



MANUAL DE UTILIZARE

IN 13146 Banda de alergat inSPORTline inCondiT50i



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
INSTRUCTIUNI DE OPERARE IMPORTANTE	4
VEDERE DESFASURATA.....	5
LISTA COMPONENTE.....	6
ASAMBLARE	10
COMPONENTE CUTIE	10
PIESE.....	10
INSTRUCTIUNI ASAMBLARE	11
INSTRUCTIUNI DE PLIERE	14
MANEVRAREA BENZII DE ALERGAT	15
INFORMATII IMPORTANTE	15
OPERARE CONSOLA	16
AFISAJ ECRAN.....	16
FUNCTII BUTOANE	17
PROGRAME	18
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	23
MENTENANTA.....	24
AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGAT	24
LUBRIFIEREA SUPRAFETEI DE ALERGAT	24
DEPANARE.....	25

Note:

1. Inainte de asamblare, cititi cu atentie manualul de utilizare.
2. Pastrati manualul pentru referinte ulterioare.
3. Produsul poate varia fata de imaginea de pe coperta, datorita versiunilor mai noi ale acestui model.

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA

1. Inainte de a incepe orice program de exercitii consultati medicul pentru a determina daca aveti probleme de sanatate care v-ar putea impiedica sa folositi corespunzator produsul. Consultul unui medic este esential daca luati medicamente care va pot afecta pulsul, tensiunea sau nivelul colesterolului.
2. Atentie la semnalele corpului dvs. Antrenamentul incorect sau excesiv poate dauna sanatatii dvs.
Opriti antrenamentul daca aveti urmatoarele simptome: durere, disconfort la nivelul pieptului, puls neregulat, respiratie dificila, ameteli, greata. Daca aveti astfel de simptome, consultati medicul inainte de a continua antrenamentul.
3. Copiii si animalele nu trebuie sa se apropie de banda de alergat. Produsul este destinat doar utilizarii de catre adulti.
4. Folositi banda de alergare pe o suprafata dreapta cu un covoras de protectie dedesubt. Pentru siguranta dvs. lasati un spatiu liber de cel putin 0.6 m in jurul produsului.
5. Asigurati-va ca toate suruburile si piulitele sunt bine stranse inainte de folosi produsul. Siguranta acestui produs poate fi mentinuta doar daca este examinat in mod regulat, pentru semne de uzura sau piese defecte.
6. Este recomandat sa lubrifiati toate componentele mobile lunar.
7. Folositi produsul conform indicatiilor. Daca in timpul asamblarii sau utilizarii benzii de alergat sesizati piese defecte sau aceasta scoate zgomote neobisnuite, opriti-va imediat si folositi produsul doar dupa ce problema a fost rezolvata.
8. Evitati imbracamintea prea larga atunci cand folositi banda de alergare. Aceasta se poate agata.
9. Nu introduceti mainile intre componentele mobile ale benzii.
10. Datele masurate de calculator nu constituie un mijloc de testare a sanatatii utilizatorului.
11. Atentie cand ridicati sau deplasati produsul, solicitati ajutor daca este necesar.
12. Folositi banda de alergat intr-o incapere uscata si curata. Nu o depozitati in incaperi cu temperaturi extreme, umiditate, acest lucru poate duce la deteriorarea produsului. Temperatura recomandata este in intervalul 5 °C - 40 °C.
13. Nici o componenta ajustabila nu trebuie sa limiteze miscarile utilizatorului.
14. Produsul este recomandat doar pentru uz in interior.
15. **Categoria:** HC (EN957 standard) pentru uz casnic.
16. **Greutate maxima a utilizatorului:**140 kg
17. **ATENTIE!** Monitorizarea frecventei cardiace poate sa nu fie foarte precisa. Epuizarea in timpul antrenamentului poate duce la accidentari grave.

INSTRUCTIUNI DE OPERARE IMPORTANTE

1. Inserati stecherul direct in priza.
2. Este reconandat ca functionarea continua a benzii sa nu depaseasca 2 ore. Cititi intregul manual inainte de a folosi banda de alergare.
3. Asezati-va picioarele pe sinele laterale inainte de a porni banda de alergare. Dupa ce ati pornit banda, urcati-va pe ea la viteza cea mai mica, de 2 km/h. Asa veti impiedica deteriorarea motorului.
4. Schimbari ale vitezei nu se intampla brusc. Setati viteza cu ajutorul butoanelor de ajustare de la consola. Eliberati tasta dupa finalizarea ajustarii. Calculatorul va recunosate comanda, va mari gradual viteza.
5. Atentie atunci cand va uitati la tv sau cititi in timp ce alergati pe banda. Acest lucru poate duce la pierderea echilibrului si accidentari grave.
6. Invatati cum sa operati banda inainte de a o folosi pentru prima data. Nu va urcati pe banda daca viteza depaseste 2 km/h.
7. Tineti intotdeauna mainile pe manere atunci cand alergati.
8. Produsul este prevazut cu o cheie de siguranta pentru cazuri de urgenta. Setarea functiilor poate fi realizata doar cand cheia de siguranta este conectata la consola. In caz de urgenta, scoateti cheia de siguranta pentru a opri instant banda de alergare. Ecranul consolei se reseteaza dupa ce ati reintrodus cheia de siguranta.
9. Nu apasati butoanele consolei prea tare, acest lucru poate duce la deteriorarea lor.
10. Produsul trebuie folosit doar de catre adulti. Copiii nu trebuie sa foloseasca sau sa se joace in preajma benzii. Acestia trebuie supravegheati in permanenta cand se afla in apropierea benzii de alergat. Produsul nu este indicat pentru uz terapeutic. Inainte de a incepe un program de exercitii, consultati medicul.
11. Femeile insarcinate sau care alapteaza trebuie sa consulte medicul inainte de a folosi banda.
12. Hidratati-va in timpul si dupa antrenament.

NOTE:

Suprafata de alergare poate necesita lubrifiere inainte de prima utilizare. Tineti cont de instructiunile pentru lubrifierea corespunzatoare.

LISTA COMPONENTE

NR.	Denumire	Specificatii	buc.
A01	Cadru de baza		1
A02	Cadru principal		1
A03	Suport		1
A04	Suport consola		1
A05	Stalp stang		1
A06	Stalp drept		1
A07	Suport motor		1
B01	Rola fata		1
B02	Rola spate		1
B03	Cilindru presiune aer		1
B04	Senzor puls 1		2
B05	Senzor puls 2		2
B06	Capace roti de transport		4
B07	Arc		2
B08	Cablu difuzor stang		1
B09	Cablu difuzor drept		1
B10	Distantier		4
B11	Foaie cupru		1
B12	Cheie	5 mm	1
B13	Cheie	S=13,14,15	1
B14	Placa de fixare		2
C01	Carcasa superioara consola		1
C02	Carcasa mijlocie-sus consola		1
C03	Carcasa mijlocie-jos consola		1
C04	Capac superior senzor		1
C05	Capac inferior senzor		1
C06	Carcasa superioara motor		1
C07	Carcasa inferioara motor		1
C08	Capac decorativ stalp stang		1
C09	Capac decorativ stalp drept		1
C10	Capac stang-cadru principal		1
C11	Capac drept-cadru principal		1
C12	Spuma manere		2
C13	Cauciuc		1
C14	Suport plastic		1
C15	Sine laterale		2

