeței de alergare

Așezați banda de alergare electrică pe o suprafață plană. Rulați banda cu o viteză de aproximativ 6-8 km/h și observați deviația benzii de alergare.

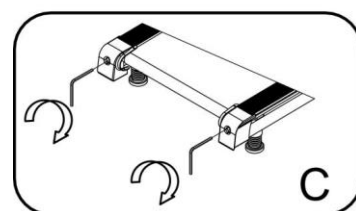
Dacă banda de alergare deviază spre dreapta, opriți întrerupătorul de alimentare, rotiți șurubul de reglare din dreapta în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură, porniți întrerupătorul de alimentare și atașați cheia de siguranță, porniți banda de alergare și observați deviația suprafeței de alergare. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de alergare este centrată. Figura A.



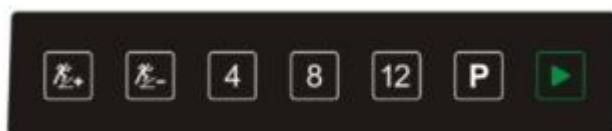
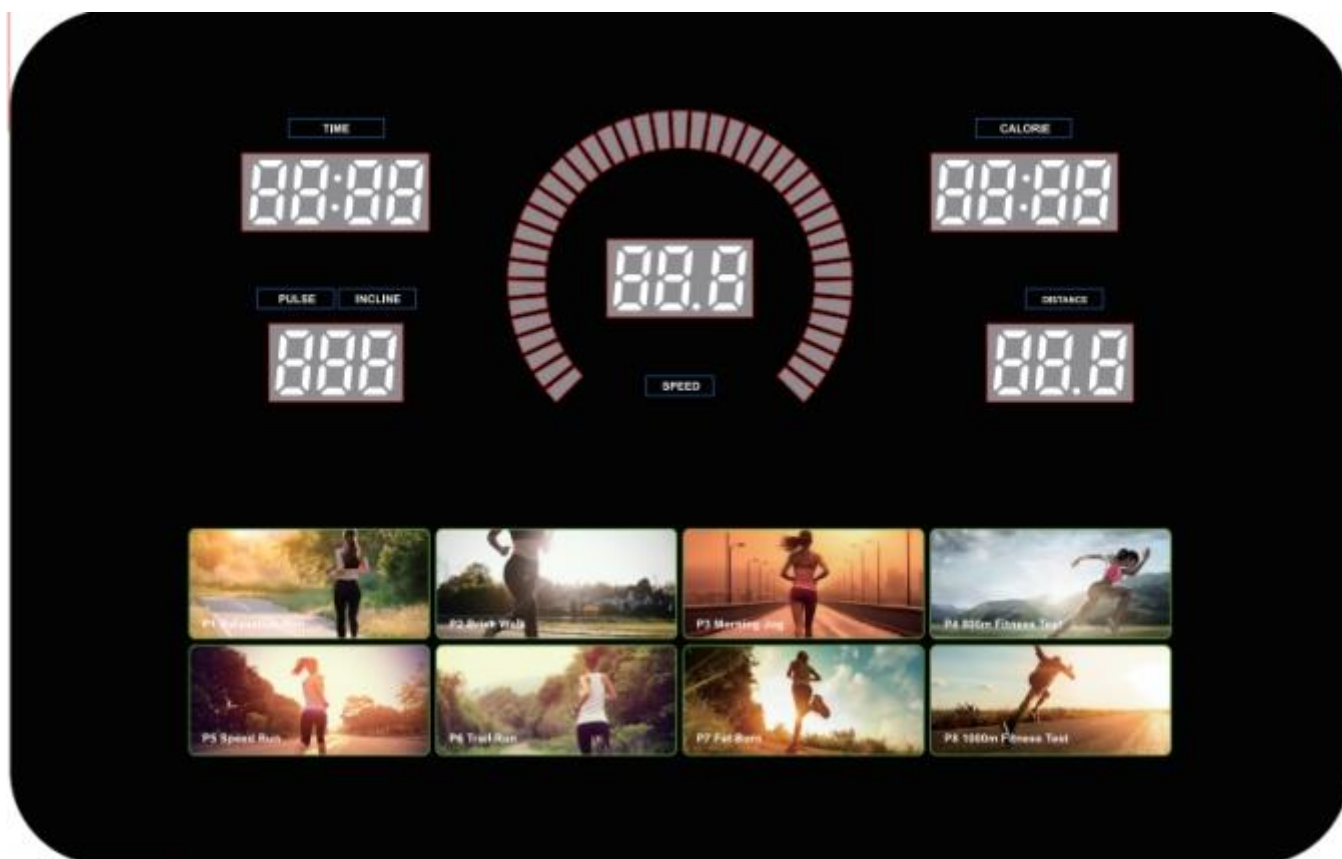
Dacă suprafața de alergare deviază spre stânga, deconectați siguranța și întrerupătorul de alimentare, rotiți șurubul de reglare din stânga în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură, porniți întrerupătorul de alimentare și atașați cheia de siguranță, porniți banda de alergare și observați deviația suprafeței de alergare. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de alergare este centrată. Figura B



Suprafața de alergare se va slăbi treptat după o utilizare îndelungată și trebuie ajustată. Deconectați cheia de siguranță, opriți întrerupătorul de alimentare și rotiți șuruburile de reglare de pe ambele părți în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură simultan, porniți întrerupătorul de alimentare și cuplați cheia de siguranță, apoi rulați banda de alergare și stați pe bandă. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de alergare este moderat de strânsă. Figura C



GHID DE OPERARE A CONSOLEI



1.Descriere pe scurt

Funcțiile consolei:

- Încalinare automată
- Conectare la Aplicația Fitshow, Zwift și Kinomap (opțional)
- Funcție Bluetooth
- Funcție tactilă pentru film color

Convențiile nominale utilizate în manual:

Parametrii benzii de alergare: valoarea „vitezei”, valoarea „încalinării”

Parametri sportivi: valoarea „Distanță”, valoarea „Calorii”, valoarea „Timp”, valoarea „Ritm cardiac”.

