



MANUAL DE UTILIZARE – RO

SM1393 Bandă de alergare electrică Sportmann **MoveActive**



Vă rugăm să citiți cu atenție toate instrucțiunile din acest manual înainte de a instala și utiliza această bandă de alergare și să păstrați acest manual într-un loc sigur.

Cuprins

Măsuri de siguranță -----	2
Accesorii -----	3
Pașii de instalare-----	3
Date tehnice -----	5
Instrucțiuni de împământare -----	6
Diagrama produsului-----	7
Listă componente -----	8
Exerciții de încălzire -----	10
Măsuri siguranță-----	11
Întreținerea produsului-----	12
Reglarea suprafeței de alergare-----	14
Ghid de utilizare a consolei-----	15

Măsuri de siguranță

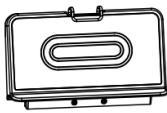
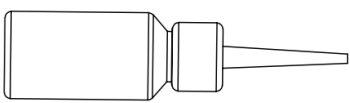
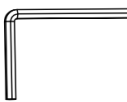
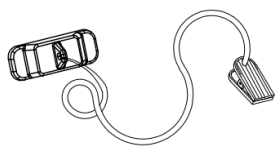
Avertiza: Înainte de a începe orice program de exerciții, este recomandat să consultați mai întâi un medic specialist, în special cei care au peste 35 de ani sau au avut probleme de sănătate. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare corporală cauzată de nerespectarea acestui fapt. Banda de alergare electrică poate fi conectată la sursa de alimentare numai după ce este complet instalată și capacul de protecție al motorului este instalat.

Precauții

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 acest lucru va deteriora echipamentul.
3. Așezați banda de alergare electrică într-un loc curat și plat. Nu așezați banda de alergare electrică pe un covor gros pentru a evita afectarea circulației aerului de sub ea. Nu așezați banda de alergare electrică lângă apă și nu o utilizați în aer liber.
4. Nu porniți aparatul când alte persoane stau pe banda de alergare. Persoanele trebuie să stea pe sinele antiderapante din plastic de pe ambele părți ale benzii de alergare până când aceasta începe să se miște.
5. Nu purtați haine prea lungi sau prea largi în timpul exercițiilor fizice, pentru a nu le agăța de banda electrică de alergare. Va recomandăm să purtați pantofi de alergare cu talpă de cauciuc.
6. Nu lăsați copiii sau animalele de companie să se apropie de banda de alergare în timpul utilizării. În jurul produsului trebuie să existe o zonă liberă și sigură de 100-200 cm.
7. Orice exercițiu fizic intens poate fi efectuat doar la 40 de minute după masă.
8. Acest echipament de fitness este destinat exclusiv adulților. Minorii trebuie să fie însoțiți de un adult atunci când utilizează banda de alergare electrică.
9. Când utilizați banda de alergare electrică pentru prima dată, asigurați-vă că va țineți mâinile pe mânere până când vă simțiți confortabil.
10. Banda de alergare este un echipament de interior, vă rugăm să nu o utilizați în aer liber. Locul de amplasare trebuie să fie curat și plat, acordați atenție rezistenței la umiditate și rețineți că banda de alergare electrică este un dispozitiv special, vă rugăm să nu o modificați în alte scopuri.
11. Cablul de alimentare al benzii de alergare electrice este dedicat. Dacă cablul de alimentare este deteriorat, vă rugăm să îl cumpărați de la distribuitor sau să contactați direct compania noastră.
12. Dacă banda de alergare electrică accelerează brusc sau viteza acesteia crește automat din cauza unor probleme cu sistemul electronic, deconectați imediat cheia de siguranță, iar banda de alergare electrică se va opri imediat.
13. Nu conectați un alt fir în mijlocul cablului de alimentare, nu prelungiți cablul de alimentare și nu înlocuiți ștecherul cablului de alimentare, nu stivuiți obiecte grele pe cablul de alimentare și nu plasați cablul de alimentare în apropierea unei surse de căldură la temperatură ridicată. Este interzisă utilizarea prizelor cu mai multe orificii, altfel se pot provoca incendii sau accidente prin electrocutare din cauza contactului deficitar.
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 prindeți ștecherul și să îl scoateți din priză pentru a evita ruperea unei părți din firul principal al cablului de alimentare. Conectați ștecherul cablului de alimentare la o priză cu împământare sigură. Cablul de alimentare al benzii de alergare electrice este dedicat. 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. Nerespectarea avertismentelor și exercițiile fizice excesive pot provoca daune sănătății.
17. Verificați lunar toate șuruburile de conectare pentru a vedea dacă sunt slăbite și toate piesele pentru a vedea dacă sunt deteriorate. Dacă există vreo piesă deteriorată, înlocuiți-o imediat și reparați-o.