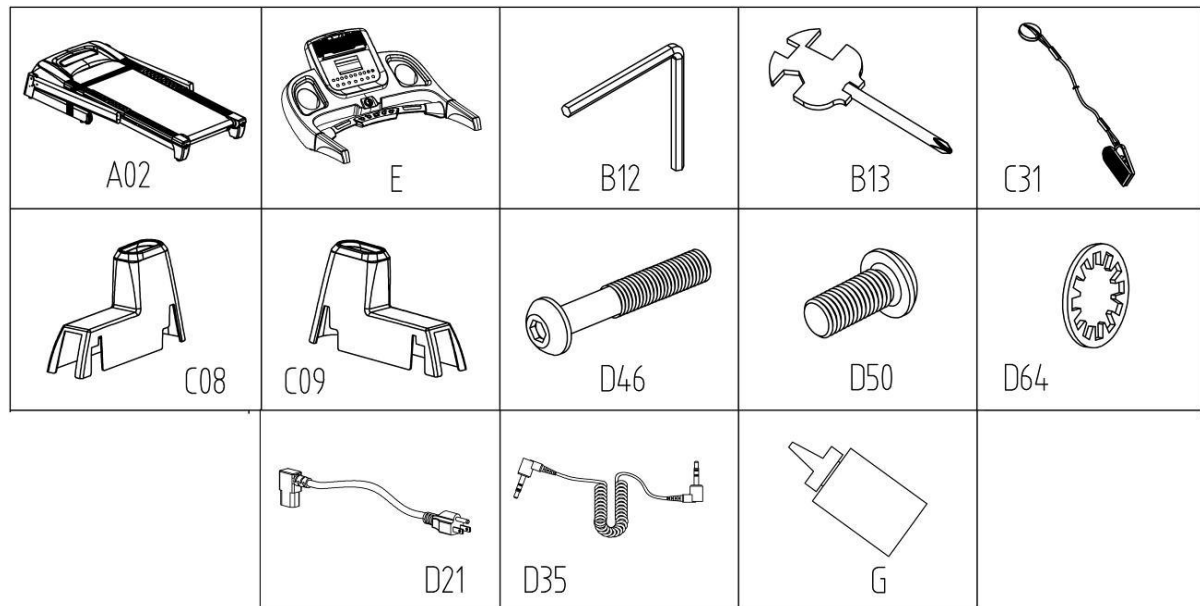
C16	Suprafata de alergare		1
C17	Suspensii		2
C18	Suprafata aderenta		2
C19	Suspensii negre		4
C20	Suspensii albastre		2
C21	Suspensii albastre		2
C22	Roti de transport		2
C23	Capac oval		2
C24	Curea motor		1
C25	Suspensie-forma con		1
C26	Picioarse		4
C27	Roata ajustabila		2
C28	Protectie cablu		2
C29	Placuta plastic		4
C30	Suport cheie de siguranta		1
C31	Cheie de siguranta		1
C32	Capace-roti de transport		2
C33	Carcasa superioara motor		1
C34	Inel decorativ-manere		2
C35	Capac stang-maner		1
C36	Capac drept-maner		1
D01	Calculator		1
D02	Panou control		1
D03	Butoane maner		1
D04	Cablu superior-semnal	900 mm	1
D05	Cablu mijlociu-semnal	1100 mm	1
D06	Cablu inferior-semnal	800 mm	1
D07	Cablu superior-butoane rapide	350 mm	1
D08	Cablu inferior-butoane rapide	750 mm	1
D09	Cablu superior-senzori puls	150 mm	1
D10	Cablu mijlociu-senzori puls	650 mm	2
D11	Cablu inferior-senzori puls	200 mm	2
D12	Senzor viteza	1000 mm	1
D13	Motor DC		1
D14	Motor inclinare		1
D15	Placa		1
D16	Protectie surprasarcina		1
D17	Intrerupator		1

D18	Stecher		1
D19	Inel magnetic		1
D20	Centru magnetic		1
D21	Cablu alimentare		1
D22	Fir cheie siguranta	45 0mm	1
D23	Cablu impamantare	350 mm	2
D24	Cablu AC	350 mm	2
D25	Cablu AC	350 mm	3
D26	Cablu singular	500 mm	1
D27	Cablu singular 1	350 mm	1
D28	Cablu singular 2	350 mm	1
D29	Filtru		1
D30	Inductor		1
D31	Amplificator cablu	150 mm	1
D32	Placa USB		1
D33	Amplificator		1
D34	Cablu Volum +/-	350 mm	1
D35	Cablu conexiune MP3	$\phi 3 * \phi 12 * 410$	1
D36	Difuzor	6 Ω 5 ω 250 mm	2
D37	Placa Bluetooth		1
D38	Cablu Bluetooth	300 mm	1
D39	Surub	ST2.9*6.0	4
D40	Piulita	M6	2
D41	Piulita	M8	6
D42	Piulita	M10	6
D43	Surub	M10*60	1
D44	Surub	M10*45	1
D45	Surub	M10*30	4
D46	Surub	M8*50	6
D47	Surub	M8*40	2
D48	Surub	M8*30	1
D49	Surub	M8*20	4
D50	Surub	M8*15	8
D51	Surub	M8*40	2
D52	Surub	M8*42	1
D53	Surub	M6*55	3
D54	Surub	M6*40	2
D55	Surub	M6*25	6

D56	Surub	M5*16	11
D57	Surub	M5*8	9
D58	Surub	ST4.2*30	4
D59	Surub	ST4.2*30	6
D60	Surub	ST4.2*12	17
D61	Surub	ST4.2*15	6
D62	Surub	ST4.2*12	17
D63	Saiba	6	3
D64	Saiba	8	16
D65	Saiba	10	2
D66	Saiba	8	6
D67	Saiba plata C	8	7
D68	Saiba plata C	$\phi 10 * \phi 26 * 2.0$	8
D69	Surub	ST2.9*8	48
D70	Surub	ST3.5*10	20
D71	Surub	M5*12	4
D72	Surub	ST2.9*4	4
D73	Placa cu butoane		1
G	Unei de silicon		1

ASAMBLARE

COMPONENTE CUTIE



PIESE

Nr.	Denumire	Specificatii	buc.
A02	Cadru principal		1
E	Calculator		1
B12	Cheie imbus	5 mm	1
B13	Cheie	S=13, 14, 15	1
C31	Cheie siguranta		1
C08	Capac decorativ stang		1
C09	Capac decorativ drept		1
D46	Surub	M8*50	2
D50	Surub	M8*15	6
D64	Saiba	8	8
D21	Cablu alimentare		1
D35	Cablu de conexiune MP3		1
G	Ulei de silicon		1

UNELTE

(B12) Cheie imbus (5 mm) – 1 buc.

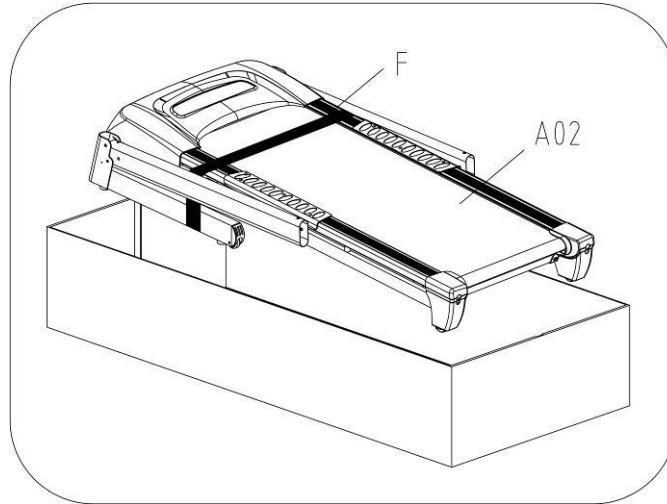
(B13) Cheie (S=13, 14, 15) – 1 buc.

INSTRUCTIUNI ASAMBLARE

PAS 1:

Deschideti cutia si scoateti toate componentele afara. Asezati cadrul principal (A02) pe o suprafata dreapta si asigurati-va ca aveti spatiu de lucru curat si adecvat.

NOTA: Din motive de siguranta, taiati banda (F) doar dupa ce ati finalizat asamblarea.



