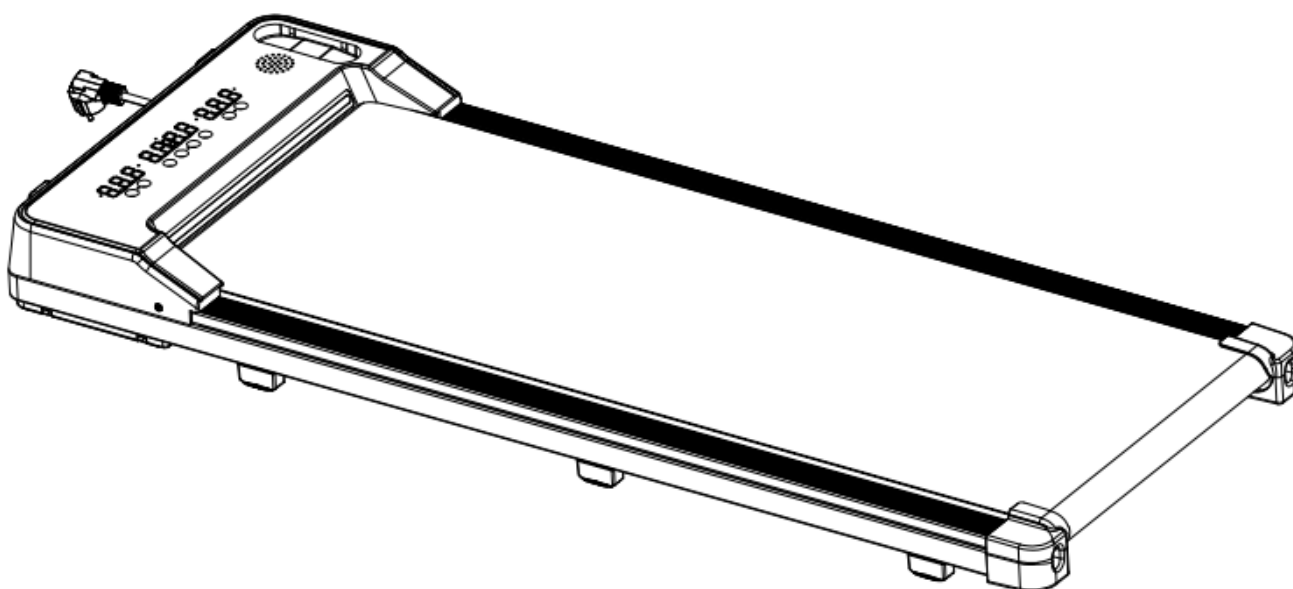




MANUAL DE UTILIZARE-RO

SM1391 Bandă de mers electrică Sportmann Moveon



Vă rugăm să citiți cu atenție toate instrucțiunile din manual înainte de a instala și utiliza acest produs și să păstrați acest manual în mod corespunzător.

Cuprins

Instrucțiuni de siguranță -----	3
Instrucțiuni de asamblare-----	4
Pași de instalare -----	5
Parametri tehnici -----	6
Instrucțiuni împănântare -----	6
Diagramă -----	7
Lista piese -----	8
Exerciții de încălzire -----	9
Măsuri de siguranță -----	10
Întreținerea produsului -----	11
Reglarea benzii de mers-----	12
Ghid utilizare consola -----	13
Mesaje de eroare -----	15

Instrucțiuni de siguranță

Atenție: Înainte de orice plan de exerciții, se recomandă consultarea unui medic profesionist, în special a persoanelor peste 35 de ani sau a celor care au avut probleme de sănătate. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare corporală cauzată de nerespectarea acestui lucru. Banda de mers electrică poate fi conectată la sursa de alimentare numai după ce este complet instalată.

Note

1. Vă rugăm să nu introduceți alte obiecte în nicio parte a echipamentului, deoarece acestea ar putea deteriora echipamentul.
2. Așezați banda de mers electrică într-un loc curat și plat. Nu așezați banda de mers electrică pe un covor gros pentru a evita afectarea circulației aerului de sub banda electrică. Nu așezați banda de mers electrică lângă apă și nu o utilizați în aer liber.
3. Nu porniți aparatul când persoane stau pe banda de mers. După pornirea alimentării, banda de mers se poate opri la începutul mișcării. Persoanele trebuie să stea pe plăcile antiderapante de pe ambele părți ale benzii de mers electrice până când banda de mers începe să se miște.
4. Nu purtați haine prea lungi sau prea largi în timpul exercițiilor fizice, pentru a nu le agăța de banda electrică de alergare. De obicei, purtați pantofi de alergare cu talpă de cauciuc.
5. Nu lăsați copiii sau animalele de companie să se apropie de banda de mers electrică în timp ce aceasta este în funcțiune. În jurul produsului trebuie să existe o zonă liberă și sigură de 50-100 cm.
6. Orice exercițiu fizic intens poate fi efectuat doar la 40 de minute după masă.
7. Acest echipament de fitness este destinat adulților. Minorii trebuie să fie însoțiți de adulți atunci când utilizează banda de mers electrică.
8. Banda de mers este un dispozitiv de interior. Nu o utilizați în aer liber. Locul de amplasare trebuie să fie curat și plat, acordați atenție rezistenței la umiditate. Rețineți că banda de mers electrică este un dispozitiv special pentru fitness. Nu o modificați pentru alte utilizări.
9. Cablul de alimentare al benzii de mers electrice este dedicat. Dacă cablul de alimentare este deteriorat, vă rugăm să îl cumpărați de la distribuitor sau să contactați direct compania.
10. Dacă banda de mers electrică accelerează brusc sau viteza acesteia crește automat din cauza unor probleme cu sistemul electronic, vă rugăm să deconectați imediat cheia de siguranță, iar banda de mers

