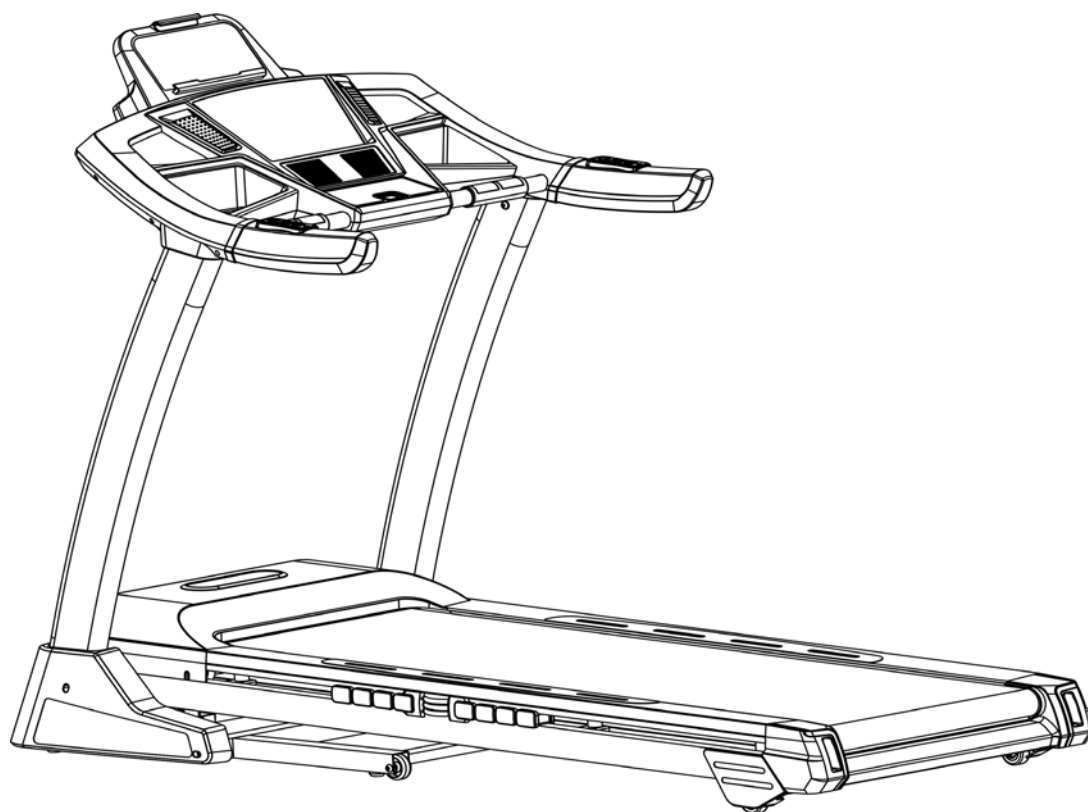




**MOTORIZED TREADMILL**  
**LOTTO GRANDE**

**ASSEMBLY MANUAL**



EN / FR / DE / HU / IT / PL / PT  
RO / ES / BG / HR / SR / GR / BA

# ENGLISH



Please read all precautions and instructions in this manual in detail before using this equipment. Save this manual for future reference.

## CONTENTS

1. Safety Caution
2. Assembly instruction
3. Operation guide
4. How to fold and move
5. Suggested stretches
6. Maintenance
7. Exploded drawing
8. Part list
9. TROUBLE SHOOTING

## 1. SAFETY CAUTION

When using this product, basic precautions should always be followed, including the following: Please read the instruction carefully before starting to use this product.

**DANGER** – To reduce the risk of electric shock:

Always unplug this product from the electrical outlet immediately after using and before cleaning.

**WARNING** – To reduce the risk of burns, fire, electric shock, or physical injury:

1. The product should never be left unattended while plugged in. Unplug the product from the outlet when not in use.
2. Close supervision is necessary when this product is used by or near children, invalids, or disabled persons.
3. Be sure to use the product only for its intended use as described in this manual. Do not use any attachment not recommended by the manufacturer in order to avoid any danger or accidents.
4. Never operate the product if it has a damaged cord or plug, if it is not working properly, if it has been damaged, or dropped into water. Please return the product to the service center of seller for examination and repair.
5. Do not carry this product by the supply cord or use the cord as a handle.
6. Keep the cord away from hot surfaces or ground.
7. Never operate the product with the air vents blocked. Keep the air vents free of lint, hair, etc.
8. Never drop or insert any objects into any openings.
9. Do not use or operate outdoors.
10. Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is thin.
11. Before turning the product power off, turn all controls to the off position then remove the plug from the outlet.
12. Connect the product to a properly grounded outlet only.
13. If the treadmill is foldable, when user finishes using the treadmill, the elevation needs to be back to original position.
14. When user is using the treadmill, it cannot be folded at the same time.
15. Keep a safety zoom of 2000mm x 1000mm away from the treadmill.
16. This machine is only intended for household use.
17. For the treadmill with folding function and electric elevation, be sure that the elevation is 0 before folding (To avoid interference of the components).
18. Stop using the treadmill if you feel faint, dizzy, or short of breath.
19. Wear appropriate exercise clothes when using the treadmill. Do not wear loose clothes that

could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes. Never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.

**GROUNDING INSTRUCTIONS**

The products must be grounded first. If malfunction or breakdown occurs, grounding will provide a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock.

The product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug.

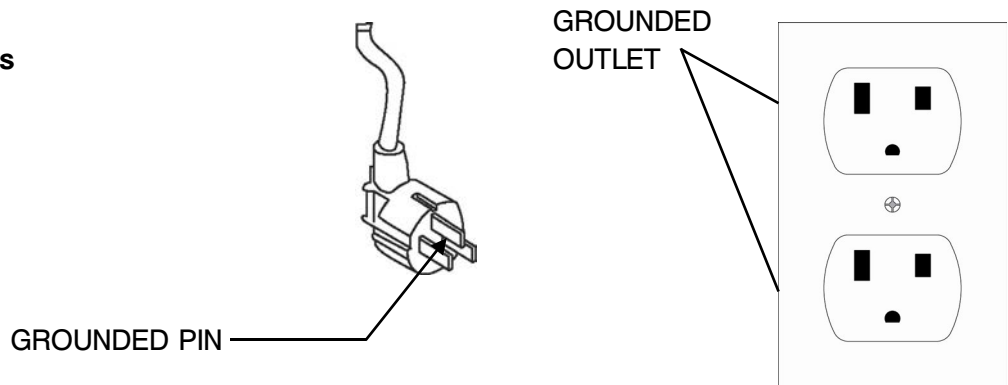
The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

**DANGER** – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the products are properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet install by a qualified electrician.

The products is has a grounding plug that looks like the plug illustrated in the figure. Make sure that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug.

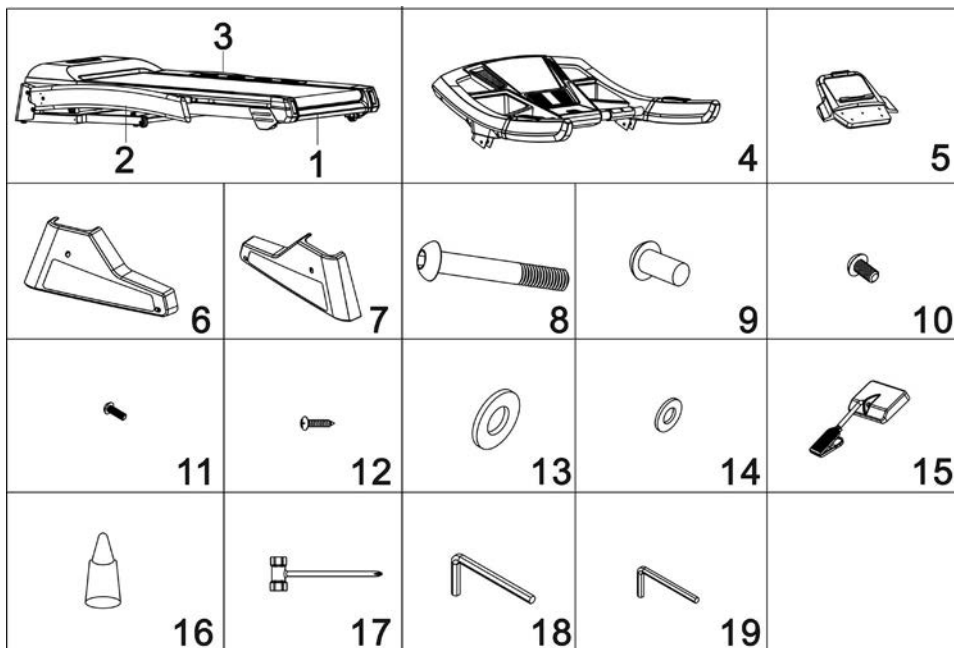
There is no need to use any adapter for this product.

**Figure**  
**Grounding methods**



**2. ASSEMBLY INSTRUCTIONS**

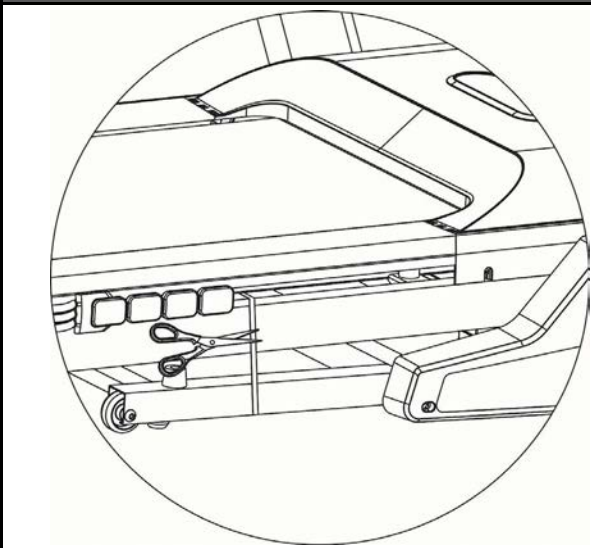
OPEN THE BOX YOU CAN FIND THE ALL PARTS AS BELOW



## Part list

| No. | Description      | Quantity | No. | Description      | Quantity |
|-----|------------------|----------|-----|------------------|----------|
| 1   | Main Frame       | 1        | 11  | Screw M5*12      | 4        |
| 2   | Left upright     | 1        | 12  | Screw M4*15      | 5        |
| 3   | Right upright    | 1        | 13  | Flat washer M10  | 6        |
| 4   | Console          | 1        | 14  | Flat washer M8   | 4        |
| 5   | IPAD rack        | 1        | 15  | Safety key       | 1        |
| 6   | Base cover-Right | 1        | 16  | Silicon oil      | 1        |
| 7   | Base cover-Left  | 1        | 17  | Screw Driver     | 1        |
| 8   | Bolt M10*55      | 2        | 18  | Allen wrench 6mm | 1        |
| 9   | Bolt M10*20      | 4        | 19  | Allen wrench 5mm | 1        |
| 10  | Bolt M8*15       | 4        |     |                  |          |

## STEP 1

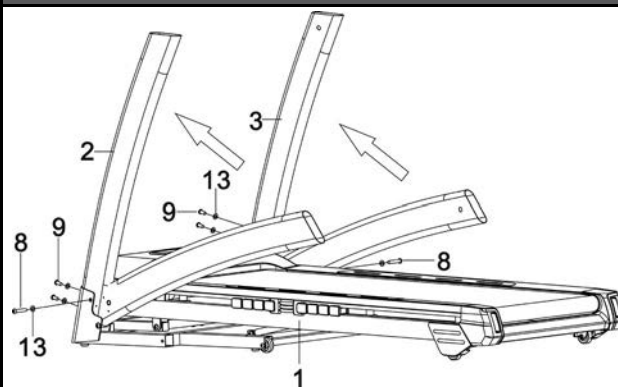


1. Please note that this treadmill need at least 2 people to finish assembly.
2. Open the carton box, and take out all the protection foam and assembly parts.
3. As the photo shows, take out the running deck from the box, lay it on the flat floor, and then cut the belt.

**! DANGER !**

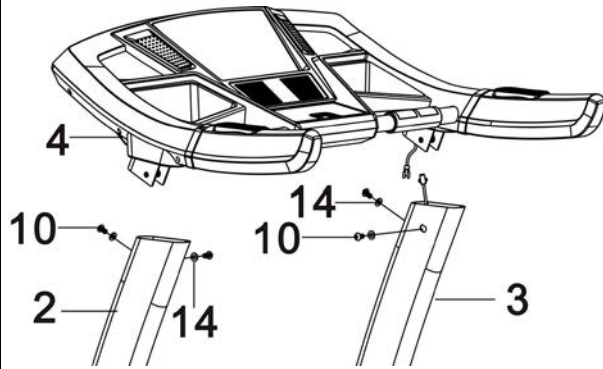
Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

## STEP 2



1. Lift up the left and right upright, and then use the 6# wrench (18) to install each upright onto base with 2 pcs M10x55 bolt (8) and 2 pcs flat washer (13), 2 pcs M10x20 bolt (9) and 2 pcs M10 washers (13) on the other side.
2. Do not tightly fasten all the bolts and screws at this step.

## STEP 3

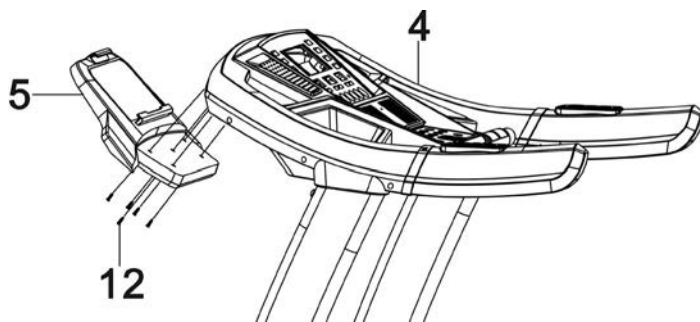


1. Connect the cable extent from console with the cable extent from right upright.  
Pay attention to the connection of the cable, a wrong connection or rough operation would cause damage of the connector

2. Use the 5# wrench (19) to install the console to the left and right upright with each 4 pcs M8x15 bolts (10) and 4pcs M8 washers (14)

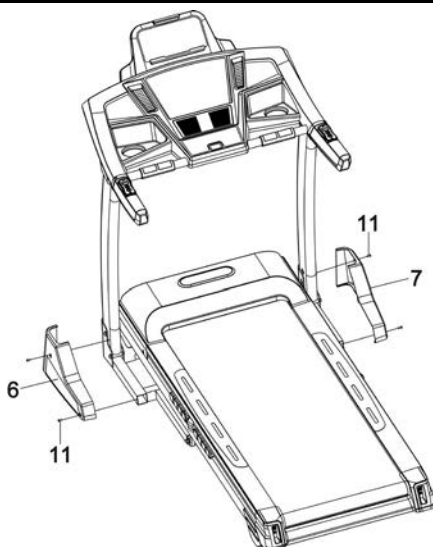
3. Tightly fasten all the bolts at step 2 and step 3.

## STEP 4

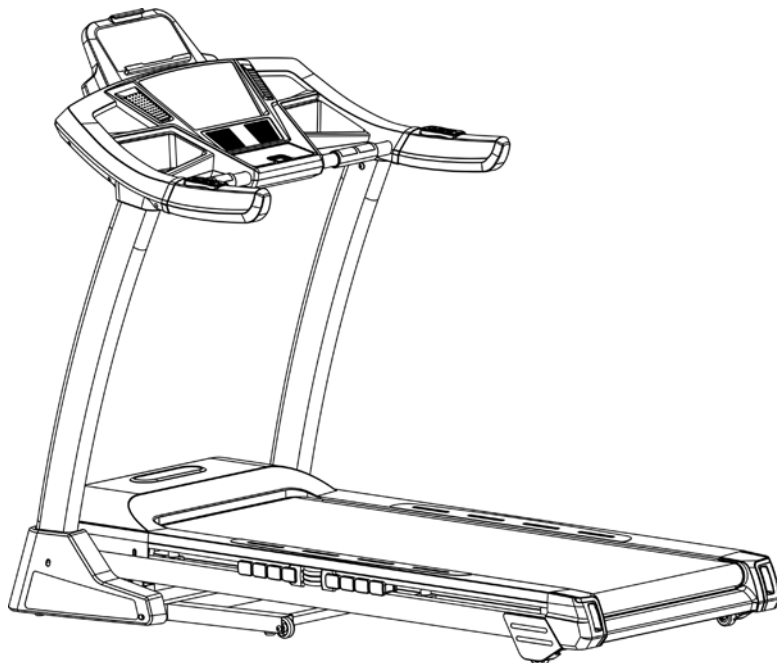


Use the screwdriver (17) to install the IPAD rack(5) onto the console with 5pcs bolt M4\*15(12).

## STEP 5



Use the screwdriver (17) to install the left base cover (6) to the left upright with 2 pcs M5x12 bolts (11). Do the same for right base cover (7).

**NOTE:**

For your safety and comfort, please check if all screws are fastened.

Congratulation! A brand new motorized treadmill has been successful assembled!

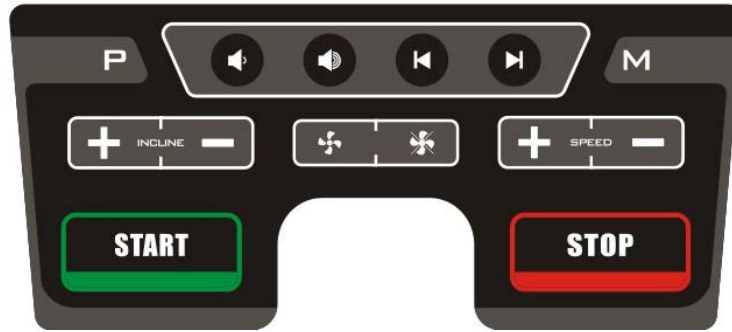
### 3. OPERATION GUIDE

#### GENERAL SAFETY TIPS

- A. Practice mounting and dismounting your treadmill before beginning your workout.
- B. Attach the Safety Key to the Computer (the treadmill will not operate without the Safety Key). Clip the other end of the Safety Key to your clothing before exercising to ensure the treadmill will stop if the user accidentally walks off the Treadmill.
- C. If the user falls off the Treadmill, the Safety Key will come off the Computer and the treadmill will stop at once to avoid further injury.
- D. Do not stand on the Walking Belt while starting the Treadmill. Straddle the Belt and stand on the plastic Foot Rails.
- E. The Treadmill will start at 1.0KM/H after countdown. If you are a new user, stay at a slow speed and hold onto the Hand Grips until you become comfortable.

#### QUICK REFERENCE GUIDE





## DISPLAY FUNCTION

**TIME:** Accumulates total workout time from 0:00 to 99:00 minutes.

**PULSE:** When pulse signal is detected by grasping both stainless steel pick-ups on front handrails, it will display your current heart rate in beats per minute from 50 to 200..

**INCLINE:** Displays the current deck incline from starting at level 1 to 15.

**SPEED:** Displays the current belt speed from starting at 1.0Km/h to 16.0Km/h.

**CALORIE:** Accumulates calorie consumption during exercise. Max. Value is 990 KCAL.

**DISTANCE:** Accumulates total workout distance from 0.0 to 99.0 kilometers by count-up.

Accumulates total workout distance from 0.0 to 99.0 kilometers by count-down.

## GETTING STARTED

### NOTES:

1. Check to make sure nothing is on or will hinder the movement of the treadmill.
2. Plug in the power cord and turn the treadmill ON.
3. Stand on the foot rails of the treadmill.
4. Attach the safety key clip to part of your clothing.
5. Put the safety key into the safety key hole in the console, and then the treadmill will be on start/ready status.
6. You have two options to start your workout:
  - A. QUICK START  
Simply press the START button to begin working out.
  - B. SELECT A PROGRAM  
Select manual program by pressing MODE button or pressing PROGRAM buttons to enter manual program, 8 training goals or 3 user programs.

## QUICK-START OPERATION

**STEP 1:** Attach the Safety key to wake display up; the treadmill then will be on start/ready status.

**STEP 2:** Press the START button to begin belt movement after count-down. Use the SPEED +/- or QUICK SPEED buttons to adjust the desired speed at any time during training; use the INCLINE +/- or QUICK INCLINE buttons to adjust the incline at any time during training.

**STEP 3:** To get a pulse reading, simply grasp stainless steel pick-ups on handrails. It may take a few seconds for the display to reach the actual number. The pulse rate will be displayed on PULSE window.

**STEP 4:** During quick-start operation, TIME, CALORIE and DISTANCE will count up.

## MANUAL PROGRAMS OPERATION

**NOTES:** Under this program, one of **DISTANCE**, **CALORIE** and **TIME** can be set count-down for your workout, the others will count up during your workout, after one count-down reach zero, program will be ended and stop the belt movement, if you need to continue, press the **START** button to begin belt movement after count-down.

STEP 1: Attach the Safety key to wake display up; the treadmill then will be on start/ready status.

STEP 2: Press **MODE** button, the **TIME** window will display 30:00, press **SPEED +/-** button to set count-down **TIME** from 5:00 minutes to 99:00 minutes.

If you do not like to set **TIME** for count-down and pass to others, press **MODE** again, the **DIST** window will display 1.0, you can set count-down **DISTANCE** from 1.0KM - 99.0KM.

If you do not like to set **DISTANCE** for count-down and pass to others, press **MODE** again, the **CAL** window will display 50, you can set count-down **CALORIE** from 20 **KCAL** to 990 **KCAL**.

STEP 3: After finishing setting count-down for your workout, press **START** to begin belt movement after count-down.

STEP 4: During the program you can adjust the speed and incline by pressing **SPEED +/-** and **INCLINE +/-** buttons, or **QUICK SPEED** and **QUICK INCLINE** buttons to jump directly to a setting.

STEP 5: Press **STOP** button to stop your workout or pull safety key away from its position to shut down the computer.

## PRESET PROGRAMS OPERATION

**NOTES:** All the preset programs are made up with 18 time-based segments; the speed and incline are preset on each segment. The elapse time of 18 segments on each program will be automatically arranged according to the time you set for your workout time. There are 64 preset programs for 8 different training goals, and 8 different intensity levels on each training goals.

STEP 1: Attach the Safety key to wake display up; the treadmill then will be on start/ready status.

STEP 2: Press **PROGRAM** button to scroll through the 8 training goals, and **BODY FAT** function. A training goal will be selected once you press **PROGRAM** button. After selecting a training goal, press **MODE** button to select a intensity from L01 to L08. After selecting a intensity, then press **SPEED +/-** buttons to modify the elapsing time. The pre-set elapsing time of each program is 30:00 minutes, and it can be set from 5:00 to 99:00 minutes.

STEP 3: After modifying the elapsing time, press **START** button to accept and begin your workout.

STEP 4: During procession of program you can adjust the **SPEED & INCLINE** by pressing **SPEED +/-** and **INCLINE +/-** buttons, or use **QUICK SPEED** and **QUICK INCLINE** buttons to jump directly to a setting. However, the **SPEED** and **INCLINE** you adjust will only be effective on the ongoing segment, after the segment finished, the **SPEED** and **INCLINE** will process with preset values.

STEP 5: Press **STOP** button to stop your workout or pull safety key away from its position to shut down the computer.

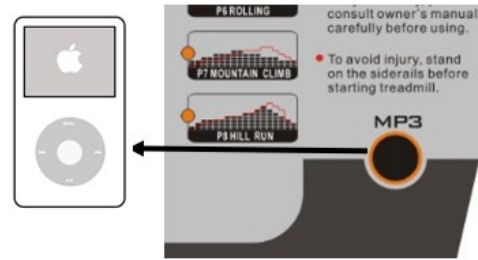
## USING THE PULSE FUNCTION

The **PULSE** Window on your Computer works in conjunction with the Pulse Sensors on both hand-rails. When you are ready to read your pulse:

1. Place both hands firmly on the Pulse Sensors. For the most accurate reading, it is important to use both hands.
2. Your estimated heart rate will display in the **PULSE** window approximately 5 seconds after you hold the Pulse Sensors.
3. This estimate is not exact and persons with medical conditions and/or a specific need for accurate heart rate monitoring should not rely on the estimations provided.

## USING THE AUDIO FUNCTION

As the figure shows, plug one end of the audio cable to the audio jack on computer, and then plug the other end of the audio cable to MP3 player. The speaker on the computer will then play the music from MP3 player. The volume of speaker can only be adjusted by MP3 player.



## BUILD-IN MP3 PLAYER

The computer have build-in MP3 player function, it can be operated with following instruction: Turn on the power of treadmill, attach the Safety key to wake display up, and then plug-in USB flash, then the build-in MP3 player will play the music file in the flash.

Press  button will decrease the voice of speaker. Press  button will increase the voice of speaker. Press  button play next music, Press  button to play previous music, press this button down .

## CONNECT SMART PHONE

If the treadmill have the bluetooth function, then connect the smart phone as follow steps:

STEP1: Turn on the Bluetooth of the smart phone, search the device, and click to connect the devices when RUN MUSIC appears.

STEP2: After the connection, the voice of smart phone will be played by the speaker on the computer.

## USER PROGRAM

**This program is for user to edit a personal program; the speed and incline of each segment can be edited according as personal's desire. There are 18 segments on this program for user to edit workout program.**

**Once the program is set, it will be stored on the computer, the computer will proceed the program by pressing START/STOP button. There are totally 3 user program can be edited.**

**If you want to re-edit the program, just follow the steps described as bellow.**

STEP 1: Attach the Safety key to wake display up; the treadmill then will be on start/ready status, keep pressing PROG button until the speed window display U01, then the TIME window display 30:00, press SPEED+/- to set the program time.

STEP 2: Press MODE button to set segment 1, press INCLINE+/- to set incline and press SPEED+/- to set speed on this segment. After finish setting segment 1, press MODE button to set all other 2-18 segments.

STEP 3: After finish setting all 18 segments, the program will be stored, and then press START button to load this program.

## BODY FAT SCALE

**This function is to estimate your body fat according to the basic information of you body condition.**

**This estimate is not exact and persons with medical conditions and/or a specific need for accurate body fat value should not rely on the estimations provided.**

STEP 1: Press PROGRAM button repeatedly, on the "12" time pressing PROGRAM button, the DIST. window will display FAT. Press MODE button to set the relative parameters: GENDER, AGE, HEIGHT and WEIGHT.

STEP 2: After entering BODY FAT function by pressing MODE button, the TIME window will display 5-01, the SPEED window will display 1, it represents GENDER, press SPEED +/- button to set gender from 1 - 2, 1 represents MALE, 2 represents FEMALE. Then press MODE button to go to next step.

STEP 3: After pressing MODE button, the TIME window will display 5-02, the SPEED window will display 25, it represents AGE, press SPEED +/- button to set age from 10-99. Then press MODE button to go to next step.

STEP 4: After pressing MODE button, the TIME window will display 5-03, the SPEED window will display 170, it represents HEIGHT, press SPEED +/- button to set height from 100CM-200CM. Then press MODE button to go to next step.

STEP 5: After pressing MODE button, the TIME window will display 5-04, the SPEED window will display 70, it represents WEIGHT, press SPEED +/- button to set weight from 20KG-150KG. Then press MODE button to go to next step.

STEP 6: After finished setting all the necessary information of your body condition, press MODE button again, the TIME window will then display 5-05, the SPEED window will display "---", it means the computer start to work for calculating, then hold the pulse sensor on handrail with both of your hands, around 8 seconds after, the body fat result will be displayed on INCLINE window.

## BODY FAT CHART

The result that given by body fat scale can be a reference of body condition, check your body condition according to the left chart with the result you get from the treadmill.

| Body condition | Result        |
|----------------|---------------|
| Fat            | BMI > 30      |
| Overweight     | 26 < BMI < 30 |
| Fit            | 19 < BMI < 25 |
| Thin           | BMI < 19      |

## BLUETOOTH APP

The Bluetooth connection supports Kinomap app.

Download, register and log in the Kinomap app, enter the setting page: click MORE in the right corner, click EQUIPMENT MANAGEMENT, click + at the right upper area, select for treadmill;

Then select the Bluetooth brand of your choice, e.g., Anyrun etc.;

Click the content under Interactive, the APP detects found equipment, select the Bluetooth code, which is same as the code tagged on your equipment console, then click ADD NEW EQUIPMENT, it will pop out equipment successfully added.



**The apps can be downloaded from the App Store for iOS and from Google Play for Android.**

## PRESET PROGRAM CHART

### P1. WEIGHT LOST

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

### P2. CARDIO TRAIN

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

### P3. FAT BURN

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 4 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 6                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

#### P4. POWER WALK

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

#### P5. INTERVAL

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

#### P6. ROLLING

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

### P7. MOUNTAIN CLIMB

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

### P8. HILL RUN

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## 4. HOW TO FOLD AND MOVE

### HOW TO FOLD THE TREADMILL

**BEFORE FOLDING THE TREADMILL, UNPLUG THE POWER CORD.**

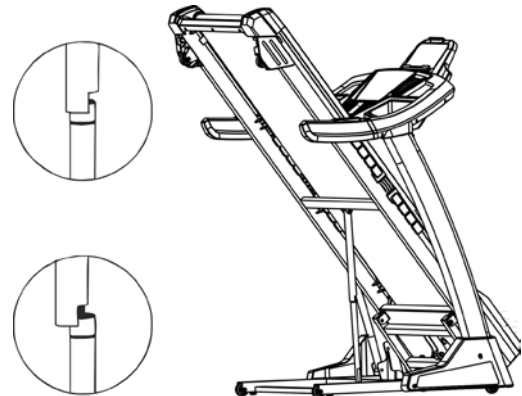
**CAUTION:** You must be able to safely lift 45 pounds (20kg) in order to raise, lower, or move the treadmill.

1. Hold the treadmill with your hands in the locations shown at the right.

**CAUTION:** To decrease the possibility of injury, bend your legs and keep your back straight. As you raise the treadmill, make sure to lift with your legs rather than your back. Raise the treadmill until the running deck is firmly held by the folding pole as the right figure shows.



2. If you want to put the treadmill to the work position, firstly pull the folding knob outward as figure shows, and then lay down the running deck light onto floor.



### HOW TO MOVE THE TREADMILL

1. Hold the handrails as shown and place one foot against a wheel.

2. Tilt the treadmill back until it rolls freely on the wheels. Carefully move the treadmill to the desired location. Never move the treadmill without tipping it back. To reduce the risk of injury, use extreme caution while moving the treadmill. Do not attempt to move the treadmill over an uneven surface.

3. Place one foot on a wheel, and carefully lower the treadmill until it is resting in the storage position.



## 5. SUGGESTED STRETCHES

A successful exercise program consists of a warm-up, aerobic exercise, and a cool-down. Do the entire program at least two and preferably three times a week, resting for a day between workouts. After several months, you can increase your workouts to four or five times per week.

Warming up is an important part of your workout, and should begin every session. It prepares your body for more strenuous exercise by heating up and stretching out your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles. At the end of your workout, repeat these exercises to reduce sore muscle problems. We suggest the following warm-up and cool-down exercises:

### 1. INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together with your knees pointing outward. Pull your feet as close into your groin as possible. Gently push your knees towards the floor. Hold for 15 counts.



### 2. HAMSTRING STRETCH

Sit with your right leg extended. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg extended.



### 3. HEAD ROLL

Rotate your head to the right for one count, feeling the stretch up the left side of your neck. Next, rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, and finally, drop your head to your chest for one count.



### 4. SHOULDER LIFT

Lift your right shoulder up toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.



### 5. TOE TOUCH

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach down as far as you can and hold for 15 counts.

## 6. CALF-ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your left leg in front of the right and your arms forward. Keep your right leg straight and the left foot on the floor; then bend the left leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, and then repeat on the other side for 15 counts.



## 7. SIDE STRETCH

Open your arms to the side and continue lifting them until they are over your head. Reach your right arm as far upward toward the ceiling as you can for one count. Feel the stretch up your right side. Repeat this action with your left arm.



## 6. MAINTENANCE

**WARNING!** Before performing any maintenance to your treadmill, always unplug the power cord from the surge protector.

**CLEANING:** Routine cleaning of your TREADMILL will extend the life of your treadmill.

**WARNING!** To prevent electrical shock, be sure the power to the treadmill is OFF and the unit is unplugged from the wall electrical outlet before attempting any cleaning or maintenance.

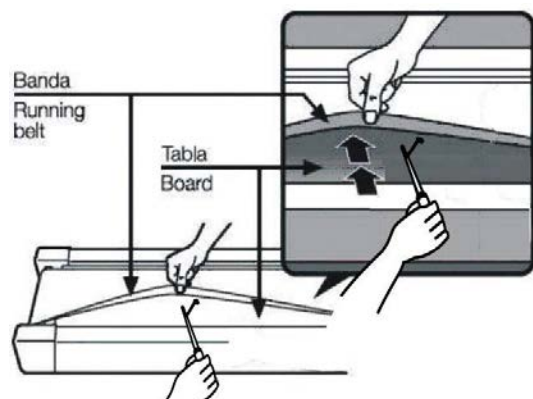
**AFTER EACH WORKOUT:** Wipe off the console and other treadmill surfaces with a clean, water dampened soft cloth to remove excess perspiration. USE NO CHEMICALS.

**WEEKLY:** Use of a treadmill mat is recommended for ease of cleaning. Dirt from your shoes contacts the belt and eventually ends up underneath the treadmill. Vacuum underneath the treadmill once a week.

**DECK LUBRICATION:** The walking belt has been pre-lubricated at the factory. However, it is recommended that the walking board be checked periodically for lubrication to ensure optimal treadmill performance. Every 10 days or 10 hours of operation, lift the sides of the walking belt and feel the top surface of the walking board as far under as you can reach. If you feel signs of silicone, no further lubrication is required. If it feels dry to the touch, lubrication is needed. Ask your retailer or call Service line for the type of silicone.

### TO APPLY LUBRICANT TO THE WALKING BOARD

- 1) Position the walking belt so that the seam is located on top and in the center of the center of the walking board.
- 2) Insert the spray nozzle into the spray head of the lubricant can.
- 3) While lifting the side of the walking belt, position the spray nozzle between the walking belt and the board approximately 10cm from the front of the treadmill. Apply the silicone spray to the walking board, moving from the front of the treadmill to the rear. Repeat this on the other side of the belt. Spray approximately 4 seconds on each side.
- 4) Allow the silicone to 'set' for one minute before using the treadmill.



**WARNING:** Do not over-lubricate the walking board. Excess lubricant should be wiped off with a clean towel.

## RUNNING BELT TENSION ADJUSTMENT

The treadmill has been adjusted and passed QC inspection before leaving the factory. If there is phenomenon of bias running of the belt, the possible reasons might be:

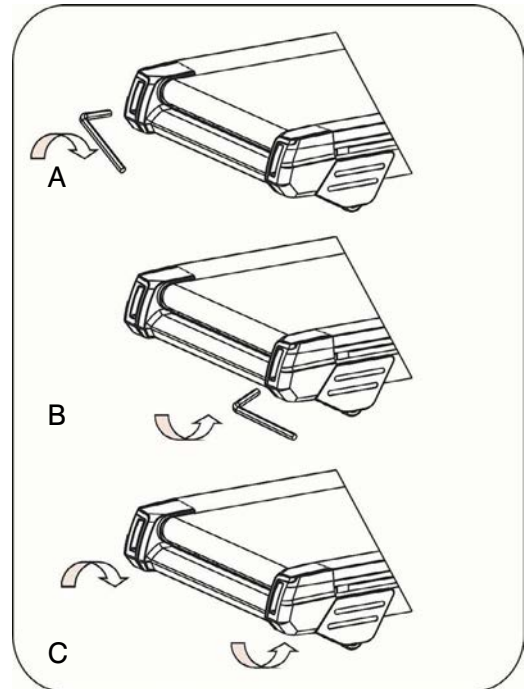
- A. The frame is not stably laid
- B. The user is not running on the center of the running belt;
- C. The user's two feet are not using even strength.

For bias which cannot be fixed automatically, try the following methods to fix the belt, as picture shown

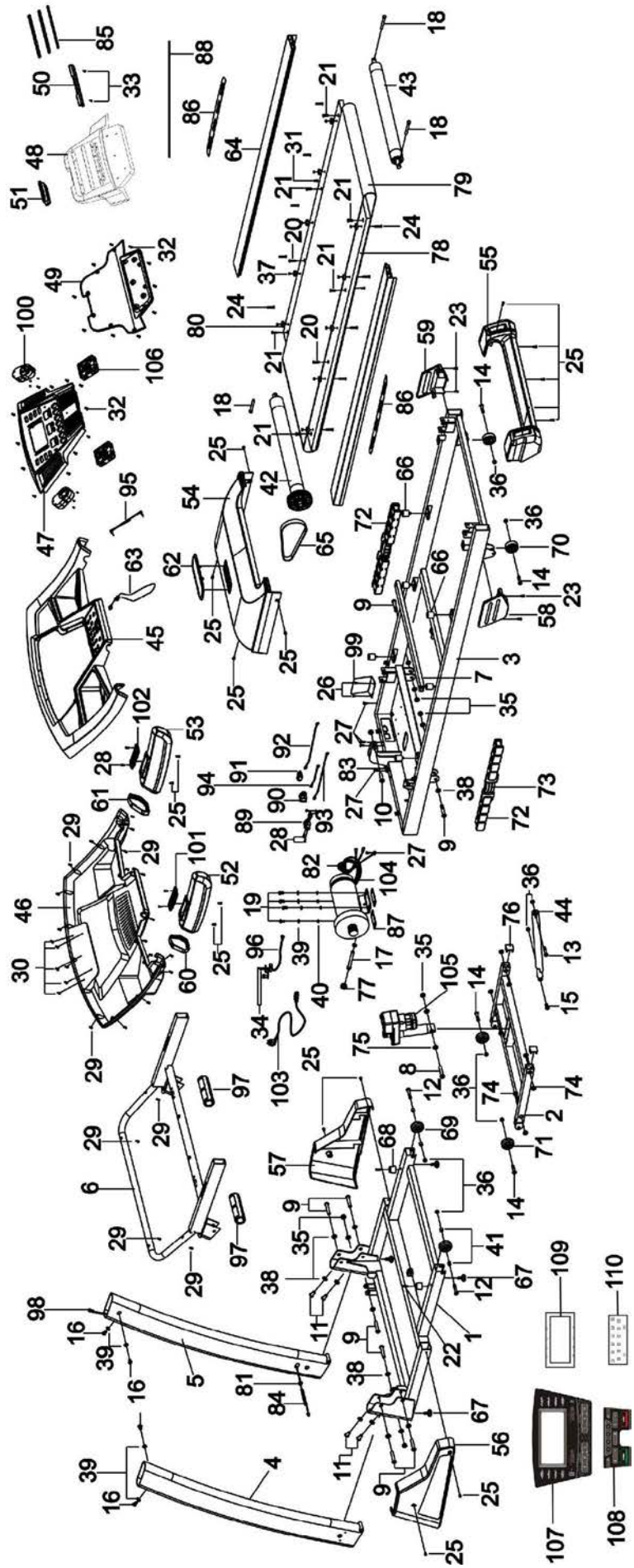
If the belt tends to move to the right, you should turn the belt adjustment screw on the right in clockwise direction. We recommend you turn 1/4 turn each time and check how it works. If the belt remains slanting to the right, then turn the belt adjustment screw on the left in counterclockwise direction 1/4, as shown in the picture A

If the belt tends to move to the left, then turn the belt adjustment screw on the left in clockwise direction for 1/4 turn. If the belt remains slanting to the left, then turn the belt adjustment screw on the right in counterclockwise direction for 1/4 turn, as shown in the picture B

After having been used for a period, the belt might be slightly elongated, and slipping and halting might appear when a person is running on it. When these phenomena appear, you should secure the screws on both sides for 1/4 turn. If the belt is too tight, just loosen the screw on both sides for 1/4 turn, as shown in picture C.



7. EXPLODED DRAWING



## 8. PART LIST

| NO. | DESCRIPTION               | Q'TY | NO. | DESCRIPTION                       | Q'TY |
|-----|---------------------------|------|-----|-----------------------------------|------|
| 1   | BASE                      | 1    | 43  | REAR ROLLER                       |      |
| 2   | INCLINE RACK              | 1    | 44  | AIR CYLINDER                      |      |
| 3   | MAIN FRAME                | 1    | 45  | CONSOLE PLASTIC HOUSING-UPPER     |      |
| 4   | LEFT UPRIGHT              | 1    | 46  | CONSOLE PLASTIC HOUSING-BOTTOM    |      |
| 5   | RIGHT UPRIGHT             | 1    | 47  | COMPUTER PLASTIC                  |      |
| 6   | CONSOLE RACK              | 1    | 48  | IPAD RACK-FRONT CASE              |      |
| 7   | CROSS BAR                 | 1    | 49  | IPAD RACK-BACK CASE               |      |
| 8   | BOLT M10*60               | 1    | 50  | IPAD RACK                         |      |
| 9   | BOLT M10*55               | 8    | 51  | IPAD FIXED PLATE                  |      |
| 10  | BOLT M10*40               | 1    | 52  | HANDRAIL FOAM-L                   |      |
| 11  | BOLT M10*25               | 4    | 53  | HANDRAIL FOAM-R                   |      |
| 12  | BOLT M8*50                | 2    | 54  | MOTOR COVER                       | 1    |
| 13  | BOLT M8*45                | 1    | 55  | REAR END CAP                      | 1    |
| 14  | BOLT M8*40                | 4    | 56  | BASE COVER-L                      | 1    |
| 15  | BOLT M8*28                | 1    | 57  | BASE COVER-R                      | 1    |
| 16  | BOLT M8*15                | 4    | 58  | FRAME WHEEL COVER-L               | 1    |
| 17  | BOLT M8*90                | 1    | 59  | FRAME WHEEL COVER-R               | 1    |
| 18  | BOLT M8*65                | 3    | 60  | HANDRAIL PVC RING-L               | 1    |
| 19  | BOLT M8*15                | 4    | 61  | HANDRAIL PVC RING-R               | 1    |
| 20  | BOLT M6*45                | 2    | 62  | MOTOR COVER LOGO PLATE            | 1    |
| 21  | BOLT M6*25                | 6    | 63  | SAFETY KEY                        | 1    |
| 22  | BOLT M6*20                | 2    | 64  | SIDE RAIL                         | 2    |
| 23  | BOLT M6*10                | 4    | 65  | MOTOR BELT                        | 1    |
| 24  | BOLT M5*28                | 10   | 66  | BASE CUSHION                      | 6    |
| 25  | BOLT M5*12                | 17   | 67  | BASE FOOT PAD                     | 4    |
| 26  | SCREWS M4*15              | 2    | 68  | BASE CUSHION                      | 2    |
| 27  | SCREWS M4*12              | 5    | 69  | MOVING WHEEL                      | 2    |
| 28  | SCREWS M4*15              | 2    | 70  | FRAME WHEEL                       | 2    |
| 29  | SCREWS M4*12              | 23   | 71  | INCLINE MOVING WHEEL              | 2    |
| 30  | SCREWS M4*15              | 5    | 72  | AIR CUSHION                       | 4    |
| 31  | SCREWS M4*25              | 2    | 73  | SPRING CUSHION                    | 2    |
| 32  | SCREWS M4*10              | 21   | 74  | PLASTIC BUSHION(FOR INCLINE)      | 8    |
| 33  | SCREWS M3*10              | 2    | 75  | PLASTIC BUSHION FOR INCLINE MOTOR | 2    |
| 34  | SCREWS M3*6               | 13   | 76  | BASE END CAP                      | 2    |
| 35  | NUT M10                   | 6    | 77  | END CAP FOR MOTOR                 | 1    |
| 36  | NUT M8                    | 8    | 78  | RUNNING DECK                      | 1    |
| 37  | NUT M5                    | 10   | 79  | RUNNING BELT                      | 1    |
| 38  | FLAT WASHER 20* 10.5*T1.5 | 14   | 80  | SIDE RAIL FASTENER                | 10   |
| 39  | FLAT WASHER 17* 8.5*T1.5  | 9    | 81  | CABLE GROMMET                     | 1    |

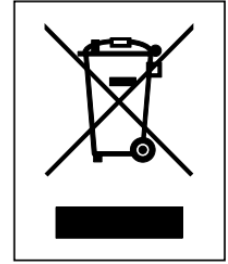
| NO. | DESCRIPTION            | Q'TY | NO. | DESCRIPTION           | Q'TY |
|-----|------------------------|------|-----|-----------------------|------|
| 40  | SPRING WASHER          | 4    | 82  | MAGNETIC RING         | 1    |
| 41  | BASE WHEEL SPACER      | 4    | 83  | CABLE CLIP            | 1    |
| 42  | FRONT ROLLER           | 1    | 84  | WAVE PIPE             | 1    |
| 85  | Silicon Pad            | 1    | 98  | DATA CABLE            | 1    |
| 86  | FOOT REST              | 2    | 99  | CONTROLLER            | 1    |
| 87  | RUBBER PAD             | 2    | 100 | SPEAKER               | 2    |
| 88  | ROPE                   | 1    | 101 | LEFT HANDRAIL BUTTON  | 1    |
| 89  | POWER SWITCH           | 1    | 102 | RIGHT HANDRAIL BUTTON | 1    |
| 90  | POWER CORD JACK        | 1    | 103 | POWER CORD            | 1    |
| 91  | CIRCUIT BREAKER        | 1    | 104 | MOTOR                 | 1    |
| 92  | RED AC CABLE L=280mm   | 1    | 105 | INCLINE MOTOR         | 1    |
| 93  | BLACK AC CABLE L=280mm | 1    | 106 | FAN                   | 2    |
| 94  | BROWN CABLE L=100mm    | 1    | 107 | Console Sticker       | 1    |
| 95  | AUDIO CABLE            | 1    | 108 | KEY Pad Sticker       | 1    |
| 96  | SENSOR SET             | 1    | 109 | Console PCB           | 1    |
| 97  | HANDRAIL PULSE SET     | 2    | 110 | KEY Pad               | 1    |

## 9. TROUBLESHOOTING

| Problem                 | Possible Reason   | Solution   |
|-------------------------|---|--|
| Console has no display  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Power cord not plugged well.</li> <li>2. Defection on whole set cable or not plug well.</li> <li>3. Overload protection.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check power cord connection.</li> <li>2. Plug every connector well.</li> <li>3. Reset overload protector</li> </ol>  |
| Treadmill belt slipping | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Running belt too loose.</li> <li>2. Motor belt too loose.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tighten running belt.</li> <li>2. Tighten motor belt.</li> </ol>   |
| Running belt not smooth | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lack lubrication oil</li> <li>2. Running belt too tight.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Add lubrication oil to belt and deck.</li> <li>2. Loose running belt.</li> </ol>   |
| Motor not working       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Safety key not attached correctly.</li> <li>2. Motor cable not connect well.</li> <li>3. Whole set cable not plug well.</li> <li>4. Controller damaged.</li> <li>5. Motor damaged.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Insert safety key.</li> <li>2. Check motor cable connection.</li> <li>3. Plug whole set cable again.</li> <li>4. Replace controller.</li> <li>5. Replace motor.</li> </ol> |

## INFORMATION REGARDING RECYCLING

This electronic product should not be disposed of in municipal waste. In order to protect the environment, this product should be recycled after it is no longer in use, according to the law. Please contact an authorized recycling facility that collects this type of waste in your area. By doing so, you will contribute to the conservation of natural resources and the improvement of European environmental protection standards. If you need more information about proper and safe waste disposal methods, please contact the local office of a recycling organization or the unit from which you purchased this product.



## WARRANTY PERIOD

WARRANTY PERIOD is subject to the provisions of Directive 2019/771 and Directive EU 2019/770. Regardless of the commercial warranty, the merchant is obliged to respect the warranty period of the products, in accordance with the aforementioned directives.

The warranty is an addition and does not limit the user's rights in any way.

The terms below describe the requirements and application of our warranty. These do not affect your legal rights or obligations to your retailer and your contract with them.

Warranty period: 24 months from the purchase of the product.

We offer warranty services for this device under the following conditions: Free warranty service during the warranty period is not valid in case of non-compliance with the following aspects:

1. There are differences between the data in the warranty document and the purchase documents;
2. Product installed or mounted incorrectly;
3. Lack of original purchase documents or warranty document;
4. Repairs or other interventions carried out by unauthorized persons to perform this activity, or if the device is repaired with non-original spare parts;
5. Appearance of the device - scratches, cracks, and others that were not noticed at the time of purchase, delivery, or installation of the device.
6. Failure to comply with conditions of use, storage, transport, and defects caused by them;
7. For defects caused by improper use, mechanical defects, impacts;
8. In case of defects caused by natural phenomena and other force majeure circumstances;
9. If you use the product for commercial purposes and in public places;
10. Damaged moving components as a result of improper use or installation: pedals, handles, cables, belts, running surface, gaskets, screws, levers, bearings, decorative elements;
11. Improperly stored products.
12. Component parts that can be separated from the main body of the apparatus, plastic decorations, rubber parts with a limited lifetime regulated by the manufacturer;
13. Consumables, parts and elements with limited shelf life - batteries, belts, running surfaces.
14. Accessories - external power supply/adapters;

Complaints about purchased goods are made in accordance with Directive 2019/771 and Directive EU 2019/770.

## CONTACT:

Tel: +40311050917

Email: [service@sportpartner.ro](mailto:service@sportpartner.ro)

# FRANÇAIS



**Veillez lire attentivement toutes les précautions et instructions de ce manuel avant d'utiliser cet équipement. Conservez ce manuel pour référence ultérieure.**

## CONTENU

1. Attention sécurité
2. L'instruction d'assemblage
3. Guide d'opération
4. Comment plier et déplacer
5. Étirements suggérés
6. Entretien
7. Dessin éclaté
8. Liste des pièces
9. DÉPANNAGE

## 1. ATTENTION SÉCURITÉ

Lors de l'utilisation de ce produit, des précautions de base doivent toujours être suivies, notamment les suivantes : Veuillez lire attentivement les instructions avant de commencer à utiliser ce produit.

**DANGER** – Pour réduire le risque de choc électrique:

Débranchez toujours ce produit de la prise électrique immédiatement après utilisation et avant le nettoyage.

**AVERTISSEMENT** – Pour réduire le risque de brûlures, d'incendie, de choc électrique ou de blessure physique

1. Le produit ne doit jamais être laissé sans surveillance lorsqu'il est branché. Débranchez le produit de la prise lorsque vous ne l'utilisez pas.
2. Une surveillance étroite est nécessaire lorsque ce produit est utilisé par des enfants, des personnes invalides ou handicapées.
3. Assurez-vous d'utiliser le produit uniquement à des fins prévues telles que décrites dans ce manuel. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fabricant afin d'éviter tout danger ou accident.
4. N'utilisez jamais le produit s'il a un cordon ou une fiche endommagée, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il a été endommagé ou s'il est tombé dans l'eau. Veuillez retourner le produit au centre de service du vendeur pour examen et réparation.
5. Ne transportez pas ce produit par le cordon d'alimentation ou n'utilisez pas le cordon comme poignée.
6. Gardez le cordon éloigné des surfaces chaudes ou du sol.
7. N'utilisez jamais le produit avec les événements d'air bloqués. Gardez les événements d'air exempts de peluches, de cheveux, etc.
8. Ne laissez jamais tomber ou insérez d'objets dans les ouvertures.
9. N'utilisez pas ou n'opérez pas à l'extérieur.
10. N'opérez pas là où des produits aérosols (spray) sont utilisés ou là où l'oxygène est faible.
11. Avant de couper l'alimentation du produit, mettez tous les contrôles en position d'arrêt, puis retirez la fiche de la prise.
12. Branchez le produit uniquement sur une prise correctement mise à la terre.
13. Si le tapis roulant est pliable, lorsque l'utilisateur a fini d'utiliser le tapis roulant, l'élévation doit être remise à sa position d'origine.
14. Lorsque l'utilisateur utilise le tapis roulant, il ne peut pas être plié en même temps.
15. Gardez une distance de sécurité de 2000 mm x 1000 mm du tapis roulant.

16. Cette machine est uniquement destinée à un usage domestique.

17. Pour le tapis roulant avec fonction de pliage et élévation électrique, assurez-vous que l'élévation est à 0 avant de le plier (pour éviter les interférences des composants).

18. Cessez d'utiliser le tapis roulant si vous vous sentez étourdi, étourdi ou essoufflé.

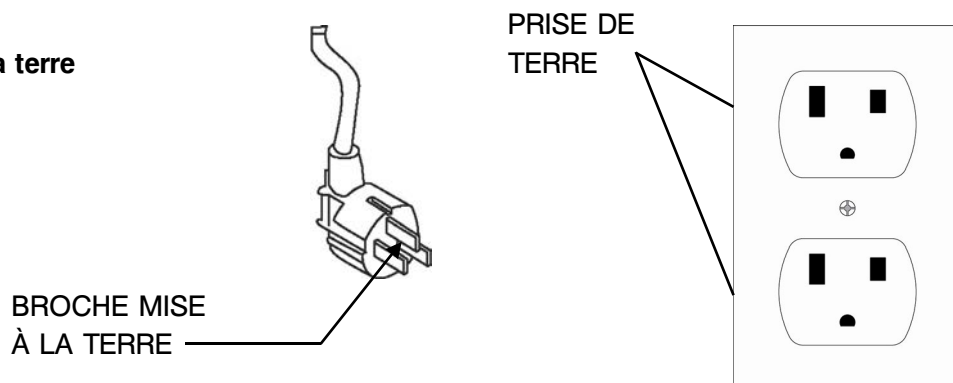
19. Portez des vêtements d'exercice appropriés lorsque vous utilisez le tapis roulant. Ne portez pas de vêtements amples qui pourraient se coincer dans le tapis roulant. Des vêtements de soutien athlétiques sont recommandés pour les hommes et les femmes. Portez toujours des chaussures de sport. N'utilisez jamais le tapis roulant pieds nus, en portant uniquement des bas ou en sandales.

## INSTRUCTIONS DE MISE À LA TERRE

Les produits doivent d'abord être mis à la terre. En cas de dysfonctionnement ou de panne, la mise à la terre fournira un chemin de moindre résistance pour le courant électrique afin de réduire le risque de choc électrique. Le produit est équipé d'un cordon comportant un conducteur de mise à la terre de l'équipement et une fiche de mise à la terre. La fiche doit être branchée dans une prise appropriée qui est correctement installée et mise à la terre conformément à tous les codes et ordonnances locaux.

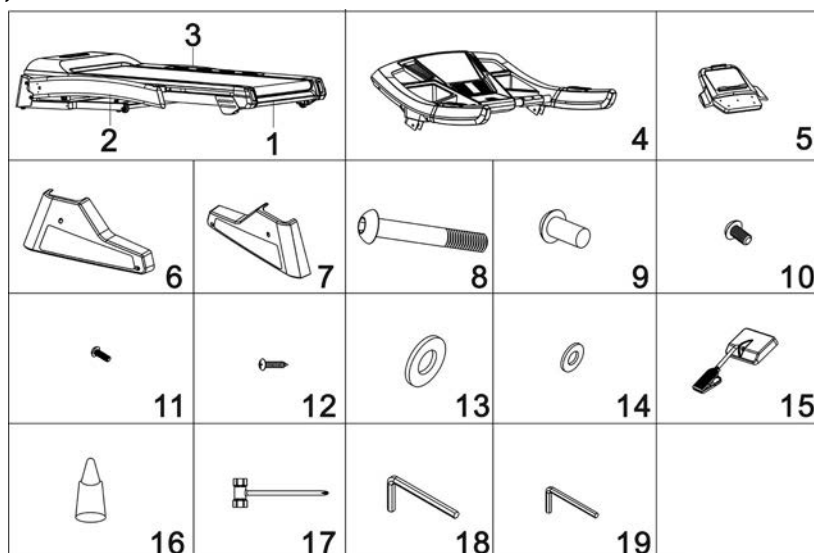
**DANGER** – Le produit est équipé d'une fiche de mise à la terre qui ressemble à la fiche illustrée dans la figure. Assurez-vous que le produit est connecté à une prise ayant la même configuration que la fiche. Il n'est pas nécessaire d'utiliser un adaptateur pour ce produit.

**Figure**  
**Méthodes de mise à la terre**



## 2. INSTRUCTIONS DE MONTAGE

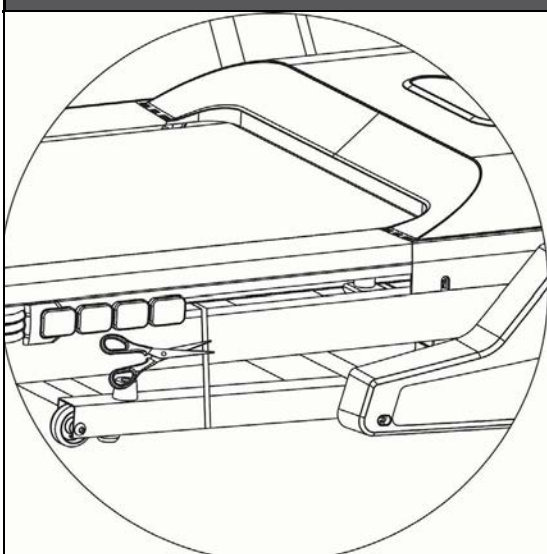
**OUVREZ LA BOÎTE, VOUS TROUVEREZ TOUTES LES PIÈCES CI-DESSOUS**



## LISTE DE PIÈCES

| N° | Description                 | Quantité | N° | Description        | Quantité |
|----|-----------------------------|----------|----|--------------------|----------|
| 1  | Cadre Principal             | 1        | 11 | Vis M5*12          | 4        |
| 2  | Gauche debout               | 1        | 12 | Vis M4*15          | 5        |
| 3  | Droite verticale            | 1        | 13 | Rondelle plate M10 | 6        |
| 4  | Console                     | 1        | 14 | Rondelle plate M8  | 4        |
| 5  | Étagère pour IPAD           | 1        | 15 | Clé de sécurité    | 1        |
| 6  | Couverture de base - Droite | 1        | 16 | Huile de silicone  | 1        |
| 7  | Couverture de base - Gauche | 1        | 17 | Tourne Vis         | 1        |
| 8  | Boulon M10*55               | 2        | 18 | Clé Allen 6mm      | 1        |
| 9  | Boulon M10*20               | 4        | 19 | Clé Allen 5mm      | 1        |
| 10 | Boulon M8*15                | 4        |    |                    |          |

## ÉTAPE 1

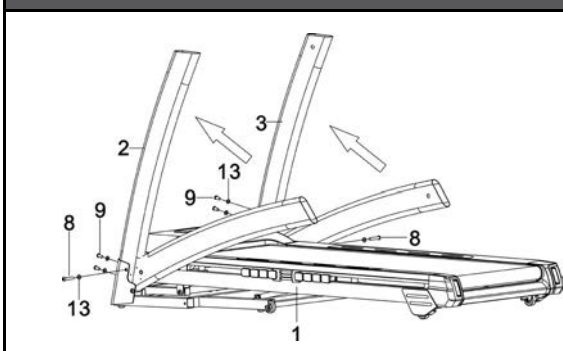


1. Veuillez noter que ce tapis roulant nécessite au moins 2 personnes pour terminer l'assemblage.
2. Ouvrez la boîte en carton et retirez toute la mousse de protection et les pièces d'assemblage.
3. Comme le montre la photo, sortez le plateau de course de la boîte, posez-le sur le sol plat, puis coupez la ceinture

**! DANGER!**

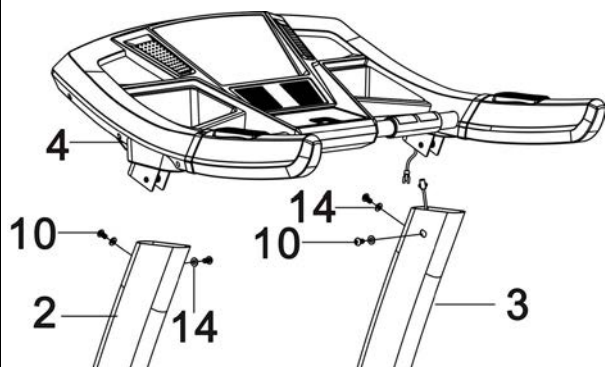
Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

## ÉTAPE 2



1. Soulevez le montant gauche et droit, puis utilisez la clé 6# (18) pour installer chaque montant sur la base avec 2 boulons M10x55 (8) et 2 rondelles plates (13), 2 boulons M10x20 (9) et 2 rondelles M10 (13) de l'autre côté.
2. Ne serrez pas fermement tous les boulons et vis à cette étape.

## ÉTAPE 3

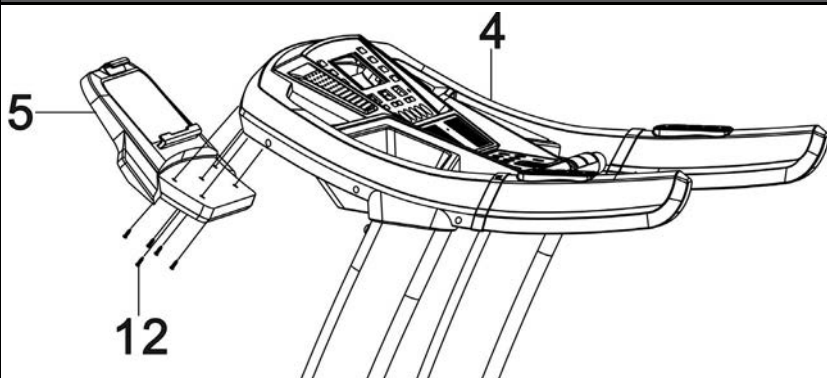


1. Connectez le câble de la console avec le câble du montant droit. Faites attention à la connexion du câble, une mauvaise connexion ou une manipulation brutale pourrait endommager le connecteur.

2. Utilisez la clé à douille de 5# (19) pour installer la console sur les montants gauche et droit avec 4 vis M8x15 (10) et 4 rondelles M8 (14) chacun.

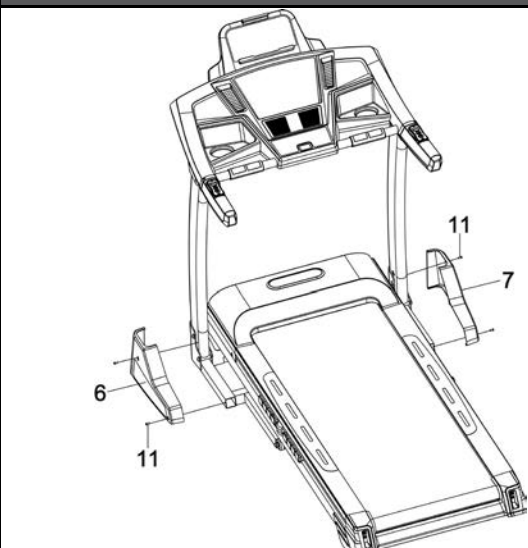
3. Serrez fermement toutes les vis aux étapes 2 et 3.

## ÉTAPE 4

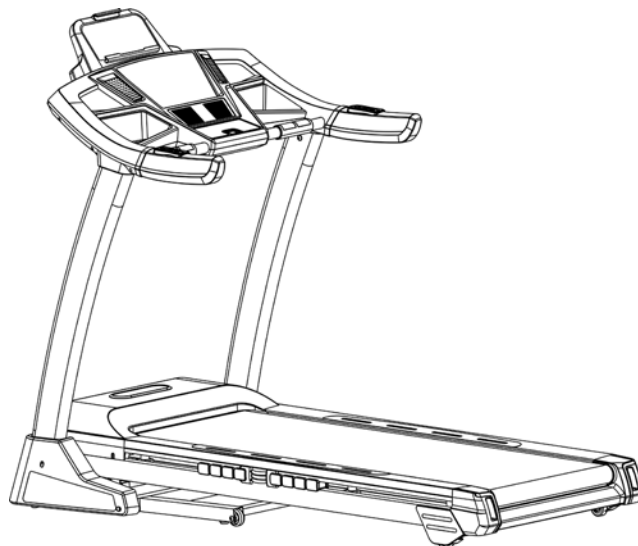


Utilisez le tournevis (17) pour installer le support IPAD (5) sur la console avec 5 boulons M4\*15 (12).

## ÉTAPE 5



Utilisez le tournevis (17) pour installer le couvercle de base gauche (6) sur le montant gauche avec 2 vis M5x12 (11). Faites de même pour le couvercle de base droit (7).

**NOTE:**

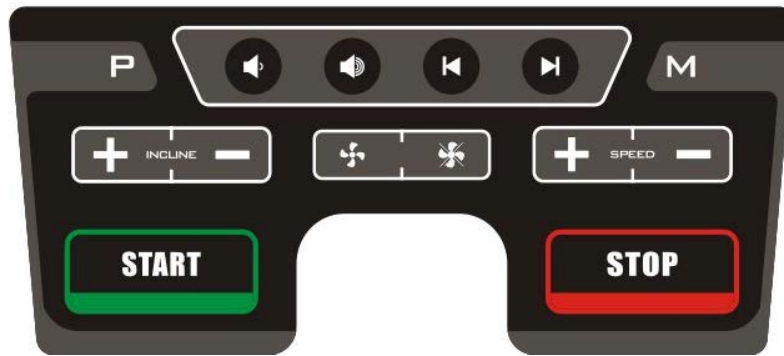
**Pour votre sécurité et votre confort, veuillez vérifier si toutes les vis sont bien serrées. Félicitations ! Un tout nouveau tapis roulant motorisé a été assemblé avec succès!**

### 3. GUIDE D'OPÉRATION

#### CONSEILS GÉNÉRAUX DE SÉCURITÉ

- A. Pratiquez le montage et le démontage de votre tapis de course avant de commencer votre séance d'entraînement.
- B. Attachez la clé de sécurité à l'ordinateur (le tapis de course ne fonctionnera pas sans la clé de sécurité). Attachez l'autre extrémité de la clé de sécurité à vos vêtements avant de faire de l'exercice pour vous assurer que le tapis de course s'arrête si l'utilisateur marche accidentellement hors du tapis de course.
- C. Si l'utilisateur tombe du tapis de course, la clé de sécurité se détachera de l'ordinateur et le tapis de course s'arrêtera immédiatement pour éviter toute blessure supplémentaire.
- D. Ne vous tenez pas sur la bande de marche pendant le démarrage du tapis de course. Enjambez la bande et tenez-vous sur les rails en plastique.
- E. Le tapis de course démarrera à 1,0 km/h après le compte à rebours. Si vous êtes un nouvel utilisateur, restez à une vitesse lente et tenez-vous aux poignées jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.





## FONCTION D’AFFICHAGE

**TEMPS:** Accumule le temps total d’entraînement de 0:00 à 99:00 minutes.

**POULS:** Lorsque le signal de pouls est détecté en saisissant les deux capteurs en acier inoxydable sur les rampes avant, il affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute de 50 à 200.

**INCLINAISON:** Affiche l’inclinaison actuelle du tapis de course de niveau 1 à 15.

**VITESSE:** Affiche la vitesse actuelle de la bande de course de 1,0 km/h à 16,0 km/h.

**CALORIE:** Accumule la consommation de calories pendant l’exercice. Valeur maximale de 990 KCAL.

**DISTANCE:** Accumule la distance totale parcourue pendant l’entraînement de 0,0 à 99,0 kilomètres en comptant vers le haut.

Accumule la distance totale parcourue pendant l’entraînement de 0,0 à 99,0 kilomètres en comptant à rebours.

## COMMENCER

### NOTES:

1. Vérifiez qu’il n’y a rien sur le tapis roulant qui pourrait entraver son mouvement.
2. Branchez le cordon d’alimentation et allumez le tapis roulant.
3. Tenez-vous sur les barres de pied du tapis roulant.
4. Attachez le clip de sécurité à une partie de vos vêtements.
5. Insérez la clé de sécurité dans le trou prévu à cet effet sur la console, puis le tapis roulant sera en mode de démarrage/prêt.
6. Vous avez deux options pour commencer votre séance d’entraînement:

#### A. DÉMARRAGE RAPIDE

Appuyez simplement sur le bouton START pour commencer votre séance d’entraînement.

#### B. SÉLECTION D’UN PROGRAMME

Sélectionnez le programme manuel en appuyant sur le bouton MODE ou en appuyant sur les boutons PROGRAM pour accéder au programme manuel, aux 8 objectifs d’entraînement ou aux 3 programmes utilisateur.

## DÉMARRAGE RAPIDE DE L’OPÉRATION

**ÉTAPE 1:** Attachez la clé de sécurité pour réveiller l’écran ; le tapis roulant sera alors en mode de démarrage/prêt.

**ÉTAPE 2:** Appuyez sur le bouton DÉMARRER pour commencer le mouvement de la bande après le compte à rebours. Utilisez les boutons VITESSE +/- ou VITESSE RAPIDE pour ajuster la vitesse souhaitée à tout moment pendant l’entraînement ; utilisez les boutons INCLINAISON +/- ou INCLINAISON RAPIDE pour ajuster l’inclinaison à tout moment pendant l’entraînement.

**ÉTAPE 3:** Pour obtenir une lecture de pouls, il suffit de saisir les capteurs en acier inoxydable sur les rampes. Il peut prendre quelques secondes pour que l’affichage atteigne le nombre réel. Le taux de pouls sera affiché dans la fenêtre POULS.

**ÉTAPE 4:** Pendant l’opération de démarrage rapide, le TEMPS, les CALORIES et la DISTANCE augmenteront.

## OPÉRATION DES PROGRAMMES MANUELS

**NOTES:** Dans le cadre de ce programme, l'une des options suivantes : **DISTANCE**, **CALORIES** ou **TEMPS** peut être réglée en compte à rebours pour votre entraînement, les autres compteront à l'augmentation pendant votre entraînement. Une fois qu'un compte à rebours atteint zéro, le programme se terminera et arrêtera le mouvement de la bande. Si vous souhaitez continuer, appuyez sur le bouton **START** pour commencer le mouvement de la bande après le compte à rebours.

ÉTAPE 1: Attachez la clé de sécurité pour réveiller l'écran ; le tapis roulant sera alors en mode de démarrage/prêt.

ÉTAPE 2: Appuyez sur le bouton **MODE**, la fenêtre **TEMPS** affichera 30:00, appuyez sur les boutons **VITESSE +/-** pour régler le **TEMPS** de compte à rebours de 5:00 minutes à 99:00 minutes.

Si vous ne souhaitez pas régler le **TEMPS** de compte à rebours et le passer à d'autres, appuyez à nouveau sur le bouton **MODE**, la fenêtre **DIST** affichera 1.0, vous pouvez régler la **DISTANCE** de compte à rebours de 1.0KM à 99.0KM.

Si vous ne souhaitez pas régler la **DISTANCE** de compte à rebours et la passer à d'autres, appuyez à nouveau sur le bouton **MODE**, la fenêtre **CAL.** affichera 50, vous pouvez régler les **CALORIES** de compte à rebours de 20 **KCAL** à 990 **KCAL**.

ÉTAPE 3: Après avoir terminé le réglage du compte à rebours pour votre entraînement, appuyez sur **START** pour commencer le mouvement de la bande après le compte à rebours.

ÉTAPE 4 : Pendant le programme, vous pouvez ajuster la vitesse et l'inclinaison en appuyant sur les boutons **VITESSE +/-** et **INCLINAISON +/-**, ou sur les boutons **VITESSE RAPIDE** et **INCLINAISON RAPIDE** pour passer directement à un réglage.

ÉTAPE 5 : Appuyez sur le bouton **ARRÊT** pour arrêter votre entraînement ou retirez la clé de sécurité de sa position pour éteindre l'ordinateur

## OPÉRATION DES PROGRAMMES PRÉDÉFINIS

**NOTES:** Tous les programmes prédéfinis sont composés de 18 segments basés sur le temps ; la vitesse et l'inclinaison sont pré-réglées sur chaque segment. Le temps écoulé des 18 segments de chaque programme sera automatiquement organisé en fonction du temps que vous avez défini pour votre séance d'entraînement. Il y a 64 programmes prédéfinis pour 8 objectifs d'entraînement différents, et 8 niveaux d'intensité différents pour chaque objectif d'entraînement..

ÉTAPE 1: Attachez la clé de sécurité pour réveiller l'écran; le tapis roulant sera alors en mode de démarrage/prêt.

ÉTAPE 2: Appuyez sur le bouton **PROGRAMME** pour faire défiler les 8 objectifs d'entraînement et la fonction **GRAISSE CORPORELLE**. Un objectif d'entraînement sera sélectionné une fois que vous appuyez sur le bouton **PROGRAMME**. Après avoir sélectionné un objectif d'entraînement, appuyez sur le bouton **MODE** pour sélectionner une intensité de L01 à L08. Après avoir sélectionné une intensité, appuyez ensuite sur les boutons **VITESSE +/-** pour modifier le temps écoulé. Le temps écoulé prédéfini de chaque programme est de 30:00 minutes et peut être réglé de 5:00 à 99:00 minutes.

ÉTAPE 3: Après avoir modifié le temps écoulé, appuyez sur le bouton **DÉMARRER** pour accepter et commencer votre entraînement.

ÉTAPE 4: Pendant le déroulement du programme, vous pouvez ajuster la **VITESSE** et l'**INCLINAISON** en appuyant sur les boutons **VITESSE +/-** et **INCLINAISON +/-**, ou utilisez les boutons **VITESSE RAPIDE** et **INCLINAISON RAPIDE** pour passer directement à un réglage. Cependant, la **VITESSE** et l'**INCLINAISON** que vous ajustez ne seront efficaces que sur le segment en cours. Une fois le segment terminé, la **VITESSE** et l'**INCLINAISON** seront traitées avec les valeurs prédéfinies.

ÉTAPE 5: Appuyez sur le bouton **ARRÊT** pour arrêter votre entraînement ou retirez la clé de sécurité de sa position pour éteindre l'ordinateur.

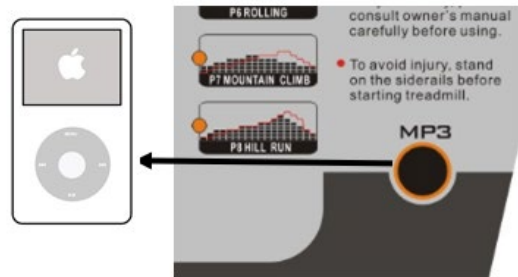
## UTILISATION DE LA FONCTION PULSE

La fenêtre PULSE sur votre ordinateur fonctionne en conjonction avec les capteurs de pouls situés sur les deux rampes. Lorsque vous êtes prêt à lire votre pouls :

1. Placez fermement les deux mains sur les capteurs de pouls. Pour obtenir une lecture plus précise, il est important d'utiliser les deux mains.
2. Votre fréquence cardiaque estimée s'affichera dans la fenêtre PULSE environ 5 secondes après avoir tenu les capteurs de pouls.
3. Cette estimation n'est pas exacte et les personnes atteintes de problèmes médicaux et/ou ayant besoin d'un suivi précis de leur fréquence cardiaque ne doivent pas se fier aux estimations fournies.





## UTILISER LA FONCTION AUDIO

Comme le montre la figure, branchez une extrémité du câble audio dans la prise audio de l'ordinateur, puis branchez l'autre extrémité du câble audio dans le lecteur MP3. Les haut-parleurs de l'ordinateur joueront ensuite la musique du lecteur MP3. Le volume des haut-parleurs ne peut être ajusté que par le lecteur MP3.



## LECTEUR MP3 INTÉGRÉ

L'ordinateur dispose d'une fonction de lecteur MP3 intégré, qui peut être utilisée en suivant les instructions suivantes :

Allumez l'alimentation du tapis de course, attachez la clé de sécurité pour réveiller l'affichage, puis branchez une clé USB, et le lecteur MP3 intégré jouera les fichiers musicaux présents sur la clé. Appuyez sur le bouton  pour diminuer le volume des haut-parleurs. Appuyez sur le bouton  pour augmenter le volume des haut-parleurs. Appuyez sur le bouton  pour jouer la musique suivante, appuyez sur le bouton  pour jouer la musique précédente, appuyez sur ce bouton vers le bas.

## CONNECTER UN SMARTPHONE

Si le tapis de course dispose de la fonction Bluetooth, connectez le smartphone comme suit :

ÉTAPE 1: Activez le Bluetooth du smartphone, recherchez le périphérique et cliquez pour connecter les appareils lorsque "RUN MUSIC" apparaît.

ÉTAPE 2: Après la connexion, la voix du smartphone sera diffusée par les haut-parleurs de l'ordinateur.

## PROGRAMME UTILISATEUR

**Ce programme est destiné à l'utilisateur pour modifier un programme personnel ; la vitesse et l'inclinaison de chaque segment peuvent être modifiées selon les désirs personnels. Il y a 18 segments sur ce programme pour que l'utilisateur puisse modifier le programme d'entraînement. Une fois le programme défini, il sera stocké sur l'ordinateur, l'ordinateur exécutera le programme en appuyant sur le bouton START/STOP. Il est possible de modifier un total de 3 programmes d'utilisateur. Si vous souhaitez rééditer le programme, suivez simplement les étapes décrites ci-dessous.**

ÉTAPE 1 : Attachez la clé de sécurité pour réveiller l'affichage ; le tapis roulant sera alors en mode de démarrage/prêt, appuyez continuellement sur le bouton PROG jusqu'à ce que la fenêtre de vitesse affiche U01, puis la fenêtre de temps affiche 30:00, appuyez sur SPEED+/- pour régler la durée du programme.

ÉTAPE 2 : Appuyez sur le bouton MODE pour régler le segment 1, appuyez sur INCLINE+/- pour régler l'inclinaison et appuyez sur SPEED+/- pour régler la vitesse de ce segment. Une fois le réglage du segment 1 terminé, appuyez sur le bouton MODE pour régler tous les autres segments de 2 à 18.

ÉTAPE 3 : Une fois tous les 18 segments réglés, le programme sera stocké, puis appuyez sur le bouton START pour charger ce programme.

## BALANCE DE GRAISSE CORPORELLE

Cette fonction est destinée à estimer votre taux de graisse corporelle en fonction des informations de base sur votre condition physique.

Cette estimation n'est pas exacte et les personnes ayant des problèmes de santé et/ou un besoin spécifique d'une valeur précise de la graisse corporelle ne devraient pas se fier aux estimations fournies.

ÉTAPE 1 : Appuyez plusieurs fois sur le bouton PROGRAMME, à la 12e pression du bouton PROGRAMME, la fenêtre DIST. affichera FAT. Appuyez sur le bouton MODE pour régler les paramètres relatifs : SEXE, ÂGE, TAILLE et POIDS.

ÉTAPE 2 : Après avoir accédé à la fonction GRAISSE CORPORELLE en appuyant sur le bouton MODE, la fenêtre TEMPS affichera 5-01, la fenêtre VITESSE affichera 1, cela représente le SEXE, appuyez sur les boutons VITESSE +/- pour régler le sexe de 1 à 2, 1 représente HOMME, 2 représente FEMME. Ensuite, appuyez sur le bouton MODE pour passer à l'étape suivante.

ÉTAPE 3 : Après avoir appuyé sur le bouton MODE, la fenêtre TEMPS affichera 5-02, la fenêtre VITESSE affichera 25, cela représente l'ÂGE, appuyez sur les boutons VITESSE +/- pour régler l'âge de 10 à 99. Ensuite, appuyez sur le bouton MODE pour passer à l'étape suivante.

ÉTAPE 4: Après avoir appuyé sur le bouton MODE, la fenêtre TIME affichera 5-03, la fenêtre SPEED affichera 170, cela représente la HAUTEUR, appuyez sur le bouton SPEED +/- pour régler la hauteur de 100 cm à 200 cm. Ensuite, appuyez sur le bouton MODE pour passer à l'étape suivante.

ÉTAPE 5: Après avoir appuyé sur le bouton MODE, la fenêtre TIME affichera 5-04, la fenêtre SPEED affichera 70, cela représente le POIDS, appuyez sur le bouton SPEED +/- pour régler le poids de 20 kg à 150 kg. Ensuite, appuyez sur le bouton MODE pour passer à l'étape suivante.

ÉTAPE 6: Après avoir terminé le réglage de toutes les informations nécessaires sur votre condition physique, appuyez à nouveau sur le bouton MODE, la fenêtre TIME affichera alors 5-05, la fenêtre SPEED affichera "---", cela signifie que l'ordinateur commence à travailler pour le calcul, puis tenez le capteur de pouls sur la rampe avec vos deux mains, environ 8 secondes plus tard, le résultat de la masse grasse sera affiché sur la fenêtre INCLINE.

## TABLEAU DE GRAISSE CORPORELLE

Le résultat donné par la balance de graisse corporelle peut être une référence de l'état du corps, vérifiez votre état corporel selon le graphique de gauche avec le résultat que vous obtenez du tapis roulant.

| Condition corporelle | Résultat      |
|----------------------|---------------|
| Graisse              | IMC > 30      |
| En surpoids          | 26 < IMC < 30 |
| En forme             | 19 < IMC < 25 |
| Mince                | IMC < 19      |

## APPLICATION BLUETOOTH

La connexion Bluetooth prend en charge les applications Kinomap. Téléchargez, enregistrez-vous et connectez-vous à l'application Kinomap, accédez à la page de paramètres : cliquez sur PLUS dans le coin droit, cliquez sur GESTION DE L'ÉQUIPEMENT, cliquez sur + dans la zone supérieure droite, sélectionnez pour le tapis de course ; Ensuite, sélectionnez la marque Bluetooth de votre choix, par exemple Anyrun, etc. ; Cliquez sur le contenu sous Interactif, l'application détecte l'équipement trouvé, sélectionnez le code Bluetooth, qui est identique au code marqué sur la console de votre équipement, puis cliquez sur AJOUTER NOUVEL ÉQUIPEMENT, une fenêtre contextuelle apparaîtra indiquant que l'équipement a été ajouté avec succès.



**Les applications peuvent être téléchargées depuis l'App Store pour iOS et depuis Google Play pour Android.**

## LE TABLEAU DE PROGRAMME PRÉDÉFINI

## P1. PERTE DE POIDS

| CHANGEMENTS DE VITESSE |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------|----------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Niveau 1               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Niveau 2               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Niveau 3               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Niveau 4               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Niveau 5               | VITESSE (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Niveau 6               | VITESSE (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Niveau 7               | VITESSE (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Niveau 8               | VITESSE (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

## P2. ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

| CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'INCLINAISON |                | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Niveau 1                                | INCLINAISON    | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Niveau 2                                | INCLINAISON    | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Niveau 3                                | INCLINAISON    | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Niveau 4                                | INCLINAISON    | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Niveau 5                                | INCLINAISON    | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Niveau 6                                | INCLINAISON    | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Niveau 7                                | INCLINAISON    | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|   | VITESSE (KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Niveau 8                                | INCLINAISON    | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|   | VITESSE (KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

## P3. BRÛLE-GRAISSE

| CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'INCLINAISON D'INCLINAISON |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|----------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Niveau 1  | INCLINAISON    | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Niveau 2  | INCLINAISON    | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Niveau 3  | INCLINAISON    | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 4 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Niveau 4  | INCLINAISON    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Niveau 5  | INCLINAISON    | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |

| CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'INCLINAISON D'INCLINAISON |                | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Niveau 6  | INCLINAISON    | 2 | 3 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Niveau 7  | INCLINAISON    | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Niveau 8  | INCLINAISON    | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

#### P4. MARCHER RAPIDEMENT

| CHANGEMENTS DE VITESSE |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Niveau 1               | VITESSE (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Niveau 2               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Niveau 3               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Niveau 4               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Niveau 5               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Niveau 6               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Niveau 7               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Niveau 8               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

#### P5. INTERVAL

| CHANGEMENTS DE VITESSE |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Niveau 1               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Niveau 2               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Niveau 3               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Niveau 4               | VITESSE (KM/H) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Niveau 5               | VITESSE (KM/H) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Niveau 6               | VITESSE (KM/H) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Niveau 7               | VITESSE (KM/H) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Niveau 8               | VITESSE (KM/H) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

#### P6. ROULANT

| CHANGEMENTS DE VITESSE |                | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------|----------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Niveau 1               | VITESSE (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Niveau 2               | VITESSE (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Niveau 3               | VITESSE (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Niveau 4               | VITESSE (KM/H) | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Niveau 5               | VITESSE (KM/H) | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 6  | 7  | 6  | 3  |
| Niveau 6               | VITESSE (KM/H) | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Niveau 7               | VITESSE (KM/H) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Niveau 8               | VITESSE (KM/H) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

## P7. ESCALADE DE MONTAGNE

| CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'INCLINAISON |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|----------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Niveau 1                                | INCLINATION    | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|   | VITESSE (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Niveau 2                                | INCLINATION    | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|   | VITESSE (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Niveau 3                                | INCLINATION    | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Niveau 4                                | INCLINATION    | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Niveau 5                                | INCLINATION    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Niveau 6                                | INCLINATION    | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Niveau 7                                | INCLINATION    | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Niveau 8                                | INCLINATION    | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## P8. HILL RUN

| CHANGEMENTS DE VITESSE ET D'INCLINAISON |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---|----------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Niveau 1                                | INCLINATION    | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Niveau 2                                | INCLINATION    | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Niveau 3                                | INCLINATION    | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Niveau 4                                | INCLINATION    | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Niveau 5                                | INCLINATION    | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Niveau 6                                | INCLINATION    | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Niveau 7                                | INCLINATION    | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Niveau 8                                | INCLINATION    | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|   | VITESSE (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## 4. COMMENT PLIER ET DÉPLACER

### COMMENT PLIER LE TAPIS ROULANT

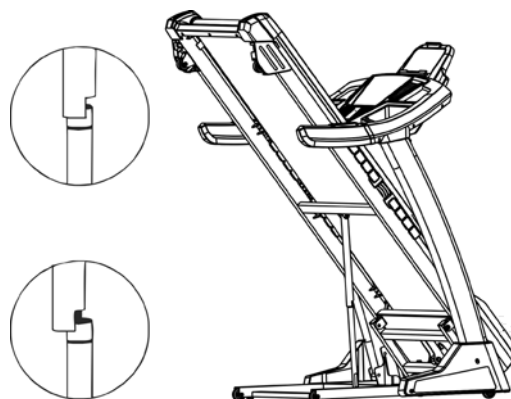
**AVANT DE PLIER LE TAPIS ROULANT, DÉBRANCHEZ LE CORDON D'ALIMENTATION.**

**ATTENTION:** Vous devez être capable de soulever en toute sécurité 45 livres (20 kg) pour lever, abaisser ou déplacer le tapis roulant.

1. Tenez le tapis de course avec vos mains aux emplacements indiqués à droite.

**ATTENTION:** Pour réduire les risques de blessure, pliez les jambes et gardez le dos droit. Lorsque vous soulevez le tapis de course, assurez-vous de le soulever avec les jambes plutôt qu'avec le dos. Soulevez le tapis de course jusqu'à ce que le plateau de course soit fermement maintenu par le poteau pliant, comme le montre la figure de droite.

2. Si vous souhaitez mettre le tapis roulant en position de travail, tout d'abord, tirez le bouton de pliage vers l'extérieur comme le montre la figure, et ensuite posez légèrement le plateau de course sur le sol.



### COMMENT DÉPLACER LE TAPIS ROULANT

1. Tenez-vous aux rampes comme indiqué et placez un pied contre une roue.

2. Inclinez le tapis roulant en arrière jusqu'à ce qu'il roule librement sur les roues. Déplacez soigneusement le tapis roulant à l'endroit souhaité. Ne déplacez jamais le tapis roulant sans l'incliner en arrière. Pour réduire le risque de blessure, soyez extrêmement prudent lors du déplacement du tapis roulant. N'essayez pas de déplacer le tapis roulant sur une surface inégale.

3. Placez un pied sur une roue et abaissez soigneusement le tapis roulant jusqu'à ce qu'il repose en position de rangement.



## 5. ÉTIREMENTS SUGGÉRÉS

Un programme d'exercice réussi comprend un échauffement, des exercices aérobiques et une période de récupération. Faites l'ensemble du programme au moins deux fois, de préférence trois fois par semaine, en vous reposant une journée entre chaque séance. Après plusieurs mois, vous pouvez augmenter vos séances à quatre ou cinq fois par semaine.

L'échauffement est une partie importante de votre entraînement et doit être effectué à chaque séance. Il prépare votre corps à des exercices plus intenses en chauffant et en étirant vos muscles, en augmentant votre circulation sanguine et votre fréquence cardiaque, et en apportant plus d'oxygène à vos muscles. À la fin de votre entraînement, répétez ces exercices pour réduire les problèmes musculaires. Nous vous suggérons les exercices d'échauffement et de récupération suivants:

### 1. ÉTIREMENT DES MUSCLES DE L'AINE

Asseyez-vous avec les plantes de pieds collées et les genoux tournés vers l'extérieur. Rapprochez vos pieds le plus possible de votre aine. Poussez doucement vos genoux vers le sol. Maintenez pendant 15 secondes



### 2. ÉTIREMENT DES ISCHIO-JAMBIERS

Asseyez-vous avec votre jambe droite étendue. Posez la plante de votre pied gauche contre votre cuisse droite interne. Étirez-vous vers votre orteil aussi loin que possible. Maintenez pendant 15 secondes. Détendez-vous, puis répétez avec la jambe gauche étendue.



### 3. ROULADE DE TÊTE

Tournez la tête vers la droite pendant un temps, en ressentant l'étirement du côté gauche de votre cou. Ensuite, ramenez la tête en arrière pendant un temps, en étirant votre menton vers le plafond et en laissant votre bouche ouverte. Tournez la tête vers la gauche pendant un temps, et enfin, baissez la tête vers votre poitrine pendant un temps.



### 4. ÉLÉVATION D'ÉPAULE

Levez votre épaule droite vers votre oreille pendant un temps. Ensuite, levez votre épaule gauche pendant un temps tout en abaissant votre épaule droite.



### 5. FENTE AVANT LENTE

Penchez-vous lentement en avant depuis votre taille, laissant votre dos et vos épaules se détendre pendant que vous vous étirez vers vos orteils.

Atteignez aussi loin que possible et maintenez pendant 15 secondes.



## 6. ÉTIREMENT DU MOLLET-ACHILLE

Appuyez-vous contre un mur avec votre jambe gauche devant la droite et vos bras en avant. Gardez votre jambe droite tendue et le pied gauche au sol; puis pliez la jambe gauche et penchez-vous en avant en déplaçant vos hanches vers le mur. Maintenez la position, puis répétez de l'autre côté pendant 15 fois.



## 7. ÉTIREMENT LATÉRAL

Ouvrez vos bras sur le côté et continuez à les lever jusqu'à ce qu'ils soient au-dessus de votre tête. Tendez votre bras droit aussi haut que possible vers le plafond pendant un temps. Ressentez l'étirement le long de votre côté droit. Répétez cette action avec votre bras gauche.



## 6. ENTRETIEN

**AVERTISSEMENT!** Avant d'effectuer toute maintenance sur votre tapis roulant, débranchez toujours le cordon d'alimentation de la prise parafoudre.

**CLEANING:** Un nettoyage régulier de votre TAPIS ROULANT prolongera sa durée de vie.

**AVERTISSEMENT!** Pour éviter tout risque de choc électrique, assurez-vous que l'alimentation du tapis roulant est COUPÉE et que l'appareil est débranché de la prise murale avant toute tentative de nettoyage ou de maintenance.

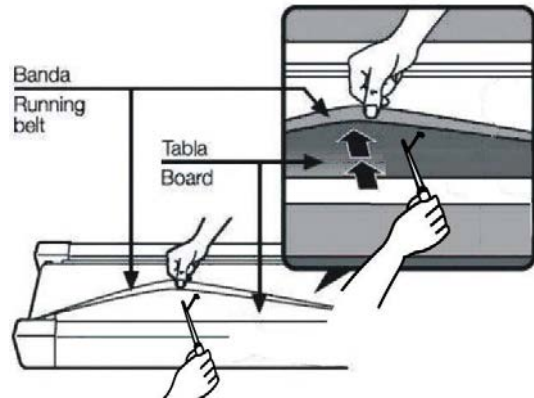
**AFTER EACH WORKOUT:** Essayez la console et les autres surfaces du tapis roulant avec un chiffon doux propre et légèrement humide pour éliminer l'excès de transpiration. N'UTILISEZ AUCUN PRODUIT CHIMIQUE.

**HEBDOMADAIRE:** L'utilisation d'un tapis de course est recommandée pour faciliter le nettoyage. La saleté de vos chaussures entre en contact avec la bande et finit par se retrouver sous le tapis roulant. Passez l'aspirateur sous le tapis roulant une fois par semaine.

**LUBRIFICATION DU PONT:** La ceinture de marche a été pré-lubrifiée en usine. Cependant, il est recommandé de vérifier périodiquement la planche de marche pour la lubrification afin d'assurer des performances optimales du tapis roulant. Tous les 10 jours ou 10 heures d'utilisation, soulevez les côtés de la ceinture de marche et sentez la surface supérieure de la planche de marche aussi loin que possible. Si vous ressentez des signes de silicone, aucune autre lubrification n'est nécessaire. Si elle semble sèche au toucher, une lubrification est nécessaire. Demandez à votre revendeur ou appelez la ligne de service pour connaître le type de silicone.

## POUR APPLIQUER DU LUBRIFIANT SUR LA PLANCHE DE MARCHE

- 1) Positionnez la bande de marche de sorte que la couture soit située en haut et au centre de la planche de marche.
- 2) Insérez la buse de pulvérisation dans la tête de pulvérisation de la boîte de lubrifiant.
- 3) Tout en soulevant le côté de la bande de marche, positionnez la buse de pulvérisation entre la bande de marche et la planche, à environ 10 cm de l'avant du tapis roulant. Appliquez le spray de silicone sur la planche de marche, en allant de l'avant vers l'arrière du tapis roulant. Répétez cette opération de l'autre côté de la bande. Pulvérisez environ 4 secondes de chaque côté.
- 4) Laissez le silicone "prendre" pendant une minute avant d'utiliser le tapis roulant.



**AVERTISSEMENT: Ne lubrifiez pas trop la planche de marche. L'excès de lubrifiant doit être essuyé avec une serviette propre**

## AJUSTEMENT DE LA TENSION DE LA COURROIE DE COURSE

Le tapis roulant a été ajusté et a passé l'inspection du contrôle qualité avant de quitter l'usine. Si un phénomène de déviation de la ceinture de course se produit, les raisons possibles pourraient être les suivantes :

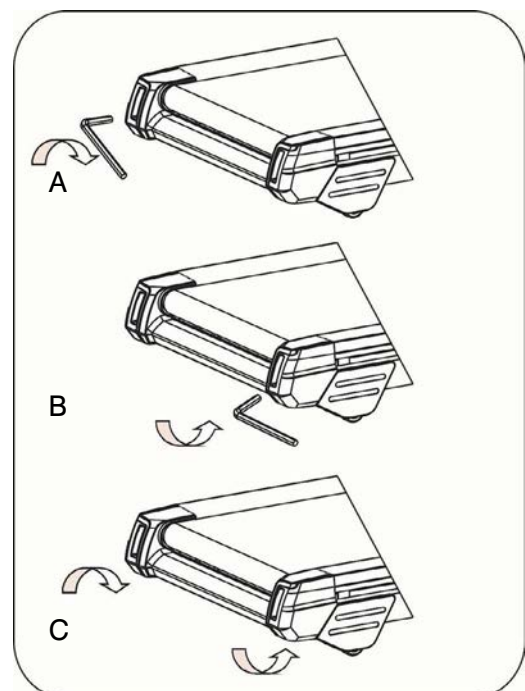
- A. Le cadre n'est pas posé de manière stable.
- B. L'utilisateur ne court pas au centre de la ceinture de course.
- C. Les deux pieds de l'utilisateur n'utilisent pas une force égale.

Pour corriger une déviation qui ne peut pas être réparée automatiquement, essayez les méthodes suivantes pour réparer la ceinture, comme indiqué sur l'image.

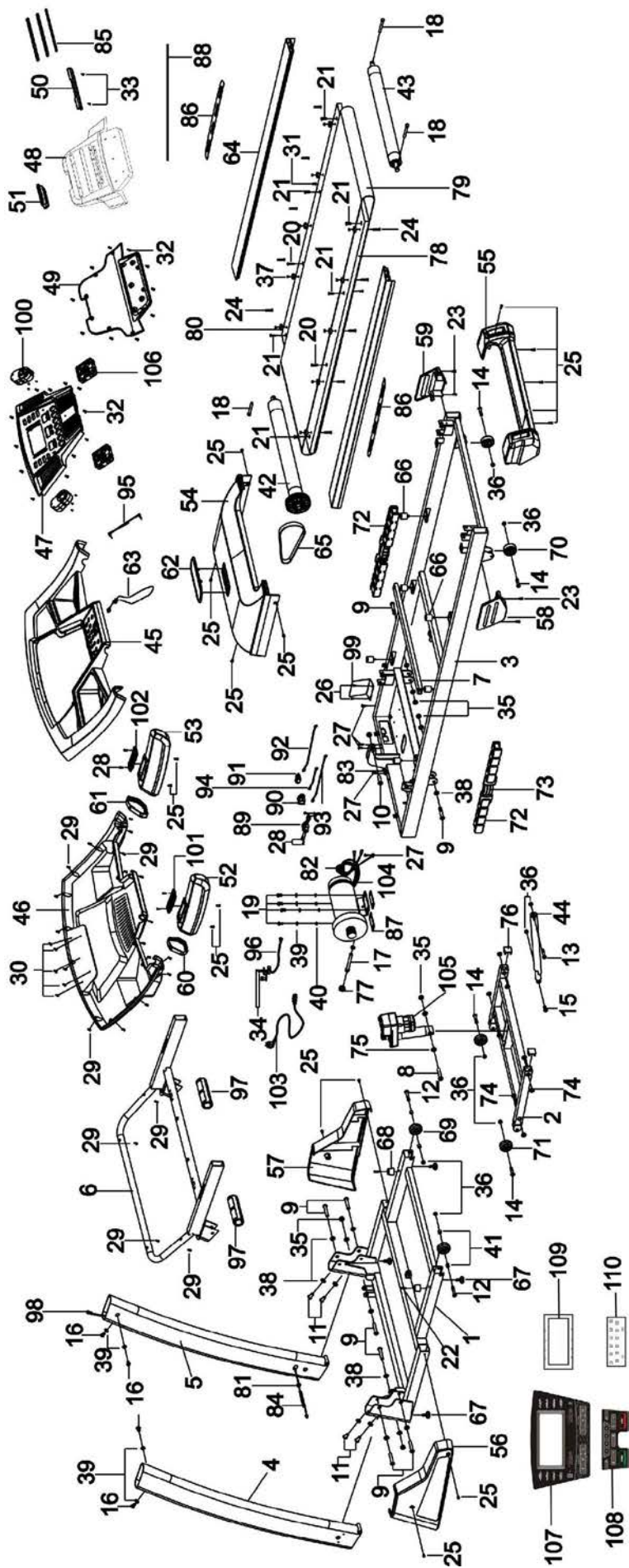
Si la courroie a tendance à se déplacer vers la droite, vous devez tourner la vis de réglage de la courroie située à droite dans le sens des aiguilles d'une montre. Nous vous recommandons de tourner d'un quart de tour à chaque fois et de vérifier son fonctionnement. Si la courroie reste inclinée vers la droite, tournez alors la vis de réglage de la courroie située à gauche dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'un quart de tour, comme indiqué sur l'image A.