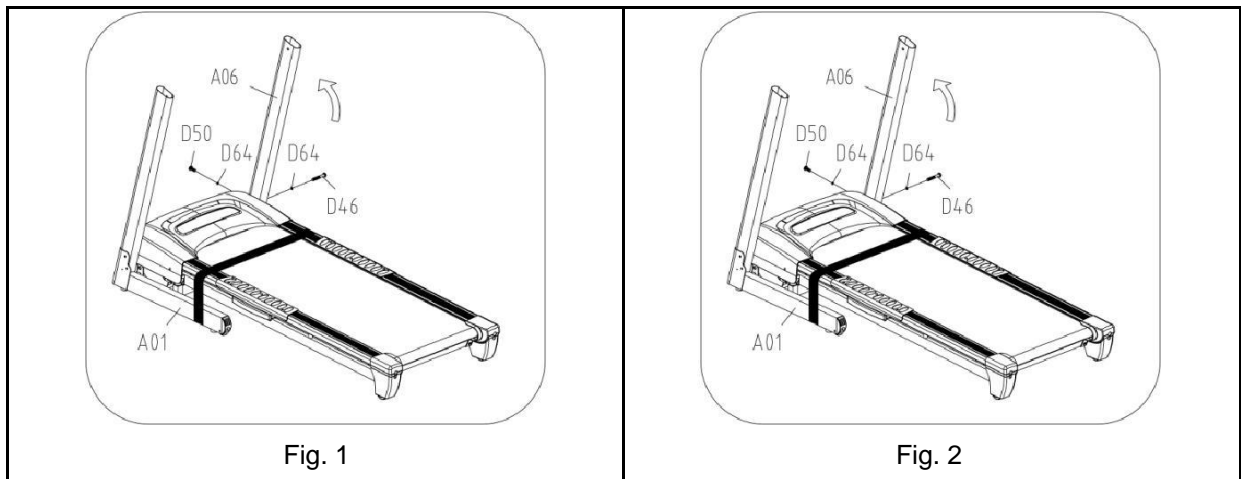
PAS 2:

Ridicati stalpul stang (A05) in sus. Vezi fig. 1.

Fixati stalpul stang (A05) la cadrul de baza (A01). Folositi un surub (D46) si o saiba (D64) pentru a atasa partea laterala, si un surub (D50) si o saiba (D64) pentru a atasa partea din fata. Fixati cu ajutorul cheii imbus (B12).

Repetati pasii de mai sus pentru atasarea stalpului drept (A06) la cadrul de baza (A01). Vezi figura 2.

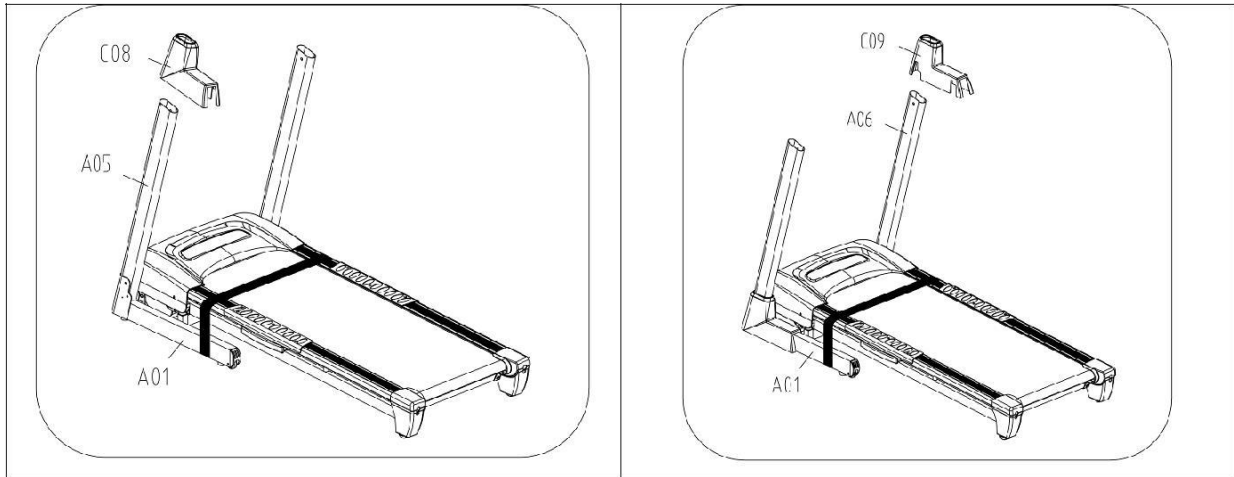
NOTA: In timpul asamblarii, tineti stalpii (A05 and A06) cu mainile pentru a preveni caderea.



PAS 3:

Inserati capatul decorativ al stalpului stang (C08) in partea de jos a stalpului stang (A05). Impingeti in jos pentru a fixa capatul decorativ stang (C08) la cadrul de baza (A01).

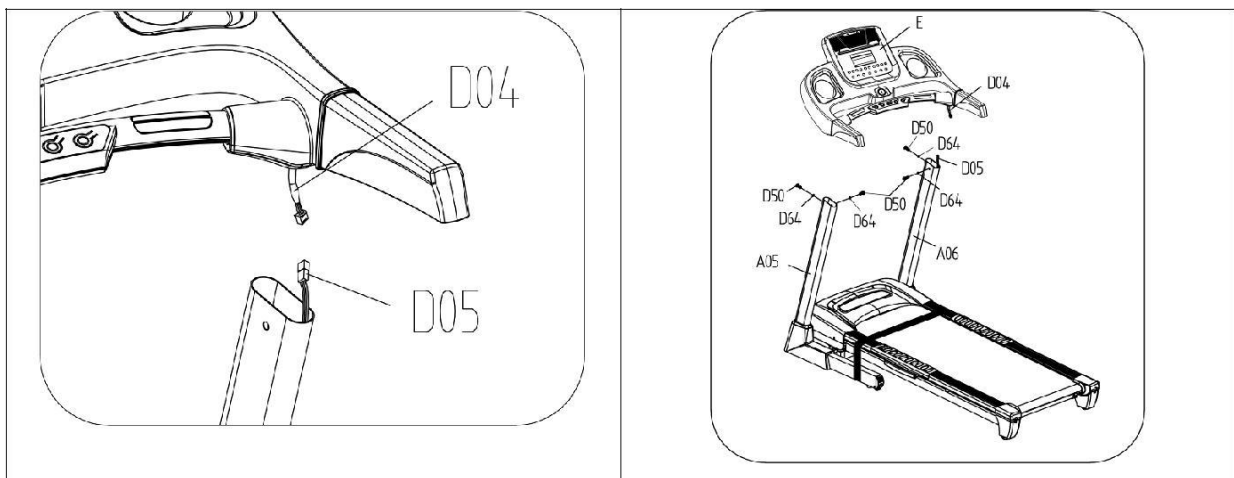
Repetati pasii de sus pentru a atasa capatul decorativ al stalpului drept (C09) la cadrul de baza (A01).



PAS 4 (*SOLICITATI AJUTOR PENTRU ACEST PAS):

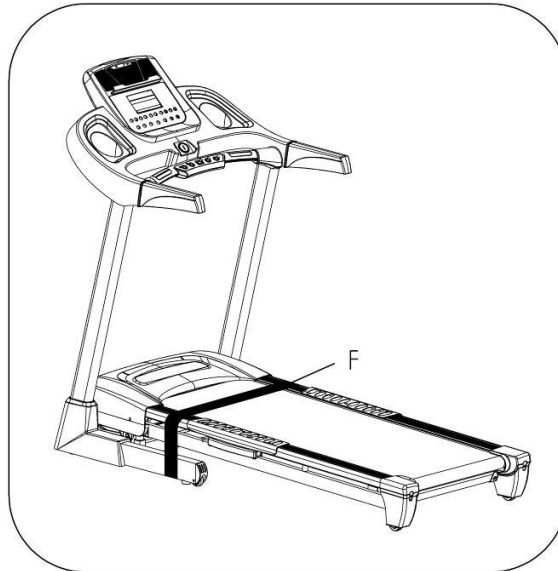
Conectati cablul superior de semnal (D04) la cablul mijlociu de semnal (D05).