electrică se va opri imediat.

11. Nu conectați un alt fir în mijlocul cablului de alimentare, nu prelungiți cablul de alimentare sau 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 electrocutări din cauza contactului deficitar.

12. Când aparatul nu este utilizat pentru o perioadă lungă de timp, alimentarea cu energie electrică trebuie oprită. La oprirea alimentării cu energie electrică, nu trageți de cablul de alimentare; trebuie să apucați 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 mers electrice este dedicat. Dacă cablul de alimentare este deteriorat, vă rugăm să contactați producătorul cât mai curând posibil.

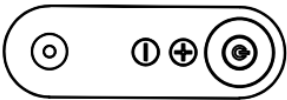
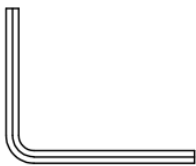
13. Această bandă de mers este destinată exclusiv uzului casnic.

14. Avertismentele incorecte sau exercițiile fizice excesive pot provoca daune sănătății.

15. 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, aceasta trebuie înlocuită și reparată imediat.

Instrucțiuni de asamblare

Acest produs nu necesită asamblare. Deschideți cutia și scoateți următoarele piese.

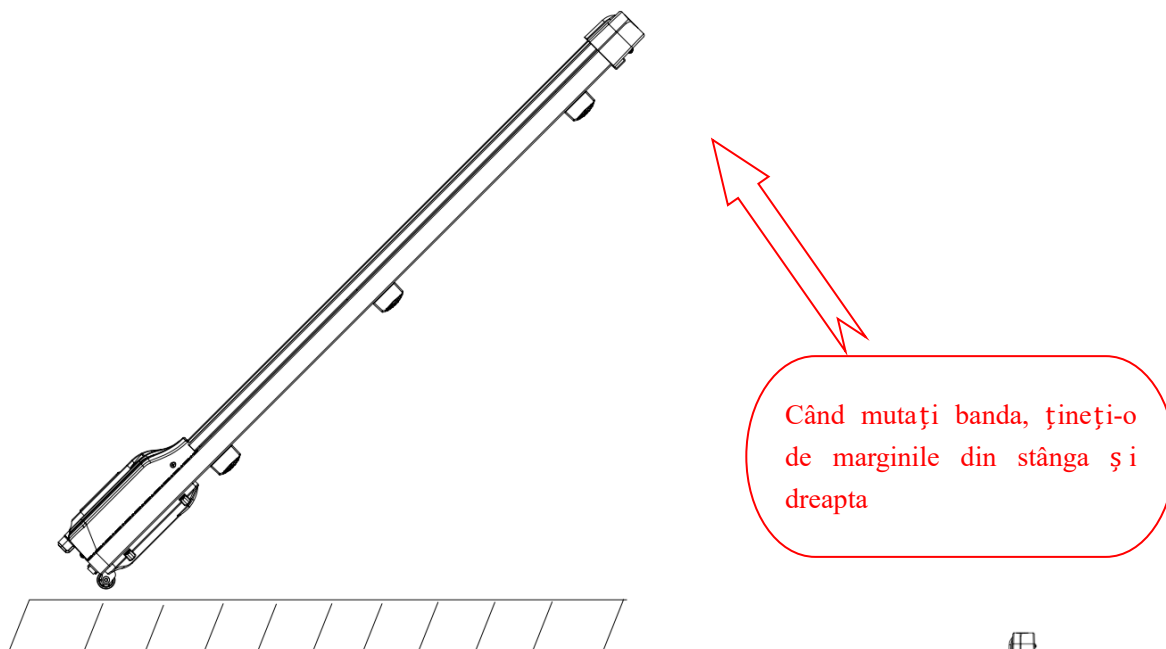
1 	2 	3 
4 	5 	

Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
1	Banda de mers		1
2	Telecomanda		1
3	Cheie hexagonală	S5	1
4	Manualul de utilizare		1
5	Ulei	25 ml	1

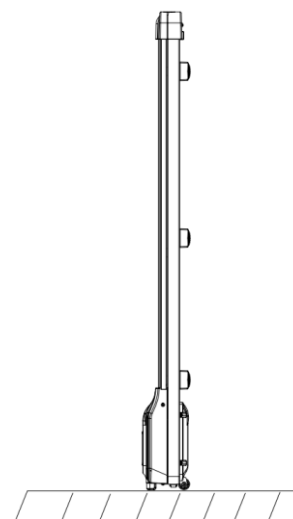
Pași de instalare

Pasul 1: Scoateți produsul din cutie, citiți cu atenție instrucțiunile și porniți-l pentru a-l utiliza!