Accesorii

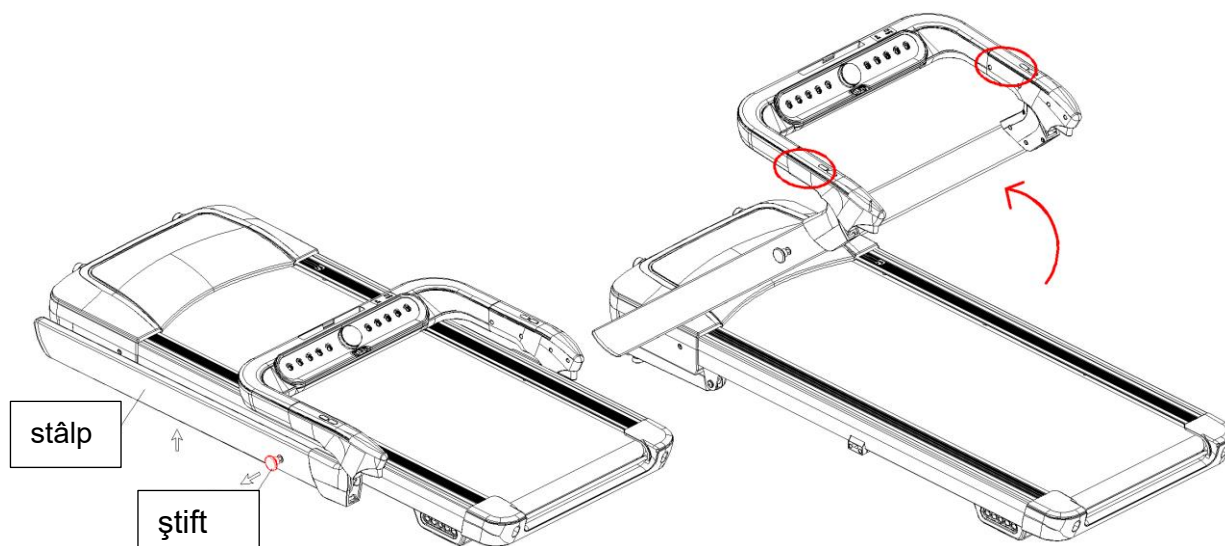
Următoarea figură prezintă componentele acestui echipament. Deschideți cutia și scoateți următoarele componente.

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 		

Nr.:	Denumire	Specificatii	Cantitate	Note
1	Banda de alergare		1	
2	Suport telefon mobil		1	
3	Manual		1	
4	Ulei de silicon	25 ml	1	
5	Cheie hexagonală	6#	1	
6	Cheie de siguranță		1	
7	Cablu de alimentare		1	

Pași de instalare

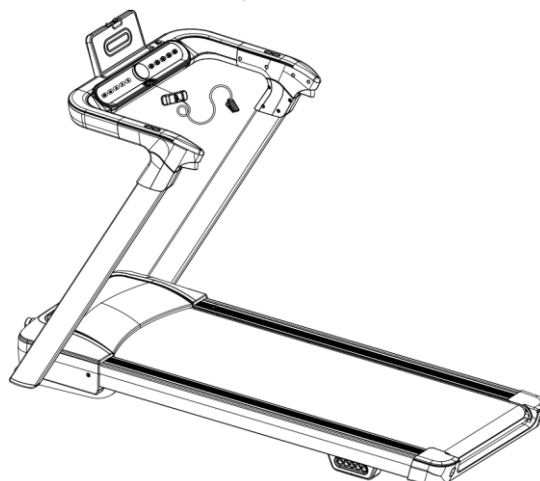
Pasul 1: Despachetați întregul produs, tăiați banda de ambalare, deschideți cutia, scoateți materialele de ambalare, scoateți întregul aparat din cutie, trageți de știftul lateral așa cum se arată în imagine, ridicați stâlpii în sus, țineți mânerul în zona cercului roșu de pe cadrul consolei și trageți în sus. Când auziți un sunet „bang”, înseamnă că stalpii și consoa sunt blocate.



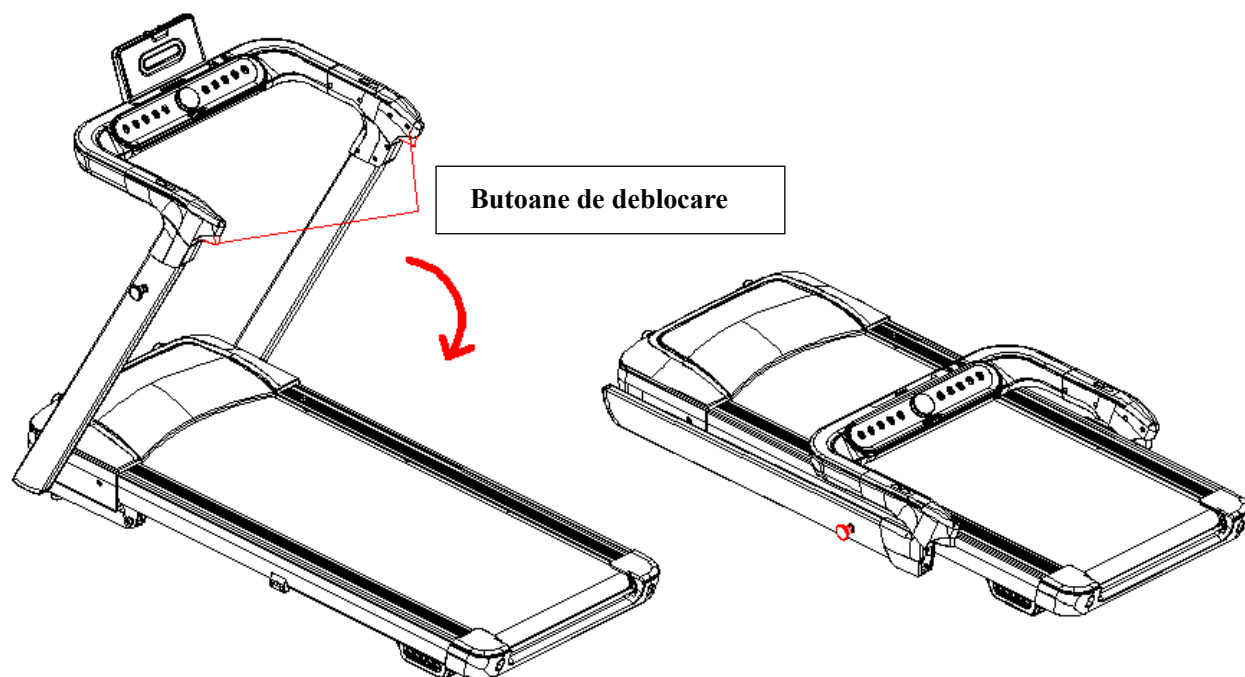
Pasul 2: Introduceți suportul de telefon mobil „2”, în capătul superior al cadrului consolei, așa cum se arată în figură.