Fixati baza consolei (E) pe stalpii de sustinere (A05&A06) folosind 4 suruburi (D50) si 4 saibe (D64).
Fixati cu ajutorul cheii imbus (B12).



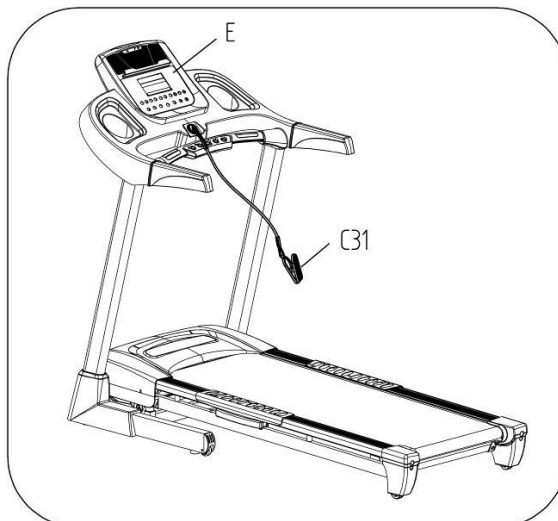
PAS 5:

Taiati banda (F).



PAS 6:

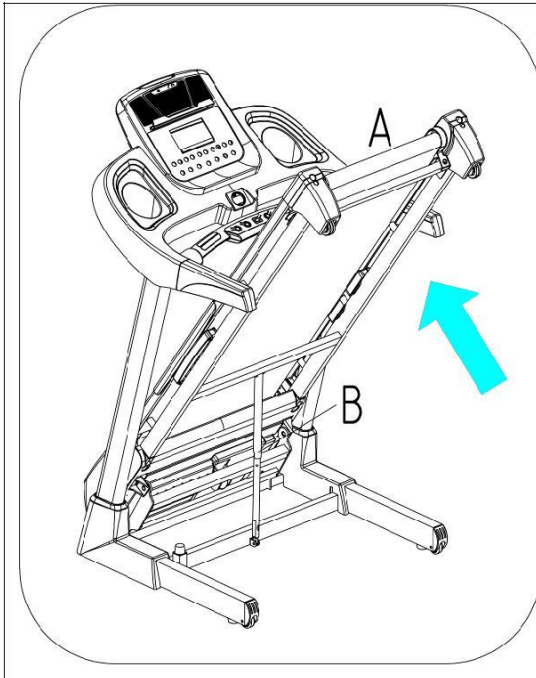
Inserati cheia de siguranta (C31) in zona prevazuta cu magnet de pe consola (E).



Ati finalizat asamblarea!

INSTRUCTIUNI DE PLIERE

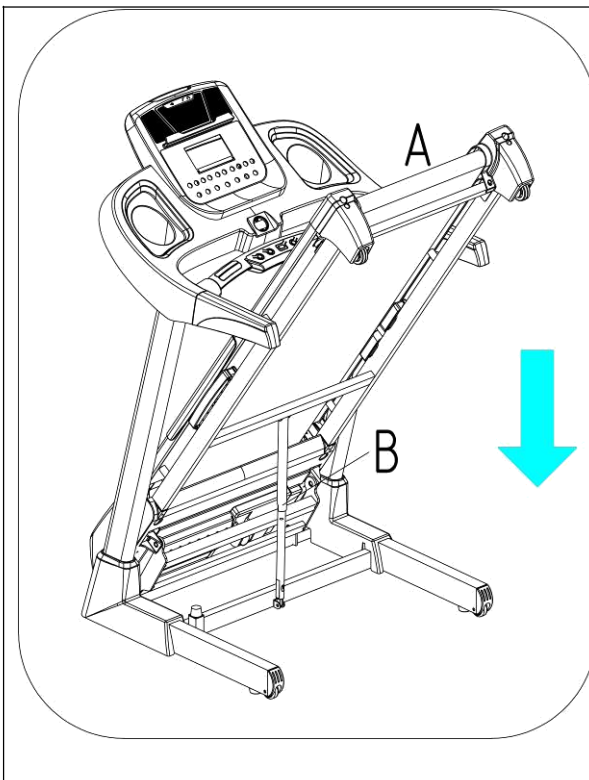
PLIERE



Asezati mana la capatul suprafetei de alergare (pozitia A) si ridicati cadrul principal (A02) pana cand cilindrul (B03) se blocheaza (pozitia B).

NOTA: Veti auzi un click in momentul in care cilindrul (B03) este complet blocat.

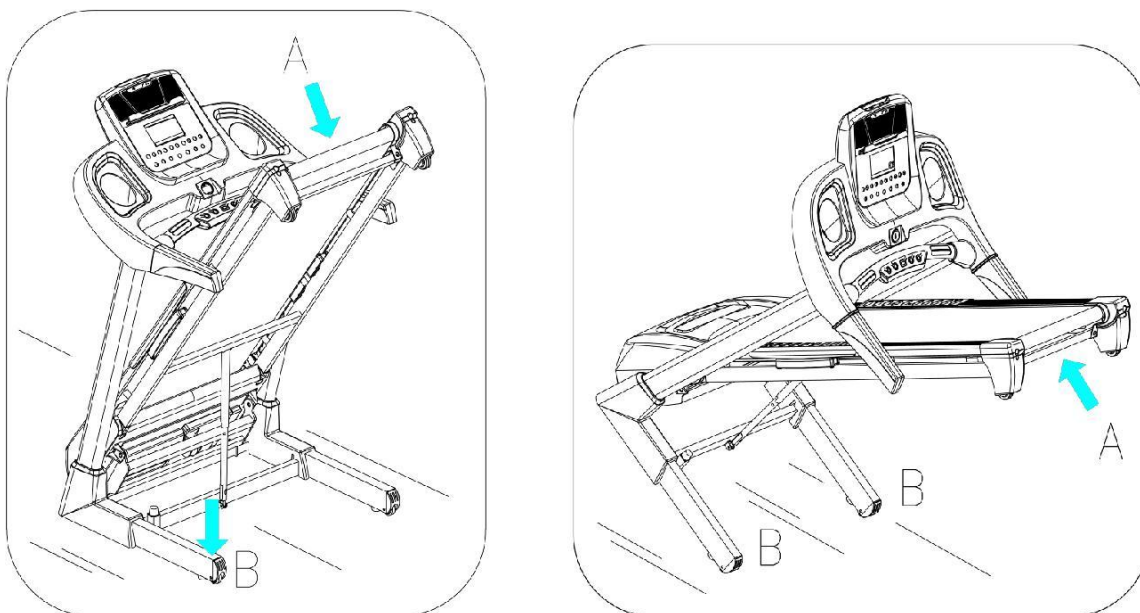
DEPLIERE



Tineti cadrul principal (A02) cu o mana (pozitia A) si loviti usor cu piciorul cilindrul (B03) pentru a-l debloca (pozitia B). Impingeti cadrul principal (A02) de la pozitia A, suprafata de alergat va continua sa coboare automat inspre podea pana ce cadrul principal (A02) atinge podeaua.

NOTA: Inainte de a cobori cadrul principal, asigurati-va ca spatiul de sub cadru este liber.

MANEVRAREA BENZII DE ALERGAT



Înainte de a muta produsul, asigurați-vă că banda de alergat este pliată corespunzător și cablul de alimentare este scos din priză.