Pasul 2: Mutați întreaga bandă în poziția desemnată, așa cum se arată în diagramă. Țineți platforma de rulare și ridicați-o din ambele părți la un unghi de aproximativ 45° față de sol. Roata din față trebuie să atingă solul înainte de a se putea deplasa în orice poziție.



Pasul 3: Depozitare: Așa cum se arată în imagine, depozitați întreaga bandă la un unghi de 90 de grade față de perete sau așezați-o orizontal sub canapea sau pat.

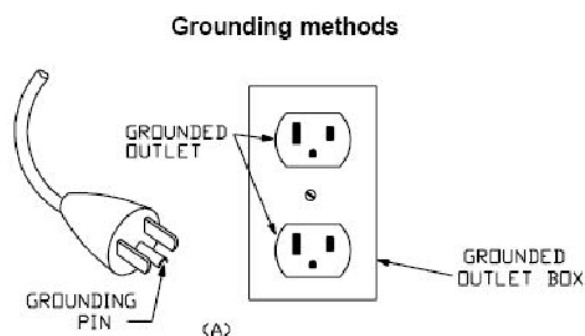


Parametri tehnici:

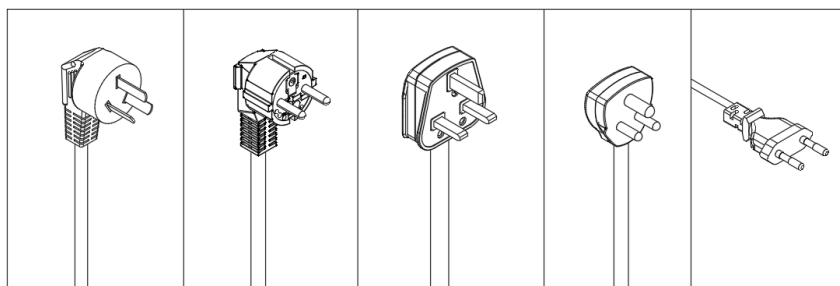
Dimensiune produs (mm)	1130*490*105mm	Putere	2,5 CP
Tensiune	110V/220V	Frecvență	50Hz-60Hz
Suprafață de rulare (mm)	400 x 1050	Viteză	1.0-6km/h
Greutate neta	18 kg	Greutatea maximă a utilizatorului	110 kg
Ecran LED	Timp, Viteză, Calorii, Distanță		