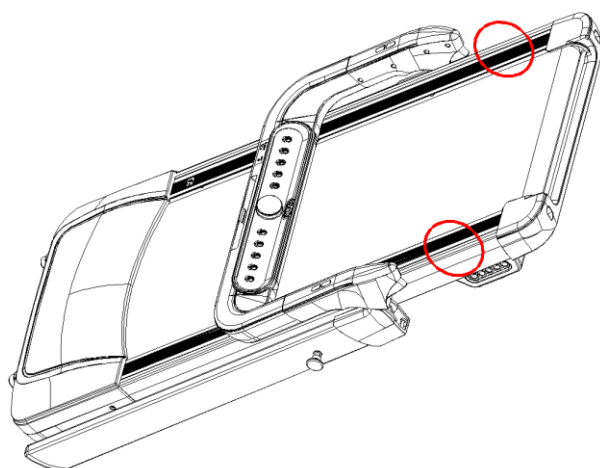
Pasul 3: Scoateți cheia de siguranță, așa cum se arată în imagine, puneți-o în locația specială de pe consola, așa cum se arată în imagine, conectați cablul de alimentare și o puteți utiliza.



Pasul 4: Pentru a economisi spațiu atunci când nu o utilizați, apăsați și mențineți apăsat butonul de deblocare de la capătul mânerelor, așa cum se arată în imagine, coborâți consola și stâlpii și auziți un sunet de „clic”, care indică faptul că partea superioară a cadrului a fost fixat pe cadrul de bază.



Pasul 5: Instrucțiuni pentru mutarea benzii de alergare: După plierea benzii de alergare, țineți mâinile în zona cercurilor roșii de pe ambele părți ale cadrului cu ambele mâini și înclinați echipamentul spre înapoi.



Date tehnice

Dimensiune extinsă (mm)	1745*775*1270	Putere	DC 3,5 CP
Tensiune de funcționare	220-240V	Frecvență	50Hz-60Hz
Suprafață de alergare (mm)	480*1300	Interval de viteză	1-16 km/h
Greutatea maximă a utilizatorului	150 kg		
Funcție de afișare LED	Viteză, înclinare, 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.