Si la courroie a tendance à se déplacer vers la gauche, tournez alors la vis de réglage de la courroie située à gauche dans le sens des aiguilles d'une montre d'un quart de tour. Si la courroie reste inclinée vers la gauche, tournez alors la vis de réglage de la courroie située à droite dans le sens inverse des aiguilles d'une montre d'un quart de tour, comme indiqué sur l'image B.

Après avoir été utilisée pendant un certain temps, la courroie peut légèrement s'étirer, ce qui peut entraîner des glissements et des arrêts lorsqu'une personne court dessus. Lorsque ces phénomènes apparaissent, vous devez serrer les vis des deux côtés d'un quart de tour. Si la courroie est trop tendue, desserrez simplement la vis des deux côtés d'un quart de tour, comme indiqué sur l'image C.



7. DESSIN EXPLOSÉ



## 8. LISTE DE PIÈCES

| NO. | DESCRIPTION        | Q'TY | NO. | DESCRIPTION                                  | Q'TY |
|-----|--------------------|------|-----|--|------|
| 1   | BASE               | 1    | 43  | ROULEAU ARRIÈRE                              |      |
| 2   | RACK INCLINÉ       | 1    | 44  | CYLINDRE D'AIR                               |      |
| 3   | CADRE PRINCIPAL    | 1    | 45  | BOÎTIER EN PLASTIQUE DE CONSOLE-SUPÉRIEUR    |      |
| 4   | MONTANT GAUCHE     | 1    | 46  | BOÎTIER EN PLASTIQUE DE CONSOLE-INFÉRIEUR    |      |
| 5   | MONTANT DROIT      | 1    | 47  | PLASTIQUE D'ORDINATEUR                       |      |
| 6   | SUPPORT DE CONSOLE | 1    | 48  | ÉTUI AVANT DE SUPPORT IPAD                   |      |
| 7   | BARRE TRANSVERSALE | 1    | 49  | ÉTUI ARRIÈRE DE SUPPORT IPAD                 |      |
| 8   | BOULON M10*60      | 1    | 50  | SUPPORT IPAD                                 |      |
| 9   | BOULON M10*55      | 8    | 51  | PLAQUE FIXE IPAD                             |      |
| 10  | BOULON M10*40      | 1    | 52  | MOUSSE DE RAMPE-L                            |      |
| 11  | BOULON M10*25      | 4    | 53  | MOUSSE DE RAMPE-R                            |      |
| 12  | BOULON M8*50       | 2    | 54  | COUVERCLE DE MOTEUR                          | 1    |
| 13  | BOULON M8*45       | 1    | 55  | CAPUCHON ARRIÈRE                             | 1    |
| 14  | BOULON M8*40       | 4    | 56  | COUVERCLE DE BASE-L                          | 1    |
| 15  | BOULON M8*28       | 1    | 57  | COUVERCLE DE BASE-R                          | 1    |
| 16  | BOULON M8*15       | 4    | 58  | COUVERCLE DE ROUE DE CADRE-L                 | 1    |
| 17  | BOULON M8*90       | 1    | 59  | COUVERCLE DE ROUE DE CADRE-R                 | 1    |
| 18  | BOULON M8*65       | 3    | 60  | ANNEAU PVC DE RAMPE-L                        | 1    |
| 19  | BOULON M8*15       | 4    | 61  | ANNEAU PVC DE RAMPE-R                        | 1    |
| 20  | BOULON M6*45       | 2    | 62  | PLAQUE DE LOGO DE COUVERCLE DE MOTEUR        | 1    |
| 21  | BOULON M6*25       | 6    | 63  | CLÉ DE SÉCURITÉ                              | 1    |
| 22  | BOULON M6*20       | 2    | 64  | RAIL LATÉRAL                                 | 2    |
| 23  | BOULON M6*10       | 4    | 65  | COURROIE DE MOTEUR                           | 1    |
| 24  | BOULON M5*28       | 10   | 66  | COUSSIN DE BASE                              | 6    |
| 25  | BOULON M5*12       | 17   | 67  | PATIN DE PIED DE BASE                        | 4    |
| 26  | VIS M4*15          | 2    | 68  | COUSSIN DE BASE                              | 2    |
| 27  | VIS M4*12          | 5    | 69  | ROUE MOBILE                                  | 2    |
| 28  | VIS M4*15          | 2    | 70  | ROUE DE CADRE                                | 2    |
| 29  | VIS M4*12          | 23   | 71  | ROUE MOBILE D'INCLINAISON                    | 2    |
| 30  | VIS M4*15          | 5    | 72  | COUSSIN D'AIR                                | 4    |
| 31  | VIS M4*25          | 2    | 73  | COUSSIN DE RESSORT                           | 2    |
| 32  | VIS M4*10          | 21   | 74  | BUTÉE EN PLASTIQUE (POUR INCLINAISON)        | 8    |
| 33  | VIS M3*10          | 2    | 75  | BUTÉE EN PLASTIQUE POUR MOTEUR D'INCLINAISON | 2    |
| 34  | VIS M3*6           | 13   | 76  | CAPUCHON DE BASE                             | 2    |
| 35  | ÉCROU M10          | 6    | 77  | CAPUCHON POUR MOTEUR                         | 1    |

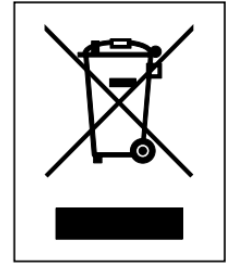
| NO. | DESCRIPTION                  | Q'TY | NO. | DESCRIPTION              | Q'TY |
|-----|------------------------------|------|-----|--------------------------|------|
| 36  | ÉCROU M8                     | 8    | 78  | PLATEAU DE COURSE        | 1    |
| 37  | ÉCROU M5                     | 10   | 79  | CEINTURE DE COURSE       | 1    |
| 38  | RONDELLE PLATE 20* 10.5*T1.5 | 14   | 80  | FIXATEUR DE RAIL LATÉRAL | 10   |
| 39  | RONDELLE PLATE 17* 8.5*T1.5  | 9    | 81  | PASSE-CÂBLE              | 1    |
| 40  | RONDELLE ÉLASTIQUE           | 4    | 82  | ANNEAU MAGNÉTIQUE        | 1    |
| 41  | ENTRETOISE DE ROUE DE BASE   | 4    | 83  | PINCE DE CÂBLE           | 1    |
| 42  | ROULEAU AVANT                | 1    | 84  | TUYAU ONDULÉ             | 1    |
| 85  | Pad en silicone              | 1    | 98  | CÂBLE DE DONNÉES         | 1    |
| 86  | REPOSE-PIEDS                 | 2    | 99  | CONTRÔLEUR               | 1    |
| 87  | RUBBER PAD                   | 2    | 100 | HAUT-PARLEUR             | 2    |
| 88  | ROPE                         | 1    | 101 | BOUTON DE RAMPE GAUCHE   | 1    |
| 89  | POWER SWITCH                 | 1    | 102 | BOUTON DE RAMPE DROITE   | 1    |
| 90  | POWER CORD JACK              | 1    | 103 | CORDON D'ALIMENTATION    | 1    |
| 91  | CIRCUIT BREAKER              | 1    | 104 | MOTEUR                   | 1    |
| 92  | RED AC CABLE L=280mm         | 1    | 105 | MOTEUR D'INCLINAISON     | 1    |
| 93  | BLACK AC CABLE L=280mm       | 1    | 106 | VENTILATEUR              | 2    |
| 94  | BROWN CABLE L=100mm          | 1    | 107 | Autocollant de console   | 1    |
| 95  | AUDIO CABLE                  | 1    | 108 | Autocollant de clavier   | 1    |
| 96  | SENSOR SET                   | 1    | 109 | PCB de console           | 1    |
| 97  | HANDRAIL PULSE SET           | 2    | 110 | Clavier                  | 1    |

## 9. DÉPANNAGE

| PROBLÈME                             | CAUSES POSSIBLES   | CORRECTION  |
|--------------------------------------|--|---|
| La console n'a pas d'affichage       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Le cordon d'alimentation n'est pas bien branché.</li> <li>2. Défaut sur l'ensemble du câble ou mauvais branchement.</li> <li>3. Protection contre les surcharges.</li> </ol>                   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check power cord connection.</li> <li>2. Plug every connector well.</li> <li>3. Reset overload protector</li> </ol>   |
| La courroie du tapis roulant glisse. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ceinture de course trop lâche.</li> <li>2. Courroie du moteur trop lâche.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tighten running belt.</li> <li>2. Tighten motor belt.</li> </ol>  |
| Ceinture de course pas lisse         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Manque d'huile de lubrification</li> <li>2. Courroie de course trop tendue.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ajouter de l'huile de lubrification à la courroie et au tapis de course.</li> <li>2. Desserrez la courroie en mouvement.</li> </ol>   |
| Le moteur ne fonctionne pas.         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Clé de sécurité mal attachée.</li> <li>2. Câble du moteur mal connecté.</li> <li>3. Ensemble de câbles mal branché.</li> <li>4. Contrôleur endommagé.</li> <li>5. Moteur endommagé.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Insérez la clé de sécurité.</li> <li>2. Vérifiez la connexion du câble moteur.</li> <li>3. Branchez à nouveau l'ensemble du câble.</li> <li>4. Remplacez le contrôleur.</li> <li>5. Remplacez le moteur.</li> </ol> |

## INFORMATIONS CONCERNANT LE RECYCLAGE

Ce produit électronique ne doit pas être jeté dans les ordures ménagères. Pour protéger l'environnement, ce produit doit être recyclé une fois qu'il n'est plus utilisé, conformément à la loi. Veuillez vous adresser à une unité de recyclage autorisée qui collecte ce type de déchets dans votre région. En agissant ainsi, vous contribuerez à la préservation des ressources naturelles et à l'amélioration des normes européennes de protection de l'environnement. Si vous avez besoin de plus d'informations sur les méthodes correctes et sûres d'élimination des déchets, veuillez contacter le bureau local d'une organisation de recyclage ou l'unité auprès de laquelle vous avez acheté ce produit.



## LA PÉRIODE DE GARANTIE

La période de garantie est soumise aux dispositions de la Directive 2019/771 et de la Directive UE 2019/770.

Indépendamment de la garantie commerciale, le commerçant est tenu de respecter la période de garantie des produits conformément aux directives mentionnées ci-dessus.

La garantie est un supplément et ne limite en aucun cas les droits de l'utilisateur.

Les termes ci-dessous décrivent les exigences et le mode d'application de notre garantie. Ils n'affectent pas vos droits légaux ni les obligations de votre détaillant et votre contrat avec celui-ci.

Période de garantie : 24 mois à compter de l'achat du produit.

Nous offrons des services de garantie pour cet appareil dans les conditions suivantes : Le service gratuit de garantie pendant la période de garantie n'est pas valable en cas de non-respect des aspects suivants :

1. Il y a des différences entre les données du document de garantie et les documents d'achat ;
2. Le produit est installé ou monté de manière incorrecte ;
3. Absence des documents d'achat d'origine ou du document de garantie ;
4. Réparations ou autres interventions effectuées par des personnes non autorisées par nous pour effectuer cette activité, ou si l'appareil est réparé avec des pièces de rechange qui ne sont pas d'origine ;
5. L'apparence de l'appareil - rayures, fissures et autres défauts qui n'ont pas été remarqués lors de l'achat, de la livraison ou de l'installation de l'appareil.
6. Non-respect des conditions d'utilisation, de stockage, de transport et des défauts causés par ceux-ci ;
7. Pour les défauts causés par une utilisation inappropriée, des défauts mécaniques, des chocs ;
8. En cas de défauts survenus en raison de phénomènes naturels et d'autres circonstances de force majeure ;
9. Si vous utilisez le produit à des fins commerciales et dans des lieux publics ;
10. Composants mobiles endommagés en raison d'une utilisation ou d'une installation inappropriée : pédales, poignées, câbles, courroies, surface de course, joints, vis, leviers, roulements, éléments décoratifs ;
11. Produits mal stockés.
12. Les pièces détachées qui peuvent être séparées du corps principal de l'appareil, les décorations en plastique, les pièces en caoutchouc dont la durée de vie est limitée et réglementée par le fabricant.
13. Consommables, pièces et éléments à durée de vie limitée - piles, courroies, surfaces de roulement.
14. Accessoires - alimentation externe/adaptateurs;

Les réclamations concernant les biens achetés sont faites conformément aux Directive 2019/771 et directive UE 2019/770.

## CONTACT:

Tel: +40311050917

Email: service@sportpartner.ro

# DEUTSCH



**Bitte lesen Sie alle Vorsichtsmaßnahmen und Anweisungen in diesem Handbuch sorgfältig durch, bevor Sie dieses Gerät verwenden. Bewahren Sie dieses Handbuch für zukünftige Referenz auf.**

## CONTENTS

1. Sicherheitswarnung
2. Montageanleitung
3. Bedienungsanleitung
4. Wie man es falten und bewegen kann
5. Vorgeschlagene Dehnübungen
6. Wartung
7. Explodierende Zeichnung
8. Teileliste
9. Fehlerbehebung

## 1. SICHERHEITSWARNUNG

Bei der Verwendung dieses Produkts müssen grundlegende Vorsichtsmaßnahmen immer beachtet werden, insbesondere die folgenden: Bitte lesen Sie die Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden.

**GEFAHR** – Um das Risiko eines elektrischen Schocks zu reduzieren:

Trennen Sie dieses Produkt immer sofort nach Gebrauch und vor der Reinigung von der Stromquelle.

**WARNUNG** – Um das Risiko von Verbrennungen, Bränden, elektrischen Schlägen oder körperlichen Verletzungen zu reduzieren:

1. Das Produkt darf niemals unbeaufsichtigt bleiben, wenn es angeschlossen ist. Trennen Sie das Produkt von der Steckdose, wenn Sie es nicht verwenden.
2. Eine genaue Überwachung ist erforderlich, wenn dieses Produkt von Kindern, behinderten oder beeinträchtigten Personen verwendet wird.
3. Stellen Sie sicher, dass Sie das Produkt nur für vorgesehene Zwecke verwenden, wie in dieser Anleitung beschrieben. Verwenden Sie keine vom Hersteller nicht empfohlenen Zubehörteile, um Gefahren oder Unfälle zu vermeiden.
4. Verwenden Sie das Produkt niemals, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, es nicht ordnungsgemäß funktioniert, beschädigt wurde oder ins Wasser gefallen ist. Bitte bringen Sie das Produkt zur Überprüfung und Reparatur zum Kundendienst des Verkäufers.
5. Tragen Sie dieses Produkt nicht am Netzkabel oder verwenden Sie das Kabel nicht als Griff.
6. Halten Sie das Kabel von heißen Oberflächen oder dem Boden fern.
7. Verwenden Sie das Produkt niemals mit blockierten Lüftungsschlitzen. Halten Sie die Lüftungsschlitze frei von Flusen, Haaren usw.
8. Lassen Sie das Produkt niemals fallen oder stecken Sie Gegenstände in die Öffnungen.
9. Verwenden oder betreiben Sie es nicht im Freien.
10. Betreiben Sie es nicht in Bereichen, in denen Aerosolprodukte (Spray) verwendet werden oder der Sauerstoffgehalt niedrig ist.
11. Schalten Sie vor dem Abschalten des Produkts alle Steuerelemente auf die Stopp-Position und ziehen Sie dann den Stecker aus der Steckdose.
12. Schließen Sie das Produkt nur an eine ordnungsgemäß geerdete Steckdose an.
13. Wenn das Laufband faltbar ist, stellen Sie nach Gebrauch sicher, dass es wieder in seine ursprüngliche Position gebracht wird.
14. Wenn der Benutzer das Laufband benutzt, kann es nicht gleichzeitig gefaltet werden.

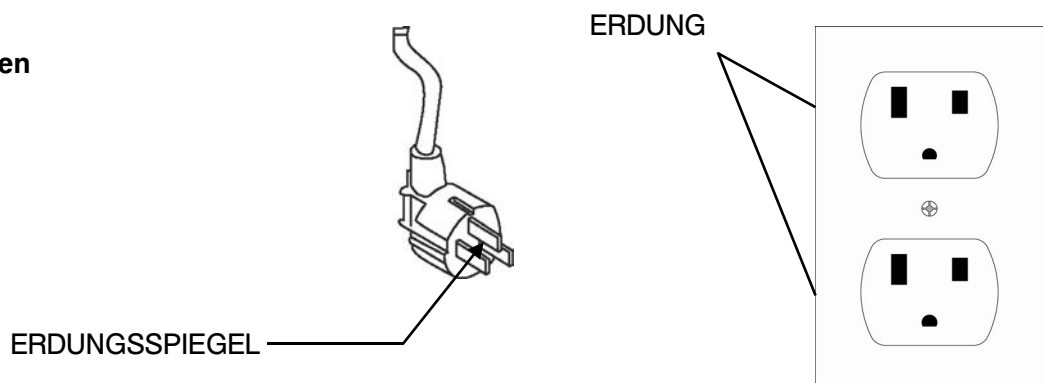
15. Halten Sie einen Sicherheitsabstand von 2000 mm x 1000 mm zum Laufband ein.
16. Diese Maschine ist nur für den Hausgebrauch bestimmt.
17. Stellen Sie sicher, dass die Höhenverstellung auf 0 steht, bevor Sie das Laufband mit falt- und elektrischer Hebefunktion zusammenklappen (um Störungen der Komponenten zu vermeiden).
18. Hören Sie auf, das Laufband zu benutzen, wenn Sie sich schwindelig, benommen oder außer Atem fühlen.
19. Tragen Sie angemessene Trainingskleidung, wenn Sie das Laufband benutzen. Tragen Sie keine weiten Kleidungsstücke, die im Laufband stecken bleiben könnten. Athletische Stützkleidung wird für Männer und Frauen empfohlen. Tragen Sie immer Sportschuhe. Benutzen Sie das Laufband niemals barfuß, nur mit Socken oder Sandalen.

### BODENANSCHLUSSANLEITUNGEN

Die Produkte müssen zuerst geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls bietet die Erdung einen Weg mit geringerem Widerstand für den elektrischen Strom, um das Risiko eines elektrischen Schlags zu verringern. Das Produkt ist mit einem Kabel ausgestattet, das einen Erdungsleiter und einen Erdungsstecker enthält. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose eingesteckt werden, die gemäß allen lokalen Vorschriften und Bestimmungen ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.

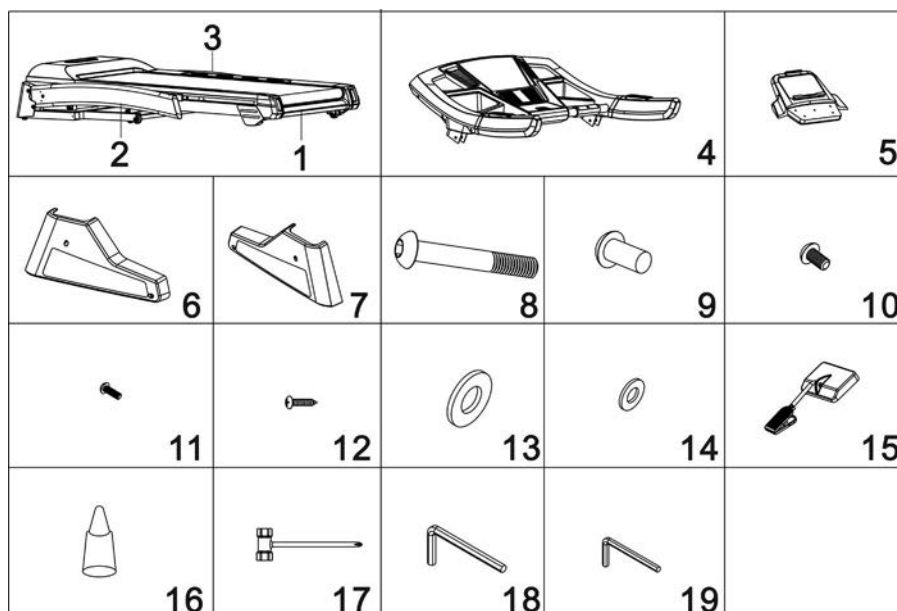
**GEFAHR** – Das Produkt ist mit einem Erdungsstecker ausgestattet, der dem in der Abbildung dargestellten Stecker ähnelt. Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose angeschlossen ist, die die gleiche Konfiguration wie der Stecker aufweist. Für dieses Produkt ist kein Adapter erforderlich.

**Figur**  
**Erdungsmethoden**



## 2. MONTAGEANLEITUNG

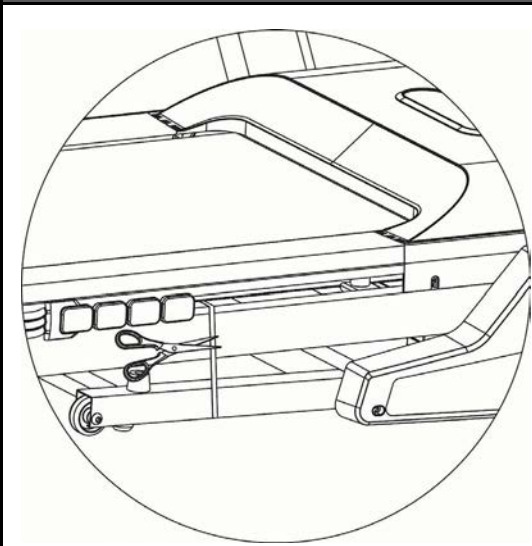
ÖFFNE DIE SCHACHTEL, DU FINDEST ALLE TEILE WIE FOLGT



## TEILELISTE

| No. | Beschreibung               | Menge | No. | Beschreibung               | Menge |
|-----|----------------------------|-------|-----|----------------------------|-------|
| 1   | Haupttrahmen               | 1     | 11  | Schraube M5*12             | 4     |
| 2   | Linker aufrechter Ständer  | 1     | 12  | Schraube M4*15             | 5     |
| 3   | Rechter aufrechter Ständer | 1     | 13  | Flache Unterlegscheibe M10 | 6     |
| 4   | Konsole                    | 1     | 14  | Flache Unterlegscheibe M8  | 4     |
| 5   | IPAD-Halterung             | 1     | 15  | Sicherheitsschlüssel       | 1     |
| 6   | Basisabdeckung rechts      | 1     | 16  | Silikonöl                  | 1     |
| 7   | Basisabdeckung links       | 1     | 17  | Schraubendreher            | 1     |
| 8   | Schraube M10*55            | 2     | 18  | Inbusschlüssel 6mm         | 1     |
| 9   | Schraube M10*20            | 4     | 19  | Inbusschlüssel 5mm         | 1     |
| 10  | Schraube M8*15             | 4     |     |                            |       |

## SCHRITT 1

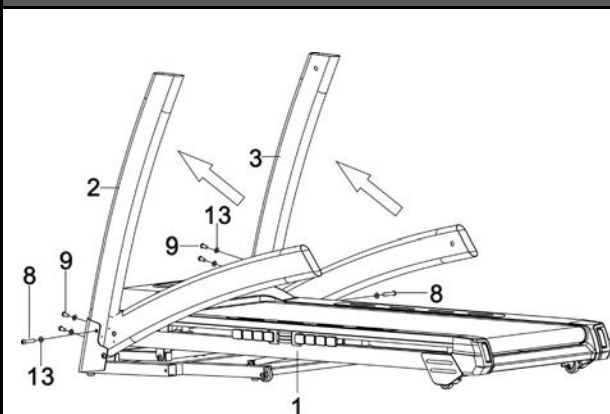


1. Bitte beachten Sie, dass für die Montage dieses Laufbands mindestens 2 Personen benötigt werden.
2. Öffnen Sie den Karton und nehmen Sie alle Schutzpolster und Montageteile heraus.
3. Wie auf dem Foto gezeigt, nehmen Sie das Laufdeck aus der Box, legen Sie es auf den flachen Boden und schneiden Sie dann das Band ab.

**! DANGER!**

Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

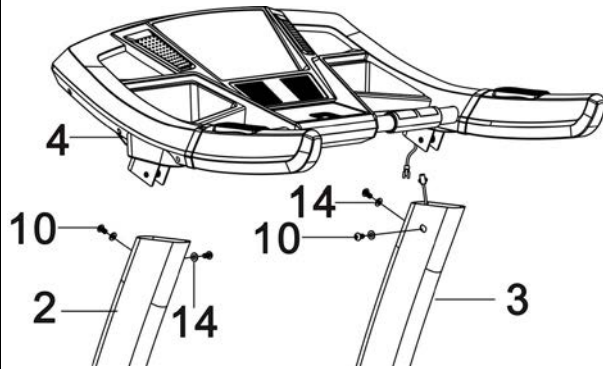
## SCHRITT 2



1. Heben Sie die linke und rechte Stütze an und verwenden Sie dann den 6# Schraubenschlüssel (18), um jede Stütze mit 2 Stück M10x55 Schrauben (8) und 2 Stück Unterlegscheiben (13) auf der Basis zu befestigen, sowie 2 Stück M10x20 Schrauben (9) und 2 Stück M10 Unterlegscheiben (13) auf der anderen Seite.

2. Ziehen Sie alle Schrauben und Schrauben in diesem Schritt nicht fest an.

## SCHRITT 3

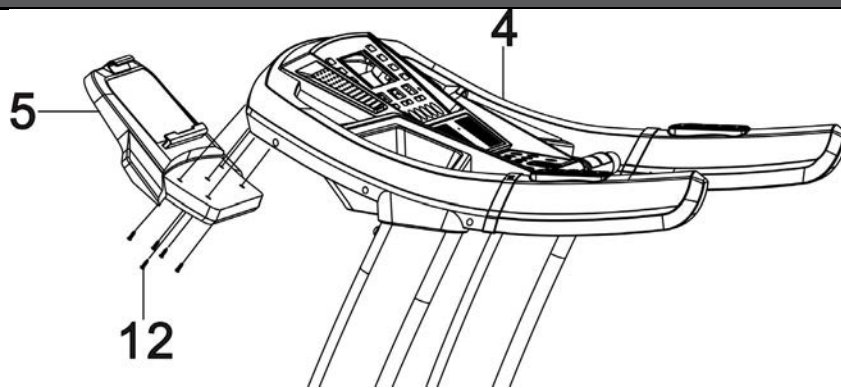


1. Verbinden Sie das Kabel vom Konsolenteil mit dem Kabel vom rechten Aufrechten. Achten Sie auf die Verbindung des Kabels, eine falsche Verbindung oder unsachgemäße Bedienung könnte den Steckverbinder beschädigen.

2. Verwenden Sie den 5# Schraubenschlüssel (19), um die Konsole mit je 4 Stück M8x15 Schrauben (10) und 4 Stück M8 Unterlegscheiben (14) am linken und rechten Aufrechten zu befestigen.

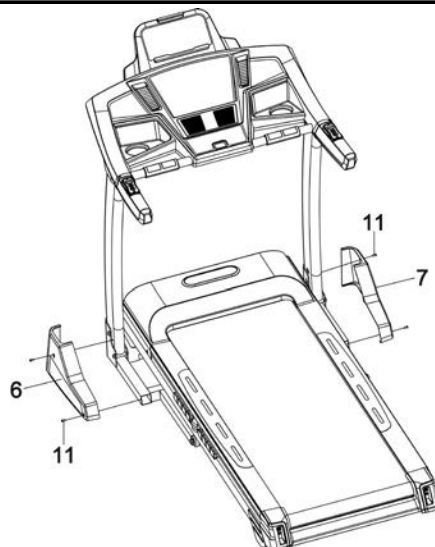
3. Ziehen Sie alle Schrauben in Schritt 2 und Schritt 3 fest an.

## SCHRITT 4



Verwenden Sie den Schraubendreher (17), um das IPAD-Rack (5) mit 5 Stück M4\*15 Schrauben (12) auf die Konsole zu montieren.

## SCHRITT 5



Verwenden Sie den Schraubendreher (17), um die linke Basisabdeckung (6) mit 2 Stück M5x12 Schrauben (11) am linken Aufrechten zu befestigen. Tun Sie dasselbe für die rechte Basisabdeckung (7).

**HINWEIS:**

Überprüfen Sie zur Sicherheit und Bequemlichkeit, ob alle Schrauben fest angezogen sind.

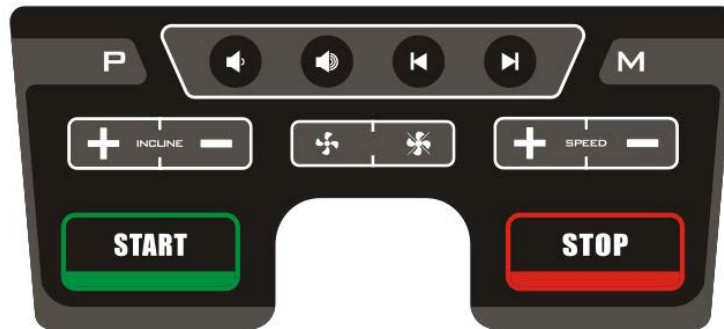
Herzlichen Glückwunsch! Ein brandneues motorisiertes Laufband wurde erfolgreich zusammengebaut!

### 3. BETRIEBSANLEITUNG

#### ALLGEMEINE SICHERHEITSTIPPS

- A. Üben Sie das Auf- und Abbauen Ihres Laufbands, bevor Sie mit Ihrem Training beginnen.
- B. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel am Computer (das Laufband funktioniert nicht ohne den Sicherheitsschlüssel). Befestigen Sie das andere Ende des Sicherheitsschlüssels an Ihrer Kleidung, bevor Sie mit dem Training beginnen, um sicherzustellen, dass das Laufband stoppt, wenn der Benutzer versehentlich vom Laufband abgeht.
- C. Wenn der Benutzer vom Laufband fällt, löst sich der Sicherheitsschlüssel vom Computer und das Laufband stoppt sofort, um weitere Verletzungen zu vermeiden.
- D. Stehen Sie während des Startvorgangs des Laufbands nicht auf dem Laufband. Steigen Sie über das Band und halten Sie sich an den Kunststoffschienen fest.
- E. Das Laufband startet nach dem Countdown mit 1,0 km/h. Wenn Sie ein neuer Benutzer sind, bleiben Sie in einer langsamen Geschwindigkeit und halten Sie sich an den Griffen fest, bis Sie sich wohl fühlen.





## ANZEIGEFUNKTION

**ZEIT:** Akkumuliert die Gesamttrainingszeit von 0:00 bis 99:00 Minuten.

**PULS:** Wenn das Pulssignal durch das Greifen beider Edelstahl-Pick-ups an den vorderen Handläufen erkannt wird, wird Ihre aktuelle Herzfrequenz in Schlägen pro Minute von 50 bis 200 angezeigt.

**NEIGUNG:** Zeigt die aktuelle Neigung der Laufdecke von Stufe 1 bis 15 an.

**GESCHWINDIGKEIT:** Zeigt die aktuelle Bandgeschwindigkeit von 1,0 km/h bis 16,0 km/h an.

**KALORIEN:** Akkumuliert den Kalorienverbrauch während des Trainings. Maximalwert beträgt 990 KCAL.

**ENTFERNUNG:** Akkumuliert die Gesamttrainingsentfernung von 0,0 bis 99,0 Kilometern durch Zählen nach oben.

Akkumuliert die Gesamttrainingsentfernung von 0,0 bis 99,0 Kilometern durch Zählen nach unten.

## BEGINNEN

**NOTIZEN:**

1. Überprüfen Sie, ob sich nichts auf dem Laufband befindet oder seine Bewegung behindert.
2. Stecken Sie das Netzkabel ein und schalten Sie das Laufband EIN.
3. Stehen Sie auf den Fußschiene des Laufbands.
4. Befestigen Sie den Sicherheitsschlüsselclip an Ihrer Kleidung.
5. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in das Sicherheitsschlüsseloch in der Konsole, und das Laufband befindet sich im Start-/Bereitschaftsmodus.
6. Sie haben zwei Möglichkeiten, Ihr Training zu starten:

### A. SCHNELLSTART

Drücken Sie einfach die START-Taste, um mit dem Training zu beginnen.

### B. PROGRAMM AUSWÄHLEN

Wählen Sie das manuelle Programm, indem Sie die MODUS - Taste drücken oder die PROGRAMM - Tasten drücken, um das manuelle Programm, 8 Trainingsziele oder 3 Benutzerprogramme auszuwählen.

## SCHNELLE INBETRIEBNAHME DER OPERATION

**SCHRITT 1:** Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel, um den Bildschirm zu aktivieren; das Laufband befindet sich dann im Start-/Bereitschaftsmodus.

**SCHRITT 2:** Drücken Sie die START-Taste, um die Bewegung des Laufbands nach dem Countdown zu starten. Verwenden Sie die GESCHWINDIGKEIT +/- oder die SCHNELLGESCHWINDIGKEIT-Tasten, um die gewünschte Geschwindigkeit jederzeit während des Trainings anzupassen. Verwenden Sie die NEIGUNG +/- oder die SCHNELLNEIGUNG-Tasten, um die Steigung jederzeit während des Trainings anzupassen.

**SCHRITT 3:** Um einen Puls abzulesen, greifen Sie einfach die Edelstahl-Aufnahmen an den Handläufen. Es kann einige Sekunden dauern, bis die Anzeige den tatsächlichen Wert erreicht. Die Pulsrate wird im PULS-Fenster angezeigt.

**SCHRITT 4:** Während des Schnellstartbetriebs zählen ZEIT, KALORIEN und ENTFERNUNG hoch.

## OPERATION DER MANUELLEN PROGRAMME

**NOTIZEN:** Im Rahmen dieses Programms kann eine der folgenden Optionen - **ENTFERNUNG, KALORIEN** oder **ZEIT** - für Ihr Training als Countdown eingestellt werden, die anderen werden während Ihres Trainings erhöht. Sobald ein Countdown null erreicht, wird das Programm beendet und die Bandbewegung gestoppt. Wenn Sie fortfahren möchten, drücken Sie die **START-Taste**, um die Bandbewegung nach dem Countdown zu starten.

**SCHRITT 1:** Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel, um den Bildschirm zu aktivieren; das Laufband befindet sich dann im Start-/Bereitschaftsmodus.

**SCHRITT 2:** Drücken Sie die **MODE-Taste**, das **ZEIT-Fenster** zeigt 30:00 an. Drücken Sie die **GESCHWINDIGKEITS +/-** Tasten, um die Countdown-Zeit von 5:00 Minuten auf 99:00 Minuten einzustellen.

Wenn Sie die Countdown-Zeit nicht einstellen möchten und zu anderen Optionen wechseln möchten, drücken Sie erneut die **MODE-Taste**. Das **DIST-Fenster** zeigt 1.0 an. Sie können die Countdown-Distanz von 1.0 km bis 99.0 km einstellen.

Wenn Sie die Countdown-Distanz nicht einstellen möchten und zu anderen Optionen wechseln möchten, drücken Sie erneut die **MODE-Taste**. Das **CAL.-Fenster** zeigt 50 an. Sie können die Countdown-Kalorien von 20 KCAL bis 990 KCAL einstellen.

**SCHRITT 3:** Nachdem Sie die Countdown-Einstellungen für Ihr Training abgeschlossen haben, drücken Sie **START**, um die Bandbewegung nach dem Countdown zu starten.

**SCHRITT 4:** Während des Programms können Sie die Geschwindigkeit und Neigung anpassen, indem Sie die Tasten **GESCHWINDIGKEIT +/-** und **NEIGUNG +/-** drücken oder die Tasten **SCHNELLE GESCHWINDIGKEIT** und **SCHNELLE NEIGUNG** drücken, um direkt eine Einstellung vorzunehmen.

**SCHRITT 5:** Drücken Sie die **STOPP-Taste**, um Ihr Training zu beenden, oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, um den Computer auszuschalten.

## OPERATION DER VORDEFINIERTEN PROGRAMME

**NOTIZEN:** Alle voreingestellten Programme bestehen aus 18 zeitbasierten Segmenten; **Geschwindigkeit und Neigung** sind für jedes Segment voreingestellt. Die vergangene Zeit der 18 Segmente jedes Programms wird automatisch entsprechend der von Ihnen festgelegten Trainingszeit organisiert. Es gibt 64 voreingestellte Programme für 8 verschiedene Trainingsziele und 8 verschiedene Intensitätsstufen für jedes Trainingsziel.

**SCHRITT 1:** Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel, um den Bildschirm zu aktivieren; das Laufband befindet sich dann im Start-/Bereitschaftsmodus.

**SCHRITT 2:** Drücken Sie die **PROGRAMM-Taste**, um durch die 8 Trainingsziele und die **KÖRPERFETT-Funktion** zu scrollen. Ein Trainingsziel wird ausgewählt, sobald Sie die **PROGRAMM-Taste** drücken. Nachdem Sie ein Trainingsziel ausgewählt haben, drücken Sie die **MODE-Taste**, um eine Intensität von L01 bis L08 auszuwählen. Nachdem Sie eine Intensität ausgewählt haben, drücken Sie die **GESCHWINDIGKEITS+/-**-Tasten, um die vergangene Zeit zu ändern. Die voreingestellte Zeit für jedes Programm beträgt 30:00 Minuten und kann von 5:00 bis 99:00 Minuten eingestellt werden.

**SCHRITT 3:** Nachdem Sie die vergangene Zeit geändert haben, drücken Sie die **START-Taste**, um Ihre Einstellungen zu akzeptieren und mit dem Training zu beginnen.

**SCHRITT 4:** Während des Programms können Sie die **GESCHWINDIGKEIT** und die **NEIGUNG** anpassen, indem Sie die **GESCHWINDIGKEITS+/-** und **NEIGUNGS+/-** Tasten drücken oder die **SCHNELLGESCHWINDIGKEITS-** und **SCHNELLNEIGUNGS-**Tasten verwenden, um direkt eine Einstellung vorzunehmen. Beachten Sie jedoch, dass die von Ihnen angepasste **GESCHWINDIGKEIT** und **NEIGUNG** nur für das aktuelle Segment wirksam sind. Sobald das Segment abgeschlossen ist, werden die **GESCHWINDIGKEIT** und **NEIGUNG** mit den voreingestellten Werten behandelt.

**SCHRITT 5:** Drücken Sie die **STOPP-Taste**, um Ihr Training zu beenden, oder entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel, um den Computer auszuschalten.

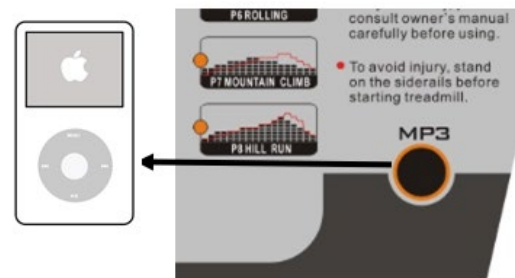
## VERWENDUNG DER PULSFUNKTION

Das PULSE-Fenster auf Ihrem Computer funktioniert in Verbindung mit den Pulssensoren an den beiden Griffen. Wenn Sie bereit sind, Ihren Puls abzulesen:

1. Legen Sie beide Hände fest auf die Pulssensoren. Um eine genauere Messung zu erhalten, ist es wichtig, beide Hände zu verwenden.
2. Ihre geschätzte Herzfrequenz wird etwa 5 Sekunden nach dem Halten der Pulssensoren im PULSE-Fenster angezeigt.
3. Diese Schätzung ist nicht genau, und Personen mit medizinischen Problemen und/oder einem genauen Überwachungsbedarf ihrer Herzfrequenz sollten sich nicht auf die bereitgestellten Schätzungen verlassen.

## DIE AUDIOFUNKTION VERWENDEN

Wie die Abbildung zeigt, stecken Sie ein Ende des Audiokabels in die Audiobuchse des Computers und stecken dann das andere Ende des Audiokabels in den MP3-Player. Der Lautsprecher des Computers spielt dann die Musik vom MP3-Player ab. Die Lautstärke des Lautsprechers kann nur vom MP3-Player aus eingestellt werden.



## EINGEBAUTER MP3-PLAYER

Der Computer verfügt über eine integrierte MP3-Player-Funktion, die mit folgenden Anweisungen bedient werden kann: Schalten Sie die Stromversorgung des Laufbands ein, befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Display aufzuwecken, und stecken Sie dann den USB-Flash ein. Der integrierte MP3-Player spielt dann die Musikdatei im Drücken Sie Flash ab. Der Übersetzungsknopf wird die Stimme des Sprechers verringern. Drücken Sie Der Übersetzungsknopf wird die Stimme des Sprechers lauter machen. Drücke Übersetzen Sie den Satz Knopf drücken, um vorherige Musik abzuspielen. Drücken Sie diesen Knopf nach unten.

## EIN SMARTPHONE VERBINDEN

Wenn das Laufband über Bluetooth verfügt, verbinden Sie anschließend das Smartphone, indem Sie den folgenden Schritten folgen:

SCHRITT 1: Aktivieren Sie Bluetooth auf dem Smartphone, suchen Sie nach dem Gerät und klicken Sie auf "RUN MUSIC", um die Geräte zu verbinden.

SCHRITT 2: Nach der Verbindung wird die Stimme des Smartphones über die Lautsprecher des Computers wiedergegeben.

## BENUTZERPROGRAMM

Dieses Programm ist für den Benutzer bestimmt, um ein persönliches Programm zu ändern; die Geschwindigkeit und Neigung jedes Segments können nach persönlichen Wünschen geändert werden. Es gibt 18 Segmente in diesem Programm, damit der Benutzer das Trainingsprogramm ändern kann. Sobald das Programm festgelegt ist, wird es auf dem Computer gespeichert und der Computer führt das Programm aus, indem er die START/STOP-Taste drückt. Es ist möglich, insgesamt 3 Benutzerprogramme zu ändern. Wenn Sie das Programm erneut bearbeiten möchten, befolgen Sie einfach die unten beschriebenen Schritte.

SCHRITT 1: Befestigen Sie den Sicherheitsschlüssel, um das Display zu aktivieren; Das Laufband befindet sich dann im Start-/Bereitschaftsmodus. Drücken Sie kontinuierlich die PROG-Taste, bis das Geschwindigkeitsfenster U01 anzeigt und das Zeitfenster 30:00 anzeigt. Drücken Sie SPEED+/-, um die Programmdauer einzustellen.

SCHRITT 2: Drücken Sie die MODE-Taste, um Segment 1 einzustellen. Drücken Sie INCLINE+/-, um die Neigung einzustellen, und drücken Sie SPEED+/-, um die Geschwindigkeit dieses Segments einzustellen. Sobald die Einstellung von Segment 1 abgeschlossen ist, drücken Sie die MODE-Taste, um alle anderen Segmente von 2 bis 18 einzustellen.

SCHRITT 3: Sobald alle 18 Segmente eingestellt sind, wird das Programm gespeichert. Drücken Sie dann die START-Taste, um dieses Programm zu laden.

## KÖRPERFETTBILANZ

Diese Funktion dient dazu, Ihren Körperfettanteil basierend auf grundlegenden Informationen über Ihre körperliche Verfassung zu schätzen. Diese Schätzung ist nicht genau, und Personen mit gesundheitlichen Problemen und/oder einem spezifischen Bedarf an einem genauen Wert des Körperfettanteils sollten sich nicht auf die bereitgestellten Schätzungen verlassen.

SCHRITT 1: Drücken Sie mehrmals auf die PROGRAMM-Taste. Beim 12. Drücken der PROGRAMM-Taste wird das FENSTER DIST. den Wert FAT anzeigen. Drücken Sie die MODE-Taste, um die entsprechenden Einstellungen vorzunehmen: GESCHLECHT, ALTER, GRÖÖE und GEWICHT.

SCHRITT 2: Nachdem Sie die KÖRPERFETTFUNKTION durch Drücken der MODE-Taste aufgerufen haben, wird das ZEITFENSTER 5-01 anzeigen und das GESCHWINDIGKEITSFENSTER 1 anzeigen, was das GESCHLECHT repräsentiert. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITS-Tasten +/-, um das Geschlecht von 1 auf 2 einzustellen. 1 repräsentiert MANN, 2 repräsentiert FRAU. Drücken Sie dann die MODE-Taste, um zum nächsten Schritt zu gelangen.

SCHRITT 3: Nachdem Sie die MODE-Taste gedrückt haben, zeigt das ZEIT-Fenster 5-02 an und das GESCHWINDIGKEITS-Fenster zeigt 25 an, was das ALTER repräsentiert. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITS +/- Tasten, um das Alter von 10 bis 99 einzustellen. Drücken Sie dann die MODE-Taste, um zum nächsten Schritt überzugehen.

SCHRITT 4: Nachdem Sie die MODE-Taste gedrückt haben, zeigt das ZEIT-Fenster 5-03 an und das GESCHWINDIGKEITS-Fenster zeigt 170 an, was die GRÖÖE repräsentiert. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITS +/- Tasten, um die Größe von 100 cm bis 200 cm einzustellen. Drücken Sie dann die MODE-Taste, um zum nächsten Schritt überzugehen.

SCHRITT 5: Nachdem Sie die MODE-Taste gedrückt haben, zeigt das ZEIT-Fenster 5-04 an und das GESCHWINDIGKEITS-Fenster zeigt 70 an, was das GEWICHT repräsentiert. Drücken Sie die GESCHWINDIGKEITS +/- Tasten, um das Gewicht von 20 kg bis 150 kg einzustellen. Drücken Sie dann die MODE-Taste, um zum nächsten Schritt überzugehen.

SCHRITT 6: Nachdem Sie alle erforderlichen Informationen zu Ihrer körperlichen Verfassung eingestellt haben, drücken Sie erneut die MODE-Taste. Das ZEIT-Fenster zeigt dann 5-05 an und das GESCHWINDIGKEITS-Fenster zeigt "---" an, was bedeutet, dass der Computer mit der Berechnung beginnt. Halten Sie den Pulssensor mit beiden Händen an der Rampe fest, etwa 8 Sekunden später wird das Ergebnis des Körperfettanteils im NEIGUNGS-Fenster angezeigt.

## FETT-TABELLE DES KÖRPERS

Das Ergebnis, das von der Körperfettwaage angezeigt wird, kann ein Hinweis auf den Zustand des Körpers sein. Überprüfen Sie Ihren Körperzustand anhand der linken Grafik mit dem Ergebnis, das Sie auf dem Laufband erhalten.

| Körperzustand | Ergebnis      |
|---------------|---------------|
| Fett          | BMI > 30      |
| Übergewicht   | 26 < BMI < 30 |
| Fit           | 19 < BMI < 25 |
| Dünn          | BMI < 19      |

## BLUETOOTH APP

Die Bluetooth-Verbindung unterstützt die Apps Kinomap. Laden Sie die Kinomap-App herunter, registrieren Sie sich und melden Sie sich an. Gehen Sie zur Einstellungsseite: Klicken Sie in der rechten Ecke auf "MEHR", klicken Sie auf "GERÄTEVERWALTUNG", klicken Sie oben rechts auf "+", wählen Sie "Laufband" aus. Wählen Sie dann die Bluetooth-Marke Ihrer Wahl, z.B. Anyrun. Klicken Sie auf den Inhalt unter "Interaktiv", die APP erkennt das gefundene Gerät. Wählen Sie den Bluetooth-Code aus, der mit dem Code auf Ihrer Gerätekonsole übereinstimmt, und klicken Sie dann auf "NEUES GERÄT HINZUFÜGEN". Es wird eine Meldung angezeigt, dass das Gerät erfolgreich hinzugefügt wurde.



**Die Anwendungen können aus dem App Store für iOS und aus dem Google Play Store für Android heruntergeladen werden.**

## VOREINGESTELLTE PROGRAMMTABELLE

## P1. GEWICHTSVERLUST

| Geschwindigkeitsänderungen |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ebene 1                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Ebene 2                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Ebene 3                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Ebene 4                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Ebene 5                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Ebene 6                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Ebene 7                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Ebene 8                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

## P2. CARDIOVASKULÄRES TRAINING

| Geschwindigkeitsänderungen |                 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|-----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ebene 1                    | Höhe            | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Ebene 2                    | Höhe            | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Ebene 3                    | Höhe            | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Ebene 4                    | Höhe            | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Ebene 5                    | Höhe            | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Ebene 6                    | Höhe            | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Ebene 7                    | Höhe            | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Ebene 8                    | Höhe            | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

## P3. FETTVERBRENNER

| Geschwindigkeitsänderungen |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|-----------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ebene 1                    | Höhe            | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 3 | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Ebene 2                    | Höhe            | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Ebene 3                    | Höhe            | 1 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 4 | 5 | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Ebene 4                    | Höhe            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 3 | 5 | 6 | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Ebene 5                    | Höhe            | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 4 | 6 | 7 | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Ebene 6                    | Höhe            | 2 | 3 | 4 | 5 | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |

| Geschwindigkeitsänderungen |                 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|-----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ebene 7                    | Höhe            | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Ebene 8                    | Höhe            | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

#### P4. SCHNELL GEHEN

| Geschwindigkeitsänderungen |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ebene 1                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Ebene 2                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Ebene 3                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Ebene 4                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Ebene 5                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Ebene 6                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Ebene 7                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Ebene 8                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

#### P5. INTERVAL

| Geschwindigkeitsänderungen |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ebene 1                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Ebene 2                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Ebene 3                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Ebene 4                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Ebene 5                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Ebene 6                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Ebene 7                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Ebene 8                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

#### P6. FAHREND

| Geschwindigkeitsänderungen |                 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|-----------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ebene 1                    | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Ebene 2                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Ebene 3                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Ebene 4                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Ebene 5                    | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Ebene 6                    | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Ebene 7                    | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Ebene 8                    | GESCHWINDIGKEIT | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

## P7. BERGSTEIGEN

| Geschwindigkeitsänderungen |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ebene 1                    | Höhe            | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Ebene 2                    | Höhe            | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Ebene 3                    | Höhe            | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Ebene 4                    | Höhe            | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Ebene 5                    | Höhe            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Ebene 6                    | Höhe            | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Ebene 7                    | Höhe            | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Ebene 8                    | Höhe            | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## P8. RENNEN DEN BERG HINAUF

| Geschwindigkeitsänderungen |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|-----------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ebene 1                    | Höhe            | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Ebene 2                    | Höhe            | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Ebene 3                    | Höhe            | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Ebene 4                    | Höhe            | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Ebene 5                    | Höhe            | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Ebene 6                    | Höhe            | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Ebene 7                    | Höhe            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Ebene 8                    | Höhe            | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                            | GESCHWINDIGKEIT | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## 4. WIE MAN ES FALTEN UND BEWEGEN KANN

### WIE MAN DAS LAUFBAND FALTET

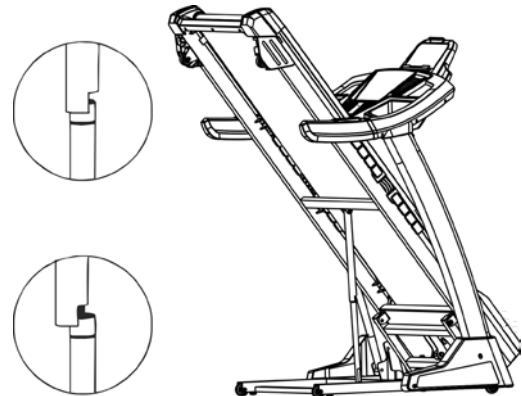
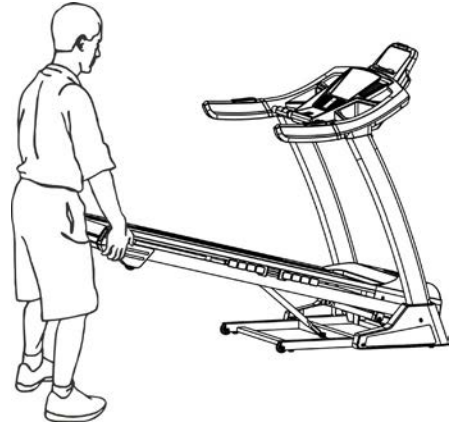
**BEVOR SIE DAS LAUFBAND FALTEN, ZIEHEN SIE DEN NETZSTECKER HERAUS.**

**ACHTUNG:** Sie müssen in der Lage sein, sicher 45 Pfund (20 kg) zu heben, um das Laufband anzuheben, abzusenken oder zu bewegen.

1. Halten Sie das Laufband mit Ihren Händen an den markierten Stellen rechts.

**ACHTUNG:** Um Verletzungsrisiken zu minimieren, beugen Sie die Knie und halten Sie den Rücken gerade. Wenn Sie das Laufband anheben, stellen Sie sicher, dass Sie es mit den Beinen und nicht mit dem Rücken anheben. Heben Sie das Laufband an, bis das Laufdeck fest von der Klappstange gehalten wird, wie in der rechten Abbildung gezeigt.

2. Wenn Sie das Laufband in die Arbeitsposition bringen möchten, ziehen Sie zuerst den Faltknopf nach außen, wie in der Abbildung gezeigt, und legen Sie dann das Laufdeck vorsichtig auf den Boden.



### WIE MAN DAS LAUFBAND BEWEGT

1. Halten Sie sich wie angegeben an den Geländern fest und stellen Sie einen Fuß gegen ein Rad.

2. Neigen Sie das Laufband nach hinten, bis es frei auf den Rädern rollt. Bewegen Sie das Laufband vorsichtig an den gewünschten Ort. Bewegen Sie das Laufband niemals, ohne es nach hinten zu neigen. Seien Sie äußerst vorsichtig beim Bewegen des Laufbands, um Verletzungen zu vermeiden. Versuchen Sie nicht, das Laufband auf unebenem Untergrund zu bewegen.

3. Stellen Sie einen Fuß auf ein Rad und senken Sie das Laufband vorsichtig ab, bis es in der Aufbewahrungssposition ruht.



## 5. VORGESCHLAGENE DEHNÜBUNGEN

Ein erfolgreiches Trainingsprogramm umfasst ein Warm-up, aerobe Übungen und eine Erholungsphase. Führen Sie das gesamte Programm mindestens zweimal, vorzugsweise dreimal pro Woche durch und gönnen Sie sich einen Tag Pause zwischen den Einheiten. Nach mehreren Monaten können Sie Ihre Einheiten auf vier oder fünf Mal pro Woche erhöhen.

Das Aufwärmen ist ein wichtiger Teil Ihres Trainings und sollte bei jeder Einheit durchgeführt werden. Es bereitet Ihren Körper auf intensivere Übungen vor, indem es Ihre Muskeln aufwärmt und dehnt, Ihre Durchblutung und Herzfrequenz erhöht und Ihren Muskeln mehr Sauerstoff zuführt. Am Ende Ihres Trainings wiederholen Sie diese Übungen, um Muskelprobleme zu reduzieren. Wir empfehlen Ihnen die folgenden Aufwärm- und Erholungsübungen:

### 1. DEHNEN DER LEISTENGEgend

Setzen Sie sich mit den Fußsohlen zusammen und den Knien nach außen gedreht hin. Bringen Sie Ihre Füße so nah wie möglich an Ihre Leistengegend heran. Drücken Sie sanft Ihre Knie Richtung Boden. Halten Sie dies für 15 Sekunden.



### 2. DEHNEN DER ISCHIOKRURALEN MUSKULATUR

Setzen Sie sich mit Ihrem rechten Bein ausgestreckt hin. Legen Sie die Fußsohle Ihres linken Fußes gegen Ihre rechte innere Oberschenkel. Strecken Sie sich so weit wie möglich zu Ihren Zehen. Halten Sie die Position 15 Sekunden lang. Entspannen Sie sich und wiederholen Sie dies dann mit dem linken ausgestreckten Bein.



### 3. KOPFROLLE

Drehen Sie den Kopf für eine Weile nach rechts und spüren Sie die Dehnung auf der linken Seite Ihres Nackens.

Dann bringen Sie den Kopf für eine Weile nach hinten und strecken Sie das Kinn zur Decke, während Sie den Mund offen lassen.

Drehen Sie den Kopf für eine Weile nach links und senken Sie schließlich den Kopf für eine Weile auf die Brust.



### 4. SCHULTERHEBUNG

Heben Sie Ihre rechte Schulter für eine Weile bis zu Ihrem Ohr. Heben Sie dann Ihre linke Schulter für eine Weile an, während Sie Ihre rechte Schulter senken.



### 5. LANGSAMER VORDERBEINSPALT

Beugen Sie sich langsam nach vorne von Ihrer Taille aus und lassen Sie Ihren Rücken und Ihre Schultern entspannen, während Sie sich zu Ihren Zehen strecken. Gehen Sie so weit wie möglich und halten Sie dies für 15 Sekunden.



## 6. WADEN-ACHILLESSEHNEN-STRECKUNG

Lehnen Sie sich mit Ihrem linken Bein vor dem rechten Bein und Ihren Armen nach vorne gegen eine Wand. Halten Sie Ihr rechtes Bein gestreckt und den linken Fuß auf dem Boden; dann beugen Sie das linke Bein und lehnen Sie sich nach vorne, indem Sie Ihre Hüften zur Wand bewegen. Halten Sie die Position und wiederholen Sie dies dann auf der anderen Seite 15 Mal.



## 7. SEITLICHE DEHNUNG

Öffne deine Arme zur Seite und hebe sie weiter an, bis sie über deinem Kopf sind. Strecke deinen rechten Arm so hoch wie möglich zur Decke für eine Weile aus. Spüre die Dehnung entlang deiner rechten Seite. Wiederhole diese Bewegung mit deinem linken Arm.



## 6. WARTUNG

**WARNUNG!** Vor Wartungsarbeiten am Laufband immer das Netzkabel aus der Steckdose ziehen.

**REINIGUNG:** Regelmäßige Reinigung Ihres Laufbands verlängert seine Lebensdauer.

**WARNUNG!** Um das Risiko eines elektrischen Schlags zu vermeiden, stellen Sie sicher, dass das Laufband ausgeschaltet ist und das Gerät von der Wandsteckdose getrennt ist, bevor Sie es reinigen oder warten.

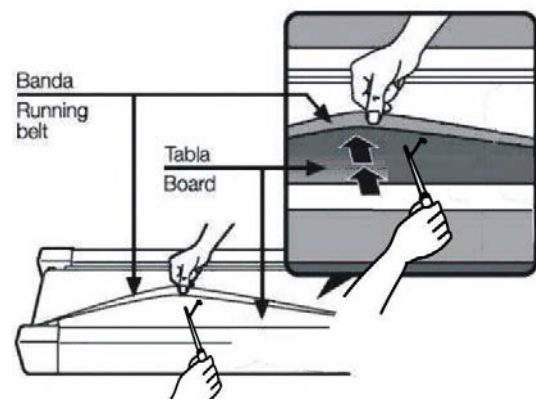
**NACH JEDEM TRAINING:** Wischen Sie das Bedienfeld und andere Oberflächen des Laufbands mit einem weichen, sauberen und leicht feuchten Tuch ab, um überschüssigen Schweiß zu entfernen. VERWENDEN SIE KEINE CHEMISCHEN REINIGUNGSMITTEL.

**WÖCHENTLICH:** Die Verwendung einer Laufmatte wird empfohlen, um die Reinigung zu erleichtern. Schmutz von Ihren Schuhen gelangt auf das Laufband und sammelt sich unter dem Laufband. Saugen Sie einmal pro Woche unter dem Laufband.

**SCHMIERUNG DER BRÜCKE:** Das Laufband wurde im Werk vorgeschmiert. Es wird jedoch empfohlen, regelmäßig die Laufbandoberfläche auf Schmierung zu überprüfen, um optimale Leistung zu gewährleisten. Heben Sie alle 10 Tage oder nach 10 Stunden Nutzung die Seiten des Laufbands an und fühlen Sie die Oberfläche des Laufbands so weit wie möglich ab. Wenn Sie Anzeichen von Silikon spüren, ist keine weitere Schmierung erforderlich. Wenn es trocken erscheint, ist eine Schmierung erforderlich. Fragen Sie Ihren Händler oder rufen Sie die Service-Hotline an, um den Silikontyp zu erfragen.

### UM SCHMIERMITTEL AUF DAS LAUFBAND AUFZUTRAGEN

- 1) Positionieren Sie das Laufband so, dass die Naht oben und in der Mitte des Laufbandes liegt.
- 2) Setzen Sie die Sprühdüse in den Sprühkopf der Schmiermittelbox ein.
- 3) Heben Sie die Seite des Laufbandes an und positionieren Sie die Sprühdüse zwischen dem Laufband und dem Laufband etwa 10 cm von der Vorderseite des Laufbands entfernt. Sprühen Sie das Silikonspray auf das Laufband, von vorne nach hinten. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite des Laufbands. Sprühen Sie etwa 4 Sekunden auf jeder Seite.
- 4) Lassen Sie das Silikon eine Minute lang "einwirken", bevor Sie das Laufband benutzen.



**WARNING:** Fetten Sie das Laufbrett nicht zu stark ein. Überschüssiges Schmiermittel sollte mit einem sauberen Tuch abgewischt werden.

## EINSTELLUNG DER SPANNUNG DES RENNRIEMENS

Das Laufband wurde vor Verlassen der Fabrik eingestellt und einer Qualitätskontrolle unterzogen. Wenn eine Abweichung des Laufbandes auftritt, könnten mögliche Gründe folgende sein:

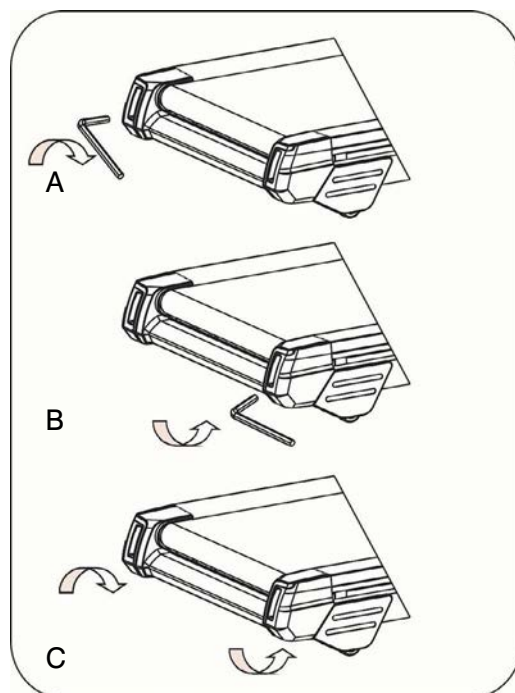
- A. Der Rahmen ist nicht stabil aufgestellt.
- B. Der Benutzer läuft nicht in der Mitte des Laufbandes.
- C. Die beiden Füße des Benutzers verwenden nicht die gleiche Kraft.

Um eine nicht automatisch reparierbare Abweichung zu korrigieren, versuchen Sie die folgenden Methoden zur Reparatur des Bandes, wie auf dem Bild gezeigt.

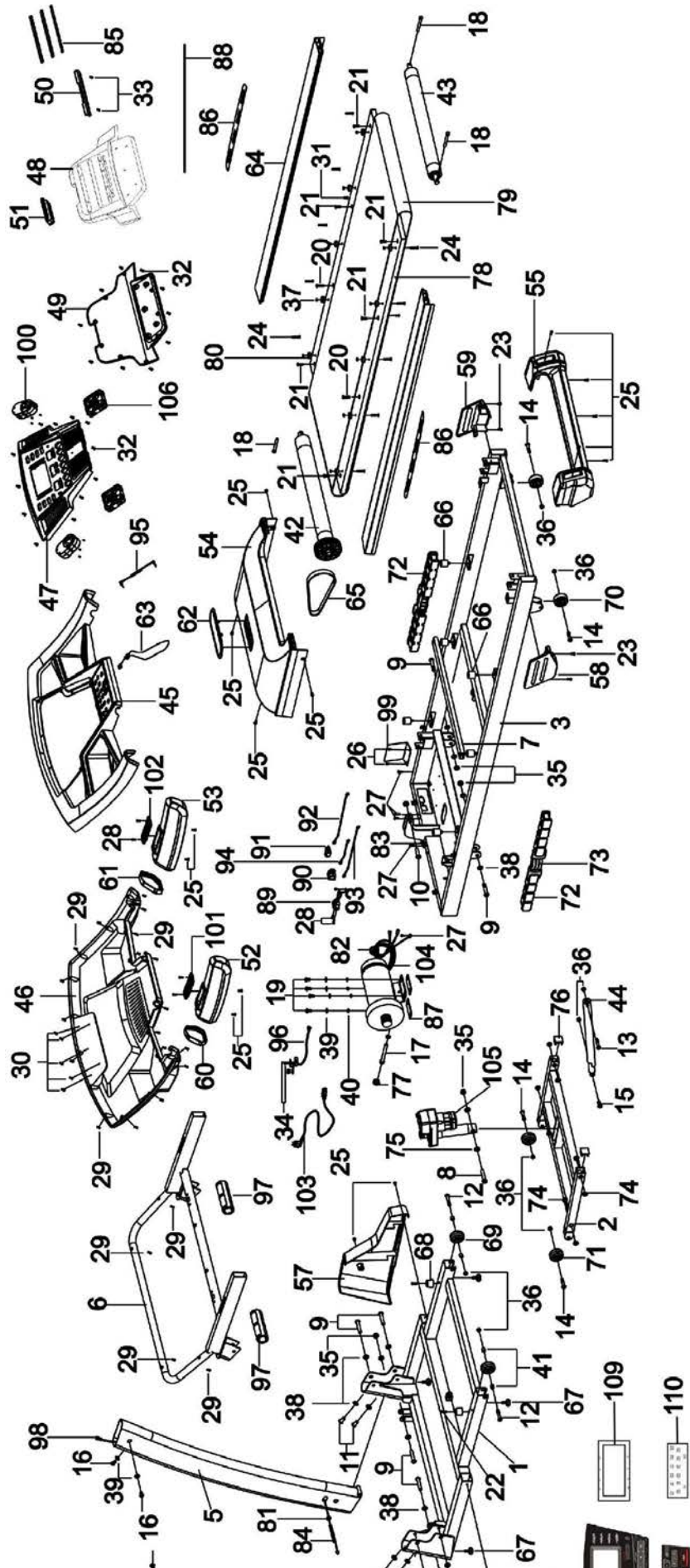
Wenn der Riemen dazu neigt, sich nach rechts zu bewegen, müssen Sie die Riemenverstellschraube auf der rechten Seite im Uhrzeigersinn drehen. Wir empfehlen, dies jeweils um ein Viertel zu tun und die Funktion zu überprüfen. Wenn der Riemen weiterhin nach rechts geneigt ist, drehen Sie die Riemenverstellschraube auf der linken Seite entgegen dem Uhrzeigersinn um ein Viertel, wie auf Bild A gezeigt.

Wenn der Riemen dazu neigt, sich nach links zu bewegen, drehen Sie die Riemenverstellschraube auf der linken Seite im Uhrzeigersinn um ein Viertel. Wenn der Riemen weiterhin nach links geneigt ist, drehen Sie die Riemenverstellschraube auf der rechten Seite entgegen dem Uhrzeigersinn um ein Viertel, wie auf Bild B gezeigt.

Nach einer gewissen Zeit kann der Riemen leicht gedehnt sein, was zu Rutschen und Stopps führen kann, wenn jemand darauf läuft. Wenn diese Phänomene auftreten, müssen Sie die Schrauben auf beiden Seiten um ein Viertel festziehen. Wenn der Riemen zu straff ist, lösen Sie einfach die Schrauben auf beiden Seiten um ein Viertel, wie auf Bild C gezeigt.



7. EXPLODIERENDE ZEICHUNG



## 8. TEILELISTE

| NO. | BESCHREIBUNG               | Q'TY | NO. | BESCHREIBUNG                          | Q'TY |
|-----|----------------------------|------|-----|---------------------------------------|------|
| 1   | GRUNDGERÜST                | 1    | 43  | HINTERER ROLLER                       |      |
| 2   | NEIGUNGSSTÄNDER            | 1    | 44  | LUFTZYLINDER                          |      |
| 3   | HAUPTRAHMEN                | 1    | 45  | OBERES KUNSTSTOFFGEHÄUSE DER KONSOLE  |      |
| 4   | LINKER AUFRECHTER STÄNDER  | 1    | 46  | UNTERES KUNSTSTOFFGEHÄUSE DER KONSOLE |      |
| 5   | RECHTER AUFRECHTER STÄNDER | 1    | 47  | KUNSTSTOFF DES COMPUTERS              |      |
| 6   | KONSOLENHALTERUNG          | 1    | 48  | IPAD-HALTERUNG - VORDERE ABDECKUNG    |      |
| 7   | QUERSTANGE                 | 1    | 49  | IPAD-HALTERUNG - HINTERE ABDECKUNG    |      |
| 8   | SCHRAUBE M10*60            | 1    | 50  | IPAD-HALTERUNG                        |      |
| 9   | SCHRAUBE M10*55            | 8    | 51  | IPAD-BEFESTIGUNGSPLATTE               |      |
| 10  | SCHRAUBE M10*40            | 1    | 52  | HANDLAUF-SCHAUMSTOFF-LINKS            |      |
| 11  | SCHRAUBE M10*25            | 4    | 53  | HANDLAUF-SCHAUMSTOFF-RECHTS           |      |
| 12  | SCHRAUBE M8*50             | 2    | 54  | MOTORABDECKUNG                        | 1    |
| 13  | SCHRAUBE M8*45             | 1    | 55  | HINTERE ENDKAPPE                      | 1    |
| 14  | SCHRAUBE M8*40             | 4    | 56  | ABDECKUNG DER BASIS - LINKS           | 1    |
| 15  | SCHRAUBE M8*28             | 1    | 57  | ABDECKUNG DER BASIS - RECHTS          | 1    |
| 16  | SCHRAUBE M8*15             | 4    | 58  | RAHMENRADABDECKUNG - LINKS            | 1    |
| 17  | SCHRAUBE M8*90             | 1    | 59  | RAHMENRADABDECKUNG - RECHTS           | 1    |
| 18  | SCHRAUBE M8*65             | 3    | 60  | HANDLAUF-PVC-RING - LINKS             | 1    |
| 19  | SCHRAUBE M8*15             | 4    | 61  | HANDLAUF-PVC-RING - RECHTS            | 1    |
| 20  | SCHRAUBE M6*45             | 2    | 62  | LOGOPLATTE DER MOTORABDECKUNG         | 1    |
| 21  | SCHRAUBE M6*25             | 6    | 63  | SICHERHEITS-SCHLÜSSEL                 | 1    |
| 22  | SCHRAUBE M6*20             | 2    | 64  | SEITENSCHIENE                         | 2    |
| 23  | SCHRAUBE M6*10             | 4    | 65  | MOTORRIEMEN                           | 1    |
| 24  | SCHRAUBE M5*28             | 10   | 66  | BASISKISSEN                           | 6    |
| 25  | SCHRAUBE M5*12             | 17   | 67  | BASIS-FUßPAD                          | 4    |
| 26  | SCHRAUBEN M4*15            | 2    | 68  | BASISKISSEN                           | 2    |
| 27  | SCHRAUBEN M4*12            | 5    | 69  | BEWEGLICHES RAD                       | 2    |
| 28  | SCHRAUBEN M4*15            | 2    | 70  | RAHMENRAD                             | 2    |
| 29  | SCHRAUBEN M4*12            | 23   | 71  | NEIGUNGSBEWEGLICHES RAD               | 2    |
| 30  | SCHRAUBEN M4*15            | 5    | 72  | LUFTKISSEN                            | 4    |
| 31  | SCHRAUBEN M4*25            | 2    | 73  | FEDERKISSEN                           | 2    |
| 32  | SCHRAUBEN M4*10            | 21   | 74  | KUNSTSTOFFBUCHSE (FÜR NEIGUNG)        | 8    |
| 33  | SCHRAUBEN M3*10            | 2    | 75  | KUNSTSTOFFBUCHSE FÜR NEIGUNGSMOTOR    | 2    |
| 34  | SCHRAUBEN M3*6             | 13   | 76  | ENDKAPPE DER BASIS                    | 2    |
| 35  | MUTTER M10                 | 6    | 77  | ENDKAPPE FÜR MOTOR                    | 1    |

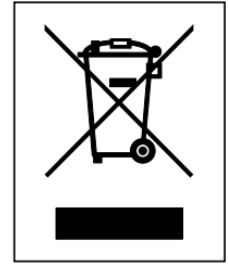
| NO. | BESCHREIBUNG                             | Q'TY | NO. | BESCHREIBUNG                             | Q'TY |
|-----|--|------|-----|--|------|
| 36  | MUTTER M8                                | 8    | 78  | LAUFDECK                                 | 1    |
| 37  | MUTTER M5                                | 10   | 79  | LAUFBAND                                 | 1    |
| 38  | FLACHE UNTERLEGSCHIEBE<br>20* 10.5*T1.5  | 14   | 80  | SEITENSCHIENENBEFESTIGER                 | 10   |
| 39  | FLACHE UNTERLEGSCHIEBE<br>17* 8.5*T1.5   | 9    | 81  | KABELDURCHFÜHRUNG                        | 1    |
| 40  | FEDERSCHIEBE                             | 4    | 82  | MAGNETISCHER RING                        | 1    |
| 41  | UNTERLEGSCHIEBE FÜR ROL-<br>LENHALTERUNG | 4    | 83  | KABELKLAMMER                             | 1    |
| 42  | VORDERE ROLLE                            | 1    | 84  | WELLENROHR                               | 1    |
| 85  | Silikonpad                               | 1    | 98  | BESCHREIBUNG                             | 1    |
| 86  | FUßSTÜTZE                                | 2    | 99  | HINTERER ROLLER                          | 1    |
| 87  | GUMMIPAD                                 | 2    | 100 | LUFTZYLINDER                             | 2    |
| 88  | SEIL                                     | 1    | 101 | OBERES KUNSTSTOFFGEHÄUSE DER<br>KONSOLE  | 1    |
| 89  | NETZSCHALTER                             | 1    | 102 | UNTERES KUNSTSTOFFGEHÄUSE DER<br>KONSOLE | 1    |
| 90  | NETZKABELBUCHSE                          | 1    | 103 | KUNSTSTOFF DES COMPUTERS                 | 1    |
| 91  | SICHERUNG                                | 1    | 104 | IPAD-HALTERUNG - VORDERE ABDECK-<br>UNG  | 1    |
| 92  | ROTES NETZKABEL L=280mm                  | 1    | 105 | IPAD-HALTERUNG - HINTERE ABDECK-<br>UNG  | 1    |
| 93  | SCHWARZES NETZKABEL<br>L=280mm           | 1    | 106 | IPAD-HALTERUNG                           | 2    |
| 94  | BRAUNES KABEL L=100mm                    | 1    | 107 | IPAD-BEFESTIGUNGSPLATTE                  | 1    |
| 95  | AUDIOKABEL                               | 1    | 108 | HANDLAUF-SCHAUMSTOFF-LINKS               | 1    |
| 96  | SENSORSET                                | 1    | 109 | HANDLAUF-SCHAUMSTOFF-RECHTS              | 1    |
| 97  | HANDLAUF-PULSSET                         | 2    | 110 | MOTORABDECKUNG                           | 1    |

## 9. FEHLERBEHEBUNG

| PROBLEM                       | MÖGLICHE URSACHEN  | KORREKTUR  |
|-------------------------------|--|--|
| Die Konsole hat keine Anzeige | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Das Netzkabel ist nicht richtig angeschlossen.</li> <li>2. Fehler am gesamten Kabel oder falsche Verbindung.</li> <li>3. Überlastungsschutz.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Überprüfen Sie die Verbindung des Netzkabels.</li> <li>2. Stellen Sie sicher, dass jeder Stecker richtig eingesteckt ist.</li> <li>3. Setzen Sie den Überlastschutz zurück.</li> </ol>   |
| Das Laufbandriemen rutscht    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laufgürtel zu locker.</li> <li>2. Motorriemen zu locker.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Den Laufgurt festziehen.</li> <li>2. Den Motorriemen festziehen.</li> </ol>  |
| Laufgürtel nicht glatt        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mangel an Schmieröl</li> <li>2. Laufband zu fest gespannt.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Fügen Sie Schmieröl zur Riemen- und Laufband ein.</li> <li>2. Lösen Sie den sich bewegenden Riemen.</li> </ol>   |
| Der Motor funktioniert nicht  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sicherheitsschlüssel falsch angebracht.</li> <li>2. Motorleitung falsch angeschlossen.</li> <li>3. Kabelsatz falsch angeschlossen.</li> <li>4. Beschädigter Controller.</li> <li>5. Beschädigter Motor.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Legen Sie den Sicherheitsschlüssel ein.</li> <li>2. Überprüfen Sie die Verbindung des Motorkabels.</li> <li>3. Stecken Sie das gesamte Kabel erneut ein.</li> <li>4. Ersetzen Sie den Controller.</li> <li>5. Ersetzen Sie den Motor.</li> </ol> |

## INFORMATIONEN ZUR RECYCLING

Dieses elektronische Produkt darf nicht im kommunalen Müll entsorgt werden. Um die Umwelt zu schützen, sollte dieses Produkt gemäß den gesetzlichen Bestimmungen recycelt werden, sobald es nicht mehr verwendet wird. Bitte wenden Sie sich an eine autorisierte Recyclingeinrichtung, die diese Art von Abfall in Ihrer Region sammelt. Dadurch tragen Sie zur Erhaltung natürlicher Ressourcen und zur Verbesserung der europäischen Umweltschutzstandards bei. Wenn Sie weitere Informationen zu korrekten und sicheren Entsorgungsmethoden benötigen, kontaktieren Sie bitte das örtliche Büro einer Recyclingorganisation oder die Einrichtung, bei der Sie dieses Produkt erworben haben.



## GARANTIEZEIT

GARANTIEZEIT ist gemäß den Bestimmungen der Richtlinie 2019/771 und der EU-Richtlinie 2019/770 vorgesehen.

Unabhängig von der kommerziellen Garantie ist der Händler verpflichtet, die Garantiefrist gemäß den oben genannten Richtlinien einzuhalten.

Die Garantie ist eine Ergänzung und schränkt die Rechte des Benutzers in keiner Weise ein. Die unten aufgeführten Bedingungen beschreiben unsere Garantieforderungen und deren Anwendung. Diese beeinträchtigen nicht Ihre gesetzlichen Rechte oder die Verpflichtungen Ihres Einzelhändlers und Ihres Vertrags mit diesem.

Garantiezeit: 24 Monate ab dem Kauf des Produkts.

Wir bieten Garantieleistungen für dieses Gerät unter folgenden Bedingungen an: Der kostenlose Garantieservice während der Garantiezeit gilt nicht, wenn die folgenden Aspekte nicht eingehalten werden:

1. Unterschiede zwischen den Daten im Garantiedokument und den Kaufdokumenten;
2. Falsche Installation oder Montage des Produkts;
3. Fehlen der Originalkaufdokumente oder des Garantiedokuments;
4. Reparaturen oder andere Eingriffe durch nicht von uns autorisierte Personen oder Reparatur mit nicht originalen Ersatzteilen;
5. Zustand des Geräts - Kratzer, Risse und andere Mängel, die beim Kauf, der Lieferung oder der Installation des Geräts nicht bemerkt wurden;
6. Nichtbeachtung der Nutzungs-, Lagerungs-, Transport- und daraus resultierenden Schäden;
7. Defekte aufgrund unsachgemäßer Nutzung, mechanischer Defekte, Stöße;
8. Defekte, die durch Naturereignisse und andere höhere Gewalt verursacht werden;
9. Wenn Sie das Produkt für kommerzielle Zwecke und an öffentlichen Orten verwenden;
10. Beschädigte bewegliche Komponenten aufgrund unsachgemäßer Nutzung oder Installation: Pedale, Griffe, Kabel, Riemen, Lauffläche, Dichtungen, Schrauben, Hebel, Lager, dekorative Elemente;
11. Unsachgemäße Lagerung der Produkte.
12. Bauteile, die vom Hauptteil des Geräts getrennt werden können, Kunststoffverzierungen, Gummiteile mit einer vom Hersteller festgelegten begrenzten Lebensdauer;
13. Verbrauchsmaterialien, Teile und Elemente mit begrenzter Haltbarkeit - Batterien, Riemen, Laufflächen.
14. Zubehör - externe Netzteile/Adapter;

Beanstandungen an gekauften Waren werden gemäß den folgenden Bestimmungen vorgenommen Richtlinie 2019/771 und Richtlinie EU 2019/770.

## KONTAKT:

Tel: +40311050917

Email: [service@sportpartner.ro](mailto:service@sportpartner.ro)



**Kérjük, olvassa el részletesen az összes óvintézkedést és utasítást ebben a kézikönyvben, mielőtt használná ezt az eszközt. Mentse el ezt a kézikönyvet későbbi hivatkozás céljából**

## TARTALOM

1. Biztonsági figyelmeztetés
2. Szerelési útmutató
3. Használati útmutató
4. Hogyan hajtsuk össze és mozgassuk el
5. Javasolt nyújtógyakorlatok
6. Karbantartás
7. Felrobbant rajz
8. Alkatrész lista
9. HIBAELHÁRÍTÁS

## 1. BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉSEK

Amikor ezt a terméket használja, mindig tartsa be az alapvető óvintézkedéseket, ideértve a következőket:

Kérjük, olvassa el figyelmesen az utasításokat, mielőtt elkezdi használni ezt a terméket.

**VESZÉLY** – Az elektromos áramütés kockázatának csökkentése érdekében:

Mindig húzza ki az eszközt az elektromos hálózatról azonnal a használat után és a tisztítás előtt.

**FIGYELMEZTETÉS** – A forrázás, tűz, elektromos áramütés vagy testi sérülés kockázatának csökkentése érdekében:

1. A terméket soha ne hagyja felügyelet nélkül, amikor csatlakoztatva van. Ha nem használja, húzza ki a terméket a konnektorból.
2. Szoros felügyelet szükséges, amikor ezt a terméket gyerekek, rokkantak vagy fogyatékkal élő személyek használják vagy tartózkodnak a közelében.
3. Győződjön meg róla, hogy a terméket csak a kézikönyvben leírtak szerinti célra használja. Ne használjon olyan kiegészítőket, amelyeket a gyártó nem ajánl, hogy elkerülje a veszélyt vagy balesetet.
4. Sosem működtesse a terméket, ha sérült a kábele vagy a dugója, ha nem működik megfelelően, ha megsérült, vagy ha beleesett a vízbe. Kérjük, vigye vissza a terméket az eladó szervizközpontjába vizsgálatra és javításra.
5. Ne hordozza a terméket a tápkábellel, és ne használja a kábelt fogantyúként.
6. Tartsa a kábelt távol a forró felületektől vagy a talajtól.
7. Sosem működtesse a terméket elzárva a légbeömlőnyílásokat. Tartsa a légbeömlőnyílásokat mentesek a szőrtől, hajtól stb.
8. Sosem ejtse le vagy helyezzen be tárgyakat a nyílásokba.
9. Ne használja vagy működtesse szabadtéren.
10. Ne működtesse olyan helyen, ahol aeroszol (spray) termékeket használnak, vagy ahol a levegő oxigéntartalma alacsony.
11. Mielőtt kikapcsolná a termék áramellátását, állítsa az összes vezérlőt kikapcsolt állapotba, majd húzza ki a dugót a konnektorból.
12. Csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa a terméket.
13. Ha a futópad összecsukható, akkor a felhajtásnak vissza kell térnie az eredeti pozícióba, amikor a felhasználó befejezte a futópad használatát.
14. Amikor a felhasználó használja a futópadot, nem lehet egyszerre összecsukni.
15. Tartsa a futópadtól 2000 mm x 1000 mm-es biztonsági távolságot.

16. Ez a gép kizárólag háztartási célokra szolgál.

17. A futópad összecusukható és elektromos emeléssel rendelkezik, győződjön meg róla, hogy az emelés 0 állásban van, mielőtt összecusukja (a komponensek zavarása elkerülése érdekében).

18. Ha szédülést, szédülést vagy légszomjat érez, hagyja abba a futópad használatát.

19. Viseljen megfelelő edzőruhát a futópad használatakor. Ne viseljen laza ruhát, amely beakadhat a futópadba. Mindkét nem számára ajánlott sportos támasztóruhát viselni. Mindig viseljen sportcipőt. Sosem használja a futópaddockot mezítláb, csak harisnyában vagy szandálba

**FÖLDTETEZÉSI UTASÍTÁSOK**

A termékeket először földelnünk kell. Ha meghibásodás vagy meghibásodás történik, a földelés biztosítja az elektromos áramnak a legkisebb ellenállási utat a villamos sokk kockázatának csökkentése érdekében.

A termék egy olyan kábellel van felszerelve, amelynek van egy berendezés-földelő vezetője és egy földelő dugója.

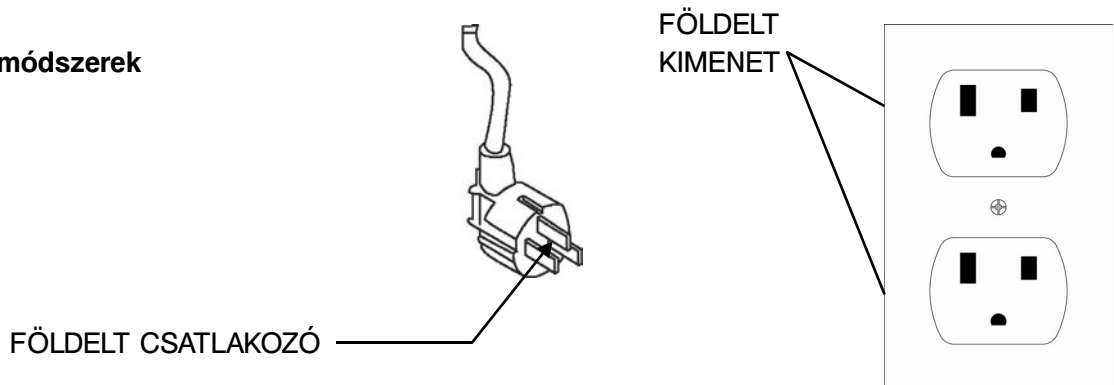
A dugót be kell dugni egy megfelelően telepített és földelt aljzatba, amely megfelel minden helyi kód és rendelet előírásának.

**VESZÉLY** – A berendezés földelő vezetékének helytelen csatlakoztatása elektromos sokk kockázatával járhat. Ha bizonytalan abban, hogy a termékek megfelelően vannak-e földelve, konzultáljon egy képzett villanszerelővel vagy szervizemberrel. Ne módosítsa a termékkel szállított dugót - ha nem illeszkedik a konnektorba, képzett villanszerelővel szereltessen be megfelelő konnektort.

A terméknek földelődugója van, amely a képen látható dugóhoz hasonlít. Győződjön meg arról, hogy a termék ugyanolyan konfigurációval rendelkező konnektorhoz van csatlakoztatva. Nincs szükség adapter használatára ehhez a termékhez.

**Ábrázolás**

**Talajozási módszerek**



**2. MONTÁZSI ÚTMUTATÓK**

**NYISSA KI A DOBOZT, AZ ALÁBBI ÖSSZETEVŐKET TALÁLHATJA BENNE**

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

## ALKATRÉSZ LISTA

| No. | Leírás              | Mennyiség | No. | Leírás           | Mennyiség |
|-----|---------------------|-----------|-----|------------------|-----------|
| 1   | Főváz               | 1         | 11  | Csavar M5*12     | 4         |
| 2   | Bal állvány         | 1         | 12  | Csavar M4*15     | 5         |
| 3   | Jobb állvány        | 1         | 13  | Lapos alátét M10 | 6         |
| 4   | Konzol              | 1         | 14  | Lapos alátét M8  | 4         |
| 5   | IPAD tartó          | 1         | 15  | Biztonsági kulcs | 1         |
| 6   | Alap borítás - Jobb | 1         | 16  | Szilikon olaj    | 1         |
| 7   | Alap borítás - Bal  | 1         | 17  | Csavarhúzó       | 1         |
| 8   | Csavar M10*55       | 2         | 18  | Hatlapkulcs 6mm  | 1         |
| 9   | Csavar M10*20       | 4         | 19  | Hatlapkulcs 5mm  | 1         |
| 10  | Csavar M8*15        | 4         |     |                  |           |

## LÉPÉS 1

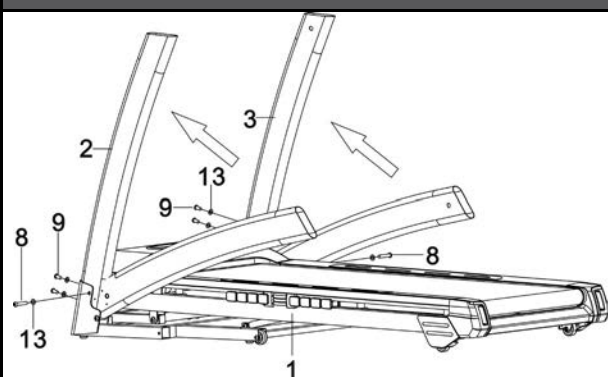


1. Kérjük, vegye figyelembe, hogy ehhez a futópadhoz legalább 2 emberre van szükség a szerelés befejezéséhez.
2. Nyissa ki a kartondobozt, és vegye ki az összes védelmi habot és szerelési alkatrészt.
3. Ahogy a fényképen látható, vegye ki a futódeszkát a dobozból, helyezze le a sík padlóra, majd vágja el a szíjat.

**⚠ DANGER !**

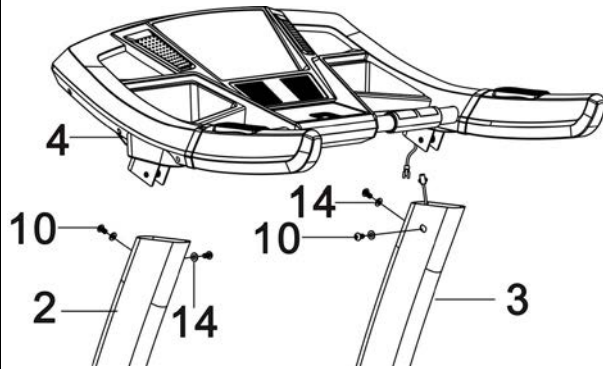
Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

## LÉPÉS 2



1. Emelje fel a bal és jobb állványt, majd használja a 6# kulcsot (18) a bal és jobb állvány felszereléséhez a talpazatra 2 db M10x55 csavarral (8) és 2 db lapos alátéttel (13), valamint 2 db M10x20 csavarral (9) és 2 db M10 alátéttel (13) a másik oldalon.
2. Ne húzza túl szorosan az összes csavart és csavart ebben a LÉPÉSBEN

## LÉPÉS 3

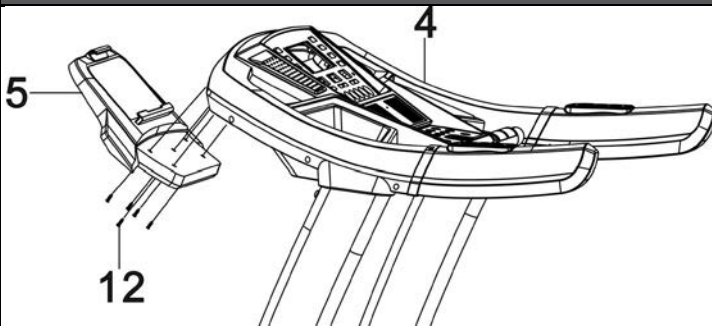


1. Csatlakoztassa a kábelhosszt a konzollal a jobb állóval. Figyeljen a kábel csatlakoztatására, helytelen csatlakozás vagy durva művelet károsíthatja a csatlakozót.

2. Használja az 5# kulcsot (19) a konzol rögzítéséhez a bal és jobb állóval, mindegyikhez 4 db M8x15 csavarral (10) és 4 db M8-es alátéttel (14).

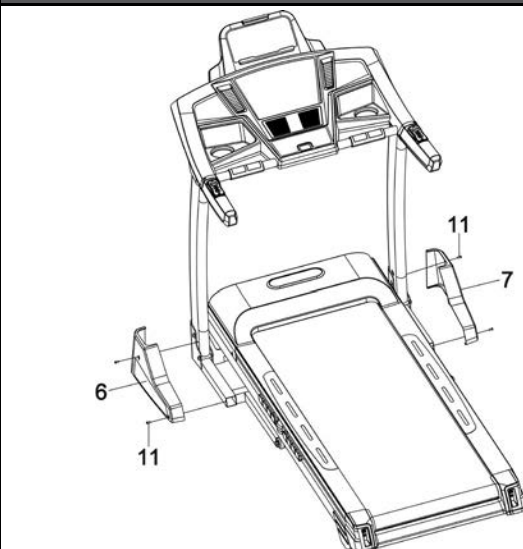
3. Szorosan húzza meg az összes csavart a 2. és 3. LÉPÉS-nél.

## LÉPÉS 4



Használja a csavarhúzó (17), hogy felszerelje az IPAD tartót (5) a konzolra 5 darab M4\*15 csavarral (12).

## LÉPÉS 5



Használja a csavarhúzó (17), hogy felszerelje a bal alaplemezt (6) a bal állványra 2 db M5x12 csavarral (11). Ugyanezt tegye a jobb alaplemez (7) esetében is.

**MEGJEGYZÉS:**

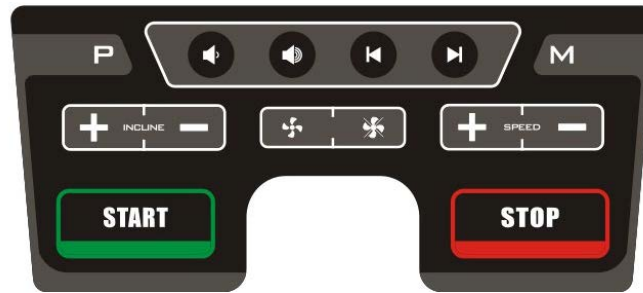
Az Ön biztonsága és kényelme érdekében ellenőrizze, hogy minden csavar meg van-e húzva.

Gratulálunk! Egy vadonatúj motoros futópad sikeresen össze lett szerelve!

**3. MŰVELETI ÚTMUTATÓ****ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI TANÁCSOK**

- A. Gyakorolja a futópadra való fel- és leszállást, mielőtt elkezdené a edzést.
- B. Csatolja fel a Biztonsági Kulcsot a Számítógéphez (a futópad nem működik a Biztonsági Kulcs nélkül). Rögzítse a Biztonsági Kulcs másik végét a ruházatához edzés közben, hogy biztosítsa, hogy a futópad megáll, ha véletlenül lelép róla a felhasználó.
- C. Ha a felhasználó leesik a futópadról, a Biztonsági Kulcs lejön a Számítógépről, és a futópad azonnal megáll, hogy további sérüléseket elkerüljön.
- D. Ne álljon a Futószalagon, amikor elindítja a futópadot. Álljon a műanyag Lábtartókon, és tartsa meg a egyensúlyát.
- E. A futópad 1,0 km/h sebességgel indul a visszaszámlálás után. Ha új felhasználó vagy, maradjon lassú sebességnél, és fogja meg a Kéztartókat, amíg kényelmessé válik.

**GYORSREFERENCIA-KALAUZ**



## KIJELZŐ FUNKCIÓ

**IDŐ:** Összesített edzésidőt mutat 0:00-tól 99:00 percig.

**PULZUS:** Amikor a pulzusjel érzékelhető a rozsdamentes acél fogantyúk megragadásával, a jelenlegi szívverési ritmust mutatja percenként 50-től 200-ig.

**EEMELKEDÉS:** A jelenlegi futópad emelkedését mutatja 1-től 15-ig.

**SEBESSÉG:** A jelenlegi futószalag sebességét mutatja 1,0 km/h-tól 16,0 km/h-ig.

**KALÓRIA:** Az edzés során felhasznált kalóriát összesíti. A maximális érték 990 KCAL.

**TÁVOLSÁG:** Az edzés során megtett összes távolságot számolja fel 0,0-tól 99,0 kilométerig számlálással.

Az edzés során megtett összes távolságot számolja fel 0,0-tól 99,0 kilométerig visszaszámlálással.

## ELKEZDÉS

### JEGYZETEK:

1. Ellenőrizze, hogy semmi ne akadályozza vagy gátolja a futópad mozgását.
2. Csatlakoztassa a tápkábelt és kapcsolja be a futópadot.
3. Álljon a futópad lábtartóira.
4. Rögzítse a biztonsági kulcsot a ruházatához.
5. Helyezze be a biztonsági kulcsot a konzolon található biztonsági kulcsnyílásba, ezzel a futópad készenléti állapotba kerül.
6. Két lehetősége van a tréning elindítására:

#### A. GYORS INDÍTÁS

Egyszerűen nyomja meg a START gombot a tréning elindításához.

#### B. PROGRAM KIVÁLASZTÁSA

Válassza ki a kézi programot a MODE gomb megnyomásával vagy a PROGRAM gombok megnyomásával, majd válassza ki a kézi programot, 8 edzési célt vagy 3 felhasználói programot.

## GYORSINDÍTÁS MŰVELET

**LÉPÉS 1:** Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a kijelző felébresztéséhez; ekkor a futópad készenléti állapotba kerül.

**LÉPÉS 2:** Nyomja meg a START gombot a szalagmozgás elindításához az visszaszámlálás után. Használja a SEBESSÉG +/- vagy GYORS SEBESSÉG gombokat a kívánt sebesség beállításához bármikor edzés közben; használja a EMELKEDÉS +/- vagy GYORS EMELKEDÉS gombokat a dőlésszög beállításához bármikor edzés közben.

**LÉPÉS 3:** A pulzuszámoláshoz egyszerűen fogja meg a rozsdamentes acél érzékelőket a korlátokon. Eltarthat néhány másodpercig, amíg a kijelző eléri a valós értéket. A pulzusarány a PULZUS ablakban lesz megjelenítve.

**LÉPÉS 4:** A gyorsindítás művelete során az IDŐ, KALÓRIA és TÁVOLSÁG felfelé számolnak.

## MANUÁLIS PROGRAMOK ÜZEMBE HELYEZÉSE

**JEGYZETEK:** Ebben a programban a TÁVOLSÁG, KALÓRIA és IDŐ közül az egyiket beállíthatod visszaszámlálásra a testedzésed során, a többi pedig felfelé fog számolni. Miután az egyik visszaszámlálás eléri a nullát, a program véget ér és a futópad mozgása leáll. Ha folytatni szeretnéd, nyomd meg a START gombot a mozgás újraindításához a visszaszámlálás után.

LÉPÉS 1: Csatlakoztasd a Biztonsági kulcsot a kijelző felébresztéséhez; ekkor a futópad készenléti állapotba kerül.

LÉPÉS 2: Nyomd meg a MÓDUS gombot, a KÉSZÜLÉK ablakban 30:00 fog megjelenni, nyomd meg a SEBESSÉG +/- gombot a visszaszámlálás IDŐ beállításához 5:00 perctől 99:00 percig. Ha nem szeretnél IDŐt beállítani a visszaszámláláshoz, és másra szeretnél áttérni, nyomd meg újra a MÓDUS gombot, a TÁV ablakban 1.0 fog megjelenni, itt beállíthatod a visszaszámlálás TÁVOLSÁGát 1.0KM - 99.0KM között. Ha nem szeretnél TÁVOLSÁGot beállítani a visszaszámláláshoz, és másra szeretnél áttérni, nyomd meg újra a MÓDUS gombot, a KAL. ablakban 50 fog megjelenni, itt beállíthatod a visszaszámlálás KALÓRIÁját 20 KCAL-tól 990 KCAL-ig.

