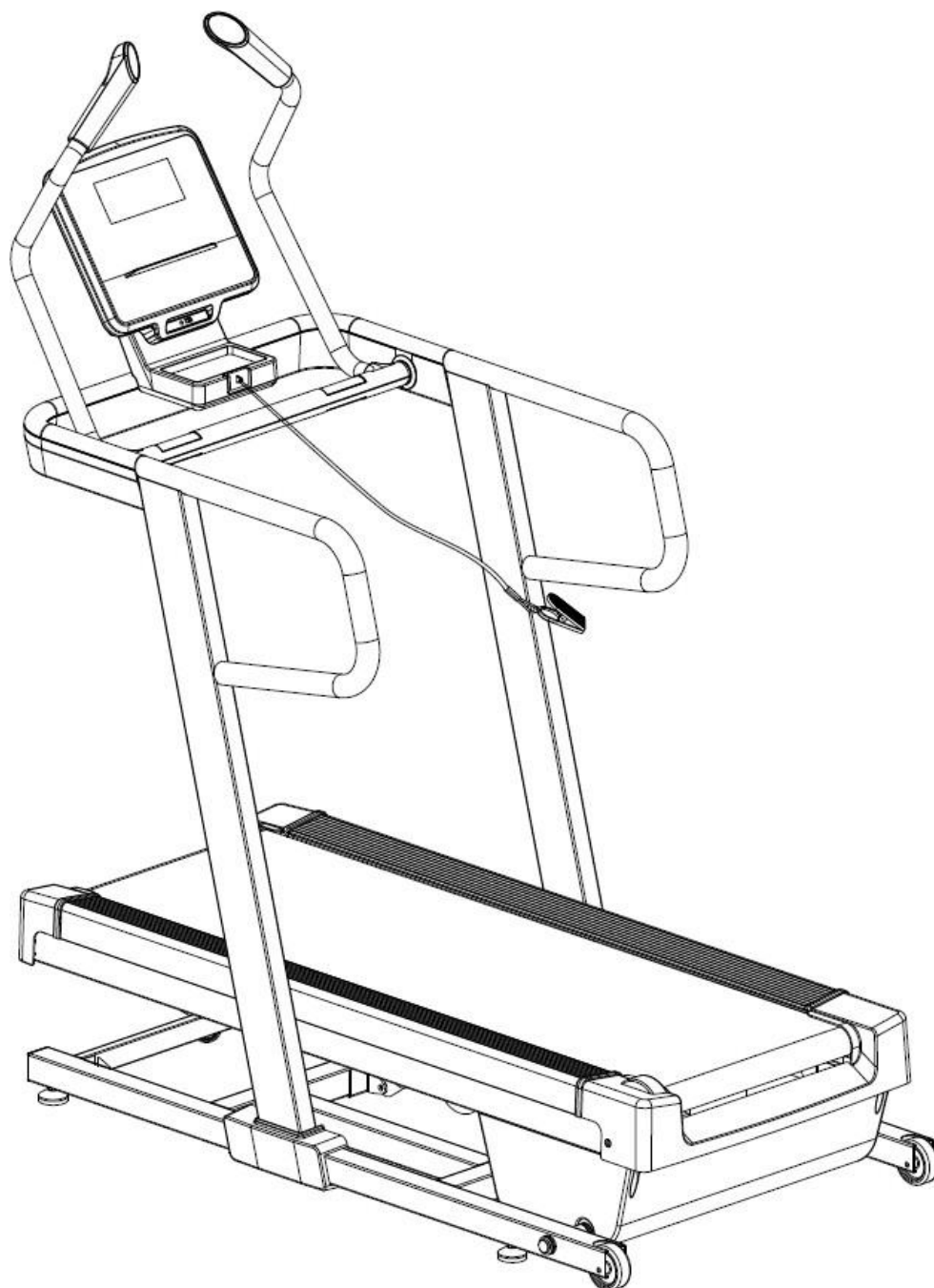




MANUAL DE UTILIZARE - RO

24097 Banda de alergare inSPORTline Hill Lite



CUPRINS

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ.....	3
ASAMBLARE.....	5
CONSOLĂ.....	12
PROGRAME.....	13
DEPANARE ȘI SOLUȚII POSIBILE.....	16
FAZA DE ÎNCĂLZIRE.....	17
GHID DE ÎNTREȚINERE.....	18
REGLAREA BENZII DE ALERGARE.....	18
LUBRIFIEREA BENZII DE ALERGARE.....	19
NOTIUNI DE BAZA.....	20
EXERCITII.....	21
DIAGRAMĂ.....	22
LISTA DE PIESE.....	24
PROTECȚIA MEDIULUI.....	27

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Citiți cu atenție manualul și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Prindeți întotdeauna cheia de siguranță de haine sau de curea înainte de a începe exercițiile fizice.
- Mișcați-vă natural, înainte. Nu vă uitați la picioare. Produsul poate fi utilizat de o singură persoană în același timp.
- Creșteți viteza treptat, nu instantaneu.
- În caz de pericol, apăsați butonul de oprire sau scoateți cheia de siguranță.
- Parasiti produsul după ce acesta se oprește din mișcare.
- Urmați instrucțiunile de asamblare. Asamblarea poate fi efectuată doar de către o persoană adultă.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie. Nu lăsați copiii și animalele de companie nesupravegheate în apropierea benzii de alergare. Banda de alergare este destinată exclusiv adulților.
- Înainte de a începe orice exercițiu, adresați-vă medicului dumneavoastră. Este esențial mai ales dacă aveți probleme de sănătate, urmați un tratament sau aveți hipertensiune arterială.
- Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Acestea trebuie strânse corespunzător. Verificați periodic banda de alergare pentru a depista eventuale deteriorări sau semne de uzură. Nu utilizați banda de alergare deteriorată sau uzată.
- Verificați periodic banda de alergare pentru semne de uzură sau deteriorare. Dacă apare vreo margine ascuțită, opriți utilizarea benzii de alergare.
- Așezați banda de alergare pe o suprafață plană, uscată și curată. Păstrați o distanță de siguranță de cel puțin 0,6 m în jurul benzii de alergare. Nu o utilizați în zone umede. Nu așezați banda de alergare pe un covor gros.
- Dacă cablul de alimentare este deteriorat, nu utilizați dispozitivul. Cumpărați unul nou dintr-un magazin autorizat.
- Protejați banda de alergare de umiditate și apă.
- Așezați banda de alergare astfel încât să nu acoperiți priza.
- Nu utilizați spray-uri cu aerosoli în zona din jurul benzii de alergare.
- În timpul funcționării benzii de alergare nu îndepărtați capacul de protecție. Dacă trebuie să îndepărtați capacul de protecție în timpul întreținerii, deconectați banda de alergare de la priză.
- Purtați întotdeauna haine sport. Nu purtați haine largi care se pot agăța. Purtați întotdeauna pantofi sport.
- Nu porniți banda de alergare dacă stați în picioare pe ea. Există o întârziere atunci când porniți banda. Înainte de a porni banda, stați cu picioarele pe sinele laterale.
- Nu faceți exerciții fizice decât după 40 de minute după ce ați mâncat.
- Faceți exerciții de încălzire înainte de antrenamentul propriu zis.
- Nu așezați obiecte străine în guri de ventilație sau prize.
- Întreținerea trebuie efectuată numai conform manualului, pentru a prelungi durata de utilizare.
- Nu modificați produsul în niciun fel.
- Faceți exerciții fizice rezonabile și nu vă întindeți prea mult. Dacă faceți exerciții fizice pentru prima dată, țineți ferm mânerul până când vă obișnuiți cu produsul.
- În caz de eroare sau deteriorare, opriți imediat exercițiul. Dacă banda de alergare își mărește brusc viteza, scoateți cheia de siguranță.
- Conectați banda de alergare la priză după ce este asamblată. Folosiți doar o priză cu împământare.

- Dacă nu utilizați dispozitivul, deconectați-l din priză și scoateți cheia de siguranță.
- Nicio parte a benzii de alergare nu poate împiedica mișcarea utilizatorului.
- Nu utilizați în aer liber.
- Nu expuneți la lumina directă a soarelui.
- Nu amplasați în zone cu umiditate ridicată (piscine, saună etc.)
- Utilizarea continuă nu poate depăși 2 ore.
- Dacă banda de alergare nu este utilizată, scoateți cheia de siguranță.
- **Greutate maximă utilizator:** 120 kg
- **Categorie: HC**(conform EN 957) potrivit pentru uz casnic.

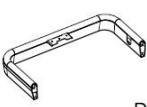
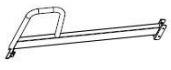
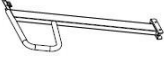
AVERTISMENT DE SIGURANȚĂ: Nu utilizați senzorii de ritm cardiac la viteze mai mari de 14 km/h.

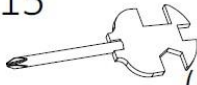
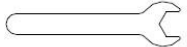
AVERTISMENT! Este posibil ca sistemul de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis.

Excesul în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți greață, opriți imediat exercițiul!

ASAMBLARE

Înainte de asamblare, asigurați-vă că toate piesele sunt prezente și nedeteriorate.