Mod sport: mod complet manual, program

Mod sport complet manual: un mod sport fără un tip setat de mișcare.

Mod de mișcare în modul numărătoare inversă: un mod de mișcare cu o anumită cantitate de mișcare.

Program automat: Diferite planuri de exerciții setate automat (P01-P24)

Program personalizat: un program în care utilizatorii își pot seta proprii parametri de exercițiu (U01-U03)

Program S: un program cu moduri de mișcare specifice (S1-S8)

2. Descrierea parametrilor

Parametrii de mișcare în diferite moduri de mișcare:

- Viteză minimă de afișare de 0,8 kilometri pe oră
- Viteza maximă afișată este de 20 de kilometri pe oră
- Timp maxim de exercițiu în modul timp: 99 de minute
- Timp minim de exercițiu în modul timp: 8 minute
- Distanța maximă de deplasare în modul distanță: 99 kilometri
- Distanța minimă de deplasare în modul distanță: 1 kilometru
- Consum maxim de calorii în modul calorii: 990 calorii
- Consum minim de calorii în modul calorii: 20 de calorii
- (P1-P24) Timp minim de rulare a programului: 8 minute
- (P1-P24) Durata maximă a programului: 99 de minute
- Inclinare minimă afișată: 0 segmente
- Inclinare maximă afișată: 18 segmente

3. Descrierea ferestrei de afișare a consolei

Conținutul afișat pe ecranul consolei:

Fereastra de viteză: 1. În timpul rulării, afișează valoarea vitezei de mișcare

Fereastra de timp: 1. În timpul execuției, afișează durata exercițiului

Fereastra de distanță: 1. În timpul rulării, afișează distanța parcursă

Fereastra kaloriilor: 1. În timpul rulării, afișează numărul de calorii arse

Fereastra ritmului cardiac: 1. După ce țineți senzorii de puls cu ambele mâini, afișează valoarea bătăilor inimii.

Fereastra de înclinare: 1. În timpul funcționării, afișează valoarea înclinării benzii

4. Descrierea funcției butoanelor

1. Butoane:

- Trei butoane pentru comenzi rapide (4, 8, 12)
- 3 butoane pentru înclinare (4, 8, 12)
- Buton Start, Buton Pauză/Stop
- Buton mod, Buton program
- Viteză+ buton Viteză - Buton
- Înclinare+buton Înclinare - Buton

5. Funcții cheie și instrucțiuni de utilizare

- **Buton de pornire - Descrierea funcției:** Pornește motorul pentru a-l pune în funcțiune

Instrucțiuni de utilizare: 1 Când consola este în modul de funcționare manuală, apăsarea

butonului de pornire va porni motorul.

2. Când consola este în modul numărătoare inversă, apăsarea butonului de pornire va porni motorul.

3. Când consola este în starea de setare automată a programului, apăsarea butonului de pornire va porni motorul.

4. Când consola este în starea de setare a programului personalizat, apăsarea butonului de pornire va porni motorul.

5. Când consola este în starea de setare a programului L, apăsarea butonului de pornire va porni motorul.

6. Când consola este în stare de pauză, apăsați acest buton pentru a porni motorul, a reseta viteza la cea mai mică viteză și a continua să înregistreze alte date pe baza datelor de dinaintea pauzei.

·Buton Pauză/Oprire - Descrierea funcției: Pauză/Oprire funcționare motor

Instrucțiuni de utilizare:

1. Când consola este în funcțiune, apăsarea acestei taste poate opri temporar motorul, dar poate salva datele de antrenament.

2. Când consola este în pauză, apăsați această tastă pentru a șterge datele de antrenament.

Rotatie stânga/dreapta a butonului - Descrierea funcției: Reglarea vitezei +/-

Instrucțiuni de utilizare: 1.Când consola este în funcțiune, rotirea în sensul acelor de ceasornic este viteza +, iar rotirea în sens invers acelor de ceasornic este viteza -.

2. Când consola este în starea de setare a parametrilor, rotirea în sensul acelor de ceasornic crește valorile datelor, iar rotirea în sens invers acelor de ceasornic scade valorile datelor.

·Buton Program - Descrierea funcției: Selectarea programului automat, programului personalizat și FAT

Instrucțiuni de utilizare: 1.Când consola este în modul de funcționare complet manual, apăsarea acestei taste va intra în programul automat.

2. După introducerea programului automat P15, continuați să apăsați această tastă pentru a introduce programul personalizat.