Instrucțiuni împământare

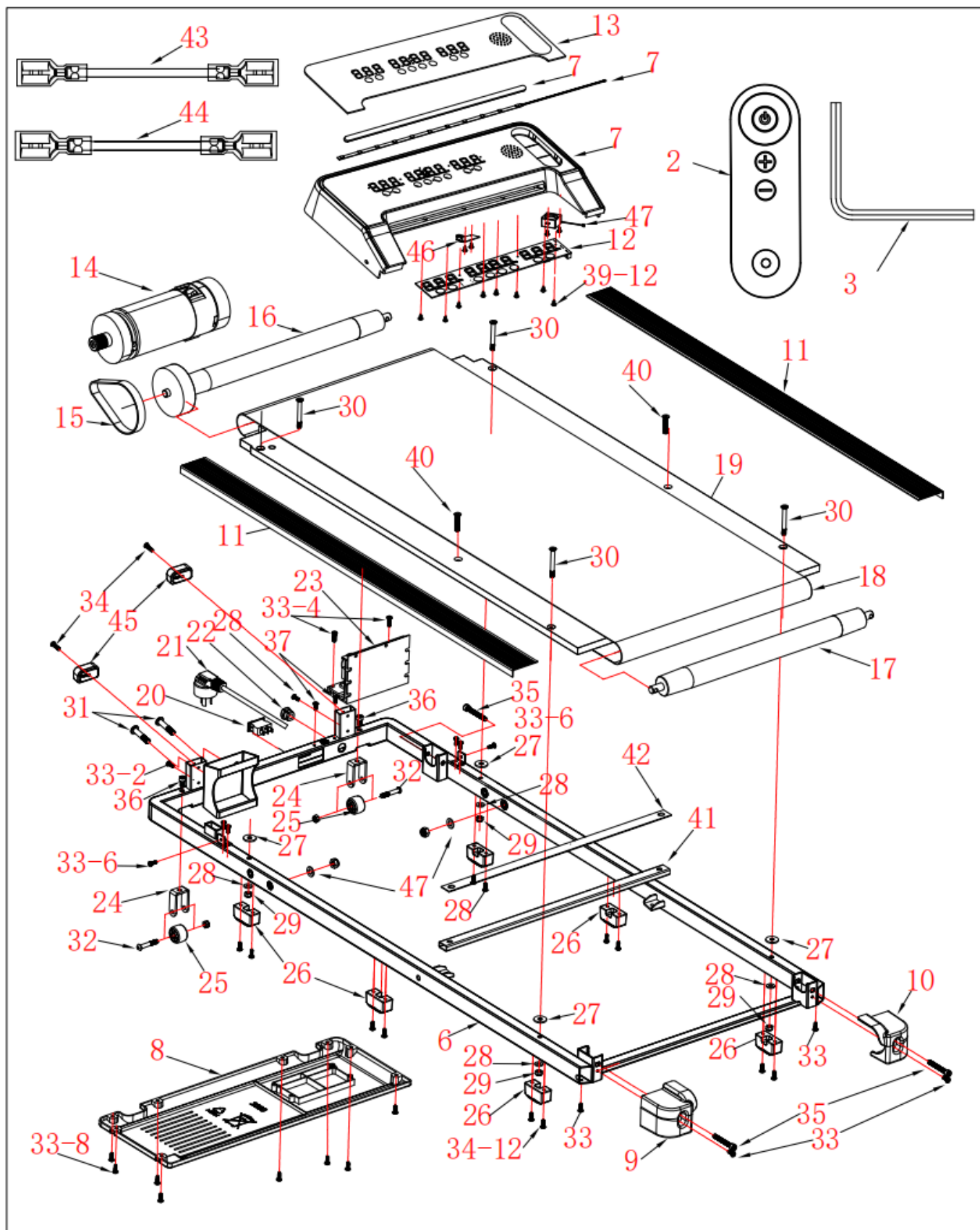
Acest produs trebuie împământat. În cazul unei defecțiuni sau a unei deteriorări, împământarea oferă calea cu cea mai mică rezistență pentru curentul electric, pentru a reduce riscul de electrocutare. Acest produs este echipat cu un conductor de împământare pentru echipamentul de alimentare și un ștecher 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 echipamentului va duce la un risc de electrocutare. Dacă aveți îndoieli cu privire la împământarea corectă a echipamentului, vă rugăm să confirmați cu un electrician calificat. Nu modificați singur ștecherul care vine cu produsul. Dacă nu se potrivește prizei dvs. de alimentare, vă rugăm să găsiți un electrician potrivit pentru a-l modifica. Acest produs este destinat unui circuit nominal general de 110V/220V (opțional) și unui ștecher de împământare, care arată ca ștecherul A din 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



Listă piese

Nr.	Nume și specificații	Buc.	Nr.	Nume și specificații	Buc.
1	Cadru principal	1	29	Piulita M6	8
2	Telecomandă	1	30	Șurub M6 * 50	4
3	Cheie hexagonală internă 5#	1	31	Șurub M8X40	2
4	Instrucțiuni	1	32	Șurub M6 * 35	2
5	Ulei de silicon	1	33	Surub	24
6	Ansamblu sudat al cadrului principal	1	34	Surub ST4.2 * 19	14
7	Capac motor	1	35	Surub M6 * 45	3
8	Capacul inferior al motorului	1	36	Șurub M6 * 16	2
9	Capac spate stâng	1	37	Șurub M4 * 10	2
10	Capac spate dreapta	1	39	Șurub ST3.0 * 8	12
11	Bandă de margine în formă de L	2	40	Șurub M6 * 30	2
12	Panou de control pe placa de afișaj	1	41	Țeavă de susținere	1
13	Autocolante	1	42	Tub de susținere a cadrului principal	1
14	Motor	1	43	Cablu de conectare (roșu)	1
15	Curea	1	44	Cablu de conectare (negru)	1
16	Tambur frontal	1	45	Suport	2
17	Tambur spate	1	46	Control electronic	1
18	Suprafata mers	1	47	Difuzor	1
19	Placa mers	1			
20	Înterupător de alimentare	1			
21	Cablu alimentare	1			
22	Cataramă 6N-4	1			
23	Placa control	1			
24	Suport U	2			
25	Roată de transport 25	2			
26	Tampon	6			
27	Garnitură de cauciuc a cadrului principal	4			
28	Garnitură plată 13 * 6,2 * T1	6			

Exercitii de încălzire

Cel mai bine este să faci exerciții de stretching înainte de a începe antrenamentul. Mușchii încălziți sunt mai ușor de întins, așa că încălzește-te mai întâi timp de 5-10 minute. Apoi oprește-te și fă exerciții de stretching după cum urmează:

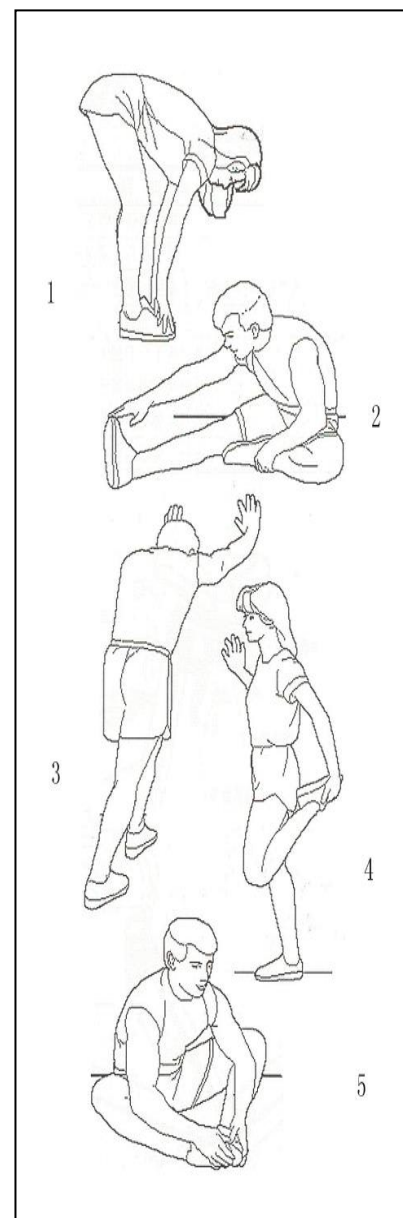
1. Aplecare în jos: Îndoii ușor genunchii, îndoii încet corpul înainte pentru a vă relaxa spatele și umerii și încercați să atingeți degetele de la picioare cu ambele mâini. Mențineți poziția timp de 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori (vezi Figura 1).

2. Întinderea picioarelor: Așezați-vă pe o pernă curată de scaun și îndreptați un picior. Retrageți celălalt picior spre interior, astfel încât să fie strâns atașat de partea interioară a piciorului extins. Încercați să atingeți degetele de la picioare cu mâinile. Mențineți poziția timp de 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior (vezi Figura 2).

3. Întinderea gambei: Stați cu ambele mâini sprijinite de un perete sau copac, cu un picior în spate. Țineți piciorul din spate drept și talpa pe sol, înclinat înspre direcția peretelui sau copacului. Mențineți poziția timp de 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior (vezi Figura 3).

4. Întinderea cvadricepsilor: Folosește mâna stângă pentru a te ține de un perete sau de o masă pentru a-ți menține echilibrul, apoi întinde mâna dreaptă înapoi și trage încet călcâiul drept spre fese până când simți că mușchii din fața coapselor se încordează. Menține poziția timp de 10-15 secunde, apoi relaxează-te. Repetă de 3 ori pentru fiecare picior (vezi Figura 4).

5. Întinderea mușchilor de pe interiorul coapsei: Stați așezați cu picioarele față în față și genunchii îndreptați spre exterior. Prindeți ambele picioare cu ambele mâini și trageți spre zona inghinală. Mențineți poziția timp de 10-15 secunde, apoi relaxați-vă. Repetați de 3 ori (vezi Figura 5).



Măsuri de siguranță

Pregatire:

Dacă aveți peste 35 de ani sau aveți probleme de sănătate și acesta este primul exercițiu de fitness, vă rugăm să consultați un medic sau un profesionist înainte de a utiliza produsul.

Înainte de a utiliza banda de mers 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 utilizați-o după ce v-ați familiarizat cu ea. Apoi, stați cu talpile pe lateralele antiderapante ale benzii de mers, setați o viteză mică de 1,6~3,2 kilometri pe oră, stați drept, priviți înainte și „călcați” pe banda de mers cu un picior de câteva ori; apoi pașiți pe banda de mers și mișcați-vă odată cu ea. După ce vă simțiți pregătiți, creșteți încet viteza la 3~5 kilometri pe oră. Mențineți această viteză timp de aproximativ 10 minute, apoi opriți încet banda.

Exerciții:

Vă rugăm să așteptați și să vă familiarizați cu modul de control - cum ar fi ajustarea vitezei, și abia apoi folosiți banda. Mergeți aproximativ 1 kilometru într-un ritm fix și înregistrați timpul necesar. Acest lucru poate dura 15-25 de minute. Când mergeți cu o viteză de 4,8 km/h, va dura aproximativ 12 minute pentru a parcurge 1 km. După ce puteți face acest lucru cu ușurință de mai multe ori, puteți crește treptat viteza și puteți obține un exercițiu bun continuând timp de 30 de minute.

Volumul exercițiilor:

Un exercițiu timp de 15-20 de minute este o modalitate bună de a economisi timp.