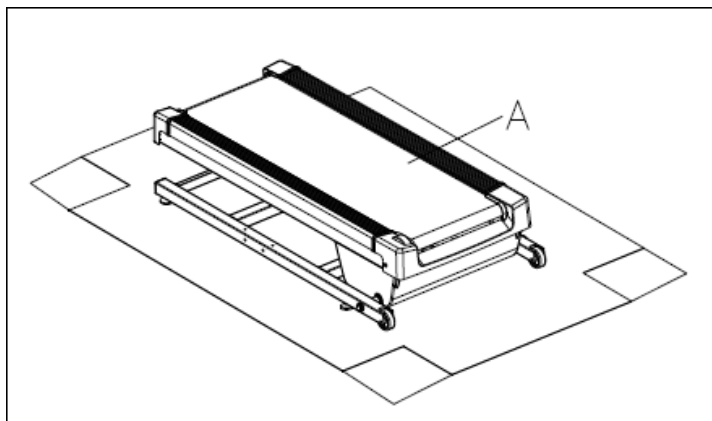
 A	 B	 C	 D	 E	 A05
 A06	 C06	 C07	 D23	 D31	

B10 S=13 14 15  (1X)	B11 S5  (1X)	B12 17#  (2X)	B13 S6  (1X)
E03 M10  (4X)	E09 M10*70  (4X)	E11 M8*25  (4X)	E12 M8*15  (6X)
E16 M6*10  (3X)	E29 D8  (6X)	E40 M8*15  (4X)	

Nr.	Nume	BUC.	NR.	Nume	BUC.
O	Cadru principal	1	A06	Stalp drept	1
B.	Suport consolă	1	C06	Capacul stâng inferior	1
C.	Consolă	1	C07	Capacul din dreapta jos	1
D.	Manere	1	D23	Cablu audio de 3 mm	1
E.	Cheie de siguranță	1	D31	Cablu de alimentare	1
A05	Stalp stâng	1	J01	Ulei de silicon	1

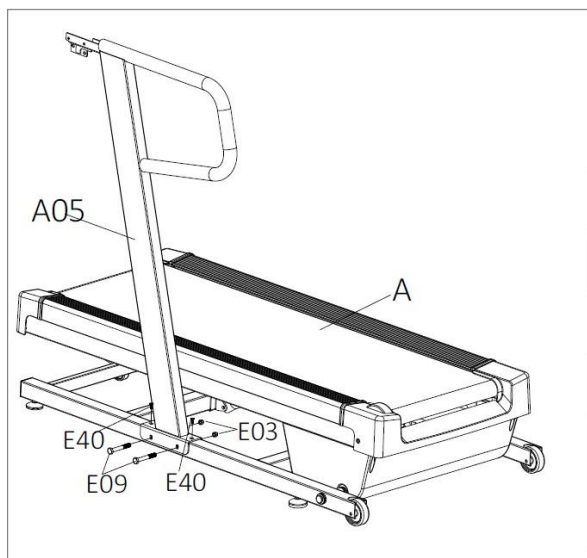
PASUL 1

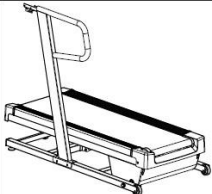
Despachetați cadrul principal (A) pe o suprafață plană și curată.



PASUL 2

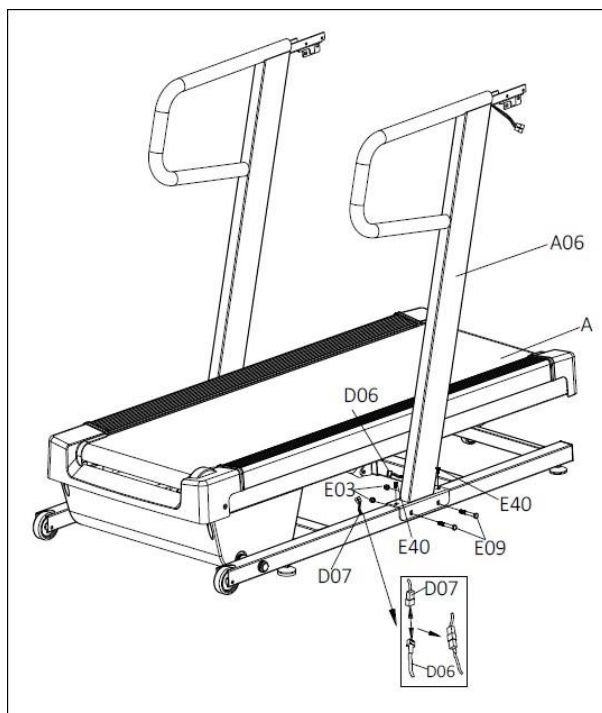
Atașați stâlpul drept (A05) la cadrul principal (A) cu 2 șuruburi M10x70 (E09), 2 șuruburi M8x15 (E40) și 2 piulițe M10 (E03).



	E03 M10	E09 M10*70	E40 M8*15
	 (2X)	 (2X)	 (2X)
	B12 17#  (2X)	B10 S=13 14 15  (1X)	B11 S5  (1X)

PASUL 3

Ataşaţi stâlpul stâng (A06) la cadrul principal (A) cu 2 şuruburi M10x70 (E09), 2 şuruburi M8x15 (E40) şi 2 piuliţe M10 (E03).

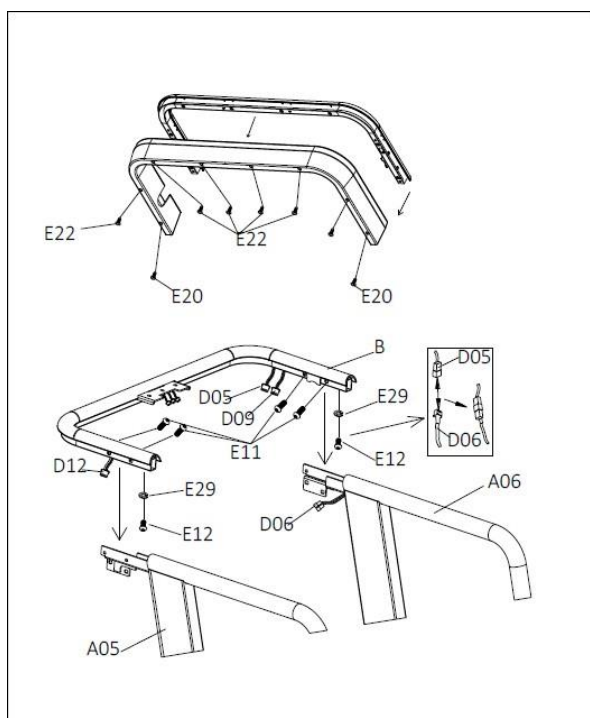


E03 M10	E09 M10*70	E40 M8*15
 (2X)	 (2X)	 (2X)
B12 17#	B10 S=13 14	15 B11 S5
 (2X)	 (1X)	 (1X)

PASUL 4

Îndepărtaţi capacul inferior al consolei înainte de asamblare.

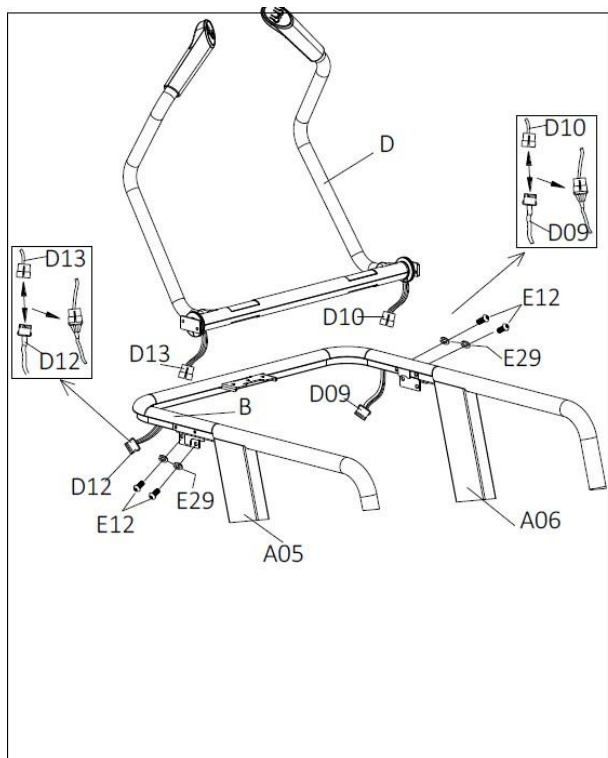
Ataşaţi suportul consolei (B) la stâlp (A05 şi A06) cu 4 şuruburi M8x25 (E11) şi 2 şuruburi M8x15 (E12) şi 2 şaibe M8 (E29). Conectaţi cablurile (D05 şi D06) la stâlpul stâng (A06).