3. După introducerea programului personalizat U03, continuați să apăsați această tastă pentru a intra în testarea FAT.

4. Procesul de operare: Program automat - Program personalizat - Testare FAT - Returnare

·Buton Mod - Descrierea funcției: Selectarea modului de numărătoare inversă

Instrucțiuni de utilizare: 1. Când consola este în modul de funcționare manuală completă, apăsarea acestei taste va intra în setarea modului de numărătoare inversă.

2. În starea de setare a testului de grăsime corporală, apăsați această tastă pentru a accesa următoarea setare a parametrilor.

3. Procesul de operare în modul standby: numărătoare inversă a timpului - numărătoare inversă a distanței - numărătoare inversă a caloriilor - revenire

4. Procedura de operare pentru setarea testului de grăsime corporală: Setări sexul - Setări vârsta - Setări înălțimea - Setări greutatea - Test de grăsime corporală

·Buton Speed+/- - Descrierea funcției: Reglați valoarea vitezei în timpul funcționării și reglați valoarea parametrului în timpul setării parametrilor

Instrucțiuni de utilizare: 1. Consola poate ajusta valoarea vitezei în timpul funcționării.

2. În starea de setare a parametrilor, dimensiunea valorii parametrului setat poate fi ajustată

·Buton Lift+/- - Descrierea funcției: Ajustați valoarea înclinării în timpul funcționării și valoarea parametrului în timpul setării parametrilor

Instrucțiuni de utilizare: 1. Consola poate ajusta valoarea înclinării în timpul funcționării

2. În starea de setare a parametrilor, dimensiunea valorii parametrului setat poate fi ajustată

·Buton rapid Viteză - Descrierea funcției: Selectați direct valoarea vitezei în timpul rulării

Instrucțiuni de utilizare: 1. Când consola este în funcțiune, apăsând această tastă puteți selecta direct valoarea vitezei corespunzătoare.

·Buton rapid Lift - Descrierea funcției: Selectați direct valoarea înclinării în timpul funcționării

Instrucțiuni de utilizare: 1. Când consola este în funcțiune, apăsând această tastă puteți selecta direct valoarea înclinării corespunzătoare.

6. Descrierea modurilor sportive

A. Funcția modului manual

Intrarea în modul manual: După ce consola este pornită, acesta intră în modul de funcționare manuală. Apăsăți butonul de pornire pentru a intra în modul de funcționare manuală.

Instrucțiuni de utilizare: Viteza inițială de funcționare este de 1,0 km/h, iar intervalele de timp, distanță și calorii sunt numărate pozitiv de la zero, în funcție de viteză.

Tasta de reglare poate ajusta valoarea vitezei de rulare, iar tasta de reglare în sus și în jos poate ajusta valoarea înclinării.

Când timpul de exercițiu depășește 99:59 minute, sistemul nu se oprește și timpul începe să număre de la zero.

B. Funcția modului de numărătoare inversă

1. Intrați în modul de numărătoare inversă: În modul de funcționare complet manual, apăsăți tasta mod pentru a selecta modul de numărătoare inversă. În acest moment, fereastra de timp afișează 30:00 minute și clipește. Timpul de funcționare dorit poate fi setat cu ajutorul tastei viteză+/- sau al tastei pantă+/-, cu un interval de setare de la 8:00 la 99,9 minute. Apăsăți tasta start pentru a intra în modul de numărătoare inversă.

Instrucțiuni de alergare: Viteza inițială de alergare este de 1,0 km/h. Fereastra de timp începe numărătoarea inversă în funcție de timpul de alergare setat, iar ferestrele de distanță și calorii încep numărătoarea crescătoare de la zero. Apăsăți tasta de ajustare a vitezei pentru a ajusta valoarea vitezei de alergare și apăsăți tasta de ajustare în sus și în jos pentru a ajusta valoarea înclinării benzii. Când numărătoarea inversă a timpului setat ajunge la zero, consola se oprește lent din funcționare și revine automat la starea inițială de așteptare.

2. Intrați în modul de numărătoare inversă a distanței: În modul de funcționare complet manual, apăsăți tasta mod pentru a selecta modul de numărătoare inversă a distanței. În acest moment,

ferestra de distanță afișează 1,0 kilometri și clipește. Distanța de operare necesară poate fi setată prin intermediul tastei viteză+/- sau al tastei pantă+/-, cu un interval de 1,0~99,0 kilometri. Apăsăți tasta start pentru a intra în modul de numărătoare inversă a distanței.

Instrucțiuni de utilizare: Viteza inițială de funcționare este de 1,0 km/h. Fereastra de distanță începe numărătoarea inversă în funcție de distanța setată, iar ferestrele de timp și calorii încep numărătoarea crescătoare de la zero. Apăsăți tasta de reglare a vitezei pentru a ajusta valoarea vitezei de funcționare și apăsăți tasta de reglare în sus și în jos pentru a ajusta valoarea înclinării. Când numărătoarea inversă a distanței setate ajunge la zero, banda se oprește lent din funcționare și revine automat la starea inițială de așteptare.

3. Intrați în modul de numărare inversă a kaloriilor: În modul de funcționare complet manual, apăsăți butonul mod pentru a selecta modul de numărare inversă a kaloriilor. În acest moment, fereastra kaloriilor va afișa 50 și va clipi. Puteți seta consumul de calorii necesar prin intermediul tastei speed+/- sau slope+/-, cu un interval de setare de la 20 la 990. Apăsăți butonul de pornire pentru a intra în modul de numărare inversă a kaloriilor.