Așezați o mână în poziția A pentru a sprijini partea superioară a benzii. Așezați un picior în poziția B pentru a menține în poziție fixă baza benzii de alergat.

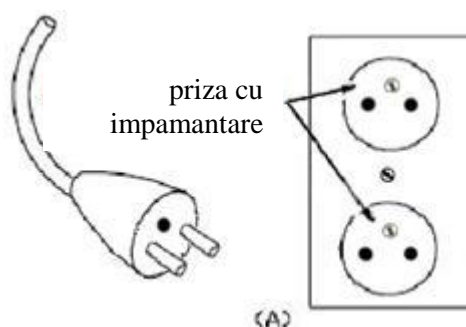
Având piciorul în poziția B, începeți ușor să coborâți partea superioară a benzii de alergat. Odată ce partea superioară a benzii de alergat (poziția A) ajunge la o înălțime destul de joasă, roțile vor atinge podeaua, pentru o deplasare ușoară a produsului.

INFORMATII IMPORTANTE

Banda de alergare trebuie conectată la o priză cu împământare. Dacă ceva nu funcționează corect, împământarea reduce riscul de soc electric. Acest produs este echipat cu un cablu de împământare, conductor și stecher cu împământare. Stecherul trebuie introdus într-o priză corespunzătoare, corect instalată, cu împământare, conform reglementărilor în vigoare.

ATENȚIE – O conexiune necorespunzătoare a conductorului poate cauza electrocutare. Apelați la un electrician calificat dacă aveți dubii în legătură cu împământarea. Nu modificați stecherul furnizat dacă nu se potrivește la priză, apelați la un electrician pentru instalarea unei prize potrivite.

Acest produs folosește o tensiune nominală de (220 V) și are un stecher similar cu cel din imaginea de jos. Produsul trebuie conectat la o priză cu aceeași configurație cu cea a stecherului. Nu folosiți adaptatoare.



ATENȚIE

- Nu utilizați o priză cu circuit (GFCI) pentru această bandă de alergare. Cablul de alimentare trebuie să fie la distanță față de componentele mobile ale benzii de alergat, inclusiv roțile de transport și cilindrul de presiune.
- Nu operați banda folosind un generator sau sursă de alimentare UPS.
- Nu scoateți nici un capac fără să opriți alimentarea întâi.
- Nu expuneți produsul la umiditate și ploaie. Banda nu trebuie folosită afara sau în orice mediu cu umiditate ridicată.

OPERARE CONSOLA



AFISAJ ECRAN

VITEZA/PULS: Intervalul pentru viteza este situat între 1.0 - 20.0 km/h. 1.0 este viteza situată implicit.

Când utilizatorul pune ambele mâini pe senzorii de puls (localizați pe manere), sistemul va calcula pulsul și îl va afișa pe ecran. Intervalul pentru puls este situat între 50 - 200 bpm (Datele sunt doar pentru referință, nu trebuie folosite în scop medical).

Sistemul de monitorizare a frecvenței cardiace nu este mereu precis. Epuizarea în timpul antrenamentului poate duce la accidente grave. Dacă aveți stări de leșin, opriți-va imediat!

DISTANTA: Afisează distanța cuprinsă între 0.0 - 99.99 km. Când ajunge la valoarea 99.99, se resetează și începe o nouă numărare de la 0.0. În modul de numărare inversă, va începe numărarea inversă de la valoarea țintă la 0.00. Când ajunge la 0.00, banda se oprește încet, afisează automat "End", revine la setările inițiale după 5 secunde. În timpul setării programelor, această fereastră va afișa programele P1 - P24, U1 - U3 și "FAT".

TIMP: Afisează durata antrenamentului de la 0:00 - 18 ore. Când ajunge la 18 ore, consola se resetează la 0:00 și continuă să funcționeze. În modul de numărare inversă, începe numărarea de la timpul setat la 0:00. Când numărarea ajunge la 0:00, banda se oprește treptat și afisează "End", apoi revine la setările inițiale după 5 secunde.

CALORII/INCLINARE: Afisează consumul de calorii de la 0 la 999 kcal și nivelul înclinării de la 0 - 15. Când ajunge la valoarea 999, se resetează și începe de la 0 din nou. În modul de numărare inversă, se porneste de la valoarea setată la 0. Odată ce ajunge la 0, banda se oprește încet și afisează "End", apoi revine automat la setările inițiale după 5 secunde.

PASI: Afisează numărul de pași parcurși. Intervalul este cuprins între 0 și 99999, când ajunge la 99999, numărarea începe din nou de la 0.

MATRICE: Fereastră matrice va afișa pista de alergare de 400 m. După ce parcurgeți o tură, consola emite o avertizare sonoră și afisează numărul de ture parcurse.

FUNCTII BUTOANE

PROGRAM: Apasați acest buton pentru alegerea unui program. Programele sunt: P1 - P24, U1 - U3, and "FAT". P1 - P24 sunt programe presetate.

MODE: Când banda este oprită, apăsați acest buton pentru a selecta modul de numărare.

- 15:00 mins este valoarea implicită pentru TIMP
- Km este valoarea implicită pentru DISTANTA
- 50 kcal este valoarea implicită pentru CALORII

Când setați fiecare mod de numărare, apăsați butoanele +/- pentru a crește/scădea valorile setate. Apasați START pentru a porni banda.

START: Pentru a porni banda, inserați capatul cu magnet a cheii de siguranță (C31) în consola și apăsați butonul START. (Banda are nevoie de cheie de siguranță pentru a funcționa)

STOP: Când banda rulează, apăsați butonul STOP în orice moment pentru a opri banda de alergare. Oprirea benzii duce la resetarea datelor la valorile inițiale.

SPEED +/-: Când banda rulează, apăsați butoanele +/- pentru a crește/scădea viteza. Țineți apăsată aceste butoane timp de ½ a secunde pentru a crește/scădea continuu viteza.


INCLINE +/-: În modul de setare, apăsați acest buton pentru a ajusta valoarea. Când banda funcționează, apăsați butoanele up/down pentru a crește/scădea înclinarea. Dacă țineți apăsat unul din aceste butoane mai mult de o ½ secundă, înclinarea va crește/scădea continuu. Intervalul este cuprins între 0 - 15.


QUICK SPEED 3, 6, 9, 12: Aceste butoane permit alegerea directă a vitezei: 3, 6, 9 sau 12 km/h prin apăsarea unui singur buton.

QUICK INCLINE 3%, 6%, 9%, 12%: Aceste butoane permit alegerea directă a înclinării: 3%, 6%, 9%, sau 12% prin apăsarea unui singur buton.

MP3: Puteti conecta telefonul mobil prin intermediul cablului audio pentru a reda muzica. Toate funcțiile de setare vor fi executate de pe telefonul dvs.

PORT USB: Puteti conecta telefonul mobil prin USB. În același timp va puteți încărca și bateria telefonului.

: Apasati rapid acest buton pentru a reda melodia anterioara. (*Disponibil doar prin conexiune USB). Tineti apasat acest buton pentru a reduce volumul melodiei (*Disponibil prin conexiune MP3 si USB).

: Apasati rapid acest buton pentru a reda melodia urmatoare (*Disponibil doar prin conexiune USB). Tineti apasat acest buton pentru a creste volumul melodiei. (Disponibil prin conexiune MP3 si USB)

INTRARE JACK: Conectati castile la intrarea jack pentru a asculta muzica.

PROGRAME

QUICK START

1. Atasati capatul magnetic al cheii de siguranta la consola.
2. Apasati butonul START, consola emite un semnal sonor afisand numaratoare inversa de la 3. Cand numaratoarea ajunge la 0, banda porneste. Viteza initiala va fi de 1.0 km/h (implicit).
3. Dupa pornire, utilizati butoanele speed +/- sau QUICK SPEED pentru a seta rapid viteza, sau incline +/- sau QUICK INCLINE pentru setarea rapida a inclinarii.