E11 M8*25	E12 M8*15	E29 78
 (4X)	 (2X)	 (2X)
B11 S5		
 (1X)		

PASUL 5

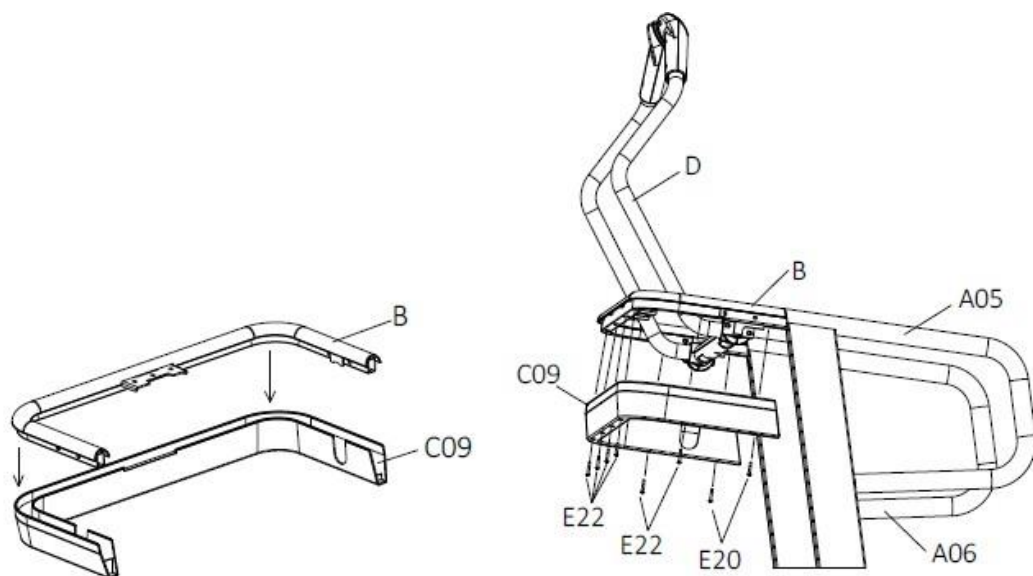
Ataşați mânerul (D) la suportul consolei (B) cu 4 șuruburi M8x15 (E12) și 4 șaibe M8 (E29). Conectați cablurile pe partea dreaptă (D13 și D12) și pe partea stângă (D10 și D09).

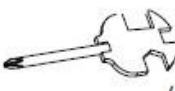


	E12 M8*15	E29 ?8	B11 S5
	 (4X)	 (4X)	 (1X)

PASUL 6

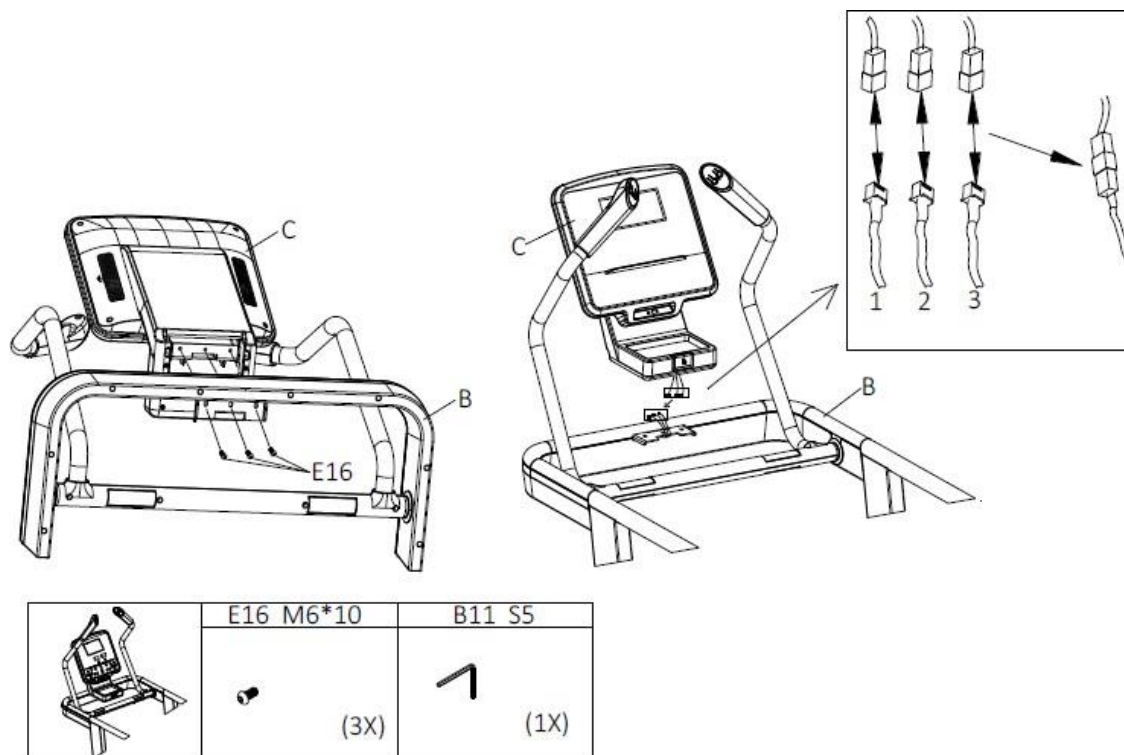
Ataşați capacul inferior al consolei (C09) cu 2 șuruburi ST4.2x25 (E20) și 6 șuruburi ST4.2x12 (E22).



	E20 ST4.2*25	E22 ST4.2*12	B10 S13 14 15
	 (2X)	 (6X)	 (1X)

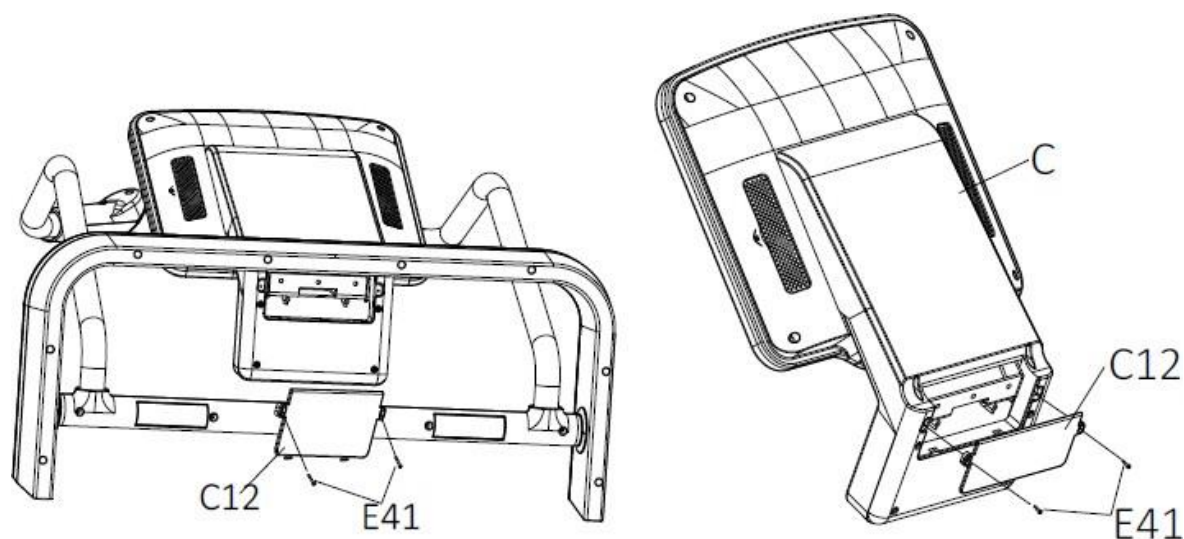
PASUL 7

Conectați cablurile consolei (C) la cablurile suportului consolei (B). Apoi fixați suportul cu 3 șuruburi M6x10 (E16).



PASUL 8

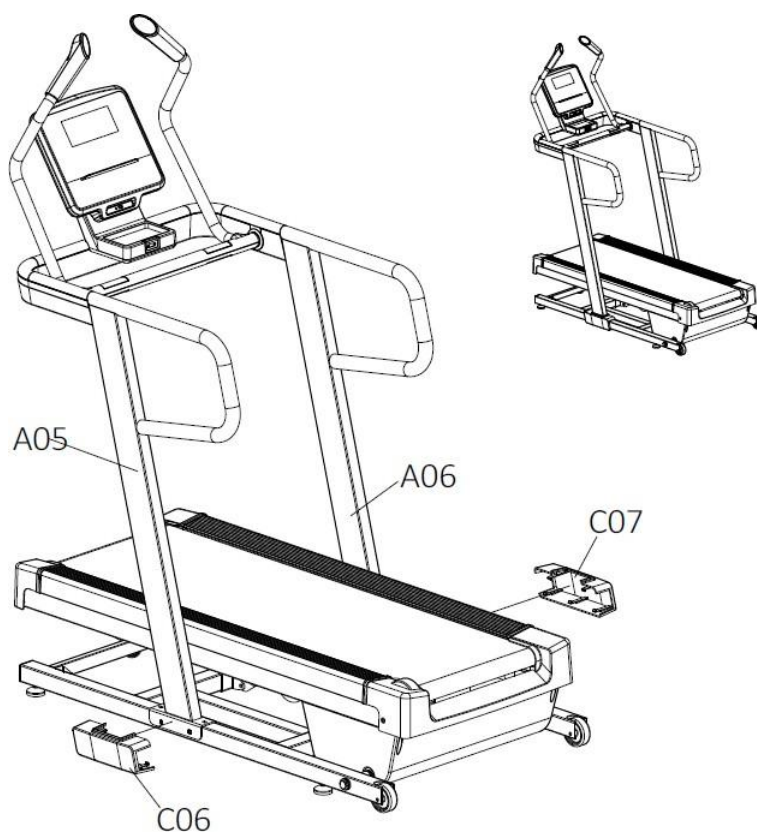
Atașați capacul inferior al consolei (C12) cu 2 șuruburi ST2.9x16 (E41).