Instrucțiuni de alergare: Viteza inițială de alergare este de 1,0 km/h. Fereastra de calorii începe numărătoarea inversă în funcție de kaloriile setate, iar ferestrele de timp și distanță încep numărătoarea crescătoare de la zero. Apăsăți tasta de reglare a vitezei pentru a ajusta valoarea vitezei de alergare și apăsăți tasta de reglare în sus și în jos pentru a ajusta valoarea înclinării. Când numărătoarea inversă a kaloriilor setată ajunge la zero, banda se oprește lent din funcționare și revine automat la starea inițială de așteptare.

C. Funcția de programare automată

Intrarea în programul automat: În modul de funcționare complet manual, starea de setare a modului sau starea programului L, apăsăți tasta program pentru a intra în selecția automată a programului. În acest moment, fereastra de timp afișează 30:00 minute și clipește (timpul de funcționare necesar poate fi setat cu ajutorul tastei viteză+/- sau taste sus/jos+/-, cu un interval setat de 8:00~99,9 minute). Apăsăți tasta de pornire pentru a intra în programul automat.

Instrucțiuni de rulare: Programul automat este împărțit în 20 de secțiuni, iar valorile vitezei și înclinării fiecărei secțiuni sunt rulate conform valorilor predeterminate în programul automat. Timpul de rulare al fiecărei secțiuni este 1/20 din timpul setat. Fereastra de timp începe numărătoarea inversă în funcție de timpul de rulare setat, iar ferestrele de distanță și calorii încep numărătoarea crescătoare de la zero. Apăsăți tasta de reglare a vitezei pentru a ajusta valoarea vitezei de rulare și apăsăți tastele de reglare sus și jos pentru a ajusta valoarea înclinării. Când

programul ajunge la următoarea secțiune, valorile vitezei și înclinării sunt ajustate automat la valorile predeterminate din secțiunea următoare. Când numărătoarea inversă a timpului setat ajunge la zero, banda se oprește lent din funcționare și revine automat la starea inițială de așteptare.

D. Program personalizat (U01-U03):

Pe lângă cele 24 de programe predefinite, banda de alergare are și 3 programe definite de utilizator, care permit utilizatorilor să le seteze în funcție de situația lor personală: U01, U02, U03.

1. Setări de program definite de utilizator:

Apăsați continuu tasta „GRAM” în modul standby până când este setat programul dorit definit de utilizator (U01-U03), apăsați tasta „MODE” pentru a intra în setări și apoi puteți seta prima perioadă de timp. La setare, utilizați tastele rapide „SPEED+”, „SPEED -” sau tastele rapide pentru setarea vitezei, utilizați tastele INCLINE+/INCLINE - pentru a seta înclinarea, apăsați tasta „MODE” pentru a finaliza setarea primei perioade de timp și intrați în a doua stare de setare a perioadei de timp până când toate cele 16 perioade de timp (S01-S16) sunt setate; După finalizarea setării, datele vor fi salvate permanent până la următoarea resetare. În timpul procesului de setare, alimentarea nu poate fi oprită, altfel datele nu pot fi salvate automat.

2. Pornirea programului definit de utilizator:

A. Apăsați butonul „GRAM” continuu în modul standby până când programul dorit definit de utilizator (U01-U03) rulează și setați timpul de rulare. Apoi apăsați butonul de pornire pentru a-l porni.

B. După setarea parametrilor și a timpului de execuție pentru fiecare perioadă a programului definit de utilizator, apăsarea butonului de pornire va porni imediat programul.

3. Instrucțiuni pentru setările programului definite de utilizator:

Fiecare program împarte timpul de alergare în 16 perioade de timp, iar setările de viteză, pantă și timp de alergare pentru toate cele 16 perioade de timp trebuie finalizate înainte de a apăsa butonul de pornire pentru a porni banda de alergare.

4. În timpul funcționării, viteza poate fi ajustată prin intermediul butoanelor „SPEED+” și „SPEED -”. Când secțiunea anterioară se termină, se intră automat în secțiunea următoare, iar viteza este ajustată automat la valoarea setată pentru secțiunea respectivă.

Mod de programare E. S:

În modul de funcționare complet manual sau în starea programului automat ori în starea de

setare a modului, atingeți programul S corespunzător de pe ecran, iar luminozitatea celorlalte programe neselectate va scădea, indicând faptul că cel mai luminos program S în prezent este programul selectat. Modurile specifice ale celor 8 programe S sunt următoarele.