Încălziți-vă la o viteză de 4,8 km/h timp de 2 minute, apoi creșteți viteza la 5,3 km/h și 5,8 km/h, fiecare timp de 2 minute. Apoi creșteți viteza cu 0,3 km/h la fiecare 2 minute până când simțiți că respirația se accelerează, dar nu este dificilă. Mențineți această viteză și reduceți viteza cu 0,3 km/h dacă simțiți că vi se îngreunează respirația. În final, acordați 4 minute pentru a încetini ritmul.

Modalități de a consuma calorii - această metodă va consuma 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 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 continuării programului. În acest fel, kaloriile vor fi consumate în timpul reclamelor și al creșterii ulterioare a ritmului cardiac. În cele din urmă, acordați 4 minute pentru a încetini ritmul. Frecvența exercițiilor: Obiectivul este de 3-5 ori/săptămână, câte 15-60 de minute de fiecare dată. Cel mai bine este să stabiliți mai întâi un program de exerciții, decât să faceți exerciții în funcție de propriile preferințe. Puteți controla intensitatea exercițiului ajustând viteza. Înainte de a face exerciții, vă rugăm să consultați un profesionist, acesta vă poate ajuta privind frecvența exercițiilor, intensitatea exercițiilor și durata acestora, în funcție de vârsta și condiția dumneavoastră fizică. 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, vă rugăm să opriți imediat! Consultați un profesionist înainte de a continua exercițiile fizice.

Dacă utilizați în mod regulat o bandă de mers 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 viteza de testare cea mai potrivită, consultați următoarele instrucțiuni:

1-3,0 km/h Persoane cu condiție fizică slabă

3,0-4,0 km/h Persoane obișnuite să stea jos sau să nu facă mișcare des

4,0-5,0 km/h Persoane care merg cu viteză normală

5,0-6,0 km/h Persoane care merg rapid

Avertisment: Înainte de curățarea sau întreținerea produsului, asigurați-vă că ați deconectat banda de mers electrică de la alimentare.

Întreținerea produsului

Curățare: O curățare temeinică va prelungi durata de folosință a benzii de mers electrice.

Îndepărtați praful în mod regulat pentru a menține componentele curate. Asigurați-vă că curățați componentele expuse de pe ambele părți ale benzii de mers, ceea ce va reduce acumularea de impurități sub aceasta. Asigurați-vă că încălțăminte sport este curată pentru a evita transportul de obiecte străine sub banda de mers. Suprafața benzii de mers trebuie ștearsă cu o cârpă umedă cu săpun. Aveți grijă să nu stropiți cu apă componentele electrice și partea de sub banda de mers.

Atenție: Asigurați-vă că ați scos ștecherul de alimentare al benzii de mers electrice înainte de a scoate capacul de protecție al motorului. Deschideți capacul de protecție al motorului pentru a aspira și curăța motorul cel puțin o dată pe an.

Lubrifiant special pentru bandă de mers și alergare electrică

Suprafața de mers a acestei benzi a fost pre-lubrifiată din fabrică. Frecarea dintre suprafața de mers și placa de mers are un impact mare asupra duratei de folosință și performanței benzii de mers electrice, așadar lubrifiantul trebuie aplicat în mod regulat. Recomandăm inspectarea regulată a suprafeței benzii. Dacă suprafața benzii este deteriorată, vă rugăm să contactați centrul nostru de asistență pentru clienți. Recomandăm lubrifierea benzii de mers și a platformei conform următorului program: (Utilizarea este prezentată mai jos):

Utilizare ușoară (mai puțin de 3 ore pe săptămână) se face o dată pe an;

Utilizare medie (3-5 ore pe săptămână) se face o dată la 6 luni;

Utilizare intensă (mai mult de 5 ore pe săptămână) se face o dată la 3 luni.

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

Notă: Orice alte reparații trebuie efectuate de către profesioniști.

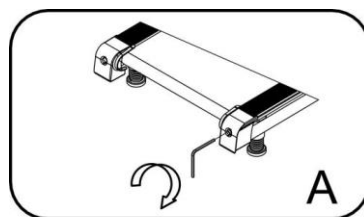
Reglarea benzii de mers

Pentru a întreține mai bine produsul și a-i prelungi durata de folosință, se recomandă să opriți alimentarea cu energie electrică și să lăsați aparatul să se odihnească timp de 10 minute după o utilizare continuă timp de 1,5 ore înainte de a-l utiliza din nou.

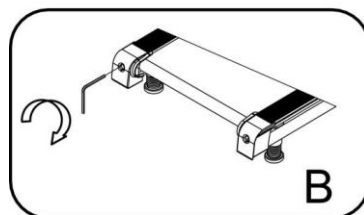
Dacă suprafața de rulare este prea slăbită, poate apărea alunecare în timpul mersului; dacă este prea strânsă, poate reduce performanța motorului și poate exacerba uzura tamburului și a benzii de mers. Când tensiunea suprafeței de mers este adecvată, puteți ridica manual ambele părți ale acesteia la aproximativ 50-75 mm distanță de placă.