	E41 ST2.9*16	B10 S=13 14 15
	(2X)	(1X)

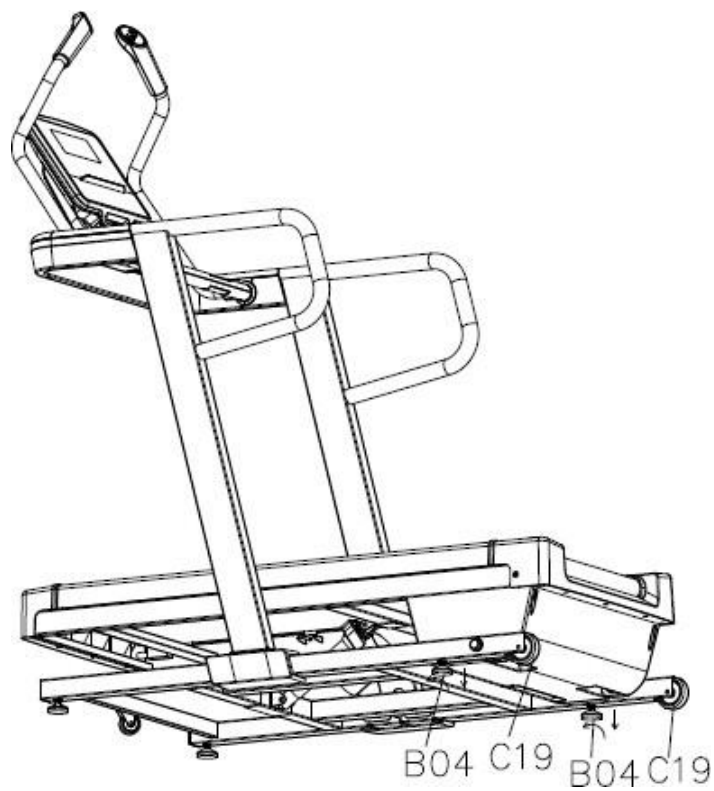
PASUL 9

Ataşaţi capacele inferioare (C06 şi C07) la stâlpi (A05 şi A06).



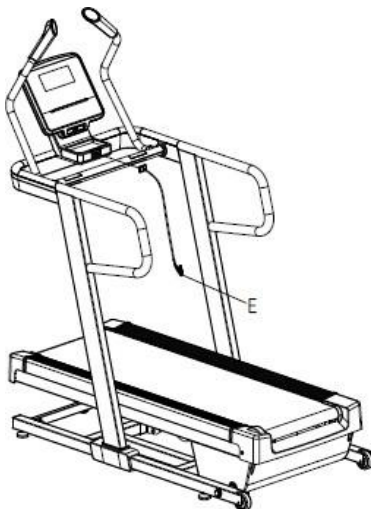
PASUL 10

Ataşaţi picioarele de nivelare (B04) în sens invers acelor de ceasornic până când roţile (C19) se află pe sol.

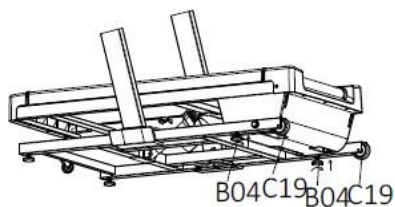


PASUL 11

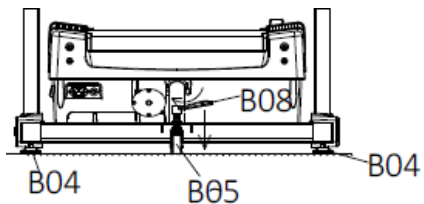
Atașați cheia de siguranță (E) și atașați-o de haine înainte de fiecare utilizare. În cazul unei defecțiuni sau al unui comportament anormal al produsului, scoateți imediat cheia.



TRANSPORT



Rotiți picioarele de nivelare (B04) în sensul acelor de ceasornic până la cea mai înaltă poziție.



Rotiți mânerul (B08) în sensul acelor de ceasornic în poziția cea mai joasă.



Mutati banda.

CONSOLĂ



Afișaj

TIMP	Interval: 0:00 - 18:00, după atingerea valorii maxime programul nu se va opri, timpul va începe numărătoarea de la 0:00. Mod numărătoare inversă, interval: 99 min - 0.00, după atingerea valorii 0.00 TIME afișajul arată END, după 5 secunde consola trece în modul standby. Afișajul de timp și tempo se schimbă la fiecare 5 secunde.
DISTANȚĂ	Interval: 0,00 - 99,99, după atingerea valorii maxime programul nu se va opri, distanța va începe numărătoarea de la 0:00. În modul de numărătoare inversă, distanța va fi scăzută din valoarea setată până la 0,00. După atingerea valorii 0,00, consola afișează END, iar după 5 secunde consola trece în modul standby. În modul de testare FAT, ecranul afișează valoarea măsurată.
RITM	Arată cât timp durează să alergi 1 km. Unități: min / km
CALORII	Afișează calorii arse. Caloriile sunt afișate în intervalul 0,0 - 999. După atingerea valorii maxime, programul nu se va opri, va începe numărătoarea de la 0. În modul numărătoare inversă, valoarea va fi scăzută din valoarea setată până la 0,0. Consola afișează apoi END, iar după 5 secunde trece în modul standby.
PULS	Afișează pulsul actual. Țineți palmele pe ambii senzori timp de 5 secunde pentru a vă măsura ritmul cardiac; interval: 50-200 bătăi pe minut. Datele sunt orientative.
ÎNCLINAȚIE	Afișează nivelul actual de înclinare. Interval 1 - 15. În modul urcare, intervalul este de la 1- 40.
VITEZĂ	Afișează viteza curentă. Interval 0,8 - 18 km/h. În modul urcare, intervalul este de 0,8 - 6 km/h.
PAȘI	Afișează numărul de pași 0 - 99999. Valoarea nu este afișată în modul urcare.
Afișaj LCD	Consola afișează valorile timpului, distanței, vitezei, caloriilor și ritmului cardiac atunci când apăsați butonul DISPLAY-ALT. Ecranul afișează valorile măsurate ale grăsimilor în modul FAT.

BUTOANE

START	Dacă produsul este conectat la priză și cheia de siguranță este introdusă, apăsați butonul pentru a porni banda de alergare.
STOP	În timpul funcționării, apăsarea butonului oprește toate operațiunile, iar datele revin la valorile implicite.
MOD	În modul standby, selectați un program: numărătoare inversă timp 30:00, mod numărătoare inversă distanță 1.0, mod numărătoare inversă calorii 50.0, mod numărătoare inversă pași 5000. Funcția va clipi în timpul selecției. Folosiți butoanele SPEED +/-, INCLINE +/- pentru a ajusta valorile, apăsați START pentru a porni programul.
PROGRAM	Apăsați butonul pentru a selecta programul presetat P1 - P12, FAT. (P1 - program manual, P2 - program cu intervale, P3 program de slăbire, P4 - mers pe jos). În modul urcare, puteți selecta programele P1 - P6.
PROGRAM RAPID	Puteți selecta: P1 - program manual, P2 - program cu intervale, P3 program de slăbire, P4 - mers pe jos, P5 - alergare, P6 - urcare.
ALERGARE	În modul standby, apăsați butonul pentru a intra în modul de alergare, nu funcționează în modul de urcare.
URCARE	În modul standby, apăsați butonul pentru a intra în modul urcare, nu funcționează în modul alergare.
- VITEZĂ+	În setări puteți ajusta valorile, în timpul funcționării modificați viteza cu 0,1 km/h. Ținând apăsat butonul, valoarea se va schimba treptat.
- ÎNCLINARE+	În setări puteți ajusta valorile, în timpul funcționării puteți modifica înclinația cu 0,5. Ținând apăsat butonul, valoarea se va schimba treptat.
VITEZĂ 6,8,10	Buton de selectare rapidă a vitezei 6, 8, 10.
INCLINARE 3/10, 20.05, 30.07	În modul alergare, schimbați înclinarea la 3/5/7. În modul urcare, schimbați înclinarea la 10/20/30.

PROGRAME

PORNIRE RAPIDĂ

Porniți și introduceți cheia de siguranță. Apăsați START și banda de alergare pornește cu 0,8 km/h după o numărătoare inversă de 3 secunde. Puteți modifica viteza și înclinarea după cum este necesar.

MOD MANUAL

În modul standby, apăsați START, banda de alergare va porni cu 0,8 km/h, toate valorile vor fi adunate de la 0. Puteți utiliza butoanele SPEED și INCLINE pentru a regla valorile vitezei și înclinării.