S1 (Plimbare relaxantă)

	Valoare implicită	interval de ajustare	Interval de afișare	Note
Viteză	1,0 (km/h)	1,0—3,0 (km/h)	1,0—3,0 (km/h)	Reglabil numai după pornire
Înclinație	0%	0-18%		Reglabil numai după pornire
Timp	30:00 (minute)	8:00--99:00 (minute)	8:00—99:00 (minute)	

Fiecare perioadă de timp = timpul setat / 20 unități de viteză în km/h

Numărul de segmente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viteză	1.0	1.0	2.0	2.0	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0
Înclinație	0	0	1	1	2	2	1	1	0	0
Numărul de segmente	11	12	13	14	15	16				
Viteză	3.0	3.0	2.0	2.0	1.0	1.0				
Înclinație	1	1	2	2	1	1				

S2 (Mers rapid)

	Valoare implicită	interval de ajustare	Interval de afișare	Note						
Viteză	4,0 (km/h)	1,0—6,0 (km/h)	1,0—6,0 (km/h)	Reglabil numai după pornire						
Înclinație	0%	0-18%		Reglabil numai după pornire						
Timp	30:00 (minute)	8:00--99:00 (minute)	8:00—99:00 (minute)							
Fiecare perioadă de timp = timpul setat / 20 unități de viteză în km/h										
Numărul de segmente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viteză	4.0	4.0	5.0	5.0	6.0	6.0	6.0	6.0	5.0	5.0
Înclinație	0	1	2	3	2	1	0	1	2	3
Numărul de segmente	11	12	13	14	15	16				
Viteză	6.0	6.0	5.0	5.0	6.0	6.0				
Înclinație	2	1	0	1	2	3				

S3 (Jogging)

	Valoare implicită	Interval de ajustare	Interval de afișare	Note						
Viteză	6,0 (km/h)	6,0—8,0 (km/h)	6,0—8,0 (km/h)	Reglabil numai după pornire						
Înclinație	0%	0-18%		Reglabil numai după pornire						
Timp	30:00 (minut)	8:00--99:00 (minute)	8:00—99:00 (minute)							
Fiecare perioadă de timp = timpul setat / 20 unități de viteză în km/h										
Numărul de segmente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viteză	6.0	7.0	8.0	8.0	7.0	6.0	6.0	7.0	8.0	8.0
Înclinație	0	1	1	2	2	3	3	4	4	3
Numărul de segmente	11	12	13	14	15	16				
Viteză	7.0	7.0	6.0	6.0	7.0	7.0				
Înclinație	3	2	2	2	3	4				

S4 (Test de fitness de 800 m/800 m)

	Valoare implicită	interval de ajustare	Interval de afișare	Note
Viteză	3,0 (km/h)	1,0—20 (km/h)	1,0—20 (km/h)	Reglabil numai după pornire
Înclinație	0%	0-18%		Reglabil numai după pornire
Distanță	0,8 (km)	Nu se poate ajusta		

- Numără invers distanța până la 800 de metri, iar după finalizarea numărătorii inverse, scorul va fi afișat în fereastra de viteză în funcție de timpul parcurs.

Timp de scor	Timp de scor
A (Excelent) în 3'39"	A (Excelent) în 3'39"
B (bun) 3'40 " ~4'20"	B (bun) 3'40 " ~4'20"
C (pase) 4'21 " ~4'45"	C (pase) 4'21 " ~4'45"
D (Necalificat) 4'46" sau mai mult	D (Necalificat) 4'46" sau mai mult

S5 (Alergare pe intervale)

	Valoare implicită	interval de ajustare	Interval de afișare	Note
Viteză	3,0 (km/h)	3,0—10,0 (km/h)	3,0—10,0 (km/h)	Reglabil numai după pornire
Înclinație	1%	0-18%		
Timp	30:00 (minute)	8:00--99:00 (minute)	8:00—99:00 (minute)	

Fiecare perioadă de timp = timpul setat / 20 unități de viteză în km/h										
Numărul de segmente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viteză	3.0	5.0	7.0	3.0	5.0	7.0	8.0	5.0	7.0	9.0
Ascensiune	1	2	3	1	2	3	4	2	3	4
Numărul de segmente	11	12	13	14	15	16				
Viteză	5.0	7.0	8.0	3.0	5.0	7.0				
Ascensiune	2	3	4	1	2	3				

S6 (Alergare cros-country)

	Valoare implicită	Interval de ajustare	Interval de afișare	Note
Viteză	4,0 (km/h)	4,0—10,0 (km/h)	4,0—10,0 (km/h)	Reglabil numai după pornire
Înclinație	2%	0-18%		
Timp	30:00 (minute)	8:00--99:00 (minute)	8:00—99:00 (minute)	

Fiecare perioadă de timp = timpul setat / 20 unități de viteză în km/h

Numărul de segmente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viteză	4.0	6.0	8.0	10.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	9.0
Ascensiune	2	5	8	3	6	9	2	4	6	2
Numărul de segmente	11	12	13	14	15	16				
Viteză	9.0	9.0	8.0	8.0	8.0	9.0				
Ascensiune	10	5	2	5	7	4				

S7 (Alergare pentru arderea grăsimilor)

	Valoare implicită	interval de ajustare	Interval de afișare	Note
Viteză	3,0 (km/h)	1,0—12,0 (km/h)	1,0—12,0 (km/h)	Reglabil numai după pornire
Înclinație	2%	0-18%		
Timp	30:00 (minute)	8:00--99:00 (minute)	8:00—99:00 (minute)	

Fiecare perioadă de timp = timpul setat / 20 unități de viteză în km/h

Numărul de segmente	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Viteză	3.0	4.0	5.0	6.0	7.0	8.0	9.0	10.0	11.0	12.0
Ascensiune	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Numărul de segmente	11	12	13	14	15	16				
Viteză	11.0	10.0	9.0	9.0	8.0	7.0				
Ascensiune	10	9	8	7	6	5				

S8 (Test de fitness 1000M/1000M)

	Valoare implicită	Interval de ajustare	Interval de afișare	Note
Viteză	3,0 (km/h)	1,0—20 (km/h)	1,0—20 (km/h)	Reglabil numai după pornire
Înclinație	0%	0-18%		
Distanță	1.0 (kilometri)			
Timp	7min	Nu se poate ajusta	0-7'00"	

- Numărătoare inversă pentru distanța de 1000 de metri, după finalizarea numărătorii inverse, fereastra de viteză va fi afișată în funcție de timpul utilizat pentru a determina scorul.