LÉPÉS 3: Miután befejezted a visszaszámlálás beállítását a testedzéshez, nyomd meg a START gombot a mozgás újraindításához a visszaszámlálás után.

LÉPÉS 4: Program közben a sebességet és az emelkedést a SEBESSÉG +/- és EMELEDÉS +/- gombokkal lehet állítani, vagy a GYORS SEBESSÉG és GYORS EMELEDÉS gombokkal közvetlenül beállítani.

LÉPÉS 5: A munka megszakításához nyomja meg a STOP gombot, vagy távolítsa el a biztonsági kulcsot a helyéről a számítógép kikapcsolásához.

## ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK MŰKÖDTETÉSE

**JEGYZETEK:** Minden előre beállított program 18 idő alapú szegmensből áll; a sebesség és az emelkedés minden szegmensben előre be van állítva. A 18 szegmens időtartama automatikusan be lesz állítva a munkaidőhöz képest. Összesen 64 előre beállított program van 8 különböző edzési célra, és mindegyik edzési célhoz 8 különböző intenzitási szint tartozik.

LÉPÉS 1: Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a kijelző bekapcsolásához; ekkor a futópad készenléti állapotba kerül.

LÉPÉS 2: Nyomja meg a PROGRAM gombot a 8 edzési cél és a TESTZSÍR funkció közötti váltáshoz. Az edzési cél kiválasztásához nyomja meg a PROGRAM gombot. Miután kiválasztott egy edzési célt, nyomja meg a MODE gombot az L1-től L8-ig terjedő intenzitási szint kiválasztásához. Az intenzitás kiválasztása után nyomja meg a SEBESSÉG +/- gombokat az eltelt idő módosításához. Minden program előre beállított időtartama 30:00 perc, és 5:00 és 99:00 perc között állítható be.

LÉPÉS 3: Az időtartam módosítása után nyomja meg a START gombot a elfogadásához és az edzés megkezdéséhez.

LÉPÉS 4: A program folyamatában a SEBESSÉG és EMELKEDÉS beállítását a SEBESSÉG +/- és EMELKEDÉS +/- gombokkal módosíthatja, vagy használhatja a GYORS SEBESSÉG és GYORS EMELKEDÉS gombokat a beállítás közvetlen ugrásához. Azonban a módosított SEBESSÉG és EMELKEDÉS csak az aktuális szegmensben lesz érvényes, a szegmens befejezése után a SEBESSÉG és EMELKEDÉS az előre beállított értékekkel folytatódik.

LÉPÉS 5: Nyomja meg a STOP gombot a tréning leállításához, vagy húzza el a biztonsági kulcsot a helyéről a számítógép kikapcsolásához.

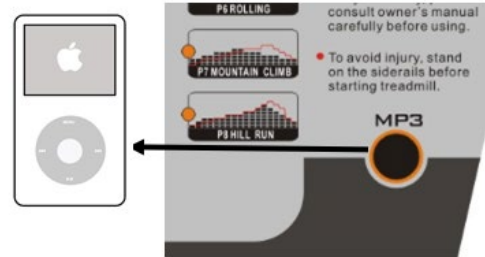
## A PULZUS FUNKCIÓ HASZNÁLATA

A SZÍVVERÉS ablak a számítógépen a Pulzus Szenzorokkal együtt működik, amelyek mindkét korláton található. Amikor készen áll a pulzusméréssel:

1. Helyezze mindkét kezét szorosan a Pulzus Szenzorokra. A legpontosabb eredmény érdekében fontos mindkét kezét használni.
2. Az becsült pulzusszám kb. 5 másodperccel azután jelenik meg a SZÍVVERÉS ablakban, hogy megfogta a Pulzus Szenzorokat.
3. Ez az becslés nem pontos, és azoknak az embereknek, akiknek egészségügyi problémáik vannak és/vagy pontos pulzusmérésre van szükségük, nem szabad megbízniuk a nyújtott becslésekben.



## AZ AUDIO FUNKCIÓ HASZNÁLATA



Ahogy a kép mutatja, dugja be az audio kábel egyik végét a számítógép audio csatlakozójába, majd dugja be az audio kábel másik végét az MP3 lejátszóba. A számítógép hangszórója ezután lejátsza a zenét az MP3 lejátszóról. A hangszóró hangerője csak az MP3 lejátszóval állítható be.



## BEÉPÍTETT MP3 LEJÁTSZÓ

A számítógép beépített MP3 lejátszó funkcióval rendelkezik, amelyet a következő utasításokkal lehet működtetni:

Kapcsolja be a futópád áramellátását, csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a kijelző felébresztéséhez, majd dugja be az USB flash meghajtót, ekkor a beépített MP3 lejátszó lejátsza a zenefájlt a flash meghajtóról. Nyomás  a fordító gomb csökkenti a beszélő hangját. Nyomás  gomb növeli a beszélő hangját.

Nyomás  következő zenét lejátszás gomb, Nyomás  lejátszás előző zene gomb, nyomja le ezt a gombot.

## SMART TELEFON CSATLAKOZTATÁSA

Ha a futópád rendelkezik Bluetooth funkcióval, akkor a következőképpen csatlakoztathatja a okostelefont:

LÉPÉS1: Kapcsolja be az okostelefon Bluetooth funkcióját, keresse meg a készüléket, majd kattintson a készülékek összekapcsolásához, amikor a ZENE LEJÁTSZÁS felirat megjelenik.

LÉPÉS2: A kapcsolat létrejötte után az okostelefon hangja a számítógép hangszóróján fog megszólalni.

## FELHASZNÁLÓI PROGRAM

Ez a program a felhasználó számára készült, hogy szerkeszthessen egy személyes programot; minden szakasz sebessége és emelkedése személyes igények szerint szerkeszthető. Ezen a programon 18 szegmens található, amelyeket a felhasználó szerkeszthet a edzésprogramjához.

Amint a program be van állítva, a számítógépen tárolódik, majd a számítógép a START/STOP gomb megnyomásával végrehajtja a programot. Összesen 3 felhasználói program szerkeszthető.

Ha újra szeretné szerkeszteni a programot, kövesse az alábbi LÉPÉSEKET.

LÉPÉS 1: Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a kijelző felébresztéséhez; a futópád ekkor készenléti állapotban lesz, tartsa lenyomva a PROG gombot, amíg a sebességablakban U01 nem jelenik meg, majd az IDŐ ablakban 30:00 jelenik meg, nyomja meg a SEBESSÉG+/- gombot a programidő beállításához.

LÉPÉS 2: Nyomja meg a MÓDUS gombot az 1. szegmens beállításához, nyomja meg az EMELKEDÉS+/- gombot az emelkedés beállításához, majd nyomja meg a SEBESSÉG+/- gombot a sebesség beállításához ezen a szakaszon. Miután befejezte az 1. szegmens beállítását, nyomja meg a MÓDUS gombot az összes többi 2-18 szegmens beállításához.

LÉPÉS 3: Miután befejezte az összes 18 szegmens beállítását, a program tárolva lesz, majd nyomja meg a START gombot a program betöltéséhez.

## TESTZSÍR MÉRLEG

Ez a funkció arra szolgál, hogy becsülje a testzsír százalékát a testállapot alapvető információi alapján.

Ez az becslés nem pontos, és azoknak az embereknek, akiknek egészségügyi problémáik vannak, és/vagy pontos testzsír értékre van szükségük, nem szabad megbízniuk a nyújtott becslésekben.

LÉPÉS 1: Ismételten nyomja meg a PROGRAM gombot, a "12" alkalommal a PROGRAM gomb megnyomása után a DIST. ablakban a FAT jelenik meg. Nyomja meg a MODE gombot a kapcsolódó paraméterek beállításához: NEM, KOR, MAGASSÁG és SÚLY.

LÉPÉS 2: A MODE gomb megnyomásával belépve a TESTZSÍR funkcióba, az IDŐ ablakban 5-01 jelenik meg, a SEBESSÉG ablakban pedig 1, ez a NEM-et jelenti. Nyomja meg a SEBESSÉG +/- gombot a nem beállításához 1-től 2-ig, 1 a FÉRFI-t, 2 a NŐ-t jelenti. Ezután nyomja meg a MODE gombot a következő LÉPÉS-re való áttéréshez.

LÉPÉS 3: A MODE gomb megnyomása után az IDŐ ablakban 5-02 jelenik meg, a SEBESSÉG ablakban pedig 25, ez a KOR-t jelenti. Nyomja meg a SEBESSÉG +/- gombot a kor beállításához 10-től 99-ig. Ezután nyomja meg a MODE gombot a következő LÉPÉS-re való áttéréshez.

LÉPÉS 4: A MODE gomb megnyomása után az IDŐ ablakban 5-03 jelenik meg, a SEBESSÉG ablakban pedig 170, ez a MAGASSÁG-t jelenti. Nyomja meg a SEBESSÉG +/- gombot a magasság beállításához 100CM-től 200CM-ig. Ezután nyomja meg a MODE gombot a következő LÉPÉS-re való áttéréshez.

LÉPÉS 5: A MODE gomb megnyomása után az IDŐ ablakban 5-04 jelenik meg, a SEBESSÉG ablakban pedig 70, ez a SÚLY-t jelenti. Nyomja meg a SEBESSÉG +/- gombot a súly beállításához 20KG-től 150KG-ig. Ezután nyomja meg a MODE gombot a következő LÉPÉS-re való áttéréshez.

LÉPÉS 6: Miután beállította a testállapotával kapcsolatos összes szükséges információt, nyomja meg újra a MODE gombot, ekkor a TIME ablak 5-05-öt fog mutatni, a SPEED ablak pedig "---"-t fog mutatni, ez azt jelenti, hogy a számítógép elkezd dolgozni a kiszámításokkal. Ezután fogja meg mindkét kezével a pulzusérzékelőt a korláton, és kb. 8 másodperc múlva a testzsír eredménye megjelenik az INCLINE ablakban.

## TESTTÖMEG TÁBLÁZAT

A testzsírmérleg által adott eredmény a test állapotára vonatkozó referencia lehet, ellenőrizze testállapotát a bal oldali táblázat alapján a futópád eredményével összevetve.

| Testállapot | Eredmény      |
|-------------|---------------|
| Zsíros      | BMI > 30      |
| Túlsúlyos   | 26 < BMI < 30 |
| Fitnessz    | 19 < BMI < 25 |
| Vékony      | BMI < 19      |

## BLUETOOTH ALKALMAZÁS

A Bluetooth kapcsolat támogatja az Kinomap alkalmazásokat. Töltse le, regisztrálja és jelentkezzen be a Kinomap alkalmazásba, lépjen be a beállítások oldalára: Kattintson a jobb sarokban található TÖBB lehetőségre, kattintson az ESZKÖZKEZELÉS lehetőségre, kattintson a jobb felső részen található + jelre, válassza ki a futópadot;

Válassza ki a kívánt Bluetooth márkát, például Anyrun stb. ; Kattintson az Interaktív alatt található tartalomra, az alkalmazás érzékeli a megtalált eszközöket, válassza ki a Bluetooth kódot, amely megegyezik a berendezés konzolján címkézett kóddal, majd kattintson az ÚJ ESEZKÖZ HOZZÁADÁSA lehetőségre, és megjelenik a sikeresen hozzáadott eszköz.



**Az alkalmazások letölthetők az App Store-ból iOS-re és a Google Play-ből Androidra.**

### ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAM TÁBLÁZAT

#### P1. SÚLY CSÖKKENÉS

| SEBESSÉG VÁLTOZÁSOK |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------|-----------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Szint 1             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Szint 2             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Szint 3             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Szint 4             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Szint 5             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Szint 6             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Szint 7             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Szint 8             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

#### P2. CARDIO EDZÉS

| SEBESSÉG & EMELKEDÉS VÁLTOZÁSOK |                 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|-----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Szint 1                         | MAGASSÁG        | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Szint 2                         | MAGASSÁG        | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Szint 3                         | MAGASSÁG        | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Szint 4                         | MAGASSÁG        | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Szint 5                         | MAGASSÁG        | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Szint 6                         | MAGASSÁG        | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Szint 7                         | MAGASSÁG        | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Szint 8                         | MAGASSÁG        | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

**P3. ZSÍRÉGETÉS**

| SEBESSÉG & EMELKEDÉS VÁLTOZÁSOK |                 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|-----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Szint 1                         | MAGASSÁG        | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Szint 2                         | MAGASSÁG        | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Szint 3                         | MAGASSÁG        | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Szint 4                         | MAGASSÁG        | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Szint 5                         | MAGASSÁG        | 1 | 2 | 3 | 4  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Szint 6                         | MAGASSÁG        | 2 | 3 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Szint 7                         | MAGASSÁG        | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Szint 8                         | MAGASSÁG        | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

**P4. ERŐS SÉTÁLÁS**

| SEBESSÉG VÁLTOZÁSOK |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Szint 1             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Szint 2             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Szint 3             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Szint 4             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Szint 5             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Szint 6             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Szint 7             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Szint 8             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

**P5. INTERVALLUM**

| SEBESSÉG VÁLTOZÁSOK |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Szint 1             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Szint 2             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Szint 3             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Szint 4             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Szint 5             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Szint 6             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Szint 7             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Szint 8             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

**P6. GÖRGETŐ**

| SEBESSÉG VÁLTOZÁSOK |                 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------|-----------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Szint 1             | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Szint 2             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Szint 3             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Szint 4             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Szint 5             | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Szint 6             | SEBESSÉG (KM/H) | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Szint 7             | SEBESSÉG (KM/H) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Szint 8             | SEBESSÉG (KM/H) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

**P7. HEGY MÁSZÁS**

| SEBESSÉG & EMELKEDÉS VÁLTOZÁSOK |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Szint 1                         | MAGASSÁG        | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Szint 2                         | MAGASSÁG        | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Szint 3                         | MAGASSÁG        | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Szint 4                         | MAGASSÁG        | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Szint 5                         | MAGASSÁG        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Szint 6                         | MAGASSÁG        | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Szint 7                         | MAGASSÁG        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Szint 8                         | MAGASSÁG        | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

**P8. DOMB FUTÁS**

| SEBESSÉG & EMELKEDÉS VÁLTOZÁSOK |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Szint 1                         | MAGASSÁG        | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Szint 2                         | MAGASSÁG        | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Szint 3                         | MAGASSÁG        | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Szint 4                         | MAGASSÁG        | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Szint 5                         | MAGASSÁG        | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Szint 6                         | MAGASSÁG        | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

| SEBESSÉG & EMELKEDÉS VÁLTOZÁSOK |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|-----------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Szint 7                         | MAGASSÁG        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Szint 8                         | MAGASSÁG        | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | SEBESSÉG (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

#### 4. HOGYAN HAJTSA ÖSSZE ÉS

##### HOGYAN HAJTSUK ÖSSZE A SZOBAKERÉKPÁRT

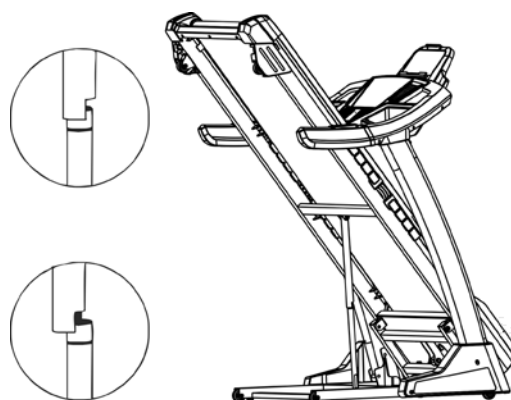
###### A FUTÓPAD ÖSSZECSUKÁSA ELŐTT HÚZZA KI A TÁPKÁBELT.

**FIGYELEM:** Ahhoz, hogy felemelje, leengedje vagy mozgassa a futópadoat, képesnek kell lennie biztonságosan 45 font (20 kg) emelésére.

1. Tartsd meg a futópadoat a kezeiddel a jobb oldalon látható helyeken.

**FIGYELEM:** A sérülés lehetőségének csökkentése érdekében hajlítsd be a lábaidat és tartsd egyenesen a hátadat. Ahogy felemeled a futópadoat, győződj meg róla, hogy a lábaidat használod, és ne a hátadat. Emeld fel a futópadoat addig, amíg a futófelületet szorosan tartja a behajtható oszlop, ahogy a jobb ábra mutatja.

2. Ha a futópadoat munkahelyzetbe szeretné tenni, először húzza ki a behajtó gombot, ahogy a képen látható, majd helyezze le a futófelületet óvatosan a padlóra.



##### HOGYAN MOZGASSUK A SZALAGFUTÓGÉPET

1. Tartsa meg a korlátot, ahogy mutatják, és helyezze egy lábát egy kerék elé.

2. Döntse hátra a futópadoat, amíg szabadon gurul a kereken. Vigyázzon, és óvatosan helyezd át a futópadoat a kívánt helyre. Sose mozdítsd el a futópadoat anélkül, hogy hátra billentenéd. A sérülésveszély csökkentése érdekében rendkívül óvatosan mozgassa a futópadoat. Ne próbálja meg egyenetlen felületen mozgatni a futópadoat.

3. Helyezze egy lábát egy kerékre, és óvatosan engedje le a futópadoat, amíg a tárolási pozícióban pihen.



## 5. JAVASOLT NYÚJTÓ GYAKORLATOK

Egy sikeres edzésprogram tartalmaz egy bemelegítést, aerobik mozgást és levezetést. Végezd el az egész programot legalább kétszer, de lehetőleg háromszor egy héten, pihenj egy napot a tréningek között. Több hónap után növelheted az edzések számát négy vagy öt alkalomra hetente.

A bemelegítés fontos része az edzésednek, és minden edzés előtt el kell kezdened. Ez felkészíti a testedet a nehezebb gyakorlatokra, felmelegíti és nyújtja az izmaidat, növeli a keringést és a pulzusszámot, és több oxigént juttat az izmaidhoz. Az edzés végén ismételd meg ezeket a gyakorlatokat a fáradt izmok problémáinak csökkentése érdekében.

Az alábbi bemelegítő és levezető gyakorlatokat javasoljuk:

### 1. BELSŐ COMB NYÚJTÁS

Ülj úgy, hogy a talpad találkozzon egymással, a térded pedig kifelé mutasson. Húzd a lábaidat minél közelebb a csípődhez. Lassan nyomd le a térdedet a padló felé. Tartsd meg 15 számolásig.



### 2. HÁTSÓ COMBFESZÍTÉS

Ülj le, és nyújtsd ki a jobb lábadat. Pihentesd a bal láb talpát a jobb belső combodon. Nyújtsd ki a lábadat a lábujjad felé, amennyire csak tudod. Tartsd meg 15 számolásig. Pihenj, majd ismételd meg a gyakorlatot a bal lábbal.



### 3. FEJGÖRGETÉS

Fordítsa el a fejét jobbra egy számolásig, érezze a nyak bal oldalán a nyújtást. Következő lépésként fordítsa vissza a fejét egy számolásig, nyújtsa ki az állát a mennyezet felé, és hagyja, hogy a szája kinyíljon. Fordítsa el a fejét balra egy számolásig, és végül engedje le a fejét a mellkasára egy számolásig.



### 4. VÁLL EMELÉS

Emeld fel a jobb válladat a füled felé egy számolásig. Ezután emeld fel a bal válladat egy számolásig, miközben leengeded a jobb válladat.



### 5. LÁBUJJHEGYRE ÉRÉS

Lassan hajolj előre a derekadnál, engedd, hogy a hátad és vállaid ellazuljanak, miközben a lábujjaid felé nyújtózol.

Nyújtsd ki a kezedet ameddig csak tudod, és tartsd meg 15 számolásig.



## 6. VÁDLI-ACHILLESZ NYÚJTÁS

Dőlj a falnak támaszkodva, a bal lábad előre helyezve a jobb elé, és a karjaidat előre tartsd.

Tartsd egyenesen a jobb lábadat, és a bal lábadat tartsd a földön; majd hajlítsd be a bal lábadat, és dőlj előre a csípődöt a fal felé mozgatva.

Tartsd meg, majd ismételd meg a másik oldalon 15-ször.



## 7. OLDALHAJLÁS

Nyisd ki a karjaidat oldalra, és folytasd a felemelést, amíg a fejed felett vannak. Nyújtsd ki a jobb karodat olyan magasra, amennyire csak tudsz, egy számolásig. Érezd a nyújtást a jobb oldaladon. Ismételd meg ezt a mozdulatot a bal karoddal.

## 6. KARBANTARTÁS

**FIGYELEM!** Mielőtt bármilyen karbantartást végezne a futópadon, mindig húzza ki a tápkábelt a túlfeszültségvédőből.

**TISZTÍTÁS:** A futópad rendszeres tisztítása meghosszabbítja annak élettartamát.

**FIGYELEM!** Az elektromos áramütés megelőzése érdekében győződjön meg róla, hogy a futópád áramtalanítva van, és a készülék ki van húzva a falon lévő elektromos aljzatból, mielőtt bármilyen tisztítást vagy karbantartást megpróbálna elvégezni.

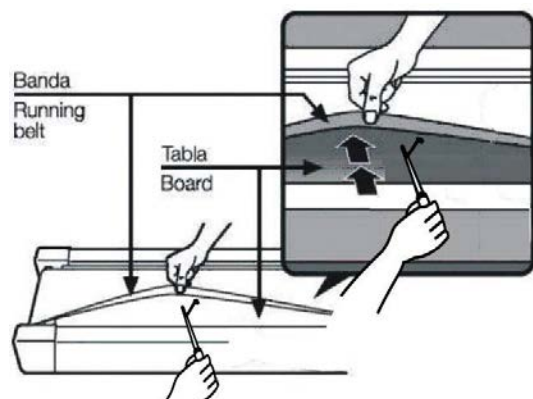
**EDZÉS UTÁN:** Törölje le a konzolt és a futópád egyéb felületeit tiszta, vízzel nedvesített puha ruhával, hogy eltávolítsa a felesleges izzadságot. **NE HASZNÁLJON VEGYSZEREKET.**

**HETENTE:** A futópád matricájának használata javasolt a könnyű tisztítás érdekében. A cipőjéből származó kosz érintkezik a szalaggal, és végül a futópád alá kerül. Hetente egyszer porszívózza ki a futópád alját.

**DECK KENÉS:** A futószalagot előre kenik a gyárban. Azonban ajánlott rendszeresen ellenőrizni a futódeszkát a kenés érdekében, hogy optimális futópád teljesítményt biztosítson. Minden 10 nap vagy 10 üzemóra után emelje fel a futószalag oldalait, és érezze meg a futódeszka tetejét, amennyire csak elérheti. Ha szilikon jeleit érzi, nem szükséges további kenés. Ha száraznak érzi a tapintását, kenésre van szükség. Kérdezze meg az eladót, vagy hívja a szervizvonalat a szilikon típusával kapcsolatban.

## AZ OLAJOZÁS ALKALMAZÁSA A GYALOGLÉCRA

- 1) Helyezze el a gyaloglécet úgy, hogy a varrat a közepén és a tetején legyen.
- 2) Helyezze be a permezőfejet az olajos spray fejébe.
- 3) Emelje fel a gyalogléc oldalát, és helyezze a permezőfejet a gyalogléc és a lécz közé, kb. 10 cm-re a futópád elejétől. Vigyen fel szilikon spray-t a gyaloglécra, mozogva a futópád elejétől a hátsó részéig. Ismételd meg ezt a másik oldalon is. Kb. 4 másodpercig permezzzen mindkét oldalra.
- 4) Hagyja, hogy a szilikon 1 percig "megálljon", mielőtt használná a futópádot.



**FIGYELEM:** Ne használjon túl sok olajat a gyaloglécen. A felesleges olajat törölje le egy tiszta törölközővel.

## FUTÓSZÍJ FESZESSÉG BEÁLLÍTÁSA

A futópadot beállították és átesett a minőségellenőrzésen, mielőtt elhagyta a gyárat. Ha a futószalag egyenetlenül fut, az lehetséges okai lehetnek a következők:

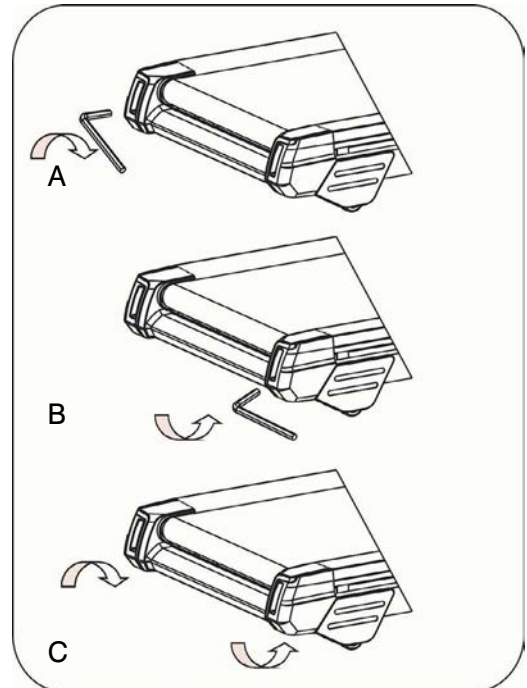
- A. A váz nincs stabilan elhelyezve.
- B. A felhasználó nem középen fut a futószalagon.
- C. A felhasználó két lába nem egyenlő erővel használódik.

A nem automatikusan javítható egyenetlenség esetén próbálja ki a következő módszereket a futószalag javítására, ahogy a képen látható.

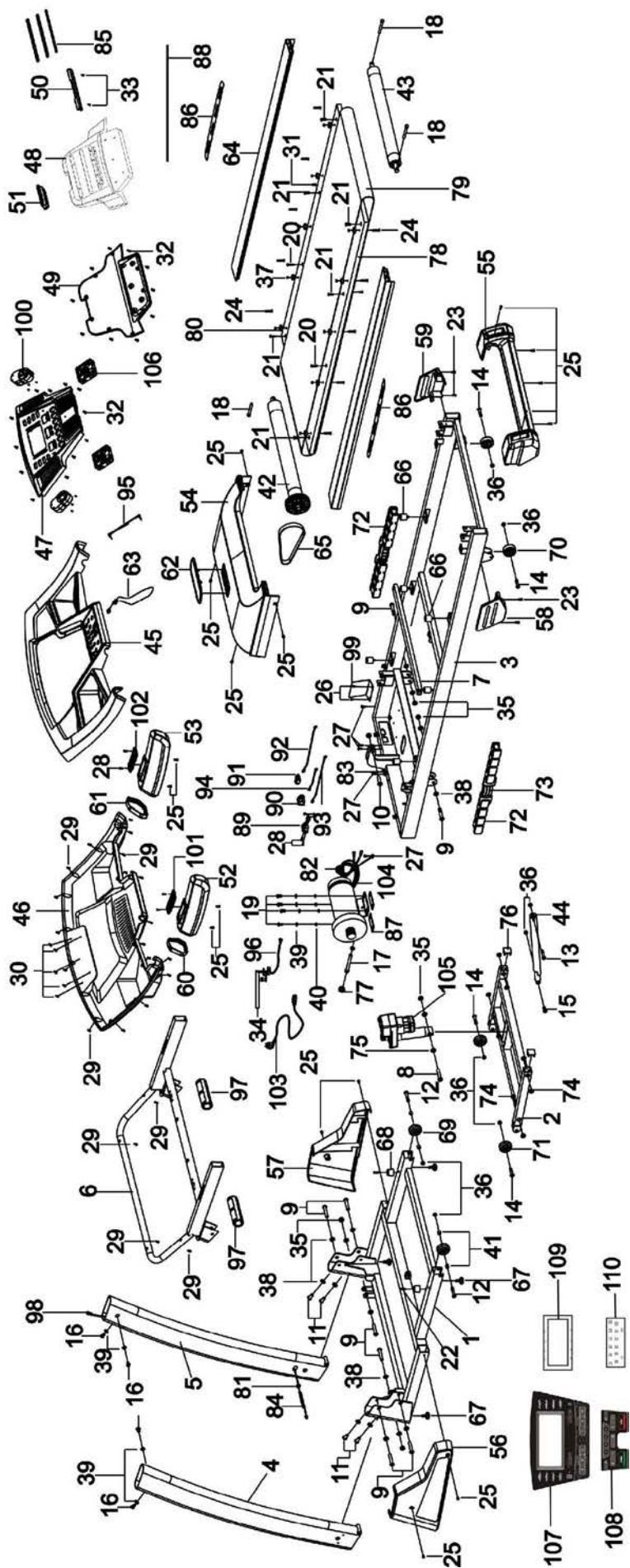
Ha a szíj jobbra tendál mozogni, akkor az óramutató járásával megegyező irányban kell a jobb oldali szíjállító csavart elfordítani. Ajánljuk, hogy minden alkalommal 1/4 fordulattal tegyen, majd ellenőrizze, hogyan működik. Ha a szíj továbbra is jobbra dől, akkor a bal oldali szíjállító csavart óramutató járásával ellentétes irányba kell 1/4 fordulattal elfordítani, ahogy az A képen látható.

Ha a szíj balra tendál mozogni, akkor a bal oldali szíjállító csavart óramutató járásával megegyező irányba kell 1/4 fordulattal elfordítani. Ha a szíj továbbra is balra dől, akkor a jobb oldali szíjállító csavart óramutató járásával ellentétes irányba kell 1/4 fordulattal elfordítani, ahogy a B képen látható.

Egy ideig használat után a szíj kissé megnyúlhat, és csúszás és megállás jelentkezhet, amikor valaki fut rajta. Amikor ezek a jelenségek megjelennek, mindkét oldalon rögzítse a csavarokat 1/4 fordulattal. Ha a szíj túl szoros, lazítsa meg mindkét oldali csavart 1/4 fordulattal, ahogy a C képen látható.



7. ROBBANTOTT RAJZ



## 8. RÉSZ LISTA

| NO. | LEÍRÁS                     | Q'TY | NO. | LEÍRÁS                                 | Q'TY |
|-----|----------------------------|------|-----|--|------|
| 1   | ALAP                       | 1    | 43  | HÁTSÓ GÖRGŐ                            |      |
| 2   | EMELT RAKTÁR               | 1    | 44  | LEVEGŐ HENGERSZERKEZET                 |      |
| 3   | FŐ RÁCS                    | 1    | 45  | KONZOL MŰANYAG BURKOLAT - FELSŐ        |      |
| 4   | BAL ÁLLÓOSZLOP             | 1    | 46  | KONZOL MŰANYAG BURKOLAT - ALSÓ         |      |
| 5   | JOBB ÁLLÓOSZLOP            | 1    | 47  | SZÁMÍTÓGÉP MŰANYAG                     |      |
| 6   | KONZOL RAKTÁR              | 1    | 48  | IPAD TARTÓ - ELSŐ BURKOLAT             |      |
| 7   | KERESZT SÁV                | 1    | 49  | IPAD TARTÓ - HÁTSÓ BURKOLAT            |      |
| 8   | M10*60 CSAVAR              | 1    | 50  | IPAD TARTÓ                             |      |
| 9   | M10*55 CSAVAR              | 8    | 51  | IPAD RÖGZÍTŐ LEMEZ                     |      |
| 10  | M10*40 CSAVAR              | 1    | 52  | KÉZTARTÓ HAB - BAL                     |      |
| 11  | M10*25 CSAVAR              | 4    | 53  | KÉZTARTÓ HAB - JOBB                    |      |
| 12  | M8*50 CSAVAR               | 2    | 54  | MOTOR BURKOLAT                         | 1    |
| 13  | M8*45 CSAVAR               | 1    | 55  | HÁTSÓ VÉGZÁRÓ KUPAK                    | 1    |
| 14  | M8*40 CSAVAR               | 4    | 56  | ALAP BURKOLAT - BAL                    | 1    |
| 15  | M8*28 CSAVAR               | 1    | 57  | ALAP BURKOLAT - JOBB                   | 1    |
| 16  | M8*15 CSAVAR               | 4    | 58  | KERET KEREK BURKOLAT - BAL             | 1    |
| 17  | M8*90 CSAVAR               | 1    | 59  | KERET KEREK BURKOLAT - JOBB            | 1    |
| 18  | M8*65 CSAVAR               | 3    | 60  | KÉZTARTÓ PVC GYŰRŰ - BAL               | 1    |
| 19  | M8*15 CSAVAR               | 4    | 61  | KÉZTARTÓ PVC GYŰRŰ - JOBB              | 1    |
| 20  | M6*45 CSAVAR               | 2    | 62  | MOTOR BURKOLAT LOGÓ LEVÉL              | 1    |
| 21  | M6*25 CSAVAR               | 6    | 63  | BIZTONSÁGI KULCS                       | 1    |
| 22  | M6*20 CSAVAR               | 2    | 64  | OLDALSÓ SÍN                            | 2    |
| 23  | M6*10 CSAVAR               | 4    | 65  | MOTOR SZÍJ                             | 1    |
| 24  | M5*28 CSAVAR               | 10   | 66  | ALAP PÁRNA                             | 6    |
| 25  | M5*12 CSAVAR               | 17   | 67  | ALAP LÁB PAD                           | 4    |
| 26  | M4*15 CSAVAR               | 2    | 68  | ALAP PÁRNA                             | 2    |
| 27  | M4*12 CSAVAR               | 5    | 69  | Mozgó kerék                            | 2    |
| 28  | M4*15 CSAVAR               | 2    | 70  | KERET KERÉK                            | 2    |
| 29  | M4*12 CSAVAR               | 23   | 71  | EMELKEDÉS MOZGÓ KERÉK                  | 2    |
| 30  | M4*15 CSAVAR               | 5    | 72  | LEVEGŐ PÁRNA                           | 4    |
| 31  | M4*25 CSAVAR               | 2    | 73  | RUGÓS PÁRNA                            | 2    |
| 32  | M4*10 CSAVAR               | 21   | 74  | MŰANYAG BURKOLAT (EMELKEDÉSHEZ)        | 8    |
| 33  | M3*10 CSAVAR               | 2    | 75  | MŰANYAG BURKOLAT AZ EMELKEDÉS MOTORHOZ | 2    |
| 34  | M3*6 CSAVAR                | 13   | 76  | ALAP VÉGZÁRÓ KUPAK                     | 2    |
| 35  | M10 ANYA                   | 6    | 77  | VÉGZÁRÓ KUPAK A MOTORHOZ               | 1    |
| 36  | M8 ANYA                    | 8    | 78  | FUTÓPAD                                | 1    |
| 37  | M5 ANYA                    | 10   | 79  | FUTÓSZÍJ                               | 1    |
| 38  | 20* 10.5*T1.5 LAPOS TÖMÍTŐ | 14   | 80  | OLDALSÓ SÍN RÖGZÍTŐ                    | 10   |

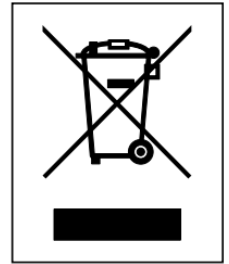
| NO. | LEÍRÁS                    | Q'TY | NO. | LEÍRÁS             | Q'TY |
|-----|---------------------------|------|-----|--------------------|------|
| 39  | 17* 8.5*T1.5 LAPOS TÖMÍTŐ | 9    | 81  | KÁBEL TÖMÍTŐ       | 1    |
| 40  | RUGÓTÖMÍTŐ                | 4    | 82  | MÁGNESES GYŰRŰ     | 1    |
| 41  | ALAP KERÉK TÁVOLTARTÓ     | 4    | 83  | KÁBEL CSÍPŐ        | 1    |
| 42  | ELŐLÉRIK                  | 1    | 84  | HULLÁM CSŐ         | 1    |
| 85  | Szilikon pad              | 1    | 98  | ADATKÁBEL          | 1    |
| 86  | LÁBTARTÓ                  | 2    | 99  | VEZÉRLŐ            | 1    |
| 87  | GUMI PAD                  | 2    | 100 | HANGSZÓRÓ          | 2    |
| 88  | KÖTÉL                     | 1    | 101 | BAL KÉZTARTÓ GOMB  | 1    |
| 89  | ÁRAMKAPCSOLÓ              | 1    | 102 | JOBB KÉZTARTÓ GOMB | 1    |
| 90  | ÁRAMKÁBEL CSATLAKOZÓ      | 1    | 103 | TÁPKÁBEL           | 1    |
| 91  | ÁRAMKÖR TÖRŐ              | 1    | 104 | MOTOR              | 1    |
| 92  | PIROS AC KÁBEL L=280mm    | 1    | 105 | EMELKEDÉS MOTOR    | 1    |
| 93  | FEKETE AC KÁBEL L=280mm   | 1    | 106 | VENTILÁTOR         | 2    |
| 94  | BARNÁ KÁBEL L=100mm       | 1    | 107 | Konzol matrica     | 1    |
| 95  | HANGKÁBEL                 | 1    | 108 | GOMB matrica       | 1    |
| 96  | ÉRZÉKELŐ KÉSZLET          | 1    | 109 | Konzol PCB         | 1    |
| 97  | KÉZTARTÓ PULZUS KÉSZLET   | 2    | 110 | GOMB matrica       | 1    |

## 9. HIBAELHÁRÍTÁS

| PROBLÉMA                 | LEHETSÉGES OKOK  | JAVÍTÁS  |
|--------------------------|--|--|
| A konzolon nincs kijelző | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A tápkábel nincs megfelelően bedugva.</li> <li>2. Hiba az egész kábelkészletben vagy nem megfelelően van bedugva.</li> <li>3. Túlterhelés védelem.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ellenőrizze a tápkábel csatlakozását.</li> <li>2. Jól dugja be minden csatlakozót.</li> <li>3. Állítsa vissza a túlterhelés elleni védelmet.</li> </ol>  |
| A futószalag csúszik     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A futószalag túl laza.</li> <li>2. A motor szíj túl laza.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Húzza meg a futószíjat.</li> <li>2. Húzza meg a motor szíját.</li> </ol>   |
| A futószalag nem sima    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Hiányzik a kenőolaj.</li> <li>2. A futószalag túl feszes.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kenjen olajat a szíjra és a futófelületre.</li> <li>2. Laza futószíj.</li> </ol>   |
| A motor nem működik      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. A biztonsági kulcs nem megfelelően van rögzítve.</li> <li>2. A motor kábel nem megfelelően van csatlakoztatva.</li> <li>3. Az egész kábelkészlet nem megfelelően van bedugva.</li> <li>4. A vezérlő megsérült.</li> <li>5. A motor megsérült.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Helyezze be a biztonsági kulcsot.</li> <li>2. Ellenőrizze a motor kábelcsatlakozását.</li> <li>3. Dugja újra be az összes kábelkészletet.</li> <li>4. Cserélje ki a vezérlőt.</li> <li>5. Cserélje ki a motort.</li> </ol> |

## ÚJRAHASZNOSÍTÁSSAL KAPCSOLATOS INFORMÁCIÓK

Ezt az elektronikus terméket nem szabad a háztartási hulladék közé dobni. A környezet védelme érdekében ezt a terméket újra kell hasznosítani, amikor már nem használják, a törvénynek megfelelően. Kérjük, forduljon egy engedélyezett újrahasznosító egységhez, amely gyűjti ezt a fajta hulladékot a környékén. Ezzel hozzájárulhat a természeti erőforrások megőrzéséhez és az európai környezetvédelmi szabványok javításához. Ha több információra van szüksége a hulladék helyes és biztonságos eltávolítási módszereiről, kérjük, lépjen kapcsolatba a helyi újrahasznosítási szervezet irodájával, vagy a terméket vásárolt egységgel.



## A GARANCIA IDŐTARTAMA

A GARANCIA IDŐTARTAMA a 2019/771-es és az EU 2019/770-es irányelvek előírásainak megfelelően van meghatározva.

Függetlenül a kereskedelmi garanciától, a kereskedőnek kötelessége betartani a termékek garanciájának időtartamát, a fent említett irányelvek szerint.

A garancia kiegészítő, és semmilyen módon nem korlátozza a felhasználó jogait.

Az alábbi feltételek leírják a garanciánk követelményeit és alkalmazási módját. Ezek nem érintik a törvényes jogait, sem a kiskereskedővel kötött szerződését.

Garancia időtartama: 24 hónap a termék megvásárlásától számítva.

A következő feltételek mellett nyújtunk garanciális szolgáltatást ezen készülék esetében:

A garanciális szolgáltatás ingyenes a garancia időtartama alatt, kivéve, ha nem tartják be az alábbi feltételeket:

1. Különbségek vannak a garancia okiratban és a vásárlási dokumentumokban szereplő adatok között;
2. A termék helytelenül lett telepítve vagy összeszerelve;
3. Hiányoznak az eredeti vásárlási dokumentumok vagy a garancia okirat;
4. Javítások vagy más beavatkozások, amelyeket nem engedélyezett személyek végeztek, vagy ha a készüléket nem eredeti alkatrészekkel javították;
5. A készülék állapota - karcolások, repedések és mások, amelyeket nem vettek észre a készülék vásárlásakor, szállításakor vagy telepítésekor.
6. A használati, tárolási, szállítási feltételek be nem tartása és ezek által okozott hibák;
7. Hibák, amelyek a helytelen használatból, mechanikai hibákból, ütésekkel erednek;
8. Hibák, amelyek a természetes jelenségekből és más rendkívüli körülményekből erednek;
9. Ha a terméket kereskedelmi célokra és nyilvános helyeken használja;
10. Mozgó alkatrészek, amelyek sérültek a helytelen használat vagy telepítés következtében: pedálok, fogantyúk, kábelek, szíjak, futófelület, tömítések, csavarok, karok, csapágyak, díszítőelemek;
11. Nem megfelelően tárolt termékek.
12. A készülék főtestétől elkülöníthető alkatrészek, műanyag díszítőelemek, a gyártó által szabályozott korlátozott élettartamú gumi alkatrészek;
13. Fogyóeszközök, alkatrészek és elemek korlátozott lejárati idejűek - elemek, szíjak, futófelületek.
14. Kiegészítők - külső tápegységek / adapterek.

A vásárolt termékekkel kapcsolatos reklamációkat a gyártó előírásainak megfelelően kell benyújtani. A 2019/771-es irányelv és az EU 2019/770-es irányelv fordítása románról magyarra.

## KAPCSOLAT:

Tel: +40311050917

Email: service@sportpartner.ro

# ITALIANO



Si prega di leggere attentamente tutte le precauzioni e le istruzioni contenute in questo manuale prima di utilizzare questo dispositivo. Conservare questo manuale per riferimenti futuri.

## CONTENUTO

1. Avviso di sicurezza
2. Istruzioni di montaggio
3. Manuale d'uso
4. Come piegare e spostare
5. Esercizi di stretching proposti
6. Manutenzione
7. Disegno esplosivo
8. Elenco delle parti
9. Risoluzione dei problemi

## 1. AVVISO DI SICUREZZA

Durante l'utilizzo di questo prodotto, è sempre necessario seguire le precauzioni di base, in particolare le seguenti: Si prega di leggere attentamente le istruzioni prima di utilizzare questo prodotto.

**PERICOLO** – Per ridurre il rischio di una scossa elettrica, scollegare sempre questo prodotto immediatamente dopo l'uso e prima della pulizia dalla fonte di alimentazione.

**AVVERTIMENTO** – Per ridurre il rischio di ustioni, incendi, scosse elettriche o lesioni fisiche.

1. Il prodotto non deve mai essere lasciato incustodito quando è acceso. Scollegare il prodotto dalla presa quando non è in uso.
2. È necessaria una rigorosa supervisione nell'uso di questo prodotto con bambini, persone con disabilità o incapacitate.
3. Assicurarsi di utilizzare il prodotto solo per gli scopi previsti, come descritto nel manuale. Non utilizzare alcun accessorio non raccomandato dal produttore per evitare pericoli o incidenti.
4. Non utilizzare mai il prodotto se il cavo o la spina sono danneggiati, se non funziona correttamente, se è danneggiato o se è caduto nell'acqua. Si prega di restituire il prodotto al centro di assistenza del venditore per ispezione e riparazione.
5. Non trasportare questo prodotto tramite il cavo di alimentazione o utilizzare il cavo come maniglia.
6. Tenere il cavo lontano da superfici calde o dal pavimento.
7. Non utilizzare mai il prodotto con le aperture di ventilazione bloccate. Mantenere le aperture di ventilazione libere da pelucchi, capelli, ecc.
8. Non lasciare cadere o inserire oggetti nelle aperture.
9. Non utilizzare o far funzionare all'aperto.
10. Non far funzionare dove vengono utilizzati prodotti aerosol (spray) o dove l'ossigeno è basso.
11. Prima di spegnere l'alimentazione del prodotto, posizionare tutti i controlli su "off" e quindi rimuovere la spina dalla presa.
12. Collegare il prodotto solo a una presa correttamente collegata a terra.
13. Se il tapis roulant è pieghevole, quando l'utente ha finito di usarlo, l'inclinazione deve essere ripristinata alla sua posizione originale.
14. Durante l'uso del tapis roulant, non è possibile piegarlo contemporaneamente.
15. Mantenere una distanza di sicurezza di 2000 mm x 1000 mm dal tapis roulant.
16. Questa macchina è destinata solo all'uso domestico.
17. Per il tapis roulant con funzione di piegatura e sollevamento elettrico, assicurarsi che l'inclinazione sia a 0 prima di piegarlo (per evitare interferenze con i componenti).
18. Smettere di usare il tapis roulant se si avvertono vertigini, sensazione di svenimento o mancanza di respiro.

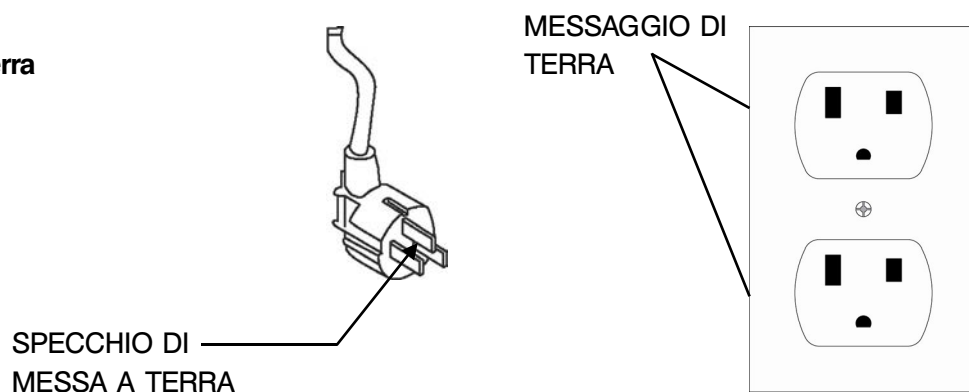
19. Indossare abbigliamento da allenamento adeguato durante l'uso del tapis roulant. Non indossare abiti larghi che potrebbero rimanere impigliati nel tapis roulant. Si consiglia di indossare abbigliamento sportivo di supporto per uomini e donne. Indossare sempre scarpe da ginnastica. Non utilizzare mai il tapis roulant a piedi nudi, indossando solo calze o sandali.

### ISTRUZIONI PER IL COLLEGAMENTO A TERRA

I prodotti devono essere messi a terra prima. In caso di malfunzionamento o guasto, la messa a terra offre un percorso a bassa resistenza per la corrente elettrica al fine di ridurre il rischio di scosse elettriche. Il prodotto è dotato di un cavo che contiene un conduttore di messa a terra e una spina di messa a terra. La spina deve essere inserita in una presa adeguata che sia installata e messa a terra correttamente secondo tutte le normative locali.

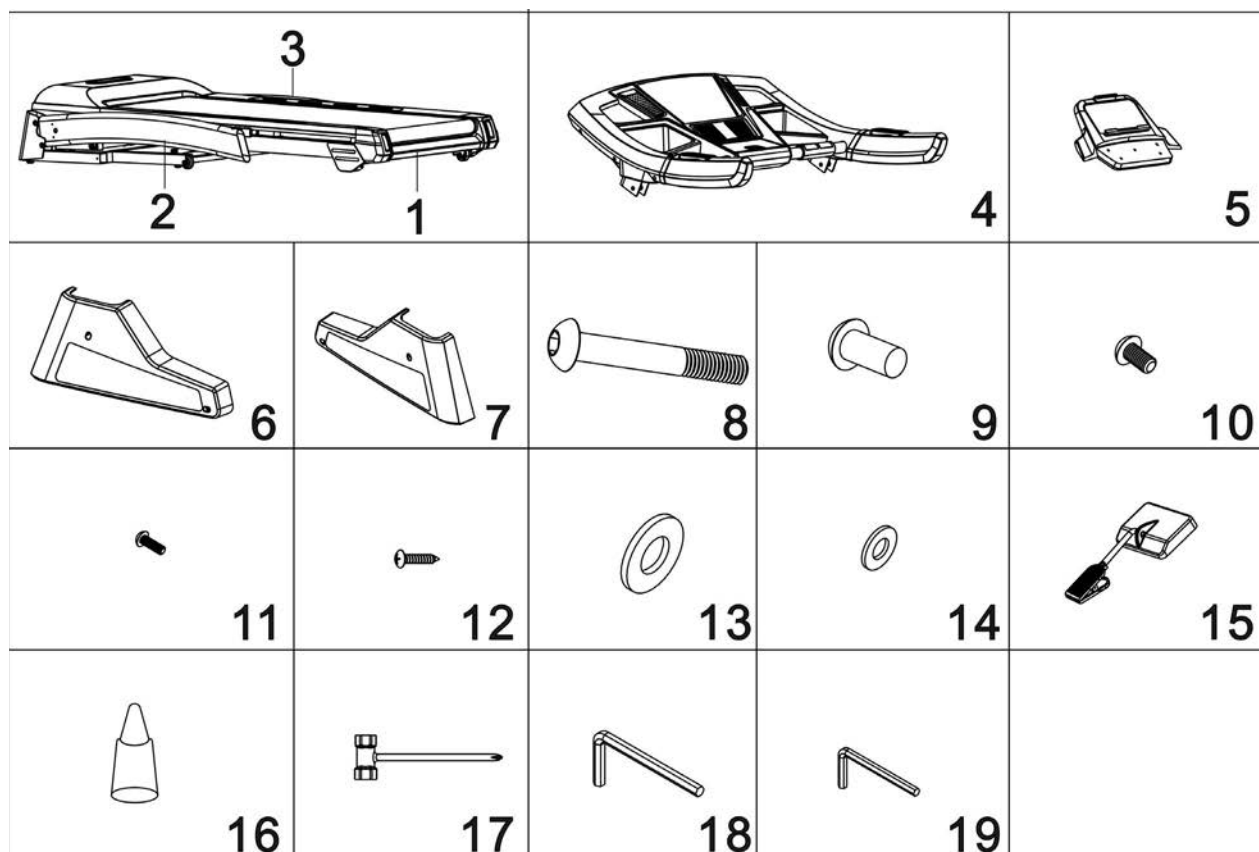
**PERICOLO** – Il prodotto è dotato di una spina di messa a terra simile a quella rappresentata nell'immagine. Assicurarsi che il prodotto sia collegato a una presa che ha la stessa configurazione della spina. Per questo prodotto non è necessario un adattatore.

**Figura**  
**Metodi di messa a terra**



## 2. ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

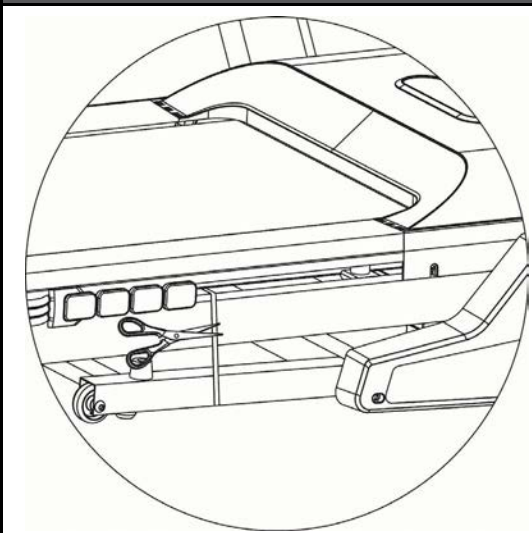
APRITE LA SCATOLA, TROVERETE TUTTE LE PARTI ELENcate SOTTO



## ELENCO DELLE PARTI

| No. | Descrizione                  | Quantità | No. | Descrizione             | Quantità |
|-----|------------------------------|----------|-----|-------------------------|----------|
| 1   | Telaio principale            | 1        | 11  | Vite M5*12              | 4        |
| 2   | Montante sinistro            | 1        | 12  | Vite M4*15              | 5        |
| 3   | Montante destro              | 1        | 13  | Rondella piana M10      | 6        |
| 4   | Console                      | 1        | 14  | Rondella piana M8       | 4        |
| 5   | Supporto per IPAD            | 1        | 15  | Chiave di sicurezza     | 1        |
| 6   | Copertura inferiore destra   | 1        | 16  | Olio di silicone        | 1        |
| 7   | Copertura inferiore sinistra | 1        | 17  | Cacciavite              | 1        |
| 8   | Bullone M10*55               | 2        | 18  | Chiave a brugola da 6mm | 1        |
| 9   | Bullone M10*20               | 4        | 19  | Chiave a brugola da 5mm | 1        |
| 10  | Bullone M8*15                | 4        |     |                         |          |

## PASSO 1

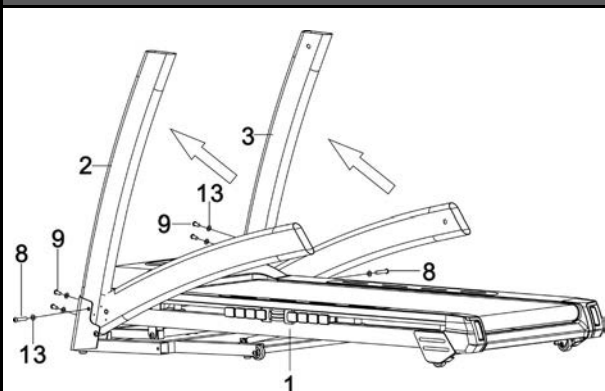


1. Si prega di notare che questo tapis roulant richiede almeno 2 persone per completare il montaggio.
2. Aprire la scatola di cartone e rimuovere tutto il materiale protettivo e le parti per il montaggio.
3. Come mostrato nella foto, estrarre la pedana di corsa dalla scatola, posizionarla sul pavimento piatto e quindi tagliare la cinghia.

**! DANGER!**

Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

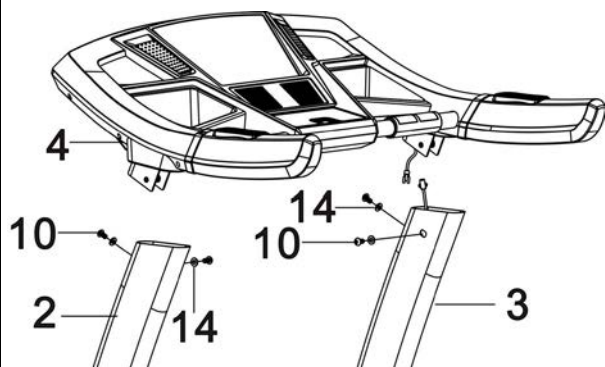
## PASSO 2



1. Solleva il montante sinistro e destro, quindi utilizza la chiave inglese 6# (18) per installare ciascun montante sulla base con 2 pezzi di bullone M10x55 (8) e 2 pezzi di rondella piana (13), 2 pezzi di bullone M10x20 (9) e 2 pezzi di rondella M10 (13) dall'altro lato.

2. Non stringere saldamente tutti i bulloni e le viti in questa fase.

## PASSO 3

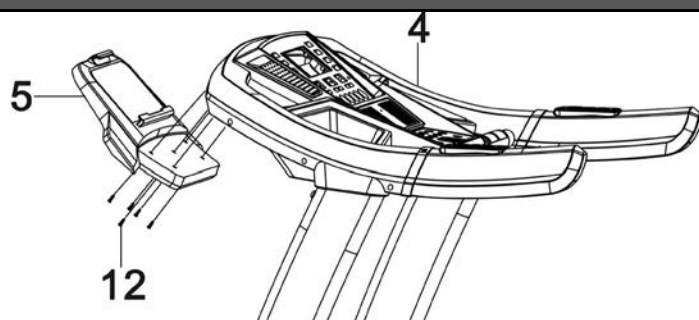


1. Collegare il prolungamento del cavo dalla console con il prolungamento del cavo dal montante destro. Prestare attenzione alla connessione del cavo, una connessione errata o un'operazione brusca potrebbero causare danni al connettore.

2. Utilizzare la chiave inglese n. 5 (19) per installare la console sui montanti sinistro e destro con 4 viti M8x15 (10) e 4 rondelle M8 (14) ciascuno.

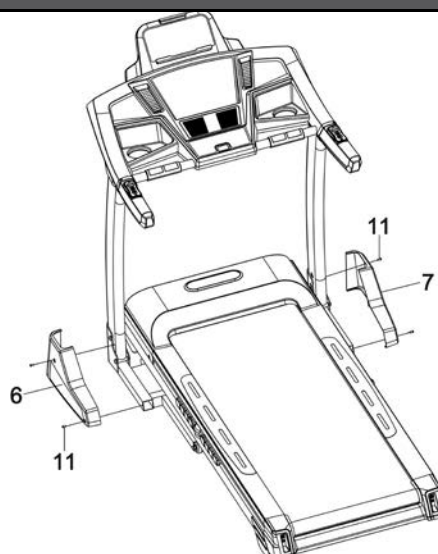
3. Serrare saldamente tutte le viti al PASSO 2 e al PASSO 3.

## PASSO 4

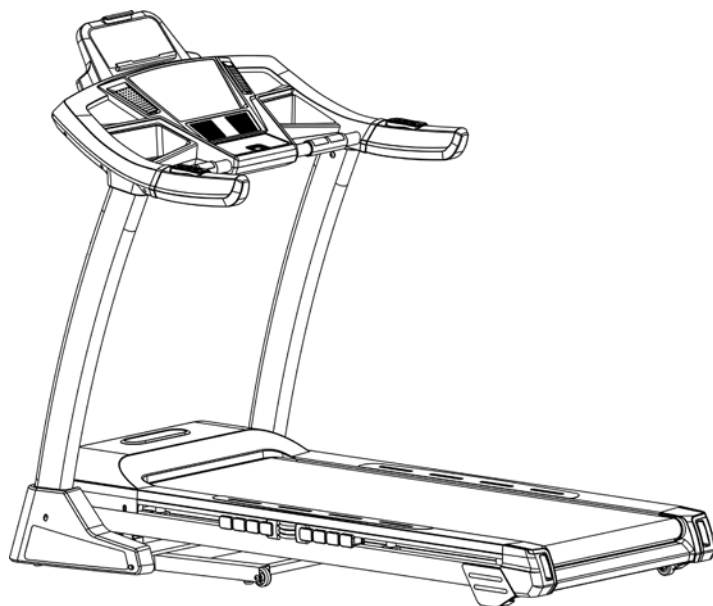


Usa il cacciavite (17) per installare il supporto per IPAD (5) sulla console con 5 pezzi di bullone M4\*15 (12).

## PASSO 5



Usa il cacciavite (17) per installare il coperchio della base sinistra (6) all'asta sinistra con 2 viti M5x12 (11). Fai lo stesso per il coperchio della base destra (7).

**NOTA:**

Per sicurezza e comodità, controlla se tutte le viti sono ben strette.

**Congratulazioni! Una nuovissima pedana motorizzata è stata assemblata con successo!**

### 3. MANUALE DI ISTRUZIONI

#### CONSIGLI GENERALI DI SICUREZZA

- A. Pratica il montaggio e lo smontaggio del tuo tapis roulant prima di iniziare l'allenamento.
- B. Fissa la chiave di sicurezza al computer (il tapis roulant non funziona senza la chiave di sicurezza). Fissa l'altro estremo della chiave di sicurezza al tuo abbigliamento prima di iniziare l'allenamento, per assicurarti che il tapis roulant si fermi se l'utente accidentalmente si allontana dal tapis roulant.
- C. Se l'utente cade dal tapis roulant, la chiave di sicurezza si stacca dal computer e il tapis roulant si ferma immediatamente per evitare ulteriori lesioni.
- D. Durante la fase di avvio del tapis roulant, non stare in piedi sul tapis roulant. Passa sopra la cinghia e aggrappati alle guide in plastica.
- E. Il tapis roulant parte dopo il conto alla rovescia a 1,0 km/h. Se sei un nuovo utente, mantieni una velocità lenta e aggrappati alle maniglie finché non ti senti a tuo agio.





## FUNZIONE DI VISUALIZZAZIONE

**TEMPO:** Accumula il tempo totale di allenamento da 0:00 a 99:00 minuti.

**PULSAZIONE:** Quando viene rilevato il segnale di polso afferrando entrambi i pick-up in acciaio inossidabile sui corrimani anteriori, visualizza la tua frequenza cardiaca attuale in battiti al minuto da 50 a 200.

**INCLINAZIONE:** Visualizza l'inclinazione attuale del tapis roulant da livello 1 a 15.

**VELOCITÀ:** Visualizza la velocità attuale del nastro da 1,0 km/h a 16,0 km/h.

**CALORIA:** Accumula il consumo calorico durante l'esercizio. Il valore massimo è di 990 KCAL.

**DISTANZA:** Accumula la distanza totale di allenamento da 0,0 a 99,0 chilometri tramite conteggio crescente.

Accumula la distanza totale di allenamento da 0,0 a 99,0 chilometri tramite conteggio decrescente.

## INIZIARE

### NOTE:

1. Verificare che nulla sia acceso o ostacoli il movimento del tapis roulant.
2. Collegare il cavo di alimentazione e accendere il tapis roulant.
3. Stare sui corrimani del tapis roulant.
4. Attaccare il moschettone di sicurezza a un capo di abbigliamento.
5. Inserire la chiave di sicurezza nel foro della console e il tapis roulant sarà in modalità di avvio/pronto.
6. Hai due opzioni per iniziare l'allenamento:
  - A. **AVVIO RAPIDO**  
Basta premere il pulsante **START** per iniziare l'allenamento.
  - B. **SELEZIONA UN PROGRAMMA**  
Seleziona il programma manuale premendo il pulsante **MODE** o premendo i pulsanti **PROGRAM** per accedere al programma manuale, agli 8 obiettivi di allenamento o ai 3 programmi utente.

## RAPIDO AVVIO DELL'OPERAZIONE

**PASSO 1:** Fissare la chiave di sicurezza per attivare lo schermo; Il tapis roulant sarà quindi pronto per partire.

**PASSO 2:** Premere il pulsante **START** per avviare il movimento del nastro dopo il conto alla rovescia. Utilizzare i pulsanti **VELOCITÀ +/-** o **VELOCITÀ RAPIDA** per regolare la velocità desiderata in qualsiasi momento durante l'allenamento. Utilizzare i pulsanti **INCLINAZIONE +/-** o **INCLINAZIONE RAPIDA** per regolare l'inclinazione in qualsiasi momento durante l'allenamento.

**PASSO 3:** Per misurare il polso, basta toccare i sensori in acciaio inossidabile sui corrimani. Potrebbero essere necessari alcuni secondi affinché il display raggiunga il valore effettivo. La frequenza cardiaca verrà visualizzata nella finestra **POLSO**.

**PASSO 4:** Durante l'avvio rapido, **TEMPO**, **CALORIE** e **DISTANZA** aumenteranno.

## OPERAZIONE DEI PROGRAMMI MANUALI

**APPUNTI:** Nel contesto di questo programma, è possibile impostare una delle seguenti opzioni - **DISTANZA, CALORIE o TEMPO** - come conto alla rovescia per il tuo allenamento, mentre le altre verranno aumentate durante l'allenamento. Una volta che un conto alla rovescia raggiunge lo zero, il programma si interrompe e il movimento del nastro si ferma. Se desideri continuare, premi il pulsante **START** per avviare il movimento del nastro dopo il conto alla rovescia.

**PASSO 1:** Fissare la chiave di sicurezza per attivare lo schermo; il tapis roulant sarà quindi in modalità di avvio/preparazione.

**PASSO 2:** Premere il pulsante **MODE**, la finestra **TEMPO** mostrerà 30:00. Premere i pulsanti **VELOCITÀ +/-** per impostare il tempo di conto alla rovescia da 5:00 minuti a 99:00 minuti.

Se non si desidera impostare il tempo di conto alla rovescia e si desidera passare ad altre opzioni, premere nuovamente il pulsante **MODE**. La finestra **DISTANZA** mostrerà 1.0. È possibile impostare la distanza di conto alla rovescia da 1.0 km a 99.0 km.

Se non si desidera impostare la distanza di conto alla rovescia e si desidera passare ad altre opzioni, premere nuovamente il pulsante **MODE**. La finestra **CALORIE** mostrerà 50. È possibile impostare le calorie di conto alla rovescia da 20 KCAL a 990 KCAL.

**PASSO 3:** Dopo aver completato le impostazioni di conto alla rovescia per il proprio allenamento, premere **START** per avviare il movimento del nastro dopo il conto alla rovescia.

**PASSO 4:** Durante il programma, puoi regolare la velocità e l'inclinazione premendo i tasti **VELOCITÀ +/-** e **INCLINAZIONE +/-** o premendo i tasti **VELOCITÀ RAPIDA** e **INCLINAZIONE RAPIDA** per effettuare un'impostazione diretta.

**PASSO 5:** Premi il pulsante **STOP** per terminare il tuo allenamento o rimuovi la chiave di sicurezza per spegnere il computer.

## OPERAZIONE DEI PROGRAMMI PREDEFINITI

**NOTIZEN:** Tutti i programmi preimpostati sono composti da 18 segmenti basati sul tempo; la velocità e l'inclinazione sono preimpostate per ogni segmento. Il tempo trascorso dei 18 segmenti di ogni programma viene automaticamente organizzato in base al tempo di allenamento da te stabilito. Ci sono 64 programmi preimpostati per 8 diversi obiettivi di allenamento e 8 diversi livelli di intensità per ogni obiettivo di allenamento.

**PASSO 1:** Fissare la chiave di sicurezza per attivare lo schermo; il tapis roulant sarà quindi in modalità di avvio/preparazione.

**PASSO 2:** Premere il tasto **PROGRAMMA** per scorrere tra gli 8 obiettivi di allenamento e la funzione **GRASSO CORPOREO**. Un obiettivo di allenamento verrà selezionato una volta premuto il tasto **PROGRAMMA**. Dopo aver selezionato un obiettivo di allenamento, premere il tasto **MODALITÀ** per selezionare un'intensità da L01 a L08. Dopo aver selezionato un'intensità, premere i tasti **VELOCITÀ +/-** per modificare il tempo trascorso. Il tempo preimpostato per ogni programma è di 30:00 minuti e può essere impostato da 5:00 a 99:00 minuti.

**PASSO 3:** Dopo aver modificato il tempo trascorso, premere il tasto **AVVIO** per accettare le impostazioni e iniziare l'allenamento.

**PASSO 4:** Durante il programma, è possibile regolare la **VELOCITÀ** e l'**INCLINAZIONE** premendo i tasti **VELOCITÀ +/-** e **INCLINAZIONE +/-** o utilizzando i tasti **VELOCITÀ RAPIDA** e **INCLINAZIONE RAPIDA** per effettuare direttamente una regolazione. Tuttavia, si tenga presente che la **VELOCITÀ** e l'**INCLINAZIONE** regolate saranno efficaci solo per il segmento corrente. Una volta completato il segmento, la **VELOCITÀ** e l'**INCLINAZIONE** verranno trattate con i valori preimpostati.

**PASSO 5:** Premere il tasto **STOP** per terminare l'allenamento o rimuovere la chiave di sicurezza per spegnere il computer.

## USO DELLA FUNZIONE DI POLSO

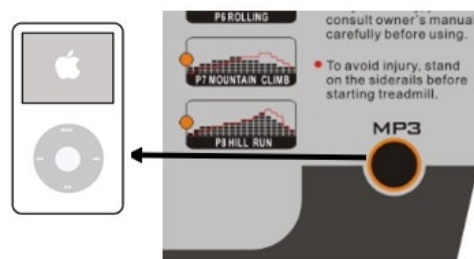
La finestra PULSE sul tuo computer funziona in connessione con i sensori di polso sui due manici. Quando sei pronto per leggere il tuo polso:

1. Posiziona entrambe le mani saldamente sui sensori di polso. Per ottenere una misurazione più precisa, è importante utilizzare entrambe le mani.
2. La tua frequenza cardiaca approssimativa verrà visualizzata nella finestra PULSE circa 5 secondi dopo aver tenuto i sensori di polso.
3. Questa stima non è precisa e le persone con problemi medici e/o la necessità di monitorare accuratamente la propria frequenza cardiaca non dovrebbero fare affidamento sulle stime fornite.

## UTILIZZARE LA FUNZIONE AUDIO





Come mostra la figura, inserisci un'estremità del cavo audio nella presa audio del computer, e poi inserisci l'altra estremità del cavo audio nel lettore MP3.

Gli altoparlanti del computer riprodurranno quindi la musica dal lettore MP3. Il volume degli altoparlanti può essere regolato solo dal lettore MP3.



## LETTORE MP3 INTEGRATO

Il computer ha una funzione lettore MP3 integrata, può essere utilizzato con le seguenti istruzioni: Accendere l'alimentazione del tapis roulant, collegare la chiave di sicurezza per attivare il display, quindi inserire la chiavetta USB, quindi il lettore MP3 integrato riprodurrà il file musicale presente sulla chiavetta.

Premere  Il pulsante di traduzione diminuirà la voce dello speaker. Premere  Il pulsante di traduzione aumenterà la voce dello speaker. Premere  riproduci la prossima musica, Premere  pulsante per riprodurre la musica precedente, premi questo pulsante verso il basso.

## COLLEGARE UNO SMARTPHONE

Se il tapis roulant è dotato di Bluetooth, successivamente collega lo smartphone seguendo i seguenti passaggi:

PASSO 1: Attiva il Bluetooth sullo smartphone, cerca il dispositivo e clicca su "RUN MUSIC" per collegare i dispositivi.

PASSO 2: Dopo la connessione, la voce dello smartphone verrà riprodotta attraverso gli altoparlanti del computer.

## PROGRAMMA UTENTE

Questo programma è destinato all'utente per modificare un programma personale; la velocità e l'inclinazione di ogni segmento possono essere modificati secondo le preferenze personali. Ci sono 18 segmenti in questo programma, in modo che l'utente possa modificare il programma di allenamento. Una volta che il programma è impostato, viene salvato sul computer e il computer esegue il programma premendo il pulsante START/STOP. È possibile modificare un totale di 3 programmi utente. Se si desidera modificare nuovamente il programma, seguire semplicemente i passaggi descritti di seguito.

PASSO 1: Fissare la chiave di sicurezza per attivare il display; quindi il tapis roulant è in modalità di avvio/preparazione. Premere continuamente il pulsante PROG finché la finestra della velocità mostra U01 e la finestra del tempo mostra 30:00. Premere SPEED+/- per impostare la durata del programma.

PASSO 2: Premere il pulsante MODE per impostare il segmento 1. Premere INCLINE+/- per impostare l'inclinazione e premere SPEED+/- per impostare la velocità di questo segmento. Una volta completata l'impostazione del segmento 1, premere il pulsante MODE per impostare tutti gli altri segmenti da 2 a 18.

PASSO 3: Una volta impostati tutti i 18 segmenti, il programma viene salvato. Premere quindi il pulsante START per caricare questo programma.

## BILANCIO DEL GRASSO CORPOREO

Questa funzione serve per stimare la percentuale di grasso corporeo in base alle informazioni di base sulla tua condizione fisica. Questa stima non è precisa e le persone con problemi di salute e/o con una specifica necessità di conoscere il valore esatto della percentuale di grasso corporeo non dovrebbero fare affidamento sulle stime fornite.

**PASSO 1:** Premi ripetutamente il tasto PROGRAMMA. Alla 12ª pressione del tasto PROGRAMMA, la finestra DIST. mostrerà il valore FAT. Premi il tasto MODALITÀ per effettuare le impostazioni corrispondenti: SESSO, ETÀ, ALTEZZA e PESO.

**PASSO 2:** Dopo aver chiamato la funzione GRASSO CORPOREO premendo il tasto MODALITÀ, la finestra TEMPORIZZATORE mostrerà 5-01 e la finestra VELOCITÀ mostrerà 1, che rappresenta il SESSO. Premi i tasti VELOCITÀ +/- per impostare il sesso da 1 a 2. 1 rappresenta UOMO, 2 rappresenta DONNA. Premi quindi il tasto MODALITÀ per passare al passo successivo.

**PASSO 3:** Dopo aver premuto il tasto MODE, la finestra TEMPO mostra 5-02 e la finestra VELOCITÀ mostra 25, che rappresenta l'ETÀ. Premere i tasti VELOCITÀ +/- per impostare l'età da 10 a 99. Premere quindi il tasto MODE per passare al passo successivo.

**PASSO 4:** Dopo aver premuto il tasto MODE, la finestra TEMPO mostra 5-03 e la finestra VELOCITÀ mostra 170, che rappresenta la TAGLIA. Premere i tasti VELOCITÀ +/- per impostare la taglia da 100 cm a 200 cm. Premere quindi il tasto MODE per passare al passo successivo.

**PASSO 5:** Dopo aver premuto il tasto MODE, la finestra TEMPO mostra 5-04 e la finestra VELOCITÀ mostra 70, che rappresenta il PESO. Premere i tasti VELOCITÀ +/- per impostare il peso da 20 kg a 150 kg. Premere quindi il tasto MODE per passare al passo successivo.

**PASSO 6:** Dopo aver impostato tutte le informazioni necessarie sulla tua condizione fisica, premere nuovamente il tasto MODE. La finestra TEMPO mostrerà quindi 5-05 e la finestra VELOCITÀ mostrerà "---", che significa che il computer inizia il calcolo. Tenere il sensore di polso con entrambe le mani sulla rampa, circa 8 secondi dopo verrà visualizzato il risultato della percentuale di grasso corporeo nella finestra INCLINAZIONE.

## TABELLA DEL GRASSO CORPOREO

Il risultato mostrato dalla bilancia per il grasso corporeo può essere un indicatore dello stato del corpo. Verifica le condizioni del tuo corpo utilizzando il grafico a sinistra con il risultato ottenuto sul tapis roulant.

| Stato fisico | Risultato     |
|--------------|---------------|
| Grasso       | BMI > 30      |
| Sovrappeso   | 26 < BMI < 30 |
| In forma     | 19 < BMI < 25 |
| Magro        | BMI < 19      |

## APP BLUETOOTH

La connessione Bluetooth supporta le app Kinomap.

Scarica, registra e accedi all'app Kinomap, entra nella pagina delle impostazioni: clicca su ALTRO nell'angolo destro, clicca su GESTIONE ATTREZZATURA, clicca su + nell'area superiore destra, seleziona per il tapis roulant;

Quindi seleziona il marchio Bluetooth di tua scelta, ad esempio Anyrun ecc.; Clicca sul contenuto sotto Interattivo, l'app rileverà l'attrezzatura trovata, seleziona il codice Bluetooth, che è lo stesso del codice contrassegnato sulla console dell'attrezzatura, quindi clicca su AGGIUNGI NUOVA ATTREZZATURA, apparirà un messaggio di successo per l'aggiunta dell'attrezzatura.



Le applicazioni possono essere scaricate dall'App Store per iOS e da Google Play per Android.

### LA TABELLA DEL PROGRAMMA PREDEFINITO

#### P1. PERDITA DI PESO

| CAMBIAMENTI DI VELOCITÀ |          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|----------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Livello 1               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Livello 2               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Livello 3               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Livello 4               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Livello 5               | VELOCITÀ | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Livello 6               | VELOCITÀ | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Livello 7               | VELOCITÀ | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Livello 8               | VELOCITÀ | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

#### P2. ALLENAMENTO CARDIOVASCOLARE

| CAMBIAMENTO DI VELOCITÀ E PENDENZA |          | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|----------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Livello 1                          | Altezza  | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 2                          | Altezza  | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Livello 3                          | Altezza  | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Livello 4                          | Altezza  | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Livello 6                          | Altezza  | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Livello 6                          | Altezza  | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Livello 7                          | Altezza  | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                    | VELOCITÀ | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Livello 8                          | Altezza  | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                                    | VELOCITÀ | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

## P3. BRUCIA GRASSI

| CAMBIAMENTO DI VELOCITÀ E PENDENZA |          | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|----------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Livello 1                          | Altezza  | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 3  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Livello 2                          | Altezza  | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 4  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Livello 3                          | Altezza  | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 2 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Livello 4                          | Altezza  | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Livello 6                          | Altezza  | 1 | 2 | 3 | 4  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Livello 6                          | Altezza  | 2 | 3 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 3 | 5 | 7 | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Livello 7                          | Altezza  | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Livello 8                          | Altezza  | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

## P4. ANDARE VELOCEMENTE

| CAMBIAMENTI DI VELOCITÀ |          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Livello 1               | VELOCITÀ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 2               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 3               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 4               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Livello 5               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Livello 6               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Livello 7               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Livello 8               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

## P5. INTERVALLO

| CAMBIAMENTI DI VELOCITÀ |          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Livello 1               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Livello 2               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Livello 3               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Livello 4               | VELOCITÀ | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Livello 5               | VELOCITÀ | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Livello 6               | VELOCITÀ | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Livello 7               | VELOCITÀ | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Livello 8               | VELOCITÀ | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

## P6. GUIDANDO

| CAMBIAMENTI DI VELOCITÀ |          | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|----------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Livello 1               | VELOCITÀ | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 2               | VELOCITÀ | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Livello 3               | VELOCITÀ | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Livello 4               | VELOCITÀ | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Livello 5               | VELOCITÀ | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Livello 6               | VELOCITÀ | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Livello 7               | VELOCITÀ | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Livello 8               | VELOCITÀ | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

## P7. ALPINISMO

| CAMBIAMENTO DI VELOCITÀ E PENDENZA |          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Livello 1                          | Altezza  | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 2                          | Altezza  | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 3                          | Altezza  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 4                          | Altezza  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Livello 6                          | Altezza  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Livello 6                          | Altezza  | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Livello 7                          | Altezza  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Livello 8                          | Altezza  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## P8. CORRERE SU PER LA MONTAGNA

| CAMBIAMENTO DI VELOCITÀ E PENDENZA |          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Livello 1                          | Altezza  | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Livello 2                          | Altezza  | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Livello 3                          | Altezza  | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Livello 4                          | Altezza  | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Livello 6                          | Altezza  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Szint 6                            | MAGASSÁG | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

| CAMBIAMENTO DI VELOCITÀ E PENDENZA |          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|----------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Livello 7                          | Altezza  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Livello 8                          | Altezza  | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

#### 4. COMMENTO PIEGHE E SPOSTAMENTI

##### COME PIEGARE LA PEDANA PER CORRERE

**PRIMA DI PIEGARE LA PEDANA PER CORRERE, SCOLLEGARE LA SPINA.**

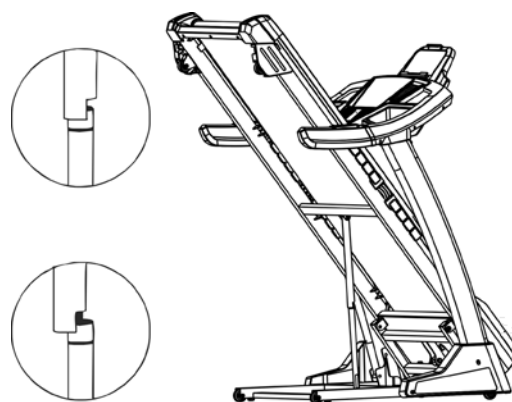
**ATTENZIONE:** È necessario essere in grado di sollevare in sicurezza 45 libbre (20 kg) per sollevare, abbassare o spostare la pedana per correre.

1. Tenere la pedana per correre con le mani nei punti segnati sulla destra.

**ATTENZIONE:** : Per ridurre al minimo il rischio di infortuni, piegare le ginocchia e mantenere la schiena dritta. Quando si solleva la pedana per correre, assicurarsi di sollevarla con le gambe e non con la schiena. Sollevare la pedana per correre fino a quando il piano di corsa è saldamente tenuto dalla barra pieghevole, come mostrato nell'immagine a destra.



2. Se si desidera mettere la pedana per correre in posizione di lavoro, prima tirare fuori il pulsante di piegatura, come mostrato nell'immagine, e poi posare delicatamente il piano di corsa sul pavimento.



##### COME MUOVERE IL TAPIS ROULANT

1. Tieniti saldamente alle ringhiere come indicato e appoggia un piede su una ruota.

2. Inclina il tapis roulant all'indietro finché non rotola liberamente sulle ruote. Sposta il tapis roulant con cautela nella posizione desiderata. Non spostare mai il tapis roulant senza inclinarlo all'indietro. Sii estremamente attento durante lo spostamento del tapis roulant per evitare lesioni. Non cercare di spostare il tapis roulant su superfici irregolari.

3. Appoggia un piede su una ruota e abbassa delicatamente il tapis roulant fino a quando si trova nella posizione di stoccaggio.



## 5. ESERCIZI DI STRETCHING PROPOSTI

Un programma di allenamento di successo include un riscaldamento, esercizi aerobici e una fase di recupero. Esegui l'intero programma almeno due volte, preferibilmente tre volte a settimana e concediti un giorno di riposo tra le sessioni. Dopo diversi mesi, puoi aumentare le sessioni a quattro o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è una parte importante del tuo allenamento e dovrebbe essere eseguito in ogni sessione. Prepara il tuo corpo per esercizi più intensi riscaldando e allungando i tuoi muscoli, aumentando la circolazione sanguigna e la frequenza cardiaca e fornendo più ossigeno ai tuoi muscoli. Alla fine del tuo allenamento, ripeti questi esercizi per ridurre i problemi muscolari. Ti consigliamo i seguenti esercizi di riscaldamento e recupero:

Riscaldamento:

- Camminata veloce o corsa leggera per 5-10 minuti.
- Esercizi di stretching per i principali gruppi muscolari, come gambe, braccia, schiena e petto.

Recupero:

- Esercizi di stretching per rilassare i muscoli e ridurre la tensione.
- Respirazione profonda e rilassamento per calmare la mente e il corpo.

Assicurati di eseguire correttamente ogni esercizio e di ascoltare il tuo corpo durante l'allenamento. Se avverti dolore o disagio, interrompi l'esercizio e consulta un professionista del fitness.

### 1. ALLUNGAMENTO DELL'AREA DELL'INGUINE

Siediti con le piante dei piedi unite e le ginocchia rivolte verso l'esterno. Avvicina i piedi il più possibile all'area dell'inguine. Spingi delicatamente le ginocchia verso il pavimento. Mantieni questa posizione per 15 secondi.



### 2. ALLUNGAMENTO DEI MUSCOLI ISCHIOCRURALI

Siediti con la gamba destra distesa. Appoggia la pianta del piede sinistro contro la parte interna della coscia destra. Allungati il più possibile verso le dita dei piedi. Mantieni la posizione per 15 secondi. Rilassati e ripeti l'esercizio con la gamba sinistra distesa.



### 3. ROTAZIONE DELLA TESTA

Girare la testa verso destra per un po' e sentire lo stiramento sul lato sinistro del collo. Poi portare la testa indietro per un po' e allungare il mento verso il soffitto, mantenendo la bocca aperta. Girare la testa verso sinistra per un po' e infine abbassare la testa verso il petto per un po'.



#### 4. SOLLEVAMENTO DELLA SPALLA

Sollewa la tua spalla destra per un po' fino all'orecchio. Poi solleva la tua spalla sinistra per un po' mentre abbassi la tua spalla destra.



#### 5. SPACCO ANTERIORE DELLE ZAMPE PIÙ LENTO

Piega lentamente in avanti dalla tua vita e lascia rilassare la schiena e le spalle mentre ti allunghi verso le dita dei piedi. Vai il più lontano possibile e mantieni questa posizione per 15 secondi.



#### 6. ESTENSIONE DEL POLPACCIO E DEL TENDINE D'ACHILLE

Appoggiate con la gamba sinistra davanti alla gamba destra e le braccia rivolte in avanti contro un muro. Mantieni la gamba destra tesa e il piede sinistro a terra; quindi piega la gamba sinistra e inclinati in avanti spostando i fianchi verso il muro. Mantieni la posizione e ripeti questo esercizio dall'altro lato per 15 volte.



#### 7. ALLUNGAMENTO LATERALE

Apri le braccia lateralmente e alzale ancora, finché sono sopra la tua testa. Estendi il tuo braccio destro il più in alto possibile verso il soffitto per un po'. Senti l'allungamento lungo il tuo lato destro. Ripeti questo movimento con il tuo braccio sinistro.



## 6. MANUTENZIONE

**ATTENZIONE!** Prima di eseguire lavori di manutenzione sul tapis roulant, scollegare sempre il cavo di alimentazione dalla presa di corrente.

**PULIZIA:** Una pulizia regolare del vostro tapis roulant ne prolunga la durata.

**ATTENZIONE!** Per evitare il rischio di scosse elettriche, assicurarsi che il tapis roulant sia spento e scollegato dalla presa di corrente prima di pulirlo o eseguire lavori di manutenzione.

**DOPO OGNI ALLENAMENTO:** Pulire il pannello di controllo e altre superfici del tapis roulant con un panno morbido, pulito e leggermente umido per rimuovere il sudore in eccesso. **NON UTILIZZARE PRODOTTI CHIMICI PER LA PULIZIA.**

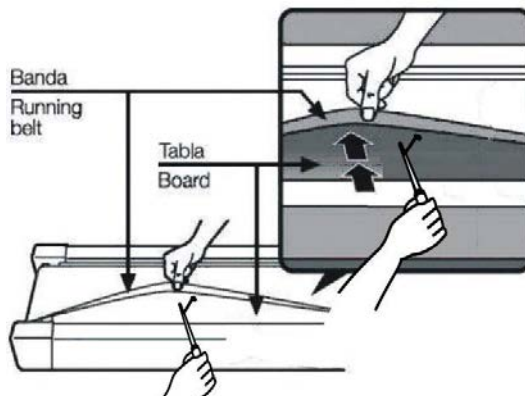
**SETTIMANALMENTE:** Si consiglia di utilizzare un tappetino per facilitare la pulizia. Lo sporco dalle scarpe si deposita sul tapis roulant e si accumula sotto di esso. Aspirare una volta alla settimana sotto il tapis roulant.

## LUBRIFICAZIONE DEL PONTE

Il tapis roulant è stato lubrificato in fabbrica. Tuttavia, si consiglia di controllare regolarmente la superficie del tapis roulant per assicurare prestazioni ottimali. Sollevare i lati del tapis roulant ogni 10 giorni o dopo 10 ore di utilizzo e toccare la superficie del tapis roulant il più possibile. Se si avvertono segni di silicone, non è necessaria ulteriore lubrificazione. Se appare asciutto, è necessaria una lubrificazione. Consultare il proprio rivenditore o chiamare il servizio assistenza per conoscere il tipo di silicone.

### APPLICARE IL LUBRIFICANTE SULLA PEDANA

- 1) Posizionare la pedana in modo che la cucitura sia in alto e al centro della pedana.
- 2) Inserire la spruzzetta nella testina dello spray del lubrificante.
- 3) Sollevare un lato della pedana e posizionare la spruzzetta tra la pedana e il nastro, a circa 10 cm dalla parte anteriore della pedana. Spruzzare il lubrificante al silicone sulla pedana, dall'avanti verso il retro. Ripetere questa operazione sull'altro lato della pedana. Spruzzare per circa 4 secondi su ogni lato.
- 4) Lasciare agire il silicone per un minuto prima di utilizzare la pedana.



**ATTENZIONE: Non utilizzare troppo olio sulla pedana. Eliminare l'olio in eccesso con un panno pulito.**

### REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DEL NASTRO DI CORSA

Il tapis roulant è stato impostato e sottoposto a un controllo di qualità prima di lasciare la fabbrica. Se si verifica una deviazione del tapis roulant, le possibili cause potrebbero essere le seguenti:

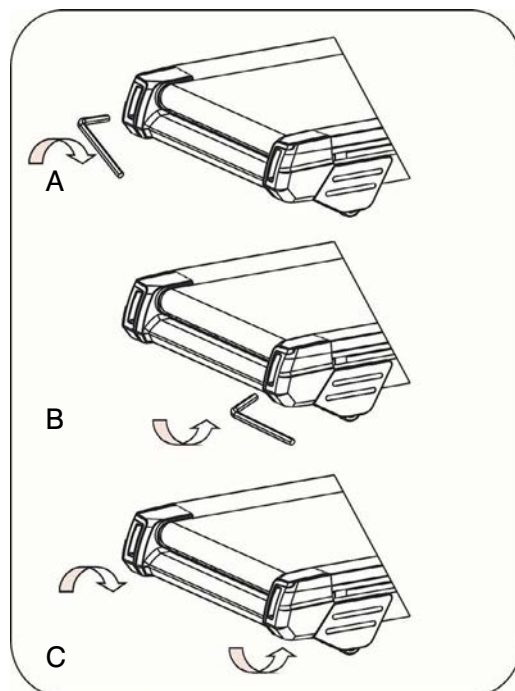
- A. Il telaio non è stabile.
- B. L'utente non cammina al centro del tapis roulant.
- C. I piedi dell'utente non applicano la stessa forza.

Per correggere una deviazione non riparabile automaticamente, prova i seguenti metodi di riparazione del nastro, come mostrato nell'immagine.

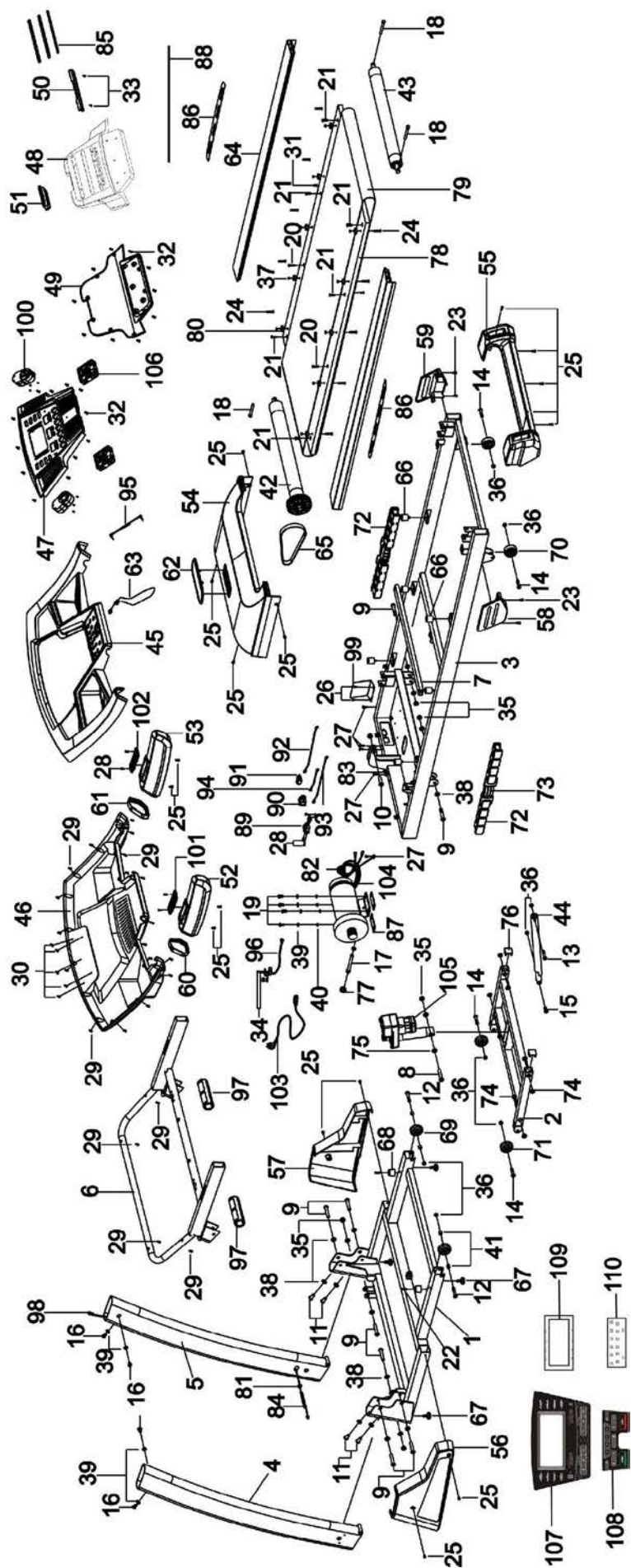
Se il nastro tende a spostarsi verso destra, è necessario girare la vite di regolazione del nastro sul lato destro in senso orario. Consigliamo di farlo di un quarto di giro alla volta e verificare la funzionalità. Se il nastro continua a inclinarsi verso destra, girare la vite di regolazione del nastro sul lato sinistro in senso antiorario di un quarto di giro, come mostrato nell'immagine A.

Se il nastro tende a spostarsi verso sinistra, girare la vite di regolazione del nastro sul lato sinistro in senso orario di un quarto di giro. Se il nastro continua a inclinarsi verso sinistra, girare la vite di regolazione del nastro sul lato destro in senso antiorario di un quarto di giro, come mostrato nell'immagine B.

Dopo un certo periodo di tempo, il nastro potrebbe allungarsi leggermente, causando scivolamenti e fermate quando qualcuno ci cammina sopra. Se si verificano questi fenomeni, è necessario stringere le viti su entrambi i lati di un quarto di giro. Se il nastro è troppo stretto, basta allentare le viti su entrambi i lati di un quarto di giro, come mostrato nell'immagine C.



## 7. DISEGNO ESPLOSIVO



## 8. LISTA DEI PEZZI

| NO. | DESCRIZIONE       | Q'TY | NO. | DESCRIZIONE  | Q'TY |
|-----|-------------------|------|-----|--|------|
| 1   | BASE              | 1    | 43  | RULLO POSTERIORE                                     |      |
| 2   | RACK INCLINATO    | 1    | 44  | CILINDRO AD ARIA                                     |      |
| 3   | Telaio principale | 1    | 45  | ALLOGGIAMENTO IN PLASTICA DELLA CONSOLLE - SUPERIORE |      |
| 4   | Montante sinistro | 1    | 46  | ALLOGGIAMENTO IN PLASTICA DELLA CONSOLLE - INFERIORE |      |
| 5   | Montante destro   | 1    | 47  | PLASTICA DEL COMPUTER                                |      |
| 6   | Rack console      | 1    | 48  | ASTUCCIO FRONTALE PER IPAD                           |      |
| 7   | Traversa          | 1    | 49  | ASTUCCIO POSTERIORE PER IPAD                         |      |
| 8   | BULLONE M10*60    | 1    | 50  | ASTUCCIO PER IPAD                                    |      |
| 9   | BULLONE M10*55    | 8    | 51  | PIASTRA FISSA PER IPAD                               |      |
| 10  | BULLONE M10*40    | 1    | 52  | SCHIUMA PER CORRIMANO - SINISTRA                     |      |
| 11  | BULLONE M10*25    | 4    | 53  | SCHIUMA PER CORRIMANO - DESTRA                       |      |
| 12  | BULLONE M8*50     | 2    | 54  | COPERCHIO DEL MOTORE                                 | 1    |
| 13  | BULLONE M8*45     | 1    | 55  | TAPPO POSTERIORE                                     | 1    |
| 14  | BULLONE M8*40     | 4    | 56  | COPERCHIO INFERIORE - SINISTRO                       | 1    |
| 15  | BULLONE M8*28     | 1    | 57  | COPERCHIO INFERIORE - DESTRO                         | 1    |
| 16  | BULLONE M8*15     | 4    | 58  | COPERCHIO RUOTA DEL TELAIO - SINISTRO                | 1    |
| 17  | BULLONE M8*90     | 1    | 59  | COPERCHIO RUOTA DEL TELAIO - DESTRO                  | 1    |
| 18  | BULLONE M8*65     | 3    | 60  | ANELLO PVC PER CORRIMANO - SINISTRO                  | 1    |
| 19  | BULLONE M8*15     | 4    | 61  | ANELLO PVC PER CORRIMANO - DESTRO                    | 1    |
| 20  | BULLONE M6*45     | 2    | 62  | PIASTRA DEL LOGO DEL COPERCHIO DEL MOTORE            | 1    |
| 21  | BULLONE M6*25     | 6    | 63  | CHIAVE DI SICUREZZA                                  | 1    |
| 22  | BULLONE M6*20     | 2    | 64  | BINARIO LATERALE                                     | 2    |
| 23  | BULLONE M6*10     | 4    | 65  | CINGHIA DEL MOTORE                                   | 1    |
| 24  | BULLONE M5*28     | 10   | 66  | CUSCINO INFERIORE                                    | 6    |
| 25  | BULLONE M5*12     | 17   | 67  | TAPPO DEL PIEDINO INFERIORE                          | 4    |
| 26  | VITI M4*15        | 2    | 68  | CUSCINO INFERIORE                                    | 2    |
| 27  | VITI M4*12        | 5    | 69  | RUOTA MOBILE   | 2    |
| 28  | VITI M4*15        | 2    | 70  | RUOTA DEL TELAIO                                     | 2    |
| 29  | VITI M4*12        | 23   | 71  | RUOTA MOBILE PER INCLINAZIONE                        | 2    |
| 30  | VITI M4*15        | 5    | 72  | CUSCINO AD ARIA                                      | 4    |
| 31  | VITI M4*25        | 2    | 73  | CUSCINO A MOLLA                                      | 2    |
| 32  | VITI M4*10        | 21   | 74  | BUSHION IN PLASTICA (PER INCLINAZIONE)               | 8    |

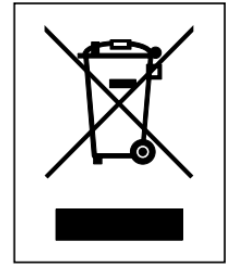
| NO. | DESCRIZIONE                    | Q'TY | NO. | DESCRIZIONE                                       | Q'TY |
|-----|--------------------------------|------|-----|---|------|
| 33  | VITI M3*10                     | 2    | 75  | BUSHION IN PLASTICA PER IL MOTORE DI INCLINAZIONE | 2    |
| 34  | VITI M3*6                      | 13   | 76  | TAPPO INFERIORE DELLA BASE                        | 2    |
| 35  | DADO M10                       | 6    | 77  | TAPPO PER IL MOTORE                               | 1    |
| 36  | DADO M8                        | 8    | 78  | PIANO DI CORSA                                    | 1    |
| 37  | DADO M5                        | 10   | 79  | NASTRO DI CORSA                                   | 1    |
| 38  | ROSETTA PIANA<br>20* 10.5*T1.5 | 14   | 80  | FISSAGGIO DEL BINARIO LATERALE                    | 10   |
| 39  | ROSETTA PIANA<br>17* 8.5*T1.5  | 9    | 81  | GUARNIZIONE PER CAVO                              | 1    |
| 40  | ROSETTA ELASTICA               | 4    | 82  | ANELLO MAGNETICO                                  | 1    |
| 41  | DISTANZIALE RUOTA BASE         | 4    | 83  | CLIP PER CAVO                                     | 1    |
| 42  | Rullo anteriore                | 1    | 84  | TUBO ONDULATO                                     | 1    |
| 85  | Pad in silicone                | 1    | 98  | CABLAGGIO   | 1    |
| 86  | Appoggio per i piedi           | 2    | 99  | CONTROLLER  | 1    |
| 87  | Pad in gomma                   | 2    | 100 | ALTOPARLANTE                                      | 2    |
| 88  | CORDA                          | 1    | 101 | PULSANTE DEL CORRIMANO SINISTRO                   | 1    |
| 89  | INTERRUTTORE DI ALIMENTAZIONE  | 1    | 102 | PULSANTE DEL CORRIMANO DESTRO                     | 1    |
| 90  | Presse cavo di alimentazione   | 1    | 103 | CABLAGGIO DI ALIMENTAZIONE                        | 1    |
| 91  | INTERRUTTORE DI CIRCUITO       | 1    | 104 | MOTORE  | 1    |
| 92  | Cavo AC ROSSO L=280mm          | 1    | 105 | MOTORE DI INCLINAZIONE                            | 1    |
| 93  | Cavo AC NERO L=280mm           | 1    | 106 | VENTOLA   | 2    |
| 94  | Cavo MARRONE L=100mm           | 1    | 107 | ADESIVO DELLA CONSOLLE                            | 1    |
| 95  | Cavo audio                     | 1    | 108 | ADESIVO DEL TASTIERINO                            | 1    |
| 96  | Set di sensori                 | 1    | 109 | SCHEDA PCB DELLA CONSOLLE                         | 1    |
| 97  | Set di impulsi per corrimano   | 2    | 110 | TASTIERINO  | 1    |

## 9. ASSISTENZA STRADALE

| PROBLEMA                             | POSSIBILI CAUSE  | CORREZIONE   |
|--------------------------------------|--|--|
| La console non ha un display         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Il cavo di alimentazione non è collegato correttamente.</li> <li>2. Errore su tutto il cavo o connessione errata.</li> <li>3. Protezione da sovraccarico.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifica la connessione del cavo di alimentazione.</li> <li>2. Assicurati che ogni spina sia inserita correttamente.</li> <li>3. Ripristina la protezione da sovraccarico.</li> </ol>                                |
| La cinghia del tapis roulant scivola | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cintura da corsa troppo allentata.</li> <li>2. Cinghia del motore troppo allentata.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tirare a fondo la cintura da corsa.</li> <li>2. Tirare a fondo la cinghia del motore.</li> </ol>   |
| Fascia da corsa non liscia           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mancanza di olio lubrificante</li> <li>2. Tapis roulant troppo stretto.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aggiungi olio lubrificante alla cinghia e al tapis roulant.</li> <li>2. Allenta la cinghia in movimento.</li> </ol>  |
| Il motore non funziona               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chiave di sicurezza applicata in modo errato.</li> <li>2. Collegamento del motore effettuato in modo errato.</li> <li>3. Collegamento del cavo effettuato in modo errato.</li> <li>4. Controller danneggiato.</li> <li>5. Motore danneggiato.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inserisci la chiave di sicurezza.</li> <li>2. Verifica la connessione del cavo del motore.</li> <li>3. Ricollega l'intero cavo.</li> <li>4. Sostituisci il controller.</li> <li>5. Sostituisci il motore.</li> </ol> |

## INFORMAZIONI SULLA RICICLAZIONE

Questo prodotto elettronico non deve essere gettato nella spazzatura municipale. Per proteggere l'ambiente circostante, questo prodotto deve essere riciclato una volta che non viene più utilizzato, secondo la legge. Vi preghiamo di rivolgervi a un'unità di riciclaggio autorizzata che raccolga questo tipo di rifiuti nella vostra zona. Facendo ciò, contribuirete alla conservazione delle risorse naturali e al miglioramento degli standard europei di protezione dell'ambiente. Se avete bisogno di ulteriori informazioni sulle corrette e sicure modalità di smaltimento dei rifiuti, vi preghiamo di contattare l'ufficio locale di un'organizzazione di riciclaggio o l'unità presso cui avete acquistato questo prodotto.