În modul standby, apăsați MODE pentru a accesa setarea numărătorii inverse. Valoarea de pe afișajul TIME va clipi. Folosiți butoanele SPEED și INCLINE pentru a seta valoarea de la 5:00 la 99:00.

Apăsați MODE de 2 ori pentru a seta numărătoarea inversă a distanței. Afișajul arată 1,00. Folosiți butoanele SPEED și INCLINE pentru a seta valoarea de la 0,50 la 99,90.

Apăsați MODE de 3 ori pentru a seta numărătoarea inversă a calorilor. Afișajul arată 50,0. Folosiți butoanele SPEED și INCLINE pentru a seta valoarea între 10,0 și 999.

Apăsați START pentru a porni programul după setarea valorilor. În timpul exercițiului, puteți regla viteza și înclinarea folosind butoanele SPEED și INCLINE. Apăsați STOP pentru a opri banda de alergare.

PROGRAME PRESETATE

Puteți selecta programe folosind butoanele de selecție rapidă sau selectând din meniu după apăsarea butonului

PROGRAM. Ecranul TIMP va afișa valoarea inițială setată 30:00, care va clipi. Puteți modifica timpul de rulare a programului folosind butoanele SPEED și INCLINE. Apăsați START pentru a confirma setarea și programul va începe după o numărătoare inversă de 3 secunde. Fiecare program este împărțit în 16 segmente. De îndată ce programul intră în următorul segment, sistemul avertizează utilizatorul cu un semnal sonor. Viteza și înclinarea se modifică în funcție de valorile presetate ale programului. Folosiți butoanele SPEED și INCLINE pentru a regla viteza și înclinarea. Când programul este finalizat, se aude un semnal acustic și pe ecran apare END. Dispozitivul decelerează treptat în 5 secunde și trece în modul standby.

MOD DE FUNCȚIONARE

Fiecare segment de exercițiu este calculat în funcție de timpul setat / 16.

PROGRAM \ SECTION		Time interval for each section= setting time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2 (INTERVAL)	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4 (WALK)	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

MODUL DE URCARE

Fiecare segment de exercițiu este calculat în funcție de timpul setat / 16

PROGRAM \ SECTION		Time interval for each section= setting time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1 (MANUAL)	SPEED	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINE	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
P2 (INTERVAL)	SPEED	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2	2	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10
P3 (LOSE WEIGHT)	SPEED	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2	2	4	4	2	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P4 (WALK)	SPEED	2	3	3	4	4	3	3	5	5	3	2	2	3	3	5	2
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	2	5	5	6	6	6	2	2	5	5	6	6	6	5	5	2
	INCLINE	10	10	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	10
P6	SPEED	2	3	4	5	6	5	4	2	2	4	5	6	5	4	3	2
	INCLINE	10	10	20	20	30	30	30	30	20	20	20	20	10	10	10	10

PROGRAM MANUAL

Pentru a porni programul, apăsați MANUAL sau PROGRAM în modul standby. Afișajul PROG afișează U1, iar fereastra TIME afișează ora presetată 30:00. Puteți ajusta ora folosind butoanele SPEED și INCLINE. După setarea orei, apăsați MODE pentru a regla viteza și înclinația fiecărui segment. Timpul fiecărui interval / segment = timpul setat / 16. Folosiți butonul SPEED pentru a seta viteza, utilizați butonul INCLINE pentru a seta înclinația. Apăsați MODE pentru a confirma setarea și a trece la segmentul următor până când toate cele 16 segmente sunt setate.

După setarea programului, apăsați MANUAL și apoi apăsați butonul PROGRAM în mod repetat până când pe afișaj apare programul manual setat U1. Apoi apăsați START pentru a porni.

Fiecare program este împărțit în 16 părți. Setările de viteză și înclinație se efectuează înainte de începerea programului.

TESTUL DE GRĂSIME CORPORALĂ

Apăsați butonul PROGRAM în mod repetat până când FAT apare pe afișajul SPEED.

Apăsați MODE și utilizați butoanele SPEED pentru a seta sexul la F-1 (01 - masculin, 02 - feminin).

Apăsați MODE pentru a confirma și introduce vârsta F-2 folosind butoanele SPEED (10 - 99).

Apăsați MODE pentru a confirma și introduce înălțimea F-3 folosind butoanele SPEED (100 - 200).

Apăsați MODE pentru a confirma și introduce greutatea F-4 folosind butoanele SPEED (20 - 150).

Apăsați MODE pentru a confirma și se afișează F-5. Tineți senzorii de ritm cardiac și după aprox. 8 secunde este afișat rezultatul.

Rezultatele măsurătorilor sunt doar orientative și nu înlocuiesc îngrijirea medicală.

F-1	Gen	01 - masculin	02 - feminin
F-2	Vârstă	10 - 99	

F-3	Înălțime	100 - 200	
F-4	Greutate	20 - 150	
F-5	Rezultat	≤19	Malnutriție
		=20-25	Normal
		=26-29	Supraponderalitate
		≥30	Obezitate

CHEIE DE SIGURANȚĂ

Scoaterea cheii de siguranță oprește imediat banda de alergare și se emite o avertizare sonoră. Pentru a porni banda de alergare, este necesar să reconectați cheia și să apăsați START.

PORT USB

Puteți utiliza portul USB pentru a conecta dispozitivul inteligent și a reda muzică. **ATENȚIE!** Înainte de a face exerciții fizice, verificați alimentarea cu energie electrică și conectarea cheii de siguranță. Dacă apare vreo defecțiune sau funcționare defectuoasă, scoateți imediat cheia de siguranță.

Nu reparați produsul de unul singur, contactați întotdeauna un service autorizat. Puteți deconecta dispozitivul oricând de la priza.

DEPANARE ȘI SOLUȚII POSIBILE

Dacă este nevoie să interveniți asupra aparatului, contactați un service profesionist.

Ecranul nu afișează nicio informație atunci când banda de alergare este conectată la priza.

- Verificați siguranța, înlocuiți siguranța dacă este necesar.
- Asigurați-vă că siguranțele, împământarea și alimentarea cu energie sunt realizate corect.
- Asigurați-vă că, consola și placa de sistem sunt conectate corect.

După pornire, ecranul afișează E01 - eroare de transmitere a semnalului de la consolă la placa de bază

- Verificați conexiunea dintre placa de sistem și consolă.
- Verificați starea consolei.
- Verificați starea plăcii de sistem.

Ecranul afișează E02 - defect motor.

- Asigurați-vă că motorul este conectat corect și verificați starea acestuia.
- Scurtcircuit al plăcii de bază.
- Verificați curentul de intrare.

Ecranul afișează E03 - defect senzor.

- Dacă ecranul afișează codul E03 la 5-8 secunde după pornire, verificați conexiunea și starea senzorului.
- Cablul de conectare a senzorului de pe placa de sistem este deteriorat, înlocuiți placa de bază.

Ecranul afișează E04 - eroare de înclinare

- Reconectați sau înlocuiți cablurile de conectare ale motorului de înclinare.
- Verificați cablul de alimentare al motorului de înclinare pentru a vă asigura că este conectat corect la placa de sistem.
- Înlocuiți cablurile de conectare sau motorul de înclinare.

- Înlocuiți placa de sistem.
- Verificați conexiunea butoanelor de înclinare.

Ecranul afișează E05 - după pornire protecția la supratensiune se închide

- Motorul este supraîncărcat, reporniți.
- Motor sau alte piese mobile blocate, sarcină mare a motorului. Verificați lubrifierea benzii de alergare.
- Verificați dacă motorul nu miroase.
- Verificați placa de bază.

Afișajul arată E06 - circuitele motorului sunt întrerupte după pornire

- Verificați conexiunea motorului
- Înlocuiți motorul.

Ecranul afișează E08 - eroare a memoriei integrate 24C02

- Circuitul de memorie este conectat incorect sau deteriorat.

Ecranul afișează E10 - scurtcircuitază motorul imediat după pornire.

- Viteza setată pe placa de bază este prea mare, reglați potențimetrul la o viteză mai mică.
- Scurtcircuit la motor.
- Piese mobile sunt slab lubrifiate.

Ecranul afișează E13 - eroare de comunicare de la placa de bază la consolă.

- Verificați cablurile de la placa de bază la consolă.
- Verificați starea consolei.
- Înlocuiți placa de bază.

FAZA DE ÎNCĂLZIRE

Această etapă ajută la circulația sângelui în tot corpul și la funcționarea corectă a mușchilor. De asemenea, va reduce riscul de crampe și leziuni musculare. Este recomandat să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută timp de aproximativ 30 de secunde, nu forțați mușchii pentru întinderi. Dacă doare, OPRIȚI-VĂ.