Instrucțiuni împământare

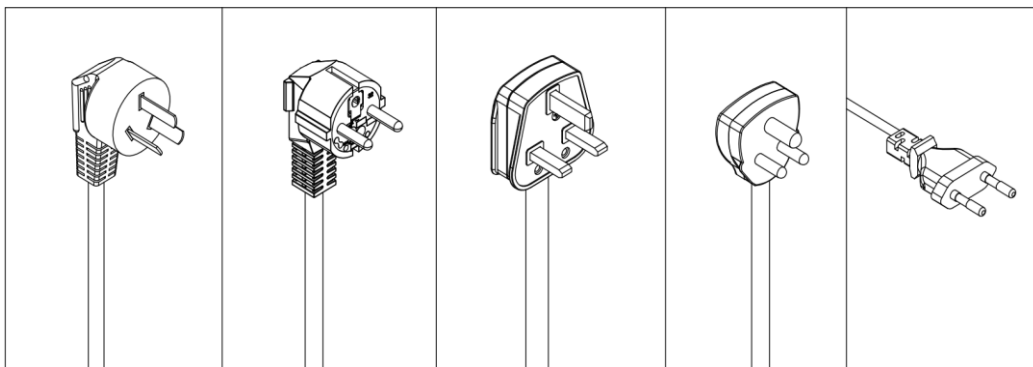
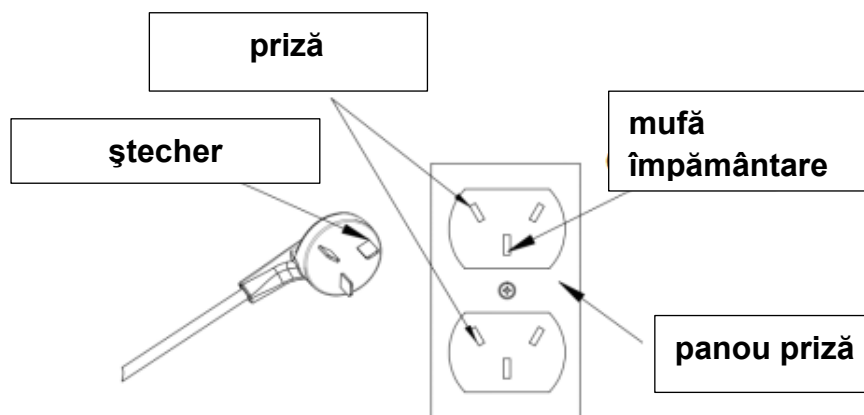
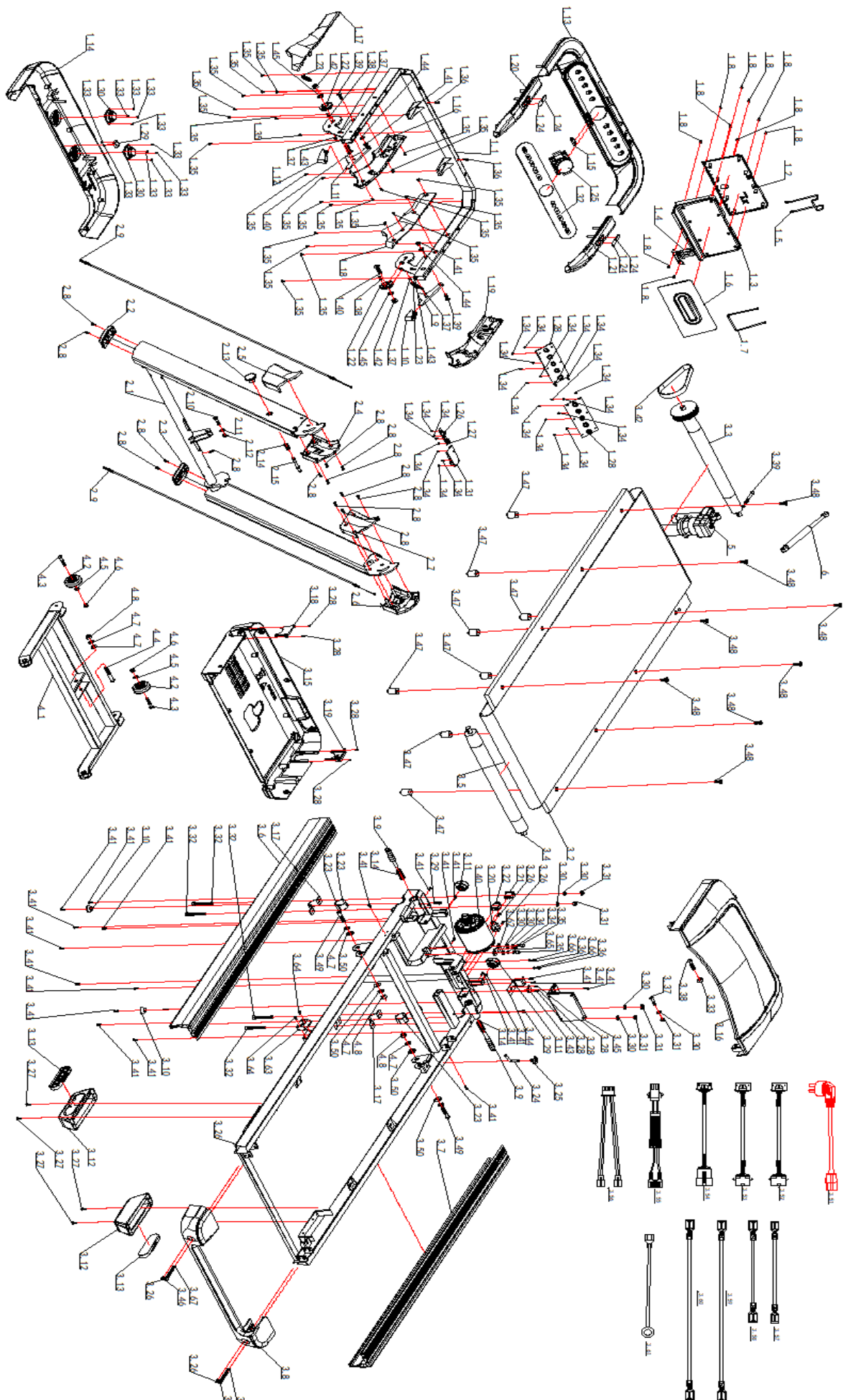