## IL PERIODO DI GARANZIA

Il PERIODO DI GARANZIA è soggetto alle disposizioni della Direttiva 2019/771 e della Direttiva UE 2019/770

Qualunque sia la garanzia commerciale, il rivenditore è tenuto a rispettare il periodo di garanzia dei prodotti, secondo le direttive sopra citate.

La garanzia è un supplemento e non limita in alcun modo i diritti dell'utente.

I termini di seguito descritti descrivono i requisiti e l'applicazione della nostra garanzia. I termini di seguito descritti descrivono i requisiti e l'applicazione della nostra garanzia e non influiscono sui diritti legali dell'utente, sugli obblighi del rivenditore e sul contratto stipulato con quest'ultimo.

Periodo di garanzia: 24 mesi dall'acquisto del prodotto.

Offriamo il servizio di garanzia per questo apparecchio alle seguenti condizioni:

Il servizio di garanzia gratuito durante il periodo di garanzia non è valido in caso di mancata osservanza delle seguenti condizioni:

1. Vi sono differenze tra i dati contenuti nel documento di garanzia e i documenti di acquisto;
  2. Prodotto non correttamente installato o assemblato;
  3. Mancanza dei documenti originali di acquisto o del documento di garanzia;
  4. Riparazioni o altri interventi eseguiti da persone non autorizzate da noi a svolgere questo lavoro, o se l'apparecchio viene riparato con pezzi di ricambio non originali;
  5. Aspetto dell'apparecchio - graffi, crepe e altro che non sono stati osservati al momento dell'acquisto, della consegna o dell'installazione dell'apparecchio.
  6. Non conformità alle condizioni di utilizzo, stoccaggio, trasporto e difetti da esse causati;
  7. Per difetti causati da uso improprio, difetti meccanici, ammaccature;
  8. Per i difetti causati da fenomeni naturali e altre circostanze di forza maggiore;
  9. Se si utilizza il prodotto per scopi commerciali e in luoghi pubblici;
  10. Componenti mobili danneggiati a causa di uso o installazione improprio: pedali, maniglie, cavi, cinghie, superficie di scorrimento, guarnizioni, viti, leve, cuscinetti, elementi decorativi;
  11. Prodotti immagazzinati in modo improprio.
  12. Parti componenti che possono essere separate dal corpo principale dell'apparecchio, decorazioni in plastica, parti in gomma con una durata limitata regolata dal produttore;
  13. Materiali di consumo, parti ed elementi con durata limitata - batterie, cinghie, superfici di scorrimento.
  14. Accessori - alimentatori/adattatori esterni;
- I reclami relativi alla merce acquistata vengono effettuati in conformità a Direttiva 2019/771 e Direttiva UE 2019/770.

## CONTATTO:

Tel: +4031 1050917

Email: [service@sportpartner.ro](mailto:service@sportpartner.ro)

# POLSKI



Proszę zapoznać się szczegółowo z wszystkimi ostrzeżeniami i instrukcjami zawartymi w tym podręczniku przed rozpoczęciem korzystania z tego sprzętu. Zachowaj ten podręcznik do przyszłego odniesienia.

## ZAWARTOŚĆ

1. Ostrzeżenie bezpieczeństwa
2. Instrukcja montażu
3. Przewodnik operacyjny
4. Jak złożyć i przenieść
5. Zaproponowane rozciągania
6. Konserwacja
7. Rysunek rozpraszający
8. Lista części
9. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

## 1. OSTROŻNOŚĆ BEZPIECZEŃSTWA

Podczas korzystania z tego produktu zawsze należy przestrzegać podstawowych środków ostrożności, w tym: Prosimy dokładnie przeczytać instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z tego produktu.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** – Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym:

Zawsze odłącz ten produkt od gniazdka elektrycznego natychmiast po użyciu i przed czyszczeniem.

**WARNING** – Aby zmniejszyć ryzyko oparzeń, pożaru, porażenia prądem lub obrażeń fizycznych:

1. Produktu nie należy pozostawiać bez nadzoru podczas podłączenia do zasilania. Wyłącz produkt z gniazdka, gdy nie jest używany.
2. Bliska nadzór jest konieczny podczas korzystania z tego produktu przez dzieci, osoby niepełnosprawne lub niezdolne.
3. Upewnij się, że produkt jest używany tylko do zamierzonego celu, opisanego w instrukcji obsługi. Nie używaj żadnych dodatków, które nie są zalecane przez producenta, aby uniknąć jakiegokolwiek niebezpiecznej sytuacji lub wypadku.
4. Nigdy nie używaj produktu, jeśli ma uszkodzony kabel lub wtyczkę, jeśli nie działa poprawnie, jeśli został uszkodzony lub upuszczony do wody. Prosimy o zwrot produktu do centrum serwisowego sprzedawcy w celu sprawdzenia i naprawy.
5. Nie przenoś tego produktu za pomocą przewodu zasilającego ani nie używaj przewodu jako uchwytu.
6. Trzymaj przewód z dala od gorących powierzchni lub ziemi.
7. Nigdy nie używaj produktu z zablokowanymi otworami wentylacyjnymi. Zachowaj otwory wentylacyjne wolne od kurzu, włosów itp.
8. Nigdy nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów do otworów.
9. Nie używaj ani nie obsługuj na zewnątrz.
10. Nie używaj w miejscach, gdzie używane są produkty w aerozolu (spraye) lub gdzie jest niskie stężenie tlenu.
11. Przed wyłączeniem zasilania produktu, przestaw wszystkie kontrolki w pozycję wyłączoną, a następnie wyjmij wtyczkę z gniazdka.
12. Podłącz produkt tylko do poprawnie uziemionego gniazdka.
13. Jeśli bieżnia jest składana, po zakończeniu korzystania z niej, położenie nachylenia musi być przywrócone do pierwotnej pozycji.
14. Podczas korzystania z bieżni nie można jej składać.
15. Zachowaj bezpieczną odległość 2000 mm x 1000 mm od bieżni.
16. Ta maszyna jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.

- 17. Przed złożeniem bieżni z funkcją składania i elektrycznym nachyleniem upewnij się, że nachylenie wynosi 0 (aby uniknąć zakłóceń w działaniu komponentów).
- 18. Przestań korzystać z bieżni, jeśli czujesz się słabo, zawroty głowy lub duszności.
- 19. Nosić odpowiednie ubrania do ćwiczeń podczas korzystania z bieżni. Nie nosić luźnych ubrań, które mogą się zaplątać w bieżnię. Zaleca się noszenie odzieży sportowej zarówno dla mężczyzn, jak i dla kobiet. Zawsze nosić buty sportowe. Nigdy nie korzystać z bieżni na bosaka, w samych skarpetkach lub w sandałach.

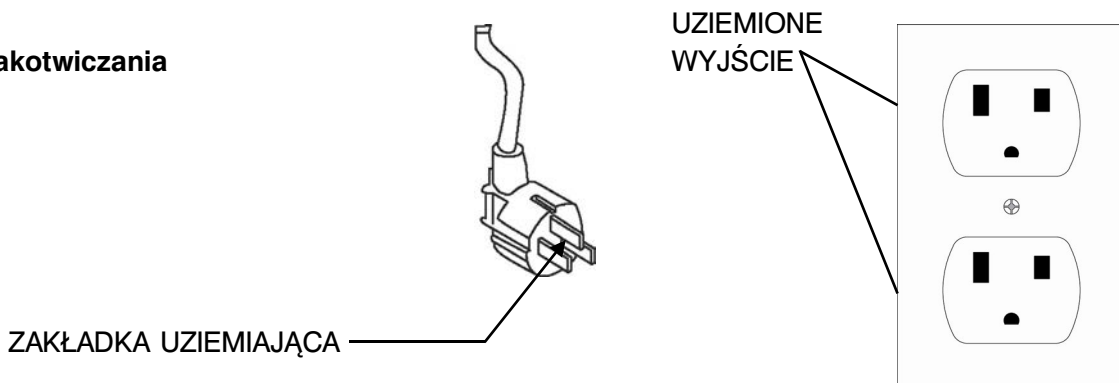
**INSTRUKCJE UZIEMIENIA**

Produkty muszą być najpierw uziemione. Jeśli wystąpi awaria lub uszkodzenie, uziemienie zapewni drogę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zminimalizować ryzyko porażenia prądem. Produkt jest wyposażony w przewód z przewodnikiem uziemiającym i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być włożona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i zarządzeniami.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** – Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia może prowadzić do ryzyka porażenia prądem elektrycznym. Skonsultuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem, jeśli masz wątpliwości, czy produkty są prawidłowo uziemione. Nie modyfikuj wtyczki dostarczonej wraz z produktem - jeśli nie pasuje do gniazdka, zleć instalację odpowiedniego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

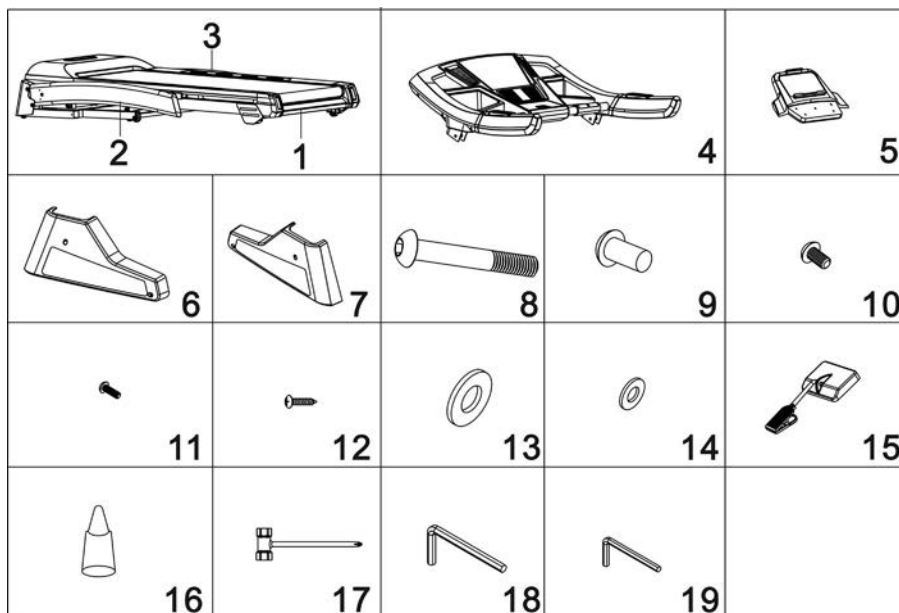
Produkty mają wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka przedstawiona na rysunku. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o takiej samej konfiguracji jak wtyczka. Nie ma potrzeby korzystania z żadnego adaptera do tego produktu.

**Figura**  
**Metody zakotwiczenia**



**2. INSTRUKCJE MONTAŻU**

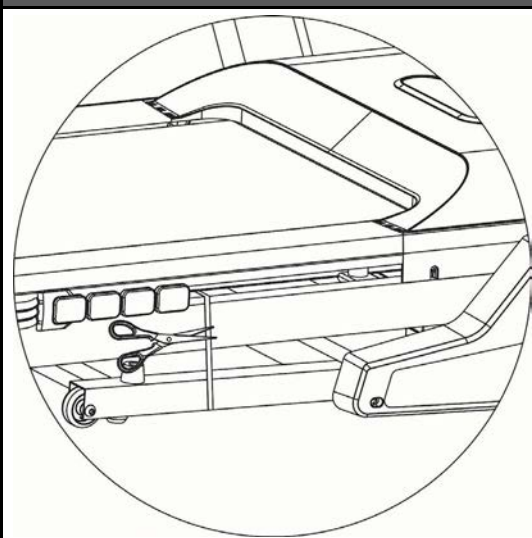
**OTWÓRZ SKRZYŃKĘ, ZNAJDZIESZ WSZYSTKIE CZĘŚCI PONIŻEJ**



## LISTA CZĘŚCI

| No. | Opis                  | Ilość | No. | Opis                 | Ilość |
|-----|-----------------------|-------|-----|----------------------|-------|
| 1   | Rama główna           | 1     | 11  | Śruba M5*12          | 4     |
| 2   | Pionowy lewy          | 1     | 12  | Śruba M4*15          | 5     |
| 3   | Pionowy prawy         | 1     | 13  | Podkładka płaska M10 | 6     |
| 4   | Konsola               | 1     | 14  | Podkładka płaska M8  | 4     |
| 5   | Stojak na IPAD        | 1     | 15  | Klucz bezpieczeństwa | 1     |
| 6   | Pokrywa dolna - prawo | 1     | 16  | Olej silikonowy      | 1     |
| 7   | Pokrywa dolna - lewo  | 1     | 17  | Śrubokręt            | 1     |
| 8   | Śruba M10*55          | 2     | 18  | Klucz imbusowy 6mm   | 1     |
| 9   | Śruba M10*20          | 4     | 19  | Klucz imbusowy 5mm   | 1     |
| 10  | Śruba M8*15           | 4     |     |                      |       |

## PRZEJŚĆ 1

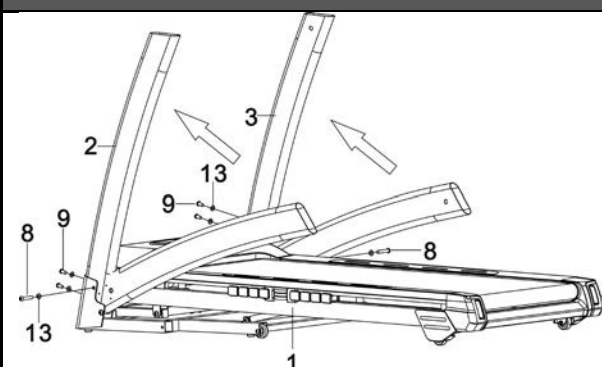


1. Proszę zauważyć, że do złożenia tej bieźni potrzebne są co najmniej 2 osoby.
2. Otwórz kartonowe pudełko i wyjmij wszystkie elementy ochronne i części do montażu.
3. Jak pokazuje zdjęcie, wyjmij deskę bieźni z pudełka, połóż ją na płaskiej podłodze, a następnie przeciągnij pasek.

**! DANGER!**

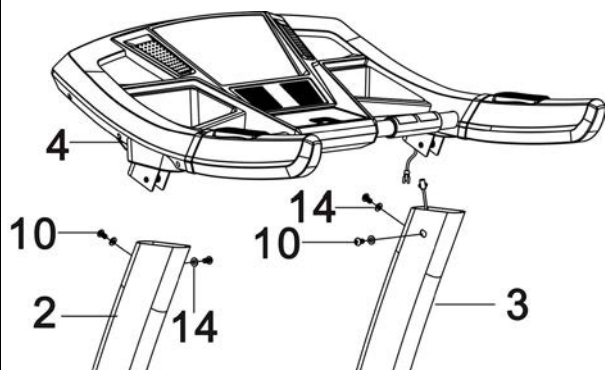
Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

## PRZEJŚĆ 2



1. Podnieś lewy i prawy słupek, a następnie użyj klucza 6# (18) do zamocowania każdego słupka na podstawie za pomocą 2 sztuk śruby M10x55 (8) i 2 sztuk podkładki płaskiej (13), 2 sztuk śruby M10x20 (9) i 2 sztuk podkładki M10 (13) po drugiej stronie.
2. Nie dokręcaj mocno wszystkich śrub i śrubek w tym PRZEJŚĆU.

## PRZEJŚĆ 3

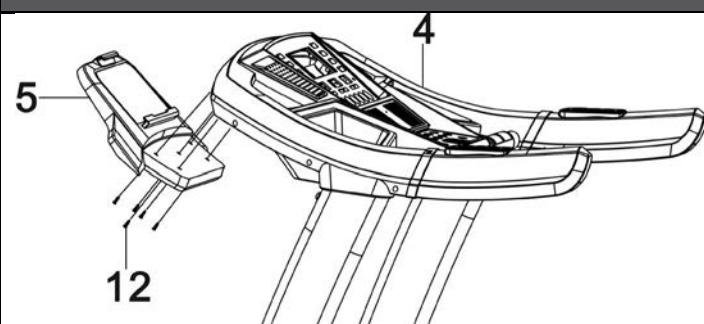


1. Połącz przewód z konsoli z przewodem z prawego słupka. Zwróć uwagę na poprawne połączenie przewodu, niewłaściwe połączenie lub nieostrożne działanie może spowodować uszkodzenie złącza.

2. Użyj klucza 5# (19) do zamocowania konsoli do lewego i prawego słupka za pomocą 4 sztuk śrub M8x15 (10) i 4 sztuk podkładek M8 (14).

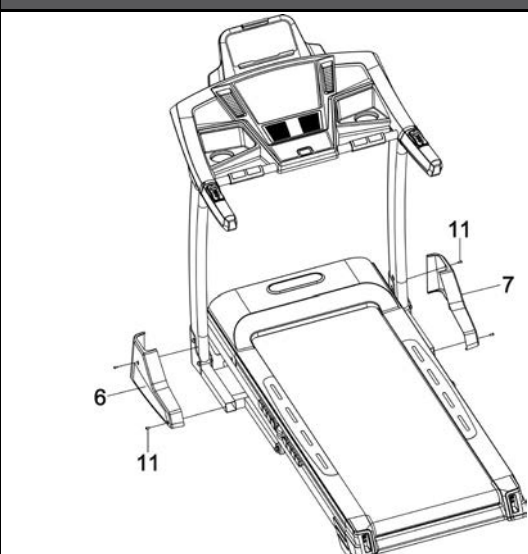
3. Dokładnie dokręć wszystkie śruby w PRZEJŚĆ 2 i PRZEJŚĆ 3.

## PRZEJŚĆ 4



Użyj śrubokręta (17), aby zamontować stojak na IPAD (5) na konsoli za pomocą 5 sztuk śruby M4\*15 (12).

## PRZEJŚĆ 5



Użyj śrubokrętu (17), aby zamocować lewe pokrycie podstawy (6) do lewego pionowego elementu z 2 sztukami śrub M5x12 (11). Zrób to samo dla prawego pokrycia podstawy (7).

**UWAGA:**

Dla Twojego bezpieczeństwa komfortu, sprawdź, czy wszystkie śruby są dokręcone.  
Gratulacje! Nowa, zmontowana z powodzeniem, bieżnia z napędem została złożona!

**3. PRZEWODNIK OPERACYJNY****OGÓLNE PORADY DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA**

- Przed rozpoczęciem treningu, wykonaj ćwiczenia montażu i demontażu bieżni.
- Przymocuj klucz bezpieczeństwa do komputera (bieżnia nie będzie działać bez klucza bezpieczeństwa). Przypnij drugi koniec klucza bezpieczeństwa do ubrania przed rozpoczęciem ćwiczeń, aby zapewnić zatrzymanie bieżni w przypadku przypadkowego zejścia użytkownika z bieżni.
- Jeśli użytkownik spadnie z bieżni, klucz bezpieczeństwa odłączy się od komputera, a bieżnia natychmiast się zatrzyma, aby zapobiec dalszym obrażeniom.
- Nie stawaj na taśmie bieżni podczas uruchamiania bieżni. Stań na plastikowych poręczach stojąc na bieżni.
- Bieżnia rozpocznie się od prędkości 1,0 km/h po odliczaniu. Jeśli jesteś nowym użytkownikiem, utrzymuj wolną prędkość i trzymaj się poręczy, aż poczujesz się komfortowo.

**SZYBKI PRZEWODNIK**



## FUNKCJA WYŚWIETLANIA

**CZAS:** Sumuje całkowity czas treningu od 0:00 do 99:00 minut.

**PULS:** Po wykryciu sygnału pulsu przez chwytanie obu stalowych czujników na przednich poręczach, wyświetli aktualne tętno w uderzeniach na minutę od 50 do 200.

**PODNOŚNOŚĆ:** Wyświetla aktualne nachylenie podłoża od poziomu 1 do 15.

**PRĘDKOŚĆ:** Wyświetla aktualną prędkość taśmy od 1,0 km/h do 16,0 km/h.

**KALORIA:** Sumuje zużycie kalorii podczas ćwiczeń. Maksymalna wartość to 990 KCAL.

**DYSTANS:** Sumuje całkowity dystans treningu od 0,0 do 99,0 kilometrów w trybie zliczania w górę.  
Sumuje całkowity dystans treningu od 0,0 do 99,0 kilometrów w trybie zliczania w dół.

## ROZPOCZYAMY

**NOTATKI:**

1. Sprawdź, czy nic nie znajduje się na drodze lub nie utrudnia ruchu bieżni.
2. Podłącz przewód zasilający i włącz bieżnię.
3. Stań na poręczach bieżni.
4. Przymocuj klips z kluczem bezpieczeństwa do części swojego ubrania.
5. Umieść klucz bezpieczeństwa w otworze klucza bezpieczeństwa na konsoli, a następnie bieżnia będzie w trybie gotowości.
6. Masz dwie opcje rozpoczęcia treningu:

### A. SZYBKI START

Po prostu naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

### B. WYBIERZ PROGRAM

Wybierz program manualny, naciskając przycisk MODE lub przyciski PROGRAM, aby przejść do programu manualnego, 8 celów treningowych lub 3 programów użytkownika.

## SZYBKI START

**PRZEJŚĆ 1:** Przymocuj klucz bezpieczeństwa, aby obudzić wyświetlacz; wtedy bieżnia będzie gotowa do uruchomienia.

**PRZEJŚĆ 2:** Naciśnij przycisk START, aby rozpocząć ruch taśmy po odliczaniu. Użyj przycisków PRĘDKOŚCI +/- lub QUICK PRĘDKOŚCI, aby dostosować pożądaną prędkość w dowolnym momencie treningu; użyj przycisków INCLINE +/- lub QUICK INCLINE, aby dostosować nachylenie w dowolnym momencie treningu.

**PRZEJŚĆ 3:** Aby odczytać puls, po prostu chwyć stalowe czujniki na poręczach. Może to zająć kilka sekund, zanim wyświetlacz pokaże rzeczywistą wartość. Częstotliwość pulsu będzie wyświetlana na oknie PULSE.

**PRZEJŚĆ 4:** Podczas szybkiego startu, czas, spalone kalorie i przebyty dystans będą się zwiększać.

## OPERACJA PROGRAMÓW RĘCZNYCH

**NOTATKI:** W ramach tego programu można ustawić odliczanie dla jednej z trzech opcji: **DYSTANS**, **KALORIE** lub **CZAS** treningu, pozostałe będą się zwiększać podczas treningu. Po zakończeniu odliczania jednej z opcji, program zostanie zakończony, a ruch taśmy zostanie zatrzymany. Jeśli chcesz kontynuować, naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć ruch taśmy po zakończeniu odliczania.

**PRZEJŚCIE 1:** Podłącz klucz bezpieczeństwa, aby wybudzić wyświetlacz; bieżnia będzie wtedy w trybie gotowości/startu.

**PRZEJŚCIE 2:** Naciśnij przycisk **MODE**, a na wyświetlaczu czasowym pojawi się 30:00. Naciśnij przycisk **PRĘDKOŚCI +/-**, aby ustawić odliczanie czasu od 5:00 minut do 99:00 minut. Jeśli nie chcesz ustawić czasu odliczania i przejść do innych opcji, ponownie naciśnij przycisk **MODE**, a na wyświetlaczu dystansowym pojawi się 1.0. Możesz ustawić odliczanie dystansu od 1.0KM do 99.0KM. Jeśli nie chcesz ustawić odliczania dystansu i przejść do innych opcji, ponownie naciśnij przycisk **MODE**, a na wyświetlaczu kalorycznym pojawi się 50. Możesz ustawić odliczanie kalorii od 20 KCAL do 990 KCAL.

**PRZEJŚCIE 3:** Po zakończeniu ustawiania odliczania dla treningu, naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć ruch taśmy po zakończeniu odliczania.

**PRZEJŚCIE 4:** Podczas programu można regulować prędkość i nachylenie, naciskając przyciski **PRĘDKOŚCI +/-** i **INCLINE +/-**, lub przyciski **QUICK PRĘDKOŚCI** i **QUICK INCLINE**, aby przejść bezpośrednio do ustawienia

**PRZEJŚCIE 5:** Naciśnij przycisk **STOP**, aby zatrzymać trening lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa z jego pozycji, aby wyłączyć komputer.

## OPERACJA PROGRAMÓW USTAWIONYCH

**NOTATKI:** Wszystkie programy fabryczne składają się z 18 segmentów opartych na czasie; prędkość i nachylenie są ustawione fabrycznie dla każdego segmentu. Czas trwania 18 segmentów w każdym programie zostanie automatycznie dostosowany do czasu, który ustawisz dla swojego treningu. Jest 64 programów fabrycznych dla 8 różnych celów treningowych, oraz 8 różnych poziomów intensywności dla każdego celu treningowego.

**PRZEJŚCIE 1:** Podłącz klucz bezpieczeństwa, aby włączyć wyświetlacz; bieżnia będzie w trybie start/ready.

**PRZEJŚCIE 2:** Naciśnij przycisk **PROGRAM**, aby przewinąć przez 8 celów treningowych oraz funkcję **BODY FAT**. Wybierz jeden cel treningowy, naciskając przycisk **PROGRAM**. Po wybraniu celu treningowego, naciśnij przycisk **MODE**, aby wybrać intensywność od L1 do L8. Po wybraniu intensywności, naciśnij przycisk **PRĘDKOŚCI +/-**, aby zmodyfikować czas trwania. Fabryczny czas trwania każdego programu to 30:00 minut, ale można go ustawić od 5:00 do 99:00 minut.

**PRZEJŚCIE 3:** Po zmodyfikowaniu czasu trwania, naciśnij przycisk **START**, aby zaakceptować i rozpocząć trening.

**PRZEJŚCIE 4:** Podczas trwania programu możesz regulować **PRĘDKOŚĆ** i **NACHYLENIE**, naciskając przyciski **PRĘDKOŚCI +/-** i **INCLINE +/-**, lub używając przycisków **QUICK PRĘDKOŚCI** i **QUICK INCLINE**, aby przejść bezpośrednio do ustawienia. Jednak zmiany prędkości i nachylenia będą obowiązywać tylko w trakcie trwania danego segmentu, po zakończeniu segmentu prędkość i nachylenie będą przetwarzane z ustawieniami fabrycznymi.

**PRZEJŚCIE 5:** Naciśnij przycisk **STOP**, aby zatrzymać trening lub wyciągnij klucz bezpieczeństwa z jego pozycji, aby wyłączyć komputer.

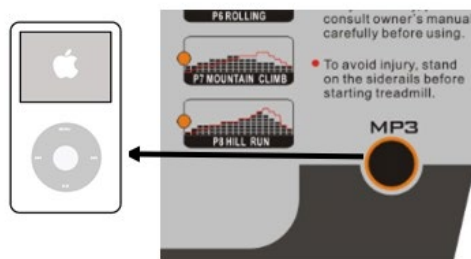
## UŻYWAJĄC FUNKCJI PULSU

Okno PULSE na twoim komputerze działa w połączeniu z czujnikami pulsu na obu poręczach. Gdy jesteś gotowy do odczytania pulsu:

1. Umieść obie ręce mocno na czujnikach pulsu. Dla najbardziej dokładnego odczytu ważne jest użycie obu rąk.
2. Szacowany puls zostanie wyświetlony w oknie PULSE około 5 sekund po chwyceniu czujników pulsu.
3. Ten szacunek nie jest dokładny, a osoby z chorobami lub konkretną potrzebą dokładnego monitorowania pulsu nie powinny polegać na dostarczonych szacunkach.





## UŻYWAJĄC FUNKCJI AUDIO

Jak pokazuje rysunek, podłącz jedno zakończenie kabla audio do gniazda audio w komputerze, a następnie podłącz drugie zakończenie kabla audio do odtwarzacza MP3. Głośnik w komputerze będzie odtwarzał muzykę z odtwarzacza MP3. Głośność głośnika można regulować tylko za pomocą odtwarzacza MP3.



## WBUDOWANY ODTWARZACZ MP3

Komputer ma wbudowaną funkcję odtwarzacza MP3, może być obsługiwany za pomocą następujących instrukcji:

Włącz zasilanie bieżni, podłącz klucz bezpieczeństwa, aby obudzić wyświetlacz, a następnie podłącz pamięć USB, wtedy wbudowany odtwarzacz MP3 odtworzy plik muzyczny z pamięci flash. Naciśnij  Przycisk tłumaczenia zmniejszy głos mówcy. Naciśnij  przycisk tłumaczenia zwiększy głos mówcy. Naciśnij  przycisk odtwarzaj następną muzykę, Naciśnij  przycisk na odtwarzaj poprzednią muzykę, naciśnij ten przycisk w dół

## POŁĄCZ SMARTFON

Jeśli bieżnia ma funkcję Bluetooth, to połącz smartfon zgodnie z poniższymi krokami:

KROK 1: Włącz Bluetooth na smartfonie, wyszukaj urządzenie i kliknij, aby połączyć urządzenia, gdy pojawi się komunikat RUN MUSIC.

KROK 2: Po połączeniu głos smartfona będzie odtwarzany przez głośnik komputera

## PRZETŁUMACZ PROGRAM UŻYTKOWNIKA

Ten program służy do edycji osobistego programu użytkownika; prędkość i nachylenie każdego segmentu można edytować zgodnie z osobistymi preferencjami. Program ten zawiera 18 segmentów, które użytkownik może edytować w programie treningowym.

Po ustawieniu programu zostanie on zapisany w komputerze, a komputer będzie go realizował po naciśnięciu przycisku START/STOP. Można edytować całkowicie 3 programy użytkownika.

Jeśli chcesz ponownie edytować program, postępuj zgodnie z PRZEJŚCIAMI opisanymi poniżej.

PRZEJŚĆ 1: Podłącz klucz bezpieczeństwa, aby włączyć wyświetlacz; bieżnia będzie w trybie start/ready, naciśnij i przytrzymaj przycisk PROG, aż na wyświetlaczu prędkości pojawi się U01, a na wyświetlaczu czasu pojawi się 30:00, naciśnij przycisk SPEED+/-, aby ustawić czas programu.

PRZEJŚĆ 2: Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić segment 1, naciśnij przycisk INCLINE+/-, aby ustawić nachylenie, a następnie naciśnij przycisk SPEED+/-, aby ustawić prędkość na tym segmencie. Po zakończeniu ustawiania segmentu 1, naciśnij przycisk MODE, aby ustawić pozostałe segmenty od 2 do 18.

PRZEJŚĆ 3: Po ustawieniu wszystkich 18 segmentów program zostanie zapisany, a następnie naciśnij przycisk START, aby załadować ten program.

## SKALA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Ta funkcja służy do szacowania zawartości tkanki tłuszczowej na podstawie podstawowych informacji o stanie twojego ciała. Ta szacunkowa wartość nie jest dokładna, dlatego osoby z chorobami lub specjalnymi potrzebami dotyczącymi dokładnego pomiaru zawartości tkanki tłuszczowej nie powinny polegać na dostarczonych szacunkach.

**PRZEJŚĆ 1:** Naciśnij przycisk PROGRAM powtarzająco, aż po 12-krotnym naciśnięciu przycisku PROGRAM, na wyświetlaczu DIST. pojawi się FAT. Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić parametry względne: PŁEĆ, WIEK, WZROST i WAGĘ.

**PRZEJŚĆ 2:** Po wejściu w funkcję BODY FAT przez naciśnięcie przycisku MODE, na wyświetlaczu TIME pojawi się 5-01, a na wyświetlaczu SPEED pojawi się 1, oznacza to PŁEĆ. Naciśnij przycisk SPEED +/-, aby ustawić płeć od 1 do 2, 1 oznacza MĘŻCZYZNĘ, 2 oznacza KOBIECĘ. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do kolejnego PRZEJŚCIA.

**PRZEJŚĆ 3:** Po naciśnięciu przycisku MODE, na wyświetlaczu TIME pojawi się 5-02, a na wyświetlaczu SPEED pojawi się 25, oznacza to WIEK. Naciśnij przycisk SPEED +/-, aby ustawić wiek od 10 do 99 lat. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do kolejnego PRZEJŚCIA.

**PRZEJŚĆ 4:** Po naciśnięciu przycisku MODE, na wyświetlaczu TIME pojawi się 5-03, a na wyświetlaczu SPEED pojawi się 170, oznacza to WZROST. Naciśnij przycisk SPEED +/-, aby ustawić wzrost od 100CM do 200CM. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do kolejnego PRZEJŚCIA.

**PRZEJŚĆ 5:** Po naciśnięciu przycisku MODE, na wyświetlaczu TIME pojawi się 5-04, a na wyświetlaczu SPEED pojawi się 70, oznacza to WAGĘ. Naciśnij przycisk SPEED +/-, aby ustawić wagę od 20KG do 150KG. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do kolejnego PRZEJŚCIA.

## TABELA TKANKI TŁUSZCZOWEJ

Wynik podany przez wagę do pomiaru tkanki tłuszczowej może być odniesieniem do stanu ciała, sprawdź swój stan ciała na podstawie lewego wykresu z wynikiem uzyskanym na bieżni.

| Stan ciała | Wynik         |
|------------|---------------|
| Tłuszcz    | BMI > 30      |
| Nadwaga    | 26 < BMI < 30 |
| Sprawny    | 19 < BMI < 25 |
| Chudy      | BMI < 19      |

## APLIKACJA BLUETOOTH

Połączenie Bluetooth obsługuje aplikacje Kinomap.

Pobierz, zarejestruj się i zaloguj do aplikacji Kinomap, przejdź do strony ustawień: kliknij WIĘCEJ w prawym rogu, kliknij ZARZĄDZANIE SPRZĘTEM, kliknij + w prawym górnym rogu, wybierz dla bieżni;

Następnie wybierz markę Bluetooth, np. Anyrun itp.; Kliknij treść pod nazwą Interaktywne, aplikacja wykryje znalezione urządzenia, wybierz kod Bluetooth, który jest taki sam jak oznaczony na konsoli urządzenia, a następnie kliknij DODAJ NOWY SPRZĘT, pojawi się komunikat o pomyślnym dodaniu sprzętu.



**Aplikacje można pobrać ze sklepu App Store dla systemu iOS i z Google Play dla systemu Android.**

## PRZEDUSTAWIONY PROGRAMOWY WYKRES

## P1. UTRATA WAGI

| ZMIANY PRĘDKOŚCI         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--------------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Poziom 1 PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Poziom 2 PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Poziom 3 PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Poziom 4 PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Poziom 5 PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Poziom 6 PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Poziom 7 PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Poziom 8 PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

## P2. TRENING KARDIO

| PRĘDKOŚCI & ZMIANY<br>POCHYLENIA | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Poziom 1 WZROST                  | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Poziom 2 WZROST                  | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Poziom 3 WZROST                  | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Poziom 4 WZROST                  | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Poziom 5 WZROST                  | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Poziom 6 WZROST                  | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Poziom 7 WZROST                  | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Poziom 8 WZROST                  | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

## P3. SPALANIE TLUSZCZU

| PRĘDKOŚCI & ZMIANY<br>POCHYLENIA | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Poziom 1 WZROST                  | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Poziom 2 WZROST                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Poziom 3 WZROST                  | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Poziom 4 WZROST                  | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Poziom 5 WZROST                  | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Poziom 6 WZROST                  | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| PRĘDKOŚCI(KM/H)                  | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |

| PRĘDKOŚCI & ZMIANY<br>POCHYLENIA |                 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------------|-----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Poziom 7                         | WZROST          | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Poziom 8                         | WZROST          | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

#### P4. SZYBKI MARSZ

| ZMIANY PRĘDKOŚCI |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Poziom 1         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Poziom 2         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Poziom 3         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Poziom 4         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Poziom 5         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Poziom 6         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Poziom 7         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Poziom 8         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

#### P5. PRZEDZIAŁ

| ZMIANY PRĘDKOŚCI |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Poziom 1         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Poziom 2         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Poziom 3         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Poziom 4         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Poziom 5         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Poziom 6         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Poziom 7         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Poziom 8         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

#### P6. TOCZĄCY SIĘ

| ZMIANY PRĘDKOŚCI |                 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------|-----------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Poziom 1         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Poziom 2         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Poziom 3         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Poziom 4         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Poziom 5         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Poziom 6         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Poziom 7         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Poziom 8         | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

## P7. WSPINACZKA GÓRSKA

| PRĘDKOŚCI & ZMIANY<br>POCHYLENIA |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------------|-----------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Poziom 1                         | WZROST          | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Poziom 2                         | WZROST          | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Poziom 3                         | WZROST          | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Poziom 4                         | WZROST          | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Poziom 5                         | WZROST          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Poziom 6                         | WZROST          | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Poziom 7                         | WZROST          | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Poziom 8                         | WZROST          | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## P8. BIEG PO GÓRZE

| PRĘDKOŚCI & ZMIANY<br>POCHYLENIA |                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------------|-----------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Poziom 1                         | WZROST          | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Poziom 2                         | WZROST          | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Poziom 3                         | WZROST          | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Poziom 4                         | WZROST          | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Poziom 5                         | WZROST          | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Poziom 6                         | WZROST          | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Poziom 7                         | WZROST          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Poziom 8                         | WZROST          | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                  | PRĘDKOŚCI(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## 4. JAK ZŁOŻYĆ I PRZENIEŚĆ

### HOW TO FOLD THE TREADMILL

#### PRZED ZŁOŻENIEM BIEŻNI, ODŁĄCZ PRZEWÓD ZASILAJĄCY.

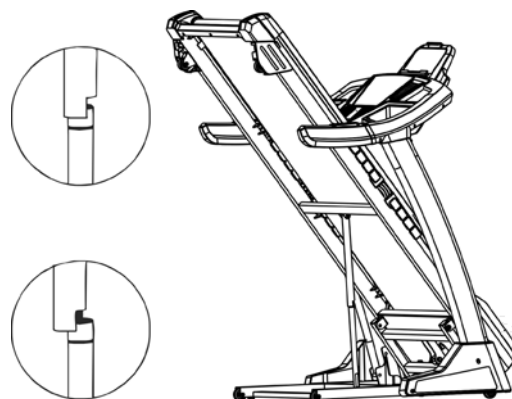
**UWAGA:** Musisz być w stanie bezpiecznie podnieść 45 funtów (20 kg), aby podnieść, opuścić lub przenieść bieżnię.

1. Trzymaj bieżnię rękami w miejscach pokazanych po prawej stronie.

**UWAGA:** Aby zmniejszyć ryzyko kontuzji, zgiń nogi i utrzymuj prosty kręgosłup. Podnosząc bieżnię, upewnij się, że podnosisz ją nogami, a nie plecami. Podnieś bieżnię, aż platforma biegowa będzie pewnie trzymana przez składany słupek, jak pokazuje prawy rysunek.



2. Jeśli chcesz ustawić bieżnię w pozycji roboczej, Najpierw wyciągnij gałkę składania na zewnątrz, jak pokazuje rysunek, a następnie połóż lekko deskę biegu na podłodze.



### JAK PRZENIEŚĆ BIEŻNIĘ

1. Trzymaj się poręczy, jak pokazano, i postaw jedną stopę na kole.

2. Przechyl bieżnię do tyłu, aż zacznie swobodnie się toczyć na kołach. Ostrożnie przenieś bieżnię w żądane miejsce.

Nigdy nie przenoś bieżni bez jej przechylenia do tyłu. Aby zmniejszyć ryzyko kontuzji, zachowaj szczególną ostrożność podczas przenoszenia bieżni. Nie próbuj przenosić bieżni po nierównym podłożu.

3. Postaw jedną stopę na kole i ostrożnie opuść bieżnię, aż znajdzie się w pozycji składowania



## 5. ZALECANE ROZCIĄGANIE

Skuteczny program treningowy składa się z rozgrzewki, ćwiczeń aerobowych i schładzania. Wykonuj cały program co najmniej dwa, a najlepiej trzy razy w tygodniu, odpoczywając jeden dzień między treningami. Po kilku miesiącach możesz zwiększyć liczbę treningów do czterech lub pięciu razy w tygodniu.

Rozgrzewka to ważna część treningu i powinna być wykonywana na początku każdej sesji. Przygotowuje twoje ciało do bardziej intensywnych ćwiczeń poprzez rozgrzanie i rozciągnięcie mięśni, zwiększenie krążenia i pulsu oraz dostarczenie więcej tlenu do mięśni. Na końcu treningu powtórz te ćwiczenia, aby złagodzić ból mięśni. Proponujemy następujące ćwiczenia rozgrzewkowe i schładzające:

### 1. ROZCIĄGANIE WEWNĘTRZNEJ STRONY UD

Usiądź z podeszwami stóp razem i kolanami skierowanymi na zewnątrz. Przyciągnij stopy jak najbliżej do pachwin. Delikatnie pchnij kolana w kierunku podłogi. Wytrzymaj przez 15 sekund.



### 2. ROZCIĄGANIE MIĘŚNIA DWUGŁOWEGO UDA

Usiądź z wyprostowaną prawą nogą. Opuść podeszwę lewej stopy na wewnętrznym udzie prawej nogi. Rozciągnij się jak najdalej w kierunku palców u stopy. Trzymaj przez 15 sekund. Zrelaksuj się, a następnie powtórz z wyprostowaną lewą nogą.



### 3. OBRÓT GŁOWY

Obróć głowę w prawo przez jedno uderzenie, czując rozciąganie po lewej stronie szyi. Następnie obróć głowę do tyłu przez jedno uderzenie, rozciągając brodę w stronę sufitu i otwierając usta. Obróć głowę w lewo przez jedno uderzenie, a na koniec opuść głowę na klatkę piersiową przez jedno uderzenie.



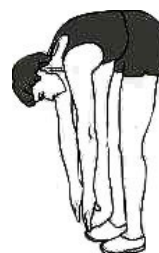
### 4. PODNOSZENIE RAMION

Podnieś prawe ramię w kierunku ucha przez jedno odliczenie. Następnie podnieś lewe ramię przez jedno odliczenie, opuszczając jednocześnie prawe ramię.



### 5. DOTYK PALCA

Powoli pochyl się do przodu z bioder, pozwalając, aby plecy i ramiona się rozluźniły, gdy sięgniesz w kierunku palców u stóp. Osiągnij jak najdalej w dół i utrzymaj przez 15 sekund.



## 6. ROZCIĄGANIE ŁYDKI-ACHILLESA

Oprzyj się o ścianę z lewą nogą z przodu prawej i wyciągnij ręce do przodu. Zachowaj prostą prawą nogę i lewą stopę na podłodze; następnie zegnij lewą nogę i pochyl się do przodu, przesuując biodra w kierunku ściany. Wytrzymaj, a następnie powtórz na drugą stronę przez 15 powtórzeń.



## 7. ROZCIĄGANIE BOCZNE

Otwórz ramiona na boki i kontynuuj podnoszenie ich, aż znajdą się nad głową. Wyciągnij prawą rękę jak najwyżej w kierunku sufitu przez jedno odliczenie. Poczuj rozciąganie się po prawej stronie. Powtórz to działanie z lewą ręką.



## 6. UTRZYMANIE

**OSTRZEŻENIE!** Przed przeprowadzeniem jakiegokolwiek konserwacji bieżni, zawsze odłącz wtyczkę zasilającą od listwy przeciwprzepięciowej.

**CZYSZCZENIE:** Regularne czyszczenie TWOJEJ BIEŻNI przedłuży jej żywotność.

**OSTRZEŻENIE!** Aby zapobiec porażeniu prądem, upewnij się, że zasilanie bieżni jest WYŁĄCZONE, a urządzenie jest odłączone od gniazdka elektrycznego przed przystąpieniem do czyszczenia lub konserwacji.

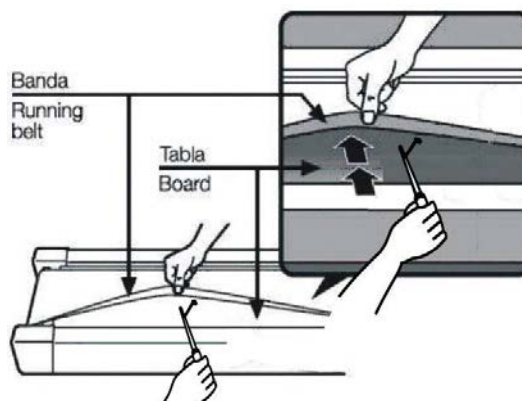
**PO KAŻDYM TRENINGU:** Wytrzyj konsolę i inne powierzchnie bieżni czystą, zwilżoną wodą miękką szmatką, aby usunąć nadmiar potu. NIE UŻYWAJ CHEMIKALIÓW.

**TYGODNIOWO:** Zaleca się użycie mata pod bieżnią, aby ułatwić czyszczenie. Brud z butów kontaktuje się z taśmą i ostatecznie gromadzi się pod bieżnią. Odkurzaj pod bieżnią raz w tygodniu.

**SMAROWANIE PŁYTY:** Taśma bieżna została przedsmarowana w fabryce. Jednak zaleca się okresowe sprawdzanie smarowania płyty chodnikowej, aby zapewnić optymalną wydajność bieżni. Co 10 dni lub co 10 godzin pracy podnieś boki taśmy bieżnej i dotknij górnej powierzchni płyty chodnikowej tak daleko, jak możesz sięgnąć. Jeśli poczujesz ślady silikonu, nie jest wymagane dalsze smarowanie. Jeśli jest sucha w dotyku, konieczne jest smarowanie. Zapytaj sprzedawcę lub zadzwoń na linię serwisową w celu uzyskania informacji o rodzaju silikonu

## NALEŻY NAŁOŻYĆ ŚRODEK SMARUJĄCY NA DESKĘ DO CHODZENIA

- 1) Umieść taśmę chodzącą tak, aby szew znajdował się na górze i na środku deski do chodzenia.
- 2) Włóż końcówkę rozpylacza do głowicy rozpylacza na pojemniku ze środkiem smarującym.
- 3) Podnosząc bok taśmy chodzącej, umieść końcówkę rozpylacza między taśmą chodzącą a deską, około 10 cm od przodu bieżni. Nałóż spray silikonowy na deskę do chodzenia, poruszając się od przodu bieżni do tyłu. Powtórz to samo po drugiej stronie taśmy. Rozpylaj około 4 sekundy na każdej stronie.
- 4) Pozwól, aby silikon "ustawił się" przez minutę przed rozpoczęciem korzystania z bieżni.



**OSTRZEŻENIE:** Nie należy nadmiernie smarować deski do chodzenia. Nadmiar środka smarującego należy usunąć czystym ręcznikiem.

## REGULACJA NAPIĘCIA PASA BIEGOWEGO

Bieżnia została dostosowana i przeszła kontrolę jakości przed opuszczeniem fabryki.

Jeśli występuje zjawisko biegu pasów z odchyleniem, możliwe przyczyny mogą być następujące:

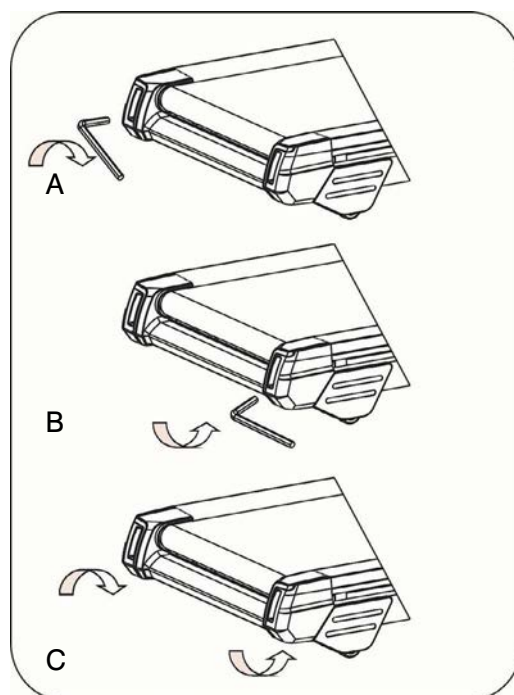
- A. Rama nie jest stabilnie ułożona.
- B. Użytkownik nie biegnie na środku pasa bieżni.
- C. Użytkownik nie równomiernie obciąża obie stopy.

W przypadku odchylenia, które nie może być naprawione automatycznie, spróbuj następujących metod naprawy pasa, jak pokazano na zdjęciu.

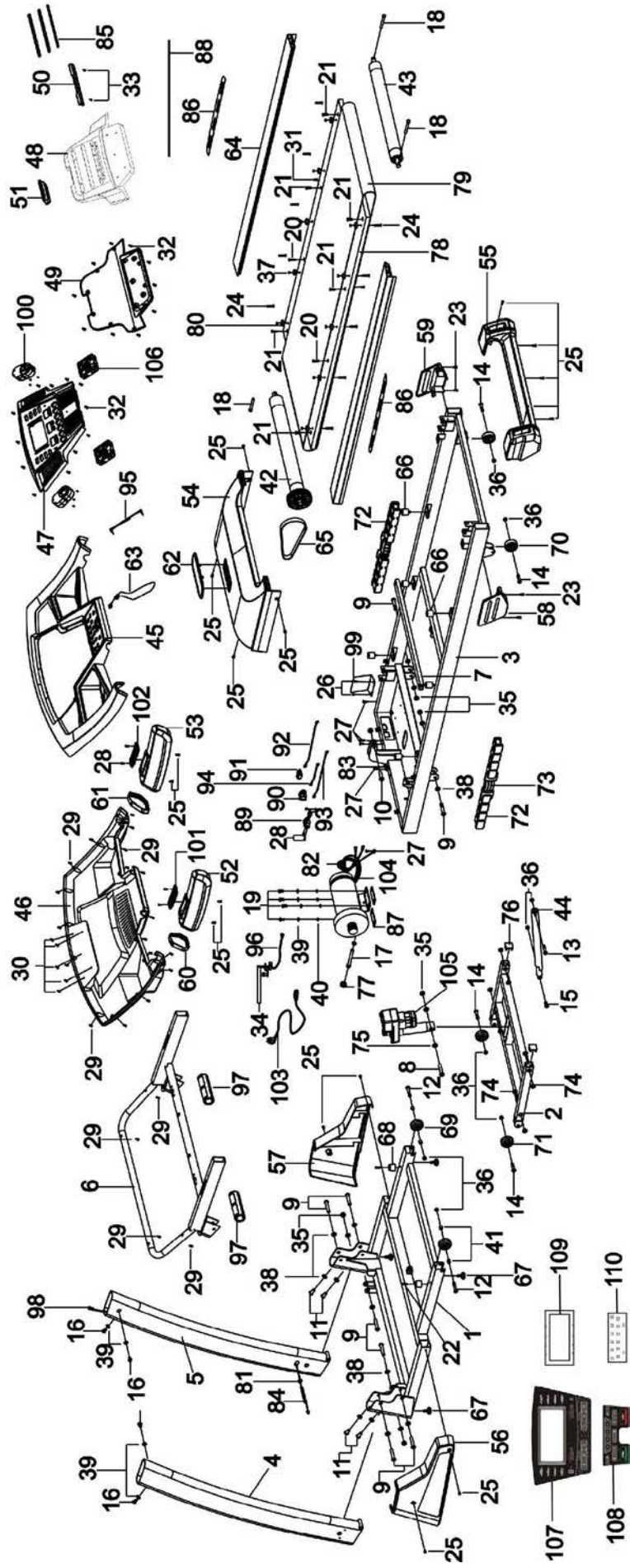
Jeśli pasek ma tendencję do przesuwania się w prawo, należy obrócić śrubę regulacji paska po prawej stronie w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara. Zalecamy obrót o 1/4 obrotu i sprawdzenie, jak działa. Jeśli pasek nadal jest pochyły w prawo, należy obrócić śrubę regulacji paska po lewej stronie w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu, jak pokazano na zdjęciu A.

Jeśli pasek ma tendencję do przesuwania się w lewo, należy obrócić śrubę regulacji paska po lewej stronie zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Jeśli pasek nadal jest pochyły w lewo, należy obrócić śrubę regulacji paska po prawej stronie przeciwnie do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu, jak pokazano na zdjęciu B.

Po pewnym czasie użytkowania pasek może się nieznacznie wydłużyć, a podczas biegu osoba może odczuwać poślizgi i zatrzymania. Gdy te zjawiska występują, należy dokręcić śruby po obu stronach o 1/4 obrotu. Jeśli pasek jest zbyt napięty, należy poluzować śrubę po obu stronach o 1/4 obrotu, jak pokazano na zdjęciu C.



7. RYSUNEK ROZBIÓRKOWY



## 8. LISTA CZĘŚCI

| NO. | OPIS             | Q'TY | NO. | OPIS  | Q'TY |
|-----|------------------|------|-----|---|------|
| 1   | Baza             | 1    | 43  | TYLNA WAŁEK                                 |      |
| 2   | Półka pod kątem  | 1    | 44  | CYLINDER POWIETRZA                          |      |
| 3   | Rama główna      | 1    | 45  | OBUDOWA PLASTIKOWA KONSO-<br>LI-GÓRNA       |      |
| 4   | Prawa podpora    | 1    | 46  | OBUDOWA PLASTIKOWA KONSO-<br>LI-DOLNA       |      |
| 5   | Lewa podpora     | 1    | 47  | PLASTIKOWY KOMPUTER                         |      |
| 6   | Półka na konsolę | 1    | 48  | PRZÓD ETUI POD IPAD                         |      |
| 7   | Poprzeczka       | 1    | 49  | TYŁ ETUI POD IPAD                           |      |
| 8   | Śruba M10*60     | 1    | 50  | ETUI POD IPAD                               |      |
| 9   | Śruba M10*55     | 8    | 51  | PŁYTA POD IPAD                              |      |
| 10  | Śruba M10*40     | 1    | 52  | PIANKA DO PORĘCZY-LEWA                      |      |
| 11  | Śruba M10*25     | 4    | 53  | PIANKA DO PORĘCZY-PRAWA                     |      |
| 12  | Śruba M8*50      | 2    | 54  | POKRYWA SILNIKA                             | 1    |
| 13  | Śruba M8*45      | 1    | 55  | TYLNA KAPKA                                 | 1    |
| 14  | Śruba M8*40      | 4    | 56  | POKRYWA PODSTAWY-LEWA                       | 1    |
| 15  | Śruba M8*28      | 1    | 57  | POKRYWA PODSTAWY-PRAWA                      | 1    |
| 16  | Śruba M8*15      | 4    | 58  | POKRYWA KOŁA RAMY-LEWA                      | 1    |
| 17  | Śruba M8*90      | 1    | 59  | POKRYWA KOŁA RAMY-PRAWA                     | 1    |
| 18  | Śruba M8*65      | 3    | 60  | PVC PIERŚCIEN DO PORĘCZY-<br>LEWY           | 1    |
| 19  | Śruba M8*15      | 4    | 61  | PVC PIERŚCIEN DO PORĘCZY-<br>PRAWY          | 1    |
| 20  | Śruba M6*45      | 2    | 62  | LOGO POKRYWY SILNIKA                        | 1    |
| 21  | Śruba M6*25      | 6    | 63  | KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA                        | 1    |
| 22  | Śruba M6*20      | 2    | 64  | PORĘCZ BOCZNA                               | 2    |
| 23  | Śruba M6*10      | 4    | 65  | PASEK SILNIKA                               | 1    |
| 24  | Śruba M5*28      | 10   | 66  | PODSTAWA PODUSZKA                           | 6    |
| 25  | Śruba M5*12      | 17   | 67  | NÓŻKA PODSTAWY                              | 4    |
| 26  | Śruby M4*15      | 2    | 68  | PODSTAWA PODUSZKA                           | 2    |
| 27  | Śruby M4*12      | 5    | 69  | KOŁO RUCHOME                                | 2    |
| 28  | Śruby M4*15      | 2    | 70  | KOŁO RAMY                                   | 2    |
| 29  | Śruby M4*12      | 23   | 71  | KOŁO RUCHOME PODNOSZENIA                    | 2    |
| 30  | Śruby M4*15      | 5    | 72  | PODUSZKA POWIETRZNA                         | 4    |
| 31  | Śruby M4*25      | 2    | 73  | PODUSZKA SPRĘŻYNOWA                         | 2    |
| 32  | Śruby M4*10      | 21   | 74  | PLASTIKOWA TULEJA (DO PODNO-<br>SZENIA)     | 8    |
| 33  | Śruby M3*10      | 2    | 75  | PLASTIKOWA TULEJA DO SILNIKA<br>PODNOSZENIA | 2    |
| 34  | Śruby M3*6       | 13   | 76  | KAPKA PODSTAWY                              | 2    |
| 35  | Nakrętka M10     | 6    | 77  | KAPKA DO SILNIKA                            | 1    |

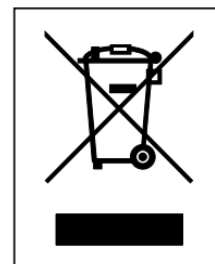
| NO. | OPIS                                 | Q'TY | NO. | OPIS                    | Q'TY |
|-----|--------------------------------------|------|-----|-------------------------|------|
| 36  | Nakrętka M8                          | 8    | 78  | PŁYTA BIEŻNI            | 1    |
| 37  | Nakrętka M5                          | 10   | 79  | PASEK BIEŻNI            | 1    |
| 38  | Podkładka płaska<br>20* 10.5*T1.5    | 14   | 80  | ZAPIĘCIE BOCZNE PORĘCZY | 10   |
| 39  | Podkładka płaska<br>17* 8.5*T1.5     | 9    | 81  | PRZEPUSTNICA KABLA      | 1    |
| 40  | Podkładka sprężysta                  | 4    | 82  | PASKA MAGNETYCZNA       | 1    |
| 41  | Podkładka pod koło bazy              | 4    | 83  | ZACISK KABLA            | 1    |
| 42  | Przedni wałek                        | 1    | 84  | RUROCIĄG FALISTY        | 1    |
| 85  | Podkładka silikonowa                 | 1    | 98  | KABEL DANYCH            | 1    |
| 86  | Podnózek                             | 2    | 99  | STEROWNIK               | 1    |
| 87  | Podkładka gumowa                     | 2    | 100 | GŁOŚNIK                 | 2    |
| 88  | Lina                                 | 1    | 101 | PRZYCISK PORĘCZY LEWEJ  | 1    |
| 89  | Włącznik zasilania                   | 1    | 102 | PRZYCISK PORĘCZY PRAWYJ | 1    |
| 90  | Gniazdo zasilania                    | 1    | 103 | PRZEWÓD ZASILAJĄCY      | 1    |
| 91  | Wyłącznik bezpiecznikowy             | 1    | 104 | SILNIK                  | 1    |
| 92  | Czerwony kabel zasilający<br>L=280mm | 1    | 105 | SILNIK PODNOSZENIA      | 1    |
| 93  | Czarny kabel zasilający<br>L=280mm   | 1    | 106 | WENTYLATOR              | 2    |
| 94  | Brązowy kabel L=100mm                | 1    | 107 | Naklejka na konsolę     | 1    |
| 95  | Kabel audio                          | 1    | 108 | Naklejka na klawiaturę  | 1    |
| 96  | Zestaw czujników                     | 1    | 109 | Płyta PCB konsoli       | 1    |
| 97  | Zestaw pulsometru do poręczy         | 2    | 110 | Klawiatura              | 1    |

## 9. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

| PROBLEM                         | MOŻLIWE PRZYCZYNY  | KOREKTA  |
|---------------------------------|--|--|
| Konsola nie ma wyświetlacza     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kabel zasilający źle podłączony.</li> <li>2. Uszkodzenie całego zestawu kabli lub niewłaściwe podłączenie.</li> <li>3. Ochrona przed przeciążeniem.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sprawdź połączenie zasilacza.</li> <li>2. Włóż każde złącze dobrze.</li> <li>3. Zresetuj zabezpieczacz przeciążeniowy.</li> </ol>  |
| Pas na bieźni się ślizga        | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zbyt luźny pas bieźni.</li> <li>2. Zbyt luźny pas napędowy.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dokręć bieźnię.</li> <li>2. Dokręć pasek napędowy.</li> </ol>  |
| Pas do biegania nie jest gładki | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Brak oleju smarującego.</li> <li>2. Zbyt napięty pas bieźni.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dodaj olej smarujący na pasek i podkładkę.</li> <li>2. Poluzuj bieźnię.</li> </ol>   |
| Silnik nie działa               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Klucz bezpieczeństwa źle zamocowany.</li> <li>2. Kabel silnika źle podłączony.</li> <li>3. Uszkodzenie całego zestawu kabli lub niewłaściwe podłączenie.</li> <li>4. Uszkodzenie kontrolera.</li> <li>5. Uszkodzenie silnika.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Włóż klucz bezpieczeństwa.</li> <li>2. Sprawdź połączenie kabla silnika.</li> <li>3. Podłącz cały zestaw kabli ponownie.</li> <li>4. Wymień kontroler.</li> <li>5. Wymień silnik.</li> </ol> |

## INFORMACJE DOTYCZĄCE RECYKLINGU

Questo prodotto elettronico non deve essere gettato nella spazzatura municipale. powinien być poddany recyklingowi po zakończeniu jego użytkowania, zgodnie z prawem. Prosimy skontaktować się z upoważnioną jednostką recyklingu, która zbiera ten rodzaj odpadów w Państwa okolicy. Postępując w ten sposób, przyczynicie się do ochrony zasobów naturalnych oraz poprawy europejskich standardów ochrony środowiska. Jeśli potrzebują Państwo więcej informacji na temat prawidłowych i bezpiecznych metod usuwania odpadów, prosimy skontaktować się z lokalnym biurem organizacji recyklingowej lub jednostką, od której zakupili Państwo ten produkt.



## OKRES GWARANCJI

OKRES GWARANCJI podlega postanowieniom Dyrektywy 2019/771 i Dyrektywy UE 2019/770. Niezależnie od gwarancji handlowej, sprzedawca jest zobowiązany do przestrzegania okresu gwarancji produktów, zgodnie z wyżej wymienionymi dyrektywami.

Gwarancja stanowi uzupełnienie i w żaden sposób nie ogranicza praw użytkownika.

Poniższe warunki opisują wymagania i zastosowanie naszej gwarancji. Nie mają one wpływu na prawa użytkownika ani na zobowiązania sprzedawcy detalicznego ani na umowę zawartą ze sprzedawcą detalicznym.

Okres gwarancji: 24 miesiące od daty zakupu produktu.

Oferujemy serwis gwarancyjny dla tego urządzenia na następujących warunkach:

Bezpłatny serwis gwarancyjny w okresie gwarancyjnym nie obowiązuje w przypadku niezgodności z następującymi warunkami:

1. Istnieją różnice między danymi w dokumencie gwarancyjnym i dokumentach zakupu;
2. Nieprawidłowo zainstalowany lub zmontowany produkt;
3. Brak oryginalnych dokumentów zakupu lub dokumentu gwarancyjnego;
4. Naprawy lub inne prace wykonywane przez osoby nieupoważnione przez nas do wykonywania takich prac lub jeśli urządzenie jest naprawiane przy użyciu nieoryginalnych części zamiennych;
5. Wygląd urządzenia - zadrapania, pęknięcia i inne, które nie zostały zauważone w momencie zakupu, dostawy lub instalacji urządzenia.
6. Nieprzestrzeganie warunków użytkowania, przechowywania, transportu i spowodowane przez nie wady;
7. Za wady spowodowane niewłaściwym użytkowaniem, wady mechaniczne, wgniecenia;
8. Za wady spowodowane zjawiskami naturalnymi i innymi okolicznościami siły wyższej;
9. W przypadku korzystania z produktu w celach komercyjnych i w miejscach publicznych;
10. Ruchome elementy uszkodzone w wyniku niewłaściwego użytkowania lub montażu: pedały, uchwyty, linki, paski, powierzchnia jezdna, uszczelki, śruby, dźwignie, łożyska, elementy dekoracyjne;
11. Niewłaściwie przechowywane produkty.
12. Części składowe, które można oddzielić od głównego korpusu urządzenia, plastikowe elementy dekoracyjne, części gumowe o ograniczonym okresie użytkowania regulowanym przez producenta;
13. Materiały eksploatacyjne, części i elementy o ograniczonej trwałości - baterie, paski, powierzchnie jezdne.
14. Akcesoria - zewnętrzne zasilacze/adaptery;

Reklamacje dotyczące zakupionych towarów są składane zgodnie z Dyrektywa 2019/771 i dyrektywa UE 2019/770.

## KONTAKT:

Tel: +4031 1050917

Email: [service@sportpartner.ro](mailto:service@sportpartner.ro)

# PORTUGUÊS



Por favor, leia atentamente todas as precauções e instruções contidas neste manual antes de utilizar este dispositivo. Guarde este manual para referência futura.

## CONTEÚDO

1. Aviso de segurança
2. Instruções de montagem
3. Manual de uso
4. Como dobrar e mover
5. Exercícios de alongamento propostos
6. Manutenção
7. Desenho explosivo
8. Lista de peças
9. Resolução de problemas

## 1. AVISO DE SEGURANÇA

Durante a utilização deste produto, é sempre necessário seguir as precauções básicas, especialmente as seguintes: Por favor, leia atentamente as instruções antes de utilizar este produto.

**PERIGO** – Para reduzir o risco de um choque elétrico, desconecte sempre este produto imediatamente após o uso e antes da limpeza da fonte de alimentação

**AVISO** – Para reduzir o risco de queimaduras, incêndios, choques elétricos ou lesões físicas.

1. O produto nunca deve ser deixado sem supervisão quando estiver ligado. Desligue o produto da tomada quando não estiver em uso.
2. É necessária supervisão rigorosa ao usar este produto com crianças, pessoas com deficiência ou incapacitadas.
3. Certifique-se de usar o produto apenas para os fins previstos, conforme descrito neste manual. Não use nenhum acessório não recomendado pelo fabricante para evitar perigos ou acidentes.
4. Nunca use o produto se o cabo ou o plugue estiverem danificados, se não estiver funcionando corretamente, se estiver danificado ou se tiver caído na água. Por favor, devolva o produto ao centro de serviço do vendedor para exame e reparo.
5. Não transporte este produto pelo cabo de alimentação ou use o cabo como alça.
6. Mantenha o cabo longe de superfícies quentes ou do chão.
7. Nunca use o produto com as aberturas de ventilação bloqueadas. Mantenha as aberturas de ventilação livres de fiapos, cabelos, etc.
8. Nunca deixe cair ou insira objetos nas aberturas.
9. Não use ou opere ao ar livre.
10. Não opere onde produtos aerossóis (spray) são usados ou onde o oxigênio é baixo.
11. Antes de desligar a alimentação do produto, coloque todos os controles na posição de desligado e, em seguida, remova o plugue da tomada.
12. Ligue o produto apenas a uma tomada corretamente ligada à terra.
13. Se o tapete rolante for dobrável, quando o utilizador terminar de usar o tapete rolante, a elevação deve ser devolvida à sua posição original.
14. Quando o utilizador estiver a usar o tapete rolante, não pode ser dobrado ao mesmo tempo.
15. Mantenha uma distância de segurança de 2000 mm x 1000 mm do tapete rolante.
16. Esta máquina destina-se apenas a uso doméstico.
17. Para o tapete rolante com função de dobragem e elevação elétrica, certifique-se de que a elevação está em 0 antes de o dobrar (para evitar interferências nos componentes).

18. Pare de usar o tapete rolante se sentir tonturas, vertigens ou falta de ar.

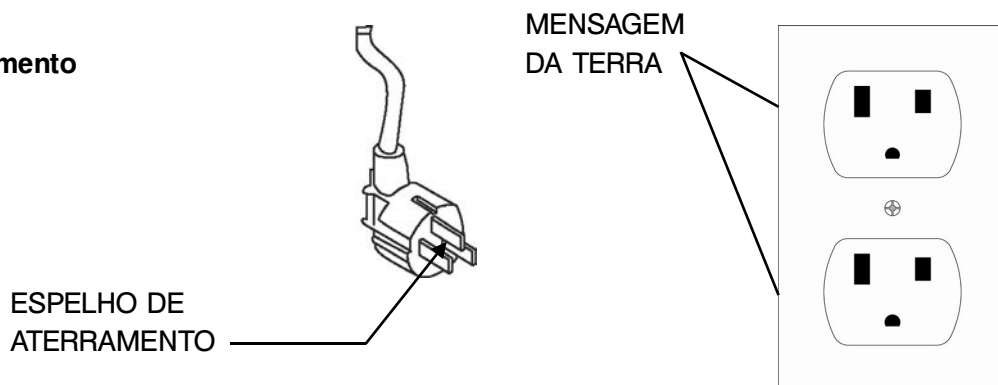
19. Use roupas de exercício adequadas ao usar o tapete rolante. Não use roupas folgadas que possam ficar presas no tapete rolante. Roupas de apoio atlético são recomendadas para homens e mulheres. Use sempre calçado desportivo. Nunca use o tapete rolante descalço, apenas usando meias ou sandálias.

### INSTRUÇÕES PARA A CONEXÃO À TERRA

Os produtos devem ser aterrados primeiro. Em caso de mau funcionamento ou falha, o aterramento oferece um caminho de baixa resistência para a corrente elétrica, a fim de reduzir o risco de choques elétricos. O produto é fornecido com um cabo que contém um condutor de aterramento e um plugue de aterramento. O plugue deve ser inserido em uma tomada adequada que esteja instalada e aterrada corretamente de acordo com todas as regulamentações locais.

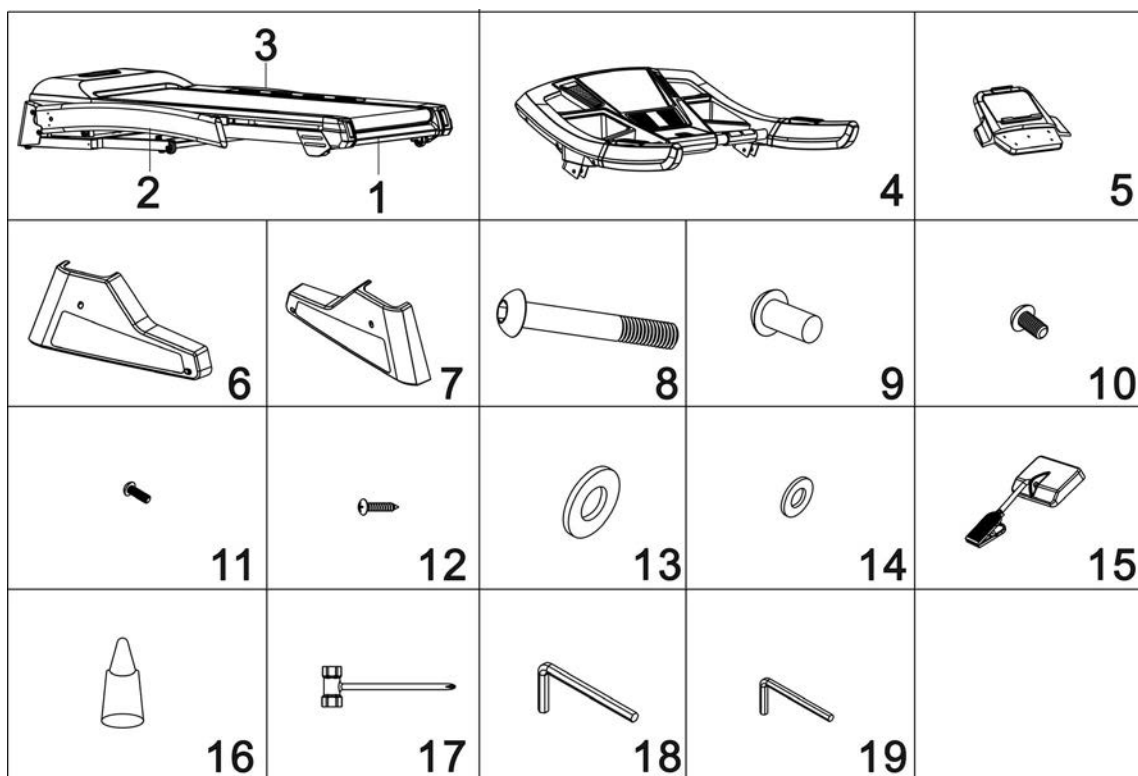
**PERIGO** – O produto está equipado com um plugue de aterramento semelhante ao representado na imagem. Certifique-se de que o produto esteja conectado a uma tomada que tenha a mesma configuração do plugue. Para este produto, não é necessário um adaptador.

**Figura**  
**Métodos de aterramento**



## 2. INSTRUÇÕES DE MONTAGEM

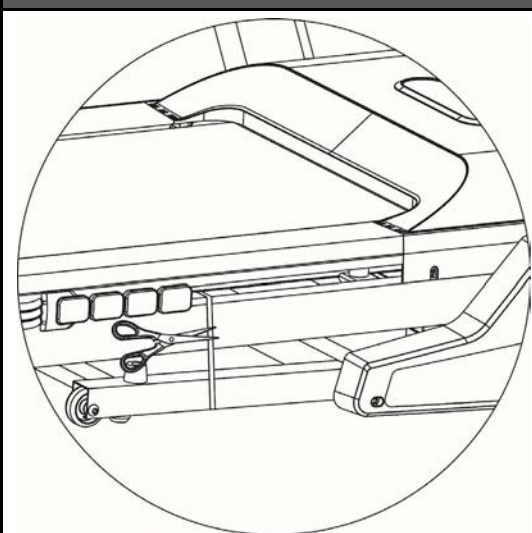
**ABRAM A CAIXA, IRÃO ENCONTRAR TODAS AS PEÇAS LISTADAS ABAIXO**



## LISTA DE PEÇAS

| No. | Descrição               | Quantidade | No. | Descrição          | Quantidade |
|-----|-------------------------|------------|-----|--------------------|------------|
| 1   | Estrutura principal     | 1          | 11  | Parafuso M5*12     | 4          |
| 2   | Upright esquerdo        | 1          | 12  | Parafuso M4*15     | 5          |
| 3   | Upright direito         | 1          | 13  | Arruela plana M10  | 6          |
| 4   | Console                 | 1          | 14  | Arruela plana M8   | 4          |
| 5   | Suporte para IPAD       | 1          | 15  | Chave de segurança | 1          |
| 6   | Capa da base - direita  | 1          | 16  | Óleo de silicone   | 1          |
| 7   | Capa da base - esquerda | 1          | 17  | Chave de fenda     | 1          |
| 8   | Parafuso M10*55         | 2          | 18  | Chave Allen 6mm    | 1          |
| 9   | Parafuso M10*20         | 4          | 19  | Chave Allen 5mm    | 1          |
| 10  | Parafuso M8*15          | 4          |     |                    |            |

## PASSO 1

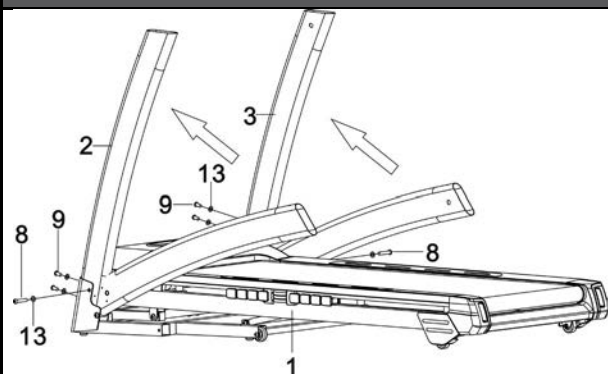


1. Por favor, note que este tapete rolante precisa de pelo menos 2 pessoas para concluir a montagem.
2. Abra a caixa de cartão e retire toda a espuma de proteção e as peças de montagem.
3. Como mostra a foto, retire a plataforma de corrida da caixa, coloque-a no chão plano e depois corte a correia.

**! DANGER!**

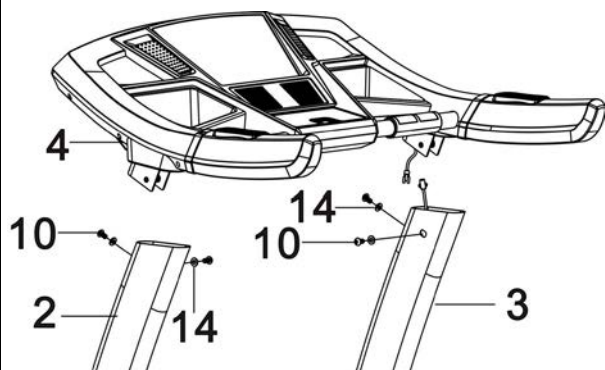
Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

## PASSO 2



1. Levante o suporte esquerdo e direito e, em seguida, use a chave de boca 6# (18) para instalar cada suporte na base com 2 parafusos M10x55 (8) e 2 arruelas planas (13), 2 parafusos M10x20 (9) e 2 arruelas M10 (13) do outro lado.
2. Não aperte firmemente todos os parafusos nesta etapa.

## PASSO 3

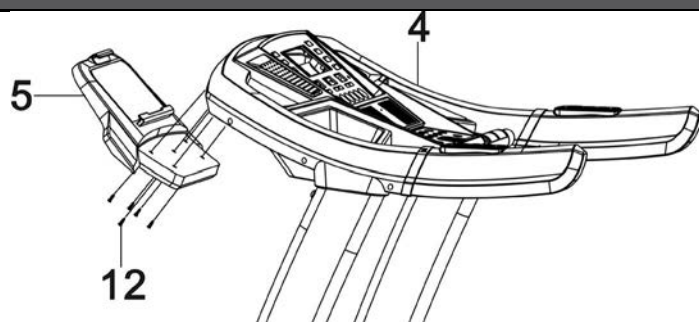


1. Ligue o cabo da consola ao cabo do suporte direito. Preste atenção à conexão do cabo, uma conexão errada ou operação brusca pode causar danos ao conector.

2. Use a chave inglesa 5# (19) para instalar a consola nos suportes esquerdo e direito com 4 parafusos M8x15 (10) e 4 arruelas M8 (14) em cada um.

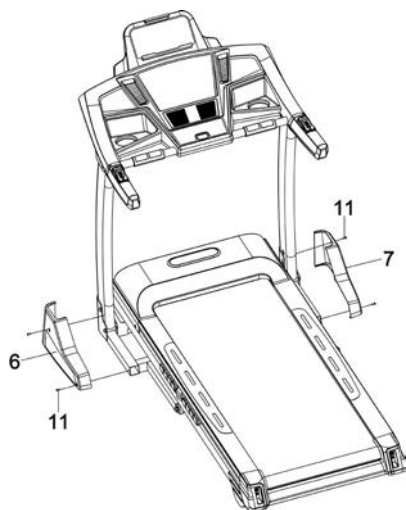
3. Aperte firmemente todos os parafusos nos PASSO 2 e PASSO 3.

## PASSO 4

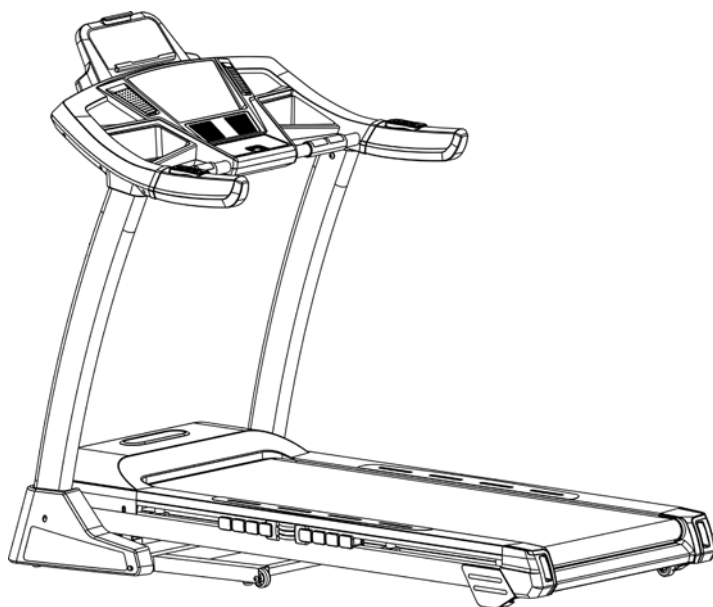


Usar a chave de fenda (17) para instalar o suporte do IPAD (5) na consola com 5 parafusos M4\*15 (12).

## PASSO 5



Usar a chave de fenda (17) para instalar a tampa da base esquerda (6) no suporte esquerdo com 2 parafusos M5x12 (11). Fazer o mesmo para a tampa da base direita (7).

**NOTA:**

**Por segurança e conveniência, verifique se todos os parafusos estão bem apertados.  
Parabéns! Um novo tapete motorizado foi montado com sucesso!**

### 3. MANUAL DE INSTRUÇÕES

#### CONSELHOS GERAIS DE SEGURANÇA

- A. Pratique a montagem e desmontagem do seu tapete rolante antes de começar o treino.
- B. Prenda a chave de segurança ao computador (o tapete rolante não funciona sem a chave de segurança). Prenda a outra extremidade da chave de segurança à sua roupa antes de começar o treino, para garantir que o tapete rolante pare se o utilizador se afastar acidentalmente do tapete rolante.
- C. Se o utilizador cair do tapete rolante, a chave de segurança solta-se do computador e o tapete rolante pára imediatamente para evitar mais lesões.
- D. Durante a fase de arranque do tapete rolante, não fique em pé no tapete rolante. Passe por cima da correia e agarre-se aos guias de plástico.
- E. O tapete rolante começa após a contagem regressiva de 1,0 km/h. Se é um novo utilizador, mantenha uma velocidade baixa e agarre-se às alças até se sentir confortável.





## FUNÇÃO DE VISUALIZAÇÃO

**TEMPO:** Acumula o tempo total de treino de 0:00 a 99:00 minutos.

**PULSO:** Quando o sinal de pulso é detectado ao segurar ambos os sensores de aço inoxidável nos corrimãos dianteiros, ele exibirá sua frequência cardíaca atual em batimentos por minuto de 50 a 200.

**INCLINAÇÃO:** Exibe a inclinação atual da plataforma, começando no nível 1 e indo até o nível 15.

**VELOCIDADE:** Exibe a velocidade atual da esteira, começando em 1,0 km/h e indo até 16,0 km/h.

**CALORIA:** Acumula o consumo de calorias durante o exercício. O valor máximo é de 990 KCAL.

**DISTÂNCIA:** Acumula a distância total percorrida durante o treino de 0,0 a 99,0 quilômetros, contando para cima. Acumula a distância total percorrida durante o treino de 0,0 a 99,0 quilômetros, contando para baixo.

## COMEÇAR

### NOTAS:

1. Verifique se nada está ligado ou irá impedir o movimento da passadeira.
2. Ligue o cabo de alimentação e ligue a passadeira.
3. Fique em cima dos apoios dos pés da passadeira.
4. Prenda o clipe da chave de segurança à sua roupa.
5. Coloque a chave de segurança no orifício da chave de segurança na consola e, em seguida, a passadeira estará pronta para iniciar.
6. Tem duas opções para iniciar o seu treino:

#### A. INÍCIO RÁPIDO

Basta pressionar o botão INICIAR para começar a treinar.

#### B. SELECIONAR UM PROGRAMA

Selecione o programa manual pressionando o botão MODO ou pressionando os botões PROGRAMA para entrar no programa manual, 8 objetivos de treino ou 3 programas de utilizador.

## INÍCIO RÁPIDO DA OPERAÇÃO

**PASSO 1:** Anexe a chave de segurança para acordar o visor; a passadeira estará então pronta para iniciar.

**PASSO 2:** Pressione o botão INICIAR para começar o movimento da esteira após a contagem regressiva. Use os botões VELOCIDADE +/- ou VELOCIDADE RÁPIDA para ajustar a velocidade desejada a qualquer momento durante o treino; use os botões INCLINAÇÃO +/- ou INCLINAÇÃO RÁPIDA para ajustar a inclinação a qualquer momento durante o treino.

**PASSO 3:** Para obter uma leitura de pulso, basta segurar os sensores de aço inoxidável nos corrimãos. Pode levar alguns segundos para o visor mostrar o número real. A frequência cardíaca será exibida na janela de PULSO.

**PASSO 4:** Durante a operação de início rápido, o TEMPO, CALORIA e DISTÂNCIA contarão progressivamente.

## OPERAÇÃO DOS PROGRAMAS MANUAIS

**NOTAS:** No contexto deste programa, é possível definir uma das seguintes opções - **DISTÂNCIA**, **CALORIAS** ou **TEMPO** - como contagem regressiva para o seu treino, enquanto as outras serão aumentadas durante o treino. Uma vez que uma contagem regressiva atinge zero, o programa é interrompido e o movimento da esteira para. Se desejar continuar, pressione o botão **INICIAR** para iniciar o movimento da esteira após a contagem regressiva.

**PASSO 1:** Fixe a chave de segurança para ativar a tela; a esteira estará então no modo de inicialização/preparação.

**PASSO 2:** Pressione o botão **MODO**, a janela de **TEMPO** mostrará 30:00. Pressione os botões **VELOCIDADE +/-** para definir o tempo de contagem regressiva de 5:00 minutos a 99:00 minutos. Se não desejar definir o tempo de contagem regressiva e desejar passar para outras opções, pressione novamente o botão **MODO**. A janela de **DISTÂNCIA** mostrará 1.0. É possível definir a distância de contagem regressiva de 1.0 km a 99.0 km.

Se não desejar definir a distância de contagem regressiva e desejar passar para outras opções, pressione novamente o botão **MODO**. A janela de **CALORIAS** mostrará 50. É possível definir as calorias de contagem regressiva de 20 KCAL a 990 KCAL.

**PASSO 3:** Depois de completar as configurações de contagem regressiva para o seu treino, pressione **INICIAR** para iniciar o movimento da esteira após a contagem regressiva.

**PASSO 4:** Durante o programa, você pode ajustar a velocidade e a inclinação pressionando os botões **VELOCIDADE +/-** e **INCLINAÇÃO +/-** ou pressionando os botões **VELOCIDADE RÁPIDA** e **INCLINAÇÃO RÁPIDA** para fazer um ajuste direto.

**PASSO 5:** Pressione o botão **PARAR** para encerrar o seu treino ou remova a chave de segurança para desligar o computador.

## OPERAÇÃO DOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS

**NOTAS:** Todos os programas pré-definidos são compostos por 18 segmentos baseados no tempo; a velocidade e a inclinação são pré-definidas para cada segmento. O tempo decorrido dos 18 segmentos de cada programa é automaticamente organizado com base no tempo de treino que você definiu. Existem 64 programas pré-definidos para 8 diferentes objetivos de treino e 8 diferentes níveis de intensidade para cada objetivo de treino.

**PASSO 1:** Defina a chave de segurança para ativar a tela; a esteira estará então no modo de inicialização/preparação.

**PASSO 2:** Pressione o botão **PROGRAMA** para percorrer os 8 objetivos de treino e a função **GOR-DURA CORPORAL**. Um objetivo de treino será selecionado assim que o botão **PROGRAMA** for pressionado. Após selecionar um objetivo de treino, pressione o botão **MODO** para selecionar uma intensidade de L01 a L08. Após selecionar uma intensidade, pressione os botões **VELOCIDADE +/-** para alterar o tempo decorrido. O tempo pré-definido para cada programa é de 30:00 minutos e pode ser ajustado de 5:00 a 99:00 minutos.

**PASSO 3:** Depois de modificar o tempo decorrido, pressione o botão **INICIAR** para aceitar as configurações e iniciar o treino.

**PASSO 4:** Durante o programa, é possível ajustar a **VELOCIDADE** e a **INCLINAÇÃO** pressionando os botões **VELOCIDADE +/-** e **INCLINAÇÃO +/-** ou utilizando os botões **VELOCIDADE RÁPIDA** e **INCLINAÇÃO RÁPIDA** para fazer um ajuste direto. No entanto, tenha em mente que a **VELOCIDADE** e a **INCLINAÇÃO** ajustadas serão eficazes apenas para o segmento atual. Uma vez concluído o segmento, a **VELOCIDADE** e a **INCLINAÇÃO** serão tratadas com os valores pré-definidos.

**PASSO 5:** Pressione o botão **PARAR** para encerrar o treino ou remova a chave de segurança para desligar o computador.

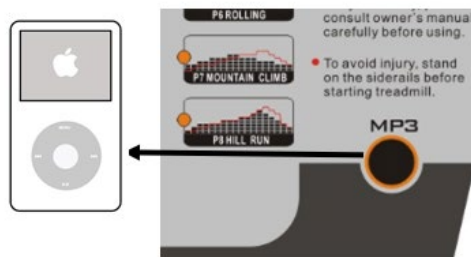
## UTILIZAÇÃO DA FUNÇÃO DE PULSO

A janela PULSE no seu computador funciona em conexão com os sensores de pulso nas duas alças. Quando estiver pronto para ler o seu pulso:

1. Coloque ambas as mãos firmemente nos sensores de pulso. Para obter uma medição mais precisa, é importante usar ambas as mãos.
2. A sua frequência cardíaca aproximada será exibida na janela PULSE cerca de 5 segundos após segurar os sensores de pulso.
3. Esta estimativa não é precisa e pessoas com problemas médicos e/ou a necessidade de monitorar com precisão a sua frequência cardíaca não devem confiar nas estimativas fornecidas.

## UTILIZAR A FUNÇÃO DE AUDIO

Como mostra a figura, conecte uma extremidade do cabo de áudio à entrada de áudio do computador e, em seguida, conecte a outra extremidade do cabo de áudio ao leitor de MP3. O alto-falante do computador reproduzirá a música do leitor de MP3. O volume do alto-falante só pode ser ajustado pelo leitor de MP3.



## LEITOR DE MP3 INTEGRADO

O computador possui uma função de player de MP3 embutido, que pode ser operado com as seguintes instruções: Ligue a energia da esteira, conecte a chave de segurança para acordar o display e, em seguida, conecte o USB flash, então o player de MP3 embutido reproduzirá o arquivo de música no flash. Imprensa O botão de tradução diminuirá a voz do falante. Imprensa botão aumentará a voz do alto-falante. Imprensa botão reproduzir próxima música, Imprensa botão para reproduzir a música anterior, pressione este botão para baixo.

## LIGAR UM SMARTPHONE

Se o tapete rolante tiver a função bluetooth, então conecte o smartphone da seguinte forma PASSOS:

PASSO1: Ligue o Bluetooth do smartphone, procure o dispositivo e clique para conectar os dispositivos quando aparecer EXECUTAR MÚSICA.

PASSO2: Após a conexão, a voz do smartphone será reproduzida pelo alto-falante do computador.

## PROGRAMA DO UTILIZADOR

Este programa destina-se ao utilizador para modificar um programa pessoal; a velocidade e a inclinação de cada segmento podem ser alteradas de acordo com as preferências pessoais. Existem 18 segmentos neste programa, para que o utilizador possa modificar o programa de treino. Uma vez que o programa está definido, é guardado no computador e o computador executa o programa ao pressionar o botão INICIAR/PARAR. É possível modificar um total de 3 programas de utilizador. Se desejar modificar novamente o programa, basta seguir os passos descritos abaixo.

PASSO 1: Fixar a chave de segurança para ativar o visor; em seguida, o tapete rolante está no modo de arranque/preparação. Pressionar continuamente o botão PROG até que a janela de velocidade mostre U01 e a janela de tempo mostre 30:00. Pressionar VELOCIDADE+/- para definir a duração do programa.

PASSO 2: Pressionar o botão MODO para definir o segmento 1. Pressionar INCLINAÇÃO+/- para definir a inclinação e pressionar VELOCIDADE+/- para definir a velocidade deste segmento. Uma vez concluída a definição do segmento 1, pressionar o botão MODO para definir todos os outros segmentos de 2 a 18.

PASSO 3: Uma vez definidos todos os 18 segmentos, o programa é guardado. Pressionar então o botão INICIAR para carregar este programa.

## BALANÇO DA GORDURA CORPORAL

**Esta função serve para estimar a percentagem de gordura corporal com base nas informações básicas sobre a sua condição física. Esta estimativa não é precisa e pessoas com problemas de saúde e/ou com uma necessidade específica de conhecer o valor exato da percentagem de gordura corporal não devem confiar nas estimativas fornecidas.**

**PASSO 1:** Pressione repetidamente o botão PROGRAMA. Na 12ª pressão do botão PROGRAMA, a janela DIST. mostrará o valor FAT. Pressione o botão MODALIDADE para fazer as configurações correspondentes: SEXO, IDADE, ALTURA e PESO.

**PASSO 2:** Após chamar a função GORDURA CORPORAL pressionando o botão MODALIDADE, a janela TEMPORIZADOR mostrará 5-01 e a janela VELOCIDADE mostrará 1, que representa o SEXO. Pressione os botões VELOCIDADE +/- para definir o sexo de 1 a 2. 1 representa HOMEM, 2 representa MULHER. Em seguida, pressione o botão MODALIDADE para avançar para a próxima etapa.

**PASSO 3:** Após pressionar o botão MODO, a janela TEMPO mostra 5-02 e a janela VELOCIDADE mostra 25, que representa a IDADE. Pressione os botões VELOCIDADE +/- para definir a idade de 10 a 99. Em seguida, pressione o botão MODO para avançar para a próxima etapa.

**PASSO 4:** Depois de pressionar o botão MODO, a janela TEMPO mostra 5-03 e a janela VELOCIDADE mostra 170, que representa o TAMANHO. Pressione os botões VELOCIDADE +/- para definir o tamanho de 100 cm a 200 cm. Em seguida, pressione o botão MODO para avançar para a próxima etapa.

**PASSO 5:** Após pressionar o botão MODO, a janela TEMPO mostra 5-04 e a janela VELOCIDADE mostra 70, que representa o PESO. Pressione os botões VELOCIDADE +/- para definir o peso de 20 kg a 150 kg. Em seguida, pressione o botão MODO para avançar para a próxima etapa.

**PASSO 6:** Depois de configurar todas as informações necessárias sobre sua condição física, pressione novamente o botão MODO. A janela TEMPO mostrará então 5-05 e a janela VELOCIDADE mostrará "---", o que significa que o computador está iniciando o cálculo. Segure o sensor de pulso com ambas as mãos no corrimão, aproximadamente 8 segundos depois, o resultado da percentagem de gordura corporal será exibido na janela INCLINAÇÃO.

## TABELA DE GORDURA CORPORAL

O resultado mostrado pela balança de gordura corporal pode ser um indicador do estado do corpo. Verifique as condições do seu corpo usando o gráfico à esquerda com o resultado obtido na esteira.

| Estado físico | Resultado     |
|---------------|---------------|
| Gordo         | IMC > 30      |
| Acima do peso | 26 < IMC < 30 |
| Em forma      | 19 < IMC < 25 |
| Magro         | IMC < 19      |

## APLICATIVO BLUETOOTH

A conexão Bluetooth suporta os aplicativos Kinomap.

Baixe, registre-se e faça login no aplicativo Kinomap, acesse a página de configurações: clique em MAIS no canto direito, clique em GERENCIAMENTO DE EQUIPAMENTOS, clique em + na área superior direita, selecione para esteira;

Em seguida, selecione a marca Bluetooth de sua escolha, por exemplo, Anyrun etc.; Clique no conteúdo em Interativo, o aplicativo detectará o equipamento encontrado, selecione o código Bluetooth, que é o mesmo código marcado no console do seu equipamento, em seguida, clique em ADICIONAR NOVO EQUIPAMENTO, aparecerá uma mensagem informando que o equipamento foi adicionado com sucesso.



As aplicações podem ser baixadas na App Store para iOS e no Google Play para Android.