Atingerea degetelor de la picioare



Coapsa superioară



Întinderea hamstring-ului

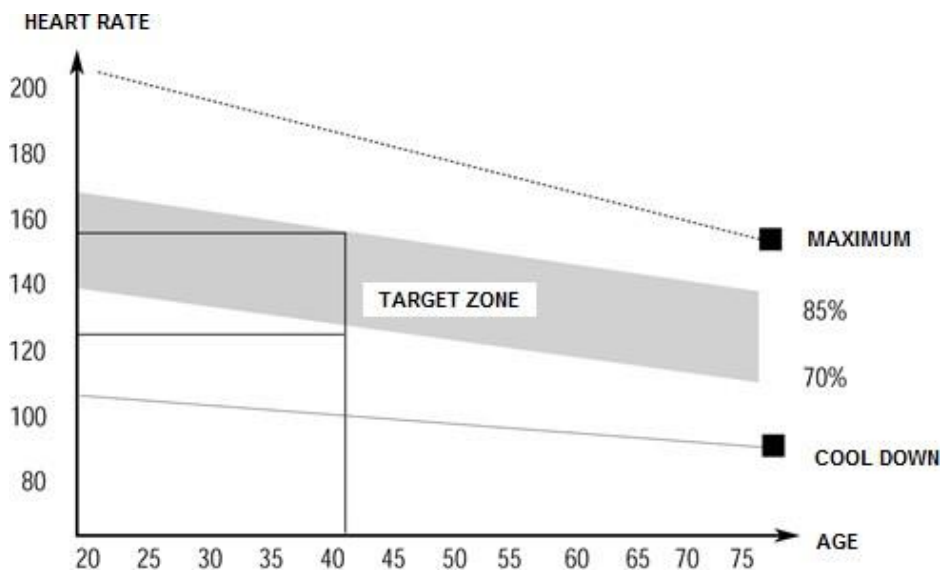


Interiorul coapselor



Gambe și tendonul lui Ahile

Faza de exercițiu: Cu exerciții regulate, mușchii tăi vor deveni mai puternici. Menține un ritm constant conform graficului în timpul antrenamentului. Antrenamentul ar trebui să dureze cel puțin 12 minute.



Apoi, lasați mușchii să se relaxeze încetinind ritmul timp de aproximativ 5 minute. Apoi efectuați exerciții de încălzire. Faceți exerciții regulate de cel puțin 3 ori pe săptămână.

GHID DE ÎNTREȚINERE

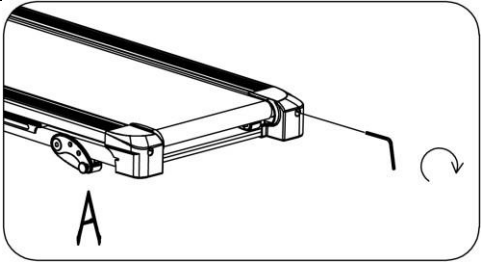
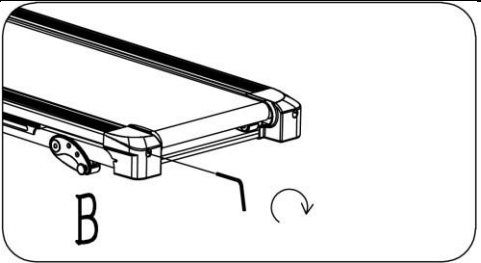
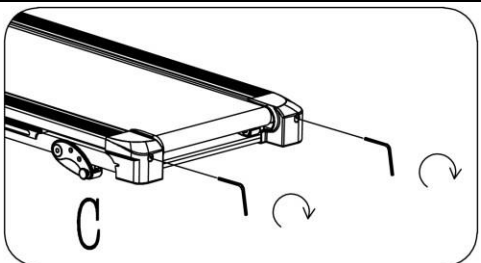
Curățarea generală va ajuta la prelungirea duratei de folosință și la îmbunătățirea performanței benzii de alergare. Mențineți unitatea curată și întreținută prin ștergerea regulată a prafului de pe componente, curățând cele două părți expuse ale benzii de alergare pentru a preveni acumularea de praf sub bandă. Mențineți pantofii de alergare curați, astfel încât murdăria de pe pantofi să nu uzeze banda de alergare. Curățați suprafața benzii de alergare folosind o cârpă curată și umedă. Țineți lichidele departe de componentele electrice și de banda de alergare.

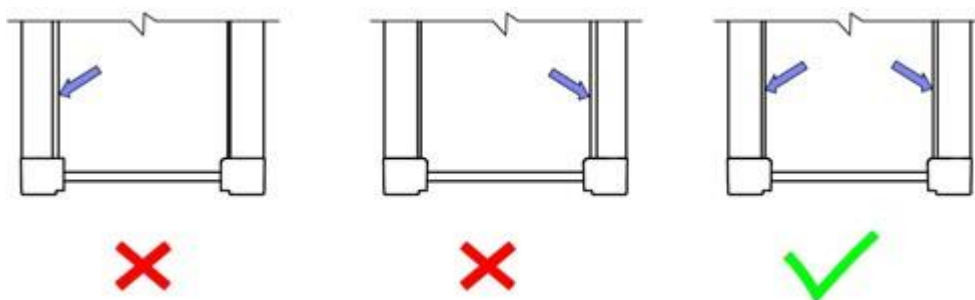
Pentru a prelungi durata de viață a benzii de alergare, se recomandă oprirea acesteia la fiecare 2 ore de utilizare continuă, timp de cel puțin 10 minute.

O bandă de rulare slăbită va duce la alunecarea glisierii în timpul alergării, în timp ce o bandă de rulare prea strânsă va duce la scăderea performanței motorului și va crea, de asemenea, mai multă frecare între rolă și banda de rulare. Cea mai potrivită strângere a benzii este la o distanță de 50-75 mm față de placă.

REGLAREA BENZII DE ALERGARE

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

Dacă suprafața de alergare (20) se deplasează spre dreapta, rotiți șurubul de reglare din partea dreaptă $\frac{1}{4}$. Rotiți în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din stânga cu $\frac{1}{4}$ de rotație în sens invers acelor de ceasornic. Dacă suprafața nu se mișcă, repetați acest pas până când se centrează. Consultați imaginea A.	
Dacă suprafața de alergare (20) se deplasează spre stânga, rotiți șurubul de reglare din partea stângă $\frac{1}{4}$ rotație în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din dreapta cu $\frac{1}{4}$ de rotație în sens invers acelor de ceasornic. Dacă suprafața nu se mișcă, repetați acest pas până când se centrează. Consultați imaginea B.	
În timp, suprafața de alergare (20) se va slăbi. Pentru a o tensiona, rotiți atât la stânga, cât și la dreapta. Rotiți șuruburile de reglare laterală cu o rotire completă în sensul acelor de ceasornic. Verificați tensionarea suprafeței. Continuați acest proces până când suprafața are tensionarea corectă. Asigurați-vă că reglați ambele părți în mod egal pentru a asigura o aliniere uniformă a curelei. Consultați imaginea C.	



LUBRIFIEREA BENZII DE ALERGARE

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

AVERTIZARE: Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priza înainte de a o curăța, lubrifia sau repara.

Se recomandă următorul program:

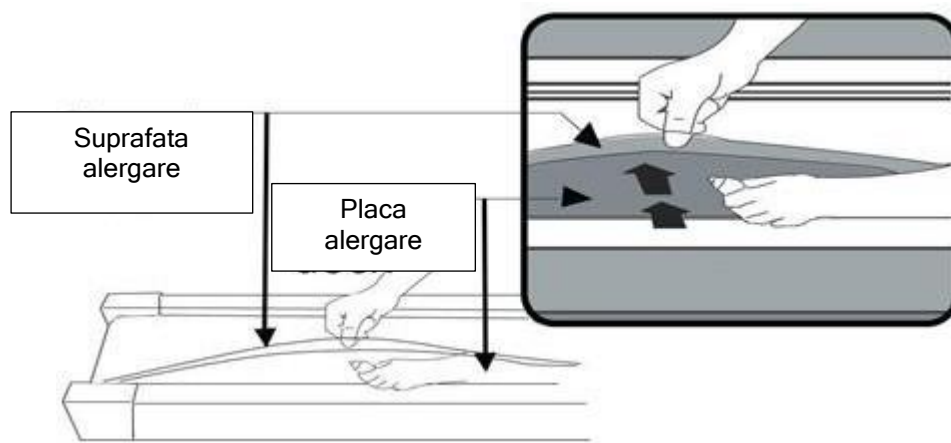
Utilizator ușor (mai puțin de 3 ore/săptămână)	La fiecare 6 luni
Utilizator mediu (3 - 5 ore/săptămână)	La fiecare 3 luni
Utilizator intens (mai mult de 5 ore/săptămână)	La fiecare 2 luni

Cum se lubrifică banda de alergare:

Ridicați suprafața dintr-o parte și aplicați un lubrifiant, apoi întindeți lubrifiant pe întreaga suprafață cu o lavetă. Repetați și pe cealaltă parte.

Toate piesele mobile trebuie să se miște liber și silențios. Mișcarea anormală poate afecta siguranța produsului. Verificați și strângeți toate șuruburile în mod regulat.

Întreținerea corectă și regulată prelungește durata de viață a benzii de alergare.



NOȚIUNI DE BAZĂ

PREGĂTIRE

Dacă aveți peste 45 de ani sau aveți o problemă de sănătate și nu v-ați antrenat niciodată pe banda de alergare, consultați medicul cu privire la utilizarea dispozitivului.