Diagrama produsului



Listă componente

Nr.:	Nume piese/Specificații	Buc.	Nr.:	Nume piese/Specificații	Buc.
1.1	Ansamblu sudat a suportului de consola	1	3.10	Bază de cauciuc	2
1.2	Capac spate pentru suportul de telefon	1	3.11	Suport pentru piciorul cadrului principal	2
1.3	Capac frontal pentru suportul de telefon	1	3.12	Tampoane picioare	2
1.4	Cataramă limitatoare pentru suportul de telefon	1	3.13	Tampoane de silicon	2
1,5	Suport de limitare pentru suportul de telefon	1	3.14	Arc de compresie	2
1.6	Autocolant pentru suport de telefon	1	3.15	Capacul inferior al motorului	1
1.7	Cablu elastic pentru suportul de telefon	1	3.16	Capacul motorului	1
1.8	Șurub autofiletant ST4.2-13	10	3.17	Placă de presiune	2
1.9	Limită de deblocare mâner drept	1	3.18	Capac inferior motor-stânga	1
1.10	Buton	1	3.19	Capac inferior motor-dreapta	1
1.11	Limită de deblocare mâner stâng	1	3.20	Priză	1
1.12	Buton	1	3.21	Înterupător de alimentare integrat	1
1.13	Capac consola	1	3.22	Protecție la supraîncărcare	1
1.14	Capacul inferior al consolei	1	3.23	Distanțier	4
1.15	Cheie de siguranță	1	3.24	Cot tub ulei	1
1.16	Carcasa interioara mâner stâng	1	3,25	Dop	1
1.17	Carcasa mâner stâng	1	3.26	Șurub autofiletant ST4.2-16	8
1.18	Carcasa mâner drept	1	3.27	Șurub ST4-20	4
1.19	Carcasa interior mâner drept	1	3.28	Șurub autofiletant ST3.0-8	7
1.20	Mâner stâng	1	3.29	Șurub cu cap cilindric hexagonal M6-20	2
1.21	Mâner drept	1	3.30	Plăcuță dreapta 8.5-16	8
1.22	Roata de deblocare	2	3.31	Piuliță hexagonală M8	5
1.23	Arc de tensiune	2	3.32	Șurub cu cap hexagonal M8-70	4
1.24	Monitor de ritm cardiac	4	3.33	Piuliță hexagonală M10	1
1,25	Buton ecran ZY-XN01	1	3.34	Șaibă elastică M8	2
1,26	ZY-MPS-PCB-TD245J-ERCHA-V1_0	1	3.35	Inel M8-15	2
1,27	Modul ZY-YJ8008B-USB	1	3.36	Șurub combinat M4-10	2
1,28	Tastatură tactilă	2	3.37	Șurub cu cap hexagonal M8-35	1
1.29	Senzor de comutare de siguranță	1	3.38	Șurub cu cap hexagonal M10-45	1
1.30	Difuzoare	2	3.39	Șurub cu cap cilindric hexagonal M8-60	1
1.31	Placă adaptor zygf07-v1.1	1	3.40	Motor 1520DC - 1,25 CP - 4800 RPM	1
1.32	Autocolant	1	3.41	Șurub autofiletant ST4.0-16	23
1.33	Șurub autofiletant ST2.5-8	10	3.42	Curea 174J-PJ442	1
1,34	Șurub autofiletant ST3.0-8	23	3.43	Placă mică triunghiulară	1
1,35	Șurub autofiletant ST4.2-10	25	3.44	Suport în formă de L	1
1,36	Șurub autofiletant ST4.2-16	2	3.45	Control	1
1,37	Șurub cu cap transversal cu dințare integrală M5-12	4	3.46	Șurub cu cap hexagonal M8-60	2
1,38	Șurub cu cap înecat în cruce, dinți întregi, M5-15	2	3.47	Amortizor (T30)	8
1,39	M8-25 Cap hexagonal semirotund	2	3.48	Șurub hexagonal M8-25	8
1,40	Șurub hexagonal M10-30	2	3.49	Șurub hexagonal M10-50	8
1,41	Piuliță hexagonală M8	2	3,50	Manșon distanțier din plastic	4
1,42	Piuliță hexagonală M10	2	83,51	Cablu alimentare	4
1,43	Garnitură plată cu diametrul de 4,5 × 12 × T1	2	3.52	Cablu de semnal superior	4

1,44	Placă dreaptă 8.5-16	2	3,53	Cablu de semnal central	4
1,45	Garnitură plată 10-20- T1.5	2	3,54	Cablu de semnal inferior	4
2.1	Ansamblu de îmbinare	1	3,55	Cablu superior ritm cardiac	4
2.2	Dop stâlp stâng	1	3,56	Cablu inferior ritm cardiac	4
2.3	Dop stâlp drept	1	3,57	Linie de curent alternativ cu o singură ramificație 150 (roșu)	2
2.4	Capac exterior stâlp stâng	1	3,58	Linie de curent alternativ cu o singură ramificație 150 (negru)	2
2,5	Carcasa interioară stâlp stâng	1	3,59	Linie de curent alternativ cu o singură ramificație 200 (roșu)	1
2.6	Capac exterior stâlp drept	1	3,60	Linie de curent alternativ cu o singură ramificație 200 (negru)	1
2.7	Carcasă interioară stâlp dreapta	1	3,61	Cablu de împământare	1
2.8	Cablu ST4.2-16	13	3,62	Motor fără perii cu suport în formă de U	1
2.9	Cablu de deblocare stâlp	2	3,63	Suport fixare știft	1
2.10	Cablu M8-35	1	3,64	Șurub autofiletant ST4.2-13	2
2.11	Placa 8.5-16	2	3,65	Șurub M5-10	1
2.12	M8	1	3,66	Garnitură 5X și 8XT1.5	2
2.13	Bolt	1	3,67	Garnitură Φ 9X Φ 15XT1.5	3
2.14	Arc de compresie	1	4.2	Roată mobilă ϕ 60	2
2.15	Știft	1	4.3	Șurub M8-45	2
3.1	Conector cadru principal	1	4.4	Șurub M10-65	2
3.2	Placa alergare	1	4.5	Placă dreaptă 8.5-16	2
3.3	Tambur frontal	1	4.6	Piuliță hexagonală M8	2
3.4	Tambur	1	4.7	Garnitură plată 10-20- T1.5	6
3.5	Suprafata de alergare	1	4.8	Piuliță hexagonală M10	4
3.6	Sină stânga	1	4.10	Ansamblu cadru ascensiune	1
3.7	Sină dreapta	1	5.0	Motor ascensiune (160+60)	1
3.8	Capac drept	1	6.0	Arc cu gaz	1
3.9	Axa	2			

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.