### TABELA DO PROGRAMA PREDEFINIDO

#### P1. PERDA DE PESO

| MUDANÇAS DE VELOCIDADE |            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------|------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nível 1                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Nível 2                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Nível 3                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Nível 4                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Nível 5                | VELOCIDADE | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Nível 6                | VELOCIDADE | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Nível 7                | VELOCIDADE | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Nível 8                | VELOCIDADE | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

#### P2. TREINO CARDIOVASCULAR

| MUDANÇA DE VELOCIDADE E INCLINAÇÃO |            | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nível 1                            | Inclinação | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nível 2                            | Inclinação | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Nível 3                            | Inclinação | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Nível 4                            | Inclinação | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Nível 5                            | Inclinação | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Nível 6                            | Inclinação | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nível 7                            | Inclinação | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                    | VELOCIDADE | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Nível 8                            | Inclinação | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                                    | VELOCIDADE | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

### P3. QUEIMA GORDURA

| MUDANÇA DE VELOCIDADE E INCLINAÇÃO |            | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nível 1                            | Inclinação | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 3  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nível 2                            | Inclinação | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 4  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Nível 3                            | Inclinação | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 1 | 2 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Nível 4                            | Inclinação | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Nível 5                            | Inclinação | 1 | 2 | 3 | 4  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nível 6                            | Inclinação | 2 | 3 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCIDADE | 3 | 5 | 7 | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Nível 7                            | Inclinação | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCIDADE | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Nível 8                            | Inclinação | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                    | VELOCIDADE | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

### P4. IR RAPIDAMENTE

| MUDANÇAS DE VELOCIDADE |            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nível 1                | VELOCIDADE | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nível 2                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nível 3                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nível 4                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Nível 5                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nível 6                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nível 7                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nível 8                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

### P5. INTERVALO

| MUDANÇAS DE VELOCIDADE |            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nível 1                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Nível 2                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Nível 3                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Nível 4                | VELOCIDADE | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Nível 5                | VELOCIDADE | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Nível 6                | VELOCIDADE | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Nível 7                | VELOCIDADE | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Nível 8                | VELOCIDADE | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

## P6. A CONDUZIR

| MUDANÇAS DE VELOCIDADE |            | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------|------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nível 1                | VELOCIDADE | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nível 2                | VELOCIDADE | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Nível 3                | VELOCIDADE | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Nível 4                | VELOCIDADE | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Nível 5                | VELOCIDADE | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Nível 6                | VELOCIDADE | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Nível 7                | VELOCIDADE | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Nível 8                | VELOCIDADE | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

## P7. ALPINISMO

| CAMBIAMENTO DI VELOCITÀ E PENDENZA |          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|----------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Livello 1                          | Altezza  | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 2                          | Altezza  | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 3                          | Altezza  | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                    | VELOCITÀ | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Livello 4                          | Altezza  | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Livello 6                          | Altezza  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Livello 6                          | Altezza  | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Livello 7                          | Altezza  | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Livello 8                          | Altezza  | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                    | VELOCITÀ | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## P8. CORRER PARA CIMA DA MONTANHA

| MUDANÇA DE VELOCIDADE E INCLINAÇÃO |            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nível 1                            | Inclinação | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nível 2                            | Inclinação | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nível 3                            | Inclinação | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nível 4                            | Inclinação | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nível 5                            | Inclinação | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nível 6                            | Inclinação | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

| MUDANÇA DE VELOCIDADE E INCLINAÇÃO |            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|------------------------------------|------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nível 7                            | Inclinação | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nível 8                            | Inclinação | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                    | VELOCIDADE | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

#### 4. COMENTÁRIO SOBRE DOBRAS E DESLOCAMENTOS

##### COMO DOBRAR A PASSADEIRA PARA CORRER

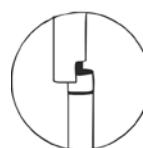
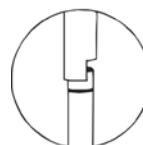
**ANTES DE DOBRAR A PASSADEIRA DE CORRIDA, DESLIGUE A FICHA.**

**ATENÇÃO:** É necessário ser capaz de levantar com segurança 45 libras (20 kg) para levantar, baixar ou mover a passadeira de corrida.

1. Segure a passadeira de corrida com as mãos nos pontos marcados à direita.

**ATENÇÃO:** Para minimizar o risco de lesões, dobre os joelhos e mantenha as costas retas. Ao levantar a passadeira de corrida, certifique-se de levantá-la com as pernas e não com as costas. Levante a passadeira de corrida até que a plataforma de corrida esteja firmemente segura pela barra dobrável, como mostrado na imagem à direita.

2. Se desejar colocar a passadeira de corrida na posição de trabalho, Primeiro puxe o botão de dobragem, como mostrado na imagem, E então coloque suavemente a plataforma de corrida no chão.



##### COMO MOVER A PASSADEIRA ROLANTE

1. Segure-se firmemente nas grades conforme indicado e coloque um pé em uma roda.

2. Incline a esteira para trás até que ela role livremente nas rodas. Mova a esteira com cuidado para a posição desejada. Nunca mova a esteira sem incliná-la para trás. Tenha extrema cautela ao mover a esteira para evitar lesões. Não tente mover a esteira em superfícies irregulares.

3. Coloque um pé em uma roda e abaixe suavemente a esteira até que ela esteja na posição de armazenamento.



## 5. EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO PROPOSTOS

Um programa de treino bem-sucedido inclui um aquecimento, exercícios aeróbicos e uma fase de recuperação. Execute o programa completo pelo menos duas vezes, preferencialmente três vezes por semana, e dê um dia de descanso entre as sessões. Após vários meses, você pode aumentar as sessões para quatro ou cinco vezes por semana.

O aquecimento é uma parte importante do seu treino e deve ser realizado em cada sessão. Prepare o seu corpo para exercícios mais intensos aquecendo e alongando os seus músculos, aumentando a circulação sanguínea e a frequência cardíaca e fornecendo mais oxigênio aos seus músculos. No final do seu treino, repita esses exercícios para reduzir problemas musculares. Recomendamos os seguintes exercícios de aquecimento e recuperação:

**Aquecimento:**

- Caminhada rápida ou corrida leve por 5-10 minutos.
- Exercícios de alongamento para os principais grupos musculares, como pernas, braços, costas e peito.

**Recuperação:**

- Exercícios de alongamento para relaxar os músculos e reduzir a tensão.
- Respiração profunda e relaxamento para acalmar a mente e o corpo.

Certifique-se de executar corretamente cada exercício e ouvir o seu corpo durante o treino. Se sentir dor ou desconforto, pare o exercício e consulte um profissional de fitness.

### 1. ALONGAMENTO DA ÁREA DA VIRILHA

Sente-se com as solas dos pés juntas e os joelhos voltados para fora. Aproxime os pés o máximo possível da área da virilha. Empurre suavemente os joelhos em direção ao chão. Mantenha essa posição por 15 segundos.



### 2. ALONGAMENTO DOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIAIS

Sente-se com a perna direita estendida. Apoie a planta do pé esquerdo contra a parte interna da coxa direita. Estique-se o máximo possível em direção aos dedos dos pés. Mantenha a posição por 15 segundos. Relaxe e repita o exercício com a perna esquerda estendida.



### 3. ROTAÇÃO DA CABEÇA

Virar a cabeça para a direita por um tempo e sentir o estiramento no lado esquerdo do pescoço. Em seguida, inclinar a cabeça para trás por um tempo e esticar o queixo em direção ao teto, mantendo a boca aberta. Virar a cabeça para a esquerda por um tempo e, finalmente, abaixar a cabeça em direção ao peito por um pouco.



#### 4. LEVANTAMENTO DO OMBRO

Levante o seu ombro direito um pouco até à orelha. Depois levante o seu ombro esquerdo um pouco enquanto baixa o seu ombro direito.



#### 5. DIVISÃO DIANTEIRA DAS PATAS MAIS LENTA

Incline-se lentamente para a frente a partir da sua cintura e deixe as costas e os ombros relaxarem enquanto se estica em direção aos dedos dos pés. Vá o mais longe possível e mantenha essa posição por 15 segundos.



#### 6. EXTENSÃO DA PANTURRILHA E DO TENDÃO DE AQUILES

Apoie-se com a perna esquerda à frente da perna direita e os braços voltados para a frente contra uma parede. Mantenha a perna direita esticada e o pé esquerdo no chão; em seguida, dobre a perna esquerda e incline-se para a frente, movendo os quadris em direção à parede. Mantenha a posição e repita este exercício do outro lado por 15 vezes.



#### 7. ALONGAMENTO LATERAL

Abra os braços lateralmente e levante-os ainda mais, até que estejam acima da sua cabeça. Estenda o seu braço direito o mais alto possível em direção ao teto por um tempo. Sinta o alongamento ao longo do seu lado direito. Repita esse movimento com o seu braço esquerdo.



## 6. MANUTENÇÃO

**ATENÇÃO!** Antes de realizar trabalhos de manutenção no tapete rolante, sempre desligue o cabo de alimentação da tomada de corrente.

**LIMPEZA:** Uma limpeza regular do seu tapete rolante prolonga a sua vida útil.

**ATENÇÃO!** Para evitar o risco de choque elétrico, certifique-se de que o tapete rolante está desligado e desconectado da tomada antes de limpá-lo ou realizar trabalhos de manutenção.

**APÓS CADA TREINO:** Limpe o painel de controle e outras superfícies do tapete rolante com um pano macio, limpo e ligeiramente úmido para remover o suor em excesso. **NÃO UTILIZE PRODUTOS QUÍMICOS PARA A LIMPEZA.**

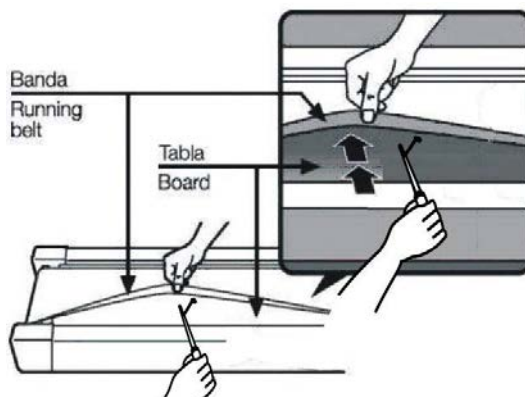
**SEMANALMENTE:** É recomendado o uso de um tapete para facilitar a limpeza. A sujeira dos sapatos se acumula no tapete rolante e se acumula embaixo dele. Aspire uma vez por semana debaixo do tapete rolante.

## LUBRIFICAÇÃO DA PASSADEIRA

A passadeira foi lubrificada na fábrica. No entanto, é recomendado verificar regularmente a superfície da passadeira para garantir um desempenho ótimo. Levante os lados da passadeira a cada 10 dias ou após 10 horas de uso e toque o máximo possível na superfície da passadeira. Se notar sinais de silicone, não é necessário lubrificação adicional. Se estiver seco, é necessário lubrificar. Consulte o seu revendedor ou ligue para o serviço de assistência para saber o tipo de silicone.

## AJUSTE DA TENSÃO DA CORREIA DE CORRIDA

- 1) Posicionar a plataforma de forma que a costura esteja no topo e no centro da plataforma.
- 2) Colocar o bico do spray do lubrificante na cabeça do pulverizador.
- 3) Levantar um lado da plataforma e posicionar o bico entre a plataforma e a fita, cerca de 10 cm da parte frontal da plataforma. Pulverizar o lubrificante de silicone na plataforma, da frente para trás. Repetir este processo no outro lado da plataforma. Pulverizar por cerca de 4 segundos em cada lado.
- 4) Deixar o silicone agir por um minuto antes de usar a plataforma.



**ATENÇÃO:** Não use muito óleo no convés. Limpe o excesso de óleo com um pano limpo.

## AJUSTE DA TENSÃO DA CORREIA DE CORRIDA

O tapete rolante foi configurado e passou por um controle de qualidade antes de sair da fábrica. Se ocorrer um desvio no tapete rolante, as possíveis causas podem ser as seguintes:

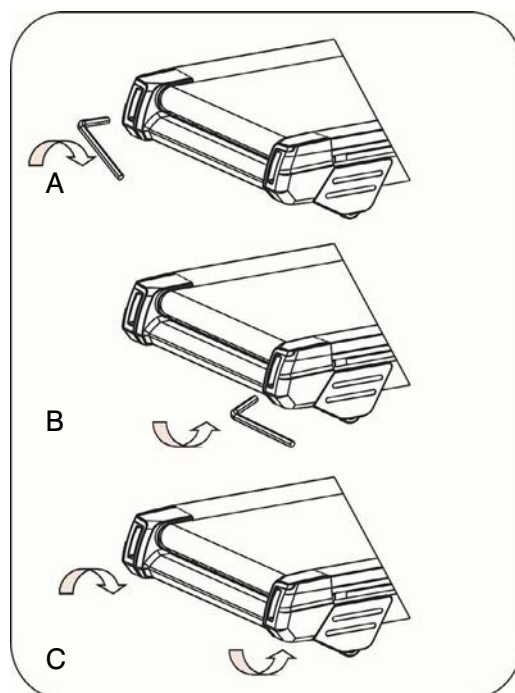
- A. A estrutura não é estável.
- B. O usuário não caminha no centro do tapete rolante.
- C. Os pés do usuário não aplicam a mesma força.

Para corrigir um desvio não reparável automaticamente, tente os seguintes métodos de reparação da fita, conforme mostrado na imagem.

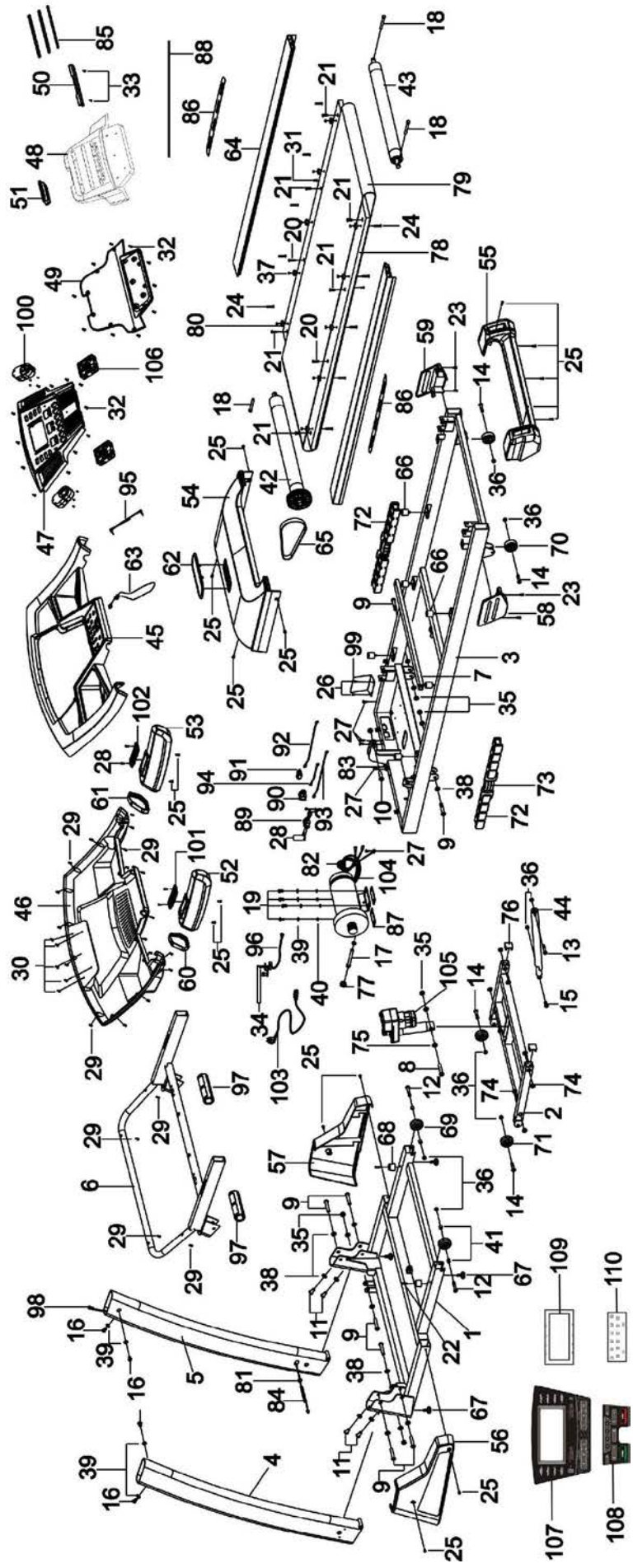
Se a fita tende a deslocar-se para a direita, é necessário girar o parafuso de ajuste da fita no lado direito no sentido horário. Recomendamos fazê-lo um quarto de volta de cada vez e verificar a funcionalidade. Se a fita continuar a inclinar-se para a direita, gire o parafuso de ajuste da fita no lado esquerdo no sentido anti-horário de um quarto de volta, como mostrado na imagem A.

Se a fita tende a deslocar-se para a esquerda, gire o parafuso de ajuste da fita no lado esquerdo no sentido horário de um quarto de volta. Se a fita continuar a inclinar-se para a esquerda, gire o parafuso de ajuste da fita no lado direito no sentido anti-horário de um quarto de volta, como mostrado na imagem B.

Após um certo período de tempo, a fita pode alongar-se ligeiramente, causando deslizamentos e paragens quando alguém caminha sobre ela. Se esses fenômenos ocorrerem, é necessário apertar os parafusos em ambos os lados de um quarto de volta. Se a fita estiver muito apertada, basta afrouxar os parafusos em ambos os lados de um quarto de volta, como mostrado na imagem C.



7. DESENHO EXPLOSIVO



## 8. LISTA DE PEÇAS

| NO. | DESCRIÇÃO         | Q'TY | NO. | DESCRIÇÃO                                 | Q'TY |
|-----|-------------------|------|-----|---|------|
| 1   | BASE              | 1    | 43  | ROLO TRASEIRO                             |      |
| 2   | SUORTE INCLINADO  | 1    | 44  | CILINDRO DE AR                            |      |
| 3   | QUADRO PRINCIPAL  | 1    | 45  | CARCAÇA DE PLÁSTICO DO CONSOLE - SUPERIOR |      |
| 4   | SUORTE ESQUERDO   | 1    | 46  | CARCAÇA DE PLÁSTICO DO CONSOLE - INFERIOR |      |
| 5   | SUORTE DIREITO    | 1    | 47  | PLÁSTICO DO COMPUTADOR                    |      |
| 6   | SUORTE DE CONSOLA | 1    | 48  | ESTOJO FRONTAL DO SUORTE DO IPAD          |      |
| 7   | BARRA TRANSVERSAL | 1    | 49  | ESTOJO TRASEIRO DO SUORTE DO IPAD         |      |
| 8   | PARAFUSO M10*60   | 1    | 50  | SUORTE DO IPAD                            |      |
| 9   | PARAFUSO M10*55   | 8    | 51  | PLACA FIXA DO IPAD                        |      |
| 10  | PARAFUSO M10*40   | 1    | 52  | ESPUMA DO CORRIMÃO - ESQUERDA             |      |
| 11  | PARAFUSO M10*25   | 4    | 53  | ESPUMA DO CORRIMÃO - DIREITA              |      |
| 12  | PARAFUSO M8*50    | 2    | 54  | TAMPA DO MOTOR                            | 1    |
| 13  | PARAFUSO M8*45    | 1    | 55  | TAMPA TRASEIRA                            | 1    |
| 14  | PARAFUSO M8*40    | 4    | 56  | TAMPA DA BASE - ESQUERDA                  | 1    |
| 15  | PARAFUSO M8*28    | 1    | 57  | TAMPA DA BASE - DIREITA                   | 1    |
| 16  | PARAFUSO M8*15    | 4    | 58  | TAMPA DA RODA DO QUADRO - ESQUERDA        | 1    |
| 17  | PARAFUSO M8*90    | 1    | 59  | TAMPA DA RODA DO QUADRO - DIREITA         | 1    |
| 18  | PARAFUSO M8*65    | 3    | 60  | ANEL DE PVC DO CORRIMÃO - ESQUERDA        | 1    |
| 19  | PARAFUSO M8*15    | 4    | 61  | ANEL DE PVC DO CORRIMÃO - DIREITA         | 1    |
| 20  | PARAFUSO M6*45    | 2    | 62  | PLACA DO LOGOTIPO DA TAMPA DO MOTOR       | 1    |
| 21  | PARAFUSO M6*25    | 6    | 63  | CHAVE DE SEGURANÇA                        | 1    |
| 22  | PARAFUSO M6*20    | 2    | 64  | CORRIMÃO LATERAL                          | 2    |
| 23  | PARAFUSO M6*10    | 4    | 65  | CORREIA DO MOTOR                          | 1    |
| 24  | PARAFUSO M5*28    | 10   | 66  | ALMOFADA DA BASE                          | 6    |
| 25  | PARAFUSO M5*12    | 17   | 67  | TAMPA DO PÉ DA BASE                       | 4    |
| 26  | PARAFUSOS M4*15   | 2    | 68  | ALMOFADA DA BASE                          | 2    |
| 27  | PARAFUSOS M4*12   | 5    | 69  | RODA MÓVEL                                | 2    |
| 28  | PARAFUSOS M4*15   | 2    | 70  | RODA DO QUADRO                            | 2    |
| 29  | PARAFUSOS M4*12   | 23   | 71  | RODA MÓVEL DE INCLINAÇÃO                  | 2    |
| 30  | PARAFUSOS M4*15   | 5    | 72  | ALMOFADA DE AR                            | 4    |
| 31  | PARAFUSOS M4*25   | 2    | 73  | ALMOFADA DE MOLA                          | 2    |
| 32  | PARAFUSOS M4*10   | 21   | 74  | BUCHA DE PLÁSTICO (PARA INCLINAÇÃO)       | 8    |

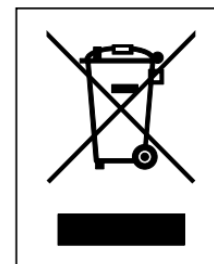
| NO. | DESCRIÇÃO                     | Q'TY | NO. | DESCRIÇÃO                                  | Q'TY |
|-----|-------------------------------|------|-----|--|------|
| 33  | PARAFUSOS M3*10               | 2    | 75  | BUCHA DE PLÁSTICO PARA MOTOR DE INCLINAÇÃO | 2    |
| 34  | PARAFUSOS M3*6                | 13   | 76  | TAMPA FINAL DA BASE                        | 2    |
| 35  | PORCA M10                     | 6    | 77  | TAMPA FINAL PARA MOTOR                     | 1    |
| 36  | PORCA M8                      | 8    | 78  | PLATAFORMA DE CORRIDA                      | 1    |
| 37  | PORCA M5                      | 10   | 79  | CORREIA DE CORRIDA                         | 1    |
| 38  | ARRUELA PLANA 20* 10.5*T1.5   | 14   | 80  | FIXADOR DE CORRIMÃO LATERAL                | 10   |
| 39  | ARRUELA PLANA 17* 8.5*T1.5    | 9    | 81  | PASSAGEM DE CABO                           | 1    |
| 40  | ARRUELA DE MOLA               | 4    | 82  | ANEL MAGNÉTICO                             | 1    |
| 41  | ESPAÇADOR DE RODA DE BASE     | 4    | 83  | GRAMPO DE CABO                             | 1    |
| 42  | ROLO FRONTAL                  | 1    | 84  | TUBO ONDULADO                              | 1    |
| 85  | Almofada de silicone          | 1    | 98  | CABO DE DADOS                              | 1    |
| 86  | APOIO PARA OS PÉS             | 2    | 99  | CONTROLADOR                                | 1    |
| 87  | ALMOFADA DE BORRACHA          | 2    | 100 | ALTO-FALANTE                               | 2    |
| 88  | CORDA                         | 1    | 101 | BOTÃO DO CORRIMÃO ESQUERDO                 | 1    |
| 89  | INTERRUPTOR DE ALIMENTAÇÃO    | 1    | 102 | BOTÃO DO CORRIMÃO DIREITO                  | 1    |
| 90  | TOMADA DE CABO DE ALIMENTAÇÃO | 1    | 103 | CABO DE ALIMENTAÇÃO                        | 1    |
| 91  | DISJUNTOR                     | 1    | 104 | MOTOR                                      | 1    |
| 92  | CABO AC VERMELHO L=280mm      | 1    | 105 | MOTOR DE INCLINAÇÃO                        | 1    |
| 93  | CABO AC PRETO L=280mm         | 1    | 106 | VENTOINHA                                  | 2    |
| 94  | CABO CASTANHO L=100mm         | 1    | 107 | Autocolante do Console                     | 1    |
| 95  | CABO DE ÁUDIO                 | 1    | 108 | Autocolante do Teclado                     | 1    |
| 96  | CONJUNTO DE SENSOR            | 1    | 109 | PCB do Console                             | 1    |
| 97  | CONJUNTO DE PULSO DE CORRIMÃO | 2    | 110 | Teclado                                    | 1    |

## 9. ASSISTÊNCIA RODOVIÁRIA

| PROBLEMA                         | POSSÍVEIS CAUSAS  | CORREÇÃO   |
|----------------------------------|---|--|
| A consola não tem um ecrã.       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. O cabo de alimentação não está conectado corretamente.</li> <li>2. Erro em todo o cabo ou conexão incorreta.</li> <li>3. Proteção contra sobrecarga.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique a conexão do cabo de alimentação.</li> <li>2. Certifique-se de que cada ficha esteja inserida corretamente.</li> <li>3. Restaure a proteção contra sobrecarga.</li> </ol>              |
| A correia da passadeira desliza. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cinto de corrida muito folgado.</li> <li>2. Correia do motor muito folgada.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Apertar bem o cinto de corrida.</li> <li>2. Apertar bem a correia do motor.</li> </ol>   |
| Fita de corrida não lisa         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Falta de óleo lubrificante</li> <li>2. Esteira muito estreita.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adicione óleo lubrificante à correia e à esteira.</li> <li>2. Afrouxe a correia em movimento</li> </ol>  |
| O motor não funciona.            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Chave de segurança aplicada incorretamente.</li> <li>2. Ligação do motor feita de forma incorreta.</li> <li>3. Ligação do cabo feita de forma incorreta.</li> <li>4. Controlador danificado.</li> <li>5. Motor danificado.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Insira a chave de segurança.</li> <li>2. Verifique a conexão do cabo do motor.</li> <li>3. Reconecte todo o cabo.</li> <li>4. Substitua o controlador.</li> <li>5. Substitua o motor.</li> </ol> |

## INFORMAÇÕES SOBRE RECICLAGEM

Este produto eletrônico não deve ser descartado no lixo comum. Para proteger o meio ambiente, este produto deve ser reciclado quando não estiver mais em uso, de acordo com a lei. Por favor, entre em contato com uma unidade de reciclagem autorizada que colete esse tipo de resíduo em sua área. Ao fazer isso, você estará contribuindo para a conservação dos recursos naturais e para a melhoria dos padrões europeus de proteção ambiental. Se você precisar de mais informações sobre métodos corretos e seguros de descarte de resíduos, por favor, entre em contato com o escritório local de uma organização de reciclagem ou com a unidade onde adquiriu este produto.



## O PERÍODO DE GARANTIA

O PERÍODO DE GARANTIA está sujeito às disposições da Diretiva 2019/771 e da Diretiva UE 2019/770. Qualquer que seja a garantia comercial, o retalhista é obrigado a observar o período de garantia dos produtos, de acordo com as directivas acima mencionadas.

A garantia é um suplemento e não limita de forma alguma os direitos do utilizador.

Os termos abaixo descrevem os requisitos e a aplicação da nossa garantia. Não afectam os seus direitos legais ou as obrigações do seu revendedor e o seu contrato com o revendedor.

Período de garantia: 24 meses a partir da compra do produto.

Oferecemos serviço de garantia para este aparelho nas seguintes condições:

O serviço de garantia gratuito durante o período de garantia não é válido em caso de incumprimento do seguinte:

1. Existem diferenças entre os dados do documento de garantia e os documentos de compra;
2. Produto instalado ou montado incorretamente;
3. Falta dos documentos originais de compra ou do documento de garantia;
4. Reparações ou outros trabalhos efectuados por pessoas não autorizadas por nós a realizar estes trabalhos, ou se o aparelho for reparado com peças sobressalentes não originais;
5. Aspeto do aparelho - riscos, fissuras e outros que não foram observados quando o aparelho foi comprado, entregue ou instalado.
6. Não conformidade com as condições de utilização, armazenamento, transporte e defeitos causados por estas;
7. Por defeitos causados por utilização incorrecta, defeitos mecânicos, moças;
8. Por defeitos causados por fenómenos naturais e outras circunstâncias de força maior;
9. Se utilizar o produto para fins comerciais e em locais públicos;
10. Componentes móveis danificados devido a utilização ou instalação inadequadas: pedais, pegas, cabos, correias, superfície de rolamento, vedantes, parafusos, alavancas, rolamentos, elementos decorativos;
11. Produtos armazenados de forma incorrecta.
12. Partes componentes que podem ser separadas do corpo principal do aparelho, decorações de plástico, peças de borracha com um tempo de vida limitado regulado pelo fabricante;
13. Consumíveis, peças e elementos com prazo de validade limitado - baterias, correias, superfícies de funcionamento;
14. Acessórios - fonte de alimentação externa/adaptadores;

As reclamações sobre bens adquiridos são efectuadas de acordo com Diretiva 2019/771 e Diretiva UE 2019/770.

## CONTACTO:

Tel: +4031 1050917

Email: [service@sportpartner.ro](mailto:service@sportpartner.ro)

# ROMÂNESTE



Vă rugăm să citiți cu atenție toate precauțiile și instrucțiunile din acest manual înainte de a utiliza acest echipament. Salvați acest manual pentru referințe viitoare.

## CONȚINUT

1. Măsuri de siguranță
2. Instrucțiuni de asamblare
3. Ghid de operare
4. Cum să pliezi și să muți
5. Sugestii exerciții stretching
6. Mentantanta
7. Desen detaliat
8. Lista de piese
9. Soluționarea problemelor

## 1. MASURI DE SIGURANTA

Atunci când utilizați acest produs, trebuie să urmați întotdeauna precauțiile de bază, inclusiv următoarele: Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile înainte de a începe să utilizați acest produs.

**PERICOL** – Pentru a reduce riscul de șoc electric:

1. Deconectați întotdeauna acest produs imediat de la priză după utilizare și înainte de curățare.

**AVERTISMENT** – Pentru a reduce riscul de arsuri, incendii, șoc electric sau vătămare fizică:

1. Produsul nu trebuie lăsat nesupravegheat atunci când este conectat la priză. Deconectați produsul de la priză când nu este utilizat.
2. Supravegherea atentă este necesară atunci când acest produs este utilizat de copii, persoane invalide sau persoane cu dizabilități.
3. Asigurați-vă că utilizați produsul doar în scopul pentru care este descris în acest manual. Nu utilizați niciun accesoriu nerecomandat de producător pentru a evita orice pericol sau accidente.
4. Nu utilizați niciodată produsul dacă are un cablu sau un întrerupător deteriorat, dacă nu funcționează corect, dacă a fost deteriorat sau căzut în apă. Vă rugăm să returnați produsul la centrul de service al vânzătorului pentru examinare și reparații.
5. Nu transportați acest produs de cablul de alimentare sau nu utilizați cablul ca mâner.
6. Păstrați cablul departe de suprafețe fierbinți sau de sol.
7. Nu utilizați niciodată produsul cu orificiile de aerisire blocate. Mențineți orificiile de aerisire libere de scame, păr, etc.
8. Nu lăsați să cadă sau să introduceți obiecte în orice deschizături.
9. Nu utilizați sau nu operați produsul în aer liber.
10. Nu operați acolo unde se utilizează produse aerosol (spray) sau unde oxigenul este rar.
11. Înainte de a opri alimentarea produsului, închideți toate comenzile în poziția de oprire și apoi scoateți mufa din priză.
12. Conectați produsul doar la o priză cu împământare corectă.
13. Dacă banda de alergare este pliabilă, când utilizatorul termină de folosit banda de alergare, înălțimea trebuie să fie readusă la poziția inițială.
14. În timp ce utilizatorul folosește banda de alergare, aceasta nu poate fi pliată în același timp.
15. Mențineți o distanță de siguranță de 2000mm x 1000mm față de banda de alergare.
16. Această mașină este destinată exclusiv utilizării în gospodărie.
17. Pentru banda de alergare cu funcție de pliere și încălzire electrică, asigurați-vă că înălțarea este

la 0 înainte de pliere (pentru a evita interferența componentelor).

18. Încetați să utilizați banda de alergare dacă vă simțiți amețit, înfiorător sau aveți dificultăți de respirație.

19. Purtați haine adecvate pentru exerciții fizice atunci când utilizați banda de alergare. Nu purtați haine largi care ar putea fi prinse în banda de alergare. Se recomandă purtarea de haine de susținere atletice atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Purtați întotdeauna pantofi sport. Nu utilizați niciodată banda de alergare cu picioarele goale, purtând doar ciorapi sau sandale.

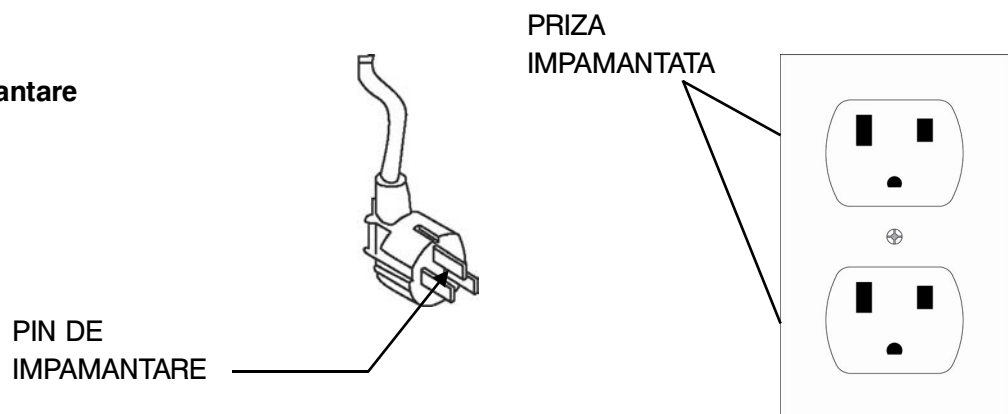
### INSTRUCȚIUNI DE ÎMPĂMÂNTARE

Produsele trebuie să fie legate la pământ în primul rând. Dacă apare o defecțiune sau o avarie, legarea la pământ va furniza o cale de rezistență minimă pentru curentul electric, reducând riscul de șoc electric. Produsul este echipat cu un cablu care are un conductor de legare la echipament și o mufă de legare la pământ. Mufa trebuie introdusă într-o priză corespunzătoare, care este instalată și legată la pământ în conformitate cu toate codurile și ordonanțele locale.

**PERICOL** – Conexiunea necorespunzătoare a conductorului de legare a echipamentului poate rezulta într-un risc de electrocutare. Verificați cu un electrician calificat sau cu un tehnician de service dacă aveți îndoieli cu privire la faptul că produsele sunt corect legate la pământ. Nu modificați mufa furnizată împreună cu produsul - dacă nu se potrivește în priză, instalați o priză adecvată de către un electrician calificat.

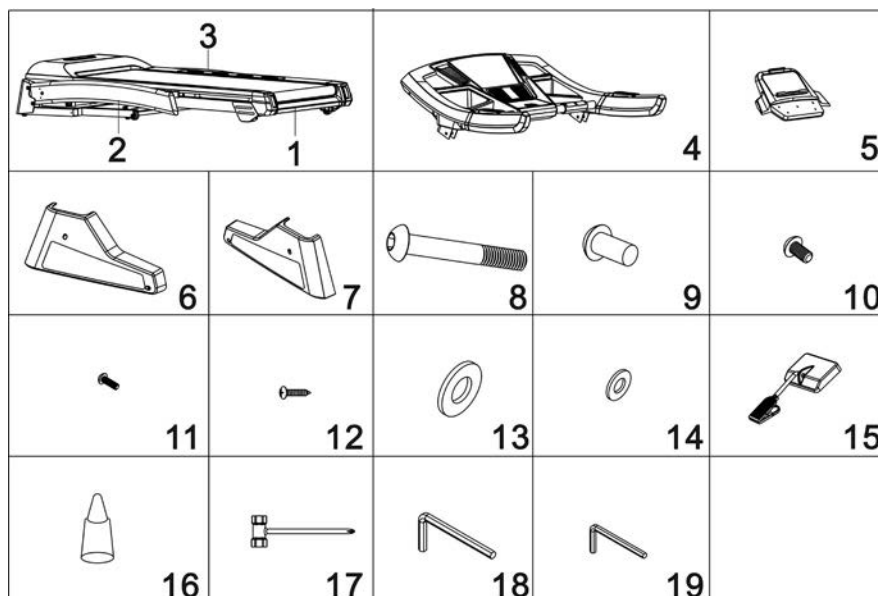
Produsul are o mufă de legare care arată ca mufa ilustrată în figură. Asigurați-vă că produsul este conectat la o priză care are aceeași configurație ca mufa. Nu este necesar să utilizați un adaptor pentru acest produs.

**Figura**  
**Metoda de împământare**



## 2. INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

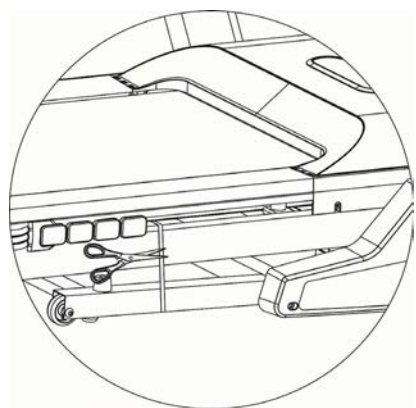
### DESCHIDE CUTIA, VEI GĂSI TOATE PIESELE MAI JOS



## LISTA DE PIESE

| No. | Descriere            | Canti-tate | No. | Descriere             | Canti-tate |
|-----|----------------------|------------|-----|-----------------------|------------|
| 1   | Cadru principal      | 1          | 11  | Traduceți Șurub M5*12 | 4          |
| 2   | Stâlp stânga         | 1          | 12  | Șurub M4*15           | 5          |
| 3   | Stâlp dreapta        | 1          | 13  | Șaibă plată M10       | 6          |
| 4   | Consolă              | 1          | 14  | Șaibă plată M8        | 4          |
| 5   | Suport pentru IPAD   | 1          | 15  | Cheie de siguranță    | 1          |
| 6   | Capac bază - Dreapta | 1          | 16  | Ulei de silicon       | 1          |
| 7   | Capac bază - Stânga  | 1          | 17  | Șurubelniță           | 1          |
| 8   | Șurub M10*55         | 2          | 18  | Cheie Allen 6mm       | 1          |
| 9   | Șurub M10*20         | 4          | 19  | Cheie Allen 5mm       | 1          |
| 10  | Șurub M8*15          | 4          |     |                       |            |

## PASUL 1

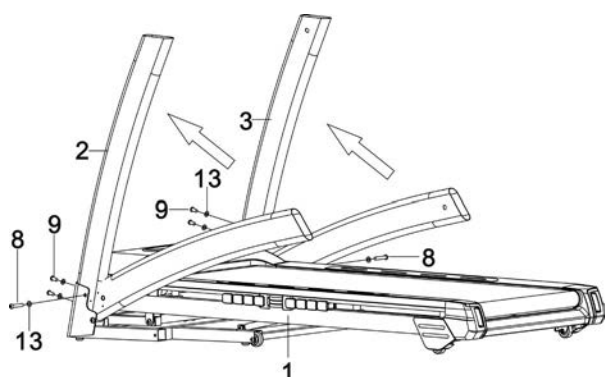


1. Vă rugăm să rețineți că această bandă de alergat necesită cel puțin 2 persoane pentru a finaliza asamblarea.
2. Deschideți cutia de carton și scoateți toate spumele de protecție și piesele de asamblare.
3. După cum arată fotografia, scoateți platforma de alergare din cutie, așezați-o pe podeaua plană și apoi tăiați cureaua.

**! DANGER!**

Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

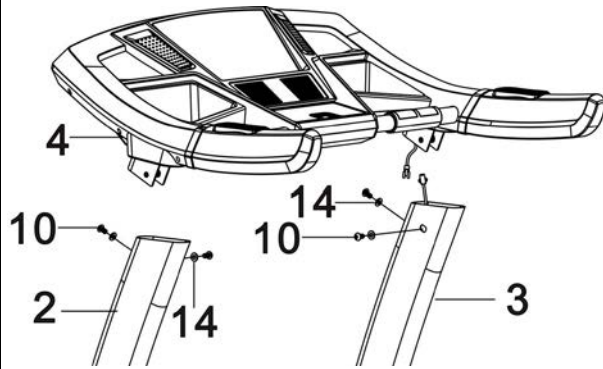
## PASUL 2



1. Ridicați stâlpul stâng și drept și apoi utilizați cheia de șurubelniță 6# (18) pentru a instala fiecare stâlp pe baza cu 2 bucăți șurub M10x55 (8) și 2 bucăți rondelă plată (13), 2 bucăți șurub M10x20 (9) și 2 bucăți rondelă M10 (13) pe cealaltă parte.

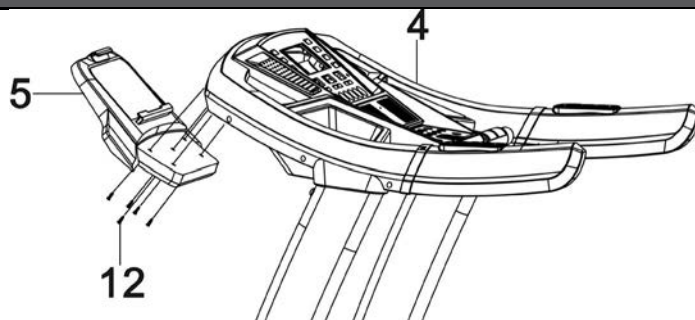
2. Nu strângeți strâns toate șuruburile și șurubelnițele în acest pas.

## PASUL 3



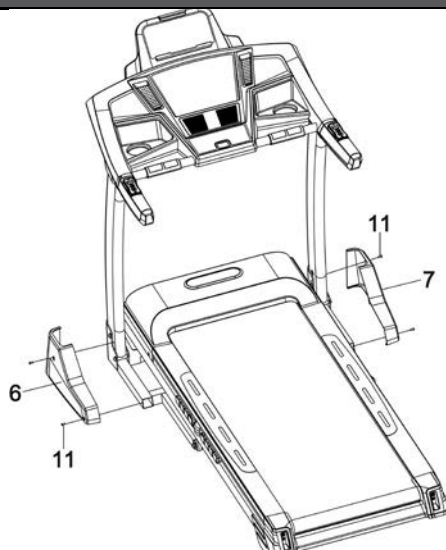
1. Conecta cablul de la consolă cu cablul de la dreapta în sus.  
Acordă atenție conexiunii cablului, o conexiune greșită sau o manipulare brută poate cauza deteriorarea conectorului.
2. Utilizează cheia 5# (19) pentru a instala consola pe dreapta și pe stânga cu 4 bucăți de șuruburi M8x15 (10) și 4 bucăți de rondeli M8 (14).
3. Strânge bine toate șuruburile la pasul 2 și pasul 3.

## PASUL 4

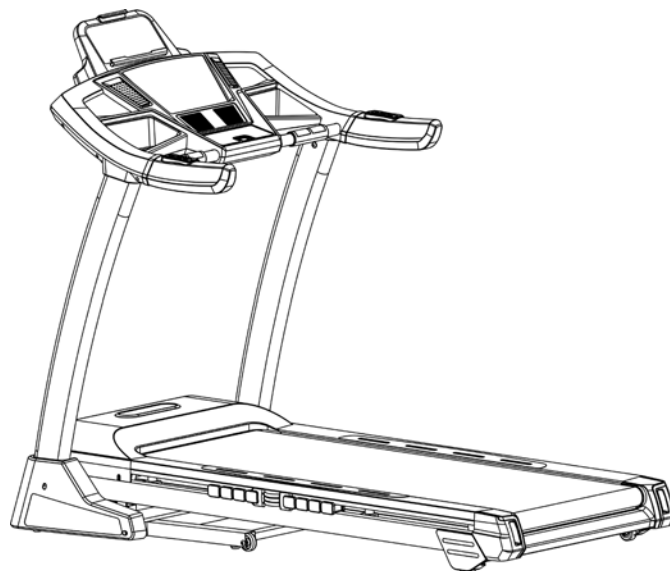


- Folosiți șurubelnița (17) pentru a instala suportul pentru IPAD (5) pe consolă cu 5 bucăți de șurub M4\*15 (12).

## PASUL 5



- Folosește șurubelnița (17) pentru a instala capacul de bază stânga (6) pe suportul stâng cu 2 bucăți de șuruburi M5x12 (11). Repetă același proces pentru capacul de bază dreapta (7).

**NOTĂ:**

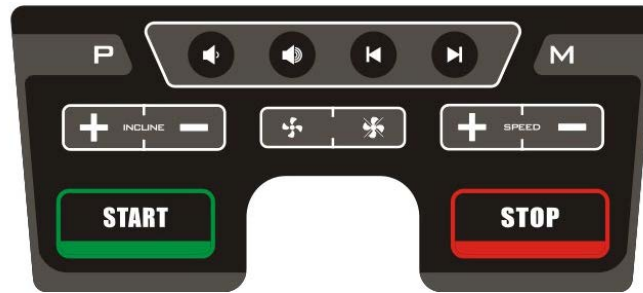
**Pentru siguranța și confortul dumneavoastră, vă rugăm să verificați dacă toate șuruburile sunt strânse.**

**Felicitări! Un nou treadmill motorizat a fost asamblat cu succes!**

**3. GHID DE OPERARE****TIPSURI GENERALE DE SIGURANȚĂ**

- Exersează montarea și demontarea benzii de alergare înainte de a începe antrenamentul.
- Atașați Cheia de Siguranță la Computer (benzile de alergare nu vor funcționa fără Cheia de Siguranță). Prindeți celălalt capăt al Cheii de Siguranță de hainele dumneavoastră înainte de a face exerciții pentru a vă asigura că banda de alergare se va opri în cazul în care utilizatorul iese accidental de pe banda de alergare.
- Dacă utilizatorul cade de pe banda de alergare, Cheia de Siguranță se va desprinde de la Computer și banda de alergare se va opri imediat pentru a evita alte accidentări.
- Nu stați pe banda de alergare în timp ce porniți aparatul. Stați cu picioarele pe balustradele de plastic și cu picioarele desfăcute deasupra benzii de alergare.
- Banda de alergare va porni la viteza de 1.0KM/H după numărătoare inversă. Dacă sunteți un utilizator nou, rămâneți la o viteză redusă și țineți-vă de mânerele de susținere până când vă simțiți confortabil.

**GHID DE REFERINȚĂ RAPIDĂ**



### FUNCTII AFISAJ CALCULATOR

**TIMP:** Aduna timpul total de antrenament de la 0:00 la 99:00 minute.

**PULS:** Cand semnalul de puls este detectat prin apucarea ambelor senzori din otel inoxidabil de pe balustradele frontale, va afisa ritmul cardiac curent in batai pe minut, intre 50 si 200.

**INCLINARE:** Afiseaza inclinarea curenta a platformei de la nivelul 1 la nivelul 15.

**VITEZA:** Afiseaza viteza curenta a benzii de alergare, de la 1.0Km/h la 16.0Km/h.

**CALORII:** Aduna consumul de calorii in timpul exercitiului fizic. Valoarea maxima este de 990 KCAL.

**DISTANTA:** Aduna distanta totala parcursa in timpul antrenamentului, de la 0.0 la 99.0 kilometri, prin numarare in sus. Aduna distanta totala parcursa in timpul antrenamentului, de la 0.0 la 99.0 kilometri, prin numarare in jos.

### PORNIREA

#### NOTIȚE:

1. Verificați să nu fie nimic pe sau care să împiedice mișcarea benzii de alergare.
2. Conectați cablul de alimentare și porniți banda de alergare.
3. Stați pe balustradele benzii de alergare.
4. Prindeți clema cheii de siguranță de partea hainelor dumneavoastră.
5. Introduceți cheia de siguranță în orificiul cheii de siguranță de pe consolă, iar apoi banda de alergare va fi în stare de pornire/gata.
6. Aveți două opțiuni pentru a începe antrenamentul dumneavoastră:

#### A. START RAPID

Apăsăți pur și simplu butonul START pentru a începe antrenamentul.

#### B. SELECTAȚI UN PROGRAM

Selectați programul manual apăsând butonul MODE sau apăsând butoanele PROGRAM pentru a intra în programul manual,

Cele 8 obiective de antrenament sau cele 3 programe de utilizator.

### OPERAȚIA DE PORNIRE RAPIDA

**PASUL 1:** Atașați cheia de siguranță pentru a porni afișajul; banda de alergare va fi apoi în stare de pornire/gata.

**PASUL 2:** Apăsăți butonul START pentru a începe mișcarea benzii după numărătoare inversă. Utilizați butoanele VITEZA +/- sau QUICK VITEZA pentru a ajusta viteza dorită în orice moment în timpul antrenamentului; utilizați butoanele INCLINE +/- sau QUICK INCLINE pentru a ajusta înclinarea în orice moment în timpul antrenamentului.

**PASUL 3:** Pentru a obține o citire a pulsului, apucați pur și simplu senzorii de otel inoxidabil de pe balustrade. Poate dura câteva secunde până când afișajul ajunge la numărul real. Ritmul cardiac va fi afișat în fereastra PULSE.

**PASUL 4:** În timpul funcționării de pornire rapidă, TIMPUL, CALORIILE și DISTANȚA vor crește.

## OPERATIA DE PROGRAM MANUAL

**NOTIȚE:** În cadrul acestui program, una dintre **DISTANȚĂ**, **CALORII** și **TIMP** poate fi setată pentru antrenamentul tău cu numărătoare inversă, celelalte vor număra în sus în timpul antrenamentului, după ce o numărătoare inversă ajunge la zero, programul se va încheia și banda se va opri, dacă dorești să continui, apasă butonul **START** pentru a începe mișcarea benzii după numărătoare inversă.

**PASUL 1:** Atașează cheia de siguranță pentru a porni afișajul; banda de alergare va fi în starea de pornire/gata.

**PASUL 2:** Apasă butonul **MODE**, fereastra **TIMP** va afișa 30:00, apasă butonul **VITEZĂ +/-** pentru a seta timpul de numărătoare inversă de la 5:00 minute la 99:00 minute.

Dacă nu dorești să setezi timpul pentru numărătoare inversă și să treci la altceva, apasă din nou butonul **MODE**, fereastra **DIST** va afișa 1.0, poți seta distanța de numărătoare inversă de la 1.0KM la 99.0KM.

Dacă nu dorești să setezi distanța pentru numărătoare inversă și să treci la altceva, apasă din nou butonul **MODE**, fereastra **CAL.** va afișa 50, poți seta numărătoarea inversă pentru calorii de la 20 KCAL la 990 KCAL.

**PASUL 3:** După ce ai terminat de setat numărătoarea inversă pentru antrenamentul tău, apasă butonul **START** pentru a începe mișcarea benzii după numărătoare inversă

**PASUL 4:** În timpul programului, poți regla viteza și înclinarea apăsând butoanele **VITEZA +/-** și **INCLINE +/-**, sau butoanele **QUICK VITEZA** și **QUICK INCLINE** pentru a sări direct la o setare.

**PASUL 5:** Apăsați butonul **STOP** pentru a opri antrenamentul sau trageți cheia de siguranță de la poziția sa pentru a opri calculatorul.

## OPERATIA DE PRESETAREA PROGRAMELOR

**NOTIȚE:** Toate programele presetate sunt alcătuite din 18 segmente bazate pe timp; viteza și înclinarea sunt presetate pentru fiecare segment. Timpul scurs al celor 18 segmente din fiecare program va fi aranjat automat în funcție de timpul setat pentru antrenamentul tău. Există 64 de programe presetate pentru 8 obiective diferite de antrenament și 8 niveluri diferite de intensitate pentru fiecare obiectiv de antrenament.

**PASUL 1:** Atașați cheia de siguranță pentru a porni afișajul; banda de alergare va fi în stare de pornire/gata.

**PASUL 2:** Apăsați butonul **PROGRAM** pentru a naviga prin cele 8 obiective de antrenament și funcția de grăsime corporală. Un obiectiv de antrenament va fi selectat odată ce apăsați butonul **PROGRAM**. După selectarea unui obiectiv de antrenament, apăsați butonul **MODE** pentru a selecta o intensitate de la L1 la L8. După selectarea unei intensități, apăsați apoi butoanele **VITEZA +/-** pentru a modifica timpul scurs. Timpul pre-setat pentru fiecare program este de 30:00 de minute și poate fi setat între 5:00 și 99:00 de minute.

**PASUL 3:** După modificarea timpului scurs, apăsați butonul **START** pentru a accepta și începe antrenamentul.

**PASUL 4:** În timpul desfășurării programului, poți ajusta **VITEZA** și **ÎNCLINAREA** apăsând butoanele **VITEZA +/-** și **INCLINE +/-**, sau utilizați butoanele **QUICK VITEZA** și **QUICK INCLINE** pentru a sări direct la o setare. Cu toate acestea, viteza și înclinarea pe care le ajustați vor fi eficiente doar în segmentul în desfășurare, după terminarea segmentului, viteza și înclinarea vor reveni la valorile presetate.

**PASUL 5:** Apăsați butonul **STOP** pentru a opri antrenamentul sau trageți cheia de siguranță de la poziția sa pentru a opri calculatorul.

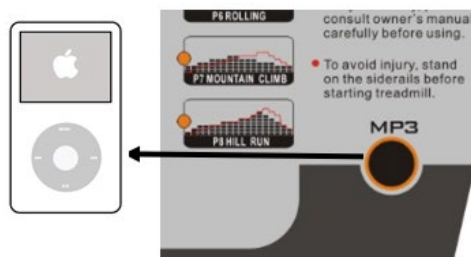
## FOLOSIREA FUNCTIE DE PULS

Fereastra PULSE de pe computerul dumneavoastră funcționează în colaborare cu senzorii de puls de pe ambele balustrade. Când sunteți pregătit să vă verificați pulsul:

1. Așezați ambele mâini ferm pe senzorii de puls. Pentru o citire cât mai precisă, este important să utilizați ambele mâini.
2. Ritmul cardiac estimat va fi afișat în fereastra PULSE aproximativ 5 secunde după ce apucați senzorii de puls.
3. Această estimare nu este exactă și persoanele cu afecțiuni medicale și/sau nevoi specifice de monitorizare precisă a ritmului cardiac nu ar trebui să se bazeze pe estimările furnizate.





## FOLOSIREA FUNCTIEI AUDIO

După cum arată figura, conectați un capăt al cablului audio la mufa audio de pe computer, apoi conectați celălalt capăt al cablului audio la playerul MP3. Difuzorul de pe computer va reda apoi muzica de pe playerul MP3. Volumul difuzorului poate fi ajustat doar de playerul MP3.



## PLAYER MP3 ÎNCORPORAT

Calculatorul are funcția de player MP3 încorporată, poate fi operat cu următoarele instrucțiuni:

Porniți alimentarea treadmill-ului, atașați cheia de siguranță pentru a activa afișajul, apoi conectați un stick USB, iar playerul MP3 încorporat va reda fișierul muzical de pe stick. Apasa  butonul de traducere va reduce vocea vorbitorului. Apasa  butonul de traducere va crește vocea vorbitorului. Apasa  butonul de redare a următoarei melodii. Apasa  butonul pentru a reda muzica anterioară, apăsați acest buton în jos.

## CONECTAREA LA SMART PHONE

Dacă banda de alergat are funcția Bluetooth, atunci conectați telefonul inteligent urmând acești pași:

PASUL 1: Porniți Bluetooth-ul de pe telefonul inteligent, căutați dispozitivul și faceți clic pentru a conecta dispozitivele când apare "RUN MUSIC".

PASUL 2: După conectare, vocea telefonului inteligent va fi redată prin difuzorul de pe computer.

## FOLOSIREA PROGRAMULUI

Acest program este destinat utilizatorului pentru a edita un program personal; viteza și înclinarea fiecărui segment pot fi editate în funcție de dorințele personale. Există 18 segmente în acest program pentru a edita programul de antrenament. Odată ce programul este setat, acesta va fi stocat în computer, iar computerul va executa programul prin apăsarea butonului START/STOP. Există în total 3 programe de utilizator care pot fi editate. Dacă doriți să reeditați programul, urmați instrucțiunile descrise mai jos.

PASUL 1: Conectați cheia de siguranță pentru a porni afișajul; banda de alergare va fi în stare de pornire/gata, apăsați continuu butonul PROG până când fereastra de viteză afișează U01, apoi fereastra de TIMP afișează 30:00, apăsați butonul VITEZĂ+/- pentru a seta timpul programului.

PASUL 2: Apăsați butonul MOD pentru a seta segmentul 1, apăsați butonul ÎNCLINARE+/- pentru a seta înclinația și apăsați butonul VITEZĂ+/- pentru a seta viteza în acest segment. După finalizarea setării segmentului 1, apăsați butonul MOD pentru a seta toate celelalte segmente 2-18.

PASUL 3: După finalizarea setării tuturor celor 18 segmente, programul va fi stocat, apoi apăsați butonul START pentru a încărca acest program.

## SCALA DE GRĂSIMI CORPORALĂ

Această funcție este destinată estimării grăsimii corporale în funcție de informațiile de bază despre starea corpului dumneavoastră.

Această estimare nu este exactă și persoanele cu afecțiuni medicale și/sau nevoi specifice pentru o valoare precisă a grăsimii corporale nu ar trebui să se bazeze pe estimările furnizate.

PASUL 1: Apăsați butonul PROGRAM în mod repetat, la a 12-a apăsare a butonului PROGRAM, fereastra TIME va afișa FAT. Apăsați butonul MODE pentru a seta parametrii relativi: SEX, VÂRSTĂ, ÎNĂLȚIME și GREUTATE.

PASUL 2: După ce ați intrat în funcția BODY FAT prin apăsarea butonului MODE, fereastra INCLINE va afișa F1, fereastra DIST va afișa 1, reprezintă SEXUL, apăsați butonul VITEZA +/- pentru a seta sexul de la 1 la 2, 1 reprezintă BĂRBAT, 2 reprezintă FEMEIE. Apoi apăsați butonul MODE pentru a trece la următorul pas.

PASUL 3: După apăsarea butonului MODE, fereastra INCLINE va afișa F2, fereastra DIST va afișa 25, reprezintă VÂRSTA, apăsați butonul VITEZA +/- pentru a seta vârsta între 10 și 99. Apoi apăsați butonul MODE pentru a trece la următorul pas.

PASUL 4: După apăsarea butonului MODE, fereastra INCLINE va afișa F3, fereastra DIST va afișa 170, reprezintă ÎNĂLȚIMEA, apăsați butonul VITEZA +/- pentru a seta înălțimea între 100CM și 200CM. Apoi apăsați butonul MODE pentru a trece la următorul pas.

PASUL 5: După apăsarea butonului MODE, fereastra INCLINE va afișa F4, fereastra DIST va afișa 70, reprezintă GREUTATEA, apăsați butonul VITEZA +/- pentru a seta greutatea între 20KG și 150KG. Apoi apăsați butonul MODE pentru a trece la următorul pas.

PASUL 6: După ce ați terminat de setat toate informațiile necesare despre starea corpului dumneavoastră, apăsați din nou butonul MODE, fereastra INCLINE va afișa apoi F5, fereastra DIST va afișa "---", ceea ce înseamnă că calculatorul începe să lucreze pentru calcul, apoi țineți senzorul de puls pe balustradă cu ambele mâini, aproximativ 8 secunde mai târziu, rezultatul grăsimii corporale va fi afișat în fereastra INCLINE.

### TABEL GRASIME CORPORALA

Rezultatul oferit de cântarul pentru grăsimea corporală poate fi o referință a stării corpului, verificați starea corpului conform graficului din stânga cu rezultatul obținut de pe banda de alergare.

| Stare fizică  | Rezultatul    |
|---------------|---------------|
| Grăsime       | BMI > 30      |
| Supraponderal | 26 < BMI < 30 |
| În formă      | 19 < BMI < 25 |
| Subțire       | BMI < 19      |

### APLICAȚIA BLUETOOTH

Conexiunea Bluetooth suportă aplicația Kinomap.

Descărcați, înregistrați-vă și conectați-vă în aplicația Kinomap, accesați pagina de setări: apăsați MAI MULT în colțul din dreapta, apăsați GESTIONARE ECHIPAMENT, apăsați + în partea superioară dreaptă, selectați pentru banda de alergat; Apoi selectați marca Bluetooth preferată, de exemplu, Anyrun etc.; Apăsați conținutul de sub Interactiv, aplicația detectează echipamentul găsit, selectați codul Bluetooth, care este același cu codul marcat pe consola echipamentului, apoi apăsați ADAUGĂ ECHIPAMENT NOU, va apărea un mesaj că echipamentul a fost adăugat cu succes.



Aplicațiile pot fi descarcate din App Store pentru iOS și din Google Play pentru Android.

## DIAGRAMA PROGRAMULUI PRESET

### P1. PIERDEREA IN GREUTATE

| SCHIMBARE VITEZEI |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------|---------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivelul 1         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Nivelul 2         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Nivelul 3         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Nivelul 4         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Nivelul 5         | VITEZA (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Nivelul 6         | VITEZA (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Nivelul 7         | VITEZA (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Nivelul 8         | VITEZA (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

### P2. ANTRENAMENTUL CARDIO

| SCHIMBARE VITEZEI SI IN-CLINARII |              | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------------|--------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivelul 1                        | ALTITUDINE   | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nivelul 2                        | ALTITUDINE   | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Nivelul 3                        | ALTITUDINE   | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Nivelul 4                        | ALTITUDINE   | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Nivelul 5                        | ALTITUDINE   | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Nivelul 6                        | ALTITUDINE   | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivelul 7                        | ALTITUDINE   | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Nivelul 8                        | ALTITUDINE   | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

### P3. ARDEREA GRASIMILOR

| SCHIMBARE VITEZEI SI IN-CLINARII |              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivelul 1                        | ALTITUDINE   | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nivelul 2                        | ALTITUDINE   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Nivelul 3                        | ALTITUDINE   | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Nivelul 4                        | ALTITUDINE   | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Nivelul 5                        | ALTITUDINE   | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Nivelul 6                        | ALTITUDINE   | 3 | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |

| SCHIMBARE VITEZEI SI IN-CLINARII |              | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------------|--------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivelul 7                        | ALTITUDINE   | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Nivelul 8                        | ALTITUDINE   | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                                  | VITEZA(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

#### P4. VITEZA DE MERS

| SCHIMBARE VITEZEI |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivelul 1         | VITEZA (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivelul 2         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivelul 3         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nivelul 4         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Nivelul 5         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivelul 6         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivelul 7         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivelul 8         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

#### P5. INTERVALUL

| SCHIMBARE VITEZEI |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivelul 1         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Nivelul 2         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Nivelul 3         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Nivelul 4         | VITEZA (KM/H) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Nivelul 5         | VITEZA (KM/H) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Nivelul 6         | VITEZA (KM/H) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Nivelul 7         | VITEZA (KM/H) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Nivelul 8         | VITEZA (KM/H) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

#### P6. RULAREA

| SCHIMBARE VITEZEI |               | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------|---------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivelul 1         | VITEZA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nivelul 2         | VITEZA (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Nivelul 3         | VITEZA (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Nivelul 4         | VITEZA (KM/H) | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Nivelul 5         | VITEZA (KM/H) | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Nivelul 6         | VITEZA (KM/H) | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Nivelul 7         | VITEZA (KM/H) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Nivelul 8         | VITEZA (KM/H) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

## P7. URCAREA PE MUNTE

| SCHIMBARE VITEZEI SI INCLINARII |              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|--------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivelul 1                       | ALTITUDINE   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivelul 2                       | ALTITUDINE   | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivelul 3                       | ALTITUDINE   | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivelul 4                       | ALTITUDINE   | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Nivelul 5                       | ALTITUDINE   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Nivelul 6                       | ALTITUDINE   | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Nivelul 7                       | ALTITUDINE   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Nivelul 8                       | ALTITUDINE   | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## P8. ALERGAREA PE MUNTE

| SCHIMBARE VITEZEI SI INCLINARII |              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|--------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivelul 1                       | ALTITUDINE   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivelul 2                       | ALTITUDINE   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivelul 3                       | ALTITUDINE   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivelul 4                       | ALTITUDINE   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivelul 5                       | ALTITUDINE   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivelul 6                       | ALTITUDINE   | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivelul 7                       | ALTITUDINE   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivelul 8                       | ALTITUDINE   | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | VITEZA(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## 4. CUM SA PLIEZI SI SA MUTI

### CUM SA PLIEZI BANDA DE ALERGARE

**ÎNAINTE DE A PLIA BANDA DE ALERGAT, DECONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE.**

**ATENȚIE:** Trebuie să puteți ridica în siguranță 45 de lire sterline (20 kg) pentru a ridica, cobori sau muta banda de alergat.

1. Țineți banda de alergat cu mâinile în locațiile arătate în dreapta.

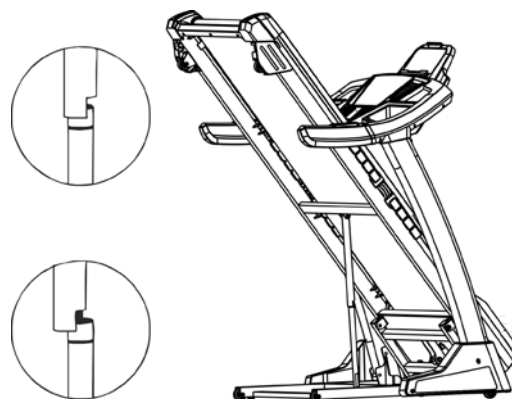
**ATENȚIE:** Pentru a reduce posibilitatea de rănire, îndoiți picioarele și mențineți spatele drept.

Ridicați banda de alergat asigurându-vă că o ridicați cu picioarele, nu cu spatele.

Ridicați banda de alergat până când platforma de alergare este ferm ținută de stâlpul pliabil, așa cum arată figura din dreapta.



2. Dacă doriți să puneți banda de alergat în poziția de lucru, în primul rând trageți butonul de pliere în afară, așa cum arată figura, apoi așezați ușor platforma de alergare pe podea.



### CUM SA MUTATI BANDA DE ALERGARE

1. Țineți balustradele așa cum se arată și puneți un picior împotriva unei roți.

2. Înclinați banda de alergare înapoi până se rostogolește liber pe roți. Mută cu grijă banda de alergare în locația dorită.

Niciodată nu mutați banda de alergare fără a o înclina în spate. Pentru a reduce riscul de accidentare, folosiți extrem de multă atenție în timpul mutării benzii de alergare. Nu încercați să mutați banda de alergare pe o suprafață neuniformă.

3. Puneți un picior pe o roată și coborâți cu grijă banda de alergare până se află în poziția de depozitare.



## 5. SUGESTII EXERCITII STRETCHING

Un program de exerciții de succes constă într-o încălzire, exerciții aerobice și o relaxare.

Efectuați întregul program de cel puțin două și preferabil de trei ori pe săptămână, odihnindu-vă o zi între antrenamente. După câteva luni, puteți crește antrenamentele la patru sau cinci ori pe săptămână.

Încălzirea este o parte importantă a antrenamentului și ar trebui să înceapă în fiecare sesiune. Aceasta pregătește corpul pentru exerciții mai intense prin încălzirea și întinderea mușchilor, creșterea circulației și a ritmului cardiac și furnizarea mai mult oxigen mușchilor.

La sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce problemele musculare dureroase. Vă sugerăm următoarele exerciții de încălzire și relaxare:

### 1. ÎNTINDERE A COAPSEI INTERIOARE

Stai așezat cu tălpile picioarelor lipite și genunchii îndreptați în exterior. Trage-ți picioarele cât mai aproape de zona inghinală. Împinge ușor genunchii spre podea. Menține poziția timp de 15 secunde.



### 2. ÎNTINDEREA ISCHIOBIURILOR

Stai așezat cu piciorul drept întins. Așază talpa piciorului stâng pe partea interioară a coapsei drepte. Întinde-te cât mai mult spre degetul de la picior. Menține poziția timp de 15 secunde. Relaxază-te și apoi repetă cu piciorul stâng întins.



### 3. ROTIRE A CAPULUI

Rotește-ți capul spre dreapta timp de o secundă, simțind întinderea pe partea stângă a gâtului. Apoi, rotește-ți capul înapoi timp de o secundă, întinzându-ți bărbia spre tavan și lăsând gura deschisă. Rotește-ți capul spre stânga timp de o secundă și, în final, lasă-ți capul să cadă pe piept timp de o secundă.



### 4. INCALZIREA UMERILOR

Ridică umărul drept spre ureche pentru o secundă. Apoi ridică umărul stâng pentru o secundă în timp ce cobori umărul drept.



### 5. ATINGERE CU VÂRFUL DEGETELOR

Indoaie-te încet înaintea de la talie, lăsând spatele și umerii să se relaxeze pe măsură ce te întinzi către degetele de la picioare. Întinde-te cât de mult poți și menține poziția timp de 15 secunde.



## 6. ÎNTINDERE PENTRU MUȘCHII GAMBEI ȘI TENDONUL LUI AHILE

Aplecați-vă pe o perete cu piciorul stâng în fața celui drept și brațele înainte. Mențineți piciorul drept drept și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și aplecați-vă înainte mișcând șoldurile spre perete. Mențineți poziția, apoi repetați pe cealaltă parte de 15 ori.



## 7. ÎNTINDERE LATERALĂ

Deschide-ți brațele în lateral și continuă să le ridici până sunt deasupra capului. Întinde-ți brațul drept cât mai sus către tavan. Simte întinderea pe partea dreaptă a corpului. Repetă această acțiune cu brațul stâng.



## 6. MENTENANTA SI INTRETINERE

**ATENȚIE!** Înainte de a efectua orice întreținere la banda de alergat, deconectați întotdeauna cablul de alimentare de la protectorul de supratensiune.

**CURĂȚARE:** Curățarea regulată a BENZII DE ALERGAT va prelungi durata de viață a benzii de alergat.

**ATENȚIE!** Pentru a preveni șocul electric, asigurați-vă că alimentarea benzii de alergat este OPRITĂ și unitatea este deconectată de la priza de perete înainte de a încerca orice curățare sau întreținere.

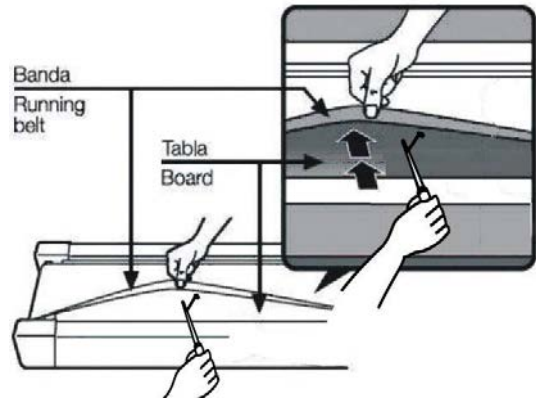
**DUPĂ FIECARE ANTRENAMENT:** : Ștergeți consola și alte suprafețe ale benzii de alergat cu o cârpă moale, udată cu apă, pentru a îndepărta transpirația în exces. **NU UTILIZAȚI PRODUSE CHIMICE.**

**SĂPTĂMÂNAL:** Se recomandă utilizarea unei plăci de alergat pentru ușurința curățării. Murdăria de pe pantofi intră în contact cu banda de alergat și ajunge în cele din urmă sub banda de alergat. Aspirați sub banda de alergat o dată pe săptămână.

**LUBRIFIERE A PLĂCII DE ALERGAT:** Banda de alergat a fost prelubrifiată în fabrică. Cu toate acestea, se recomandă verificarea periodică a plăcii de alergat pentru lubrifiere, pentru a asigura o performanță optimă a benzii de alergat. La fiecare 10 zile sau 10 ore de funcționare, ridicați marginile benzii de alergat și simțiți suprafața superioară a plăcii de alergat cât mai adânc posibil. Dacă simțiți semne de silicon, nu este necesară o lubrifiere suplimentară. Dacă se simte uscat la atingere, este necesară lubrifierea. Întrebați comerciantul sau sunați la linia de service pentru tipul de silicon.

## APLICAREA LUBRIFIANTULUI PE SUPRAFATA DE ALERGARE

- 1) Poziționați banda de mers astfel încât cusătura să fie situată în partea de sus și în centrul plăcii de mers.
- 2) Introduceți duza de pulverizare în capul de pulverizare al cutiei de lubrifiant.
- 3) În timp ce ridicați partea laterală a benzii de mers, poziționați duza de pulverizare între bandă și placă, aproximativ la 10 cm de partea din față a treadmill-ului. Aplicați spray-ul de silicon pe placă, deplasându-vă de la partea din față a treadmill-ului către partea din spate. Repetați acest lucru și pe cealaltă parte a benzii. Pulverizați aproximativ 4 secunde pe fiecare parte.
- 4) Lăsați siliconul să se "fixeze" timp de un minut înainte de a utiliza treadmill-ul.



**ATENȚIE: Nu lubrifiați excesiv placa de mers. Excesul de lubrifiant trebuie șters.**

## AJUSTAREA TENSIUNII CURELEI DE ALERGARE

Banda de alergare a fost reglată și a trecut inspecția de control calitate înainte de a părăsi fabrica. Dacă există fenomenul de alergare înclinată a benzii, posibilele motive ar putea fi:

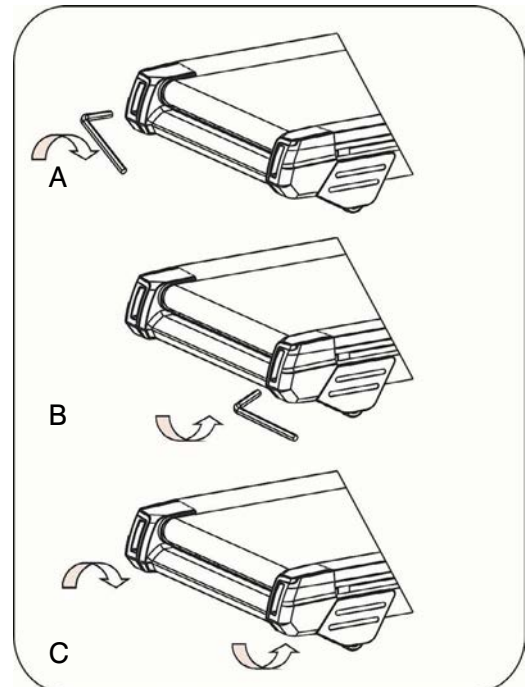
- A. Cadru nu este așezat în mod stabil
- B. Utilizatorul nu aleargă în centrul benzii de alergare
- C. Cele două picioare ale utilizatorului nu folosesc aceeași forță.

Pentru o înclinare care nu poate fi corectată automat, încercați următoarele metode pentru a repara banda, așa cum este prezentat în imagine.

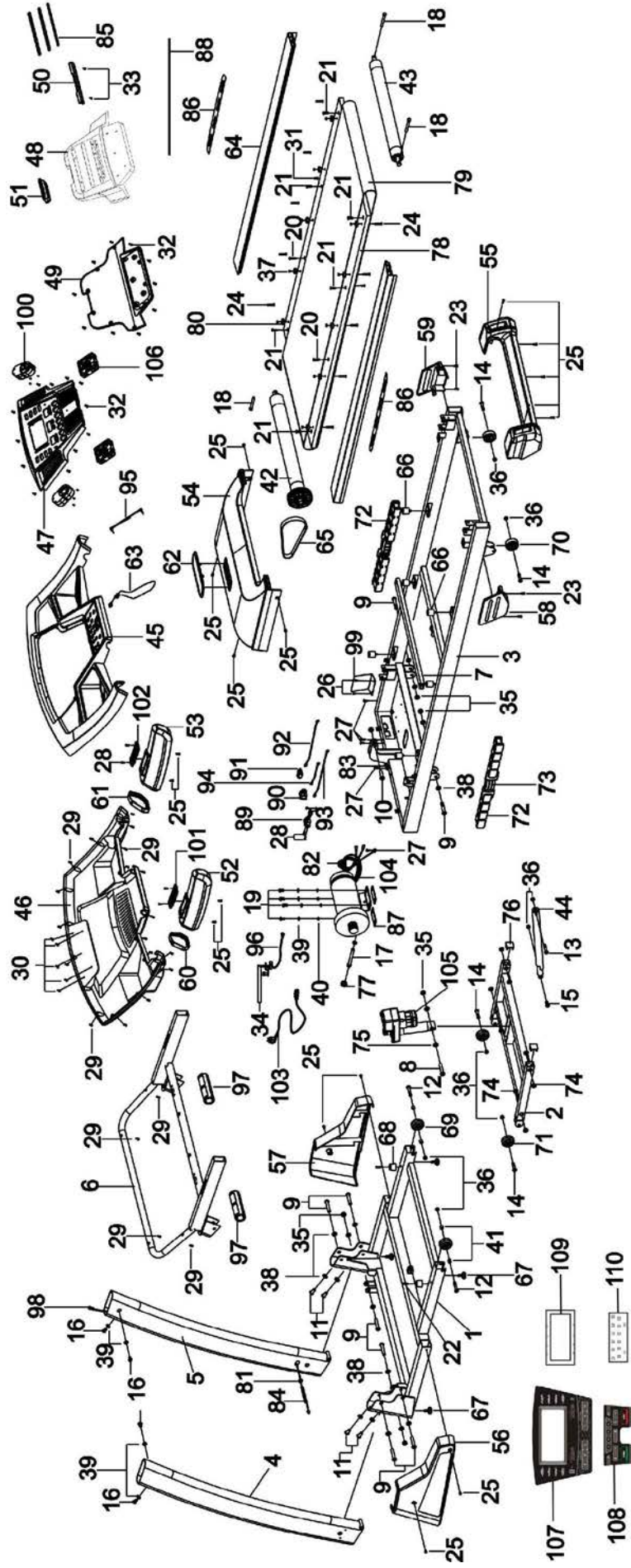
Dacă curea tinde să se deplaseze spre dreapta, ar trebui să întoarceți șurubul de reglare a curelei din dreapta în sensul acelor de ceasornic. Vă recomandăm să întoarceți 1/4 de tur de fiecare dată și să verificați cum funcționează. Dacă curea rămâne înclinată spre dreapta, atunci întoarceți șurubul de reglare a curelei din stânga în sensul invers acelor de ceasornic cu 1/4 de tur, așa cum este arătat în imaginea A.

Dacă curea tinde să se deplaseze spre stânga, atunci întoarceți șurubul de reglare a curelei din stânga în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tur. Dacă curea rămâne înclinată spre stânga, atunci întoarceți șurubul de reglare a curelei din dreapta în sensul invers acelor de ceasornic cu 1/4 de tur, așa cum este arătat în imaginea B.

După ce a fost utilizată o perioadă, curea ar putea să se întindă ușor, iar alunecarea și oprirea ar putea apărea atunci când o persoană rulează pe ea. Când apar aceste fenomene, ar trebui să fixați șuruburile de ambele părți cu 1/4 de tur. Dacă curea este prea strânsă, slăbiți doar șuruburile de ambele părți cu 1/4 de tur, așa cum este arătat în imaginea C.



7. DESEN DETALII



## 8. LISTA DE PIESE

| NR. | DESCRIERE         | CAN-<br>TI-<br>TATE | NO. | DESCRIERE                                 | CAN-<br>TI-<br>TATE |
|-----|-------------------|---------------------|-----|---|---------------------|
| 1   | BAZĂ              | 1                   | 43  | ROLETA DIN SPATE                          |                     |
| 2   | RAFT ÎNCLINAT     | 1                   | 44  | CILINDRU DE AER                           |                     |
| 3   | CADRU PRINCIPAL   | 1                   | 45  | CARCASĂ PLASTICĂ A CONSOLĂ - SUPERIOARĂ   |                     |
| 4   | STÂLP STÂNG       | 1                   | 46  | CARCASĂ PLASTICĂ A CONSOLĂ - INFERIOARĂ   |                     |
| 5   | STÂLP DREPT       | 1                   | 47  | PLACĂ PLASTICĂ PENTRU CALCULATOR          |                     |
| 6   | RAFT CONSOLĂ      | 1                   | 48  | CARCASĂ FRONTALĂ A RACK-ULUI PENTRU IPAD  |                     |
| 7   | BARĂ TRANSVERSALĂ | 1                   | 49  | CARCASĂ DIN SPATE A RACK-ULUI PENTRU IPAD |                     |
| 8   | ȘURUB M10*60      | 1                   | 50  | RACK PENTRU IPAD                          |                     |
| 9   | ȘURUB M10*55      | 8                   | 51  | PLACĂ FIXĂ PENTRU IPAD                    |                     |
| 10  | ȘURUB M10*40      | 1                   | 52  | SPUMĂ PENTRU BALUSTRA STÂNGĂ              |                     |
| 11  | ȘURUB M10*25      | 4                   | 53  | SPUMĂ PENTRU BALUSTRA DREAPTĂ             |                     |
| 12  | ȘURUB M8*50       | 2                   | 54  | CAPAC DE MOTOR                            | 1                   |
| 13  | ȘURUB M8*45       | 1                   | 55  | CAPĂT DIN SPATE                           | 1                   |
| 14  | ȘURUB M8*40       | 4                   | 56  | CAPAC DE BAZĂ - STÂNG                     | 1                   |
| 15  | ȘURUB M8*28       | 1                   | 57  | CAPAC DE BAZĂ - DREPT                     | 1                   |
| 16  | ȘURUB M8*15       | 4                   | 58  | CAPAC DE ROATĂ DE CADRU - STÂNG           | 1                   |
| 17  | ȘURUB M8*90       | 1                   | 59  | CAPAC DE ROATĂ DE CADRU - DREPT           | 1                   |
| 18  | ȘURUB M8*65       | 3                   | 60  | INEL PVC PENTRU BALUSTRA - STÂNG          | 1                   |
| 19  | ȘURUB M8*15       | 4                   | 61  | INEL PVC PENTRU BALUSTRA - DREPT          | 1                   |
| 20  | ȘURUB M6*45       | 2                   | 62  | PLACĂ CU LOGO PENTRU CAPACUL DE MOTOR     | 1                   |
| 21  | ȘURUB M6*25       | 6                   | 63  | CHEIE DE SIGURANȚĂ                        | 1                   |
| 22  | ȘURUB M6*20       | 2                   | 64  | BALUSTRA LATERALĂ                         | 2                   |
| 23  | ȘURUB M6*10       | 4                   | 65  | CUREA DE MOTOR                            | 1                   |
| 24  | ȘURUB M5*28       | 10                  | 66  | PERNĂ DE BAZĂ                             | 6                   |
| 25  | ȘURUB M5*12       | 17                  | 67  | TĂLPIȚĂ DE BAZĂ                           | 4                   |
| 26  | ȘURUBI M4*15      | 2                   | 68  | PERNĂ DE BAZĂ                             | 2                   |
| 27  | ȘURUBI M4*12      | 5                   | 69  | ROATĂ MOBILĂ                              | 2                   |
| 28  | ȘURUBI M4*15      | 2                   | 70  | ROATĂ DE CADRU                            | 2                   |
| 29  | ȘURUBI M4*12      | 23                  | 71  | ROATĂ MOBILĂ DE ÎNCLINARE                 | 2                   |
| 30  | ȘURUBI M4*15      | 5                   | 72  | PERNĂ DE AER                              | 4                   |
| 31  | ȘURUBI M4*25      | 2                   | 73  | PERNĂ DE ARC                              | 2                   |
| 32  | ȘURUBI M4*10      | 21                  | 74  | BUCSĂ PLASTICĂ (PENTRU ÎNCLINARE)         | 8                   |

| NR. | DESCRIERE                        | CAN-<br>TI-<br>TATE | NO. | DESCRIERE                                  | CAN-<br>TI-<br>TATE |
|-----|----------------------------------|---------------------|-----|--|---------------------|
| 33  | ȘURUBI M3*10                     | 2                   | 75  | BUCȘĂ PLASTICĂ PENTRU MOTORUL DE ÎNCLINARE | 2                   |
| 34  | ȘURUBI M3*6                      | 13                  | 76  | CAPĂT DE BAZĂ                              | 2                   |
| 35  | PIATRĂ DE FIXARE M10             | 6                   | 77  | CAPĂT PENTRU MOTOR                         | 1                   |
| 36  | PIATRĂ DE FIXARE M8              | 8                   | 78  | PLACĂ DE ALERGARE                          | 1                   |
| 37  | PIATRĂ DE FIXARE M5              | 10                  | 79  | BANDĂ DE ALERGARE                          | 1                   |
| 38  | ȘAIBĂ PLATĂ 20* 10.5*T1.5        | 14                  | 80  | FIXATOR DE BALUSTRA LATERALĂ               | 10                  |
| 39  | ȘAIBĂ PLATĂ 17* 8.5*T1.5         | 9                   | 81  | GARNITURĂ DE CABLU                         | 1                   |
| 40  | ȘAIBĂ ELASTICĂ                   | 4                   | 82  | INEL MAGNETIC                              | 1                   |
| 41  | DISTANȚIER PENTRU ROTIȚELE BAZEI | 4                   | 83  | CLIP DE CABLU                              | 1                   |
| 42  | ROLETA DIN FAȚĂ                  | 1                   | 84  | TEAVĂ ONDULATĂ                             | 1                   |
| 85  | PAD DE SILICON                   | 1                   | 98  | CABLU DE DATE                              | 1                   |
| 86  | SPRIJIN DE PICIOR                | 2                   | 99  | CONTROLOR                                  | 1                   |
| 87  | PAD DE CAUCIUC                   | 2                   | 100 | DIFUZOR                                    | 2                   |
| 88  | FRÂNĂ                            | 1                   | 101 | BUTON BALUSTRA STÂNGĂ                      | 1                   |
| 89  | COMUTATOR DE ALIMENTARE          | 1                   | 102 | BUTON BALUSTRA DREAPTĂ                     | 1                   |
| 90  | MUFĂ PENTRU CABLU DE ALIMENTARE  | 1                   | 103 | CABLU DE ALIMENTARE                        | 1                   |
| 91  | ÎNTRERUPĂTOR                     | 1                   | 104 | MOTOR                                      | 1                   |
| 92  | CABLU AC ROȘU L=280mm            | 1                   | 105 | MOTOR DE ÎNCLINARE                         | 1                   |
| 93  | CABLU AC NEGRU L=280mm           | 1                   | 106 | VENTILATOR                                 | 2                   |
| 94  | CABLU MARO L=100mm               | 1                   | 107 | ETICHETĂ PENTRU CONSOLĂ                    | 1                   |
| 95  | CABLU AUDIO                      | 1                   | 108 | ETICHETĂ PENTRU TASTATURĂ                  | 1                   |
| 96  | SET DE SENSIBILIZATORI           | 1                   | 109 | PLACĂ DE CIRCUIT A CONSOLĂ                 | 1                   |
| 97  | SET DE PULSURI PENTRU MÂNERE     | 2                   | 110 | TASTATURĂ                                  | 1                   |

## 9. DEPANARE - PROBLEME

| PROBLEMĂ                              | POSIBILE CAUZE   | CORECTARE   |
|---------------------------------------|--|---|
| Consola nu are afișaj                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cablul de alimentare nu este bine conectat.</li> <li>2. Defectarea cablului întregului set sau conectarea necorespunzătoare.</li> <li>3. Protecție la suprasarcină.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verificați conexiunea cablului de alimentare.</li> <li>2. Conectați bine fiecare conector.</li> <li>3. Resetați protectorul de suprasarcină.</li> </ol>   |
| Curea de pe banda de alergare alunecă | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Curea de alergare prea slabă.</li> <li>2. Curea motorului prea slabă.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Strângeți curea de alergare.</li> <li>2. Strângeți curea motorului.</li> </ol>  |
| Banda de alergare nu este netedă      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lipsa uleiului de lubrifiere.</li> <li>2. Curea de alergare prea strânsă.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Adăugați ulei de lubrifiere pe curea și pe platformă.</li> <li>2. Slăbiți curea de alergare.</li> </ol>   |
| Motorul nu funcționează               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cheia de siguranță nu este atașată corect.</li> <li>2. Cablul motorului nu este bine conectat.</li> <li>3. Cablul întregului set nu este bine conectat.</li> <li>4. Controlerul este deteriorat.</li> <li>5. Motorul este deteriorat.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Introduceți cheia de siguranță.</li> <li>2. Verificați conexiunea cablului motorului.</li> <li>3. Conectați din nou întregul set de cabluri.</li> <li>4. Înlocuiți controlerul.</li> <li>5. Înlocuiți motorul.</li> </ol> |

Service-ul nostru poate asigura si reparatii post  
garantionale la cea mai inalta calitate si prèt concurrent!

**Adresa centru service :**

**ORAS** Bucuresti  
**SERVICE**  
**CONTACT** Drumul Sabareni 24  
**TELEFON** 0724326704  
**E-MAIL** [SERVICE@SPORTPARTNER.RO](mailto:SERVICE@SPORTPARTNER.RO)

**Lista pieselor schimbate:**

| Numar | Piesa schimbata  |          | Piesa montata    |          | Reparatie |                        |
|-------|------------------|----------|------------------|----------|-----------|------------------------|
|       | Tip/<br>Denumire | Nr/reper | Tip/<br>Denumire | Nr/repar | Data      | Semnatura<br>tehnician |
|       |                  |          |                  |          |           |                        |
|       |                  |          |                  |          |           |                        |
|       |                  |          |                  |          |           |                        |
|       |                  |          |                  |          |           |                        |

**SPORTPARTNER.RO**

Sport Partner Distribution / Sport Factory Global City  
 Business Park , Soseau Bucuresti Nord nr.10,  
 cladire O21 , parter , Voluntari , Ilfov.  
 Telefon: 40 31 105 09 17, fax: 40 31 105 09 18  
[sportpartner.ro](http://sportpartner.ro)

Garantie – aparate de uz casnic  
 20090007

Termen de garantie

24 luni

|                         |                          |
|-------------------------|--------------------------|
| Tip articol:            | Data achizitiei/factura: |
| Cod articol importator: | Magazin:                 |
| Numar comanda:          | Semnatura/Stampila       |



Conditiiile garantiei si drepturile consumatorilor sunt reglementate de O.U.G 140/2021

Client:

|          |          |
|----------|----------|
| Nume:    |          |
| Prenume: | Telefon: |

DECLAR CA:

- Am primit instructiunile pentru folosirea aparatului in limba romana;
- Am luat la cunostinta conditiile garantiei;
- Am luat la cunostinta conditiile de folosire a aparatului si destinatia lui – numai pentru uz casnic;
- 

**Atentie!! Drepturile conferite prin lege consumatorului nu sunt afectate de garantia oferita.**

**Conditii de garantie:**

Cu acest certificat de garantie, producatorul si importatorul garanteaza acest produs pentru orice defect de productie si isi asuma obligatiile inscrite in certificatul de garantie fata de consumatori. Aceasta garantie se refera la defectiuni ale aparatului aparute in procesul folosirii in conditii normale, in perioada de garantie, confirmate prin expertiza tehnica.

**Termen de garantie:**

Perioada de garantie este inscisa in acest certificat.

Perioada de garantie este de 24 luni de la data vanzarii pentru persoanele fizice, iar pentru persoane juridice se va diminuea la 12 luni.

Aceasta incepe din momentul cumpararii sau in momentul intrarii in posesia produsului si se prelungeste cu timpul stationarii produsului in service.

Punerea in functiune a aparatelor. Se recomanda la un service autorizat , acest serviciu se executa contracost.

Toate aparatele sportive sunt destinate pentru uz caznic si pentru persoane cu greutate de maxim 100 kg , doar daca in instructiunile de folosire nu este mentionat altceva.

Perioada medie de folosire a aparatului este de 3 ani , timp in care se asigura service post garantional si piese de schimb contra cost de la service-ul autorizat mentionat in acest certificate de garantie.

**Unde reclamatii defectiunile:**

Reclamatii pentru defectiunile produsului cumparat se accepta numai in service-urile autorizate de catre importator sau producator , mentionate in acest certificate de garantie.

Atentii Centrele de service afisate in acest certificate de garantie sunt autorizate pentru a asigura service la toate aparatele importate de catre Sport Partner Distribution SR

**Documentele necesare pentru reclamatii:**

**Reclamatia poate fi acceptata numai la prezentarea urmatoarelor documente:**

- **Certificatul de garantie** completat integral si clar , care contine modelul, data cumpararii, semnatura, stampila, magazinul de unde a fost cumparat , numele si semnatura clientului.Pentru aparatele care necesita montare obligatorie trebuie completate datele pentru montare;
- **Documentul original de cumparare – factura sau bon fiscal**

**Service-ul gratuit pe perioada garantiei nu este valabil daca:**

- Exista diferente intre datele din certificatul de garantie si documentele aparatului
- Falsificarea certificatului de garantie
- Lipsa documentelor original de cumparare sau a certificatului de garantie
- Incercarea de a face reparatii sau chiar efectuarea lor in service-uri neautorizate;
- Montarea sau demontarea aparatelor – cele la care este mentionat in mod expres ca montarea se face obligatoriu de catre service-ul autorizat.
- Defecte de aspect ale aparatului – zgarieturi , crapaturi si altele care nu sunt constatate in momentul cumpararii
- Modificari neautorizate aduse aparatului de catre persoane care nu cunosc caracteristicile tehnice si/sau cerintele de siguranta.
- Nerespectarea conditiilor de folosire , depozitare , transport si defectiunile cauzate ca rezultat a acestora;
- La defectiuni aparute ca urmare a folosirii improprie , defectiuni mecanice, lovituri;

- La defectiunile aparute ca rezultat a evenimentelor naturale si alte evenimente de forta majora;
- La folosirea aparatelor in scopuri comerciale si in locuri publice;
- Aparatele montate gresit
- Aparatele ce au fost suprasolicitate
- Componente in miscare, deteriorate ca urmare a utilizarii sau a montarii necorespunzatoare : pedale, manere, cabluri, curele, garnituri, suruburi si prezoane, manete, rulmenti, carcase din plastic/ebonite
- Aparatele neintretinute si depozitate necorespunzator.
- Punerea in functiune, curatarea, intretinerea, gresarea, reglarea periodica a aparatelor, aceste servicii se efectueaza contracost de catre unitatile service autorizate, la cererea consumatorului.

Nu beneficiaza de reparatie gratuita in perioada de garantie:

- Partile de design si cele care se pot separa de corpul principal al aparatului , decoratiunile plastice , partile din cauciu cu viata limitata,reglamentate de catre producator;
- Consumabile, parti si elemente cu termen de folosinta limitat-baterii,becuri,filtre,suporturi informationale-software.
- Accesorii – alimentatia exterioara , adaptori;

**Efectuarea reparatiilor gratuite in perioada de garantie:**

Cand apar probleme cu produsul cumparat actionati in modul urmatoar:

- Verificati in instructiunile de folosire ale aparatului daca problema este mentionata.
- Adresati-va celui mai apropiat centru de service mentionat in acest certificat de garantie.
- Pregatiti toate documentele necesare pentru efectuarea reclamatiei;
- Inaintea reparatiei produsului in service, trebuie verificat daca corespunde cerintelor pentru a beneficia de reparatie gratuita.
- La predarea aparatului (componenta) pentru service, acesta trebuie sa fie ambalat si infoliat, astfel service-ul nu poate fi raspunzator pentru defecte de aspect aparute la transport sau pe timpul stationarii aparatului;
- Solicitati de la service proces verbal pentru reparatia efectuata;
- Daca se dovedeste ca aparatul a fost reparat de catre persoane neautorizate , sau defectiunea a aparut ca urmare a folosirii necorespunzatoare se considera ca aparatul nu este defect.In aceste cazuri unitatea de service efectueaza reparatia contra cost.La lipsa de accord se emite porces verbal constatativ;
- Aparatele care nu pot fi reparate in perioada de garantie sau daca timpul pentru reparatie depaseste 10% din perioada garantiei, la cererea clientului pot fi schimbate cu altele noi, sau clientul poate primi inapoi suma platita pentru aparat. Aparatele schimbate care inlocuiesc pe cele defecte au perioada de garantie noua, care incepe din momentul efectuarii schimbarii. Aparatele care nu pot fi schimbate in perioada de garantie se schimba de catre vanzator numai pe baza procesului verbal de negatie emis de catre unitatea de service autorizata;
- Punctele de service autorizate se obliga sa efectueze reparatia in perioada de garantie , in termen de 10 zile din momentul acceptarii reclamatiei;
- Consumatorul are obligatia sa verifice aparatul si sa se convinga de calitatea reparatiei efectuate.
- Piese schimbate raman in service pentru evidenta;
- Reclamatia privind parti lipsa sau incomplete este valabila numai in momentul cumpararii aparatului;
- In cazul in care reclamatia este nefondata, toate cheltuielile vor fi suportate de catre client.



**Por favor, lea atentamente todas las precauciones e instrucciones contenidas en este manual antes de utilizar este dispositivo. Guarde este manual para referencia futura.**

## CONTENIDO

1. Aviso de seguridad
2. Instrucciones de montaje
3. Manual de uso
4. Cómo doblar y mover
5. Ejercicios de estiramiento propuestos
6. Mantenimiento
7. Dibujo explosivo
8. Lista de piezas
9. Resolución de problemas

## 1. AVISO DE SEGURIDAD

Durante el uso de este producto, siempre es necesario seguir las precauciones básicas, especialmente las siguientes: Por favor, lea atentamente las instrucciones antes de utilizar este producto.

**PELIGRO** – Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, desconecte siempre este producto inmediatamente después de su uso y antes de limpiar la fuente de alimentación.

**ADVERTENCIA** – Para reducir el riesgo de quemaduras, incendios, choques eléctricos o lesiones físicas.

1. El producto nunca debe dejarse sin supervisión cuando esté conectado. Desconecte el producto de la toma de corriente cuando no esté en uso.
2. Se requiere una supervisión estricta al usar este producto con niños, personas con discapacidad o incapacitadas.
3. Asegúrese de usar el producto solo para los fines previstos, según se describe en este manual. No utilice ningún accesorio no recomendado por el fabricante para evitar peligros o accidentes.
4. Nunca utilice el producto si el cable o el enchufe están dañados, si no funciona correctamente, si está dañado o si ha caído al agua. Por favor, devuelva el producto al centro de servicio del vendedor para su examen y reparación.
5. No transporte este producto por el cable de alimentación ni utilice el cable como asa.
6. Mantenga el cable alejado de superficies calientes o del suelo.
7. Nunca utilice el producto con las aberturas de ventilación bloqueadas. Mantenga las aberturas de ventilación libres de pelusas, cabello, etc.
8. Nunca deje caer ni inserte objetos en las aberturas.
9. No utilice ni opere al aire libre.
10. No opere donde se utilicen productos aerosoles (spray) o donde haya bajo nivel de oxígeno.
11. Antes de desconectar la alimentación del producto, coloque todos los controles en la posición de apagado y luego retire el enchufe del tomacorriente.
12. Conecte el producto solo a un tomacorriente correctamente conectado a tierra.
13. Si la cinta de correr es plegable, cuando el usuario termine de usarla, la elevación debe volver a su posición original.
14. Mientras el usuario esté usando la cinta de correr, no se puede plegar al mismo tiempo.
15. Mantenga una distancia de seguridad de 2000 mm x 1000 mm de la cinta de correr. evação está em 0 antes de o dobrar (para evitar interferências nos componentes).
16. Esta máquina está destinada solo para uso doméstico.