CONTROL FUNCTII

1. Apasati SPEED – pentru a reduce viteza de alergare.
2. Apasati SPEED + pentru a creste viteza de alergare.
3. Apasati INCLINE – pentru a reduce nivelul de inclinare.
4. Apasati INCLINE + pentru a creste nivelul de inclinare.
5. Apasati tastele 3, 6, 9, 12 km/h pentru setarea imediata a vitezei.
6. Apasati 3%, 6%, 9%, 12% pentru setarea rapida a inclinarii 3%, 6%, 9%, 12%.
7. Apasati butonul STOP pentru a opri banda de alergare.
8. Tineti mainile pe senzorii de puls (localizati pe manere) timp de 5 secunde pentru calcularea si afisarea numarului de batai pe minut (BPM) pe ecranul calculatorului.

MODUL MANUAL

1. Apasarea directa a butonului START va porni automat banda de alergare, cu viteza de 1.0 km/h. Celelalte ferestre vor afisa numaratoarea crescatoare incepand cu valoarea setata implicit. Apasati butoanele SPEED +/- pentru a creste/scadea viteza. Apasati butoanele INCLINE +/- pentru cresterea/scaderea inclinarii.
2. Apasati butonul MODE pentru a accesa numaratoarea inversa pentru timp; fereastra pentru timp afiseaza valoarea 15:00, apasati butoanele +/- pentru a seta timpul dorit. Intervalul este cuprins intre 5:00 – 99:00 min.
3. Apasati butonul MODE de doua ori pentru a accesa modul de numaratoare inversa pentru distanta. Fereastra afiseaza valoarea 1.0. Apasati butoanele +/- pentru a seta distanta. Intervalul este cuprins intre 0.5 – 99:90 km.
4. Apasati butonul MODE de 3 ori, pentru a accesa modul de numarare a caloriilor.
5. Dupa ce ati finalizat setarile, apasati butonul START pentru a porni banda. Banda incepe sa ruleze dupa 3 secunde. Apasati butoanele INCLINE +/- sau SPEED +/- pentru ajustarea vitezei si inclinarii. Apasati butonul STOP pentru a opri banda.
6. In modul de numarare pentru calorii, apasati butonul MODE pentru a accesa modul Steps. Fereastra pentru viteza afiseaza 3.0 km/h; fereastra pentru timp afiseaza 15:00 min. Apasati butoanele SPEED

+/- pentru a seta durata antrenamentului de la 5:00 la 99:00 min. Viteza nu poate fi ajustata in modul Steps.

LUBRIFIEREA BENZII DE ALERGAT

Banda trebuie lubrifiata la fiecare 300 km. Sistemul emite avertizare sonora la fiecare 10 secunde si pe ecran apare simbolul "OIL" pentru a va reaminti ca este timpul pentru lubrifierea benzii. Cititi instructiunile de mentenanta pentru lubrifierea corespunzatoare a benzii. Aplicati uleiul de silicon la mijlocul placii de alergare pe ambele parti si intindeti-l uniform. Dupa aplicare, tineti apasat butonul STOP timp de 3 secunde pentru a sterge simbolul.

PROGRAME PRESETATE

Apasati butonul PROGRAM si fereastra pentru distanta va afisa P1 - P24, adica programele presetate. Selectati programul dorit, fereastra pentru timp afiseaza timpul setat implicit 10:00 min. Apasati butoanele +/- pentru a seta durata antrenamentului. Apasati butonul START pentru a porni programul. Cand sistemul ajunge la intervalul urmator, emite un semnal sonor, viteza va fi schimbata conform setarilor programului. Apasati tastele +/- pentru ajustarea inclinarii si vitezei. Cand programul trece la intervalul urmator, va reveni la viteza si inclinarea curenta. Dupa finalizarea unui program, sistemul afiseaza 'END'. Banda se opreste incet, iar datele revin la setarile initiale dupa 5 secunde.

		INTERVAL TIMP= TIMP SETAT/10									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITEZA	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINARE	1	2	3	3	1	2	2	3	2	2
P2	VITEZA	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINARE	1	2	3	3	2	2	3	4	2	2
P3	VITEZA	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINARE	1	2	2	3	1	2	2	2	2	1
P4	VITEZA	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINARE	2	2	3	3	2	2	4	6	2	2
P5	VITEZA	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINARE	1	2	4	3	2	2	4	5	2	1
P6	VITEZA	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINARE	2	2	6	2	3	4	2	2	2	1
P7	VITEZA	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINARE	4	5	6	6	9	9	10	12	6	3
P8	VITEZA	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINARE	3	5	4	4	3	4	4	3	3	2
P9	VITEZA	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINARE	3	5	3	4	2	3	4	2	3	2
P10	VITEZA	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINARE	4	4	3	6	7	8	8	6	3	3
P11	VITEZA	2	5	8	10	6	9	5	3	2	2
	INCLINARE	1	3	5	8	10	7	6	3	2	3
P12	VITEZA	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINARE	3	5	6	7	12	9	11	11	6	3
P13	VITEZA	2	7	4	7	8	9	4	5	3	2
	INCLINARE	5	6	6	4	6	5	8	9	4	2

P14	VITEZA	2	6	5	4	8	6	5	2	3	3
	INCLINARE	5	6	5	8	4	5	5	10	6	3
P15	VITEZA	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
	INCLINARE	3	4	5	6	3	5	5	6	4	3
P16	VITEZA	2	5	7	5	8	6	5	2	4	2
	INCLINARE	1	5	6	8	12	9	10	9	5	3
P17	VITEZA	2	5	6	7	8	9	10	5	3	4
	INCLINARE	3	5	6	8	6	5	8	7	5	3
P18	VITEZA	2	3	5	6	8	6	9	6	5	2
	INCLINARE	5	7	5	8	6	5	9	10	6	2
P19	VITEZA	3	7	6	5	9	7	6	3	5	2
	INCLINARE	3	5	6	8	5	6	5	12	8	3
P20	VITEZA	3	7	9	10	11	12	10	8	5	2
	INCLINARE	2	5	6	7	6	5	8	6	3	2
P21	VITEZA	3	6	8	7	9	10	5	8	3	2
	INCLINARE	3	6	8	9	9	6	8	10	6	3
P22	VITEZA	3	5	8	6	9	10	8	12	6	3
	INCLINARE	2	6	8	10	12	10	12	8	5	2
P23	VITEZA	3	5	9	11	12	8	6	5	3	2
	INCLINARE	2	6	8	10	9	7	8	10	6	3
P24	VITEZA	3	8	10	11	12	10	10	8	5	3
	INCLINARE	3	6	8	9	10	12	9	6	3	2

CONTROL FRECVENTA CARDIACA (HRC):

HRC PARAMETRI (doar pentru referinta)

VARSTA	BPM			VARSTA	BPM			VARSTA	BPM		
	H	IMPLICIT	L		H	IMPLICIT	L		H	IMPLICIT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89