Scor timp	Scor timp
A (Excelent) în raza de 3'50"	A (Excelent) în raza de 3'50"
B (bun) 3'51 " ~4'30"	B (bun) 3'51 " ~4'30"
C (slab) 4'31 " ~4'55"	C (slab) 4'31 " ~4'55"
D (Necalificat) 4'56" sau mai mult	D (Necalificat) 4'56" sau mai mult

7.Descrierea funcțională a testului de grăsime corporală

Introducerea setării testului de grăsime corporală: În starea inițială de standby sau în starea de setare a modului, apăsați tasta de program pentru a selecta și a introduce setarea testului de grăsime corporală FAT.

Instrucțiuni de setare a testului de grăsime corporală: După intrarea în starea de setare a testului de grăsime corporală, fereastra de viteză afișează funcția parametrului (FX), iar fereastra de timp afișează valoarea setată. Apăsați tasta viteză+/- sau tasta pantă+/- pentru a ajusta valoarea setată și apăsați tasta mod pentru a selecta următoarea setare.

Primul element este setarea sexului (F-1): valoarea inițială 01 (intervalul de setare 01~02, 01 reprezintă masculin; 02 reprezintă feminin)

Al doilea element este setarea vârstei (F-2): valoarea inițială 25 (intervalul setat 10-99 ani)

Al treilea element este setarea înălțimii (F-3): valoarea inițială 170 (intervalul de setare 100-220CM)

Al patrulea element este setarea greutateii (F-4): valoarea inițială este 70 (intervalul de setare este de 20~150KG)

Al cincilea element este testul de grăsime corporală (F-5): valoare inițială---

Test de grăsime corporală: După finalizarea setărilor, introduceți al cincilea element al testului de grăsime corporală. Afișajul inițial este „---”. În acest moment, țineți ambele mâini pe senzorii de puls pentru testarea bătailor inimii timp de aproximativ 5 secunde, iar indicele testului de grăsime corporală va fi afișat.

Descrierea indicelui de grăsime corporală: Indicele de grăsime corporală este o măsură a relației dintre înălțimea și greutatea unei persoane, potrivit pentru orice indicator de sănătate masculină și feminină, pentru a oferi o bază pentru ajustarea greutateii. Indicele ideal de grăsime corporală ar trebui să fie între 20 și 25. Dacă este sub 19, indică o greutate prea mică. Dacă este între 26 și 29, indică supraponderalitate. Dacă depășește 30, indică obezitate (notă: aceste date sunt doar pentru referință și nu pot fi utilizate ca date medicale).

8.Instrucțiuni pentru funcția de detectare a pulsului

Metoda de testare a funcției bătailor inimii: Așezați palmele ambelor mâini pe plăcile de oțel ale mânerelor stâng și drept, și, după aproximativ 5 secunde, fereastra LED afișează valoarea inițială a bătailor inimii. Vă rugăm să țineți mâinile nemișcate și să le mențineți în poziție corectă. Fereastra de afișare a bătailor inimii se va schimba lent și va afișea datele. După 60 de secunde, se va apropia de valoarea reală a bătailor inimii la momentul respectiv.

Instrucțiuni privind funcția de monitorizare a ritmului cardiac:

Următoarele condiții pot duce la date privind ritmul cardiac neregulat:

Când țineți mâinile pe senzori, dacă strângeți prea tare, pot apărea erori, vă rugăm să țineți cu forță moderată.

În timpul alergării, ținerea mânerului în timpul testării va duce la schimbări continue ale contactului. Stați cu ambele picioare pe șinele laterale și țineți ambele mâini nemișcate.

Când mâinile sunt uscate sau reci sau când pielea de pe palme este deosebit de groasă.

Atenție: Din cauza diverselor metode de măsurare și factori de influență, valorile testului de ritm cardiac sunt doar pentru referință la exerciții fizice și nu pot fi utilizate ca date medicale.

9.Descrierea funcției de economisire energie

Când banda de alergare se oprește din mers și nu se efectuează nicio operațiune timp de mai mult de 10 minute, aceasta intră în modul repaus, iar consola oprește automat afișajul. Apăsarea oricărei taste o poate activa.

Consola va intra din nou în modul inițial de așteptare după afișarea completă.

10.Descrierea funcției de oprire de siguranță

În timpul utilizării normale, cheia de siguranță trebuie plasată în poziția desemnată pe consola înainte de utilizare. Îndepărtați cheia de siguranță, iar fereastra consolei va afișea E07 sau "---" cu un sunet de avertizare. Dacă cheia de siguranță este îndepărtată în timpul funcționării, sistemul se va opri rapid. După închiderea din nou a cheii de siguranță, toate datele de mișcare vor fi resetate la zero.