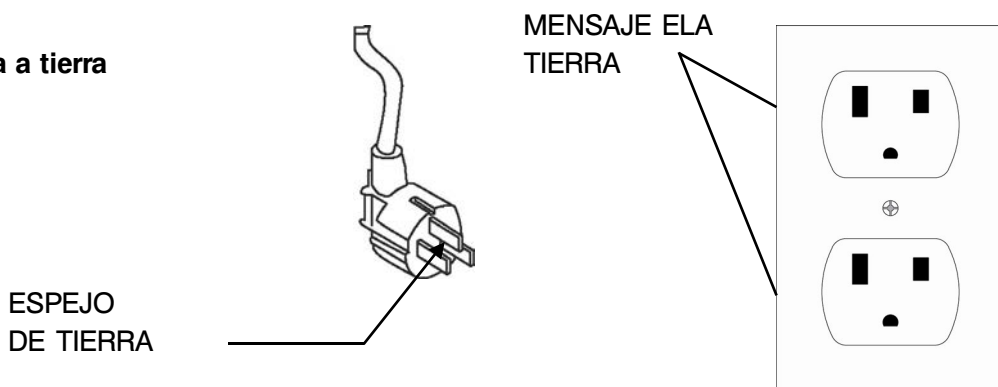
- 17. Para la cinta de correr con función de plegado y elevación eléctrica, asegúrese de que la elevación esté en 0 antes de plegarla (para evitar interferencias en los componentes).
- 18. Deje de usar la cinta de correr si siente mareos, vértigo o falta de aire.
- 19. Use ropa de ejercicio adecuada al usar la cinta de correr. No use ropa holgada que pueda quedar atrapada en la cinta de correr. Se recomienda ropa de apoyo atlético para hombres y mujeres. Siempre use calzado deportivo. Nunca use la cinta de correr descalzo, solo con calcetines o sandalias.

**INSTRUCCIONES PARA LA CONEXIÓN A TIERRA**

Los productos deben ser puestos a tierra primero. En caso de mal funcionamiento o falla, la puesta a tierra proporciona un camino de baja resistencia para la corriente eléctrica, con el fin de reducir el riesgo de descargas eléctricas. El producto se suministra con un cable que contiene un conductor de puesta a tierra y un enchufe de puesta a tierra. El enchufe debe ser insertado en un enchufe adecuado que esté instalado y puesto a tierra correctamente de acuerdo con todas las regulaciones locales.

**PELIGRO** – El producto está equipado con un enchufe de tierra similar al representado en la imagen. Asegúrese de que el producto esté conectado a un enchufe que tenga la misma configuración del enchufe. Para este producto, no se necesita un adaptador.

**Figura**  
**Métodos de puesta a tierra**



**2. INSTRUCCIONES DE MONTAJE**

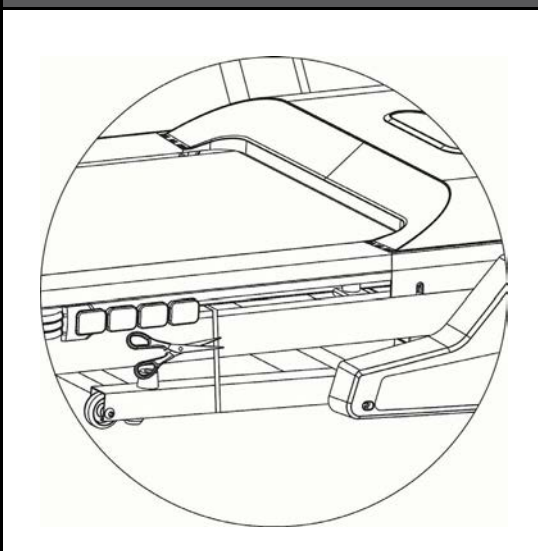
**ABRAN LA CAJA, ENCONTRARÁN TODAS LAS PIEZAS LISTADAS ABAJO**

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

LISTA DE PARTES

| No. | Descripción                   | Cantidad | No. | Descripción         | Cantidad |
|-----|-------------------------------|----------|-----|---------------------|----------|
| 1   | Marco principal               | 1        | 11  | Tornillo M5*12      | 4        |
| 2   | Soporte izquierdo             | 1        | 12  | Tornillo M4*15      | 5        |
| 3   | Soporte derecho               | 1        | 13  | Arandela plana M10  | 6        |
| 4   | Consola                       | 1        | 14  | Arandela plana M8   | 4        |
| 5   | Soporte para IPAD             | 1        | 15  | Llave de seguridad  | 1        |
| 6   | Cubierta de la base derecha   | 1        | 16  | Aceite de silicona  | 1        |
| 7   | Cubierta de la base izquierda | 1        | 17  | Destornillador      | 1        |
| 8   | Tornillo M10*55               | 2        | 18  | Llave Allen de 6 mm | 1        |
| 9   | Tornillo M10*20               | 4        | 19  | Llave Allen de 5 mm | 1        |
| 10  | Tornillo M8*15                | 4        |     |                     |          |

PASO 1

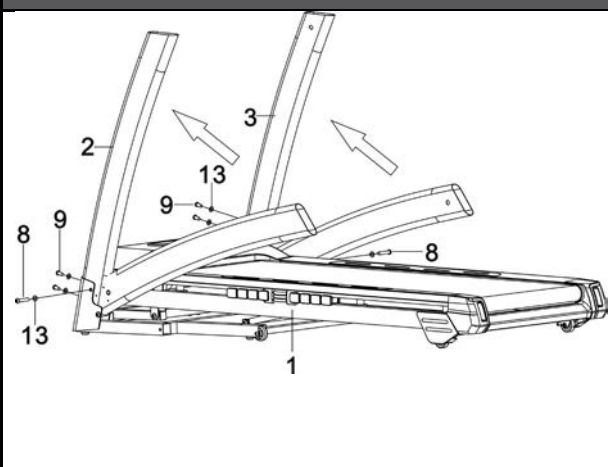


1. Por favor, tenga en cuenta que esta cinta de correr necesita al menos 2 personas para completar el ensamblaje.
2. Abra la caja de cartón y saque toda la espuma de protección y las piezas de ensamblaje.
3. Como muestra la foto, saque la plataforma de carrera de la caja, colóquela en el suelo plano y luego corte la correa.

**! DANGER !**

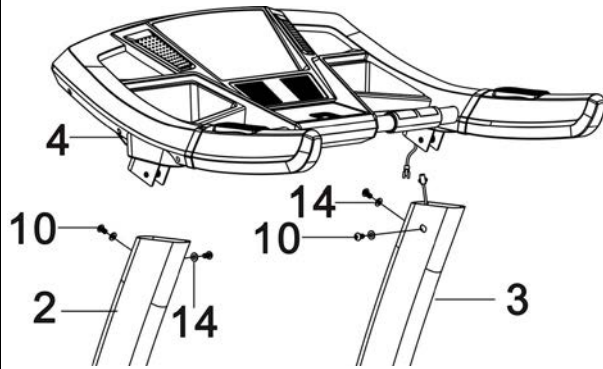
Do not cut the belt before moving it our from carton, failure to do so could result in body injury.

PASO 2



1. Levanta el poste izquierdo y derecho, y luego utiliza la llave 6# (18) para instalar cada poste en la base con 2 tornillos M10x55 (8) y 2 arandelas planas (13), 2 tornillos M10x20 (9) y 2 arandelas M10 (13) en el otro lado.
2. No aprietes completamente todos los tornillos y tornillos en este PASO.

## PASO 3

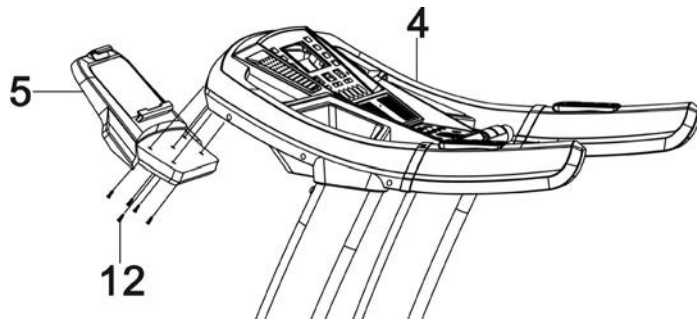


1. Conecte la extensión del cable desde la consola con la extensión del cable desde el poste derecho. Preste atención a la conexión del cable, una conexión incorrecta o una operación brusca podría causar daños en el conector.

2. Utilice la llave 5# (19) para instalar la consola en el poste izquierdo y derecho con 4 tornillos M8x15 (10) y 4 arandelas M8 (14) cada uno.

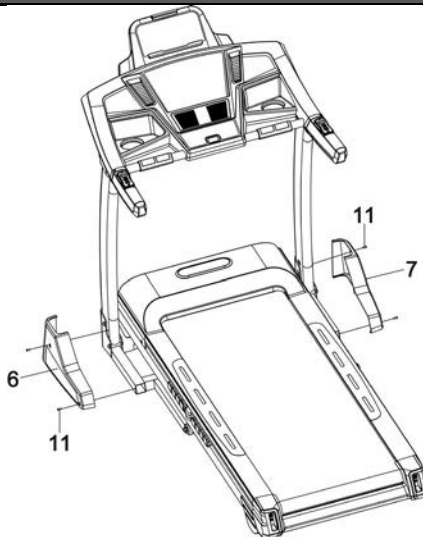
3. Apriete firmemente todos los tornillos en el PASO 2 y PASO 3.

## PASO 4

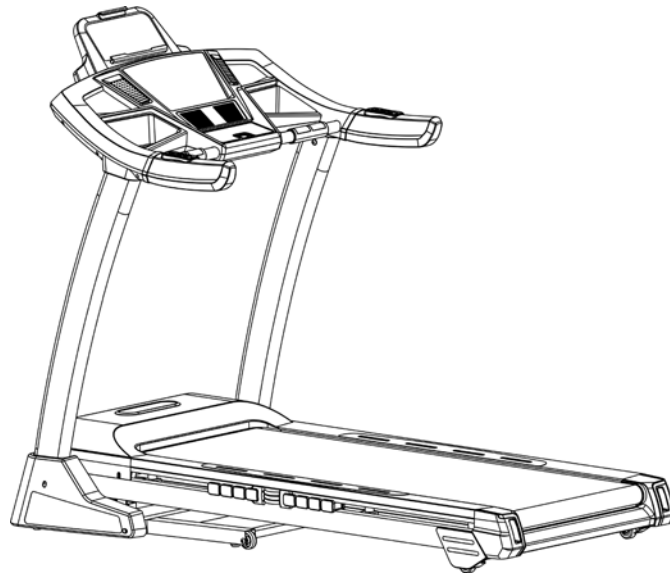


Usa el destornillador (17) para instalar el soporte del IPAD (5) en la consola con 5 tornillos M4\*15 (12).

## PASO 5



Usa el destornillador (17) para instalar la cubierta de la base izquierda (6) en el soporte izquierdo con 2 tornillos M5x12 (11). Haz lo mismo con la cubierta de la base derecha (7).

**NOTA:**

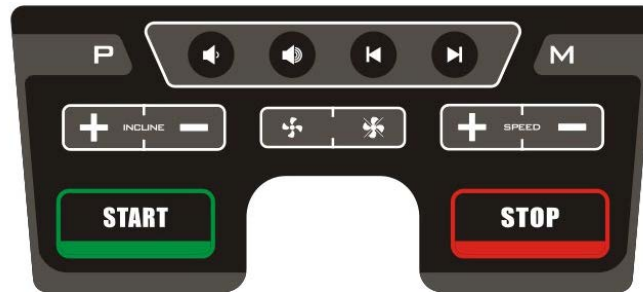
Por seguridad y comodidad, asegúrese de que todos los tornillos estén bien apretados.  
¡Felicitaciones! ¡Se ha ensamblado con éxito una nueva alfombra motorizada!

### 3. MANUAL DE INSTRUCCIONES

#### CONSEJOS GENERALES DE SEGURIDAD

- A. Practica el montaje y desmontaje de tu cinta de correr antes de comenzar el entrenamiento.
- B. Asegura la llave de seguridad al ordenador (la cinta de correr no funciona sin la llave de seguridad). Asegura el otro extremo de la llave de seguridad a tu ropa antes de comenzar el entrenamiento, para asegurarte de que la cinta de correr se detenga si el usuario se aleja accidentalmente de la cinta de correr.
- C. Si el usuario cae de la cinta de correr, la llave de seguridad se desprende del ordenador y la cinta de correr se detiene inmediatamente para evitar más lesiones.
- D. Durante la fase de arranque de la cinta de correr, no te pongas de pie en la cinta de correr. Pasa por encima de la correa y agárrate a las guías de plástico.
- E. La cinta de correr comienza después de la cuenta regresiva de 1,0 km/h. Si eres un nuevo usuario, mantén una velocidad baja y agárrate a las asas hasta que te sientas cómodo.





## FUNCIÓN DE VISUALIZACIÓN

**TIEMPO:** Acumula el tiempo total de entrenamiento desde las 0:00 hasta las 99:00 minutos.

**PULSO:** Cuando se detecta la señal de pulso al agarrar ambos sensores de acero inoxidable en los pasamanos delanteros, mostrará tu ritmo cardíaco actual en pulsaciones por minuto, de 50 a 200.

**INCLINACIÓN:** Muestra la inclinación actual de la plataforma desde el nivel 1 hasta el nivel 15.

**VELOCIDAD:** Muestra la velocidad actual de la banda desde 1.0 Km/h hasta 16.0 Km/h.

**CALORÍA:** Acumula el consumo de calorías durante el ejercicio. El valor máximo es de 990 KCAL.

**DISTANCIA:** Acumula la distancia total de entrenamiento desde 0.0 hasta 99.0 kilómetros mediante un conteo ascendente.

Acumula la distancia total de entrenamiento desde 0.0 hasta 99.0 kilómetros mediante un conteo descendente.

## EMPEZAR

### NOTAS:

1. Verifique que no haya nada encima o que obstaculice el movimiento de la cinta de correr.
2. Conecte el cable de alimentación y encienda la cinta de correr.
3. Párese en los rieles de los pies de la cinta de correr.
4. Coloque el clip de la llave de seguridad en alguna parte de su ropa.
5. Coloque la llave de seguridad en el orificio de la llave de seguridad en la consola, y luego la cinta de correr estará en estado de inicio/lista.
6. Tiene dos opciones para comenzar su entrenamiento:
  - A. INICIO RÁPIDO  
 Simplemente presione el botón de INICIO para comenzar a hacer ejercicio.
  - B. SELECCIONAR UN PROGRAMA  
 Seleccione el programa manual presionando el botón de MODO o presionando los botones de PROGRAMA para ingresar al programa manual, 8 metas de entrenamiento o 3 programas de usuario.

## INICIO RÁPIDO DE LA OPERACIÓN

**PASO 1:** Fijar la llave de seguridad para activar la pantalla; La cinta estará lista para comenzar.

**PASO 2:** Presionar el botón INICIAR para comenzar el movimiento de la cinta después de la cuenta regresiva. Usar los botones VELOCIDAD +/- o VELOCIDAD RÁPIDA para ajustar la velocidad deseada en cualquier momento durante el entrenamiento. Usar los botones INCLINACIÓN +/- o INCLINACIÓN RÁPIDA para ajustar la inclinación en cualquier momento durante el entrenamiento.

**PASO 3:** Para medir el pulso, simplemente tocar los sensores de acero inoxidable en los pasamanos. Puede tomar unos segundos para que la pantalla alcance el valor real. La frecuencia cardíaca se mostrará en la ventana PULSO.

**PASO 4:** Durante el inicio rápido, TIEMPO, CALORÍAS y DISTANCIA aumentarán.

## OPERACIÓN DE LOS PROGRAMAS MANUALES

**NOTAS:** En el contexto de este programa, es posible definir una de las siguientes opciones - **DISTANCIA, CALORÍAS o TIEMPO** - como cuenta regresiva para tu entrenamiento, mientras que las otras se incrementarán durante el entrenamiento. Una vez que una cuenta regresiva llega a cero, el programa se detiene y el movimiento de la cinta de correr se detiene. Si deseas continuar, presiona el botón **INICIAR** para comenzar el movimiento de la cinta de correr después de la cuenta regresiva.

**PASSO 1:** Fixe a chave de segurança para ativar a tela; a esteira estará então no modo de inicialização/preparação.

**PASSO 2:** Pressione o botão **MODO**, a janela de **TEMPO** mostrará 30:00. Pressione os botões **VELOCIDADE +/-** para definir o tempo de contagem regressiva de 5:00 minutos a 99:00 minutos. Se não desejar definir o tempo de contagem regressiva e desejar passar para outras opções, pressione novamente o botão **MODO**. A janela de **DISTÂNCIA** mostrará 1.0. É possível definir a distância de contagem regressiva de 1.0 km a 99.0 km.

Se não desejar definir a distância de contagem regressiva e desejar passar para outras opções, pressione novamente o botão **MODO**. A janela de **CALORIAS** mostrará 50. É possível definir as calorías de contagem regressiva de 20 KCAL a 990 KCAL.

**PASSO 3:** Depois de completar as configurações de contagem regressiva para o seu treino, pressione **INICIAR** para iniciar o movimento da esteira após a contagem regressiva.

**PASSO 4:** Durante o programa, você pode ajustar a velocidade e a inclinação pressionando os botões **VELOCIDADE +/-** e **INCLINAÇÃO +/-** ou pressionando os botões **VELOCIDADE RÁPIDA** e **INCLINAÇÃO RÁPIDA** para fazer um ajuste direto.

**PASSO 5:** Pressione o botão **PARAR** para encerrar o seu treino ou remova a chave de segurança para desligar o computador.

## OPERACIÓN DE LOS PROGRAMAS PREDEFINIDOS

**NOTAS:** Todos los programas predefinidos están compuestos por 18 segmentos basados en el tiempo; la velocidad y la inclinación están predefinidas para cada segmento. El tiempo transcurrido de los 18 segmentos de cada programa se organiza automáticamente en función del tiempo de entrenamiento que hayas establecido. Hay 64 programas predefinidos para 8 diferentes objetivos de entrenamiento y 8 diferentes niveles de intensidad para cada objetivo de entrenamiento.

**PASO 1:** Define la clave de seguridad para activar la pantalla; la cinta estará en modo de inicio/preparación.

**PASO 2:** Presiona el botón **PROGRAMA** para recorrer los 8 objetivos de entrenamiento y la función de **GRASA CORPORAL**. Un objetivo de entrenamiento se seleccionará cuando se presione el botón **PROGRAMA**. Después de seleccionar un objetivo de entrenamiento, presiona el botón **MODO** para seleccionar una intensidad de L01 a L08. Después de seleccionar una intensidad, presiona los botones **VELOCIDAD +/-** para cambiar el tiempo transcurrido. El tiempo predefinido para cada programa es de 30:00 minutos y se puede ajustar de 5:00 a 99:00 minutos.

**PASO 3:** Después de modificar el tiempo transcurrido, presiona el botón **INICIAR** para aceptar la configuración y comenzar el entrenamiento.

**PASO 4:** Durante el programa, es posible ajustar la **VELOCIDAD** y la **INCLINACIÓN** presionando los botones **VELOCIDAD +/-** e **INCLINACIÓN +/-** o utilizando los botones **VELOCIDAD RÁPIDA** e **INCLINACIÓN RÁPIDA** para hacer un ajuste directo. Sin embargo, ten en cuenta que la **VELOCIDAD** y la **INCLINACIÓN** ajustadas solo serán efectivas para el segmento actual. Una vez finalizado el segmento, la **VELOCIDAD** y la **INCLINACIÓN** se tratarán con los valores predefinidos.

**PASO 5:** Presiona el botón **PARAR** para finalizar el entrenamiento o retira la clave de seguridad para apagar la computadora.

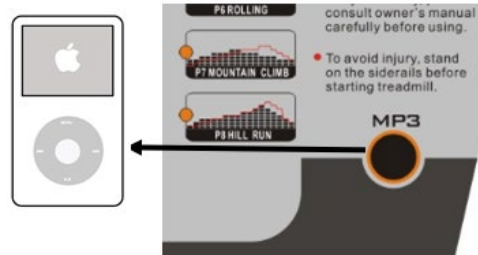
## UTILIZACIÓN DE LA FUNCIÓN DE PULSO

La ventana PULSE en su computadora funciona en conexión con los sensores de pulso en las dos correas. Cuando esté listo para leer su pulso:

1. Coloque ambas manos firmemente en los sensores de pulso. Para obtener una medición más precisa, es importante usar ambas manos.
2. Su frecuencia cardíaca aproximada se mostrará en la ventana PULSE aproximadamente 5 segundos después de sostener los sensores de pulso.
3. Esta estimación no es precisa y las personas con problemas médicos y/o la necesidad de monitorear con precisión su frecuencia cardíaca no deben confiar en las estimaciones proporcionadas.

## UTILIZAR LA FUNCIÓN DE AUDIO

Como muestra la figura, enchufe un extremo del cable de audio en la toma de audio de la computadora y luego enchufe el otro extremo del cable de audio en el reproductor de MP3. El altavoz de la computadora reproducirá la música del reproductor de MP3. El volumen del altavoz solo se puede ajustar mediante el reproductor de MP3.



## REPRODUCTOR DE MP3 INTEGRADO

La computadora tiene una función de reproductor de MP3 incorporado, se puede operar con las siguientes instrucciones: Encienda la energía de la caminadora, conecte la llave de seguridad para activar la pantalla y luego conecte el USB, luego el reproductor de MP3 incorporado reproducirá el archivo de música en el USB. Presionar El botón de traducción disminuirá la voz del hablante. Presionar El botón de traducción aumentará la voz del hablante. Presionar reproducir la siguiente música; Presionar botón para reproducir la música anterior, presiona este botón hacia abajo.

## CONECTAR UN SMARTPHONE

Si la cinta transportadora tiene Bluetooth, luego conecta el smartphone siguiendo los siguientes pasos:

PASO 1: Activa el Bluetooth en el smartphone, busca el dispositivo y haz clic en "RUN MUSIC" para conectar los dispositivos.

PASO 2: Después de la conexión, la voz del smartphone se reproducirá a través de los altavoces de la computadora.

## PROGRAMA DEL USUARIO

Este programa está destinado al usuario para modificar un programa personal; la velocidad y la inclinación de cada segmento pueden ser alteradas según las preferencias personales. Hay 18 segmentos en este programa, para que el usuario pueda modificar el programa de entrenamiento. Una vez que el programa está definido, se guarda en la computadora y la computadora ejecuta el programa al presionar el botón INICIAR/PARAR. Es posible modificar un total de 3 programas de usuario. Si desea modificar nuevamente el programa, simplemente siga los pasos descritos a continuación.

PASO 1: Fijar la llave de seguridad para activar el visor; luego, la cinta de correr está en modo de arranque/preparación. Presionar continuamente el botón PROG hasta que la ventana de velocidad muestre U01 y la ventana de tiempo muestre 30:00. Presionar VELOCIDAD+/- para definir la duración del programa.

PASO 2: Presionar el botón MODO para definir el segmento 1. Presionar INCLINACIÓN+/- para definir la inclinación y presionar VELOCIDAD+/- para definir la velocidad de este segmento. Una vez finalizada la configuración del segmento 1, presionar el botón MODO para definir todos los demás segmentos del 2 al 18.

PASO 3: Una vez que se han definido los 18 segmentos, se guarda el programa. Luego, presionar el botón INICIAR para cargar este programa.

## BALANCE DE LA GRASA CORPORAL

Esta función sirve para estimar el porcentaje de grasa corporal basado en la información básica sobre su condición física. Esta estimación no es precisa y las personas con problemas de salud y/o con una necesidad específica de conocer el valor exacto del porcentaje de grasa corporal no deben confiar en las estimaciones proporcionadas.

PASO 1: Presione repetidamente el botón PROGRAMA. En la 12ª presión del botón PROGRAMA, la ventana DIST. mostrará el valor FAT. Presione el botón MODALIDAD para hacer las configuraciones correspondientes: SEXO, EDAD, ALTURA y PESO.

PASO 2: Después de llamar a la función GORDURA CORPORAL presionando el botón MODALIDAD, la ventana TEMPORIZADOR mostrará 5-01 y la ventana VELOCIDAD mostrará 1, que representa el SEXO. Presione los botones VELOCIDAD +/- para definir el sexo de 1 a 2. 1 representa HOMBRE, 2 representa MUJER. Luego, presione el botón MODALIDAD para avanzar a la siguiente etapa.

PASO 3: Después de presionar el botón MODO, la ventana TIEMPO muestra 5-02 y la ventana VELOCIDAD muestra 25, que representa la EDAD. Presione los botones VELOCIDAD +/- para definir la edad de 10 a 99. Luego, presione el botón MODO para avanzar a la siguiente etapa.

PASO 4: Después de presionar el botón MODO, la ventana TIEMPO muestra 5-03 y la ventana VELOCIDAD muestra 170, que representa el TAMAÑO. Presione los botones VELOCIDAD +/- para establecer el tamaño de 100 cm a 200 cm. Luego, presione el botón MODO para avanzar al siguiente paso.

PASO 5: Después de presionar el botón MODO, la ventana TIEMPO muestra 5-04 y la ventana VELOCIDAD muestra 70, que representa el PESO. Presione los botones VELOCIDAD +/- para establecer el peso de 20 kg a 150 kg. Luego, presione el botón MODO para avanzar al siguiente paso.

PASO 6: Después de configurar toda la información necesaria sobre tu condición física, presione nuevamente el botón MODO. La ventana TIEMPO mostrará entonces 5-05 y la ventana VELOCIDAD mostrará "---", lo que significa que la computadora está iniciando el cálculo. Sujeta el sensor de pulso con ambas manos en el pasamanos, aproximadamente 8 segundos después, el resultado del porcentaje de grasa corporal se mostrará en la ventana INCLINACIÓN.

### TABLA DE GRASA CORPORAL

El resultado mostrado por la balanza de grasa corporal puede ser un indicador del estado del cuerpo. Verifique las condiciones de su cuerpo utilizando el gráfico a la izquierda con el resultado obtenido en la cinta de correr.

| Estado físico | Resultado     |
|---------------|---------------|
| Gordo         | IMC > 30      |
| Sobrepeso     | 26 < IMC < 30 |
| En forma      | 19 < IMC < 25 |
| Delgado       | IMC < 19      |

## APLICACIÓN BLUETOOTH

La conexión Bluetooth es compatible con las aplicación Kinomap. Descarga, regístrate e inicia sesión en la aplicación Kinomap, ingresa a la página de configuración: haz clic en MÁS en la esquina derecha, haz clic en GESTIÓN DE EQUIPOS, haz clic en + en la parte superior derecha, selecciona para la cinta de correr; Luego selecciona la marca de Bluetooth de tu elección, por ejemplo, Anyrun, etc.; Haz clic en el contenido bajo Interactivo, la aplicación detectará el equipo encontrado, selecciona el código Bluetooth, que es el mismo que el código etiquetado en la consola de tu equipo, luego haz clic en AGREGAR NUEVO EQUIPO, aparecerá un mensaje emergente indicando que el equipo se ha agregado correctamente.



Las aplicaciones se pueden descargar desde la App Store para iOS y desde Google Play para Android.

### LA TABLA DEL PROGRAMA PREDEFINIDO

#### P1. PÉRDIDA DE PESO

| CAMBIOS DE VELOCIDAD |           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivel 1              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Nivel 2              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Nivel 3              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Nivel 4              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Nivel 5              | VELOCIDAD | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Nivel 6              | VELOCIDAD | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Nivel 7              | VELOCIDAD | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Nivel 8              | VELOCIDAD | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

#### P2. ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

| CAMBIO DE VELOCIDAD Y PENDIENTE |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivel 1                         | Inclinación | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nivel 2                         | Inclinación | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Nivel 3                         | Inclinación | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Nivel 4                         | Inclinación | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Nivel 5                         | Inclinación | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Nivel 6                         | Inclinación | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivel 7                         | Inclinación | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | VELOCIDAD   | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Nivel 8                         | Inclinación | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                                 | VELOCIDAD   | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

**P3. QUEMA GRASA**

| CAMBIO DE VELOCIDAD Y PENDIENTE |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivel 1                         | Inclinación | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 1 | 2 | 3 | 3  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivel 2                         | Inclinación | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 1 | 2 | 3 | 4  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Nivel 3                         | Inclinación | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 1 | 2 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Nivel 4                         | Inclinación | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Nivel 5                         | Inclinación | 1 | 2 | 3 | 4  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivel 6                         | Inclinación | 2 | 3 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 3 | 5 | 7 | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Nivel 7                         | Inclinación | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Nivel 8                         | Inclinación | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

**P4. CAMINATA ENERGICA**

| CAMBIOS DE VELOCIDAD |           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivel 1              | VELOCIDAD | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivel 2              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivel 3              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nivel 4              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Nivel 5              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivel 6              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivel 7              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Nivel 8              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

**P5. INTERVALO**

| CAMBIOS DE VELOCIDAD |           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------|-----------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivel 1              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Nivel 2              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Nivel 3              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Nivel 4              | VELOCIDAD | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Nivel 5              | VELOCIDAD | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Nivel 6              | VELOCIDAD | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Nivel 7              | VELOCIDAD | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Nivel 8              | VELOCIDAD | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

### P6. CONDUCIR

| CAMBIOS DE VELOCIDAD |           | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------|-----------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivel 1              | VELOCIDAD | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Nivel 2              | VELOCIDAD | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Nivel 3              | VELOCIDAD | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Nivel 4              | VELOCIDAD | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Nivel 5              | VELOCIDAD | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Nivel 6              | VELOCIDAD | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Nivel 7              | VELOCIDAD | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Nivel 8              | VELOCIDAD | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

### P7. MONTAÑISMO

| CAMBIO DE VELOCIDAD Y PENDIENTE |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivel 1                         | Inclinación | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                 | VELOCIDAD   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivel 2                         | Inclinación | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                 | VELOCIDAD   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivel 3                         | Inclinación | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Nivel 4                         | Inclinación | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Nivel 5                         | Inclinación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Nivel 6                         | Inclinación | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Nivel 7                         | Inclinación | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Nivel 8                         | Inclinación | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

### P8. CORRER PARA ARRIBA DE LA MONTAÑA

| CAMBIO DE VELOCIDAD Y PENDIENTE |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivel 1                         | Inclinación | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivel 2                         | Inclinación | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivel 3                         | Inclinación | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Nivel 4                         | Inclinación | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivel 5                         | Inclinación | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivel 6                         | Inclinación | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

| CAMBIO DE VELOCIDAD Y PENDIENTE |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------------|-------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Nivel 7                         | Inclinación | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Nivel 8                         | Inclinación | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                 | VELOCIDAD   | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

#### 4. COMENTARIO SOBRE PLEGAMIENTOS Y DESPLAZAMIENTOS

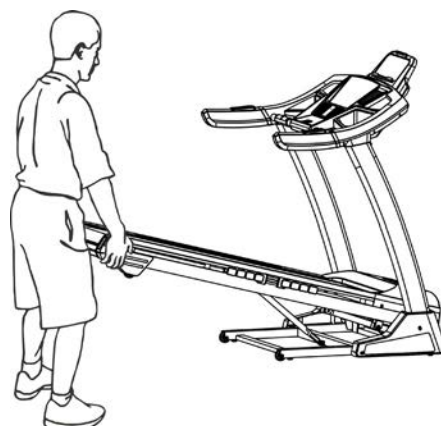
##### CÓMO DOBLAR LA CINTA DE CORRER

**ANTES DE DOBLAR LA CINTA DE CORRER, DESCONECTE EL ENCHUFE.**

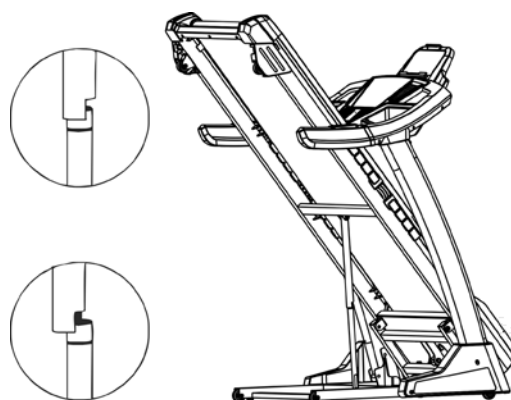
**ATENCIÓN:** Es necesario poder levantar con seguridad 45 libras (20 kg) para levantar, bajar o mover la cinta de correr.

1. Sostenga la cinta de correr con las manos en los puntos marcados a la derecha.

**ATENCIÓN:** Para minimizar el riesgo de lesiones, doble las rodillas y mantenga la espalda recta. Al levantar la cinta de correr, asegúrese de levantarla con las piernas y no con la espalda. Levante la cinta de correr hasta que la plataforma de correr esté firmemente asegurada por la barra plegable, como se muestra en la imagen a la derecha.



2. Si desea colocar la cinta de correr en posición de trabajo, Primero tire del botón de plegado, como se muestra en la imagen, Y luego coloque suavemente la plataforma de correr en el suelo.



##### CÓMO MOVER LA CINTA TRANSPORTADORA

1. Agárrese firmemente a las barras según se indica y coloque un pie en una rueda.

2. Incline la cinta hacia atrás hasta que ruede libremente en las ruedas. Mueva la cinta con cuidado a la posición deseada. Nunca mueva la cinta sin inclinarla hacia atrás. Tenga extrema precaución al mover la cinta para evitar lesiones. No intente mover la cinta en superficies irregulares.

3. Coloque un pie en una rueda y baje suavemente la cinta hasta que esté en posición de almacenamiento.



## 5. EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO PROPUESTOS

Un programa de entrenamiento exitoso incluye un calentamiento, ejercicios aeróbicos y una fase de recuperación. Realiza el programa completo al menos dos veces, preferiblemente tres veces por semana, y descansa un día entre las sesiones. Después de varios meses, puedes aumentar las sesiones a cuatro o cinco veces por semana.

El calentamiento es una parte importante de tu entrenamiento y debe realizarse en cada sesión. Prepara tu cuerpo para ejercicios más intensos calentando y estirando tus músculos, aumentando la circulación sanguínea y la frecuencia cardíaca, y proporcionando más oxígeno a tus músculos. Al final de tu entrenamiento, repite estos ejercicios para reducir problemas musculares. Recomendamos los siguientes ejercicios de calentamiento y recuperación:

- Calentamiento:

- Caminata rápida o trote ligero durante 5-10 minutos.
- Ejercicios de estiramiento para los principales grupos musculares, como piernas, brazos, espalda y pecho.

- Recuperación:

- Ejercicios de estiramiento para relajar los músculos y reducir la tensión.
- Respiración profunda y relajación para calmar la mente y el cuerpo.

Asegúrate de realizar correctamente cada ejercicio y escucha a tu cuerpo durante el entrenamiento. Si sientes dolor o malestar, detén el ejercicio y consulta a un profesional de fitness.

### 1. ESTIRAMIENTO DEL ÁREA DE LA INGLE

Siéntate con las plantas de los pies juntas y las rodillas hacia afuera. Acerca los pies lo más posible hacia el área de la ingle. Empuja suavemente las rodillas hacia el suelo. Mantén esta posición durante 15 segundos.



### 2. ESTIRAMIENTO DE LOS MÚSCULOS ISQUIOTIBIALES

Siéntate con la pierna derecha extendida. Apoya la planta del pie izquierdo contra la parte interna del muslo derecho. Estírate lo máximo posible hacia los dedos de los pies. Mantén la posición durante 15 segundos. Relájate y repite el ejercicio con la pierna izquierda extendida.



### 3. ROTACIÓN DE LA CABEZA

Girar la cabeza hacia la derecha durante un tiempo y sentir el estiramiento en el lado izquierdo del cuello. Luego, inclinar la cabeza hacia atrás durante un tiempo y estirar la barbilla hacia el techo, manteniendo la boca abierta. Girar la cabeza hacia la izquierda durante un tiempo y, finalmente, bajar la cabeza hacia el pecho por un momento.



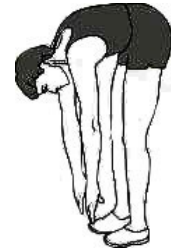
#### 4. ELEVACIÓN DEL HOMBRE

Levanta tu hombro derecho un poco hacia la oreja. Luego levanta tu hombro izquierdo un poco mientras bajas tu hombro derecho.



#### 5. DIVISIÓN DELANTERA DE LAS PATAS MÁS LENTA

Inclínate lentamente hacia adelante desde tu cintura y deja que tu espalda y hombros se relajen mientras te estiras hacia los dedos de los pies. Ve lo más lejos posible y mantén esa posición durante 15 segundos.



#### 6. EXTENSIÓN DE LA PANTORRILLA Y DEL TENDÓN DE AQUILES

Apóyate con la pierna izquierda adelante de la pierna derecha y los brazos hacia adelante contra una pared. Mantén la pierna derecha estirada y el pie izquierdo en el suelo; luego, dobla la pierna izquierda e inclínate hacia adelante, moviendo las caderas hacia la pared. Mantén la posición y repite este ejercicio del otro lado 15 veces.



#### 7. ESTIRAMIENTO LATERAL

Abre los brazos lateralmente y levántalos aún más, hasta que estén por encima de tu cabeza. Extiende tu brazo derecho lo más alto posible hacia el techo durante un tiempo. Siente el estiramiento a lo largo de tu lado derecho. Repite este movimiento con tu brazo izquierdo.



## 6. MANTENIMIENTO

**¡ATENCIÓN!** Antes de realizar trabajos de mantenimiento en la cinta transportadora, siempre desconecte el cable de alimentación del enchufe de corriente.

**LIMPIEZA:** Una limpieza regular de su cinta transportadora prolonga su vida útil.

**¡ATENCIÓN!** Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, asegúrese de que la cinta transportadora esté apagada y desconectada del enchufe antes de limpiarla o realizar trabajos de mantenimiento.

**DESPUÉS DE CADA ENTRENAMIENTO:** Limpie el panel de control y otras superficies de la cinta transportadora con un paño suave, limpio y ligeramente húmedo para eliminar el exceso de sudor. NO UTILICE PRODUCTOS QUÍMICOS PARA LA LIMPIEZA.

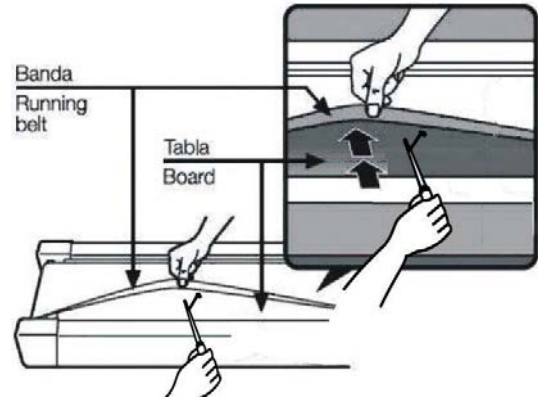
**SEMANALMENTE:** Se recomienda el uso de una alfombra para facilitar la limpieza. La suciedad de los zapatos se acumula en la cinta transportadora y debajo de ella. Aspire debajo de la cinta transportadora una vez por semana.

## LUBRICACIÓN DE LA CINTA DE CORRER

La cinta de correr fue lubricada en la fábrica. Sin embargo, se recomienda verificar regularmente la superficie de la cinta de correr para garantizar un rendimiento óptimo. Levante los lados de la cinta de correr cada 10 días o después de 10 horas de uso y toque la superficie de la cinta de correr tanto como sea posible. Si nota signos de silicona, no es necesario lubricar adicionalmente. Si está seco, es necesario lubricar. Consulte a su distribuidor o llame al servicio de asistencia para conocer el tipo de silicona.

### APLICAR LUBRICANTE EN LA PLATAFORMA

- 1) Coloque la plataforma de manera que la costura esté en la parte superior y en el centro de la plataforma.
- 2) Coloque la boquilla del spray de lubricante en la cabeza del pulverizador.
- 3) Levante un lado de la plataforma y coloque la boquilla entre la plataforma y la cinta, aproximadamente a 10 cm de la parte frontal de la plataforma. Rocíe el lubricante de silicona en la plataforma, de adelante hacia atrás. Repita este proceso en el otro lado de la plataforma. Rocíe durante aproximadamente 4 segundos en cada lado.
- 4) Deje que la silicona actúe durante un minuto antes de usar la plataforma.



**ATENCIÓN:** No uses demasiado aceite en la plataforma. Limpia el exceso de aceite con un paño limpio.

### AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA DE LA CINTA DE CORRER

La cinta transportadora ha sido configurada y ha pasado por un control de calidad antes de salir de la fábrica. Si ocurre una desviación en la cinta transportadora, las posibles causas pueden ser las siguientes:

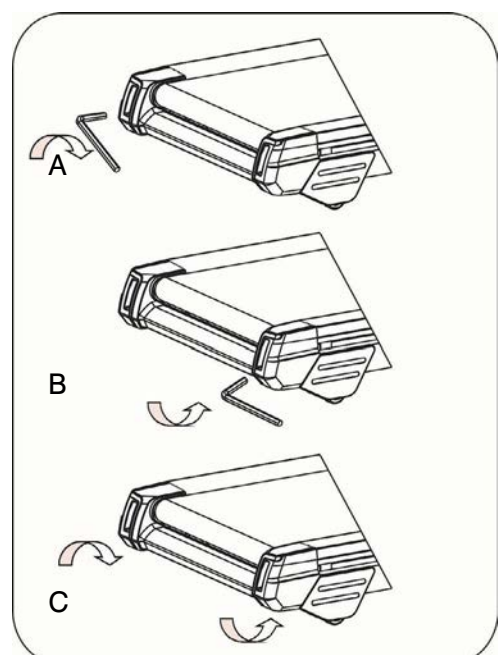
- A. La estructura no es estable.
- B. El usuario no camina en el centro de la cinta transportadora.
- C. Los pies del usuario no aplican la misma fuerza.

Para corregir una desviación no reparable automáticamente, intente los siguientes métodos de reparación de la cinta, como se muestra en la imagen.

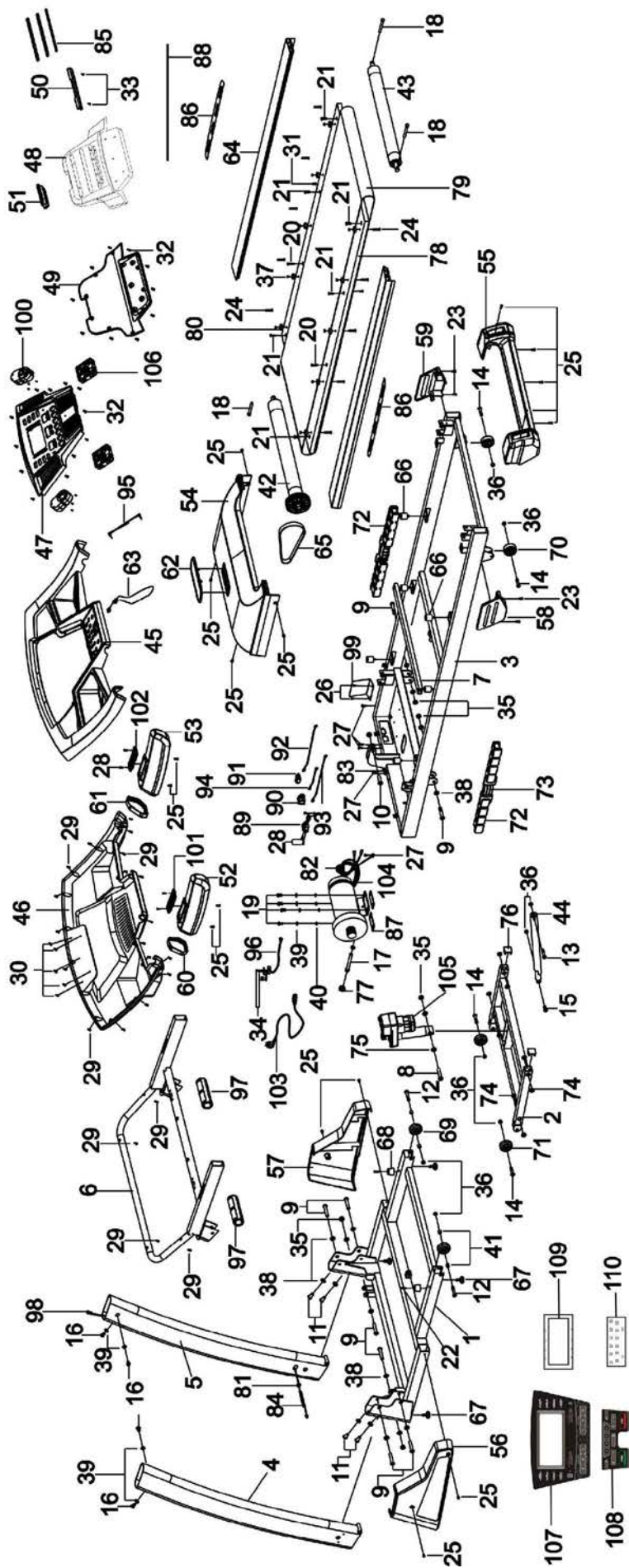
Si la cinta tiende a desplazarse hacia la derecha, es necesario girar el tornillo de ajuste de la cinta en el lado derecho en sentido horario. Recomendamos hacerlo un cuarto de vuelta cada vez y verificar la funcionalidad. Si la cinta continúa inclinándose hacia la derecha, gire el tornillo de ajuste de la cinta en el lado izquierdo en sentido antihorario un cuarto de vuelta, como se muestra en la imagen A.

Si la cinta tiende a desplazarse hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la cinta en el lado izquierdo en sentido horario un cuarto de vuelta. Si la cinta continúa inclinándose hacia la izquierda, gire el tornillo de ajuste de la cinta en el lado derecho en sentido antihorario un cuarto de vuelta, como se muestra en la imagen B.

Después de un cierto período de tiempo, la cinta puede elongarse ligeramente, causando deslizamientos y paradas cuando alguien camina sobre ella. Si estos fenómenos ocurren, es necesario apretar los tornillos en ambos lados un cuarto de vuelta. Si la cinta está demasiado apretada, simplemente afloje los tornillos en ambos lados un cuarto de vuelta, como se muestra en la imagen C.



7. DIBUJO EXPLOSIVO



## 8. LISTA DE PIEZAS

| NO. | DESCRIPCIÓN        | Q'TY | NO. | DESCRIPCIÓN                                | Q'TY |
|-----|--------------------|------|-----|--|------|
| 1   | BASE               | 1    | 43  | RODILLO TRASERO                            |      |
| 2   | ESTANTE INCLINADO  | 1    | 44  | CILINDRO DE AIRE                           |      |
| 3   | MARCO PRINCIPAL    | 1    | 45  | CARCASA DE PLÁSTICO DE LA CONSOLA SUPERIOR |      |
| 4   | POSTE IZQUIERDO    | 1    | 46  | CARCASA DE PLÁSTICO DE LA CONSOLA INFERIOR |      |
| 5   | POSTE DERECHO      | 1    | 47  | PLÁSTICO DE LA COMPUTADORA                 |      |
| 6   | ESTANTE DE CONSOLA | 1    | 48  | ESTUCHE FRONTAL DEL RACK DEL IPAD          |      |
| 7   | BARRA TRANSVERSAL  | 1    | 49  | ESTUCHE TRASERO DEL RACK DEL IPAD          |      |
| 8   | PERNO M10*60       | 1    | 50  | RACK DEL IPAD                              |      |
| 9   | PERNO M10*55       | 8    | 51  | PLACA FIJA DEL IPAD                        |      |
| 10  | PERNO M10*40       | 1    | 52  | ESPUMA DEL PASAMANOS IZQUIERDO             |      |
| 11  | PERNO M10*25       | 4    | 53  | ESPUMA DEL PASAMANOS DERECHO               |      |
| 12  | PERNO M8*50        | 2    | 54  | CUBIERTA DEL MOTOR                         | 1    |
| 13  | PERNO M8*45        | 1    | 55  | TAPA TRASERA                               | 1    |
| 14  | PERNO M8*40        | 4    | 56  | CUBIERTA DE LA BASE IZQUIERDA              | 1    |
| 15  | PERNO M8*28        | 1    | 57  | CUBIERTA DE LA BASE DERECHA                | 1    |
| 16  | PERNO M8*15        | 4    | 58  | CUBIERTA DE LA RUEDA DEL MARCO IZQUIERDA   | 1    |
| 17  | PERNO M8*90        | 1    | 59  | CUBIERTA DE LA RUEDA DEL MARCO DERECHA     | 1    |
| 18  | PERNO M8*65        | 3    | 60  | ANILLO DE PVC DEL PASAMANOS IZQUIERDO      | 1    |
| 19  | PERNO M8*15        | 4    | 61  | ANILLO DE PVC DEL PASAMANOS DERECHO        | 1    |
| 20  | PERNO M6*45        | 2    | 62  | PLACA DE LOGO DE LA CUBIERTA DEL MOTOR     | 1    |
| 21  | PERNO M6*25        | 6    | 63  | LLAVE DE SEGURIDAD                         | 1    |
| 22  | PERNO M6*20        | 2    | 64  | RAÍL LATERAL                               | 2    |
| 23  | PERNO M6*10        | 4    | 65  | CORREA DEL MOTOR                           | 1    |
| 24  | PERNO M5*28        | 10   | 66  | ALMOHADILLA DE LA BASE                     | 6    |
| 25  | PERNO M5*12        | 17   | 67  | ALMOHADILLA DEL PIE DE LA BASE             | 4    |
| 26  | TORNILLOS M4*15    | 2    | 68  | ALMOHADILLA DE LA BASE                     | 2    |
| 27  | TORNILLOS M4*12    | 5    | 69  | RUEDA GIRATORIA                            | 2    |
| 28  | TORNILLOS M4*15    | 2    | 70  | RUEDA DEL MARCO                            | 2    |
| 29  | TORNILLOS M4*12    | 23   | 71  | RUEDA DE INCLINACIÓN                       | 2    |
| 30  | TORNILLOS M4*15    | 5    | 72  | AMORTIGUADOR DE AIRE                       | 4    |
| 31  | TORNILLOS M4*25    | 2    | 73  | AMORTIGUADOR DE RESORTES                   | 2    |
| 32  | TORNILLOS M4*10    | 21   | 74  | BUJÍA DE PLÁSTICO (PARA INCLINACIÓN)       | 8    |

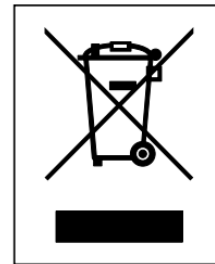
| NO. | DESCRIPCIÓN                      | Q'TY | NO. | DESCRIPCIÓN                                    | Q'TY |
|-----|----------------------------------|------|-----|--|------|
| 33  | TORNILLOS M3*10                  | 2    | 75  | BUJÍA DE PLÁSTICO PARA EL MOTOR DE INCLINACIÓN | 2    |
| 34  | TORNILLOS M3*6                   | 13   | 76  | TAPA FINAL DE LA BASE                          | 2    |
| 35  | TUERCA M10                       | 6    | 77  | TAPA FINAL PARA EL MOTOR                       | 1    |
| 36  | TUERCA M8                        | 8    | 78  | TABLA DE CORRER                                | 1    |
| 37  | TUERCA M5                        | 10   | 79  | CINTA DE CORRER                                | 1    |
| 38  | ARANDELA PLANA<br>20* 10.5*T1.5  | 14   | 80  | SUJETADOR DEL RAÍL LATERAL                     | 10   |
| 39  | ARANDELA PLANA<br>17* 8.5*T1.5   | 9    | 81  | PASACABLES                                     | 1    |
| 40  | ARANDELA ELÁSTICA                | 4    | 82  | ANILLO MAGNÉTICO                               | 1    |
| 41  | ESPACIADOR DE RUEDA DE BASE      | 4    | 83  | CLIP DE CABLE                                  | 1    |
| 42  | RODILLO DELANTERO                | 1    | 84  | TUBO ONDULADO                                  | 1    |
| 85  | Almohadilla de silicona          | 1    | 98  | CABLE DE DATOS                                 | 1    |
| 86  | REPOSAPIÉS                       | 2    | 99  | CONTROLADOR                                    | 1    |
| 87  | ALMOHADILLA DE GOMA              | 2    | 100 | ALTAVOZ  | 2    |
| 88  | CUERDA                           | 1    | 101 | BOTÓN DEL PASAMANOS IZQUIERDO                  | 1    |
| 89  | INTERRUPTOR DE ENCENDIDO         | 1    | 102 | BOTÓN DEL PASAMANOS DERECHO                    | 1    |
| 90  | TOMA DE CABLE DE ALIMENTACIÓN    | 1    | 103 | CABLE DE ALIMENTACIÓN                          | 1    |
| 91  | DISYUNTOR                        | 1    | 104 | MOTOR  | 1    |
| 92  | CABLE AC ROJO L=280mm            | 1    | 105 | MOTOR DE INCLINACIÓN                           | 1    |
| 93  | CABLE AC NEGRO L=280mm           | 1    | 106 | VENTILADOR                                     | 2    |
| 94  | CABLE MARRÓN L=100mm             | 1    | 107 | Pegatina de la consola                         | 1    |
| 95  | CABLE DE AUDIO                   | 1    | 108 | Pegatina del teclado                           | 1    |
| 96  | CONJUNTO DE SENSORES             | 1    | 109 | PCB de la consola                              | 1    |
| 97  | CONJUNTO DE PULSERA DE PASAMANOS | 2    | 110 | Teclado  | 1    |

## 9. ASISTENCIA EN CARRETERA

| PROBLEMA                                    | POSIBLES CAUSAS   | CORRECCIÓN   |
|---|---|--|
| La consola no tiene una pantalla.           | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. El cable de alimentación no está conectado correctamente.</li> <li>2. Error en todo el cable o conexión incorrecta.</li> <li>3. Protección contra sobrecarga.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Verifique la conexión del cable de alimentación.</li> <li>2. Asegúrese de que cada enchufe esté insertado correctamente.</li> <li>3. Restaure la protección contra sobrecarga.</li> </ol>                              |
| La correa de la cinta de correr se desliza. | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cinturón de carrera muy suelto.</li> <li>2. Correa del motor muy floja.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ajustar bien el cinturón de carrera.</li> <li>2. Ajustar bien la correa del motor</li> </ol>   |
| Cinta de carrera no lisa                    | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Falta de aceite lubricante</li> <li>2. Cinta muy estrecha.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Añade aceite lubricante a la correa y a la cinta transportadora.</li> <li>2. Afloja la correa en movimiento.</li> </ol>  |
| El motor no funciona.                       | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Llave de seguridad aplicada incorrectamente.</li> <li>2. Conexión del motor realizada de forma incorrecta.</li> <li>3. Conexión del cable realizada de forma incorrecta.</li> <li>4. Controlador dañado.</li> <li>5. Motor dañado.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inserte la llave de seguridad.</li> <li>2. Verifique la conexión del cable del motor.</li> <li>3. Vuelva a conectar todo el cableado.</li> <li>4. Reemplace el controlador.</li> <li>5. Reemplace el motor.</li> </ol> |

## INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no debe ser arrojado a la basura municipal. Para proteger el medio ambiente, este producto debe ser reciclado una vez que ya no se utilice, de acuerdo con la ley. Por favor, diríjase a una unidad de reciclaje autorizada que recoja este tipo de residuos en su área. Al hacerlo, estará contribuyendo a la conservación de los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección ambiental. Si necesita más información sobre los métodos correctos y seguros de eliminación de residuos, por favor, póngase en contacto con la oficina local de una organización de reciclaje o con la unidad donde adquirió este producto.



## EL PERÍODO DE GARANTÍA

El PERÍODO DE GARANTÍA está sujeto a las disposiciones de la Directiva 2019/771 y la Directiva UE 2019/770

Cualquiera que sea la garantía comercial, el minorista está obligado a respetar el período de garantía de los productos, de acuerdo con las directivas antes mencionadas.

La garantía es un suplemento y no limita en modo alguno los derechos del usuario.

Los términos siguientes describen los requisitos y la aplicación de nuestra garantía. No afectan a sus derechos legales ni a las obligaciones de su distribuidor, ni al contrato que tenga con él.

Periodo de garantía: 24 meses a partir de la compra del producto. \NO ofrecemos servicio de garantía para este electrodoméstico en las siguientes condiciones:

El servicio de garantía gratuito durante el periodo de garantía no es válido en caso de incumplimiento de lo siguiente:

1. El aparato no funciona correctamente. Existan diferencias entre los datos del documento de garantía y los documentos de compra;
2. Instalación o montaje incorrecto del producto;
3. Falta de los documentos de compra originales o del documento de garantía;
4. Reparaciones u otros trabajos realizados por personas no autorizadas por nosotros para llevar a cabo este trabajo, o si el aparato se repara con piezas de repuesto no originales;
5. Apariencia del aparato - arañazos, grietas y otros que no se observaron cuando el aparato fue comprado, entregado o instalado.
6. Incumplimiento de las condiciones de uso, almacenamiento, transporte y defectos causados por ellos;
7. Por defectos causados por un uso inadecuado, defectos mecánicos, abolladuras;
8. Por defectos causados por fenómenos naturales y otras circunstancias de fuerza mayor;
9. Si utiliza el producto con fines comerciales y en lugares públicos;
10. Componentes móviles dañados debido a un uso o instalación inadecuados: pedales, empuñaduras, cables, correas, superficie de rodadura, juntas, tornillos, palancas, rodamientos, elementos decorativos;
11. Productos almacenados incorrectamente.
12. Piezas componentes que pueden separarse del cuerpo principal del aparato, decoraciones de plástico, piezas de goma con una vida útil limitada regulada por el fabricante;
13. Consumibles, piezas y elementos con vida útil limitada - baterías, correas, superficies de rodadura.
14. Accesorios - fuente de alimentación externa/adaptadores;

Las reclamaciones sobre bienes adquiridos se realizan de acuerdo con Directiva 2019/771 y Directiva UE 2019/770.

## CONTACTO:

Tel: +40311050917

Email: [service@sportpartner.ro](mailto:service@sportpartner.ro)

# БЪЛГАРСКИ



Моля, прочетете подробно всички предпазни мерки и инструкции в това ръководство, преди да използвате това оборудване. Запазете това ръководство за бъдещи справки.

## СЪДЪРЖАНИЕ

1. Инструкции за безопасност
2. Инструкции за сглобяване
3. Ръководство за работа
4. Как да сгънете и преместите уреда
5. Предложени разтягания
6. Поддръжка
7. Разглобен чертеж
8. Списък на частите
9. ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

## 1. ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Когато използвате този продукт, винаги трябва да се спазват основните предпазни мерки, включително следното:

Моля, прочетете внимателно инструкцията, преди да започнете да използвате този продукт.

**ОПАСНОСТ** – За да намалите риска от токов удар винаги изключвайте този продукт от електрическия контакт веднага след употреба и преди почистване.

**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ** – За да намалите риска от изгаряния, пожар, токов удар или физическо нараняване:

1. Продуктът никога не трябва да се оставя без надзор, докато е включен в контакта. Изключвайте продукта от контакта, когато не го използвате.
2. Необходим е строг надзор, когато този продукт се използва от или близо до деца, инвалиди или хора с увреждания.
3. Уверете се, че използвате продукта само по предназначение, както е описано в това ръководство. Не използвайте никакво приспособление, което не е препоръчано от производителя, за да избегнете опасност или инциденти.
4. Никога не работете с продукта, ако има повреден кабел или щепсел, ако не работи правилно, ако е бил повреден или изпуснат във вода. Моля, върнете продукта в сервизния център на продавача за преглед и ремонт.
5. Не носете този продукт за хранящия кабел и не използвайте кабела като гръжка.
6. Дръжте кабела далеч от горещи повърхности или земя.
7. Никога не работете с продукта със запушени вентилационни отвори. Пазете вентилационните отвори чисти от мъх, косми и гр.
8. Никога не изпускайте и не вкарвайте предмети в отвори.
9. Не използвайте и не работете на открито.
10. Не работете там, където се използват аерозолни (спрей) продукти или където кислородът е тънък.
11. Преди да изключите храняването на продукта, завъртете всички контроли в изключено положение, след което извадете щепсела от контакта.
12. Свържете продукта само към правилно заземен контакт.
13. Ако блящата пътека е сгъваема, когато потребителят приключи с използването ѝ, височината трябва да се върне в първоначалната позиция.
14. Когато потребителят използва блящата пътека, тя не може да бъде сгъната едновременно.

15. Дръжте безопасно увеличение от 2000 mm x 1000 mm галеч от бягащата пътека.
16. Тази машина е предназначена само за домашна употреба .
17. За бягаща пътека с функция за сгъване и електрическо повдигане , уверете се, че надморската височина е 0 преди сгъване (За да избегнете смущения на компонентите).
18. Спрете да използвате бягащата пътека, ако почувствате слабост, замайване или недостиг на въздух.
19. Носете подходящи грехи за упражнения, когато използване на бягащата пътека. Не носете широки грехи които могат да се закачат в бягащата пътека. Препоръчват се спортни поддържащи грехи за и мъже и жени. Винаги носете спортни грехи обувки. Никога не използвайте бягащата пътека с боси крака, носейки само чорапи или сандали.

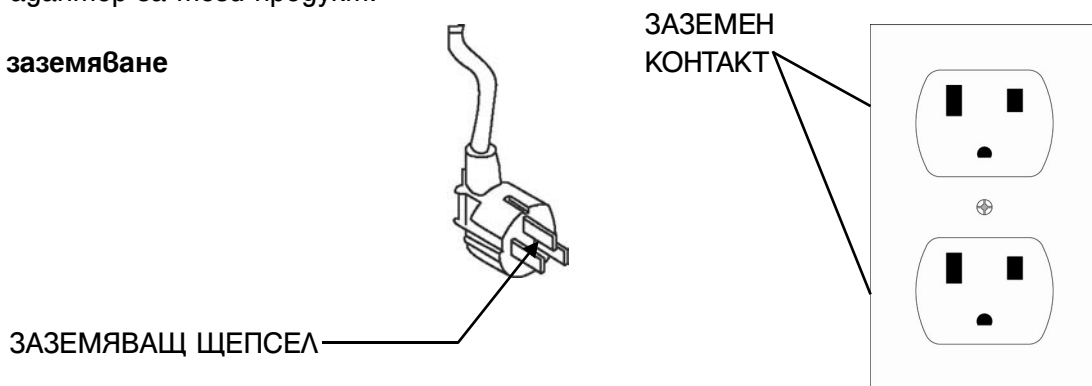
**ИНСТРУКЦИИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ**

Продуктите трябва първо да бъдат заземени. Ако възникне неизправност или повреда, заземяването ще осигури път с най-малко съпротивление за електрически ток, за да се намали рискът от токов удар. Продуктът е оборудван с кабел със заземяващ проводник на оборудването и заземяващ щепсел. Щепселът трябва да бъде включен в подходящ контакт, който е правилно инсталиран и заземен в съответствие с всички местни кодекси и наредби.

**ОПАСНОСТ** – Неправилното свързване на заземителния проводник на оборудването може да доведе до риск от токов удар. Консултирайте се с квалифициран електротехник или сервизен специалист, ако се съмнявате дали продуктите са правилно заземени. Не модифицирайте щепсела, оставен с продукта – ако не пасва на контакта, инсталирайте подходящ контакт от квалифициран електротехник. Продуктите имат заземяващ щепсел, който изглежда като щепсела, илюстриран на фигурата. Уверете се, че продуктът е свързан към контакт със същата конфигурация като щепсела. Не е необходимо да използвате адаптер за този продукт.

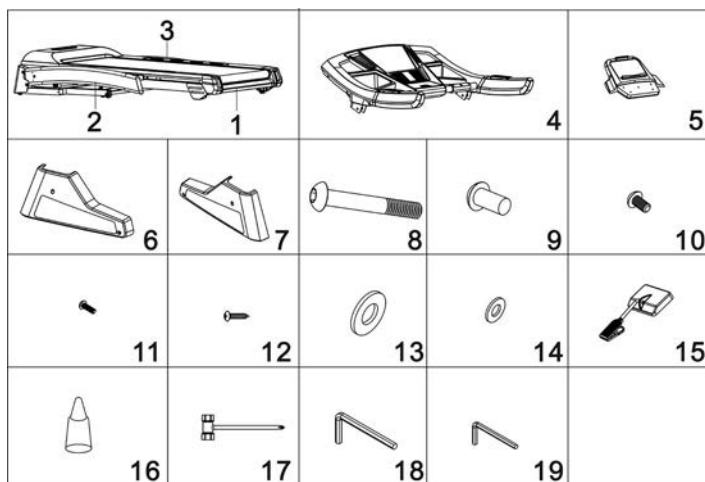
**Фигура**

Методи за заземяване



**2. ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ**

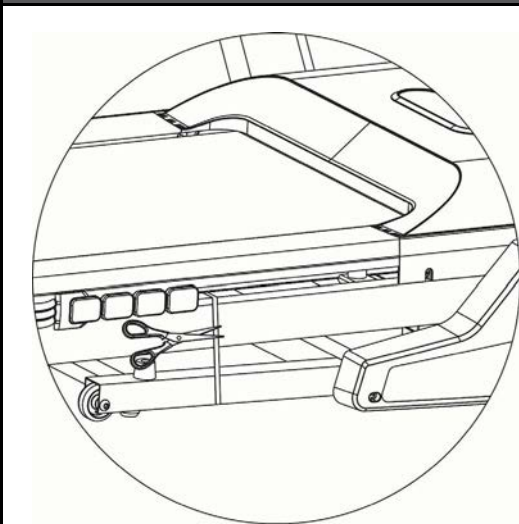
**ОТВОРЕТЕ КУТИЯТА И МОЖЕТЕ ДА НАМЕРИТЕ ВСИЧКИ ЧАСТИ, КАКТО Е ПО-ДОЛУ**



СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

| Но. | Описание       | Количество | Но. | Описание         | Количество |
|-----|----------------|------------|-----|------------------|------------|
| 1   | Основна рамка  | 1          | 11  | Винт М 5 *1 2    | 4          |
| 2   | Колони         | 1          | 12  | Винт М 4 *1 5    | 5          |
| 3   | База           | 1          | 13  | Плоска шайба М10 | 6          |
| 4   | Конзола        | 1          | 14  | Плоска шайба М8  | 4          |
| 5   | Стойка за IPAD | 1          | 15  | Прегназен ключ   | 1          |
| 6   | капак-Десен    | 1          | 16  | Силиконово масло | 1          |
| 7   | капак-ляв      | 1          | 17  | винтов грайвер   | 1          |
| 8   | Болт М10*55    | 2          | 18  | Гаечен ключ 6 мм | 1          |
| 9   | Болт М10*20    | 4          | 19  | Гаечен ключ 5 мм | 1          |
| 10  | Болт М8*15     | 4          |     |                  |            |

СТЪПКА 1

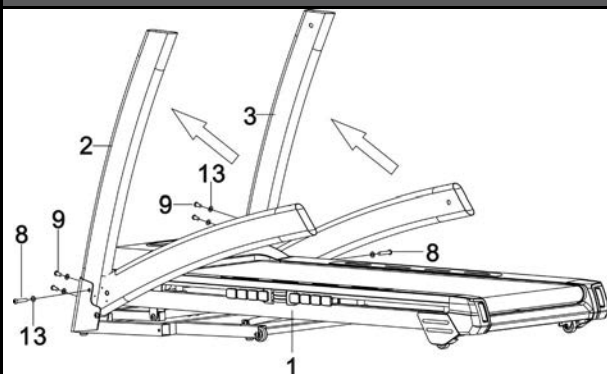


1. Моля, имайте предвид, че тази бягаща пътека се нуждае от поне 2 души, за да завърши сглобяването.
2. Отворете картонената кутия и извадете цялата защитна пяна и монтажните части.
3. Както е показано на снимката, извадете платформата за бягане от кутията, поставете я на равния под и след това отрежете колана.

**⚠ DANGER !**

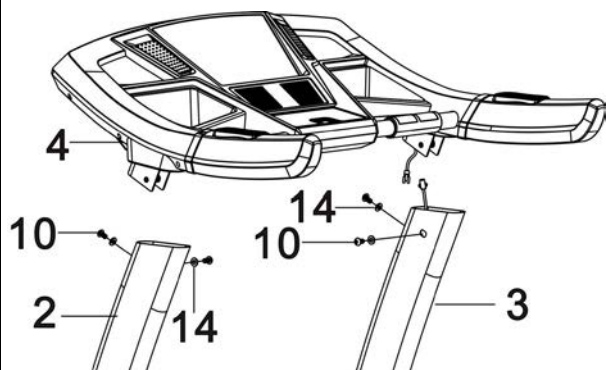
Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

СТЪПКА 2



1. Повдигнете лявата и дясната вертикална колона и след това използвайте гаечен ключ 6# (18), за да монтирате всяка вертикална колона върху основата с 2 бр М10х55 болта ( 8 ) и 2 бр плоска шайба ( 1 3 ), 2 бр М10х20 болт ( 9 ) и 2 бр шайби М10 ( 1 3 ) от другата страна.
2. Не затягайте здраво всички болтове и винтове на тази стъпка.

**СТЪПКА 3**

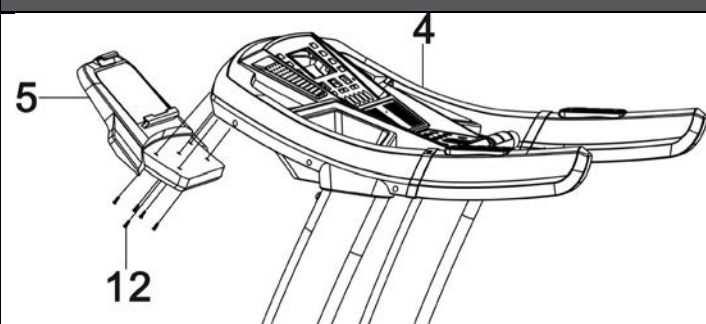


1. Свържете кабела от конзолата с кабела от дясната колона.  
Обърнете внимание на свързването на кабела, грешно свързване биха причинили повреда.

2. Използвайте гаечен ключ 5# (19), за да инсталирате конзолата върху колоните с всеки 4 болта M8x15 (10) и 4 шайби M8 (14)

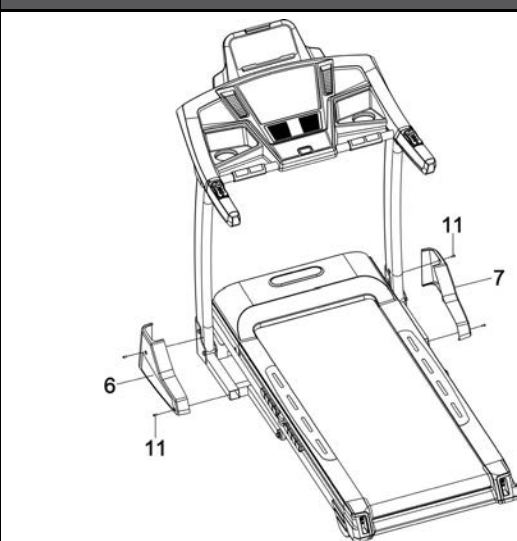
3. Затегнете здраво всички болтове в стъпка 2 и стъпка 3.

**СТЪПКА 4**

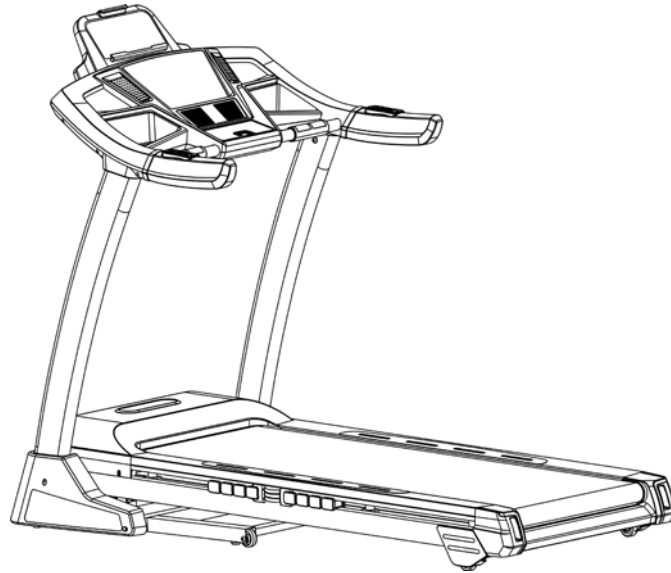


Използвайте отвертката (17), за да монтирате стойката за IPAD (5) върху конзолата с 5 болта M4\*15 (12).

**СТЪПКА 5**



Използвайте отвертката (17), за да монтирате левия капак (6) вляво изправен с 2 бр M 5 x1 2 болта (11).  
Направете същото за десния капак (7).



**ЗАБЕЛЕЖКИ:**

За вашата безопасност и комфорт, моля, проверете дали всички винтове са закрепени.

Поздравления! Вашата чисто новата бягаща пътека е успешно сглобена!

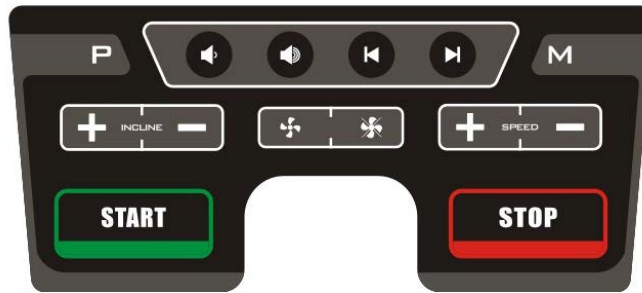
**3. РЪКОВОДСТВО ЗА РАБОТА**

**ОБЩИ СЪВЕТИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ**

- A . Монтирайте вашата бягаща пътека, преди да започнете тренировката си.
- B. Прикрепете ключа за безопасност към компютъра (бягащата пътека няма да работи без ключа за безопасност). Закачете другия край на предпазния ключ към грехите си, преди да тренирате, за да сте сигурни, че бягащата пътека ще спре, ако потребителят случайно слезе от Бягаща пътека.
- C. Ако потребителят падне от бягащата пътека, предпазният ключ ще излезе от компютъра и бягащата пътека ще спре веднага, за да се избегнат допълнителни наранявания.
- D. Не стойте на лентата за ходене, докато стартирате бягащата пътека. Разположете колана и застанете върху пластмасовите релси за крака.
- Д. Бягащата пътека ще започне с 1,0 км/ч след отброяване. Ако сте нов потребител, останете на бавна скорост и гръжте ръкохватките, докато се почувствате удобно.

**РЪКОВОДСТВО ЗА БЪРЗА СПРАВКА**





### ФУНКЦИЯ НА ДИСПЛЕЙ

**ВРЕМЕ:** Натрупва общо време за тренировка от 0:00 до 99:00 минути .

**ПУЛС:** Когато сигналът за пулса бъде открит чрез хващане на гвата датчика от неръждаема стомана на предните перила, той ще покаже текущата ви сърдечна честота в удара в минута от 50 до 200. .

**INCLINE :** Показва текущия наклон на палубата от ниво 1 до 15 .

**СКОРОСТ:** Показва текущата скорост на лентата от 1.0Km/h до 16.0Km / h.

**КАЛОРИИ:** Натрупва консумацията на калории по време на тренировка. Макс. Стойността е 99 0 KCAL .

**РАЗСТОЯНИЕ:** Натрупва общо разстояние за тренировка от 0,0 до 99,0 километра чрез преброяване.

Натрупва общо разстояние за тренировка от 0,0 до 99,0 километра чрез обратно броене.

### ПРИГОТВЯМЕ СЕ ДА ЗАПОЧНЕМ

#### ЗАБЕЛЕЖКИ:

- 1 . Проверете дали нищо не е включено или няма да възпрепятства движението на бягащата пътека.
- 2 . Включете захранващия кабел и включете бягащата пътека .
3. Застанете на релсите за краката на бягащата пътека.
4. Прикрепете скобата за предпазен ключ към част от Вашето облекло.
5. Поставете предпазния ключ в предпазния ключ дупка в конзолата и тогава бягащата пътека I ще бъде в състояние на старт/готовност.
- 6 . Имате две възможности да започнете тренировката си:

#### A. БЪРЗ СТАРТ

Просто натиснете бутона СТАРТ, за да започнете да тренирате.

#### B. ИЗБЕРЕТЕ ПРОГРАМА

Изберете ръчна програма, като натиснете бутона MODE или натиснете PROGRAM бутони за влизане в ръчна програма, 8 тренировъчни цели или 3 потребителски програми.

### БЪРЗ СТАРТ

**СТЪПКА 1:** Прикрепете ключа за безопасност, за да събудите дисплея; тогава бягащата пътека ще бъде включена състояние на стартиране/готовност.

**СТЪПКА 2 :** Натиснете бутона START, за да започнете движението на колана след обратното броене. Използвайте SPEED +/- или бутони QUICK SPEED за регулиране на желаната скорост по всяко време на тренировката ; използвайте бутоните INCLINE +/- или QUICK INCLINE, за да регулирате наклона по всяко време на тренировката.

**СТЪПКА 3:** За да получите отчитане на пулса, просто хванете щуцери от неръждаема стомана на перилата. Може да отнеме няколко секунди, докато дисплеят достигне действителния брой. Скоростта на пулса ще се покаже в прозореца PULSE.

**СТЪПКА 4 :** По време на операция за бързо стартиране, ВРЕМЕТО, КАЛОРИИТЕ и РАЗСТОЯНИЕТО ще се броят.

## РЪЧНА РАБОТА С ПРОГРАМИ

**ЗАБЕЛЕЖКИ:** В рамките на тази програма, едно от **РАЗСТОЯНИЕ**, **КАЛОРИЯ** и **ВРЕМЕТО** може да се настрои обратно броене за вашата тренировка, останалите ще се броят по време на вашата тренировка, след това едно обратно броене достига нула, програмата ще бъде прекратена и движението на колана ще спре, ако трябва да продължите, натиснете бутона **START**, за да започнете движението на колана след обратното броене .

СТЪПКА 1: Прикрепете ключа за безопасност, за да събудите дисплея; тогава бягащата пътека ще бъде включена състояние на стартиране/готовност.

СТЪПКА 2 : Натиснете бутона **MODE**, прозорецът **TIME** ще покаже 30:00, натиснете бутона **SPEED +/-** , за да зададете обратното броене **TIME** от 5:00 минути до 99:00 минути.

Ако не ви харесва задайте **TIME** за обратно броене и преминете към груги, натиснете отново **MODE**, прозорецът **DIST** ще покаже 1.0 , можете да зададете **РАЗСТОЯНИЕ** за обратно броене от 1,0 км - 99. 0 КМ.

Ако не желаете да зададете **DISTANCE** за обратно броене и да преминете към груги, натиснете отново **MODE**, **CAL** . прозорецът ще покаже 50, можете да зададете **CALORIE** за обратно броене от 20 **KCAL** до 99 0 **KCAL** .

СТЪПКА 3 : След като приключите с обратното броене за вашата тренировка, натиснете **START**, за да започнете колана движение след обратно броене.

СТЪПКА 4: По време на програмата можете да регулирате скоростта и наклона, като натиснете бутоните **SPEED +/-** и **INCLINE +/-** или бутоните **QUICK SPEED** и **QUICK INCLINE**, за да скочите директно към настройка.

СТЪПКА 5 : Натиснете бутона **STOP**, за да спрете тренировката си, или издърпайте ключа за безопасност от позицията му, за да изключите компютъра.

## РАБОТА С ПРЕДВАРИТЕЛНО ЗАДАДЕНИ ПРОГРАМИ

**ЗАБЕЛЕЖКИ:** Всички предварително зададени програми са съставени от 18 базирани на времето сегмента; скоростта и наклонът са предварително зададени на всеки сегмент. Времето за изтичане на 18 сегмента на всяка програма ще бъде автоматично подредено според времето, което сте задали като време за тренировка. Има 64 предварително зададени програми за 8 различни тренировъчни цели и 8 различни нива на интензивност за всяка тренировъчна цел.

ЕТАП 1: Прикрепете ключа за безопасност, за да събудите дисплея; тогава бягащата пътека ще бъде включена състояние на стартиране/готовност .

СТЪПКА 2: Натиснете бутона **PROG RAM** , за да превъртите през 8 тренировъчни цели и функция на телесните мазнини. А тренировъчна цел ще да бъде избран, след като натиснете бутона **PROG RAM** . След като изберете тренировъчна цел , натиснете бутона **MODE**, за да изберете интензивност от L01 до L08. След като изберете интензитет, натиснете бутоните **SPEED +/-**, за да промените изтичащото време. Предварително зададеното изтичащо време на всяка програма е 3 0:00 минути и може да се настрои от 5:00 до 99:00 минути .

СТЪПКА 3: След като промените изтичащото време, натиснете бутона **СТАРТ**, за да приемете и започнете вашата тренировка.

СТЪПКА 4: По време на изпълнение на програмата можете да регулирате **СКОРОСТТА** И **НАКЛОНА** чрез натискане на Бутони **SPEED +/-** и **INCLINE +/-** или използвайте бутоните **QUICK SPEED** и **QUICK INCLINE**, за да преминете директно към настройка. Въпреки това, **СКОРОСТТА** и **НАКЛОНА** , които регулирате, ще бъдат ефективни само в текущия сегмент, след като сегментът приключи, **СКОРОСТТА** и **НАКЛОНА** ще се обработват с предварително зададени стойности.

СТЪПКА 5: Натиснете бутона **STOP**, за да спрете тренировката си, или издърпайте ключа

за безопасност от позицията му, за да изключите компютъра .

### ИЗПОЛЗВАНЕ НА ФУНКЦИЯТА ЗА ПУЛС

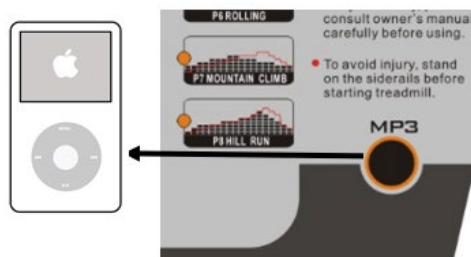
Прозорецът PULSE на вашия компютър работи във връзка със сензорите за пулс и на двата паранети. Когато сте готови да прочетете пулса си:

1. Поставете двете си ръце здраво върху сензорите за пулс. За най-точно четене е така важно е да използвате и двете си ръце.
2. Вашият приблизителен пулс ще се покаже в прозореца ПУЛС приблизително 5 секунди след като задържите сензорите за пулс.
3. Тази оценка не е точна и лица със заболявания и/или специфична нужда от точният мониторинг на сърдечната честота не трябва да разчита на предоставените оценки.

### ИЗПОЛЗВАНЕ НА АУДИО ФУНКЦИЯТА

Както показва фигурата, включете единия край на аудио кабел към аудио жака на компютъра и след това включете другия край на аудио кабела към MP3 плейъра.





След това високоговорителят на компютъра ще възпроизведе музика от mp3 плейър. Силата на звука на високоговорителя може да се регулира само от MP3 плейър.



### ВГРАДЕН MP3 ПЛЕЙЪР

Компютърът има вградена функция за MP3 плейър, може да се управлява със следните инструкции:

Включете захранването на бягащата пътека, прикрепете ключа за безопасност, за да събудите дисплея и след това включете USB флаш памет , след което вграденият MP3 плейър ще възпроизведе музикалния файл във флаш паметта .

Натискането на бутона  ще намали гласа на високоговорителя. Натискането на бутона  ще увеличи гласа на високоговорителя. Натиснете бутона  за възпроизвеждане на следващата музика, натиснете  бутона за възпроизвеждане на предишна музика, натиснете този бутон на долу.

### СВЪРЖЕТЕ СМАРТ ТЕЛЕФОН

Ако бягащата пътека има функция Bluetooth, свържете смартфона, като следвате стъпките:

СТЪПКА 1: Включете Bluetooth на смартфона, потърсете устройството и щракнете, за да свържете устройствата, когато се появи RUN MUSIC.

СТЪПКА 2: След свързването гласът на смартфона ще се възпроизведе от включения високоговорител компютърът.

### ПОТРЕБИТЕЛСКА ПРОГРАМА

Тази програма е за потребителя да редактира лична програма; скоростта и наклонът на всеки сегмент могат да се редактират според личното желание . В тази програма има 18 сегмента, които потребителят може да редактира тренировъчна програма.

След като програмата бъде зададена, тя ще бъде съхранена на компютъра, компютърът ще продължи програмата чрез натискане на бутона START/STOP. Има общо 3 потребителски програми, които могат да бъдат редактирани.

Ако искате да редактирате отново програмата, просто следвайте стъпките, описани по-долу.

СТЪПКА 1: Прикрепете ключа за безопасност, за да събудите дисплея; тогава бягащата пътека ще бъде включена състояние старт/готовност , продължете да натискате бутона PROG, докато прозорецът за скорост се покаже U01, след това прозорецът TIME покаже 30:00, натиснете SPEED+/-, за да зададете времето на програмата .

СТЪПКА 2: Натиснете бутона MODE , за да зададете сегмент 1, натиснете INCLINE+/-, за да зададете наклон и натиснете SPEED+/-, за да зададете скорост на този сегмент. След като завършите настройката на сегмент 1, натиснете бутона MODE, за да зададете всички останали 2-18 сегменти.

СТЪПКА 3 : След приключване на настройката на всичките 18 сегмента, програмата ще бъде запаметена и след това натиснете бутона START, за да заредите тази програма.

## СКАЛА НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ

Тази функция е да оцени вашите телесни мазнини според основната информация за състоянието на вашето тяло. Тази оценка не е точна и хората със заболявания и/или специфична нужда от точна стойност на телесните мазнини не трябва да разчитат на предоставените оценки.

СТЪПКА 1 : Натиснете бутона PROGRAM неколкократно, на “ 12 ” време натискайки бутона PROGRAM , DIST. прозорецът ще покаже FAT. Натиснете бутона MODE, за да зададете относителния параметър s: POL , ВЪЗРАСТ , ВИСОЧИНА и ТЕГЛО . \_

СТЪПКА 2 : След като влезете в функцията BODY FAT чрез натискане на бутона MODE , прозорецът TIME ще покаже 5-01 , прозорецът SPEED ще покаже 1, той представлява ПОЛ , натиснете бутона SPEED +/- , за да зададете пола от 1 до 2, 1 представлява МЪЖКИ, 2 представлява ЖЕНСКИ . След това натиснете бутона MODE, за да преминете към следващата стъпка.

СТЪПКА 3 : След като натиснете бутона MODE, прозорецът TIME ще покаже 5-02 , прозорецът SPEED ще покаже 25 , представлява ВЪЗРАСТ , натиснете бутона SPEED +/- , за да зададете възраст от 10-99 . След това натиснете бутона MODE, за да преминете към следващата стъпка.

СТЪПКА 4 : След като натиснете бутона MODE, прозорецът TIME ще покаже 5-03 , прозорецът SPEED ще покаже 170 , представлява ВИСОЧИНА , натиснете бутона SPEED +/- , за да зададете височина от 100CM-200CM . След това натиснете бутона MODE, за да преминете към следващата стъпка.

СТЪПКА 5 : След като натиснете бутона MODE, прозорецът TIME ще покаже 5-04 , прозорецът SPEED ще покаже 70 , то представлява ТЕГЛО , натиснете бутона SPEED +/- , за да зададете тегло от 20KG-150KG . След това натиснете бутона MODE, за да преминете към следващата стъпка.

СТЪПКА 6 : След като приключите с настройката на цялата необходима информация за състоянието на вашето тяло, натиснете отново бутона MODE, прозорецът TIME ще покаже 5-05, прозорецът SPEED ще покаже “ --- ” , това означава, че компютърът започва да работи за изчисляване , след това задържете сензора за пулса на парапета с двете си ръце, около 8 секунди след това резултатът от телесните мазнини ще се покаже в прозореца INCLINE .

## ТАБЛИЦА НА ТЕЛЕСНИТЕ МАЗНИНИ

Резултатът, даден от скалата за телесни мазнини, може да бъде справка за състоянието на тялото, проверете състоянието на тялото си според лявата диаграма с резултата, който получавате от бягащата пътека.

| Тяло състояние   | Резултат      |
|------------------|---------------|
| Дебел            | ИТМ > 30      |
| наднормено тегло | 26 < ИТМ < 30 |
| Fit              | 19 < ИТМ < 25 |
| тънък            | ИТМ < 19      |

**ПРЕДВАРИТЕЛНИ НАСТРОЙКИ НА ПРОГРАМАТА**

**Р1. ЗАГУБА НА ТЕГЛО**

| ПРОМЕНИ НА СКОРОСТТА |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------|----------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ниво 1               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Ниво 2               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Ниво 3               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Ниво 4               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Ниво 5               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Ниво 6               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Ниво 7               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Ниво 8               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

**2. КАРДИО ТРЕНИРОВКА**

| ПРОМЕНИ НА СКОРОСТТА И НАКЛОНА |                | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--------------------------------|----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ниво 1                         | НАКЛОН         | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Ниво 2                         | НАКЛОН         | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Ниво 3                         | НАКЛОН         | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Ниво 4                         | НАКЛОН         | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Ниво 5                         | НАКЛОН         | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Ниво 6                         | НАКЛОН         | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Ниво 7                         | НАКЛОН         | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Ниво 8                         | НАКЛОН         | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

**Р3. ГОРЕНЕ НА МАЗНИНИ**

| ПРОМЕНИ НА СКОРОСТТА И НАКЛОНА |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--------------------------------|----------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ниво 1                         | НАКЛОН         | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 3 | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Ниво 2                         | НАКЛОН         | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Ниво 3                         | НАКЛОН         | 1 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 4 | 5 | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Ниво 4                         | НАКЛОН         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Ниво 5                         | НАКЛОН         | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 4 | 6 | 7 | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Ниво 6                         | НАКЛОН         | 2 | 3 | 4 | 5 | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |

| ПРОМЕНИ НА СКОРОСТТА И НАКЛОНА |                | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--------------------------------|----------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ниво 7                         | НАКЛОН         | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Ниво 8                         | НАКЛОН         | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

**Р4. БЪРЗО ХОДЕНЕ**

| ПРОМЕНИ НА СКОРОСТТА |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ниво 1               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Ниво 2               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Ниво 3               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Ниво 4               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Ниво 5               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Ниво 6               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Ниво 7               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Ниво 8               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

**Р5. ИНТЕРВАЛ**

| ПРОМЕНИ НА СКОРОСТТА |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ниво 1               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Ниво 2               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Ниво 3               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Ниво 4               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Ниво 5               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Ниво 6               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Ниво 7               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Ниво 8               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

**Р6. ВАЛЯНЕ**

| ПРОМЕНИ НА СКОРОСТТА |                | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------|----------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ниво 1               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Ниво 2               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Ниво 3               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Ниво 4               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Ниво 5               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Ниво 6               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Ниво 7               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Ниво 8               | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

**Р7. ПЛАНИНСКО ИЗКАЧВАНЕ**

| ПРОМЕНИ НА СКОРОСТТА И НАКЛОНА |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--------------------------------|----------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ниво 1                         | НАКЛОН         | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Ниво 2                         | НАКЛОН         | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Ниво 3                         | НАКЛОН         | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Ниво 4                         | НАКЛОН         | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Ниво 5                         | НАКЛОН         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Ниво 6                         | НАКЛОН         | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Ниво 7                         | НАКЛОН         | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Ниво 8                         | НАКЛОН         | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

**Р8. ПЛАНИНСКО БЯГАНЕ**

| ПРОМЕНИ НА СКОРОСТТА И НАКЛОНА |                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|--------------------------------|----------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Ниво 1                         | НАКЛОН         | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Ниво 2                         | НАКЛОН         | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Ниво 3                         | НАКЛОН         | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Ниво 4                         | НАКЛОН         | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Ниво 5                         | НАКЛОН         | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Ниво 6                         | НАКЛОН         | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Ниво 7                         | НАКЛОН         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Ниво 8                         | НАКЛОН         | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                                | СКОРОСТ (КМ/Ч) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## 4. КАК ДА СГЪНЕТЕ И ДА МЕСТИТЕ УРЕДА

### КАК ДА СГЪНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

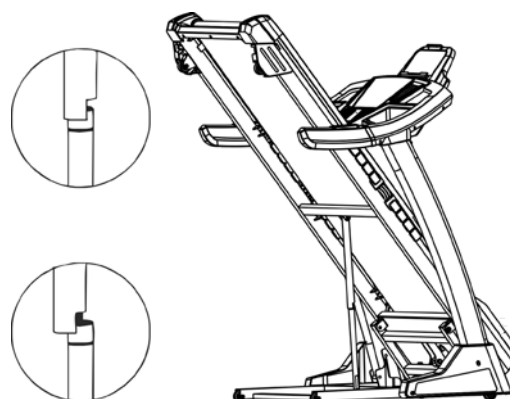
**ПРЕДИ ДА СГЪНЕТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕКА, ИЗКЛЮЧЕТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ ОТ КОНТАКТА.**

**ВНИМАНИЕ:** Трябва да можете безопасно да повдигнете 45 паунга (20 кг), за да повдигнете, спуснете или преместите бягащата пътека.

1. Дръжте бягащата пътека с ръце на местата. Показано вдясно.

**ВНИМАНИЕ:** За да намалите възможност за нараняване, огънете краката си и дръжте гръб изправен. Като вдигнете пътеката, уверете се да повдигнете с краката си а не на гърба си. Повишете бягащата пътека докато платформата за бягане се държи здраво от сгъваем стълб, както показва дясната фигура.

2. Ако искате да поставите бягащата пътека в работна позиция, първо издърпайте копчето за сгъване навън, както е показано на фигурата, и след това поставете уреда за бягане на пода.



### КАК ДА МЕСТИТЕ БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

1. Хванете перилата, както е показано, и поставете един крак срещу а колело.

2. Наклонете бягащата пътека назад, докато се търкаля свободно по колела. Внимателно преместете бягащата пътека до желаното местоположение. Никога не местете бягащата пътека, без да я наклоните назад. Да се за да намалите риска от нараняване, бъдете изключително внимателни докато преместване на бягащата пътека. Не се опитвайте да преместете бягаща пътека върху неравна повърхност.

3. Поставете единия си крак върху колело и внимателно спуснете бягаща пътека докато остане в позиция за съхранение.



## 5. УПРАЖНЕНИЯ ЗА РАЗТЯГАНЕ

Успешната тренировъчна програма се състои от загаряване, аеробни упражнения и разхлаждане. Правете цялата програма поне два, а за предпочитане три пъти седмично, като почивате един ден между тренировките. След няколко месеца можете да увеличите тренировките си до четири или пет пъти седмично.

Загаряването е важна част от вашата тренировка и трябва да започва всяка сесия. Той подготвя тялото ви за по-напрегнати упражнения, като загарява и разтяга мускулите ви, увеличава кръвообращението и пулса ви и доставя повече кислород на мускулите ви. В края на тренировката повторете тези упражнения, за да намалите мускулните проблеми. Предлагаме следните упражнения за загаряване и охлаждане:

### 1. РАЗТЯГАНЕ НА ВЪТРЕШНАТА ЧАСТ НА БЕДРОТО

Седнете така, че стъпалата на краката да са събрани, а коленете да сочат навън. Издърпайте краката си възможно най-близо до вашите слабините, колкото е възможно. Внимателно натиснете коленете си към пода. Задръжте за 15 броения.



### 2. РАЗТЯГАНЕ НА ПОДКОЛЕННО СУХОЖИЛИЕ

Седнете с изпънат десен крак. Погнете стъпалото на левия крак на дясното вътрешно бедро.

Протегнете се към пръстите на крака, доколкото е възможно. Задръжте за 15 броения. Отпуснете се и след това повторете с изпънат ляв крак.



### 3. ПРЕВЪРТАНЕ НА ГЛАВАТА

Завъртете главата си надясно за едно броене, усещайки разтягане нагоре по лявата страна на врата.

След това завъртете главата си назад за едно броене, опъвайки брадичката си към тавана и оставайки устата си отворена. Завъртете главата си наляво за едно броене и накрая отпуснете главата си към гърдите за едно броене.



### 4. ПОВДИГАНЕ НА РАМЕНЕТЕ

Повдигнете дясното си рамо нагоре към ухото за едно преброяване. След това повдигнете лявото си рамо нагоре за едно броене, докато спускате дясното рамо.



### 5. ДОКОСВАНЕ НА ПРЪСТИТЕ НА КРАКАТА

Бавно се наведете напред от кръста си, оставайки се гърба и раменете се отпускат, докато се разтягате към пръстите на краката. Протегнете се надолу доколкото можете и задръжте за 15 броения.



## 6. РАЗТЯГАНЕ НА ПРАСЕЦ

Облегнете се на стена с левия крак пред десния и ръцете си напред. Дръжте десния си крак изправен, а левия крак на пода; след това огънете левия крак и се наведете напред, като движите бедрата си към стената. Задръж и тогава повторете от другата страна за 15 броя.



## 7. СТРАНИЧНО РАЗТЯГАНЕ

Отворете ръцете си настрани и продължете да повдигате тях, докато те са над главата ви. Протегнете гясната си ръка максимално нагоре към таванът, колкото можете за един брой. Почувствайте разтягането вдясно страна. Повторете това действие с лявата си ръка.



## 6. ПОДДРЪЖКА

**ВНИМАНИЕ!** Преди да извършите каквато и да е поддръжка на вашата бягаща пътека, винаги изключвайте захранващия кабел от предпазителя от пренапрежение.

**ПОЧИСТВАНЕ:** Рутинното почистване на вашта бягаща пътека ще удължи живота и.

**ВНИМАНИЕ!** За да предотвратите токов удар, уверете се, че захранването на бягащата пътека е ИЗКЛЮЧЕНО и устройството е изключено от контакта от стенния електрически контакт, преди да опитате каквото и да е почистване или поддръжка.

**СЛЕД ВСЯКА ТРЕНИРОВКА:** Избършете конзолата и другите повърхности на бягащата пътека с чиста, навлажнена с вода мека кърпа, за да премахнете излишната пот. НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ ХИМИКАЛИ.

**СЕДМИЧНО:** Препоръчва се използването на постелка за бягаща пътека за лесно почистване. Мръсотията от обувките ви влиза в контакт с колана и в крайна сметка се озовава под бягащата пътека. Веднъж седмично почиствайте с прахосмукачка под бягащата пътека.

**СМАЗВАНЕ НА ЛЕНТАТА:** Лентата за ходене е предварително смазана във фабриката. Въпреки това се препоръчва гъската за ходене да се проверява периодично за смазване, за да се осигури оптимална работа на бягащата пътека. На всеки 10 дни или 10 часа работа, повдигнете страните на лентата за ходене и опипайте горната повърхност на гъската за ходене доколкото можете да достигнете. Ако почувствате признаци на силикон, не е необходимо допълнително смазване. Ако се чувства суха на допир, е необходимо смазване. Попитайте вашия търговец или се обадете на сервизната линия за вида на силикона.