29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

* L-H: Min la Max -interval de ajustare frecventa cardiaca

1. Apasati butonul HRC in modul standby. Puteti alege controlul frecventei cardiace de la HP1 la HP2.
 HP1: Viteza maxima va fi 10.0 km/h iar frecventa cardiaca implicita este 120 bpm.
 HP2: Viteza maxima va fi 12.0 km/h iar frecventa cardiaca implicita este 130 bpm.
 Daca apasati START in modul HP1 sau HP2, sistemul va recomanda un parametru de control a frecventei cardiace unui utilizator cu datele implicite: 30 ani, frecventa cardiaca tinta: 114.
 Apasati butonul MODE pentru a seta varsta. Fereastra pentru timp va afisa varsta implicita 30. Apasati butoanele INCLINE +, INCLINE -, SPEED +, SPEED - pentru a alege varsta actuala. Intervalul este cuprins 15 si 80 ani.
2. Dupa ce ati setat varsta, apasati butonul MODE; sistemul va recomanda o frecventa cardiaca tinta, ca referinta. Apasati butoanele INCLINE+, INCLINE -, SPEED+, SPEED - pentru a alege frecventa cardiaca in functie de conditia fizica. Intervalul este situat intre 80 si 180.
3. Dupa ce ati setat varsta si frecventa cardiaca, apasati butonul MODE pentru a seta timpul. Fereastra pentru timp va afisa timpul presetat 15:00; Apasati INCLINE +, INCLINE -, SPEED +, SPEED - pentru ajustarea timpului - interval cuprins intre 5:00 si 99:00.
4. Apasati butonul START pentru pornire.
5. In modurile HP1 - HP2, daca nu setati nici o valoare si apasati START, sistemul va ajusta automat viteza si inclinarea.
6. In programele HP1 sau HP2 ajustati viteza si inclinarea cu butoanele INCLINE +, INCLINE -, SPEED +, SPEED - dar sistemul poate ajusta viteza si inclinarea automat pentru a atinge frecventa cardiaca tinta.
7. Primul minut de alergare este reprezentat de incalzire, sistemul nu va ajusta automat viteza si inclinarea, doar ajustarea manuala este disponibila in primul minut. Dupa 1 min, sistemul va mari viteza cu 0.5 km de fiecare data, cand valoarea atinge viteza maxima, dar frecventa cardiaca tinta nu este atinsa, sistemul adauga si inclinarea, marind cu o sectiune de fiecare data pentru atingerea frecventei cardiace tinta. Cand timpul a ajuns la final, banda se opreste automat.
8. Nota: Programul de monitorizare are frecventei cardiace este disponibil doar daca folositi curea de piept.

Programul utilizatorului (U1 – U3)

Fiecare program este impartit in 10 sectiuni de timp. Fiecare sectiune de timp va ajusta viteza in functie de viteza determinata in cadrul programului.

SETARI UTILIZATOR

Apasati butonul PROGRAM pentru a cauta programele, pana ajungeti la U1-U2-U3. Programele utilizatorului (U1 - U3) sunt programe care permit presetarea manuala a fiecărei sectiuni din totalul de 10, pentru personalizarea antrenamentului dvs.

Pentru a incepe selectati U1 (primul profil al utilizatorului); fereastra pentru timp va afisa valoarea 10:00 min. Pentru setarea valorii dorite apasati butoanele SPEED +/-, INCLINE +/-, sau QUICK SPEED/INCLINE. Apasati butonul MODE pentru a trece la sectiunea urmatoare. Dupa ce ati setat prima sectiune, puteti seta valoarea urmatoarei sectiuni. Repetati procesul pana ce ati finalizat toate sectiunile.

Dupa finalizarea setarilor antrenamentului, apasati butonul START pentru a incepe exercitiul. Banda va rula conform setarilor de viteza si inclinare. Intregul program va fi impartit in 10 sectiuni. Fiecare sectiune are propria viteza si inclinare determinata in cadrul programului. Dupa finalizarea programului, banda se opreste automat.

	Initial	Valoare implicita	Interval de setare	Interval afisare
TIMP (MIN:SECOND)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINARE (SECTION)	0	0	0 - 15	0 - 15
VITEZA (KM/H)	1.0	1.0	1.0 - 20.0	1.0 - 20.0
DISTANTA (KM)	0	1.0	0.5 - 99.9	0.00 - 99.99
PULS (BPM)	P	N/A	N/A	50 - 200
CALORII (KCAL)	0	50	10 - 999	0 - 999

FUNCTIA BODY FAT

Apasati butonul PROGRAM pana ce fereastra afiseaza FAT (body fat calculation). Apasati butonul MODE pentru a seta F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1 SEX, F-2 VARSTA, F-3 INALTIME, F-4 GREUTATE, F-5 Indice Body Quality).

Apasati butoanele SPEED +/- pentru a seta F1-F4 (vezi tabelul de mai jos). Odata cu finalizarea setarilor F1 - F4, apasati butonul MODE, pentru a seta F-5 (BQI).

Pentru a seta F-5, tineti mainile pe senzorii de puls localizati pe manere, aproximativ 3 secunde. Fereastra afiseaza indicele Body Quality. Acest indice testeaza relatia dintre inaltime si greutate. Aceste date nu trebuie folosite in scop medical. Indicele Body Quality se poate calcula pentru femei si barbati deopotriva.

NOTA: Scorul mediu pentru BQI este 20 - 25%

Subponderal	sub 19.0
Normal	20.0 – 25.0
Supraponderal	26.0 – 29.0
Obezitate	30.0 sau peste

TABEL BQI

F-1	Sex	01 Barbat	02 Femeie
F-2	Varsta	10 - 99	
F-3	Inaltime	40 – 80 inch	
F-4	Greutate	44 – 330 lbs.	
F-5	BQI	≤ 19	Subponderal
	BQI	= (20 - 25)	Greutate normala
	BQI	= (26 - 29)	Supraponderal
	BQI	≥ 30	Obezitate

INSTRUCTIUNI EXERCITII

Inainte de a incepe orice program de exercitii, consultati medicul pentru a determina daca aveti probleme de sanatate care nu sunt compatibile cu utilizarea benzii. Atentie la semnalele corpului dvs. Exerciitiul incorect si excesiv poate duce la accidentari grave. Opriti-va imediat daca aveti urmatoarele simptome: durere, respiratie dificila, puls neregulat, ameteli sau greata.

Familiarizati-va cu banda de alergare si cu butoanele de operare, inainte de a o utiliza.

Atasati cheia de siguranta (C31) la imbracamintea dvs. si atasati capatul magnetic al cheii de siguranta la consola. Apasati butonul START pentru a porni banda de alergare. Banda va rula cu viteza implicita de 1.0 km/h. Odata ce va simtiti confortabil, puteti creste viteza usor. Cand ati finalizat exercitiul, apasati butonul STOP sau scoateti capatul magnetic al cheii de siguranta (C31) pentru a opri banda.

CHEIE DE SIGURANTA

Scoateti cheia de siguranta (C31) de la consola pentru a opri banda imediat. Odata ce banda s-a oprit complet, fereastra afiseaza "---" si alarma va suna de 3 ori. Pentru a porni banda din nou, inserati capatul cu magnet al cheii de siguranta (C31) in consola si apasati START.

FUNCTIE DE ECONOMISIRE A ENERGIEI

Odata ce banda a fost inactiva timp de 10 minute, va intra in Modul de economisire a energiei . Cand banda este in modul de economisire a energiei, ecranul consolei se stinge. Pentru a-l porni din nou, apasati orice tasta.

OPRIRE

Puteti opri alimentarea in timpul antrenamentului sau dupa, fara riscul de a deteriora banda.