Așezați produsul pe o suprafață plană. Rulați banda cu o viteză de aproximativ 6 kilometri pe oră și observați deviația suprafeței.

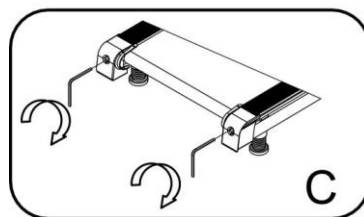
Dacă suprafața de mers deviază spre dreapta, opriți întrerupătorul de alimentare, rotiți șurubul de reglare din dreapta în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură, porniți întrerupătorul de alimentare. Observați deviația suprafeței de mers. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de mers este centrată. diagrama A



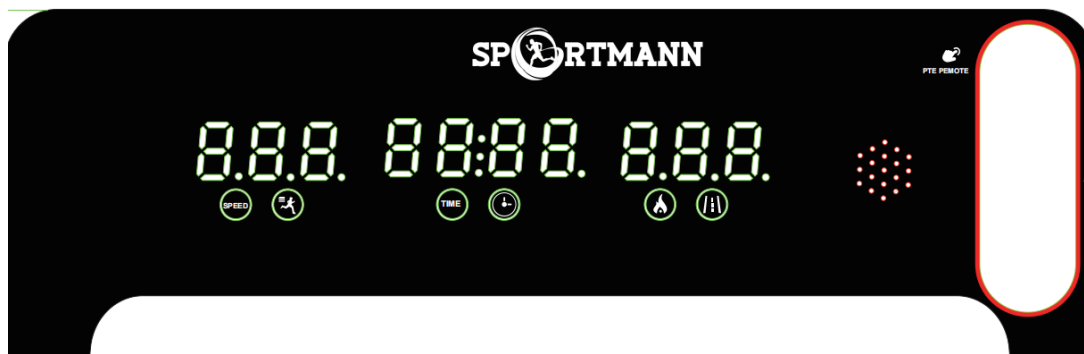
Dacă suprafața de mers deviază spre stânga, opriți întrerupătorul de alimentare, rotiți șurubul de reglare din stânga în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură, porniți întrerupătorul de alimentare. Observați deviația suprafeței de mers. Repetați pașii de mai sus până când banda de mers este centrată. Figura B



Banda de mers se va slăbi treptat după ajustările de mai sus sau după o utilizare o perioadă de timp și trebuie ajustată. Opreți întrerupătorul de alimentare și rotiți șuruburile de reglare de pe ambele părți în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură. Porniți întrerupătorul de alimentare pentru a porni banda, apoi stați pe suprafața de mers pentru a confirma tensionarea. Repetați pașii de mai sus până când tensiunea benzii de mers este moderată. Figura C



Ghid utilizare consola



1. Afișaj:



Interval de afișare a vitezei: 1-6 km



Interval de afișare a timpului: 0:00-99:59



: Interval de afișare a distanței 0-99,9 km



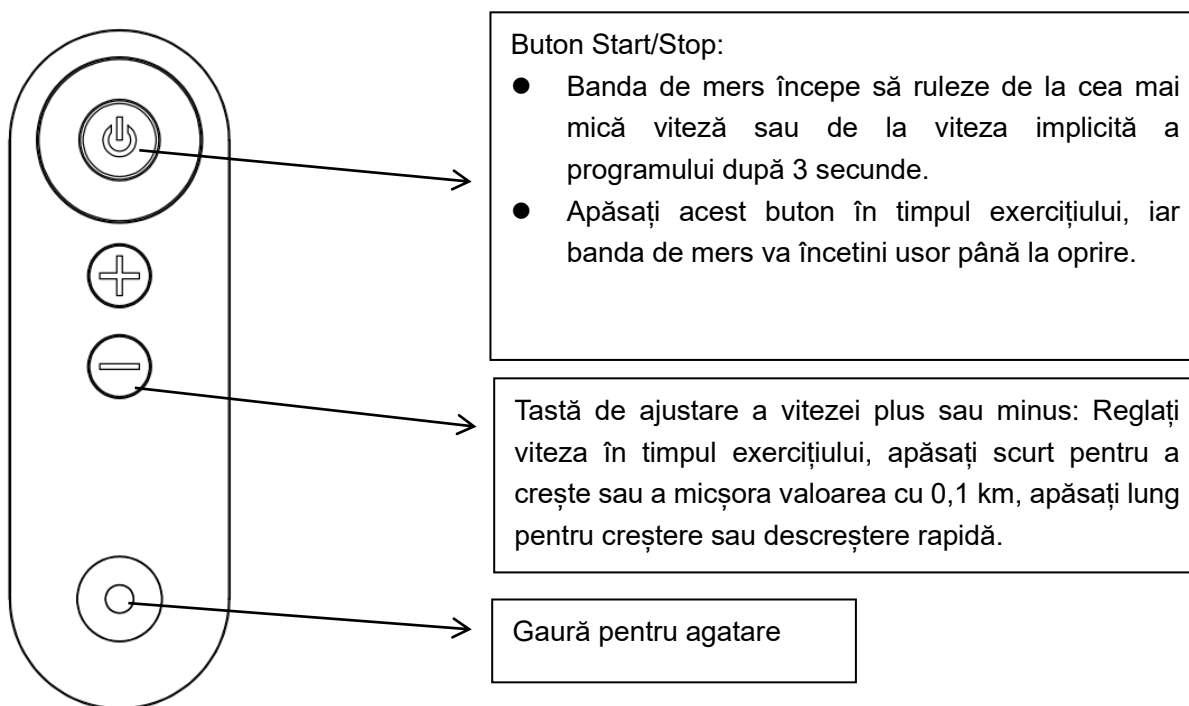
Afișaj calorii: interval de afișare 0-990