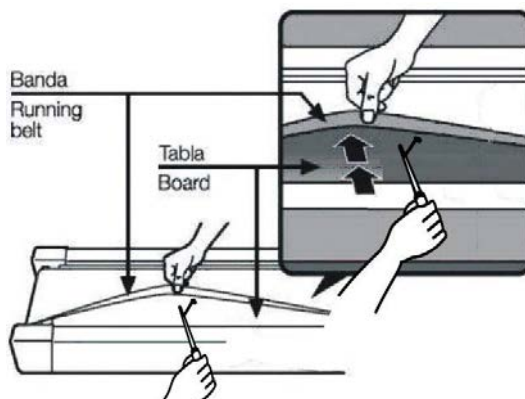
### ЗА НАНАСЯНЕ НА СМАЗКА НА ЛЕНТАТА ЗА БЯГАНЕ

1) Разположете лентата за ходене така, че шефът да е отгоре и в центъра на центъра на дъската за ходене.

2) Поставете дюзата за пръскане в главата за пръскане на кутията със смазка.

3) Докато повдигате страната на лентата за бягане, поставете дюзата за пръскане между лентата за бягане и дъската на приблизително 10 см от предната част на бягащата пътека. Нанесете силиконовия спрей върху дъската за ходене, движейки се от предната част на бягащата пътека към задната. Повторете това от другата страна на колана. Напръскайте приблизително 4 секунди от всяка страна.

4) Оставете силикона да "стегне" за една минута, преди да използвате бягащата пътека.



**ВНИМАНИЕ:** Не смазвайте прекалено много дъската за ходене. Излишният лубрикант трябва да се избърше с чиста кърпа

### РЕГУЛИРАНЕ НА НАПРЕЖЕНИЕТО НА ЛЕНТАТА ЗА БЯГАНЕ

Бягащата пътека е настроена и е преминала QC проверка преди да напусне фабриката. Ако има феномен на отклонение на ремъка, възможните причини може да са:

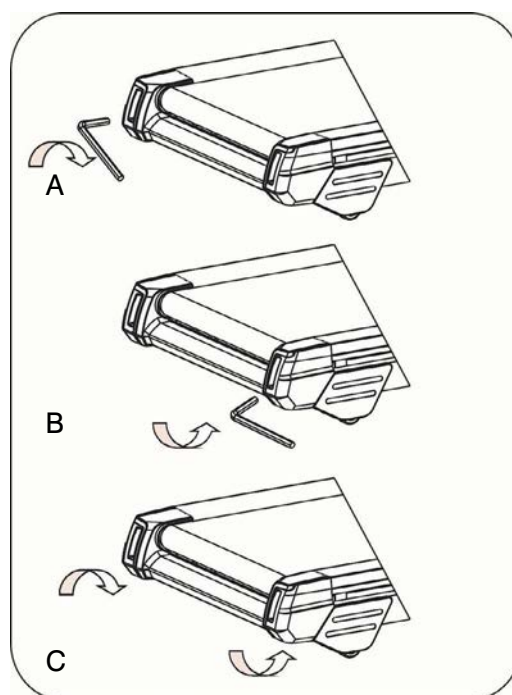
- A. Рамката не е поставена стабилно
- Б. Потребителят не бяга върху центъра на лентата за бягане;
- С. Двата крака на потребителя не използват дори сила.

За да коригирате несъответствие, което не може да бъде поправено автоматично, опитайте следните методи за поправка на лентата, както е показано на снимката.

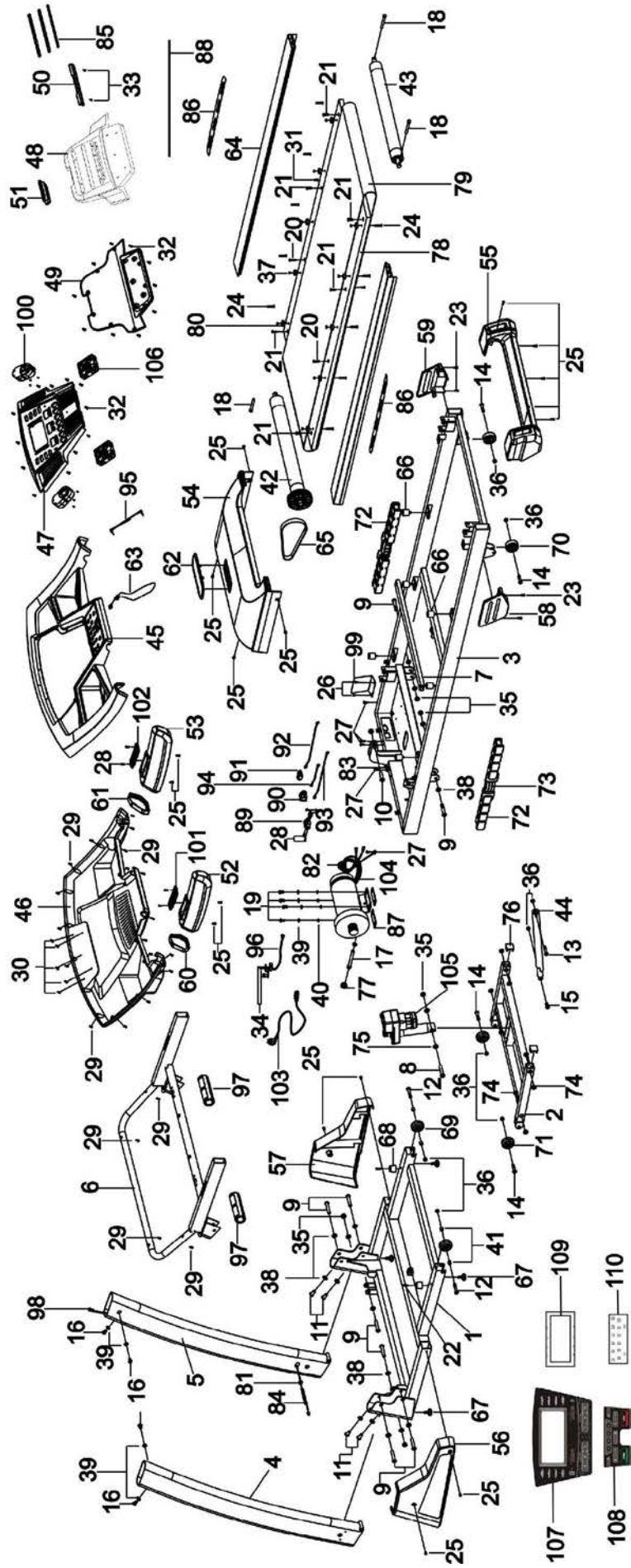
Ако лентата има тенденция да се движи надясно, трябва да завъртите винта за регулиране на лентата отясно по посока на часовниковата стрелка. Препоръчваме ви да завъртите 1/4 оборот всеки път и да проверите как работи. Ако лентата остане наклонен надясно, завъртете винта за регулиране на лентата отляво в посока обратна на часовниковата стрелка 1/4, както е показано на снимката А

Ако лентата има тенденция да се движи наляво, завъртете винта за регулиране на лентата отляво по посока на часовниковата стрелка за 1/4 оборот. Ако лентата остане наклонен наляво, завъртете винта за регулиране на лентата отясно в посока обратна на часовниковата стрелка за 1/4 оборот, както е показано на снимката В

След като е бил използван за известно време, лентата може да бъде леко угължен и може да се появи подхлъзване и спиране, когато човек тича по него. Когато се появят тези явления, трябва да закрепите винтовете от двете страни за 1/4 завой. Ако лентата е твърде стегнат, просто разхлабете винта от двете страни за 1/4 оборот, както е показано на снимка С.



7. ДИАГРАМА



## 8. СПИСЪК С ЧАСТИ

| НО. | ОПИСАНИЕ         | КОЛ. | НО. | ОПИСАНИЕ                               | КОЛ. |
|-----|------------------|------|-----|--|------|
| 1   | БАЗА             | 1    | 43  | ЗАДЕН ВАЛ                              |      |
| 2   | СТОЙКА ЗА НАКЛОН | 1    | 44  | АМОРТИСЬОР                             |      |
| 3   | ОСНОВНА РАМКА    | 1    | 45  | КОНЗОЛЕН ПЛАСТМАСОВ КОРПУС-ГОРНА       |      |
| 4   | КОЛОНА           | 1    | 46  | КОНЗОЛЕН ПЛАСТМАСОВ КОРПУС-ДЪНО        |      |
| 5   | КОЛОНА           | 1    | 47  | КОМПЮТЪРНА ПЛАСТМАСА                   |      |
| 6   | КОНЗОЛНА РАМКА   | 1    | 48  | IPAD -ПРЕДЕН КАПАК                     |      |
| 7   | НАПРЕЧНА ГРЕДА   | 1    | 49  | ПОСТАВКА ЗА IPAD                       |      |
| 8   | БОЛТ M10*60      | 1    | 50  | ПОСТАВКА ЗА IPAD                       |      |
| 9   | БОЛТ M10*55      | 8    | 51  | IPAD ФИКСИРАЩА ПЛАНКА                  |      |
| 10  | БОЛТ M10*40      | 1    | 52  | РЪКОХВАТКА-L                           |      |
| 11  | БОЛТ M10*25      | 4    | 53  | РЪКОХВАТКА-R                           |      |
| 12  | БОЛТ M8*50       | 2    | 54  | КАПАК ЗА МОТОР                         | 1    |
| 13  | БОЛТ M8*45       | 1    | 55  | ЗАДНА КАПАЧКА                          | 1    |
| 14  | БОЛТ M8*40       | 4    | 56  | ОСНОВА КАПАК-L                         | 1    |
| 15  | БОЛТ M8*28       | 1    | 57  | ОСНОВЕН КАПАК-R                        | 1    |
| 16  | БОЛТ M8*15       | 4    | 58  | КАПАЧКА НА РАМКА-L                     | 1    |
| 17  | БОЛТ M8*90       | 1    | 59  | КАПАЧКА НА РАМКА-R                     | 1    |
| 18  | БОЛТ M8*65       | 3    | 60  | ПРАДЕЛА PVC ПРЪСТЕН-L                  | 1    |
| 19  | БОЛТ M8*15       | 4    | 61  | ПРАДЕЛА PVC ПРЪСТЕН-R                  | 1    |
| 20  | БОЛТ M6*45       | 2    | 62  | ЛОГО КАПАКА                            | 1    |
| 21  | БОЛТ M6*25       | 6    | 63  | КЛЮЧ ЗА БЕЗОПАСНОСТ                    | 1    |
| 22  | БОЛТ M6*20       | 2    | 64  | СТРАНИЧНА РЕЛСА                        | 2    |
| 23  | БОЛТ M6*10       | 4    | 65  | РЕМЪК                                  | 1    |
| 24  | БОЛТ M5*28       | 10   | 66  | ТАМПОН                                 | 6    |
| 25  | БОЛТ M5*12       | 17   | 67  | КРАЧЕ                                  | 4    |
| 26  | ВИНТОВЕ M4*15    | 2    | 68  | ТАМПОН                                 | 2    |
| 27  | ВИНТОВЕ M4*12    | 5    | 69  | КОЛЕЛО                                 | 2    |
| 28  | ВИНТОВЕ M4*15    | 2    | 70  | КОЛЕЛО                                 | 2    |
| 29  | ВИНТОВЕ M4*12    | 23   | 71  | КОЛЕЛО                                 | 2    |
| 30  | ВИНТОВЕ M4*15    | 5    | 72  | ВЪЗДУШНА ВЪЗГЛАВНИЦА                   | 4    |
| 31  | ВИНТОВЕ M4*25    | 2    | 73  | ПРУЖИННА ВЪЗГЛАВНИЦА                   | 2    |
| 32  | ВИНТОВЕ M4*10    | 21   | 74  | ПЛАСТМАСОВА ВТУЛКА (ЗА НАКЛОН)         | 8    |
| 33  | ВИНТОВЕ M3*10    | 2    | 75  | ПЛАСТМАСОВА ВТУЛКА НА МОТОРА ЗА НАКЛОН | 2    |
| 34  | ВИНТОВЕ M3*6     | 13   | 76  | ТАПА                                   | 2    |
| 35  | ГАЙКА M10        | 6    | 77  | БОЛТ ЗА МОТОР                          | 1    |
| 36  | ГАЙКА M8         | 8    | 78  | ПЛОТ                                   | 1    |
| 37  | ГАЙКА M5         | 10   | 79  | ЛЕНТА                                  | 1    |

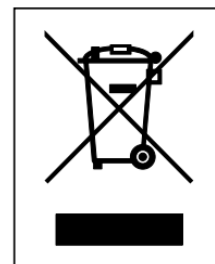
| НО. | ОПИСАНИЕ                       | КОЛ. | НО. | ОПИСАНИЕ              | КОЛ. |
|-----|--------------------------------|------|-----|-----------------------|------|
| 38  | ПЛОСКА ШАЙБА 20* 10.5*Т1.5     | 14   | 80  | ДЪРЖАЧ ЗА РЕЛСА       | 10   |
| 39  | ПЛОСКА ШАЙБА 17* 8.5*Т1.5      | 9    | 81  | КАБЕЛНА ВТУЛКА        | 1    |
| 40  | ПРУЖИННА ШАЙБА                 | 4    | 82  | МАГНИТЕН ПРЪСТЕН      | 1    |
| 41  | ДИСТАНЦИОНЕР ЗА ОСНОВНО КОЛЕЛО | 4    | 83  | ЩИПКА ЗА КАБЕЛ        | 1    |
| 42  | ПРЕДЕН ВАЛ                     | 1    | 84  | ВЪЛНА ТРЪБА           | 1    |
| 85  | Силиконова подложка            | 1    | 98  | КАБЕЛ ЗА ДАННИ        | 1    |
| 86  | ПОЧИВКА ЗА КРАКАТА             | 2    | 99  | КОНТРОЛЕР             | 1    |
| 87  | ГУМЕНА ПОДЛОЖКА                | 2    | 100 | ГОВОРИТЕЛ             | 2    |
| 88  | КАБЕЛ                          | 1    | 101 | ЛЯВ БУТОН ЗА РАБОТА   | 1    |
| 89  | ПРЕВКЛЮЧВАТЕЛ НА ЗАХРАНВАНЕТО  | 1    | 102 | ДЕСЕН БУТОН ЗА РАБОТА | 1    |
| 90  | ЖАК ЗА ЗАХРАНВАЩ КАБЕЛ         | 1    | 103 | ЗАХРАНВАЩ КАБЕЛ       | 1    |
| 91  | ПРЕКЪСВАЧ                      | 1    | 104 | МОТОР                 | 1    |
| 92  | ЧЕРВЕН АС КАБЕЛ L=280мм        | 1    | 105 | МОТОР ЗА НАКЛОН       | 1    |
| 93  | ЧЕРЕН АС КАБЕЛ L=280мм         | 1    | 106 | ВЕНТИЛАТОР            | 2    |
| 94  | КАФЯВ КАБЕЛ L=100мм            | 1    | 107 | Стукер на конзолата   | 1    |
| 95  | АУДИО КАБЕЛ                    | 1    | 108 | Стукер ЗА КЛАВИАТУРА  | 1    |
| 96  | СЕНЗОР КОМПЛЕКТ                | 1    | 109 | Конзолна платка       | 1    |
| 97  | КОМПЛЕКТ ПУЛСМЕРИ              | 2    | 110 | КЛАВИАТУРА            | 1    |

## 9. ОТСТРАНЯВАНЕ НА ПРОБЛЕМИ

| ПРОБЛЕМ                               | ВЪЗМОЖНИ ПРИЧИНИ   | КОРЕКЦИЯ   |
|---------------------------------------|--|--|
| Конзолата е без дисплей               | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Захранващият кабел не е включен добре .</li> <li>2. Дефект на целия комплект кабел или неправилен контакт.</li> <li>3. Защита от претоварване.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Проверете връзката на захранващия кабел .</li> <li>2. Включете добре всеки конектор.</li> <li>3. Нулиране на защитата от претоварване.</li> </ol>  |
| Плъзгане на колана на бягащата пътека | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Лентата за бягане е твърде разхлабена.</li> <li>2. Коланът на двигателя е твърде разхлабен.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Затегнете лентата за бягане .</li> <li>2. Затегнете ремъка на двигателя.</li> </ol>  |
| Коланът за бягане не е гладък         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Липса на смазочно масло</li> <li>2. Лентата е твърде стегната.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добавете смазочно масло към лентата и палубата.</li> <li>2. Разхлабете колана за бягане.</li> </ol>  |
| Моторът не работи                     | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ключът за безопасност не е прикрепен правилно.</li> <li>2. Кабелът на мотора не е свързан добре.</li> <li>3. Целият комплект кабели не е включен добре.</li> <li>4. Контролерът е повреден.</li> <li>5. Моторът е повреден.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поставете предпазния ключ.</li> <li>2. Проверете кабелната връзка на двигателя .</li> <li>3. Включете отново целия кабел.</li> <li>4. Сменете контролера.</li> <li>5. Сменете мотора.</li> </ol> |

## ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ

Този продукт не трябва да се изхвърля в битовите отпадъци. За да се запази околната среда, този продукт трябва да се рециклира след полезния му живот, както се изисква от закона. Моля, използвайте съоръжения и пунктовете за рециклиране на електрически и електронни машини и уреди, които са упълномощени да събират този вид отпадъци във Вашия район. По този начин ще помогнете за опазването на природните ресурси и ще подобрите европейските стандарти за опазване на околната среда. Ако имате нужда от повече информация относно безопасни и правилни методи за изхвърляне, моля, свържете се с местната градска служба или с предприятието, откъдето сте закупили този продукт.



## УСЛОВИЯ ЗА ГАРАНЦИЯ

Независимо от търговската гаранция, търговеца отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС и ЗЗП. Гаранцията е допълнение и не ограничава по никакъв начин правата на потребителя, съгласно Българското законодателство. Долните условия описват изискванията и обхвата на нашата гаранция. Те не оказват влияние върху законните ви права или задълженията на вашия търговец на гребно и договора ви с него. Гаранционен срок: 24 месеца (от покупката на уреда)! Ние предоставяме гаранционно обслужване за този уред при следните условия:

Услугата се предоставя на цялата територия на Р. България. Моля да се свържете с нашия отдел за обслужване на клиенти – [eshop@sportdepot.bg](mailto:eshop@sportdepot.bg); Телефон на клиента: 0701 90009

Безплатното гаранционно обслужване по време на гаранционния период не обхваща следните точки:

1. Има разлики между данните в гаранционния документ и документите на устройството;
2. Неправилно инсталирани или монтирани уреди;
3. Липса на оригинални документи за покупка или гаранционен документ;
4. Поправки или други интервенции извършени от лица, неупълномощени от нас за извършване на тази дейност, или ако уредът е ремонтиран с неоригинални резервни части;
5. Външен вид на устройството - граскотини, пукнатини и други, които не са забелязани при покупката, доставката или при монтажа на уреда.
6. неспазване на условията за използване, съхранение, транспортиране и причинените от тях дефекти;
7. За дефекти, причинени от неправилна употреба, механични дефекти, удари;
8. При дефекти, възникнали в резултат на природни явления и други форсмажорни обстоятелства;
9. При използване на устройства за търговски цели и на обществени места;
10. Подвижни компоненти, повредени в резултат на неправилна употреба или монтаж: педали, ръкохватки, кабели, ремъци, ленти, уплътнения, винтове и болтове, лостове, лагери, декоративни елементи;
11. Неподдържани и неправилно съхранявани устройства.
12. Дизайнерски части и такива, които могат да бъдат отделени от основното тяло на устройството, пластмасови декорации, гумени части с ограничен живот, регламентиран от производителя;
13. Консумативи, части и елементи с ограничен срок на годност - батерии, ремъци, ленти.
14. Аксесоари – външно захранване/ адаптори;

Рекламации на закупените стоки се извършват по правилата на ЗПЦСЦУПС и ЗЗП съобразно сроковете и условията на търговската им гаранция.

## РЕГИСТРАЦИЯ НА ИЗВЪРШЕНИ ГАРАНЦИОННИ РЕМОНТИ:

| Дата на приемане | Дата на завършване | Сервизна Поръчка № | Описание на извършения ремонт | Друг вид удовлетвореност на рекламацията | Име и подпис на техник |
|------------------|--------------------|--------------------|-------------------------------|--|------------------------|
|                  |                    |                    |                               |  |                        |
|                  |                    |                    |                               |  |                        |
|                  |                    |                    |                               |  |                        |

## АДРЕСИ НА ОТОРИЗИРАНИ СЕРВИЗИ И МОНТАЖНИ ЦЕНТРОВЕ:

|                                   |  |                             |                             |
|-----------------------------------|--|-----------------------------|-----------------------------|
| София-Централен Сервиз Спорт Дено | Млагост 4, Бизнес парк София, сграда Спорт Дено/ заг Технополис/ | service@sportdepot.bg       | 02/4016507<br>0896/775297   |
| Бургас-Сервиз Хриса               | Комплекс "Меген Рудник" с/у бл.491                               | Svetoslav_mv@abv.bg         | 056/853900                  |
| Варна- Спорт Дено                 | Бул "Ян Палах" N10<br>Търговски център, сграда Спорт Дено        | shopvarna@sportdepot.bg     | 052/69 96 20<br>0896/641929 |
| Русе- Спорт Дено                  | ул. Независимост 3, МЕГА МОЛ РУСЕ                                | shop.plovdiv@sportdepot.bg  | 0897049250<br>052/69 96 20  |
| Стара Загора- Спорт Дено          | Бул "Никола Петков" 52<br>ПАРК МОЛ , ет.2, маг.2.241             | shop.stzagara@sportdepot.bg | 0895/416 314                |

Нашите сервизи са готови да осигурят и извънгаранционно обслужване на Вашата стока при най-високо качество на ремонта и конкурентна цена! В Сервизната мрежа на Спорт Дено може да поръчате и закупите оригинални резервни части!

Можете да посетите и нашата Интернет страница на адрес: [www.sportdepot.bg](http://www.sportdepot.bg), където може да откриете подробна информация както за закупеният от Вас продукт, така за останалите предлагани от нас уреди и аксесоари.

## КОНТАКТИ:

"Спорт Дено" АД  
ж.к.Млагост IV,  
ул. "Васил Радославов" 6,  
София 1766, сграда Sport Depot



**Prije korištenja ove opreme detaljno pročitajte sve mjere opreza i upute u ovom priručniku. Sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu.**

## SADRŽAJ

1. Sigurnosni oprez
2. Upute za sastavljanje
3. Vodič za rad
4. Kako presavijati i pomicati
5. Predložena istezanja
6. Održavanje
7. Rastavljeni crtež
8. Popis dijelova
9. RJEŠAVANJE PROBLEMA

## 1. SIGURNOSNI OPREZ

Pri korištenju ovog proizvoda uvijek se trebaju pridržavati osnovnih mjera opreza, uključujući sljedeće: Prije početka korištenja ovog proizvoda pažljivo pročitajte upute.

**OPASNOST** – Kako biste smanjili rizik od električnog udara:

1. Uvijek isključite ovaj proizvod iz električne utičnice odmah nakon uporabe i prije čišćenja.  
Upozorenje – kako biste smanjili rizik od opekline, požara, strujnog udara ili tjelesnih ozljeda:
  1. Proizvod nikada ne smijete ostaviti bez nadzora dok je uključen. Isključite proizvod iz utičnice kada nije u upotrebi.
  2. Potreban je strogi nadzor kada ovaj proizvod koriste djeca, invalidi ili osobe s invaliditetom ili u njegovoj blizini.
  3. Budite sigurni da koristite proizvod samo za njegovu namjenu kako je opisano u ovom priručniku. Ne koristite dodatke koje proizvođač nije preporučio kako biste izbjegli bilo kakvu opasnost ili nezgode.
  4. Nikada nemojte koristiti proizvod ako ima oštećen kabel ili utikač, ako ne radi ispravno, ako je oštećen ili je pao u vodu. Molimo vratite proizvod u servisni centar prodavatelja na pregled i popravak.
  5. Nemojte nositi ovaj proizvod držeći kabel za napajanje ili ga koristiti kao ručku.
  6. Držite kabel dalje od vrućih površina ili tla.
  7. Nikada ne koristite proizvod s blokiranim ventilacijskim otvorima. Ventilacijske otvore držite bez dlačica, dlaka itd.
  8. Nikada nemojte ispuštati niti umetati predmete u otvore.
  9. Nemojte koristiti ili raditi na otvorenom.
  10. Nemojte raditi tamo gdje se koriste proizvodi u obliku aerosola (sprejeva) ili gdje je kisik rijedak.
  11. Prije nego što isključite proizvod, isključite sve kontrole i zatim izvucite utikač iz utičnice.
  12. Spojite proizvod samo na pravilno uzemljenu utičnicu.
  13. Ako je traka za trčanje sklopiva, kada korisnik završi s uporabom trake za trčanje, visina se mora vratiti u prvobitni položaj.
  14. Kada korisnik koristi traku za trčanje, ona se ne može sklopiti u isto vrijeme.
  15. Držite sigurnosno zumiranje od 2000 mm x 1000 mm dalje od trake za trčanje.
  16. Ovaj stroj je namijenjen samo za korištenje u kućanstvu.
  17. Za traku za trčanje s funkcijom preklapanja i električnim podizanjem, provjerite je li visina 0 prije sklapanja (kako biste izbjegli smetnje komponenti).
  18. Prestanite koristiti traku za trčanje ako osjećate slabost, vrtoglavicu ili nedostatak zraka.

19. Nosite odgovarajuću odjeću za vježbanje kada koristite traku za trčanje. Ne nosite široku odjeću koja bi se mogla zaplesti u traci za trčanje. Sportska potporna odjeća preporučuje se i za muškarce i za žene. Uvijek nosite sportske cipele. Nikada nemojte koristiti traku za trčanje bos, samo u čarapama ili u sandalama

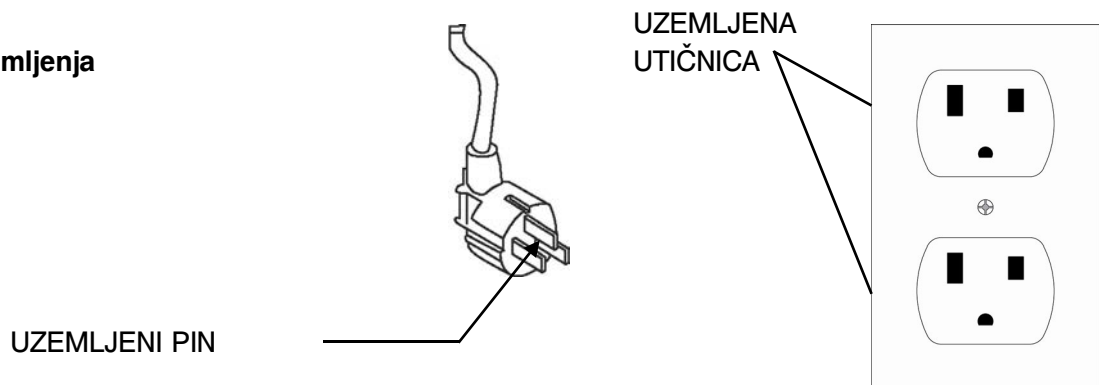
## UPUTE ZA UZEMLJENJE

Neispravno spajanje vodiča za uzemljenje opreme može dovesti do opasnosti od strujnog udara. Provjerite kod kvalificiranog električara ili servisera ako ste u nedoumici jesu li proizvodi pravilno uzemljeni. Nemojte mijenjati utikač koji ste dobili s proizvodom – ako ne odgovara utičnici, neka vam kvalificirani električar instalira odgovarajuću utičnicu.

Proizvod ima utikač za uzemljenje koji izgleda kao utikač prikazan na slici. Provjerite je li proizvod spojen na utičnicu iste konfiguracije kao utikač.

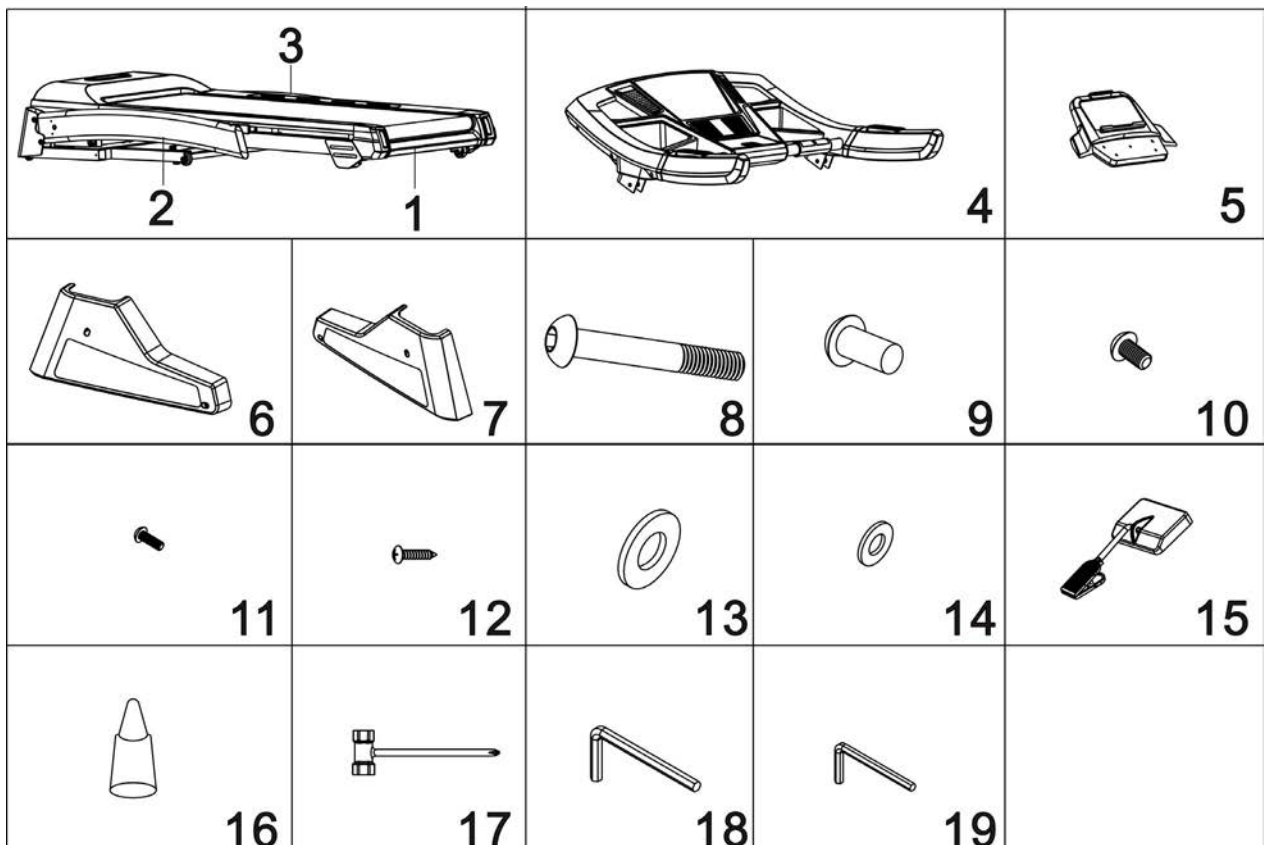
Nema potrebe za korištenjem adaptera za ovaj proizvod.

### Lik Metode uzemljenja



## 2. UPUTE ZA MONTAŽU

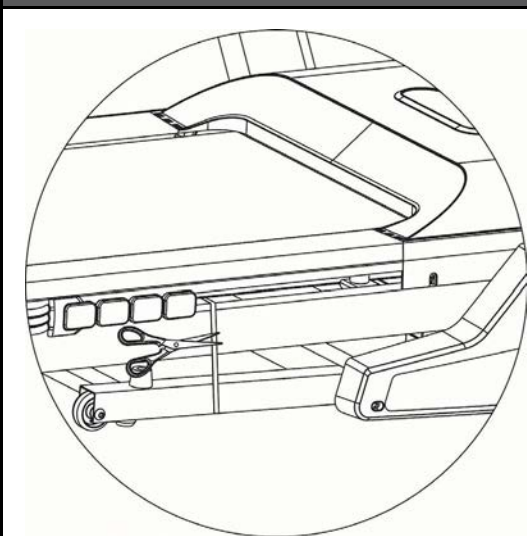
OTVORITE KUTIJU I MOŽETE PRONAĆI SVE DIJELOVE KAO DOLJE



## POPIS DIJELOVA

| No. | Opis                 | Količina | No. | Opis               | Quantity |
|-----|----------------------|----------|-----|--------------------|----------|
| 1   | Glavni okvir         | 1        | 11  | Vijak M5*12        | 4        |
| 2   | Lijevo uspravno      | 1        | 12  | Vijak M4*15        | 5        |
| 3   | Desno uspravno       | 1        | 13  | Ravna podloška M10 | 6        |
| 4   | Konzola              | 1        | 14  | Ravna podloška M8  | 4        |
| 5   | stalak za iPad       | 1        | 15  | Sigurnosni ključ   | 1        |
| 6   | Poklopac baze-Desno  | 1        | 16  | Silikonsko ulje    | 1        |
| 7   | Poklopac baze-lijevo | 1        | 17  | Odvijač            | 1        |
| 8   | Vijak M10*55         | 2        | 18  | Inbus ključ 6 mm   | 1        |
| 9   | Vijak M10*20         | 4        | 19  | Inbus ključ 5 mm   | 1        |
| 10  | Vijak M8*15          | 4        |     |                    |          |

## KORAK 1

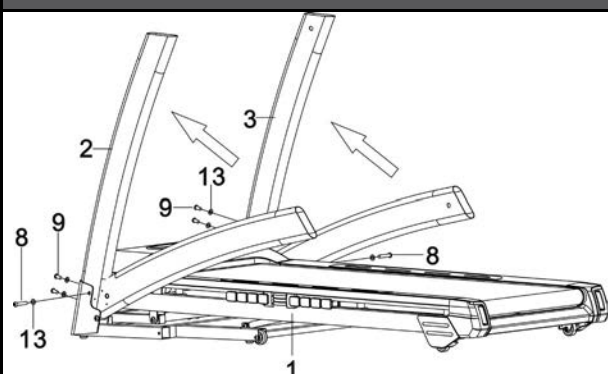


1. Imajte na umu da ovoj traci za trčanje trebaju najmanje 2 osobe da završe sastavljanje.
2. Otvorite kartonsku kutiju i izvadite svu zaštitnu pjenu i dijelove za sklapanje.
3. Kao što je prikazano na fotografiji, izvadite platformu za trčanje iz kutije, položite je na ravan pod, a zatim odrežite pojas.

**! DANGER!**

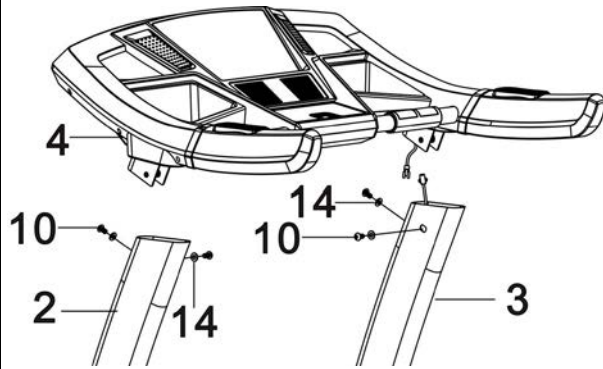
Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

## KORAK 2



1. Podignite lijevu i desnu uspravu, a zatim pomoću ključa 6# (18) ugradite svaku uspravu na bazu s 2 komada M10x55 vijka (8) i 2 komada plosnate podloške (13), 2 komada M10x20 vijka (9) i 2 komada kom M10 podloške (13) s druge strane.
2. U ovom koraku nemojte čvrsto zategnuti sve vijke.

## KORAK 3



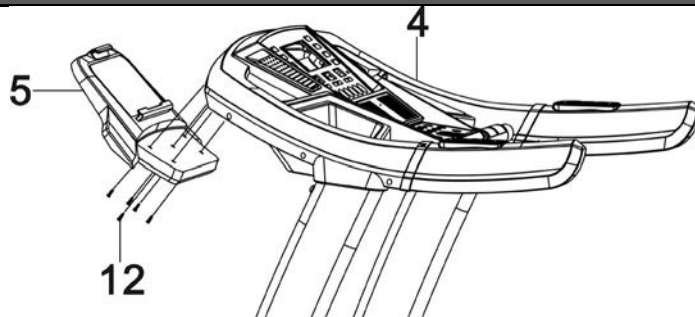
1. Spojite kabel s konzole s kabelom s desne strane.

Obratite pozornost na spajanje kabela, pogrešno spajanje ili grubo rukovanje uzrokovali bi oštećenje priključka

2. Upotrijebite ključ 5# (19) da postavite konzolu lijevo i desno uspravno sa svaka 4 komada M8x15 vijka (10) i 4 komada M8 podloške (14)

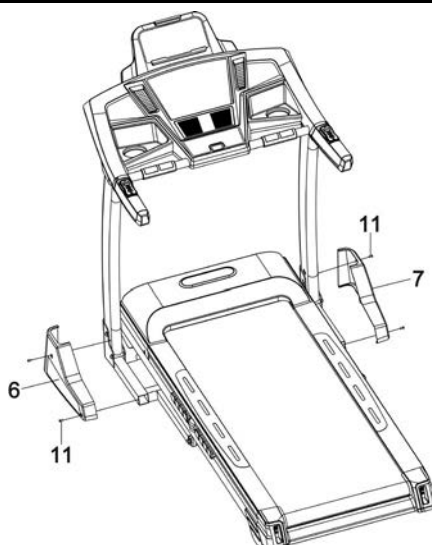
3. Čvrsto pričvrstite sve vijke u koraku 2 i koraku 3

## KORAK 4

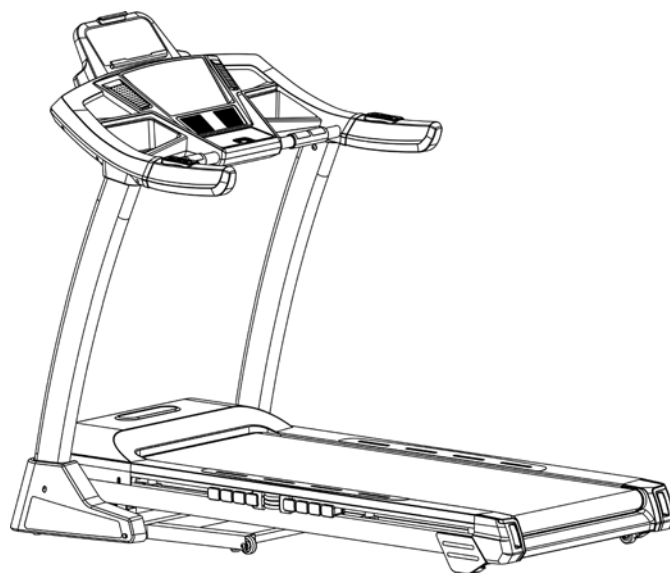


Upotrijebite odvijač (17) za ugradnju IPAD nosača (5) na konzolu s 5 komada vijaka M4\*15(12).

## KORAK 5



Pomoću odvijača (17) montirajte lijevi poklopac baze (6) ulijevo uspravno s 2 komada M5x12 vijka (11). Učinite isto za desni poklopac baze (7).

**NAPOMENA:**

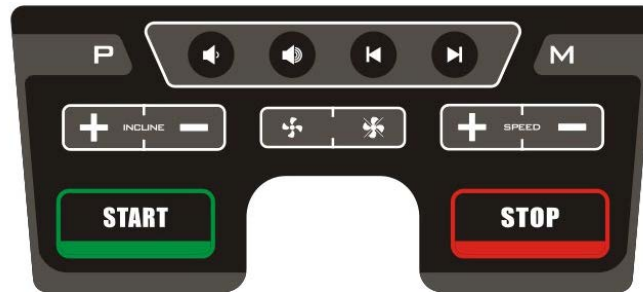
Radi vaše sigurnosti i udobnosti provjerite jesu li svi vijci pričvršćeni.

Svaka čast! Potpuno nova motorizirana traka za trčanje uspješno je sastavljena!

**3. UPUTSTVO ZA RAD****VODIČ ZA KRATKE REFERENCE**

- A. Vježbajte postavljanje i skidanje svoje trake za trčanje prije početka vježbanja.
- B. Pričvrstite sigurnosni ključ na računalo (traka za trčanje neće raditi bez sigurnosnog ključa). Pričvrstite drugi kraj sigurnosnog ključa za svoju odjeću prije vježbanja kako biste bili sigurni da će se traka za trčanje zaustaviti ako korisnik slučajno siđe s trake za trčanje.
- C. Ako korisnik padne s trake za trčanje, sigurnosni ključ će se odvojiti od računala i traka za trčanje će se odmah zaustaviti kako bi se izbjegle daljnje ozljede.
- D. Nemojte stajati na traci za hodanje dok pokrećete traku za trčanje. Zajašite pojas i stanite na plastične ograde za stopala.
- E. Traka za trčanje će se pokrenuti brzinom od 1,0 km/h nakon odbrojavanja. Ako ste novi korisnik, ostanite pri sporij brzini i držite ručke dok vam ne bude udobno.

**VODIČ ZA KRATKE REFERENCE**



## FUNKCIJA PRIKAZA

**VRIJEME:** Akumulira ukupno vrijeme vježbanja od 0:00 do 99:00 minuta.

**PULS:** Kada se detektira signal pulsa hvatanjem oba hvatača od nehrđajućeg čelika na prednjim rukohvatima, prikazat će vaš trenutni broj otkucaja srca u otkucajima u minuti od 50 do 200.

**INCLINE:** Prikazuje trenutni nagib palube od razine 1 do 15.

**BRZINA:** Prikazuje trenutnu brzinu pojasa od počevši od 1,0 Km/h do 16,0 Km/h.

**KALORIJE:** Akumulira potrošnju kalorija tijekom vježbanja. Maks. Vrijednost je 990 KCAL.

**DISTANCE:** Akumulira ukupnu udaljenost vježbanja od 0,0 do 99,0 kilometara odbrojavanjem.

Akumulira ukupnu udaljenost vježbanja od 0,0 do 99,0 kilometara odbrojavanjem.

## POČETAK

### BILJEŠKE:

1. Provjerite je li ništa uključeno ili ometa kretanje trake za trčanje.
2. Uključite kabel za napajanje i uključite traku za trčanje.
3. Stanite na podnožje trake za trčanje.
4. Pričvrstite sigurnosni ključ na dio odjeće.
5. Stavite sigurnosni ključ u rupu za sigurnosni ključ na konzoli i tada će traka za trčanje biti u statusu pokretanja/spretnosti.
6. Imate dvije mogućnosti za početak vježbanja:

#### A. BRZI POČETAK

Jednostavno pritisnite tipku START za početak vježbanja.

#### B. ODABERITE PROGRAM

Odaberite ručni program pritiskom na gumb MODE ili pritiskom na gumb PROGRAM za unos ručnog programa, 8 ciljeva treninga ili 3 korisnička programa.

## BRZO POKRETANJE RADA

**KORAK 1:** Pričvrstite sigurnosni ključ za buđenje zaslona; traka za trčanje tada će biti u statusu pokretanja/spretnosti.

**KORAK 2:** Pritisnite tipku START za početak pomicanja remena nakon odbrojanja. Koristite gumb SPEED +/- ili QUICK SPEED za podešavanje željene brzine u bilo kojem trenutku tijekom vježbanja; koristite tipke INCLINE +/- ili QUICK INCLINE za podešavanje nagiba u bilo kojem trenutku tijekom vježbanja.

**KORAK 3:** Da biste dobili očitavanje pulsa, jednostavno uhvatite hvatače od nehrđajućeg čelika na rukohvatima. Može proći nekoliko sekundi prije nego što se na zaslonu prikaže stvarni broj. Brzina pulsa bit će prikazana u prozoru PULSE.

**KORAK 4:** Tijekom operacije brzog pokretanja, VRIJEME, KALORIJE i UDALJENOST će se odbrojavati.

## RUČNI RAD PROGRAMA

**BILJEŠKE:** : U okviru ovog programa, jedan od UDALJENOSTI, KALORIJA i VRIJEME može se postaviti kao odbrojavanje za vaše vježbanje, ostali će odbrojavati tijekom vašeg vježbanja, nakon što jedno odbrojavanje dosegne nulu, program će se završiti i zaustaviti pomicanje remena, ako trebate nastaviti, pritisnite tipku START za početak pomicanja remena nakon odbrojavanja.

KORAK 1: Pričvrstite sigurnosni ključ za buđenje zaslona; traka za trčanje tada će biti u statusu pokretanja/spremnosti.

KORAK 2: Pritisnite gumb NAČIN RADA, prozor VRIJEME će prikazati 30:00, pritisnite gumb BRZINA +/- za postavljanje VRIJEME odbrojavanja od 5:00 minuta do 99:00 minuta.

Ako ne želite postaviti VRIJEME za odbrojavanje i preći na druge, ponovo pritisnite MODE, prozor DIST će prikazati 1.0, možete postaviti odbrojavanje DISTANCE od 1.0KM - 99.0KM.

Ako vam se ne sviđa postaviti DISTANCE za odbrojavanje i proslijediti drugima, ponovo pritisnite MODE, CAL. prozor će prikazati 50, možete postaviti odbrojavanje CALORIE od 20 KCAL do 990 KCAL.

KORAK 3: Nakon završetka postavljanja odbrojavanja za vježbanje, pritisnite START za početak pomicanja remena nakon odbrojavanja.

KORAK 4: Tijekom programa možete prilagoditi brzinu i nagib pritiskom na gumb SPEED +/- i INCLINE +/- ili gumb QUICK SPEED i QUICK INCLINE za skok izravno na postavku.

KORAK 5: Pritisnite tipku STOP za prekid vježbanja ili povucite sigurnosni ključ iz njegovog položaja kako biste isključili računalo.

## RAD UNAPRIJED POSTAVLJENIH PROGRAMA

**BILJEŠKE:** Svi unaprijed postavljeni programi sastoje se od 18 vremenskih segmenata; brzina i nagib unaprijed su postavljeni na svakom segmentu. Protjeklo vrijeme od 18 segmenata na svakom programu automatski će se rasporediti prema vremenu koje ste postavili kao vrijeme vježbanja. Postoje 64 unaprijed postavljena programa za 8 različitih ciljeva treninga i 8 različitih razina intenziteta za svaki cilj treninga.

KORAK 1: Pričvrstite sigurnosni ključ za buđenje zaslona; traka za trčanje tada će biti u statusu pokretanja/spremnosti.

KORAK 2: Pritisnite tipku PROGRAM za pomicanje kroz 8 ciljeva treninga i funkciju TJELESNE MASTI. Cilj treninga bit će odabran nakon što pritisnete gumb PROGRAM. Nakon odabira cilja treninga, pritisnite tipku MODE za odabir intenziteta od L01 do L08. Nakon odabira intenziteta, zatim pritisnite gumb SPEED +/- za izmjenu proteklog vremena. Prednamješteno vrijeme protoka svakog programa je 30:00 minuta, a može se postaviti od 5:00 do 99:00 minuta.

KORAK 3: Nakon izmjene proteklog vremena, pritisnite tipku START za prihvaćanje i početak vježbanja.

KORAK 4: Tijekom izvođenja programa možete podesiti BRZINU & NAGIB pritiskom na Gumbi SPEED +/- i INCLINE +/- ili koristite gumb QUICK SPEED i QUICK INCLINE za izravni skok na postavku. Međutim, BRZINA i NAGIB koje prilagodite bit će učinkoviti samo na segmentu koji je u tijeku, nakon završetka segmenta, BRZINA i NAGIB obradit će se s unaprijed postavljenim vrijednostima.

KORAK 5: Pritisnite tipku STOP za prekid vježbanja ili povucite sigurnosni ključ iz njegovog položaja kako biste isključili računalo.

## KORIŠTENJE FUNKCIJE PULS

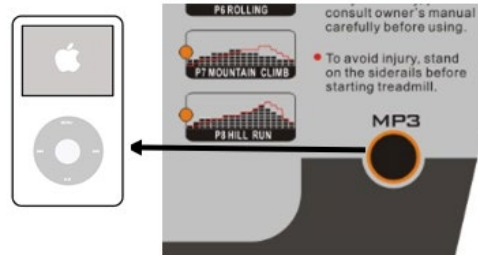
Prozor PULSE na vašem računalu radi zajedno sa sensorima pulsa na oba rukohvata. Kada ste spremni očitati svoj puls:

1. Obje ruke čvrsto stavite na senzore pulsa. Za najtočnije očitavanje važno je koristiti obje ruke.
2. Vaš procijenjeni broj otkucaja srca prikazat će se u prozoru PULSE približno 5 sekundi nakon što držite senzore pulsa.
3. Ova procjena nije točna i osobe s medicinskim problemima i/ili posebnim potrebama za preciznim praćenjem otkucaja srca ne bi se trebale oslanjati na navedene procjene.





## KORIŠTENJE AUDIO FUNKCIJE

Kao što slika prikazuje, priključite jedan kraj audio priključka

kabelom na audio utičnicu na računalu, a zatim priključite drugi kraj audio kabela na MP3 player. Zvučnik na računalu tada će reproducirati glazbu s MP3 playera. Glasnoća zvučnika može se prilagoditi samo MP3 playerom.



## UGRAĐENI MP3 PLAYER

Računalo ima ugrađenu funkciju MP3 playera, njime se može upravljati prema sljedećim uputama: Uključite traku za trčanje, pričvrstite sigurnosni ključ da probudite zaslon, a zatim priključite USB flash, zatim će ugrađeni MP3 player reproducirati glazbenu datoteku u flash-u. Pritisnite  gumb će smanjiti glas govornika. Pritisnite  gumb će pojačati glas govornika. Pritisnite  gumb reproduciraj sljedeću glazbu, pritisnite  gumb za reprodukciju prethodne glazbe, pritisnite ovaj gumb prema dolje.

## POVEŽI PAMETNI TELEFON

Ako traka za trčanje ima bluetooth funkciju, povežite pametni telefon prema sljedećim koracima:

KORAK 1: Uključite Bluetooth na pametnom telefonu, pretražite uređaj i kliknite na spojite uređaje kada se pojavi RUN MUSIC.

KORAK 2: Nakon povezivanja, glas pametnog telefona će se reproducirati preko uključenog zvučnika Računalo.

## KORISNIČKI PROGRAM

Ovaj program je namijenjen korisniku za uređivanje osobnog programa; brzina i nagib svakog segmenta mogu se uređivati prema osobnoj želji. U ovom programu postoji 18 segmenata za uređivanje programa vježbanja.

Nakon što je program postavljen, bit će pohranjen na računalu, računalo će nastaviti program pritiskom na tipku START/STOP. Postoje ukupno 3 korisnička programa koja se mogu uređivati.

Ako želite ponovno urediti program, samo slijedite korake opisane u nastavku.

KORAK 1: Pričvrstite sigurnosni ključ za buđenje zaslona; traka za trčanje tada će biti u statusu pokretanja/spremnosti, držite pritisnut gumb PROG dok se ne prikaže prozor brzine U01, zatim prozor VRIJEME prikaže 30:00, pritisnite BRZINA+/- za postavljanje vremena programa.

KORAK 2: Pritisnite tipku MODE za postavljanje segmenta 1, pritisnite INCLINE+/- za postavljanje nagiba i pritisnite SPEED+/- za postavljanje brzine na ovom segmentu. Nakon završetka podešavanja segmenta 1, pritisnite tipku MODE za postavljanje svih ostalih segmenata 2-18.

KORAK 3: Nakon završetka postavljanja svih 18 segmenata, program će biti pohranjen, a zatim pritisnite tipku START za učitavanje ovog programa.

## VAGA TJELESNE MASTI

Ova funkcija služi za procjenu vaše tjelesne masti prema osnovnim informacijama o vašem tjelesnom stanju.

Ova procjena nije točna i osobe s medicinskim problemima i/ili specifičnom potrebom za točnom vrijednošću tjelesne masti ne bi se trebale oslanjati na navedene procjene.

**KORAK 1:** Pritisnite tipku PROGRAM više puta, na "12" vrijeme pritiska tipku PROGRAM, DIST. prozor će prikazati FAT. Pritisnite tipku MODE za postavljanje relativnih parametara: SPOL, DOB, VISINA i TEŽINA.

**KORAK 2:** Nakon ulaska u funkciju BODY FAT pritiskom na gumb MODE, prozor TIME će prikazati 5-01, prozor SPEED će prikazati 1, to predstavlja SPOL, pritisnite gumb SPEED +/- za postavljanje spola od 1 - 2, 1 predstavlja MUŠKARCA, 2 predstavlja ŽENSKO. Zatim pritisnite tipku MODE za prelazak na sljedeći korak.

**KORAK 3:** Nakon pritiska na tipku NAČIN RADA, prozor VRIJEME će prikazati 5-02, prozor BRZINE će prikazati 25, što predstavlja DOB, pritisnite tipku BRZINA +/- za postavljanje dobi od 10-99. Zatim pritisnite tipku MODE za prelazak na sljedeći korak.

**KORAK 4:** Nakon pritiska na tipku NAČIN RADA, prozor VRIJEME će prikazati 5-03, prozor BRZINE će prikazati 170, što predstavlja VISINU, pritisnite tipku BRZINA +/- za postavljanje visine od 100CM-200CM. Zatim pritisnite tipku MODE za prelazak na sljedeći korak.

**KORAK 5:** Nakon pritiska na tipku NAČIN RADA, prozor VRIJEME će prikazati 5-04, prozor BRZINE će prikazati 70, što predstavlja TEŽINU, pritisnite tipku BRZINA +/- za postavljanje težine od 20KG-150KG. Zatim pritisnite tipku MODE za prelazak na sljedeći korak.

**KORAK 6:** Nakon što ste završili s postavljanjem svih potrebnih informacija o vašem tjelesnom stanju, ponovo pritisnite gumb MODE, prozor VRIJEME će tada prikazati 5-05, prozor BRZINE će prikazati "---", što znači da računalo počinje raditi na izračunavanju, zatim objema rukama držite senzor pulsa na rukohvatu, oko 8 sekundi nakon toga, rezultat tjelesne masti prikazat će se u prozoru INCLINE.

## TABLICA TJELESNE MASTI

Rezultat koji daje ljestvica tjelesne masnoće može biti referenca tjelesnog stanja, provjerite svoje tjelesno stanje prema lijevoj tablici s rezultatom koji dobivate na traci za trčanje.

|  |  |
|--|--|
| Stanje tijela<br>Rezultat                    | Stanje tijela<br>Rezultat                    |
| Masni BMI > 30                               | Masni BMI > 30                               |
| Prekomjerna tjelesna težina<br>26 < BMI < 30 | Prekomjerna tjelesna<br>težina 26 < BMI < 30 |
| Fit 19 < BMI < 25                            | Fit 19 < BMI < 25                            |
| Tanak BMI < 19                               | Tanak BMI < 19                               |

## TABLICA UNAPRIJED POSTAVLJENIH PROGRAMA

## P1. GUBITAK TEŽINE

| PROMJENE BRZINE |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-----------------|---------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Level 2         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Level 3         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Level 4         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Level 5         | BRZINA (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Level 6         | BRZINA (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Level 7         | BRZINA (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Level 8         | BRZINA (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

## 2. KARDIO TRENING

| PROMJENE BRZINE I NAKLONA |               | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------|---------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                   | VISINA        | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2                   | VISINA        | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Level 3                   | VISINA        | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Level 4                   | VISINA        | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Level 5                   | VISINA        | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 6                   | VISINA        | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 7                   | VISINA        | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Level 8                   | VISINA        | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

## P3. FAT BURN

| PROMJENE BRZINE I NAKLONA |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------|---------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                   | VISINA        | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 2                   | VISINA        | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Level 3                   | VISINA        | 1 | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 4 | 5 | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Level 4                   | VISINA        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 5                   | VISINA        | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7 | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 6                   | VISINA        | 2 | 3 | 4 | 5 | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8 | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |

| PROMJENE BRZINE I NAKLONA |               | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------------------|---------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 7                   | VISINA        | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Level 8                   | VISINA        | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                           | BRZINA (KM/H) | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

#### P4. MOĆNI HOD

| PROMJENE BRZINE |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-----------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1         | BRZINA (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 3         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 4         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Level 5         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 6         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 7         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 8         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

#### P5. INTERVAL

| PROMJENE BRZINE |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-----------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Level 2         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Level 3         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Level 4         | BRZINA (KM/H) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Level 5         | BRZINA (KM/H) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Level 6         | BRZINA (KM/H) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Level 7         | BRZINA (KM/H) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Level 8         | BRZINA (KM/H) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

#### P6. ROLLING

| PROMJENE BRZINE |               | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-----------------|---------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1         | BRZINA (KM/H) | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2         | BRZINA (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Level 3         | BRZINA (KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Level 4         | BRZINA (KM/H) | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Level 5         | BRZINA (KM/H) | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Level 6         | BRZINA (KM/H) | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Level 7         | BRZINA (KM/H) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Level 8         | BRZINA (KM/H) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

## P7. PLANINSKI USPON

| PROMJENE BRZINE I NAK-LONA |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                    | VISINA        | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2                    | VISINA        | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 3                    | VISINA        | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 4                    | VISINA        | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 5                    | VISINA        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 6                    | VISINA        | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 7                    | VISINA        | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Level 8                    | VISINA        | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

## P8. PLANINSKO TRČANJE

| PROMJENE BRZINE I NAK-LONA |               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|----------------------------|---------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                    | VISINA        | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 2                    | VISINA        | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 3                    | VISINA        | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 4                    | VISINA        | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 5                    | VISINA        | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 6                    | VISINA        | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 7                    | VISINA        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 8                    | VISINA        | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                            | BRZINA (KM/H) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## 4. KAKO SKLOPITI I PREMIJESTI

### KAKO SKLOPITI STAKU ZA TRČANJE

**PRIJE SKLAPANJA TRAKE ZA TRČANJE, ISKLJUČITE KABEL ZA NAPAJANJE.**

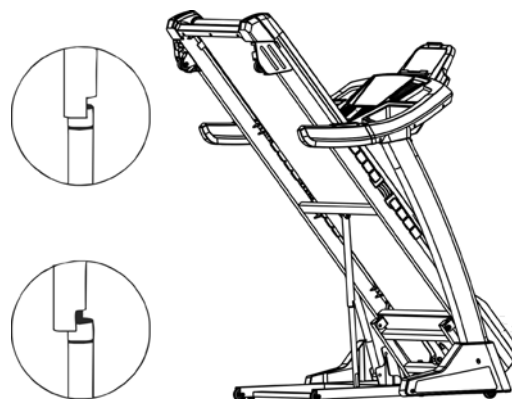
**OPREZ:** Morate biti u stanju sigurno podići 45 funti (20 kg) za podizanje, spuštanje ili pomicanje traka za trčanje.

1. Držite traku za trčanje rukama na mjestima  
Prikazano s desne strane.

**OPREZ:** Za smanjenje mogućnost ozljede, savijte noge i zadržite svoje leđa ravna. Dok podižete traku za trčanje, pobrinite se podići nogama, a ne leđima. Podići traku za trčanje dok platforma za trčanje ne bude čvrsto uhvaćena sklopivi stup kao što prikazuje desna slika.



2. Ako traku za trčanje želite postaviti u radni položaj, Prvo povucite sklopivi gumb prema van kao što prikazuje slika, Zatim položite svjetiljku na pod.



### KAKO POKRETATI TRAKU ZA TRČANJE

1. H Držite rukohvate kao što je prikazano i postavite jednu nogu protiv kotača.

2. Nagnite traku za trčanje unatrag dok se ne kotrlja slobodno na kotačići. Pažljivo pomaknite traku za trčanje na željenu mjesto. Nikada nemojte pomicati traku za trčanje bez da je nagnete unatrag. Kako biste smanjili rizik od ozljeda, budite krajnje oprezni. Dok pomičete traku za trčanje. Ne pokušavajte pomičite traku za trčanje preko neravne površine.

3. Stavite jednu nogu na kotač i pažljivo ga spustite. Traku za trčanje dok se ne zaustavi u položaju za pohranu.



## 5. PREDLOŽENA ISTEZANJA

Uspješan program vježbanja sastoji se od zagrijavanja, aerobne vježbe i hlađenja. Odradite cijeli program najmanje dva, a najbolje tri puta tjedno, odmarajući se jedan dan između treninga. Nakon nekoliko mjeseci, možete povećati svoje treninge na četiri ili pet puta tjedno.

Zagrijavanje je važan dio vašeg vježbanja i trebalo bi započeti svaki trening. Priprema vaše tijelo za napornije vježbanje zagrijavanjem i istezanjem mišića, povećanjem cirkulacije i pulsa te isporukom više kisika vašim mišićima. Na kraju treninga ponovite ove vježbe kako biste smanjili probleme s bolnim mišićima. Predlažemo sljedeće vježbe zagrijavanja i hlađenja:

### 1. ISTEZANJE UNUTARNJE STRANE BEDARA

Sjednite tako da su tabani zajedno s koljenima okrenutim prema van. Povucite stopala što bliže preponama. Nježno gurnite koljena prema podu. Zadržite 15 brojanja.



### 2. ISTEZANJE KOLJENA

Sjednite s ispruženom desnom nogom. Taban lijevog stopala oslonite na unutarnju stranu desnog bedra. Istegnite se prema nožnom prstu što je više moguće. Zadržite 15 brojanja. Opustite se i zatim ponovite s ispruženom lijevom nogom.



### 3. ZAVRTANJE GLAVOM

Okrenite glavu udesno za jedno brojanje, osjećajući istezanje lijeve strane vrata. Zatim zakrenite glavu unazad za jedno brojanje, istežući bradu do stropa i puštajući usta otvorena. Okrenite glavu ulijevo za jedno brojanje i na kraju spustite glavu na prsa za jedno brojanje.



### 4. PODIZANJE RAMENA

Podignite desno rame prema uhu na jedno brojanje. Zatim podignite lijevo rame na jedan broj dok spuštate desno rame.



### 5. DODIR NOŽNIH PRSTIJU

Polako se savijte prema naprijed iz struka, puštajući leđa i ramena da se opuste dok se protežete prema nožnim prstima. Posegnite dolje što više možete i zadržite 15 brojanja.



## 6. TELE-AHILOVA ISTEZANJA

Naslonite se na zid s lijevom nogom ispred desne i rukama naprijed. Držite desnu nogu ravno, a lijevo stopalo na podu; zatim savijte lijevu nogu i nagnite se naprijed pomičući kukove prema zidu. Zadržite, a zatim ponovite na drugoj strani 15 brojanja.



## 7. BOČNO RASTEZANJE

Raširite ruke u stranu i nastavite s podizanjem dok vam ne budu iznad glave. Ispružite desnu ruku što više prema gore. Strop koliko možete za jedno računanje. Osjetite istezanje na desnoj strani. Ponovite ovu radnju s lijevom rukom.



## 6. ODRŽAVANJE

**UPOZORENJE!** Prije bilo kakvog održavanja vaše trake za trčanje, uvijek isključite kabel za napajanje iz zaštite od prenapona.

**ČIŠĆENJE:** Rutinsko čišćenje vaše trake za trčanje produžit će život vaše trake za trčanje.

**UPOZORENJE!** Kako biste spriječili strujni udar, uvjerite se da je traka za trčanje isključena i da je jedinica isključena iz zidne električne utičnice prije bilo kakvog pokušaja čišćenja ili održavanja.

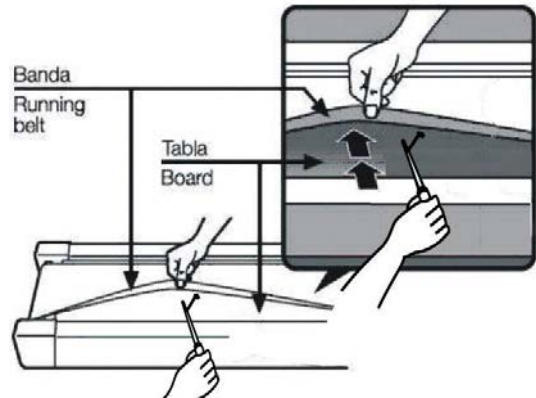
**NAKON SVAKOG TRENINGA:** Obrišite konzolu i druge površine trake za trčanje čistom, vodom navlaženom mekom krpom kako biste uklonili višak znoja. **NE KORISTITE KEMIKALIJE.**

**TJEDNI:** Za lakše čišćenje preporučuje se upotreba prostirke za traku za trčanje. Prljavština iz vaših cipela dolazi u kontakt s pojasom i na kraju završava ispod trake za trčanje. Jednom tjedno usisajte ispod trake za trčanje.

**PODMAZIVANJE PALUBE:** Traka za hodanje unaprijed je podmazana u tvornici. Međutim, preporuča se povremeno provjeravati podmazivanje daske za hodanje kako bi se osigurale optimalne performanse trake za trčanje. Svakih 10 dana ili 10 sati rada, podignite stranice trake za hodanje i opipajte gornju površinu daske za hodanje koliko god možete dohvatiti. Ako osjetite znakove silikona, nije potrebno daljnje podmazivanje. Ako je na dodir suho, potrebno je podmazivanje. Pitajte svog prodavača ili nazovite servisnu liniju za vrstu silikona.

## ZA NANOŠENJE MAZIVA NA DASKU ZA HODANJE

- 1) Postavite pojas za hodanje tako da se šav nalazi na vrhu i u sredini središta daske za hodanje.
- 2) Umetnite mlaznicu za raspršivanje u glavu za raspršivanje spremnika maziva.
- 3) Dok podižete bočnu stranu trake za hodanje, postavite mlaznicu za raspršivanje između trake za hodanje i daske otprilike 10 cm od prednjeg dijela trake za trčanje. Nanesite silikonski sprej na dasku za hodanje, krećući se od prednjeg prema stražnjem dijelu trake za trčanje. Ponovite ovo s druge strane pojasa. Prskajte otprilike 4 sekunde na svaku stranu.
- 4) Ostavite silikon da se 'stvrdne' jednu minutu prije korištenja trake za trčanje.



**UPOZORENJE:** Nemojte previše podmazivati dasku za hodanje. Višak lubrikanta treba obrisati čistim ručnikom.

## PODEŠAVANJE ZATEGNUTOSTI TRKAĆE TRAKE

Traka za trčanje je podešena i prošla QC pregled prije napuštanja tvornice. Ako postoji pojava kosog kretanja remena, mogući razlozi mogu biti:

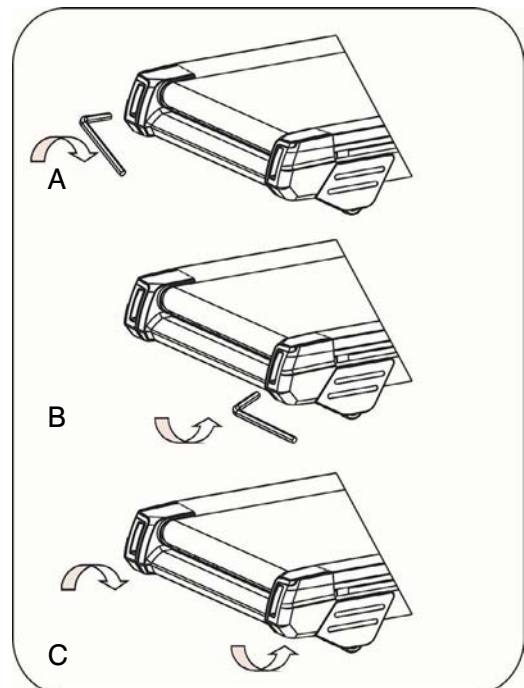
- A. Okvir nije stabilno položen
- B. Korisnik ne trči na sredini trkaće trake;
- C. Oba stopala korisnika ne koriste ravnomjernu snagu.

Za pomak koji se ne može popraviti automatski, pokušajte sljedeće metode popraviti pojas, kao što je prikazano na slici

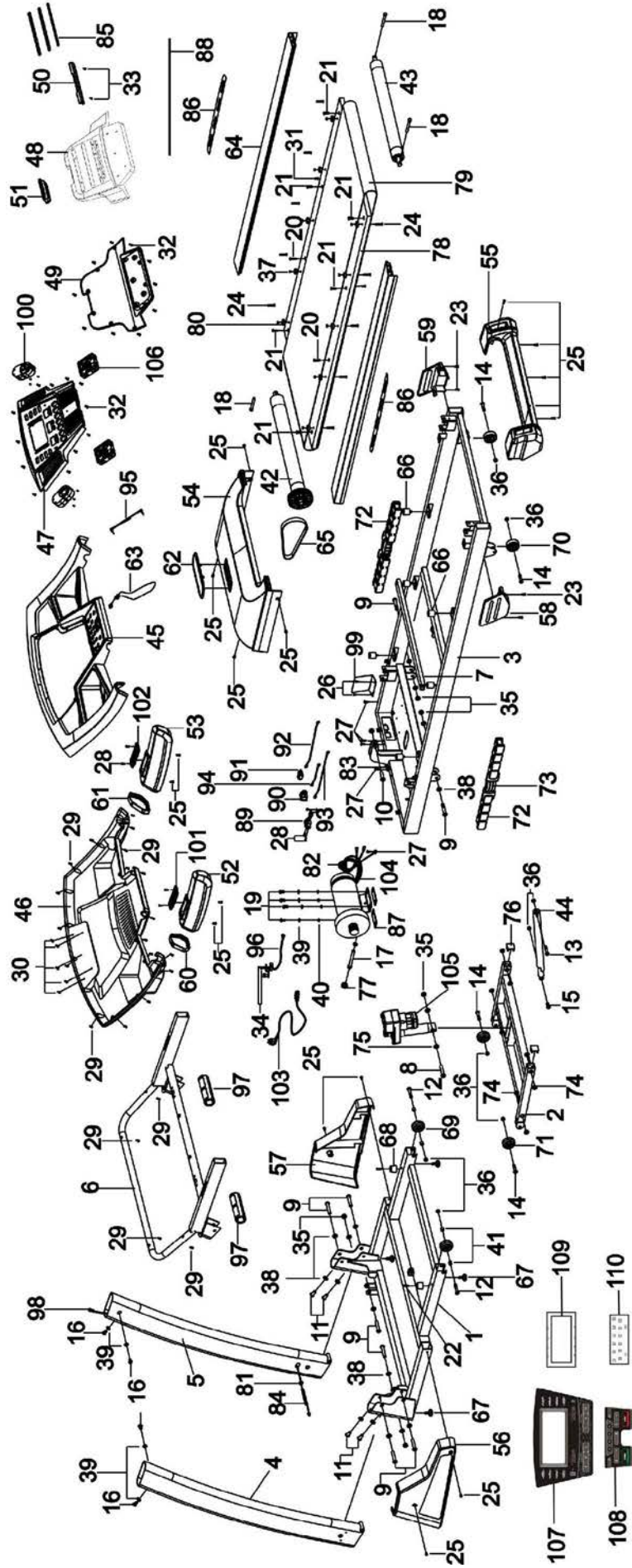
Ako se remen nastoji pomaknuti udesno, trebali biste okrenuti vijak za podešavanje remena udesno u smjeru kazaljke na satu. Preporučujemo da svaki put okrenete za 1/4 kruga i provjerite kako radi. Ako remen ostane nagnut udesno, okrenite vijak za podešavanje remena ulijevo u smjeru suprotnom od kazaljke na satu za 1/4, kao što je prikazano na slici A

Ako se remen nastoji pomaknuti ulijevo, okrenite vijak za podešavanje remena ulijevo u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okretaja. Ako remen ostane nagnut ulijevo, okrenite vijak za podešavanje remena na desno u smjeru suprotnom od kazaljke na satu za 1/4 okreta, kao što je prikazano na slici B

Nakon što je neko vrijeme bio korišten, pojas bi se mogao malo izdužiti, a moglo bi se pojaviti klizanje i zaustavljanje kada osoba trči po njemu. Kada se ovi fenomeni pojave, trebali biste pričvrstiti vijke s obje strane za 1/4 okretaja. Ako je remen pretegnut, samo otpustite vijak s obje strane za 1/4 okretaja, kao što je prikazano na slici C.



7. EKSPLODIRANI CRTEŽ



## 8. СПИСЪК С ЧАСТИ

| NO. | OPIS                           | Q'TY | NO. | OPIS                               | Q'TY |
|-----|--------------------------------|------|-----|------------------------------------|------|
| 1   | BAZA                           | 1    | 43  | STRAŽNJI VALJAK                    |      |
| 2   | INCLINE RACK                   | 1    | 44  | ZRAČNI CILINDAR                    |      |
| 3   | GLAVNI OKVIR                   | 1    | 45  | KONZOLA PLASTIČNO KUĆIŠTE-GOR      |      |
| 4   | LIJEVO USPRAVNO                | 1    | 46  | KONZOLA PLASTIČNO KUĆIŠTE-DNO      |      |
| 5   | DESN0 USPRAVNO                 | 1    | 47  | RAČUNALNA PLASTIKA                 |      |
| 6   | KONZOLNI NOSAČ                 | 1    | 48  | IPAD RACK-PREDNJE KUĆIŠTE          |      |
| 7   | PREČKA POPREČNA                | 1    | 49  | FUTROLA ZA IPAD                    |      |
| 8   | VIJAK M10*60                   | 1    | 50  | IPAD RACK                          |      |
| 9   | VIJAK M10*55                   | 8    | 51  | IPAD FIKSNA PLOČA                  |      |
| 10  | VIJAK M10*40                   | 1    | 52  | PJENA ZA RUKOVODE-L                |      |
| 11  | VIJAK M10*25                   | 4    | 53  | PJENA ZA RUKOVODE-R                |      |
| 12  | VIJAK M8*50                    | 2    | 54  | POKLOPAC MOTORA                    | 1    |
| 13  | VIJAK M8*45                    | 1    | 55  | STRAŽNJI KAPA                      | 1    |
| 14  | VIJAK M8*40                    | 4    | 56  | POKLOPAC BAZE-L                    | 1    |
| 15  | VIJAK M8*28                    | 1    | 57  | POKLOPAC BAZE-R                    | 1    |
| 16  | VIJAK M8*15                    | 4    | 58  | OKVIR POKLOPAC KOTAČA-L            | 1    |
| 17  | VIJAK M8*90                    | 1    | 59  | POKLOPAC KOTAČA OKVIRA-R           | 1    |
| 18  | VIJAK M8*65                    | 3    | 60  | RUKOSTOP PVC RING-L                | 1    |
| 19  | VIJAK M8*15                    | 4    | 61  | RUKOSTOP PVC RING-R                | 1    |
| 20  | VIJAK M6*45                    | 2    | 62  | POKLOPAC MOTORA LOGO PLOČICA       | 1    |
| 21  | VIJAK M6*25                    | 6    | 63  | SIGURNOSNI KLJUČ                   | 1    |
| 22  | VIJAK M6*20                    | 2    | 64  | BOČNA OGRADA                       | 2    |
| 23  | VIJAK M6*10                    | 4    | 65  | MOTORNI REMEN                      | 1    |
| 24  | VIJAK M5*28                    | 10   | 66  | BAZA JASTUK                        | 6    |
| 25  | VIJAK M5*12                    | 17   | 67  | PODLOGA ZA NOGE                    | 4    |
| 26  | VIJACI M4*15                   | 2    | 68  | BAZA JASTUK                        | 2    |
| 27  | VIJACI M4*12                   | 5    | 69  | POKRETNI KOTAČ                     | 2    |
| 28  | VIJACI M4*15                   | 2    | 70  | OKVIRNI KOTAČ                      | 2    |
| 29  | VIJACI M4*12                   | 23   | 71  | POKRETNI KOTAČ                     | 2    |
| 30  | VIJACI M4*15                   | 5    | 72  | ZRAČNI JASTUK                      | 4    |
| 31  | VIJACI M4*25                   | 2    | 73  | OPRUGA JASTUK                      | 2    |
| 32  | VIJACI M4*10                   | 21   | 74  | PLASTIČNI TULJ (ZA NAGIB)          | 8    |
| 33  | VIJACI M3*10                   | 2    | 75  | PLASTIČNI BUSHION ZA NAGIBNI MOTOR | 2    |
| 34  | VIJACI M3*6                    | 13   | 76  | BAZA ZAVRŠNA KAPA                  | 2    |
| 35  | MATICA M10                     | 6    | 77  | ZAVRŠNA KAPA ZA MOTOR              | 1    |
| 36  | MATICA M8                      | 8    | 78  | PALUBA ZA TRČANJE                  | 1    |
| 37  | MATICA M5                      | 10   | 79  | POJAS ZA TRČANJE                   | 1    |
| 38  | RAVNA PODLOŠKA<br>20*10.5*T1.5 | 14   | 80  | BOČNI PRIČVRŠČIVAČ                 | 10   |

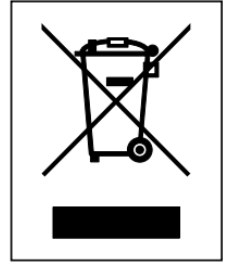
| NO. | OPIS                                | Q'TY | NO. | OPIS                     | Q'TY |
|-----|-------------------------------------|------|-----|--------------------------|------|
| 39  | RAVNA PODLOŠKA 17*<br>8.5*T1.5      | 9    | 81  | KABELSKA UTVICA          | 1    |
| 40  | OPRUŽNA PODLOŠKA                    | 4    | 82  | MAGNETNI PRSTEN          | 1    |
| 41  | OSNOVNI ODSTOJNIK KO-<br>TAČA       | 4    | 83  | KAPALICA ZA KABEL        | 1    |
| 42  | PREDNJI VALJAK                      | 1    | 84  | VALNA CIJEV              | 1    |
| 85  | Silikonska podloga                  | 1    | 98  | PODATKOVNI KABEL         | 1    |
| 86  | ODMOR ZA NOGE                       | 2    | 99  | KONTROLOR                | 1    |
| 87  | GUMENA PODLOGA                      | 2    | 100 | ZVUČNIK                  | 2    |
| 88  | UŽE                                 | 1    | 101 | GUMB ZA LIJEVI RUKOSTOP  | 1    |
| 89  | PREKIDAČ ZA NAPAJANJE               | 1    | 102 | GUMB ZA DESNI RUKOSTOP   | 1    |
| 90  | UTIČNICA ZA KABEL ZA NA-<br>PAJANJE | 1    | 103 | KABEL ZA NAPAJANJE       | 1    |
| 91  | OSIGURAČ                            | 1    | 104 | MOTOR                    | 1    |
| 92  | CRVENI AC KABEL L=280mm             | 1    | 105 | NAGIBNI MOTOR            | 1    |
| 93  | CRNI AC KABEL L=280mm               | 1    | 106 | VENTILATOR               | 2    |
| 94  | SMEĐI KABEL L=100mm                 | 1    | 107 | Naljepnica za konzolu    | 1    |
| 95  | AUDIO KABEL                         | 1    | 108 | Naljepnica za tipkovnicu | 1    |
| 96  | SET SENZORA                         | 1    | 109 | PCB konzole              | 1    |
| 97  | RUKOMET PULSE SET                   | 2    | 110 | KEY Pad                  | 1    |

## 9. OTKLANJANJE KVAROVA

| PROBLEM                        | MOGUĆI UZROCI  | ISPRAVAK   |
|--------------------------------|--|--|
| Konzola nema zaslon            | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kabel za napajanje nije dobro priključen.</li> <li>2. Kvar cijelog sklopa kabela ili neispravan kontakt.</li> <li>3. Zaštita od preopterećenja.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Provjerite priključak kabela za napajanje.</li> <li>2. Čvrsto utaknite svaki konektor.</li> <li>3. Resetirajte zaštitu od preopterećenja.</li> </ol>   |
| Proklizavanje trake za trčanje | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Traka za trčanje je previše labava.</li> <li>2. Remen motora je previše labav.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zategnite traku za trčanje.</li> <li>2. Zategnite remen motora.</li> </ol>   |
| Traka za trčanje nije glatka   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nedostatak ulja za podmazivanje</li> <li>2. Traka je pretijesna.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dodajte ulje za podmazivanje na remen i palubu.</li> <li>2. Otpustite pojas za trčanje.</li> </ol>   |
| Motor ne radi                  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sigurnosni ključ nije ispravno pričvršćen.</li> <li>2. Kabel motora nije dobro spojen.</li> <li>3. Cijeli set kabela nije dobro priključen.</li> <li>4. Kontroler je oštećen.</li> <li>5. Motor je oštećen.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Umetnite sigurnosni ključ.</li> <li>2. Provjerite priključak kabela motora.</li> <li>3. Ponovno spojite cijeli kabel.</li> <li>4. Zamijenite regulator.</li> <li>5. Zamijenite motor.</li> </ol> |

## INFORMACIJA ZA RECIKLIRANJE

Ovaj elektronički proizvod ne mora se izbaciti u bitni otpad. Kako bi zaštitio okoliš, ovaj proizvod mora se reciklirati nakon svog korisnog života, kako to zahtijeva zakon. Molimo, upotrijebite sredstva za recikliranje koja su u potpunosti dostupna za prikupljanje ovog vida otpada u vašoj četvrti. Na ovaj način će se pomoći u zaštiti prirodnih resursa i postići najbolji europski standardi u zaštiti okoliša. Ako su vam potrebne dodatne informacije o sigurnim i pravilnim metodama za izbacivanje, obratite se lokalnoj gradskoj službi ili poduzeću gdje ste kupili ovaj proizvod.



## GARANTNI ROK

Garancija se odnosi samo na kućnu (privatnu) upotrebu. Garancija se ni pod kojim uslovima ne odnosi na polukomercijalnu ili komercijalnu upotrebu.

Ova garancija je izričito ograničena na zamjenu neispravnog motora, elektronskih komponenti i fabrički neispravnih dijelova (koji imaju nedostatke u materijalu i izradi).

Besplatan servis tokom garantnog roka ne važi ako:

- Postoje razlike između podataka u garantnom listu i dokumentacije uređaja;
- Falsifikovanje garantnog lista;
- Nedostatak originalne kupoprodajne dokumentacije ili garantnog lista;
- Popravke ili druge intervencije (modifikacije uređaja) koje izvode lica koja nisu ovlašćena za izvođenje ove djelatnosti, ili ako se uređaj popravljiva sa neoriginalnim rezervnim dijelovima;
- Izgled uređaja - ogrebotine, pukotine i drugo koje nisu primjećene u trenutku kupovine uređaja;
- Nepoštovanje uslova za korišćenje, skladištenje, transport i nedostatke koji su zbog njih nastali;
- Za nedostatke uzrokovane nepravilnom upotrebom, mehaničke nedostatke, udare;
- U slučaju kvarova nastalih kao posljedica prirodnih pojava i drugih okolnosti više sile;
- Prilikom korišćenja uređaja u komercijalne svrhe i na javnim mjestima;
- Pokretne komponente oštećene kao rezultat nepravilne upotrebe ili instalacije: pedale, ručke, kablovi, kaiševi, trake, zaptivke, šrafovi i zavrtnji, poluge, ležajevi, dekorativni elementi (kućišta od plastike/ebonita);
- Nepravilno sastavljeni uređaji;
- Uređaji koji su bili preopterećeni ( težinom korisnika ili korišćenjem dužim od preporučenog vremena- trake za trčanje);
- Neodržavani, zanemarivani i nepropisno uskladišteni uređaji.
- Dizajnerski dijelovi i oni koji se mogu odvojiti od glavnog tijela uređaja, plastični ukrasi, gumeni dijelovi ograničenog vijeka trajanja koji reguliše proizvođač;
- Potrošni materijal, dijelovi i elementi sa ograničenim rokom trajanja – remenje, kaiševi, trake, baterije, sijalice, filteri, mediji – softver;
- Pribor – eksterno napajanje, adapteri.

Prodavac nije odgovoran za slučajnu ili posljedičnu štetu.

## KONTAKTI

I krajiškog korpusa br.50  
78000 Banja Luka  
Tel.: 00387 51 263 445



Molimo vas da detaljno pročitate sve mere predostrožnosti i uputstva u ovom uputstvu pre korišćenja ove opreme . Sačuvajte ovo uputstvo za buduću referencu.

## SADRŽAJ

1. Bezbednosni oprez
2. Uputstvo
3. Uputstvo za montažu
4. Kako sklopiti I rasklopiti
5. Predložak vežbi za trening
6. Održavanje
7. Tehnički crtež
8. Lista delova
9. Rešavanje problema

## 1. BEZBEDNOSNI OPREZ

Prilikom korišćenja ovog proizvoda uvek treba slediti osnovne mere predostrožnosti, uključujući sledeće:

Pažljivo pročitatajte uputstvo pre nego što počnete da koristite ovaj proizvod.

**OPASNOST** – Smanjiti rizik od električnog šoka: Uvek isključite ovaj proizvod iz električne utičnice odmah nakon korišćenja i pre čišćenja.

**UPOZORENJE** – Da biste smanjili rizik od opekotina, požara, električnog šoka ili fizičkih povreda:

1. Proizvod nikada ne bi trebalo da ostane bez nadzora dok je priključen na struju. Isključite proizvod iz utičnice kada nije u upotrebi.
2. Bliski nadzor je neophodan kada ovaj proizvod koriste deca, invalidi ili osobe sa invaliditetom ili osobe sa invaliditetom.
3. Uverite se da koristite proizvod samo za njegovu predviđenu upotrebu kao što je opisano u ovom uputstvu. Nemojte koristiti prilog koji proizvođač ne preporučuje da bi izbegao bilo kakvu opasnost ili nezgodu.
4. Nikada ne upravljajte proizvodom ako ima oštećen kabl ili utikač, ako ne radi kako treba, ako je oštećen ili je bačen u vodu. Molimo Vas da vratite proizvod u servisni centar prodavca na pregled i popravku.
5. Nemojte nositi ovaj proizvod pomoću kabla za snabdevanje ili koristiti kabl kao regulator.
6. Držite kabl dalje od vrelih površina ili zemlje.
7. Nikada ne upravljaj proizvodom sa blokiranim ventilima. Držite ventilaciju bez poklopca, kose itd.
8. Nikada ne otpustite ili umetnete nijedan objekat u otvore.
9. Nemojte koristiti ili raditi na otvorenom.
10. Nemojte raditi tamo gde se koriste aerosolni (sprej) proizvodi ili gde je kiseonik tanak.
11. Pre isključivanje napajanja proizvoda, isključite sve kontrole na poziciju isključenog, a zatim uklonite utikač iz utičnice.
12. Povežite proizvod samo sa pravilno prizemljenom utičnicom.
13. Ako je traka za trčanje sklopljena, kada korisnik završi sa korišćenjem trake za trčanje, podizanje mora da se vrati na prvobitnu poziciju.
14. Kada korisnik koristi traku za trčanje, ona se ne može sklopiti u isto vreme.
15. Čuvajte sigurnosni zum od 2000mm x 1000mm dalje od trake za trčanje.
16. Ova mašina je namenjena samo za kućnu upotrebu.
17. Za traku za trčanje sa funkcijom slaganja i električnim uzdizanjima, uverite se da je podizanje 0 pre sklapanja (Da biste izbegli smetnje komponenti).
18. Prestanite da koristite traku za trčanje ako osećate nesvesticu, vrtoglavicu ili nedostatak daha.

19. Nosite odgovarajuću odeću za vežbanje kada koristite traku za trčanje. Ne nosite labavu odeću koja bi mogla da se zakači za traku za trčanje. Odeća za atletsku podršku preporučuje se i muškarcima i ženama. Uvek nosi atletske cipele. Nikada ne koristite traku za trčanje golim nogama, noseći samo čarape, ili u sandalsu.

## PRIMENA UPUTSTVA

Proizvodi prvo moraju biti uzemljeni. Ako dođe do kvara, prizemlje će obezbediti put najmanjeg otpora električnoj struji kako bi se smanjio rizik od električnog šoka.

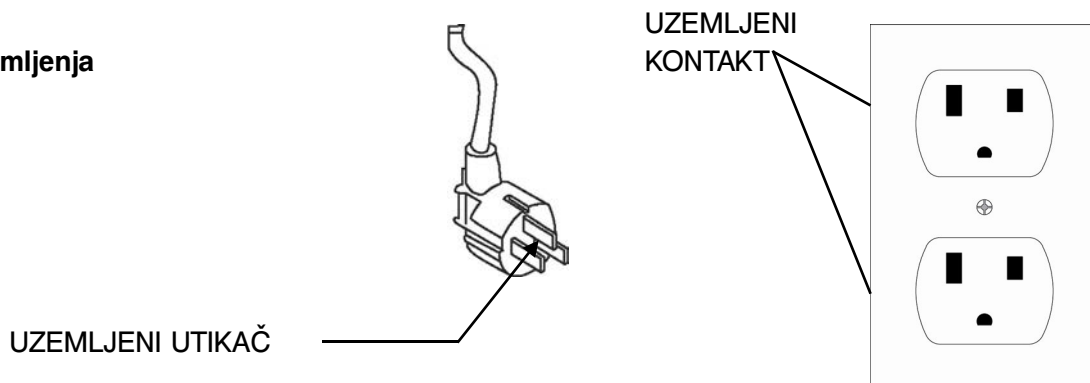
Proizvod je opremljen kablom koji ima provodnik za prizemlje opreme i utikač za uzemljenje

Utikač mora biti priključen na odgovarajuću utičnicu koja je pravilno instalirana i utemeljena u skladu sa svim lokalnim kodovima i uredbama.

**OPASNOST** – Nepravilno povezivanje provodnika za prizemljenje opreme može rezultirati rizikom od električnog šoka. Proverite kod kvalifikovanog električara ili servisera ako ste u nedoumici da li su proizvodi pravilno prizemljeni. Nemojte menjati utikač koji je obezbeđen proizvodom – ako se neće uklopiti u utičnicu, imajte odgovarajuću utičnicu koju instalira kvalifikovani električar.

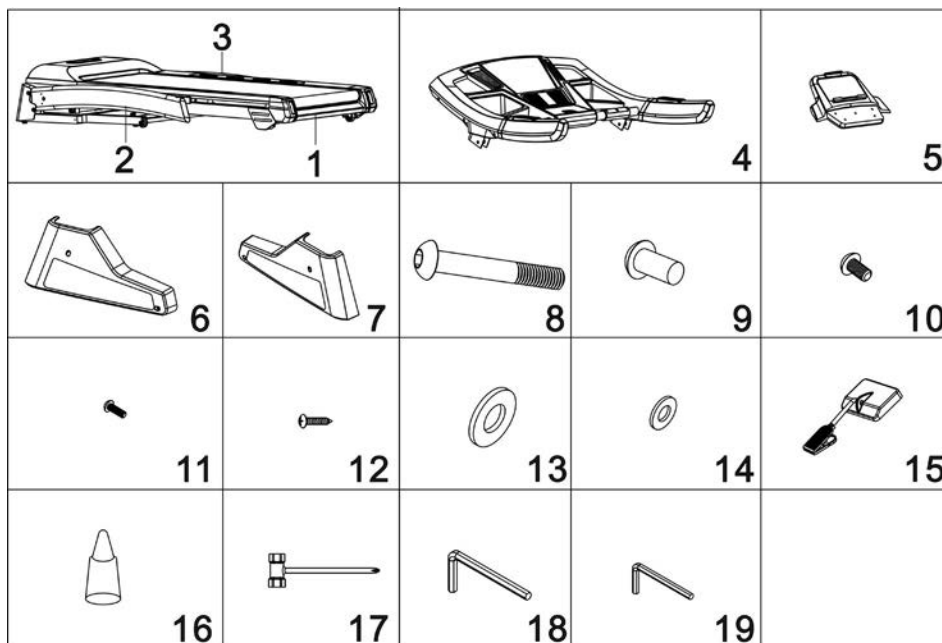
Proizvodi imaju utikač za uzemljenje koji izgleda kao utikač ilustrovan na slici . Uverite se da je proizvod povezan sa utičnicom koja ima istu konfiguraciju kao i utikač. Nema potrebe da koristite adapter za ovaj proizvod.

**Figura**  
**Metode uzemljenja**



## 2. UPUTSTVA ZA MONTAZU

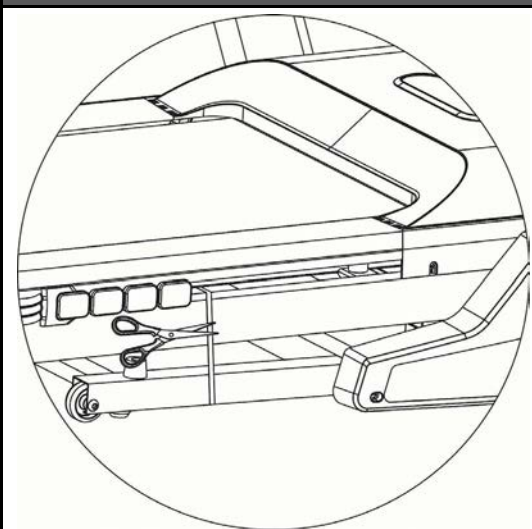
### U OVOM POLJU MOŽETE PRONAĆI SVE DELOVE



## PART LIST

| No. | Description      | Quantity | No. | Description      | Quantity |
|-----|------------------|----------|-----|------------------|----------|
| 1   | Main Frame       | 1        | 11  | Screw M5*12      | 4        |
| 2   | Left upright     | 1        | 12  | Screw M4*15      | 5        |
| 3   | Right upright    | 1        | 13  | Flat washer M10  | 6        |
| 4   | Console          | 1        | 14  | Flat washer M8   | 4        |
| 5   | IPAD rack        | 1        | 15  | Safety key       | 1        |
| 6   | Base cover-Right | 1        | 16  | Silicon oil      | 1        |
| 7   | Base cover-Left  | 1        | 17  | Screw Driver     | 1        |
| 8   | Bolt M10*55      | 2        | 18  | Allen wrench 6mm | 1        |
| 9   | Bolt M10*20      | 4        | 19  | Allen wrench 5mm | 1        |
| 10  | Bolt M8*15       | 4        |     |                  |          |

## KORAK 1

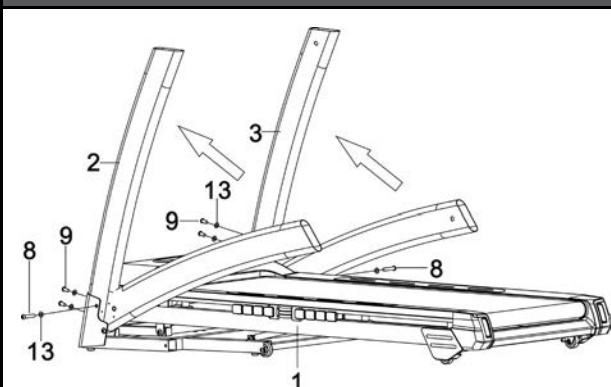


1. Imajte u vidu da je ovaj traci za trčanje potrebno najmanje 2 osobe da završe montažu.
2. Otvorite kartonsku kutiju, i izvadite svu zaštitnu penu i montažne delove.
3. Kao što fotografija pokazuje, izvadite traku za trčanje iz kutije, položite ja na ravan pod, a zatim isecite kaiš.

**⚠ DANGER !**

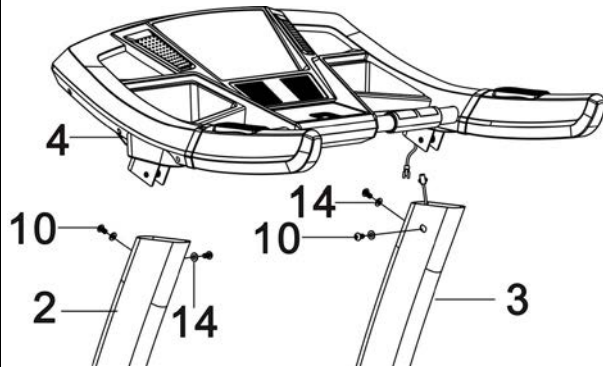
Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

## KORAK 2



1. Podignite levu i desnu uspravnu stranu, a zatim koristite ključ od 6# (18) da biste svaki uspravno instalirali na bazu sa 2 pcs M10x55 šraf (8) i 2 pcs flat washer (13), 2 pcs M10x20 bolt (9) i 2 pcs M10 perača (13) sa druge strane.
2. Ne pričvršćavaj te čvrsto sve zavrtnje i šrafove na ovom koraku.

## KORAK 3

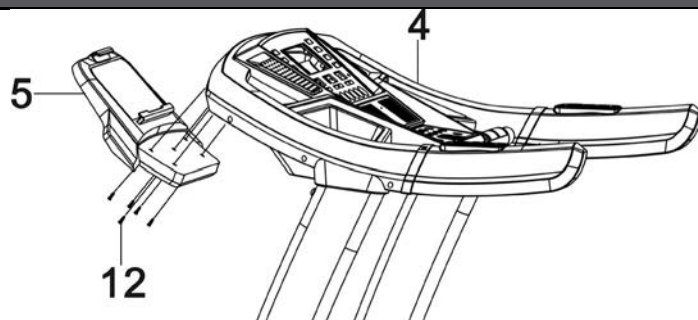


1. Povežite obim kabla iz konzole sa obimom kabla sa desne strane uspravno. Obratite pažnju na vezu kabla, pogrešna veza ili gruba operacija bi izazvali oštećenje konektora

2. Koristite ključ od 5# (19) da biste instalirali konzolu levo i desno uspravno sa svakim 4 pcs M8x15 šrafova (10) i 4pcs M8 peračima (14)

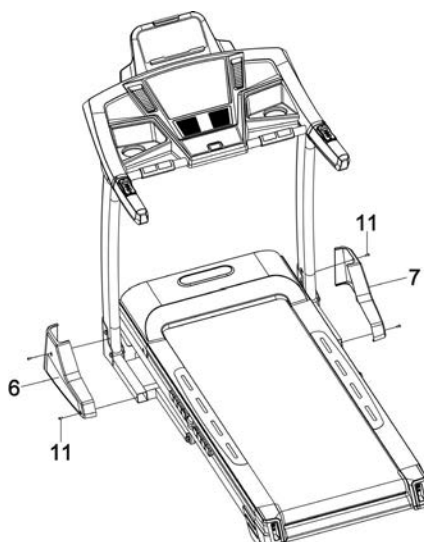
3. Čvrsto pričvrstite sve zavrtnje na koraku 2 i koraku 3.

## KORAK 4

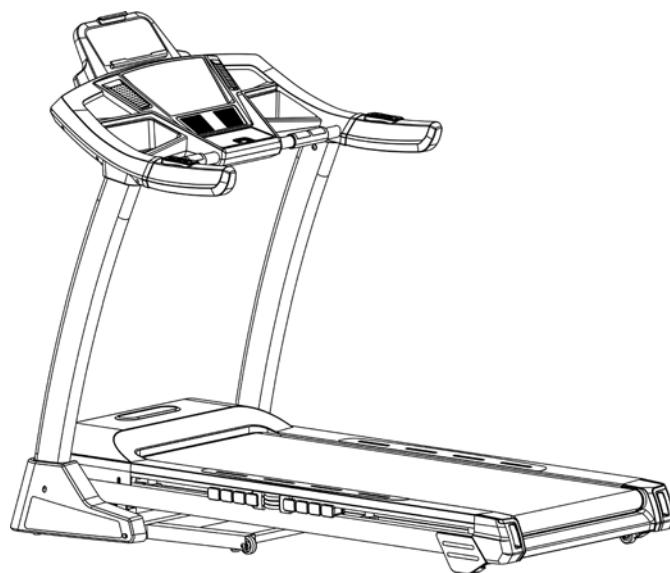


Koristite šrafčiger (17) da biste instalirali IPAD rack(5) na konzolu sa 5pcs bolt M4\*15(12).