11.Descrierea aplicației Audio Bluetooth și Sports Show

După ce porniți consola, activați Bluetooth în setările telefonului și faceți clic pe căutare. Când găsiți Bluetooth (FS-XXXXXX-X), faceți clic pe Bluetooth. După asociere și conectare cu telefonul, Bluetooth poate reda melodii

de pe telefon. Vă rugăm să acordați atenție controlului volumului pentru a evita afectarea calității redării muzicii și a circuitului de control audio din interiorul consolei. Dacă doriți să controlați viteza prin intermediul aplicației, puteți descărca și deschide aplicația pentru emisiuni sportive. După ce accesați interfața aplicației, faceți clic pe căutare și găsiți numele Bluetooth (denumirea comună). După ce faceți clic pe conectarea dispozitivului, puteți opera banda de alergare prin intermediul aplicației.

12. Intervalul de afișare al fiecărei valori numerice:

	Inițială	Setați valoarea inițială	Interval de setare	Interval de afișare
Timp (minute: secunde)	0:00	30:00	8:00-99:00	0:00~99:59
Viteză (km/h)	0,0	0,0	0,8-20	0-20
Distanță (kilometri)	0,00	1,00	1,0—99,0	0,0—99,9
Ritm cardiac (bătăi/minut)	P.	/	/	40-199
Calorii (kcal)	0,0	50,0	20-990	0-999
Înclinare (secțiune)	0	0	0-18	0—18

13. Tabel de date programe presetate 24 programe, 16 secțiuni

	P01		P02		P03		P04		P05		P06	
Nr.:	Viteză	Înclin.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.
1	1.0	0	2.0	0	2.0	0	2.0	0	3.0	0	3.0	0
2	3.0	2	3.0	3	3.0	2	2.0	3	4.0	2	4.0	8
3	3.0	6	3.0	9	5.0	3	3.0	6	5.0	4	5.0	8
4	7.0	6	6.0	9	5.0	4	5.0	6	6.0	4	5.0	8
5	7.0	8	5.0	9	7.0	5	5.0	6	7.0	8	6.0	8
6	5.0	8	5.0	2	7.0	5	5.0	9	8.0	8	6.0	8
7	5.0	6	8.0	2	8.0	7	8.0	9	9.0	6	7.0	7
8	5.0	6	5.0	8	5.0	7	8.0	9	10.0	6	7.0	7
9	7.0	4	5.0	8	5.0	4	8.0	9	10.0	6	7.0	7
10	7.0	4	6.0	4	5.0	4	8.0	9	10.0	6	9.0	7
11	5.0	4	8.0	1	3.0	4	5.0	9	9.0	8	9.0	7
12	5.0	6	8.0	1	3.0	4	5.0	6	8.0	7	10.0	5
13	5.0	6	8.0	4	8.0	6	5.0	6	7.0	6	10.0	5
14	5.0	2	5.0	4	8.0	3	3.0	6	5.0	5	11.0	3
15	3.0	2	4.0	4	4.0	2	2.0	2	4.0	1	5.0	3
16	2.0	0	3.0	0	3.0	0	2.0	0	3.0	0	3.0	0

	P07		P08		P09		P10		P11		P12	
Nr. :	Viteză	Înclinație	Viteză	Inc.	Viteză	Inclin.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.
1	3.0	0	3.0	0	2.0	0	3.0	0	4.0	0	4.0	0
2	4.0	1	5.0	3	4.0	6	5.0	7	5.0	6	6.0	8
3	9.0	4	8.0	8	5.0	6	6.0	7	7.0	6	10.0	8
4	4.0	4	3.0	8	5.0	3	6.0	7	9.0	6	10.0	6

5	10.0	4	5.0	8	6.0	7	6.0	5	10.0	3	7.0	9
6	4.0	6	7.0	3	5.0	7	9.0	5	11.0	3	10.0	9
7	10.0	6	9.0	7	6.0	3	10.0	5	9.0	3	10.0	5
8	4.0	6	3.0	7	3.0	8	6.0	8	6.0	7	10.0	5
9	9.0	8	5.0	3	3.0	8	6.0	8	8.0	7	7.0	8
10	4.0	8	7.0	3	2.0	3	9.0	8	9.0	4	7.0	8
11	8.0	8	10.0	6	6.0	9	10.0	8	10.0	4	10.0	8
12	4.0	10	3.0	6	5.0	9	6.0	8	10.0	4	10.0	4
13	11.0	10	5.0	3	6.0	3	6.0	8	11.0	4	10.0	4
14	5.0	10	7.0	3	3.0	3	6.0	4	9.0	6	10.0	4
15	3.0	6	11.0	5	3.0	7	11.0	4	6.0	6	6.0	4
16	2.0	0	5.0	0	2.0	0	3.0	0	5.0	0	5.0	0