Afișaj digital, fereastra din stânga afișează datele despre viteză, fereastra din mijloc afișează datele despre timp, iar fereastra din dreapta afișează datele despre distanță și calorii. Când banda de mers funcționează, aceasta comută înainte și înapoi la fiecare 5 secunde. Afișajul timpului acceptă un timp maxim de afișare de 99 de minute și 59 de secunde (oprire automată după 100 de minute în modul manual). Când se afișează distanța, distanța maximă este de 99,9 kilometri. Când se afișează kaloriile, valoarea maximă a kaloriilor este de 990 kcal. Intervalul de afișare a vitezei este 1,0-6,0 km/h.

Deasupra ferestrei de afișare există o fereastră luminoasă cu trei culori, care este utilizată pentru a indica intervalul de viteză. Când viteza este mai mică sau egală cu 2,0 km/h, fereastra LED luminează în verde; Când viteza este mai mare de 2,0 km/h și mai mică sau egală cu 4,0 km/h, fereastra LED luminează în albastru; Când viteza este mai mare de 4,0 km/h, fereastra LED va lumina în roșu.

2. Instrucțiuni pentru utilizarea benzii de mers:

Nota: Această bandă este acționată cu o telecomandă, cu o viteză cuprinsă între 1 și 6 km/h.



3. Intervalul de afișare pentru fiecare valoare:

Setarea parametrilor	Valoare inițială	Valoare inițială setată	Interval de setare	Interval de afișare
Timp (minute:secunde)	0: 00	-	-	0: 00—99: 59
Viteză (km/h)	0,0	-	-	1,0-6,0
Distanță (km)	0,0	-	-	0,0--99,9
Calorii (kcal)	0	-	-	0--990

4. Funcție opțională

Activați Bluetooth în setările de sistem ale dispozitivului mobil și selectați „BT301-AUDIO” pentru asociere. După conectare, deschideți aplicația playerului muzical pentru a reda sunetul în timp real.

5. Mod de repaus:

Sistemul dispune de funcție de economisire a energiei. Dacă nu se apasă niciun buton timp de 10 minute în modul standby, acesta va intra automat în modul de economisire a energiei și va opri

afișajul. Apăsați orice buton pentru a activa sistemul.

6. Oprire:

Puteți opri în siguranță banda de mers prin deconectarea alimentării cu energie electrică în orice moment, fără riscul de a deteriora echipamentul.

7. Note importante:

- Verificați întotdeauna conexiunea la alimentare înainte de a face exerciții fizice;
- Contactați distribuitorii autorizați pentru orice problemă legată de echipament. Nu încercați dezasamblarea sau repararea de către personal necalificat, deoarece acest lucru poate deteriora dispozitivul.

Mesaje de eroare ale sistemului

E01: A apărut o problemă de comunicare între consolă și placa de baza

E01 Soluții la probleme comune	Linia de comunicare a consolei nu este conectată corect, este întreruptă sau are un contact slab.	Vă rugăm să reconectați linia de comunicație
	Consola nu emite semnal de ieșire	Înlocuiți consola
	Lipsă semnal de ieșire de la placa de bază	Înlocuiți placa de baza.

E02: indică detectarea unei tensiuni anormale între placa de baza și motor

E02 Soluții la probleme comune	Cablul motorului nu este conectat corect	Verificați dacă firul motorului este conectat corect
	Placa nu dă motorului nicio tensiune de ieșire sau tensiunea de ieșire este anormală	Înlocuiți placa de baza
	Defecțiune motor	Înlocuiți motorul

E05: sistemul indică activarea protecției la supratensiune a motorului controlat de placa inferioară.

E05 Soluții la probleme comune	Sarcina benzii de mers depășește tensiunea nominală de funcționare a motorului	Se recomandă utilizarea în intervalul de tensiune nominală de funcționare al motorului.
	Anomalie motor	Înlocuiți motorul
	Circuitul de detectare a supratensiunii motorului de pe placa de baza se defectează	Înlocuiți placa de baza



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