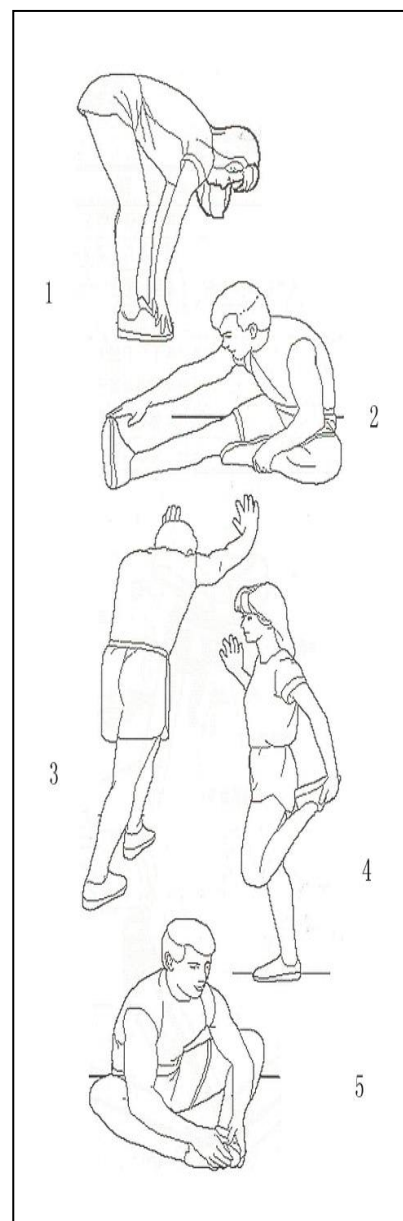
1. Întinde-te în jos: Îndoaie ușor genunchii, apleacă-te încet înainte, relaxează-ți spatele și umerii și încearcă să atingi degetele de la picioare cu mâinile. Menține poziția timp de 10-15 secunde, apoi relaxează-te. Repetă de 3 ori (vezi Figura 1).

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 mânere 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 pantei. 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! Consultați un profesionist înainte de a continua exercițiile fizice.

Dacă utilizați în mod regulat o bandă de alergare motorizată, 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:

- 1-3 km/h Persoane cu condiție fizică slabă
- 3,0-4,5 km/h Persoane sedentare sau care nu fac mișcare des
- 4,5-6,0 km/h Mers normal
- 6,0-7,5 km/h Mers rapid
- 7,5-9,0 km/h Jogging
- 9,0-12,0 km/h Alergători de viteză medie
- 12,0-14,5 km/h Alergători experimentați
- 14,5-16,0 km/h Alergători excelenți

Atenție: Pentru pietoni, o viteză mai mică sau egală cu 6 kilometri pe oră este mai potrivită; pentru alergători, o viteză mai mare sau egală cu 8,0 kilometri pe oră este mai potrivită.

Atenție: Înainte de curățarea sau întreținerea produsului, asigurați-vă că ați deconectat banda de alergare electrică.

Întreținerea produsului

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

Curățați praful în mod regulat 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. Suprafața benzii de alergare trebuie ștearsă cu o cârpă umedă cu săpun și aveți grijă să nu stropiți cu apă componentele electrice și partea de sub banda de alergare.

Atenție: Înainte de a scoate capacul motorului, asigurați-vă că ați deconectat de la priză banda de alergare. Deschideți capacul 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 lubrifiantul 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 suprafeței de alergare și a plăcii 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;

Dacă banda de alergare nu a fost utilizată prea mult timp, vă rugăm să adăugați ulei lubrifiant special înainte de utilizare și să porniți banda de alergare și să o lăsați să funcționeze în gol pentru a permite uleiului lubrifiant să pătrundă mai bine pe suprafața acesteia.

Vă recomandăm să achiziționați lubrifianți de la distribuitorul local sau să contactați direct compania noastră.

Notă: Orice alte reparații trebuie efectuate de către persoane specializate.



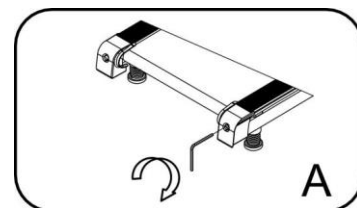
Reglarea suprafeței de alergare

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.

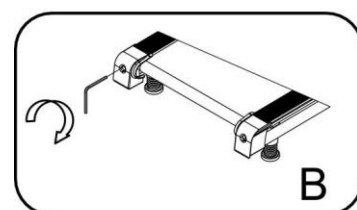
Reglarea centrării suprafeței de alergare

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.

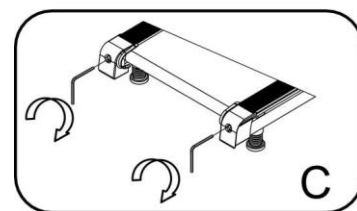
Dacă banda de alergare deviază spre dreapta, opriți întrerupătorul de alimentare, rotiți șurubul de reglare din dreapta în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură, porniți întrerupătorul de alimentare și atașați cheia de siguranță, porniți banda de alergare și observați deviația suprafeței de alergare. 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 utilizare a consolei



1. Fereastra afișează:

Fereastra „INC/PULSE/TIME/SPEED/CALORIES/DISTANCE”: Fereastra va fi comutată într-un ciclu timp de 5 secunde fără a apăsa nicio tastă.