Înainte de a urca pe produs, încercați să învățați comenzile benzii. Mai întâi, învățați cum să controlați banda, cum să o porniți și să o opriți. Acordați atenție modului în care controlați viteza. Încercați de mai multe ori până vă obișnuiești cu controlul. Apoi, stați pe șinele antiderapante laterale și apăsați ambele mâneruri. Setează viteza între 1-6 - 3,2 km/h, stați drept, priviți înainte. După ce vă obișnuiești cu banda, puteți crește încet viteza la 3-5 km/h și să o mențineți timp de 10 minute. Apoi oprește produsul încet.

EXERCIȚII

Mai întâi, învățați cum să controlați aparatul. Rețineți cum să porniți, să opriți și să reglați viteza și înclinația. De îndată ce vă obișnuiești cu comenzile, încercați o plimbare de 1 km într-un ritm constant și vezi cât timp ți-a luat. Ar trebui să-ți ia 15-25 de minute. Apoi încercați 1 km cu o viteză de 4,8 km/h (aproximativ 12 minute). Repetați exercițiile de mai multe ori. Apoi puteți crește viteza și unghiul de înclinare și puteți face exerciții fizice timp de aproximativ 30 de minute. Nu te grăbi, o plimbare constantă este benefică pentru sănătatea ta.

FRECVENȚĂ

Frecvența optimă este de 3-5 ori pe săptămână, între 15-60 de minute. Recomandăm să vă stabiliți mai întâi un program și să îl respectați. Nu se recomandă creșterea înclinației în faza inițială de exerciții. Măriți panta doar atunci când creșteți volumul de exerciții.

CUM SĂ FAC EXERCIȚII

Cel mai bine este să exersați timp de 15-20 de minute. Faza de încălzire ar trebui să dureze aproximativ 2 minute la 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 și 5,8 km/h, fiecare fază ar trebui să dureze aproximativ 2 minute. Apoi, creșteți viteza la fiecare 2 minute cu 0,3 km/h și accelerați până când frecvența respirației crește. Atenție, respirația nu ar trebui să fie o problemă. Continuați exercițiul la această viteză. Dacă aveți dificultăți de respirație, reduceți din nou viteza cu 0,3 km/h. În final, acordați-vă 4 minute pentru a vă relaxa. Dacă nu doriți să creșteți dificultatea cu viteza, puteți crește dificultatea setând înclinația. O creștere treptată a unghiului de înclinare poate afecta semnificativ dificultatea exercițiilor.

ARDERE CALORII - Acest exercițiu ajută la arderea mai rapidă a caloriilor. Mai întâi exersează timp de 5 minute la 4 - 4,8 km/h, apoi accelerează la fiecare 2 minute cu o viteză de 0,3 km/h. Încercați să faceți mișcare timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea, puteți încerca să susțineți antrenamentul timp de aproximativ o oră. Te poți uita la televizor în timpul exercițiului. Odată ce începe reclama, adaugă 0,3 km/h și revino la viteza inițială când se termină. Drept urmare, vei arde mai multe calorii în timpul reclamelor. La sfârșitul exercițiului, încetinește 4 minute.

ÎMBRĂCĂMINTE

Pentru exerciții fizice, alegeți o pereche de pantofi sport buni. Nu așezați nimic pe banda de alergare sau în spațiile din interiorul dispozitivului în timpul exercițiilor fizice. Acest lucru previne posibila uzură și deteriorare a produsului. Îmbracați-vă confortabil.

EXERCIȚII ÎN SIGURANȚĂ

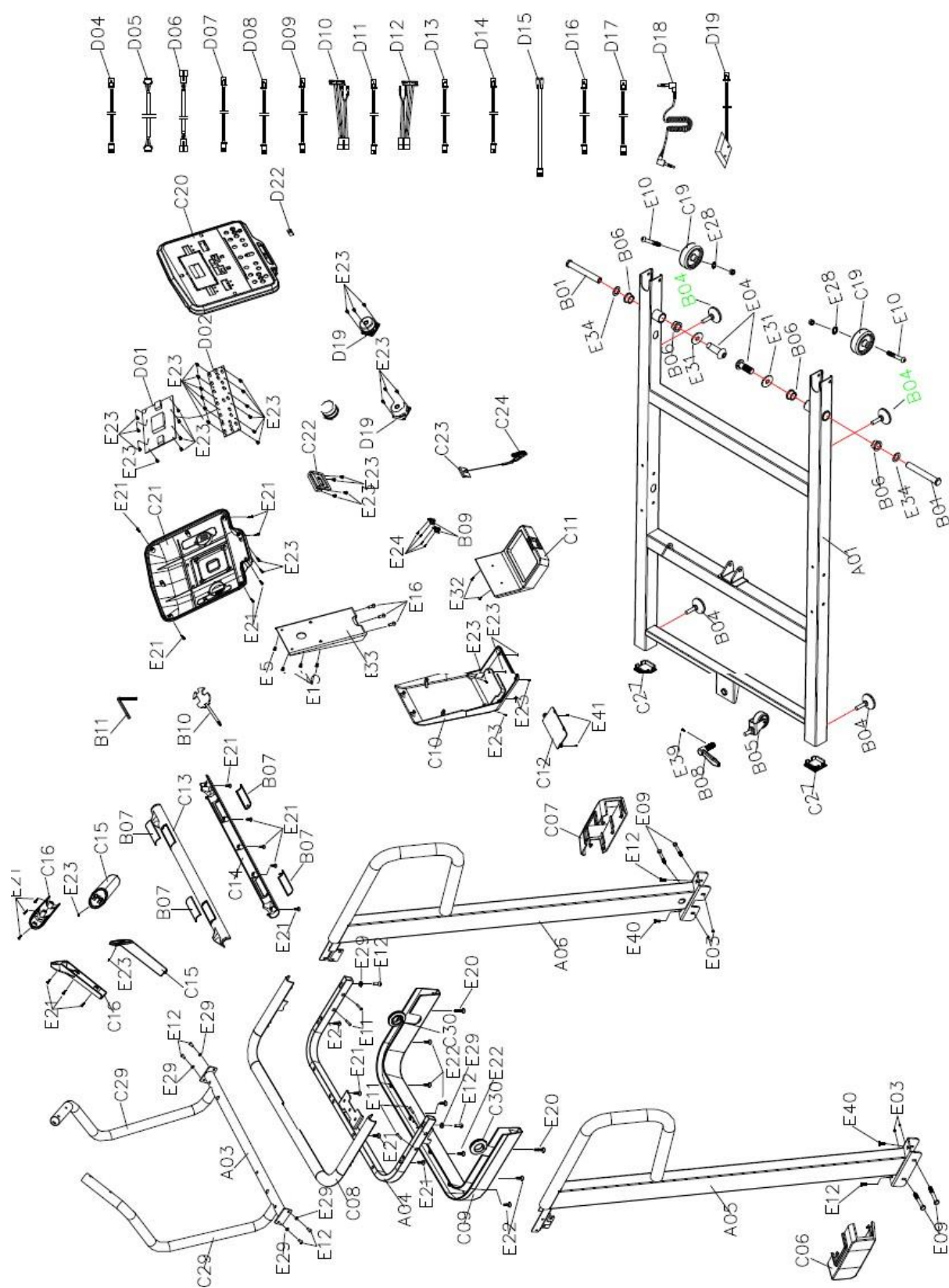
Înainte de a face exerciții fizice, consultați medicul. Medicul vă poate recomanda frecvența și intensitatea corectă a exercițiilor fizice în funcție de vârsta și starea dumneavoastră de sănătate. Dacă aveți greață, dificultăți de respirație, bătăi neregulate ale inimii, apăsare în piept sau alte simptome, opriți imediat exercițiile fizice. Vă rugăm să consultați medicul înainte de orice alt exercițiu. Dacă utilizați dispozitivul mai des, puteți alege între mersul pe jos și alergare. Dacă nu sunteți sigur de viteza cea mai potrivită, consultați următoarele informații:

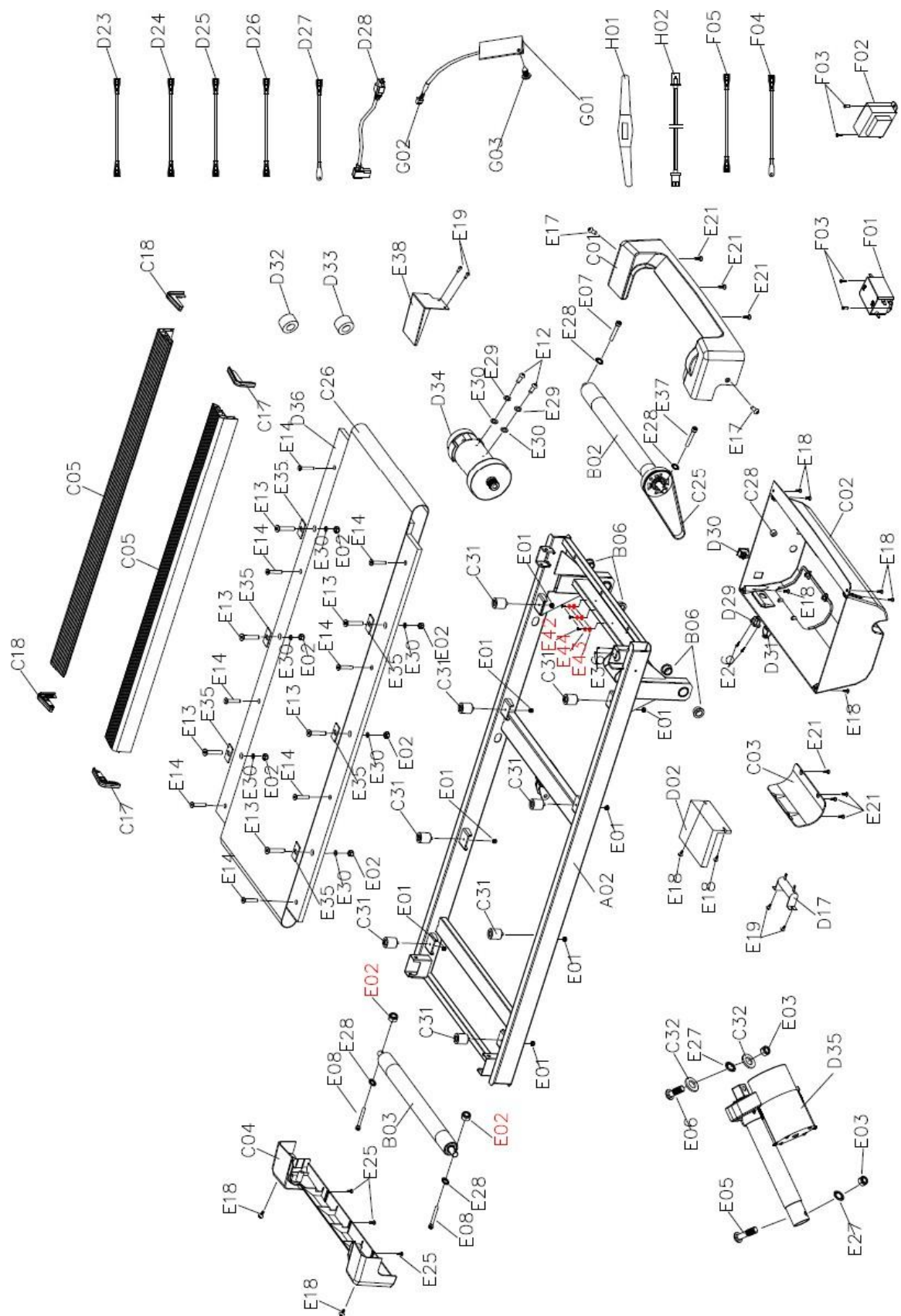
Viteză 1–3,0 km/h	indivizi cu condiție fizică slabă
Viteză 3,0–4,5 km/h	persoane mai puțin apte fizic
Viteză 4,5–6,0 km/h	persoane obișnuite cu mersul clasic
Viteză 6,0–7,5 km/h	persoane care merg repede
Viteză 7,5–9,0 km/h	alergători recreaționali
Viteză 9,0–12,0 km/h	alergători medii
Viteză 12,0–14,5 km/h	alergători experimentați
Viteză peste 14,5 km/h	alergători profesioniști

AVERTIZARE:

- Pentru mers pe jos, alegeți o viteză de maximum 6 km/h.
- Alergătorii ar trebui să aleagă o viteză de 8 km/h sau mai mare.

DIAGRAMĂ





LISTĂ DE PIESE

Nr.	Nume	Specificații	Cantitate
A01	Cadru inferior		1
A02	Cadru principal		1
A03	Mânerele din mijloc		1
A04	Suport consolă		1
A05	Stalp stâng		1
A06	Stalp drept		1
B01	Axă		2
B02	Rolă frontală		1
B03	Rolă spate		1
B04	Picioare reglabile		2
B05	Roți de transport		1
B06	Manșon		8
B07	Senzori de puls		4
B08	Maner		1
B09	Senzori cheie de siguranță		2
B10	Șurubelniță cu cheie		1
B11	Cheie hexagonală 5 #		1
B12	Cheie		1
B13	Cheie hexagonală		1
C01	Capacul superior al motorului		1
C02	Capacul inferior al motorului		1
C03	Capac decorativ		1
C04	Capac spate		1
C05	Balustrade laterale		2
C06	Capacul stâng inferior		1
C07	Capacul din dreapta jos		1
C08	Capac superior suport consolă		1
C09	Capacul suportului inferior spate al consolei		1
C10	Capacul din spate al consolei		1
C11	Capac afișaj frontal		1
C12	Capacul inferior al consolei		1
C13	Capac mâner		1
C14	Capacul mâner		1
C15	Capac mâner		2

C16	Capac inferior al mânerului		2
C17	Inel decorativ stâng		2
C18	Inel decorativ drept		2
C19	Roți de transport		2
C20	Capacul superior al panoului de control		2
C21	Capacul inferior al panoului de control		1
C23	Cheie de siguranță		1
C24	Clemă pentru cheie de siguranță		1
C25	Curea		1
C26	Suprafata de alergare		1
C27	Capac pătrat		2
C28	Carcasă		1
C29	Mânere din spumă		2
C30	Capac rotund		2
C31	Delimitator		8
C32	Pernă de plastic		2
D01	Ecran		1
D02	Panou de control		1
D03	Butoane		1
D04	Cablu ecran		1
D05	Cablu superior ecran		1
D06	Cablu prelungitor pentru ecran		1
D07	Cablu inferior ecran		1
D08	Cablu de control al vitezei maxime		1
D09	Cablu prelungitor pentru controlul vitezei		1
D10	Cablu de control al vitezei		1
D11	Cablul superior al motorului de înclinare		1
D12	Cablu prelungitor al motorului de înclinare		1
D13	Cablul inferior al motorului de înclinare		1
D14	Rezistență		1
D15	Cablul superior al cheii de siguranta		1
D16	Cablul inferior al cheii de siguranta		1
D17	Cablu audio		1
D18	Cablu USB		1
D19	Difuzoare		2
D20	Cablu Mp3		1
D21	Senzor		1

D22	Modul USB		1
D23	Cablu de curent alternativ		1
D24	Cablu de curent alternativ		1
D25	Cablu de curent alternativ		1
D26	Cablu de curent alternativ		1
D27	Cablu de împământare		1
D28	Cablu de alimentare		1
D29	Priză		1
D30	Comutator pătrat		1
D31	Protecție la supraîncărcare		1
D32	Inel magnetic		1
D33	Magnet		1
D34	Motor de curent continuu		1
D35	Motor de înclinare		1
D36	Platformă de alergare		1
E01	Piuliță	M6	8
E02	Piuliță	M8	10
E03	Piuliță	M10	6
E04	Șurub	M12*25	2
E05	Șurub	M10*62	1
E06	Șurub	M10*42	1
E07	Șurub	M8*65	2
E08	Șurub	M8*60	1
E09	Șurub	M8*70	4
E10	Șurub	M8*60	2
E11	Șurub	M8*25	4
E12	Șurub	M8*15	12
E13	Șurub	M8*35	6
E14	Șurub	M6*25	8
E15	Șurub	M6*15	4
E16	Șurub	M6*10	3
E17	Șurub	M6*15	2
E18	Șurub	M5*15	10
E19	Șurub	M5*10	4
E20	Șurub	ST4.2*25	2
E21	Șurub	ST4.2*12	30
E23	Șurub	ST2.9*8	42

E24	Șurub	ST2.5*6	4
E25	Șurub	ST4.2*12	6
E26	Șurub	ST2.9*8	2
E27	Șaibă de blocare	10	2
E28	Șaibă de blocare	8	6
E29	Șaibă	8	8
E30	Șaibă plată	8	2
E31	Șaibă plată	12	2
E32	Șurub	ST4.2*8	2
E33	Suport pentru placa de bază	Ø3.0	1
E34	Saiba	Ø2.0	2
E35	Șaibe pentru șinele laterale	Ø3.0	6
E36	Șurub	M3	2
E37	Șurub	M8*70	1
E38	Capac de protecție al motorului	Ø2.0	1
E39	Șurub hexagonal		1
E40	Șurub hexagonal	M8*15	4
E41	Șurub	ST2.9*16	2
F01	Inductanță		1
F02	Filtru		1
F03	Șurub	ST4.2*12	4
F04	Cablu de împământare		1
F05	Cablu de semnal 2		1
G01	Modul Bluetooth		1
G02	Cablu de conectare Bluetooth		1
G03	Șurub	ST2.9*6	1
H01	Cablu de conectare HRC		1
H02	Receptor wireless pentru ritm cardiac		1

PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de folosință a produsului sau dacă eventuala reparare este neeconomică, eliminați-l conform legislației locale și într-un mod ecologic la cea mai apropiată unitate de colectare.

Prin eliminarea corectă a deșeurilor veți proteja mediul înconjurător și resursele naturale. Mai mult, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, adresați-vă autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile la gunoiul menajer, ci predați-le la punctul de reciclare.