ATENTIE

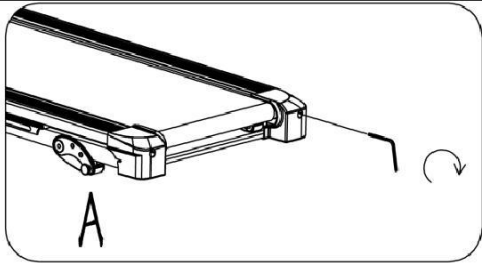
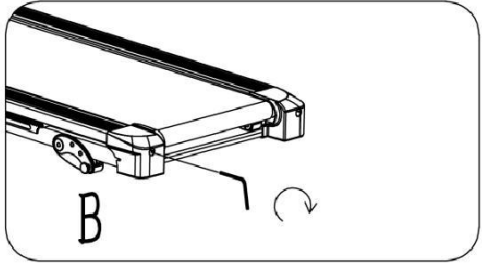
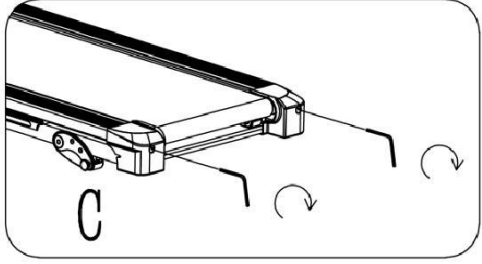
1. Va recomandam sa mentineti o viteza de rulare mica a benzii la inceputul antrenamentului si sa tineti mainile pe senzorii de puls pana va familiarizati cu produsul.
2. Atasati la consola capatul cu magnet al cheii de siguranta, iar celalalt capat atasati-l la imbracamintea dvs. inainte de a incepe antrenamentul. Pentru a finaliza antrenamentul, apasati butonul STOP sau scoateti cheia de siguranta. Banda se va opri automat.

MENTENANTA

Curatarea regulata a benzii va imbunatati performanta benzii de alergat. Stergeti praful in mod regulat de pe cele 2 parti laterale expuse ale suprafetei de alergare pentru a impiedica acumularea prafului sub aceasta. Pantofii de alergat trebuie sa fie mereu curati.

AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGAT

Asezati banda pe o suprafata dreapta si setati viteza la 3.5 – 5 km/h pentru a testa daca suprafata de alergat (20) deviaza de la centru.

<p>Daca suprafata de alergat (20) deviaza spre dreapta, rotiti surubul de ajustare drept o $\frac{1}{4}$ de tura in sens orar, apoi rotiti surubul de ajustare stang o $\frac{1}{4}$ de tura in sens antiorar. Daca suprafata nu este centrata, repetati pasii pana cand aceasta isi recapata pozitia initiala. Vezi imaginea A.</p>	
<p>Daca banda de alergare (20) deviaza spre stanga, rotiti surubul stang de ajustare o $\frac{1}{4}$ de tura in sens orar, apoi rotiti surubul drept ajustare o $\frac{1}{4}$ de tura in sens antiorar. Daca problema nu se rezolva, repetati pasii pana cand suprafata este centrata. Vezi imaginea B.</p>	
<p>In timp, suprafata de alergat (20) se slabeste. Pentru a o strange rotiti ambele suruburi de ajustare o tura completa, in sens orar. Verificati gradul de tensionare a suprafetei de alergat. Continuatii procesul pana cand nivelul de tensionare este cel corect. Ajustati egal ambele suruburi in mod egal. Vezi imaginea C.</p>	

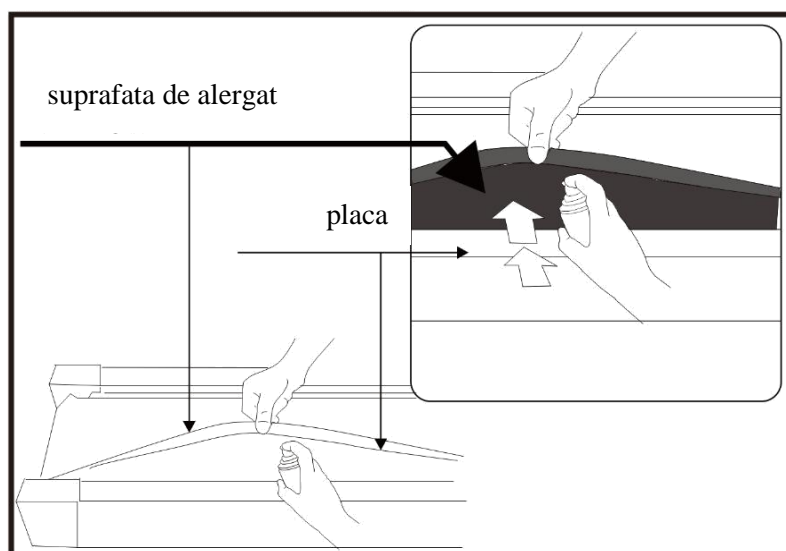
LUBRIFIEREA SUPRAFETEI DE ALERGAT

Lubrifierea suprafetei de alergat este esentiala, deoarece frecarea dintre placa si suprafata de alergat afecteaza durata de utilizare a benzii. Va recomandam sa verificati in mod regulat nivelul de lubrifiere al benzii.

ATENTIE: Scoateti stecherul din priza intotdeauna inainte de a curata, lubrifia sau repara banda.

Tineti cont de tabelul de mai jos:

Utilizare ocazionala (mai putin de 3 ore/saptamana)	o data pe an
Utilizare medie (3 - 5 ore/saptamana)	la fiecare 6 luni
Utilizare frecventa (mai mult de 5 ore/saptamana)	la fiecare 3 luni



NOTA:

- Pentru o intretinere corespunzatoare a benzii, va sugeram sa o opriti timp de 10 minute dupa 2 ore de functionare si sa o scoateti complet din priza. atunci cand nu o folositi. O suprafata de alergare cu tensionare slaba duce la alunecarea utilizatorului in timpul alergarii, in timp ce o tensionare prea mare duce la scaderea performantei motorului, uzarea prematura a rotelor. Tensionarea corecta a suprafetei de alergare este atunci cand ramane un spatiu de 50 – 75 mm intre placa si suprafata de alergare.

DEPANARE

PROBLEMA	CAUZA	SOLUTIE
Banda de alergare nu porneste	Nu este conectata la priza.	Introduceti stecherul in priza
	Cheia de siguranta nu este inserata.	Inserati cheia de siguranta.
Viteza nu este corecta.	Nu este calibrata corect.	Recalibrati setarile vitezei.
Suprafata de alergat nu este centrata	Banda de alergat deviaza spre stanga sau dreapta.	Strangeti suruburile de ajustare de pe partea stanga si dreapta a rolei din spate.
Calculatorul nu functioneaza	Conexiune gresita intre cablurile calculatorului si placa de control	Verificati conexiunile cablurilor dintre calculator si placa control.
	Transformatorul este defect	Contactati furnizorul
E01 & E13: Eroare de comunicare	Nu exista comunicare intre consola si placa de control.	Verificati conexiunile intre calculator si placa de control. Inlocuiti cablurile sau placa daca este necesar.
E02: Protectie subtensiune	Tensiunea de intrare este mai mica decat 50% din tensiunea necesara.	Verificati tensiunea de intrare. Verificati conexiunea cablurilor de la motor. Verificati placa de control si inlocuiti-o daca este necesar.

E03: Senzorul de viteza nu primeste semnal	Placa de control nu primeste semnal de la senzorul de viteza.	Verificati daca firul senzorului este conectat corect si inlocuiti-l daca este defect. Verificati daca senzorul magnetic este deteriorat si inlocuiti-l daca este necesar.
E04: Eroare inclinare	Motorul de inclinare este defect, cablul de conexiune nu este conectat corect ori este deteriorat.	Reconectati sau inlocuiti cablul motorului de inclinare. Inlocuiti motorul de inclinare.
E05: Protectie suprasarcina curent	Tensiunea de intrare este prea mica sau prea mare Placa de control este deteriorata	Porniti banda din nou. Verificati tensiunea de intrare. Verificati placa de control, inlocuiti-o daca este necesar.
	O componenta mobila a benzii s-a blocat. Motorul nu poate functiona corespunzator.	Verificati toate componentele mobile ale benzii. Verificati motorul, daca scoate zgomote anormale sau miroase a ars. Inlocuiti-l daca este defect.
E08: Eroare placa de control	Placa de control nu este conectata.	Verificati cablurile superioare si mijlocii pentru a stabili daca sunt conectate corect. Daca firele sunt deteriorate va trebui sa le inlocuiti. Daca eroarea nu dispare, inlocuiti placa de control.