- (1) Când se afișează timpul de antrenament, numărătoarea crescătoare va fi de la 0:00 la 99:59, iar banda de alergare se va opri când numărătoarea atinge valoarea maximă;
- (2) Pentru viteză, intervalul de afișare este: 1,0-18,0 km/h.
- (3) În ceea ce privește kaloriile, se indică valoarea consumului de calorii a sportivului, iar numărătoarea crescătoare este de la 0,0 la 999, iar depășirea numărului este eliminată.
- (4) Pentru distanță, numărătoarea afișată este cuprinsă între 0,00 la 99,99, iar depășirea este eliminată.
- (5) Pentru înclinare, intervalul de afișare este: 0-15 segmente.
- (6) Când sportivul ține mânerul senzorului de ritm cardiac cu ambele mâini, sistemul poate detecta automat ritmul cardiac al sportivului și îl poate afișa în această fereastră. Intervalul de afișare a valorii bătailor inimii este: 50-200 bătaii/minut. (Aceste date sunt doar pentru referință și nu pot fi utilizate ca date medicale)

2. Descrierea butonului:

1. „Speed +” și „Speed -” sunt taste plus și minus pentru viteză: stare de așteptare, utilizate pentru a ajusta valoarea setată. După pornire, sunt utilizate pentru a ajusta viteza, iar valoarea amplitudinii de ajustare este de 0,1 de fiecare dată. Când sunt apăseate mai mult de 0,5 secunde, aceasta va crește sau va scădea automat.
2. „Lift +” și „Lift -” sunt taste plus și minus pentru înclinare: stare de așteptare, utilizate pentru a ajusta valoarea setată. După pornire, sunt utilizate pentru a ajusta înclinare, iar valoarea amplitudinii de ajustare este de 1 secțiune/timp. Când sunt apăseate mai mult de 0,5 secunde, aceasta va crește sau va scădea automat.

3. „Viteză: 3, 6, 9” este o tastă rapidă pentru viteză: viteza poate fi setată rapid.
4. „Lift: 3, 6, 9” este o tastă rapidă pentru setarea înclinării: aceasta poate fi setată rapid.
5. Buton mare din mijloc: **Buton de pornire, pauză, oprire, confirmare, accelerare, reducere a vitezei și alte taste compuse multifuncționale.** Apăsăți Start pentru a porni și apăsați lung Start pentru a reveni la modul Standby. În modul manual, apăsați acest buton pentru a porni banda de alergare după o numărătoare inversă de 3 secunde. Dacă apăsați acest buton în starea de funcționare, banda se va opri, iar fereastra va afișa „PAU”. Dacă apăsați acest buton în starea de pauză, aceasta va continua să funcționeze. Dacă apăsați acest buton timp de 3 secunde, se va opri și se va reseta. Când banda de alergare funcționează, dacă rotiți acest buton în sensul acelor de ceasornic, aceasta va accelera, iar dacă o rotiți în sens invers acelor de ceasornic, aceasta va decelera.

3. Pornire rapidă:

1. Porniți întrerupătorul de alimentare și atașați corect cheia de siguranță la dispozitivul de siguranță.
2. Apăsăți butonul de pornire „Start”, sistemul intră într-o numărătoare inversă de 3 secunde, se aude semnalul sonor, iar banda de alergare începe să ruleze cu o viteză de 1,0 km/h după numărătoare inversă de 3 secunde.
3. După pornire, puteți utiliza tastele „Speed +” și „Speed -” pentru a regla viteza benzii de alergare, după cum este necesar; utilizați tastele „Lift +” și „Lift -” pentru a regla înclinarea benzii de alergare.

4. Funcționare în timpul exercițiilor fizice:

- 1、Apăsarea butonului „Speed-” va reduce viteza de rulare a benzii de alergare.
- 2、Apăsarea butonului „Speed+” va crește viteza de rulare a benzii de alergare.
- 3、Apăsarea butonului „Lift-” va reduce înclinarea benzii de alergare.
- 4、Apăsarea butonului „Lift+” va crește înclinarea benzii de alergare.
- 5、Apăsarea butonului de oprire va încetini banda de alergare până la oprire.
- 6、Rotirea butonului poate crește sau reduce rapid viteza, apăsarea scurtă pentru a întrerupe și apăsarea lungă pentru a opri.
- 7、Când utilizatorul ține mânerul cu ambele mâini, datele despre ritmul cardiac vor fi afișate timp de aproximativ 3 secunde.

5. Mod manual:

- 1、În modul standby, apăsați direct butonul „Start”, iar banda de alergare va începe să ruleze cu o viteză de 1,0 km/h și o pantă de 0; celelalte ferestre încep numărătoarea crescătoare de la 0; apăsați butoanele „Lift +/-” și „Speed +/-” pentru a schimba înclinarea și viteza.

6. Intervalul de afișare al fiecărei valori numerice:

Setarea parametrilor	Inițială	Interval de afișare
Timp (minute:secunde)	0	0: 00-99: 59
Viteză (km/h)	0,0	1,0—18,0
Înclinare (secțiune)	0	0-15
Distanță (km)	0	0,0-99,9
Calorii (kcal)	0	0-999

Ritm cardiac (bătăi/minut)	P.	50-200

7. Funcție de oprire de siguranță:

În orice stare, banda de alergare poate fi oprită urgent prin scoaterea cheii de siguranță. Când banda de alergare este oprită urgent, toate ferestrele afișează „———” și buzerul emite alarma „BB” de trei ori. În acest moment, banda de alergare nu poate efectua nicio altă operațiune în afară de oprire. După reatașarea cheii de siguranță în poziția inițială, banda de alergare va reintra în starea de așteptare și va aștepta instrucțiunile de introducere.

8. Mod de economisire a energiei:

Sistemul are o funcție de economisire a energiei. În modul standby, dacă nu se apasă nicio tastă timp de 10 minute, sistemul va intra în modul de economisire a energiei și va opri automat afișajul. Apăsați orice tastă pentru a reactiva sistemul.

9. Opre:

Banda de alergare poate fi oprită oricând prin oprirea întrerupătorului de alimentare fără a o deteriora.