	P13		P14		P15		P16		P17		P18	
Nr.:	Viteză	Înclinație	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.
1	1.0	0	2.0	5	2.0	3	2.0	1	2.0	3	2.0	5
2	2.0	8	6.0	6	6.0	4	5.0	5	5.0	5	3.0	7
3	3.0	8	5.0	5	5.0	5	7.0	6	6.0	6	5.0	5
4	4.0	6	4.0	8	4.0	6	5.0	8	7.0	8	6.0	8
5	5.0	9	8.0	4	8.0	3	8.0	12	8.0	6	8.0	6
6	6.0	9	6.0	5	7.0	5	6.0	9	9.0	5	6.0	5
7	7.0	5	5.0	5	5.0	5	5.0	10	10.0	8	9.0	9
8	8.0	5	2.0	10	3.0	6	2.0	9	5.0	7	6.0	10
9	9.0	8	3.0	6	3.0	4	4.0	5	3.0	5	5.0	6
10	10.0	8	3.0	3	2.0	3	2.0	3	4.0	3	2.0	2
11	12.0	8	8.0	4	8.0	3	8.0	12	8.0	6	8.0	6
12	10.0	4	6.0	5	7.0	5	6.0	9	9.0	5	6.0	5
13	8.0	4	5.0	5	5.0	5	5.0	10	10.0	8	9.0	9
14	6.0	4	2.0	10	3.0	6	2.0	9	5.0	7	6.0	10
15	4.0	4	3.0	6	3.0	4	4.0	5	3.0	5	5.0	6
16	2.0	0	3.0	3	2.0	3	2.0	3	4.0	3	2.0	2

	P19		P20		P21		P22		P23		P24	
Nr.:	Viteză	Înc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.	Viteză	Inc.
1	3.0	3	3.0	1	3.0	0	3.0	0	4.0	2	4.0	3
2	7.0	5	5.0	3	7.0	6	5.0	7	5.0	6	6.0	8
3	6.0	6	8.0	8	9.0	6	6.0	7	7.0	6	10.0	8
4	5.0	8	3.0	8	4.0	3	6.0	7	9.0	6	10.0	6
5	9.0	5	5.0	3	7.0	7	6.0	5	10.0	3	7.0	9
6	7.0	6	7.0	0	10.0	7	10.0	5	11.0	3	10.0	9
7	6.0	5	9.0	7	4.0	3	6.0	5	9.0	3	12.0	5
8	3.0	12	3.0	7	7.0	8	11.0	8	6.0	7	10.0	5
9	5.0	8	5.0	3	11.0	8	3.0	8	8.0	7	7.0	8
10	2.0	3	7.0	3	5.0	3	9.0	9	9.0	4	7.0	8

11	9.0	5	10.0	6	7.0	9	10.0	8	10.0	4	10.0	8
12	7.0	6	3.0	6	12.0	12	6.0	12	10.0	7	11.0	4
13	6.0	5	5.0	3	4.0	3	6.0	8	11.0	4	10.0	10
14	3.0	12	7.0	3	7.0	3	6.0	4	9.0	6	10.0	4
15	5.0	8	11.0	5	12.0	7	11.0	4	6.0	6	6.0	4
16	2.0	3	5.0	0	6.0	0	3.0	0	5.0	0	5.0	0

Mesaje de eroare

E01: Indică o comunicare anormală între consola și sistemul de control electronic

E01 Soluții la probleme comune	Cablul de comunicare al consolei nu este conectat corect, este rupt sau are un contact slab.	Vă rugăm să reconectați cablul de comunicare
	Consola nu are semnal de ieșire	Înlocuiți consola
	Niciun semnal de ieșire de la panoul de control inferior	Înlocuiți panoul de control inferior

E02: Indică o măsurare anormală a tensiunii între panoul inferior și motor

E02 Soluții la probleme comune	Cablul motorului nu este conectat corect	Verificați dacă firele motorului sunt conectate corect
	Nicio tensiune de ieșire sau tensiune de ieșire anormală de la panoul de control la motor	Înlocuiți panoul de control inferior
	Defecțiune motor	Înlocuiți motorul

E03: Indică viteză anormală detectată de panoul de control inferior

E03 Soluții la probleme comune	Defecțiune a circuitului de acționare PWM pe placa de control inferioară	Înlocuiți panoul de control inferior
--------------------------------	--	--------------------------------------

E04: Indică mesajul de protecție la supratensiune al motorului de control inferior

E04 Soluții la probleme comune	Sarcina benzii de alergare depășește tensiunea nominală de funcționare a motorului	Se recomandă utilizarea în intervalul de tensiune nominală de funcționare a motorului
	Anomalie a motorului benzii de alergare	Înlocuiți motorul
	Circuitul de detectare a supratensiunii al motorului plăcii de control inferioare s-a defectat	Înlocuiți panoul de control inferior

E05: Indică mesajul privind protecția la supracurent pentru motorul de control inferior

E05 Soluții la probleme comune	Sarcina benzii de alergare depășește curentul nominal de lucru al motorului	Se recomandă funcționarea în intervalul de curent nominal al motorului
	Structura de asamblare a benzii de alergare și a motorului prezintă probleme provocând rezistență sau blocaje ale motorului	Verificați dacă structura benzii de alergare este normală
	Defecțiuni la sistemul de limitare a curentului de control inferior	Înlocuiți panoul de control inferior

E07 sau ---: Cheia de siguranță a consolei nu este plasată corect

E07 Soluții la probleme comune	Detașarea cheii de siguranță	Vă rugăm să plasați cheia de siguranță în poziția desemnată pe consola.
	Defecțiuni a sistemului de siguranță a consolei	Înlocuiți consola.



Distribuito:

SC SPORT BRANDS DISTRIBUTION SRL

Str. Depozitelor nr.21, Deva, jud. Hunedoara

Tel: +40377 101 448, email: comenzi@sport-mag.ro

web: www.sport-mag.ro