10. Precauții:

1. Înainte de exerciții, verificați dacă este conectată la alimentarea cu energie electrică; verificați dacă cheia de siguranță este atașată.
2. Dacă apare o situație anormală în timpul exercițiului, puteți scoate cheia de siguranță, iar banda de alergare va încetini rapid până la oprire; apoi, reatașați cheia de siguranță, dispozitivul se va reseta și va aștepta instrucțiunile de introducere.
3. Dacă există vreo problemă cu acest aparat, vă rugăm să contactați distribuitorul. Persoanele neprofesioniste sunt rugate să nu încerce să îl dezassembleze sau să îl repare pentru a evita deteriorarea echipamentului.

11. Metode simple de depanare:

1. Consola nu are afișaj după ce este pornită.

- A. Verificați mai întâi dacă protecția la suprasarcină este declanșată. Dacă da, apăsați-o;
- B. Verificați întrerupătorul de alimentare, protectorul de suprasarcină și cablul de alimentare pentru a asigura o conexiune bună;
- C. Verificați dacă este conectat corect cablul de la consolă la placa electronică. Verificați fiecare secțiune a liniei de conectare de la consolă la placa pentru a vă asigura că fiecare fir este conectat complet. Sau cablul de comunicație este defect (deteriorat sau rupt) și trebuie reconectat sau înlocuit.

2. După pornire, consola afișează „E01” ----- eroare de comunicare (placa nu primește semnal de la consolă); ecranul afișează „E13” ----- eroare de comunicare (consola nu primește semnal de la placa electronică)

- A. Comunicarea dintre consola și placa electronică este blocată. Verificați fiecare secțiune a liniei de comunicație dintre consola și placa electronică pentru a vă asigura că fiecare fir este complet conectat; verificați dacă linia de conexiune este deteriorată și înlocuiți-o în acest caz.
- B. Linia de comunicație a consolei este defectă, iar componentele sunt deteriorate. Înlocuiți consola;
- C. Linia de semnal a plăcii electronice este defectă, înlocuiți placa.

3. Dacă consola afișează „E02” după funcționare, înseamnă protecție împotriva exploziei sau anomalie a motorului.

- A. Verificați dacă firul motorului este conectat corect, reconectați firul motorului, dacă tot nu funcționează, înlocuiți motorul;
- B. Verificați dacă regulatorul are vreun miros, dacă IGBT-ul este scurtcircuitat, înlocuiți placa;
- C. Verificați dacă tensiunea de alimentare este mai mică de 50% din tensiunea normală, vă rugăm să utilizați specificațiile corecte de tensiune pentru a retesta;

4. Dacă consola afișează „E03” după pornire, înseamnă că nu există semnal de la senzor.

A. Dacă motorul pornește timp de 5-8 secunde și afișează „E03”, înseamnă că semnalul senzorului de viteză nu este detectat. Verificați dacă mufa senzorului este conectată corect sau dacă senzorul magnetic este rupt sau deteriorat. Conectați-l sau înlocuiți senzorul magnetic.

B. Circuitul semnalului senzorului de pe placa de putere este anormal. Înlocuiți placa.

5. Dacă consola afișează „E04” după pornire, înseamnă că învățarea sau autotestul a eșuat.

A. Verificați dacă linia de semnal a motorului de ridicare este conectată corect și reconectați conectorul liniei de semnal pentru a o face fiabilă;

B. Verificați dacă linia de curent alternativ a motorului de ridicare este conectată corect și dacă este conectată conform marcajului de pe placa de control;

C. Verificați dacă linia de conectare a motorului este deteriorată sau în circuit deschis și înlocuiți linia de conectare sau motorul de ridicare;

D. Înlocuiți placa electronică;

E. După finalizarea tuturor verificărilor, apăsați butonul de învățare de pe placă pentru a reînvăța.

6. Dacă consola afișează „E05” după funcționare, înseamnă protecție la supracurent.

A. Motivul posibil este că sarcina nominală depășește curentul, sistemul este autoprotejat și îl puteți reporni;

B. O piesă a benzii de alergare este blocată, ceea ce face ca motorul să nu se poată roti, sarcina este prea mare, curentul este prea mare, sistemul este autoprotejat, reglați banda de alergare și reporniți-o sau adăugați ulei de lubrifiere.

C. Verificați dacă există un sunet de supracurent sau un miros de ars atunci când motorul funcționează și înlocuiți motorul;

Verificați dacă placa are miros de ars și înlocuiți-o dacă da;

7. Dacă consola afișează „E08” după funcționare, înseamnă că există o eroare de stocare 24C02 (cu driver extern 24C02).

A. Circuitul integrat de stocare nu este introdus complet (nu este o sursă de alimentare în comutație). Reintroduceți-l în soclul circuitului integrat și așezați cu atenție la poziția PIN1.

B. Circuitul integrat de stocare este deteriorat sau circuitul aferent este defect. Înlocuiți circuitul integrat de stocare sau înlocuiți placa.

8. Dacă consola afișează „E09” după funcționare, comutatorul de pliere este declanșat.

Microîntrerupătorul este defect, înlocuiți-l;

B Înlocuiți placa electronică;

9. Dacă consola afișează „E10” după funcționare, acest lucru este de obicei cauzat de un scurtcircuit momentan al motorului.

A. Cuplul plăcii electronice este prea mare. Reglați potențiometrul de cuplu în poziția corespunzătoare.

B. Motorul este scurtcircuitat intern. Înlocuiți motorul.

C. Piesa de transmisie este blocată. Reglați piesa de transmisie sau adăugați ulei de lubrifiere.



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