## KORAK 5



Koristite šrafčiger (17) da biste instalirali levi bazni poklopac (6) ulevo uspravno sa 2 pcs M5x12 zavrtnja (11). Uradite isto za desnu osnovnu masku (7).

**NAPOMENA:**

Zbog vaše bezbednosti i udobnosti proverite da li su svi šrafovi pričvršćeni.

Čestitam! Potpuno nova motorna traka za trčanje je uspešno sklopljena!

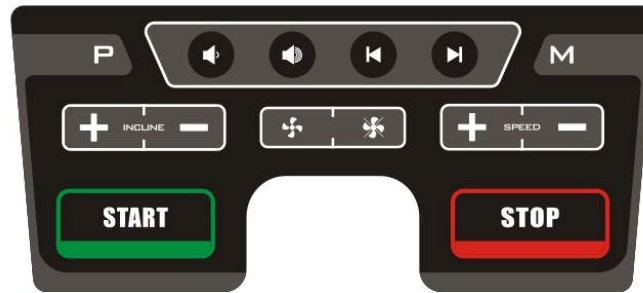
### 3. VODIČ ZA OPERACIJE

#### OPŠTI SAVETI O BEZBEDNOSTI

- Vežbajte montažu i demontažu trake za trčanje pre nego što počnete sa vežbanjem.
- Priložite bezbednosni ključ računaru (traka za trčanje neće raditi bez Bezbednosnog ključa). Is-eći drugi kraj bezbednosnog ključa na odeću pre vežbanja da biste se uverili da će traka za trčanje prestati ako korisnik slučajno odšeta sa trake za trčanje.
- Ako korisnik padne sa trake za trčanje, Bezbednosni ključ će spasti sa računara i traka za trčanje će se odmah zaustaviti kako bi se izbegle dalje povrede.
- Ne stojite na hodajućem pojasu dok pojačavate traku za trčanje. Zategni podlogu za trčanje i stani na plastične šine za noge.
- Traka za trčanje će početi od 1.0KM/H nakon odbrojavanja. Ako ste novi korisnik, ostanite pri sporij brzini i držite se za stisak ruke dok vam ne postane udobno.

#### VODIČ ZA BRZE REFERENCE





## FUNKCIJA PRIKAZA

**VREME:** Akumulira ukupno vreme vežbanja od 0:00 do 99:00 minuta.

**PULS:** Kada se pulsni signal otkrije hvatanjem oba pik-apa od nerđajućeg čelika na prednjim rukohvatima, prikazaće vaš trenutni otkucaj srca u otkucajima u minuti od 50 do 200..

**INCLINE:** Prikazuje trenutni nagib špila od početka na nivou od 1 do 15.

**BRZINA:** Prikazuje trenutnu brzinu kaiša od pokretanja brzinom od 1,0Km/h do 16,0Km/h.

**KALORIJA:** Akumulira potrošnju kalorija tokom vežbanja. Max. Valueis 990 KCAL.

**DISTANCA:** Akumulira ukupnu udaljenost treninga od 0,0 do 99,0 kilometara prebrojavanjem.  
Akumulira ukupnu udaljenost treninga od 0,0 do 99,0 kilometara odbrojavanjem .

## KORACI

### BELEŠKE:

1. Proverite da li imate bilo šta na nogama što će ometati kretanje trake za trčanje.
2. Priključite kabl za napajanje i uključite traku za trčanje.
3. Stanite na pešačke šine trake za trčanje.
4. Priložite klip sa sigurnosnim ključem na deo odeće.
5. Stavite sigurnosni ključ u rupu sigurnosnog ključa u konzoli, a zatim će traka biti na start/ready statusu.

6. Imate dve opcije za početak vežbanja:

#### A.BRZI POČETAK

Jednostavno pritisnite dugme START da biste počeli da vežbate.

#### B.IZABERITE PROGRAM

Izaberite ručni program pritiskom na dugme MODE ili pritiskom na dugmad PROGRAMA da biste uneli manuelni program, 8 ciljeva obuke ili 3 korisnička programa.

## OPERACIJA BRZOG POČETKA

**KORAK 1:** Priložite bezbednosni ključ za buđenje ekrana; traka za trčanje će tada biti na statusu početnog/spremnog.

**KORAK 2:** Pritisnite dugme START da biste započeli kretanje kaiša nakon odbrojavanje. Koristite dugmad SPEED +/- ili QUICK SPEED da biste podesili željenu brzinu u bilo kom trenutku tokom treninga; koristite dugmad INCLINE +/- ili QUICK INCLINE da biste podesili nagib u bilo kom trenutku tokom treninga.

**KORAK 3:** Da biste dobili očitavanje pulsa, jednostavno uhvatite pik-apove od nerđajućeg čelika na rukohvatu. Prikazivanje može potrajati nekoliko sekundi da bi dostigao stvarni broj. Brzina pulsa će biti prikazana u prozoru PULSE.

**KORAK 4:** Tokom brzog početka rada, vreme, KALORIJA i DISTANCA će se računati.

## OPERACIJA RUČNIH PROGRAMA

**BELEŠKE:** U okviru ovog programa, jedna od **DISTANCE**, **CALORIE** i **TIME** se može podesiti odbrojanje za vaš trening, ostali će se izbrojati tokom vašeg treninga, nakon što jedan odbrojanje dostigne nulu, program će biti završen i zaustaviti pomeranje kaiša. Ako treba da nastavite, pritisnite dugme **START** da biste započeli pomeranje kaiša nakon odbrojanje.

**KORAK 1:** Priložite bezbednosni ključ za buđenje ekrana; traka za trčanje će tada biti na statusu početnog/spremnog.

**KORAK 2:** Pritisnite dugme **MODE**, vremenski prozor će biti prikazan 30:00, pritisnite taster **SPEED +/-** da biste podesili vreme odbrojanja od 5:00 minuta do 99:00 minuta.

Ako ne volite da pospešite vreme za odbrojanje i prosledite drugima, ponovo pritisnite taster **MODE**, prozor **DIST** će prikazati 1.0, možete podesiti **RASTOJANJE ODBROJAVANJA** od 1,0KM - 99.0KM.

Ako ne volite da postavljate **RASTOJANJE** za odbrojanje i prosledite drugima, ponovo pritisnite taster **MODE**, **CAL.** prozor će prikazati 50, možete podesiti odbrojanje **KALORIJA** sa 20 KCAL na 990 KCAL.

**KORAK 3:** Nakon što završite sa postavljanjem odbrojanje za vežbanje, pritisnite taster **START** da biste započeli kretanje kaiša nakon odbrojanje.

**KORAK 4:** Tokom programa možete podesiti brzinu i nagib pritiskom na dugmad **SPEED +/-** i **INCLINE +/-** ili **QUICK SPEED** i **QUICK INCLINE** da biste skočili direktno u postavku.

**KORAK 5:** Pritisnite dugme **STOP** da biste zaustavili vežbanje ili odvucli bezbednosni ključ sa položaja da biste isključili računar.

## UNAPRED ODREĐENA OPERACIJA PROGRAMA

**BELEŠKE:** Svi unapred određeni programi su sa 18 segmenata zasnovanih na vremenu; brzina i nagib su unapred određeni na svakom segmentu. Vreme poslednjeg radnog vremena od 18 segmenata u svakom programu biće automatski raspoređeno u skladu sa vremenom koje ste podesili za vreme vežbanja. Postoje 64 unapred određena programa za 8 različitih trenaznih ciljeva, i 8 različitih nivoa intenziteta na svakom treningu.

**KORAK 1:** Priložite bezbednosni ključ za buđenje ekrana; traka za trčanje će tada biti na statusu početnog/spremnog.

**KORAK 2:** Pritisnite dugme **PROGRAM** da biste se pomerali kroz 8 ciljeva treninga i funkciju **BODY FAT**. Cilj obuke će biti izabran kada pritisnete dugme **PROGRAM**. Nakon što izaberete cilj treninga, pritisnite dugme **MODE** da biste izabrali intenzitet od L01 do L08. Nakon što izaberete intenzitet, pritisnite tastere **SPEED +/-** da biste izmenili vreme završetka. Unapred određeno vreme poslednjeg vremena svakog programa je 30:00 minuta, a može se podesiti od 5:00 do 99:00 minuta.

**KORAK 3:** Nakon izmene vremena završetka, pritisnite dugme **START** da biste prihvatili i započeli vežbanje.

**KORAK 4:** Tokom povorka programa možete podesiti **SPEED & INCLINE** pritiskom na **SPEED +/-** i **INCLINE +/-** dugmad, ili koristite dugmad **QUICK SPEED** i **QUICK INCLINE** da biste direktno prešli na postavku. Međutim, brzina i **NAGIB** koji korigujete će biti efikasni samo na tekućem segmentu, nakon završetka segmenta, **BRZINA** i **INCLINE** će se obrađivati sa unapred e-tim vrednostima.

**KORAK 5:** Pritisnite dugme **STOP** da biste zaustavili vežbanje ili odvucli bezbednosni ključ sa položaja da biste isključili računar.

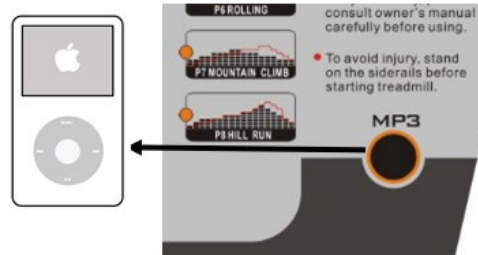
## KORIŠĆENJE FUNKCIJE “PULS”

PULSE prozor na računaru radi zajedno sa Sensorima pulsa na oba rukohvata. Kada budete spremni da pročitate puls:

1. Stavite obe ruke čvrsto na Pulsne senzore. Za najtačnije štivo važno je da koristite obe ruke.
2. Procenjeni otkucaji srca će biti prikazani u PULSE prozoru otprilike 5 sekundi nakon što držite Pulse Senzore.
3. Ova procena nije tačna i osobe sa medicinskim uslovima i/ili specifičnom potrebom za preciznim praćenjem otkucaja srca ne bi trebalo da se oslanjaju na navedene procene.

## KORIŠĆENJE FUNKCIJE AUDIO





Kao što figura pokazuje, priključite jedan kraj zvuka kablom do audio konektora na računaru, a zatim priključite drugi kraj audio kabla na MP3 plejer. Zvučnik na računaru će zatim pustiti muziku iz MP3 plejera. Jačina zvuka zvučnika može samo da se menja preko MP3 plejera.



## BUILD-IN MP3 PLEJER

Računar ima funkciju build-in MP3 plejera, može da radi sa sledećim uputstvima:

Uključite snagu trake za trčanje, priložite bezbednosni ključ za buđenje ekrana, a zatim priključite USB fleš, a zatim će program za kreiranje MP3 plejera reprodati muzičku datoteku u trenu.

Dugme  “Pritisni” će smanjiti glas zvučnika. Dugme  “Pritisni” će povećati glas zvučnika. Pritisnite  dugme reprodukuj sledeću muziku, pritisnite  dugme da biste re re re reći prethodnu muziku, pritisnite ovo dugme nadole .

## POVEZIVANJE PAMETNOG TELEFONA

Ako traka za trčanje ima bluetooth funkciju, povežite pametni telefon kao sledeće korake:

KORAK 1: Uključite Bluetooth pametnog telefona, pretražite uređaj i kliknite da biste povezali uređaje kada se pojavi RUN MUSIC.

KORAK 2: Nakon veze, glas pametnog telefona će se puštati od strane zvučnika na računaru.

## KORISNIČKI PROGRAM

Ovaj program je za korisnika da uređuje lični program; brzina i nagib svakog segmenta mogu se uređivati u skladu sa ličnom željom. U ovom programu postoji 18 segmenata za korisnika za uređivanje programa za vežbanje.

Kada se program podesi, on će biti uskladišten na računaru, računar će nastaviti program pritiskom na dugme START/STOP. Postoji totalno 3 korisnička programa koja se mogu uređivati.

Ako želite da ponovo uredite program, samo sledite korake opisane kao zvono.

KORAK 1: Priložite bezbednosni ključ za buđenje ekrana; traka za trčanje će tada biti na statusu početnog/spremnog, nastavite da pritiskate dugme PROG dok se prozor brzine ne prikaze U01, zatim prozor TIME prikazuje 30:00, pritisnite taster SPEED+/- da biste podesili vreme programa.

KORAK 2: Pritisnite dugme MODE da biste podesili segment 1, pritisnite taster INCLINE+/- da biste podesili nagib i pritisnite taster SPEED+/- da biste podesili brzinu na ovom segmentu. Kada završite sa postavljanjem segmenta 1, pritisnite dugme MODE da biste podesili svih ostalih 2-18 segmenata.

KORAK 3: Nakon završetka podešavanja svih 18 segmenata, program će biti uskladišten, a zatim pritisnite dugme START da biste učitali ovaj program.

## SKALA TELESNE MASNOSTI

Ova funkcija je procena vaše telesne masti u skladu sa osnovnim informacijama o vašem telesnom stanju.

Ova procena nije tačna i osobe sa medicinskim uslovima i/ili specifičnom potrebom za tačnom vrednošću telesne masti ne bi trebalo da se oslanjaju na navedene procene.

KORAK 1: Pritisnite dugme PROGRAM više puta, na dugmetu "12" vreme pritiskanja programa, prozor DIST. će prikazati FAT. Pritisnite dugme MODE da biste podesili relativne parametre: POL, GE, VISINU i TEŽINU.

KORAK 2: Nakon unošenja funkcije BODY FAT pritiskom na dugme MODE, prozor TIME će prikazati 5-01, prozor SPEED će prikazati 1, on predstavlja pol, pritisnite taster SPEED +/- da biste podesili pol od 1 – 2, 1 predstavlja MUŠKI, 2 predstavlja ŽENSKO. Zatim pritisnite dugme MODE da biste prešli na sledeći korak.

KORAK 3: Nakon što pritisnete dugme MODE, prozor TIME će prikazati 5-02, prozor SPEED će prikazati 25, on predstavlja AGE, pritisnite taster SPEED +/- da biste podesili starost od 10-99 godina. Zatim pritisnite dugme MODE da biste prešli na sledeći korak.

KORAK 4: Nakon pritiskanja dugmeta MODE, prozor TIME će prikazati 5-03, prozor BRZINE će prikazati 170, on predstavlja VISINU, pritisnite taster SPEED +/- da biste podesili visinu od 100CM-200CM. Zatim pritisnite dugme MODE da biste prešli na sledeći korak.

KORAK 5: Nakon što pritisnete dugme MODE, prozor TIME će prikazati 5-04, prozor SPEED će prikazati 70, predstavlja TEŽINU, pritisnite taster SPEED +/- da biste podesili težinu od 20KG-150KG. Zatim pritisnite dugme MODE da biste prešli na sledeći korak.

KORAK 6: Nakon završenog podešavanja svih potrebnih informacija o vašem telesnom stanju, ponovo pritisnite dugme MODE, vremenski prozor će zatim prikazati 5-05, prozor BRZINE će prikazati "---", to znači da računar počinje da radi za izračunavanje, zatim držite senzor pulsa na rukohvatu sa obe ruke, oko 8 sekundi nakon, rezultat telesne masti će biti prikazan u prozoru INCLINE.

## TABELA TELESNE MASNOSTI

Rezultat koji daje skala telesne masti može biti referenca za stanje tela, proverite stanje tela prema levom grafikonu sa rezultatom koji dobijete sa trake za trčanje.

| Body condition | Result        |
|----------------|---------------|
| Fat            | BMI > 30      |
| Overweight     | 26 < BMI < 30 |
| Fit            | 19 < BMI < 25 |
| Thin           | BMI < 19      |

## PROGRAM PRESET

## P1. WEIGHT LOST

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

## P2. CARDIO TRAIN

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

## P3. FAT BURN

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 4 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 6                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

**P4. POWER WALK**

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

**P5. INTERVAL**

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

**P6. ROLLING**

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

### P7. MOUNTAIN CLIMB

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

### P8. HILL RUN

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## 4. KAKO SKLOPITI I RASKLOPITI

### KAKO SAVITI TRAKU

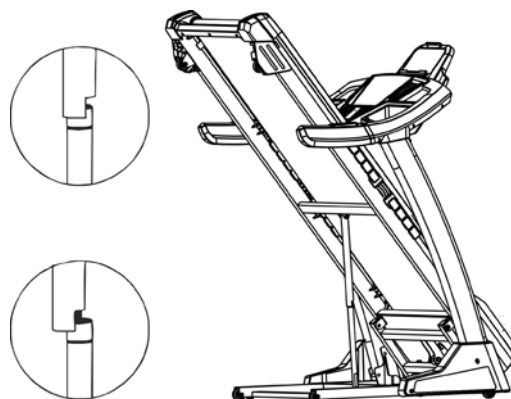
**PRE NEGO ŠTO SLOŽITE TRAKU ZA TRČANJE, ISKLJUČITE KABL ZA NAPAJANJE.**

**ВНИМАНИЕ:** Morate biti u stanju da bezbedno podignete 45 funte (20kg) u cilju podizanja, sniženja ili pomeranja traku za trčanje.

1. Držite traku za trčanje rukama na lokacijama prikazano desno.

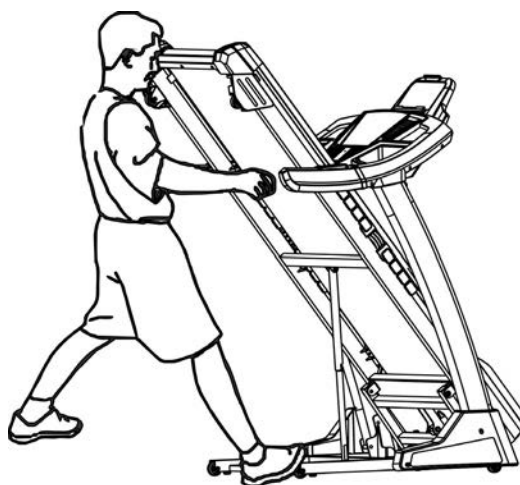
**OPREZ:** Da biste smanjili mogućnost povrede, savijte noge i zadržite položaj tela unazad pravo. Dok podižeš traku za trčanje, obavezno da podigneš nogama, a ne leđima. Podigni traku za trčanje dok špil za trčanje čvrsto ne drži savijanje šipke kao što pokazuje prava figura.

2. Ako želite da stavite traku za trčanje na radnu poziciju, Prvo povuci kvaku na rasklapanje spolja kao što figura pokazuje, A onda spusti svetlo na palubu na pod.



### KAKO POKRETATI TRAKU

1. Postavite ruke na rukohvate i nogama se oslonite na a transport trake
2. Podignite traku, oslonite na točkice i slobodno pomerite na željenu lokaciju. Da bi ste smanjili rizik od povrede budite jako pažljivi pri pomeranju trake.
3. Lagano prislonite nogu točkiću za transport i spustite traku na željeno mesto



## 5. PREDLOŽAK VEŽBI ZA TRENING

Uspešan program vežbanja sastoji se od zagrevanja, aerobne vežbe i opuštanja. Ceo program radite najmanje dva, a po mogućstvu tri puta nedeljno, odmarajući se dan između treninga. Nakon nekoliko meseci, vežbanje možete povećati na četiri ili pet puta nedeljno.

Zagrevanje je važan deo vašeg treninga, i trebalo bi da započnete svaku sesiju. Ona priprema vaše telo za napornije vežbanje zagrevanjem i istezanjem mišića, povećanjem cirkulacije i pulsa i isporučivanje više kiseonika mišićima. Na kraju vežbanja ponovite ove vežbe kako biste smanjili bolne probleme sa mišićima. Predlažemo sledeće vežbe za zagrevanje i hlađenje:

### 1. UNUTRAŠNJE ISTEZANJE BUTINA

Sedite sa tabanima zajedno sa kolenima usmerenim ka spolja. Povucite noge što je više moguće blizu u prepone. Nežno gurni kolena prema podu. Sačekajte 15 tačaka.



### 2. HAMSTRING STRETCH

Sedite na desnu nogu. Oslonite levu savijenu nogu uz desnu unutrašnju butinu. Ispružite se prema vašem donjem delu što je više moguće. Sačekajte 15 sekundi. Opustite se, a zatim ponovite sa ispravljenom levom nogom.



### 3. OKRETANJE GLAVE

Okrenite glavu udesno za jedno prebrojavanje, osećajući istezanje uz levu stranu vrata.

Zatim okrenite glavu unazad za jednu tačku, protegnuvši bradu do plafona i pustite usta otvorena. Okrenite glavu ulevo za jednu tačku, i na kraju, spustite glavu na grudi za jednu tačku.



### 4. PODIZANJE RAMENA

Podigni desno rame prema uvetu za jednu tačku. Zatim podignite levo rame za jednu tačku dok spuštate desno rame.



### 5. DODIR NOŽNIH PRSTIJU

Polako se savijte napred od struka, puštajući leđa i ramena da se opuštaju dok se protežete ka župnicima.

Posegni dole što dalje možeš i drži 15 sekundi.



## 6. CALF-ACHILLES STRETCH

Nasloni se na zid sa levom nogom ispred desne i rukama napred. Drži desnu nogu pravo i levu nogu na podu; zatim savijte levu nogu i nagnite se napred pomerajući kukove prema zidu. Sačekajte, a zatim ponovite na drugoj strani po 15 sekundi.



## 7. RAZVLAČENJE SA STRANE

Zagrli ruke sa strane i nastavi da dižeš dok ti ne prepu preko glave. Dohvati desnu ruku do gore. Plafon koliko god možete za jednu tačku. Osetite istežanje na desnoj strani. Ponovite ovu akciju levom rukom.



## 6. ODRŽAVANJE

**UPOZORENJE!** Pre nego što izvršite bilo kakvo održavanje trake za trčanje, uvek isključite kabl za napajanje iz zaštitnika za struju.

**ČIŠĆENJE:** Rutinsko čišćenje trake za trčanje produžice vam vek trake za trčanje.

**UPOZORENJE!** Da biste sprečili električni šok, uverite se da je napajanje trake za trčanje ISKLJUČENO i da je jedinica isključena iz utičnice za električnu energiju zida pre nego što pokušate bilo kakvo čišćenje ili održavanje.

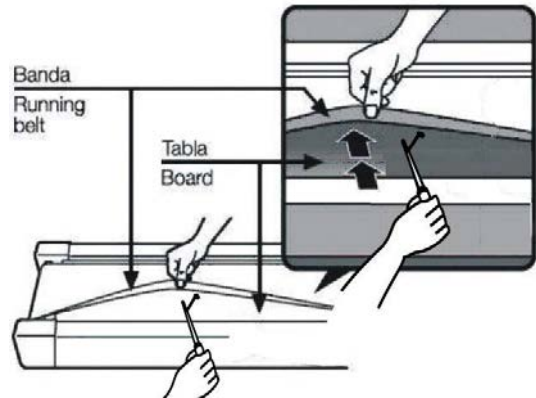
**NAKON SVAKOG TRENINGA:** Obrišite konzolu i druge površine trake za trčanje čistom, vodom prigušenom mekom krpom kako biste uklonili višak znojenja. **NE KORISTITE HEMIKALIJE.**

**NEDELJNO:** Upotreba prostirke za trčanje preporučuje se za lakše čišćenje. Prljavština iz vaših cipela kontaktira kaiš i na kraju završi ispod trake za trčanje. Usisavanje ispod trake za trčanje jednom nedeljno.

**PODMAZIVANJE PALUBE:** Pojas za hodanje je unapred podmazan u fabrici. Međutim, preporučuje se da se hodajuća tabla periodično proverava da li ima podmazivanja kako bi se obezbedile optimalne performanse trake za trčanje. Svakih 10 dana ili 10 sati rada, podignite bočne strane pojasa za hodanje i osetite gornju površinu hodajuće table što dalje možete da dohvatite. Ako osećate znake silikona, nije potrebno dalje podmazivanje. Ako se oseća suvo na dodir, potrebno je podmazivanje. Pitajte prodavca ili pozovite red servisa za vrstu silikona.

## NANOŠENJE LUBRIKANTA NA DASKU ZA HODANJE

- 1) Pozicionirati pojas za hodanje tako da se šav nalazi na vrhu i u centru hodajuće table.
- 2) Ubacite prskanu reznicu u sprej glavicu konzerve lubrikanta.
- 3) Prilikom podizanja bočne strane hodajućeg pojasa, pozicionirajte reznicu za prskanje između pojasa za hodanje i daske približno 10cm od prednjeg delu trake za trčanje. Nanesite silikonski sprej na dasku za hodanje, pomerajući se od prednjeg dela trake za trčanje do zadnjeg dela. Ponovi ovo sa druge strane pojasa. Naprskajte oko 4 sekunde sa svake strane.
- 4) Dozvolite silikonima da se 'postave' jedan minut pre upotrebe trake za trčanje.



**OPREZ: Ne podmazite preterano dasku za hodanje. Višak lubrikanta treba obrisati čistim peškirom.**

## PODEŠAVANJE NAPETOSTI KAIŠA

Traka za trčanje je korigovana i prošla je INSPEKCIJU QC pre nego što je napustila fabriku. Ako postoji fenomen pretugnotosti ili labavosti pojasa -podloge za trčanje, razlozi mogu biti:

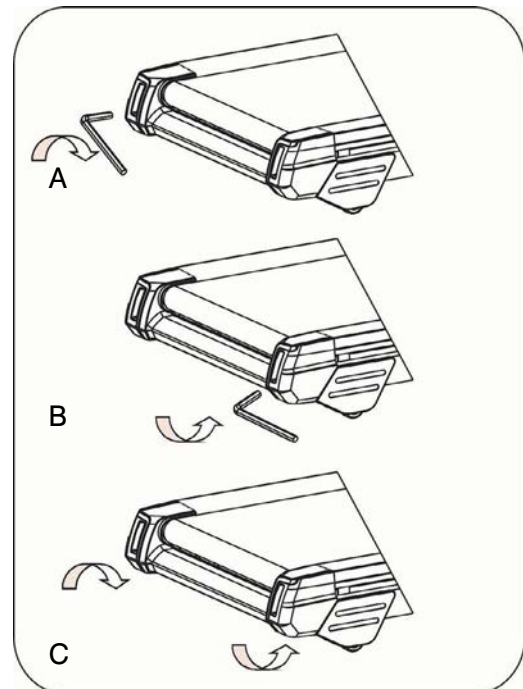
- A. Ram nije ubodno postavljen
- B. Korisnik ne trči po centralnom delu podloge za trčanje;
- C. Korisnikova dva stopala ne prave ujednačen pritisak na podlogu.

Za centriranje ili podešavanje pokretne trake za trčanje koja se ne može automatski popraviti, isprobajte sledeće metode da biste popravili kaiš, kao što je prikazano na slici

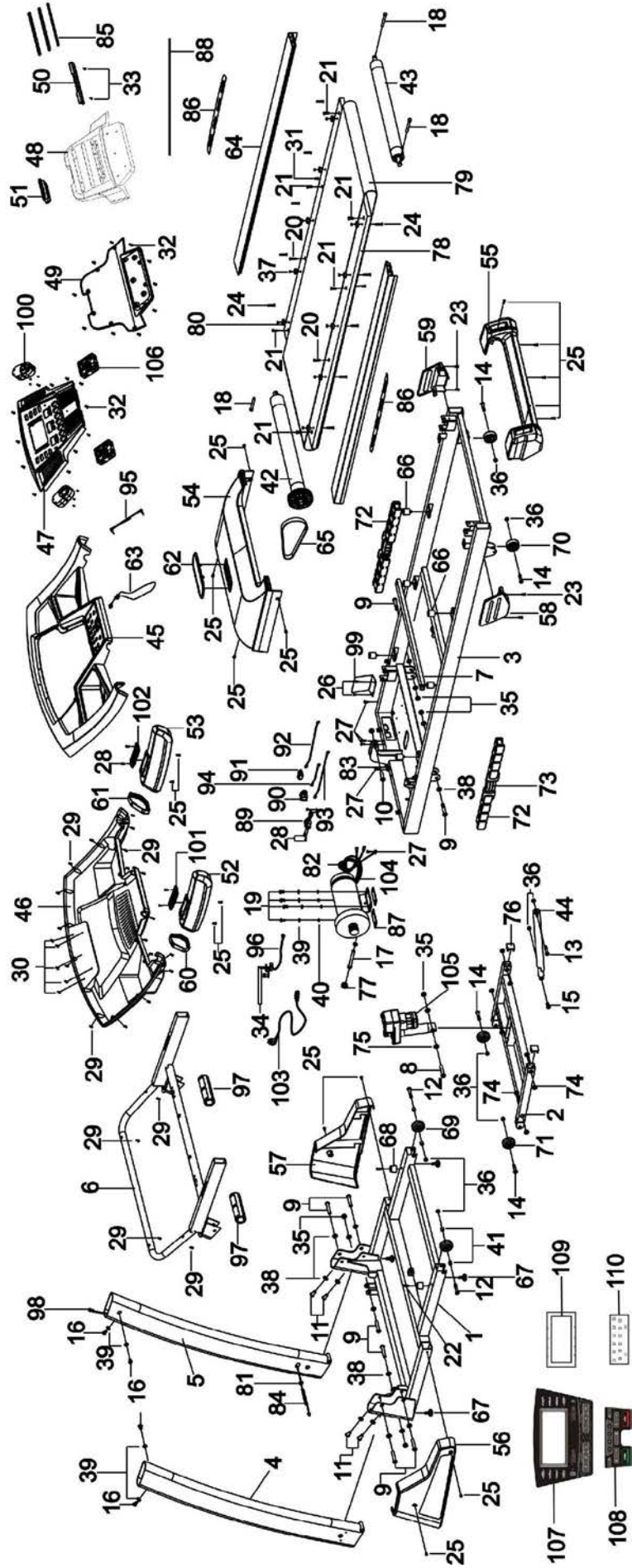
Ako kaiš ima tendenciju da se pomera udesno, trebalo bi da okrenete šraf za podešavanje kaiša sa desne strane u smeru kazaljke na satu. Preporučujemo da svaki put okrenete 1/4 i proverite kako to funkcioniše. Ako kaiš ostane iskošen nadesno, onda okrenite šraf za podešavanje kaiša sa leve strane u smeru suprotnom od kazaljke na satu 1/4, kao što je prikazano na slici A

Ako kaiš ima tendenciju da se pomeri ulevo, onda okrenite šraf za podešavanje kaiša sa leve strane u smeru kazaljke na satu za 1/4 skretanja. Ako kaiš ostane iskošen ulevo, onda okrenite šraf za podešavanje kaiša sa desne strane u smeru suprotnom od kazaljke na satu za 1/4 skretanja, kao što je prikazano na slici B

Nakon što se neko vreme koristi, kaiš može biti blago izdužen, a klizanje i zaustavljanje se može pojaviti kada osoba radi na njemu. Kada se pojave ovi fenomeni, trebalo bi da pritegnuti šrafove sa obe strane za 1/4 skretanja. Ako je kaiš-podloga za trčanje prenapregnuta, samo olabavite šraf sa obe strane za 1/4 okretaja, kao što je prikazano na slici C.



7. TEHNIČKI CRTEŽ



## 8. LISTA DELOVA

| NO. | DESCRIPTION               | Q'TY | NO. | DESCRIPTION                       | Q'TY |
|-----|---------------------------|------|-----|-----------------------------------|------|
| 1   | BASE                      | 1    | 43  | REAR ROLLER                       |      |
| 2   | INCLINE RACK              | 1    | 44  | AIR CYLINDER                      |      |
| 3   | MAIN FRAME                | 1    | 45  | CONSOLE PLASTIC HOUSING-UPPER     |      |
| 4   | LEFT UPRIGHT              | 1    | 46  | CONSOLE PLASTIC HOUSING-BOTTOM    |      |
| 5   | RIGHT UPRIGHT             | 1    | 47  | COMPUTER PLASTIC                  |      |
| 6   | CONSOLE RACK              | 1    | 48  | IPAD RACK-FRONT CASE              |      |
| 7   | CROSS BAR                 | 1    | 49  | IPAD RACK-BACK CASE               |      |
| 8   | BOLT M10*60               | 1    | 50  | IPAD RACK                         |      |
| 9   | BOLT M10*55               | 8    | 51  | IPAD FIXED PLATE                  |      |
| 10  | BOLT M10*40               | 1    | 52  | HANDRAIL FOAM-L                   |      |
| 11  | BOLT M10*25               | 4    | 53  | HANDRAIL FOAM-R                   |      |
| 12  | BOLT M8*50                | 2    | 54  | MOTOR COVER                       | 1    |
| 13  | BOLT M8*45                | 1    | 55  | REAR END CAP                      | 1    |
| 14  | BOLT M8*40                | 4    | 56  | BASE COVER-L                      | 1    |
| 15  | BOLT M8*28                | 1    | 57  | BASE COVER-R                      | 1    |
| 16  | BOLT M8*15                | 4    | 58  | FRAME WHEEL COVER-L               | 1    |
| 17  | BOLT M8*90                | 1    | 59  | FRAME WHEEL COVER-R               | 1    |
| 18  | BOLT M8*65                | 3    | 60  | HANDRAIL PVC RING-L               | 1    |
| 19  | BOLT M8*15                | 4    | 61  | HANDRAIL PVC RING-R               | 1    |
| 20  | BOLT M6*45                | 2    | 62  | MOTOR COVER LOGO PLATE            | 1    |
| 21  | BOLT M6*25                | 6    | 63  | SAFETY KEY                        | 1    |
| 22  | BOLT M6*20                | 2    | 64  | SIDE RAIL                         | 2    |
| 23  | BOLT M6*10                | 4    | 65  | MOTOR BELT                        | 1    |
| 24  | BOLT M5*28                | 10   | 66  | BASE CUSHION                      | 6    |
| 25  | BOLT M5*12                | 17   | 67  | BASE FOOT PAD                     | 4    |
| 26  | SCREWS M4*15              | 2    | 68  | BASE CUSHION                      | 2    |
| 27  | SCREWS M4*12              | 5    | 69  | MOVING WHEEL                      | 2    |
| 28  | SCREWS M4*15              | 2    | 70  | FRAME WHEEL                       | 2    |
| 29  | SCREWS M4*12              | 23   | 71  | INCLINE MOVING WHEEL              | 2    |
| 30  | SCREWS M4*15              | 5    | 72  | AIR CUSHION                       | 4    |
| 31  | SCREWS M4*25              | 2    | 73  | SPRING CUSHION                    | 2    |
| 32  | SCREWS M4*10              | 21   | 74  | PLASTIC BUSHION(FOR INCLINE)      | 8    |
| 33  | SCREWS M3*10              | 2    | 75  | PLASTIC BUSHION FOR INCLINE MOTOR | 2    |
| 34  | SCREWS M3*6               | 13   | 76  | BASE END CAP                      | 2    |
| 35  | NUT M10                   | 6    | 77  | END CAP FOR MOTOR                 | 1    |
| 36  | NUT M8                    | 8    | 78  | RUNNING DECK                      | 1    |
| 37  | NUT M5                    | 10   | 79  | RUNNING BELT                      | 1    |
| 38  | FLAT WASHER 20* 10.5*T1.5 | 14   | 80  | SIDE RAIL FASTENER                | 10   |
| 39  | FLAT WASHER 17* 8.5*T1.5  | 9    | 81  | CABLE GROMMET                     | 1    |

| NO. | DESCRIPTION            | Q'TY | NO. | DESCRIPTION           | Q'TY |
|-----|------------------------|------|-----|-----------------------|------|
| 40  | SPRING WASHER          | 4    | 82  | MAGNETIC RING         | 1    |
| 41  | BASE WHEEL SPACER      | 4    | 83  | CABLE CLIP            | 1    |
| 42  | FRONT ROLLER           | 1    | 84  | WAVE PIPE             | 1    |
| 85  | Silicon Pad            | 1    | 98  | DATA CABLE            | 1    |
| 86  | FOOT REST              | 2    | 99  | CONTROLLER            | 1    |
| 87  | RUBBER PAD             | 2    | 100 | SPEAKER               | 2    |
| 88  | ROPE                   | 1    | 101 | LEFT HANDRAIL BUTTON  | 1    |
| 89  | POWER SWITCH           | 1    | 102 | RIGHT HANDRAIL BUTTON | 1    |
| 90  | POWER CORD JACK        | 1    | 103 | POWER CORD            | 1    |
| 91  | CIRCUIT BREAKER        | 1    | 104 | MOTOR                 | 1    |
| 92  | RED AC CABLE L=280mm   | 1    | 105 | INCLINE MOTOR         | 1    |
| 93  | BLACK AC CABLE L=280mm | 1    | 106 | FAN                   | 2    |
| 94  | BROWN CABLE L=100mm    | 1    | 107 | Console Sticker       | 1    |
| 95  | AUDIO CABLE            | 1    | 108 | KEY Pad Sticker       | 1    |
| 96  | SENSOR SET             | 1    | 109 | Console PCB           | 1    |
| 97  | HANDRAIL PULSE SET     | 2    | 110 | KEY Pad               | 1    |

## 9. RJEŠAVANJE PROBLEMA

| PROBLEM                                      | MOGUĆI UZROK   | REŠENJE  |
|--|--|--|
| Ne prikazuje se displej -kao da je isključen | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nije pokrenut displej.</li> <li>2. Defekt na kablu ili nekom konektoru.</li> <li>3. Zaštita od preopterećenja.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proverite kabl za napajanje.</li> <li>2. Ponovo priključite svaki konektor.</li> <li>3. Reset overload protector.</li> </ol>   |
| Proklizava traka -podloga za trčanje         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podloga labava.</li> <li>2. Kaiš motora olabavljen.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pritegnite podlogu za trčanje.</li> <li>2. Pritegnite kaiš na motoru.</li> </ol>   |
| Podloga za trčanje zapinje -teško se pokreće | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nije podmazana traka</li> <li>2. Prenapregnuta podloga za trčanje.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добавете смазочно масло към лентата и палубата.</li> <li>2. Разхлабете колана за бягане.</li> </ol>  |
| Motor ne radi                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezb.ključ nije pravilno postavljen</li> <li>2. Kabl do motora nije pravilno povezan</li> <li>3. Ostali kablovi nisu pravilno povezani</li> <li>4. Oštećenje displeja -kontrolne table</li> <li>5. Motor oštećen.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ubacite bezbednosni ključ.</li> <li>2. Proverite povezanost kabla do motora.</li> <li>3. Ponovo povežite I proverite sve kablove.</li> <li>4. Zamenite kontrolni deo.</li> <li>5. Zamenite motor.</li> </ol> |

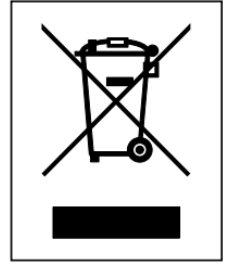
## ГАРАНЦИЈА

производа који је предмет овог купопродајног уговора.

Гаранција је додатак и неограничава ни на један начин право коришћења и поседовања овог производа који се већ регулисани законом о облигационим односима конкретне државе где је купопродаја настала. Овде су описани услови гаранције, као и обавезе продавца уколико дође до испуњења услова за рекламирање производа. Гарантни рок: 24 месеца (од куповине уређаја)!

Ми нудимо гаранцију за овај уређај под следећим условима :

Сервис сепружа на целој територији Републике Србије. Молимо вас да контактирате наше \_ одељење за услуга на купци – ( 062 270 179 )



## БЕСПЛАТНА ГАРАНЦИЈСКА УСЛУГА

1. Постоји Разлике између податке у документу гаранције и спецификацији на самом уређај ;
2. Погрешно инсталиран или монтиран уређај ;
3. Недостаје оригинални рачун о куповини или гаранционли лист;
4. Поправке или друге интервенције које врше лица која нису овлашћена за обављање ове делатности, или ако се апарат поправља са неоригиналним резервним деловима;
5. Спољна оштећења уређаја - огреботине , пукотине и друго што се није констатовало при куповини , испоруци или монтажи уређаја.
6. Неусаглашеност са условима за употребу , складиштење , транспорт као узрок дефеката на уређају ;
7. Дефекти изазвани неадекватним коришћењем , механички дефекти , улубљења, огреботине;
8. Недостаји који настају као резултат природних непогода, оштећења инсталације, хаварија на месту коришћења, под утицајем више силе;
9. Коришћење уређаја у комерцијалне сврхе, за тренинг више особа у фирми, хотелу или другом простору јавне намене ;
10. Покретне компоненте оштећене као резултат неадекватног коришћења уређаја : педале , ручке , сајле , каишеви , траке , заштитке , шрафови и завртњи , полуке , лежајеве , декоративни елементи;
11. Неадекватно складиштење уређаја .
12. Декоративни, украсни делови, делови које се могу одвојити од тела уређаја, пластични украси, гумени делови, делови који имају краћи век трајања од трајања целог уређаја који је прописао сам произвођач, а у складу са нашим законодавством
13. Потрошни материјал , делови и артикли са ограниченим веком трајања - батерије , каишеви, траке.
14. Прибор - екстерни напајање / исправљач за струјно напајање, кабл за мобилне уређаје, андроиде ;

Рекламације на купљену робу спроводе се по правилима нашег законодавства а у складу са условима из гарантног листа који добијате уз уређај

## КОНТАКТИ

Sport Depot  
ul. Palmira Toljatija 5/21  
11070 Novi Beograd  
TC Stari Merkator  
I sprat, lokal 21  
tel. 011/2608-162



Διαβάστε αναλυτικά όλες τις προφυλάξεις και τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο πριν χρησιμοποιήσετε αυτόν τον εξοπλισμό. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Προφυλάξεις ασφαλείας
2. Οδηγίες συναρμολόγησης
3. Οδηγός λειτουργίας
4. Πώς να διπλώσετε και να μετακινήσετε
5. Προτεινόμενες διατάσεις
6. Συντήρηση
7. Αναλυτικό σχεδιάγραμμα
8. Λίστα εξαρτημάτων
9. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

## 1. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Κατά τη χρήση αυτού του προϊόντος, θα πρέπει πάντα να ακολουθούνται οι βασικές προφυλάξεις, συμπεριλαμβανομένων των ακόλουθων:

Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε αυτό το προϊόν.

**ΚΙΝΔΥΝΟΣ** – Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας: Αποσυνδέετε πάντα αυτό το προϊόν από την πρίζα αμέσως μετά τη χρήση και πριν από τον καθαρισμό.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ** – Για να μειώσετε τον κίνδυνο εγκαυμάτων, πυρκαγιάς, ηλεκτροπληξίας ή σωματικών τραυματισμών:

1. Το προϊόν δεν πρέπει ποτέ να μένει χωρίς επιτήρηση ενώ είναι συνδεδεμένο στην πρίζα. Αποσυνδέετε το προϊόν από την πρίζα όταν δεν το χρησιμοποιείτε.
2. Απαιτείται στενή επίβλεψη όταν το προϊόν αυτό χρησιμοποιείται από ή κοντά σε παιδιά, ανάπηρους ή άτομα με ειδικές ανάγκες.
3. Βεβαιωθείτε ότι χρησιμοποιείτε το προϊόν μόνο για την προβλεπόμενη χρήση του, όπως περιγράφεται στο παρόν εγχειρίδιο. Μη χρησιμοποιείτε κανένα εξάρτημα που δεν συνιστάται από τον κατασκευαστή, προκειμένου να αποφύγετε τυχόν κινδύνους ή ατυχήματα.
4. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε το προϊόν εάν έχει χαλασμένο καλώδιο ή φικ, εάν δεν λειτουργεί σωστά, εάν έχει υποστεί ζημιά ή έχει πέσει στο νερό. Επιστρέψτε το προϊόν στο κέντρο εξυπηρέτησης του πωλητή για εξέταση και επισκευή.
5. Μη μεταφέρετε αυτό το προϊόν από το καλώδιο τροφοδοσίας και μη χρησιμοποιείτε το καλώδιο ως λαβή.
6. Κρατήστε το καλώδιο μακριά από καυτές επιφάνειες ή το έδαφος.
7. Ποτέ μη λειτουργείτε το προϊόν με φραγμένους τους αεραγωγούς. Διατηρείτε τους αεραγωγούς ελεύθερους από χνούδια, τρίχες κ.λπ.
8. Ποτέ μη ρίχνετε ή εισάγετε αντικείμενα σε οποιαδήποτε ανοίγματα.
9. Μη χρησιμοποιείτε ή λειτουργείτε σε εξωτερικούς χώρους.
10. Μη λειτουργείτε σε χώρους όπου χρησιμοποιούνται προϊόντα αεροζόλ (σπρέι) ή όπου το οξυγόνο είναι αραιό.
11. Πριν απενεργοποιήσετε το προϊόν, γυρίστε όλα τα χειριστήρια στη θέση απενεργοποίησης και στη συνέχεια, βγάλτε το φικ από την πρίζα.
12. Συνδέστε το προϊόν μόνο σε κατάλληλα γειωμένη πρίζα.
13. Εάν ο διάδρομος είναι πτυσσόμενος, όταν ο χρήστης τελειώσει τη χρήση του διαδρόμου, η ανύψωση πρέπει να επανέλθει στην αρχική θέση.
14. Όταν ο χρήστης χρησιμοποιεί τον διάδρομο, δεν μπορεί να διπλωθεί ταυτόχρονα.

15. Κρατήστε ένα μέγεθος ασφαλείας 2000mm x 1000mm μακριά από τον διάδρομο.
16. Αυτό το μηχάνημα προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
17. Για το διάδρομο με λειτουργία αναδίπλωσης και ηλεκτρική ανύψωση, βεβαιωθείτε ότι η ανύψωση είναι 0 πριν από την αναδίπλωση (Για να αποφύγετε παρεμβολές των εξαρτημάτων).
18. Σταματήστε να χρησιμοποιείτε το διάδρομο αν αισθανθείτε λιποθυμία, ζάλη ή δύσπνοια.
19. Φοράτε κατάλληλα ρούχα άσκησης όταν χρησιμοποιείτε το διάδρομο. Μη φοράτε φαρδιά ρούχα που θα μπορούσαν να πιαστούν στον διάδρομο. Τα αθλητικά ρούχα στήριξης συνιστώνται τόσο για τους άνδρες όσο και για τις γυναίκες. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε το διάδρομο με γυμνά πόδια, φορώντας μόνο κάλτσες ή με σανδάλια.

### ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

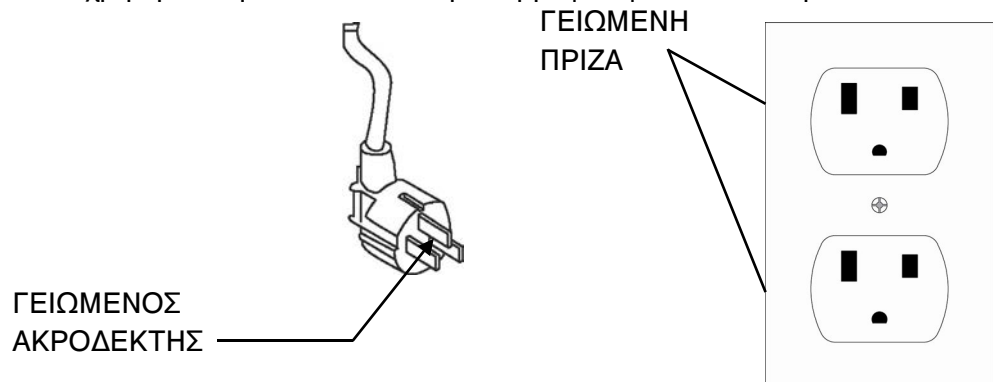
Τα προϊόντα πρέπει πρώτα να γειωθούν. Εάν παρουσιαστεί δυσλειτουργία ή βλάβη, η γείωση θα παρέχει μια διαδρομή μικρότερης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας. Το προϊόν είναι εξοπλισμένο με καλώδιο που διαθέτει αγωγό γείωσης εξοπλισμού και βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα που είναι σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και κανονισμούς

**ΚΙΝΔΥΝΟΣ** – Η ακατάλληλη σύνδεση του αγωγού γείωσης του εξοπλισμού μπορεί να οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή συντηρητή εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με το αν τα προϊόντα είναι σωστά γειωμένα. Μην τροποποιείτε το βύσμα που παρέχεται με το προϊόν - εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα, αναθέστε την εγκατάσταση μιας κατάλληλης πρίζας σε εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο.

Τα προϊόντα διαθέτουν βύσμα γείωσης που μοιάζει με το βύσμα που απεικονίζεται στο σχήμα. Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν είναι συνδεδεμένο σε πρίζα που έχει την ίδια διαμόρφωση με το βύσμα. Δεν χρειάζεται να χρησιμοποιήσετε κανέναν προσαρμογέα για αυτό το προϊόν.

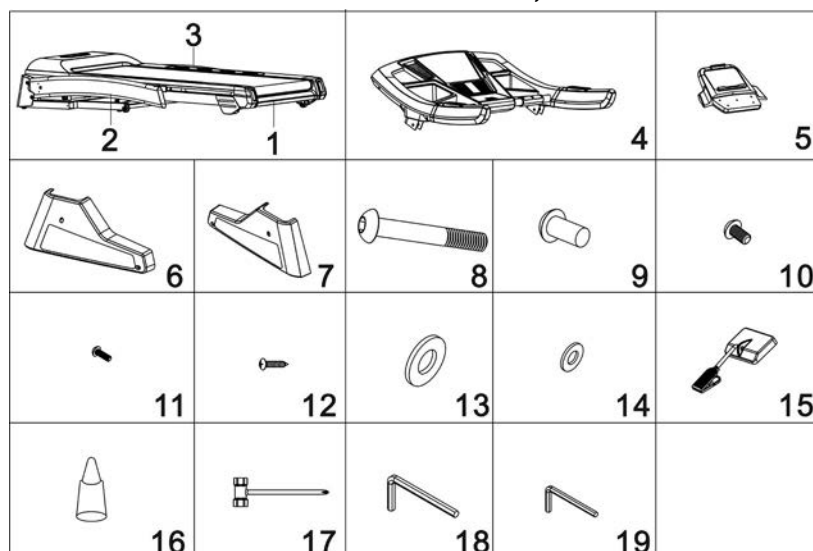
#### Εικόνα

#### Μέθοδοι γείωσης



## 2. ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

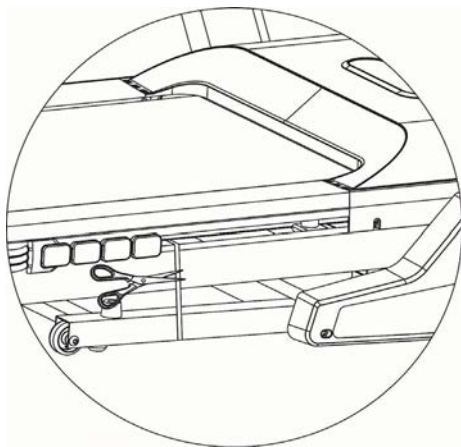
### ΑΝΟΙΓΟΝΤΑΣ ΤΟ ΚΟΥΤΙ ΘΑ ΒΡΕΙΤΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΑ, ΟΠΩΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ



## ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

| No. | Περιγραφή              | Ποσότητα | No. | Περιγραφή                | Ποσότητα |
|-----|------------------------|----------|-----|--------------------------|----------|
| 1   | Κύριος σκελετός        | 1        | 11  | Βίδα M5*12               | 4        |
| 2   | Αριστερό μέρος         | 1        | 12  | Βίδα M4*15               | 5        |
| 3   | Δεξί μέρος             | 1        | 13  | Επίπεδη ροδέλα M10       | 6        |
| 4   | Κονσόλα                | 1        | 14  | Επίπεδη ροδέλα M8        | 4        |
| 5   | IPAD ράφι              | 1        | 15  | Κλειδί ασφαλείας         | 1        |
| 6   | Κάλυμμα βάσης-Δεξιά    | 1        | 16  | Λάδι πυριτίου            | 1        |
| 7   | Κάλυμμα βάσης-Αριστερά | 1        | 17  | Κατσαβίδι                | 1        |
| 8   | Μπουλόνι M10*55        | 2        | 18  | Allen γαλλικό κλεισί 6mm | 1        |
| 9   | Μπουλόνι M10*20        | 4        | 19  | Allen γαλλικό κλεισί 5mm | 1        |
| 10  | Μπουλόνι M8*15         | 4        |     |                          |          |

## ΒΗΜΑ 1

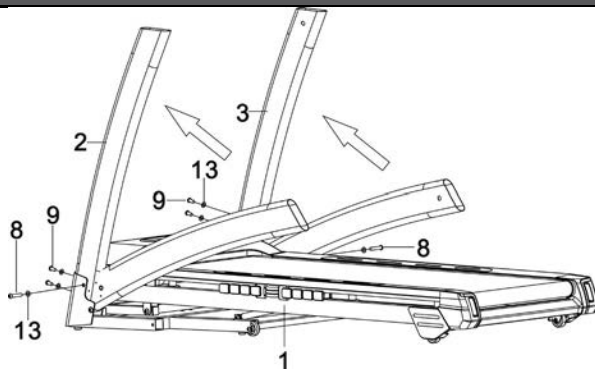


1. Λάβετε υπόψη ότι αυτός ο διάδρομος χρειάζεται τουλάχιστον 2 άτομα για να ολοκληρώσει τη συναρμολόγηση.
2. Ανοίξτε το χαρτοκιβώτιο και αφαιρέστε όλο τον αφρό προστασίας και τα εξαρτήματα συναρμολόγησης.
3. Όπως δείχνει η φωτογραφία, βγάλτε το κατάστρωμα τρεξίματος από το κουτί, τοποθετήστε το στο επίπεδο πάτωμα και μετά κόψτε τη ζώνη.

**! DANGER !**

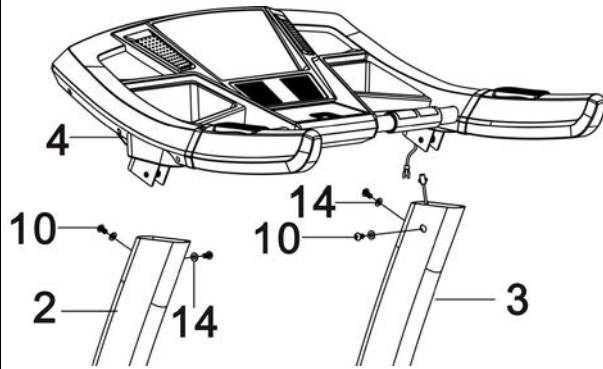
Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

## ΒΗΜΑ 2



1. Ανασηκώστε το αριστερό και το δεξί όρθιο και, στη συνέχεια, χρησιμοποιήστε το κλειδί 6# (18) για να τοποθετήσετε κάθε όρθιο στη βάση με 2 τμχ μπουλόνι M10x55 (8) και 2 τμχ επίπεδη ροδέλα (13), 2 τμχ μπουλόνι M10x20 (9) και 2 τεμ ροδέλες M10 (13) στην άλλη πλευρά.
2. Μην στερεώνετε σφιχτά όλα τα μπουλόνια και τις βίδες σε αυτό το βήμα.

## ΒΗΜΑ 3



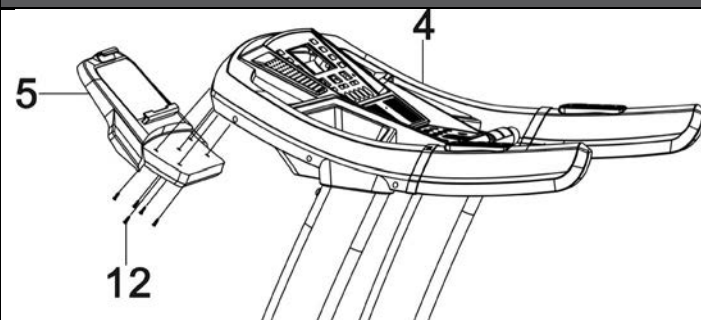
1. Συνδέστε την έκταση του καλωδίου από την κονσόλα με την έκταση του καλωδίου από δεξιά όρθια.

Προσέξτε τη σύνδεση του καλωδίου, μια λανθασμένη σύνδεση ή η σκληρή λειτουργία θα προκαλούσε ζημιά στο βύσμα

2. Χρησιμοποιήστε το κλειδί 5# (19) για να εγκαταστήσετε την κονσόλα αριστερά και δεξιά όρθια με κάθε 4 μπουλόνια M8x15 (10) και 4 τεμ ροδέλες M8 (14)

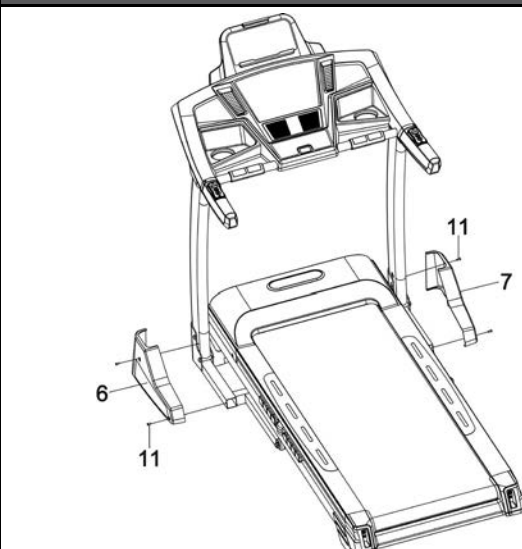
3. Στερεώστε σφιχτά όλα τα μπουλόνια στο βήμα 2 και το βήμα 3.

## ΒΗΜΑ 4



Χρησιμοποιήστε το κατσαβίδι (17) για να εγκαταστήσετε τη σχάρα IPAD (5) στην κονσόλα με 5 τμχ μπουλόνι M4\*15(12).

## ΒΗΜΑ 5



Χρησιμοποιήστε το κατσαβίδι (17) για να τοποθετήσετε το αριστερό κάλυμμα της βάσης (6) προς τα αριστερά σε όρθια θέση με 2 τμχ μπουλόνια M5x12 (11). Κάντε το ίδιο για το δεξί κάλυμμα βάσης (7).

**ΣΗΜΕΙΩΣΗ:**

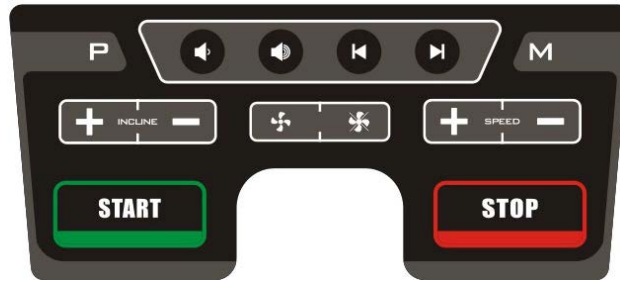
Για την ασφάλεια και την άνεσή σας, ελέγξτε εάν όλες οι βίδες είναι στερεωμένες.

Συγχαρητήρια! Ένας ολοκαίνουργιος μηχανοκίνητος διάδρομος συναρμολογήθηκε με επιτυχία!

**3. ΟΔΗΓΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ****ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ**

- A. Εξασκηθείτε στο ανέβασμα και το κατέβασμα του διαδρόμου πριν ξεκινήσετε την προπόνησή σας.
- B. Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας στον υπολογιστή (ο διάδρομος δεν θα λειτουργήσει χωρίς το κλειδί ασφαλείας). Συνδέστε το άλλο άκρο του Κλειδιού Ασφαλείας στα ρούχα σας πριν από την άσκηση για να διασφαλίσετε ότι ο διάδρομος θα σταματήσει εάν ο χρήστης βγει κατά λάθος από τον διάδρομο.
- C. Εάν ο χρήστης πέσει από το διάδρομο, το Κλειδί Ασφαλείας θα βγει από τον Υπολογιστή και ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως για να αποφευχθεί περαιτέρω τραυματισμός.
- D. Μη στέκεστε πάνω στον ιμάντα βάρδισης κατά την εκκίνηση του διαδρόμου. Σπρώξτε τη ζώνη και σταθείτε στις πλαστικές ράγες ποδιών.
- E. Ο διάδρομος θα ξεκινήσει με 1.0KM/H μετά την αντίστροφη μέτρηση. Εάν είστε νέος χρήστης, μείνετε σε χαμηλή ταχύτητα και κρατηθείτε από τις χειρολαβές μέχρι να νιώσετε άνετα.

**ΟΔΗΓΟΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΑΝΑΦΟΡΑΣ**



### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ

**ΧΡΟΝΟΣ:** Συγκεντρώνει τον συνολικό χρόνο προπόνησης από τα 0:00 έως τα 99:00 λεπτά.

**ΠΑΛΜΟΙ:** Όταν το σήμα παλμού ανιχνεύεται πιάνοντας και τις δύο λαβές από ανοξειδωτο χάλυβα στις μπροστινές κουπαστές, θα εμφανίζει τον τρέχοντα καρδιακό σας ρυθμό σε παλμούς ανά λεπτό από 50 έως 200.

**ΚΛΙΣΗ:** Εμφανίζει την τρέχουσα κλίση του καταστρώματος από την αρχή από το επίπεδο 1 έως το 15.

**ΤΑΧΥΤΗΤΑ:** Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα του ιμάντα από το 1,0Km/h έως τα 16,0Km/h.

**ΘΕΡΜΙΔΕΣ:** Συσσωρεύει την κατανάλωση θερμίδων κατά τη διάρκεια της άσκησης.

**Μέγιστη.** Η τιμή είναι 990 KCAL.

**DISTANCE:** Συγκεντρώνει συνολική απόσταση προπόνησης από 0,0 έως 99,0 χιλιόμετρα με μέτρηση.

Συγκεντρώνει συνολική απόσταση προπόνησης από 0,0 έως 99,0 χιλιόμετρα με αντίστροφη μέτρηση.

### ΞΕΚΙΝΩΝΤΑΣ

#### ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

1. Ελέγξτε για να βεβαιωθείτε ότι τίποτα δεν είναι ενεργοποιημένο ή δεν θα εμποδίσει την κίνηση του διαδρόμου.
2. Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος και ενεργοποιήστε τον διάδρομο.
3. Σταθείτε στις ράγες ποδιών του διαδρόμου.
4. Συνδέστε το κλιπ κλειδιού ασφαλείας στα ρούχα σας.
5. Τοποθετήστε το κλειδί ασφαλείας στην οπή του κλειδιού ασφαλείας στην κονσόλα και, στη συνέχεια, ο διάδρομος θα είναι σε κατάσταση εκκίνησης/έτοιμης λειτουργίας.
6. Έχετε δύο επιλογές για να ξεκινήσετε την προπόνησή σας:

#### A. ΓΡΗΓΟΡΗ ΕΚΚΙΝΗΣΗ

Απλώς πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσετε την άσκηση.

#### B. ΕΠΙΛΕΞΤΕ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Επιλέξτε χειροκίνητο πρόγραμμα πατώντας το κουμπί MODE ή πατώντας τα κουμπιά PROGRAM για να εισέλθετε σε μη αυτόματο πρόγραμμα, 8 στόχους εκπαίδευσης ή 3 προγράμματα χρήστη.

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΓΡΗΓΟΡΗΣ ΕΚΚΙΝΗΣΗΣ

**ΒΗΜΑ 1:** Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας για να ενεργοποιήσετε την οθόνη, τότε ο διάδρομος θα είναι σε κατάσταση start/ready.

**ΒΗΜΑ 2:** Πατήστε το κουμπί START για να ξεκινήσει η κίνηση του ιμάντα μετά την αντίστροφη μέτρηση. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά SPEED +/- ή QUICK SPEED για να ρυθμίσετε την επιθυμητή ταχύτητα ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης - χρησιμοποιήστε τα κουμπιά INCLINE +/- ή QUICK INCLINE για να ρυθμίσετε την κλίση ανά πάσα στιγμή κατά τη διάρκεια της προπόνησης.

**ΒΗΜΑ 3:** Για να λάβετε μια ένδειξη παλμού, απλώς πιάστε τους αισθητήρες από ανοξειδωτο

χάλυβα στις χειρολαβές. Μπορεί να χρειαστούν μερικά δευτερόλεπτα για να φτάσει η οθόνη στον πραγματικό αριθμό. Ο ρυθμός παλμών θα εμφανιστεί στο παράθυρο PULSE.

**ΒΗΜΑ 4:** Κατά τη λειτουργία γρήγορης εκκίνησης, ο ΧΡΟΝΟΣ, οι ΘΕΡΜΙΔΕΣ και η ΑΠΟΣΤΑΣΗ θα μετρούν προς τα πάνω.

## ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

**ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:** Σύμφωνα με αυτό το πρόγραμμα, ένα από τα **DISTANCE**, **CALORIES** και **TIME** μπορεί να ρυθμιστεί σε αντίστροφη μέτρηση για την προπόνησή σας, τα υπόλοιπα θα μετρηθούν κατά τη διάρκεια της προπόνησής σας, μετά από μια αντίστροφη μέτρηση που φτάνει στο μηδέν, το πρόγραμμα θα τερματιστεί και θα σταματήσει η κίνηση του ιμάντα, αν πρέπει να συνεχίσετε, πατήστε το κουμπί **START** για να ξεκινήσετε την κίνηση του ιμάντα μετά την αντίστροφη μέτρηση.

**ΒΗΜΑ 1:** Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας για να ξυπνήσει η οθόνη - ο διάδρομος τότε θα είναι σε κατάσταση start/ready

**ΒΗΜΑ 2:** Πατήστε το κουμπί **MODE**, στο παράθυρο **TIME** θα εμφανιστεί η ένδειξη 30:00, πατήστε το κουμπί **SPEED +/-** για να ρυθμίσετε την αντίστροφη μέτρηση **TIME** από 5:00 λεπτά έως 99:00 λεπτά.

Εάν δεν θέλετε να ορίσετε **ΧΡΟΝΟ** για την αντίστροφη μέτρηση και να περάσετε σε άλλους, πατήστε ξανά το **MODE**, το παράθυρο **DIST** θα εμφανίσει 1.0, μπορείτε να ορίσετε την αντίστροφη μέτρηση **DISTANCE** από 1.0KM - 99.0KM.

Εάν δεν σας αρέσει να ορίσετε **DISTANCE** για την αντίστροφη μέτρηση και να περάσετε σε άλλους, πιέστε **MODE** ξανά, το παράθυρο **CAL** θα εμφανίσει 50, μπορείτε να ορίσετε την αντίστροφη μέτρηση **CALORIE** από 20 **KCAL** έως 990 **KCAL**.

**ΒΗΜΑ 3:** Αφού ολοκληρώσετε τη ρύθμιση της αντίστροφης μέτρησης για την προπόνησή σας, πατήστε **START** για να ξεκινήσετε την κίνηση της ζώνης μετά την αντίστροφη μέτρηση.

**ΒΗΜΑ 4:** Κατά τη διάρκεια του προγράμματος μπορείτε να προσαρμόσετε την ταχύτητα και την κλίση πατώντας τα κουμπιά **SPEED +/-** και **INCLINE +/-** ή τα κουμπιά **QUICK SPEED** και **QUICK INCLINE** για άλμα απευθείας σε μια ρύθμιση.

**ΒΗΜΑ 5:** Πατήστε το κουμπί **STOP** για να σταματήσετε την προπόνησή σας ή τραβήξτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του για να τερματίσετε τη λειτουργία του υπολογιστή.

## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΠΡΟΕΠΙΛΕΓΜΕΝΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ

**ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:** Όλα τα προκαθορισμένα προγράμματα αποτελούνται από 18 τμήματα που βασίζονται στο χρόνο - η ταχύτητα και η κλίση είναι προκαθορισμένες σε κάθε τμήμα. Ο χρόνος παρέλευσης 18 τμημάτων σε κάθε πρόγραμμα θα τακτοποιηθεί αυτόματα σύμφωνα με την ώρα που έχετε ορίσει για τον χρόνο προπόνησής σας. Υπάρχουν 64 προκαθορισμένα προγράμματα για 8 διαφορετικούς στόχους προπόνησης και 8 διαφορετικά επίπεδα έντασης για κάθε προπονητικό στόχο.

**ΒΗΜΑ 1:** Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας για να ενεργοποιήσετε την οθόνη. τότε ο διάδρομος θα είναι σε κατάσταση start/ready.

**ΒΗΜΑ 2:** Πατήστε το κουμπί **PROGRAM** για κύλιση στους 8 στόχους προπόνησης και στη λειτουργία **BODY FAT**. Ένας προπονητικός στόχος θα επιλεγεί μόλις πατήσετε το κουμπί **PROGRAM**. Αφού επιλέξετε έναν στόχο προπόνησης, πατήστε το κουμπί **MODE** για να επιλέξετε μια ένταση από L01 έως L08. Αφού επιλέξετε μια ένταση, πατήστε τα κουμπιά **SPEED +/-** για να τροποποιήσετε το χρόνο που περνάει. Ο προκαθορισμένος χρόνος που περνάει κάθε πρόγραμμα είναι 30:00 λεπτά και μπορεί να ρυθμιστεί από 5:00 έως 99:00 λεπτά.

**ΒΗΜΑ 3:** Αφού τροποποιήσετε το χρόνο που παρήλθε, πατήστε το κουμπί **START** για να αποδεχτείτε και να ξεκινήσετε την προπόνησή σας.

**ΒΗΜΑ 4:** Κατά τη διάρκεια της εκτέλεσης του προγράμματος μπορείτε να ρυθμίσετε την **TACHYTHTA** και την **ΚΛΙΣΗ** πατώντας τα κουμπιά **SPEED +/-** και **INCLINE +/-** ή να χρησιμοποιήσετε τα κουμπιά **QUICK SPEED** και **QUICK INCLINE** για να μεταβείτε απευθείας σε μια ρύθμιση.

Ωστόσο, η SPEED και η INCLINE που ρυθμίζετε θα ισχύουν μόνο για το τμήμα που βρίσκεται σε εξέλιξη, αφού τελειώσει το τμήμα, η SPEED και η INCLINE θα επεξεργαστούν με τις προκαθορισμένες τιμές.

**ΒΗΜΑ 5:** Πατήστε το κουμπί STOP για να σταματήσετε την προπόνησή σας ή τραβήξτε το κλειδί ασφαλείας από τη θέση του για να τερματίσετε τη λειτουργία του υπολογιστή.

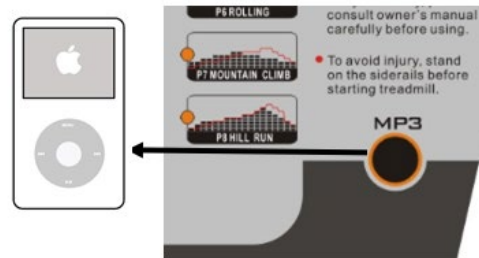
### ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΠΑΛΜΟΥ

Το παράθυρο PULSE στον υπολογιστή σας λειτουργεί σε συνδυασμό με τους αισθητήρες παλμών και στις δύο χειρολαβές. Όταν είστε έτοιμοι να μετρήσετε τους σφυγμούς σας:

1. Τοποθετήστε και τα δύο χέρια σταθερά στους αισθητήρες παλμών. Για την πιο ακριβή ανάγνωση, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε και τα δύο χέρια.
2. Ο εκτιμώμενος καρδιακός σας ρυθμός θα εμφανιστεί στο παράθυρο PULSE περίπου 5 δευτερόλεπτα αφού κρατήσετε τους αισθητήρες παλμών.
3. Αυτή η εκτίμηση δεν είναι ακριβής και τα άτομα με ιατρικές παθήσεις ή/και ειδική ανάγκη για ακριβή παρακολούθηση των καρδιακών παλμών δεν πρέπει να βασίζονται στις εκτιμήσεις που παρέχονται.

### ΧΡΗΣΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΗΧΟΥ





Όπως δείχνει το σχήμα, συνδέστε το ένα άκρο του ήχου καλώδιο στην υποδοχή ήχου στον υπολογιστή και στη συνέχεια συνδέστε το άλλο άκρο του καλωδίου ήχου στη συσκευή αναπαραγωγής MP3. Το ηχείο στον υπολογιστή θα παίξει στη συνέχεια μουσική από MP3 player. Η ένταση του ηχείου μπορεί να ρυθμιστεί μόνο από MP3 player.



### ΕΝΣΩΜΑΤΩΜΕΝΟ MP3 PLAYER

Ο υπολογιστής διαθέτει ενσωματωμένη λειτουργία αναπαραγωγής MP3, μπορεί να λειτουργήσει με τις ακόλουθες οδηγίες:

Ενεργοποιήστε την τροφοδοσία του διαδρόμου, συνδέστε το κλειδί ασφαλείας για αφύπνιση της οθόνης και, στη συνέχεια, συνδέστε το USB flash και, στη συνέχεια, το ενσωματωμένο MP3 player θα αναπαράγει το αρχείο μουσικής στο φλας.

Πατήστε το  κουμπί για να μειωθεί η φωνή του ηχείου. Πατήστε το  κουμπί για να αυξηθεί η φωνή του ηχείου. Πατήστε το  κουμπί για το επόμενο τραγούδι πατήστε το  κουμπί για το προηγούμενο τραγούδι.

### ΣΥΝΔΕΣΗ SMART PHONE

Εάν ο διάδρομος έχει τη λειτουργία bluetooth, τότε συνδέστε το έξυπνο τηλέφωνο με βάση τα εξής βήματα:

STEP 1: Turn on the Bluetooth of the smart phone, search the device, and click to connect the devices when RUN MUSIC appears.

STEP 2: Μετά τη σύνδεση, η ήχος του έξυπνου τηλεφώνου θα αναπαράγεται από το ηχείο στον υπολογιστή.

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΧΡΗΣΤΗ

Αυτό το πρόγραμμα είναι για το χρήστη για να επεξεργαστεί ένα προσωπικό πρόγραμμα, η ταχύτητα και η κλίση κάθε τμήματος μπορούν να επεξεργαστούν σύμφωνα με την προσωπική επιθυμία. Υπάρχουν 18 τμήματα σε αυτό το πρόγραμμα για να επεξεργαστεί ο χρήστης το πρόγραμμα προπόνησης. Μόλις οριστεί το πρόγραμμα, θα αποθηκευτεί στον υπολογιστή, ο υπολογιστής θα συνεχίσει το πρόγραμμα πατώντας το κουμπί START/STOP. Υπάρχουν συνολικά 3 προγράμματα χρήστη που μπορούν να επεξεργαστούν. Αν θέλετε να ξαναεπεξεργαστείτε το πρόγραμμα, απλώς ακολουθήστε τα βήματα που περιγράφονται παρακάτω.

**ΒΗΜΑ 1:** Συνδέστε το κλειδί ασφαλείας για να ξυπνήσετε την οθόνη, ο διάδρομος θα είναι σε κατάσταση εκκίνησης/ετοιμότητας, συνεχίστε να πατάτε το κουμπί PROG μέχρι να εμφανιστεί η ένδειξη του παραθύρου ταχύτητας U01, στη συνέχεια η ένδειξη του παραθύρου TIME 30:00, πατήστε SPEED +/- για να ρυθμίσετε το χρόνο του προγράμματος.

**ΒΗΜΑ 2:** Πατήστε το κουμπί MODE για να ρυθμίσετε το τμήμα 1, πατήστε INCLINE +/- για να ρυθμίσετε την κλίση και πατήστε SPEED +/- για να ρυθμίσετε την ταχύτητα σε αυτό το τμήμα. Αφού ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του τμήματος 1, πατήστε το κουμπί MODE για να ρυθμίσετε όλα τα άλλα 2-18 τμήματα.

**ΒΗΜΑ 3:** Μετά την ολοκλήρωση της ρύθμισης και των 18 τμημάτων, το πρόγραμμα θα αποθηκευτεί και στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί START για να φορτώσετε αυτό το πρόγραμμα. *de démarrage/prêt, appuyez continuellement sur le bouton PROG jusqu'à ce que la fenêtre de vitesse affiche U01, puis la fenêtre de temps affiche 30:00, appuyez sur SPEED +/- pour régler la durée du programme.*

## ΚΛΙΜΑΚΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Αυτή η λειτουργία είναι η εκτίμηση του σωματικού σας λίπους σύμφωνα με τις βασικές πληροφορίες για την κατάσταση του σώματός σας.

Η εκτίμηση αυτή δεν είναι ακριβής και τα άτομα με ιατρικές παθήσεις ή/και ειδική ανάγκη για ακριβή τιμή σωματικού λίπους δεν θα πρέπει να βασίζονται στις εκτιμήσεις που παρέχονται.

**ΒΗΜΑ 1:** Πατήστε επανειλημμένα το κουμπί PROGRAM, όταν πατάτε το κουμπί PROGRAM "12", στο παράθυρο DIST θα εμφανιστεί η ένδειξη FAT. Πατήστε το κουμπί MODE για να ρυθμίσετε τις σχετικές παραμέτρους: ΦΥΛΟ, ΗΛΙΚΙΑ, ΥΨΟΣ και ΒΑΡΟΣ.

**ΒΗΜΑ 2:** Μετά την είσοδο στη λειτουργία BODY FAT πατώντας το κουμπί MODE, το παράθυρο TIME θα εμφανίσει 5-01, το παράθυρο SPEED θα εμφανίσει 1, αντιπροσωπεύει το GENDER, πατήστε το κουμπί SPEED +/- για να ρυθμίσετε το φύλο από 1 - 2, το 1 αντιπροσωπεύει το MALE, το 2 αντιπροσωπεύει το FEMALE. Στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

**ΒΗΜΑ 3:** Αφού πατήσετε το κουμπί MODE, στο παράθυρο TIME θα εμφανιστεί η ένδειξη 5-02, στο παράθυρο SPEED θα εμφανιστεί η ένδειξη 25, αντιπροσωπεύει την ΗΛΙΚΙΑ, πατήστε το κουμπί SPEED +/- για να ρυθμίσετε την ηλικία από 10-99. Στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

**ΒΗΜΑ 4:** Αφού πατήσετε το κουμπί MODE, στο παράθυρο TIME θα εμφανιστεί η ένδειξη 5-03, στο παράθυρο SPEED θα εμφανιστεί η ένδειξη 170, αντιπροσωπεύει το HEIGHT, πατήστε το κουμπί SPEED +/- για να ρυθμίσετε το ύψος από 100CM-200CM. Στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

**ΒΗΜΑ 5:** Αφού πατήσετε το κουμπί MODE, στο παράθυρο TIME θα εμφανιστεί η ένδειξη 5-04, στο παράθυρο SPEED θα εμφανιστεί η ένδειξη 70, αντιπροσωπεύει το WEIGHT, πατήστε το κουμπί SPEED +/- για να ρυθμίσετε το βάρος από 20KG-150KG. Στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί MODE για να μεταβείτε στο επόμενο βήμα.

**ΒΗΜΑ 6:** Αφού ολοκληρώσετε τη ρύθμιση όλων των απαραίτητων πληροφοριών για την κατάσταση του σώματός σας, πατήστε ξανά το κουμπί MODE, το παράθυρο TIME θα εμφανίσει 5-05, το παράθυρο SPEED θα εμφανίσει "---", αυτό σημαίνει ότι ο υπολογιστής αρχίζει να λειτουργεί για τον υπολογισμό, στη συνέχεια κρατήστε τον αισθητήρα σφυγμού στο κιγκλίδωμα με τα δύο χέρια σας, περίπου 8 δευτερόλεπτα μετά, το αποτέλεσμα του σωματικού λίπους θα εμφανιστεί στο παράθυρο INCLINE.

## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΣΩΜΑΤΙΚΟΥ ΛΙΠΟΥΣ

Το αποτέλεσμα που δίνεται από την κλίμακα σωματικού λίπους μπορεί να είναι μια αναφορά της κατάστασης του σώματος, ελέγξτε την κατάσταση του σώματός σας σύμφωνα με το αριστερό διάγραμμα με το αποτέλεσμα που παίρνετε από το διάδρομο.

| Κατάσταση σώματος | Result        |
|-------------------|---------------|
| Παχύσαρκος        | BMI > 30      |
| Υπέρβαρος         | 26 < BMI < 30 |
| Κανονικός         | 19 < BMI < 25 |
| Αδύνατος          | BMI < 19      |

## ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΚΑΘΟΡΙΣΜΕΝΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

### P1. ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ CARDIO

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

### P2. ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

### P3. ΚΑΨΙΜΟ ΛΙΠΟΥΣ

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

#### P4. ΔΥΝΑΜΙΚΟ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

#### P5. ΔΙΑΛΕΙΜΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

#### P6. ΣΤΑΘΕΡΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2 | 3 | 2 | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4 | 5 | 6 | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 2 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 3 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6 | 7 | 8 | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

### P7. ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

### P8. ΤΡΕΞΙΜΟ ΣΕ ΛΟΦΟ

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## 4. ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΠΛΩΣΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ

### ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΠΛΩΣΕΤΕ ΤΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟ

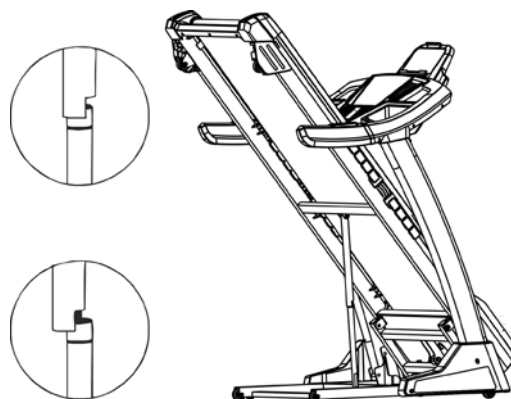
**ΠΡΙΝ ΔΙΠΛΩΣΕΤΕ ΤΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟ, ΑΠΟΣΥΝΔΕΣΤΕ ΤΟ ΚΑΛΩΔΙΟ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Πρέπει να μπορείτε να σηκώσετε με ασφάλεια τα 20kg για να χαμηλώσετε ή να μετακινήσετε το διάδρομο.

1. 1. Κρατήστε τον διάδρομο με τα χέρια σας στις θέσεις, όπως εμφανίζεται στα δεξιά.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Για να μειώσετε την πιθανότητα τραυματισμού, λυγίστε τα πόδια σας και κρατήστε την πλάτη σας ίσια. Καθώς σηκώνετε τον διάδρομο, φροντίστε να τον σηκώνετε με τα πόδια σας και όχι με την πλάτη σας. Σηκώστε τον διάδρομο μέχρι το κατάστρωμα τρεξίματος να συγκρατείται σταθερά από τον πτυσσόμενο στύλο, όπως δείχνει η δεξιά εικόνα.

2. Εάν θέλετε να θέσετε το διάδρομο στη θέση εργασίας, Αρχικά τραβήξτε το κουμπί αναδίπλωσης προς τα έξω, όπως δείχνει το σχήμα και στη συνέχεια τοποθετήστε το φως του καταστρώματος πάνω στο δάπεδο.



### ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΕΤΕ ΤΟ ΔΙΑΔΡΟΜΟ

1. Κρατήστε τις χειρολαβές όπως φαίνεται στην εικόνα και τοποθετήστε το ένα πόδι σε μια ρόδα.

2. Γείρετε τον διάδρομο προς τα πίσω μέχρι να κυλήσει ελεύθερα στους τροχούς. Μετακινήστε προσεκτικά τον διάδρομο στην επιθυμητή θέση. Ποτέ μην μετακινείτε τον διάδρομο χωρίς να τον αναποδογυρίσετε προς τα πίσω. Για να μειώσετε τον κίνδυνο τραυματισμού, να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί

3. Κατά τη μετακίνηση του διαδρόμου. Μην επιχειρήσετε να μετακινήσετε τον διάδρομο σε ανώμαλη επιφάνεια. Τοποθετήστε το ένα πόδι σε έναν τροχό και χαμηλώστε προσεκτικά το διάδρομο μέχρι να ακουμπήσει στη θέση αποθήκευσης.



## 5. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΔΙΑΤΑΣΕΙΣ

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από προθέρμανση, αερόβια άσκηση και χαλάρωση. Κάντε ολόκληρο το πρόγραμμα τουλάχιστον δύο και κατά προτίμηση τρεις φορές την εβδομάδα, ξεκουραστείτε για μία ημέρα μεταξύ των προπονήσεων. Μετά από αρκετούς μήνες, μπορείτε να αυξήσετε τις προπονήσεις σας σε τέσσερις ή πέντε φορές την εβδομάδα. Η προθέρμανση αποτελεί σημαντικό μέρος της προπόνησής σας και θα πρέπει να ξεκινάει κάθε συνεδρία. Προετοιμάζει το σώμα σας για πιο επίπονη άσκηση, θερμαίνοντας και τεντώνοντας τους μυς σας, αυξάνοντας την κυκλοφορία και τους παλμούς σας και παρέχοντας περισσότερο οξυγόνο στους μυς σας. Στο τέλος της προπόνησής σας, επαναλάβετε αυτές τις ασκήσεις για να μειώσετε τα προβλήματα του μυϊκού πόνου. Προτείνουμε τις ακόλουθες ασκήσεις προθέρμανσης και χαλάρωσης:

### 1. ΔΙΑΤΑΣΗ ΕΣΩΤΕΡΙΚΟΥ ΜΗΡΟΥ

Καθίστε με τα πέλματα των ποδιών σας ενωμένα με τα γόνατά σας να δείχνουν προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στη βουβωνική χώρα. Σπρώξτε απαλά τα γόνατά σας προς το πάτωμα. Κρατήστε για 15 μετρήσεις.



### 2. ΤΕΝΤΩΜΑ ΟΠΙΣΘΙΟΥ ΜΗΡΙΑΙΟΥ

Καθίστε με το δεξί σας πόδι τεντωμένο. Ακουμπήστε το πέλμα του αριστερού σας ποδιού στο εσωτερικό του δεξιού σας μηρού. Τεντωθείτε προς το δάχτυλο του ποδιού σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Κρατήστε για 15 μετρήσεις. Χαλαρώστε και επαναλάβετε με το αριστερό πόδι τεντωμένο.



### 3. ΚΥΛΙΣΗ ΚΕΦΑΛΗΣ

Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα δεξιά για ένα μέτρημα, νιώθοντας το τέντωμα στην αριστερή πλευρά του λαιμού σας. Στη συνέχεια, περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα πίσω για ένα μέτρημα, τεντώνοντας το πηγούνι σας προς το ταβάνι και αφήνοντας το στόμα σας να ανοίξει. Περιστρέψτε το κεφάλι σας προς τα αριστερά για ένα μέτρημα και τέλος, ρίξτε το κεφάλι σας στο στήθος σας για ένα μέτρημα.



### 4. ΑΝΥΨΩΣΗ ΩΜΟΥ

Σηκώστε τον δεξί σας ώμο προς το αυτί σας για ένα μέτρημα. Στη συνέχεια, σηκώστε τον αριστερό σας ώμο προς τα πάνω για ένα μέτρημα καθώς κατεβάζετε τον δεξί σας ώμο.



### 5. ΑΓΓΙΓΜΑ ΔΑΚΤΥΛΩΝ

Σκύψτε αργά προς τα εμπρός από τη μέση σας, αφήνοντας την πλάτη και τους ώμους σας να χαλαρώσουν καθώς τεντώνετε προς τα δάχτυλα των ποδιών σας. Τεντώστε όσο πιο κάτω μπορείτε και κρατήστε το για 15 μετρήσεις.



## 6. ΤΕΝΤΩΜΑ ΓΑΜΠΑΣ

Ακουμπήστε σε έναν τοίχο με το αριστερό σας πόδι μπροστά από το δεξί και τα χέρια σας προς τα εμπρός. Κρατήστε το δεξί σας πόδι ίσιο και το αριστερό πόδι στο πάτωμα- στη συνέχεια λυγίστε το αριστερό πόδι και γείρετε προς τα εμπρός μετακινώντας τους γοφούς σας προς τον τοίχο. Κρατηθείτε και, στη συνέχεια, επαναλάβετε από την άλλη πλευρά για 15 μετρήσεις.



## 7. ΠΛΕΥΡΙΚΗ ΔΙΑΤΑΣΗ

Ανοίξτε τα χέρια σας στο πλάι και συνεχίστε να τα σηκώνετε μέχρι να φτάσουν πάνω από το κεφάλι σας. Τεντώστε το δεξί σας χέρι όσο πιο ψηλά γίνεται προς τα πάνω όσο μπορείτε για ένα μέτρημα. Νιώστε το τέντωμα προς τη δεξιά πλευρά σας. Επαναλάβετε αυτή την ενέργεια με το αριστερό σας χέρι.



## 6. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Πριν από την εκτέλεση οποιασδήποτε εργασίας συντήρησης στο διάδρομό σας, αποσυνδέετε πάντα το καλώδιο τροφοδοσίας από το προστατευτικό υπερτάσεων.

**ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ:** Ο τακτικός καθαρισμός του ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ θα παρατείνει τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου σας.

**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ!** Για την αποφυγή ηλεκτροπληξίας, βεβαιωθείτε ότι η τροφοδοσία του διαδρόμου είναι απενεργοποιημένη και ότι η μονάδα έχει αποσυνδεθεί από την πρίζα πριν επιχειρήσετε οποιονδήποτε καθαρισμό ή συντήρηση.

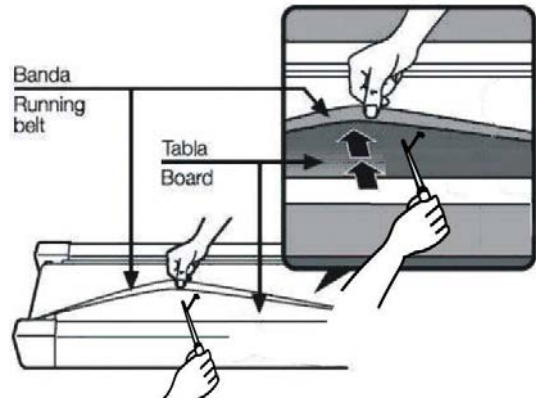
**ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΚΑΘΕ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ:** Σκουπίστε την κονσόλα και άλλες επιφάνειες του διαδρόμου με ένα καθαρό, βρεγμένο με νερό μαλακό πανί για να απομακρύνετε τον ιδρώτα. ΟΧΙ ΧΡΗΣΗ ΧΗΜΙΚΩΝ.

**ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΑ:** Συνιστάται η χρήση χαλιού διαδρόμου για ευκολότερο καθαρισμό. Η βρωμιά από τα παπούτσια σας έρχεται σε επαφή με τον ιμάντα και τελικά καταλήγει κάτω από τον διάδρομο. Σκουπίστε με ηλεκτρική σκούπα το διάδρομο μία φορά την εβδομάδα.

**ΛΙΠΑΝΣΗ ΚΑΤΑΣΤΡΩΜΑΤΟΣ:** Ο ιμάντας βάδισης έχει προλιπανθεί στο εργοστάσιο. Ωστόσο, συνιστάται ο περιοδικός έλεγχος της πλάκας βαδίσματος για λίπανση, ώστε να διασφαλίζεται η βέλτιστη απόδοση του διαδρόμου. Κάθε 10 ημέρες ή 10 ώρες λειτουργίας, ανασηκώστε τις πλευρές του ιμάντα βαδίσματος και ψηλαφήστε την επάνω επιφάνεια της σανίδας βαδίσματος όσο πιο κάτω μπορείτε να φτάσετε. Εάν αισθανθείτε σημάδια σιλικόνης, δεν απαιτείται περαιτέρω λίπανση. Εάν την αισθάνεστε ξηρή στην αφή, απαιτείται λίπανση. Ρωτήστε τον έμπορο λιανικής πώλησης ή καλέστε τη γραμμή εξυπηρέτησης για τον τύπο της σιλικόνης.

## ΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΛΙΠΑΝΤΙΚΟΥ ΣΤΗ ΠΛΑΚΑ ΒΑΔΙΣΜΑΤΟΣ

- 1) Τοποθετήστε τον ιμάντα βαδίσματος έτσι ώστε η ραφή να βρίσκεται πάνω και στο κέντρο του κέντρου της σανίδας βαδίσματος.
- 2) Τοποθετήστε το ακροφύσιο ψεκασμού στην κεφαλή ψεκασμού του δοχείου λιπαντικού.
- 3) Ενώ ανασηκώνετε την πλευρά του ιμάντα βαδίσματος, τοποθετήστε το ακροφύσιο ψεκασμού μεταξύ του ιμάντα βαδίσματος και της σανίδας περίπου 10 cm από το μπροστινό μέρος του διαδρόμου. Εφαρμόστε το σπρέι σιλικόνης στη σανίδα βαδίσματος, κινούμενοι από το μπροστινό μέρος του διαδρόμου προς το πίσω μέρος. Επαναλάβετε αυτό στην άλλη πλευρά του ιμάντα. Ψεκάστε περίπου 4 δευτερόλεπτα σε κάθε πλευρά.
- 4) Αφήστε τη σιλικόνη να "δέσει" για ένα λεπτό πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο.



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:** Μη λιπαίνετε υπερβολικά τη σανίδα βάδισης. Η περίσσεια λιπαντικού πρέπει να σκουπίζεται με μια καθαρή πετσέτα.

## ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΤΑΣΗΣ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Ο διάδρομος έχει ρυθμιστεί και έχει περάσει επιθεώρηση QC πριν από την έξοδο από το εργοστάσιο. Εάν υπάρχει φαινόμενο σφάλματος του ιμάντα, οι πιθανοί λόγοι μπορεί να είναι οι εξής:

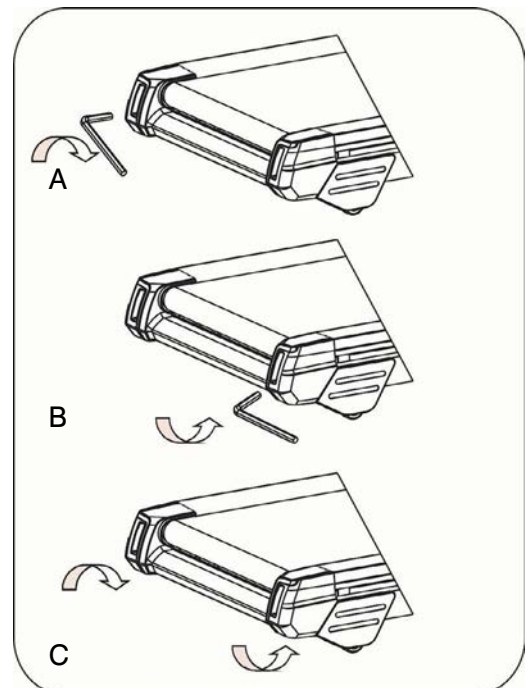
- A. Το πλαίσιο δεν είναι σταθερά τοποθετημένο
- B. Ο χρήστης δεν τρέχει στο κέντρο του ιμάντα τρεξίματος,
- C. Τα δύο πόδια του χρήστη δεν χρησιμοποιούν ομοιόμορφη δύναμη.

Για τα σφάλματα που δεν μπορούν να διορθωθούν αυτόματα, δοκιμάστε τις ακόλουθες μεθόδους για να στερεώσετε τον ιμάντα, όπως φαίνεται στην εικόνα.

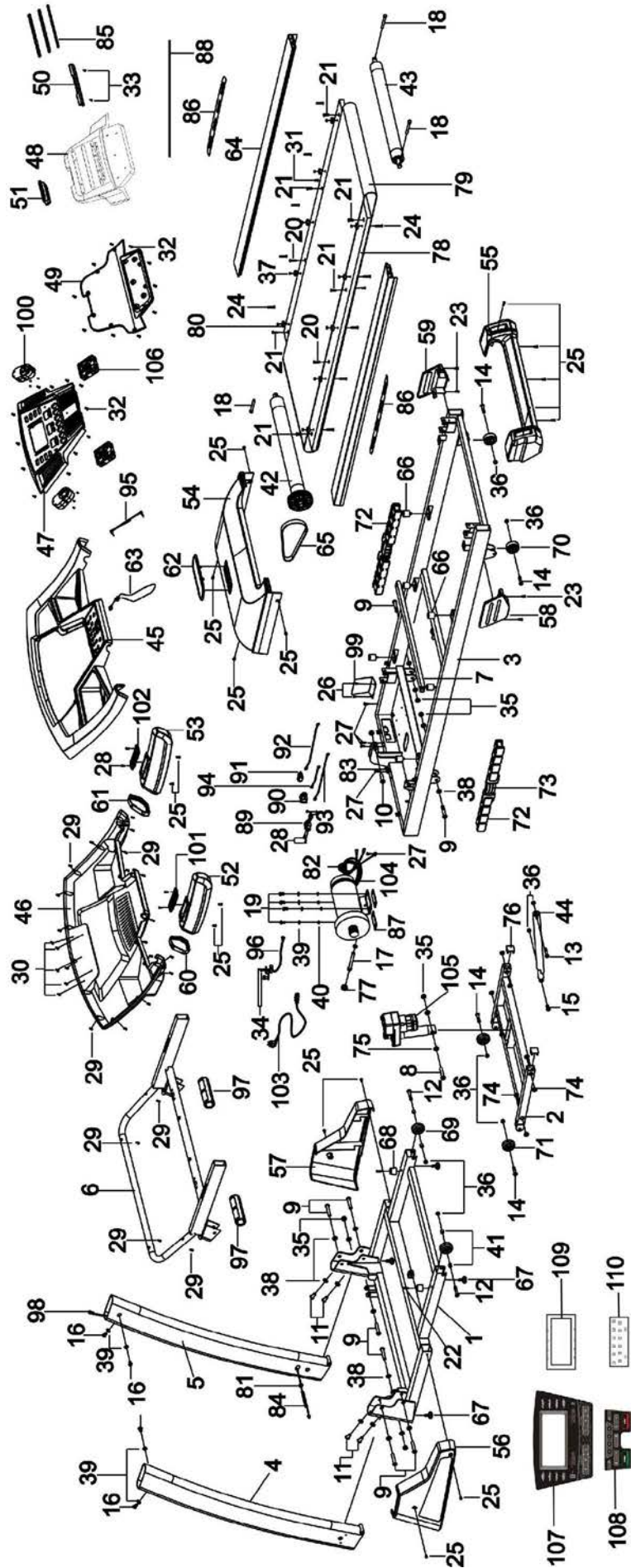
Εάν ο ιμάντας τείνει να μετακινηθεί προς τα δεξιά, θα πρέπει να περιστρέψετε τη δεξιά βίδα ρύθμισης του ιμάντα με τη φορά των δεικτών του ρολογιού. Σας συνιστούμε να στρέψετε κάθε φορά κατά 1/4 της στροφής και να ελέγχετε πώς λειτουργεί. Εάν ο ιμάντας παραμένει λοξός προς τα δεξιά, τότε γυρίστε τη βίδα ρύθμισης του ιμάντα στα αριστερά κατά 1/4 προς τα αριστερά, όπως φαίνεται στην εικόνα A

Εάν ο ιμάντας τείνει να κινηθεί προς τα αριστερά, τότε περιστρέψτε τη βίδα ρύθμισης του ιμάντα αριστερά δεξιόστροφα κατά 1/4 στροφή. Εάν ο ιμάντας παραμένει κεκλιμένος προς τα αριστερά, τότε γυρίστε τη δεξιά βίδα ρύθμισης του ιμάντα αριστερόστροφα για 1/4 στροφή, όπως φαίνεται στην εικόνα B

Αφού χρησιμοποιηθεί για κάποιο χρονικό διάστημα, ο ιμάντας μπορεί να είναι ελαφρώς παραμορφωμένος, και μπορεί να εμφανιστεί ολίσθηση και σταμάτημα όταν ένα άτομο τρέχει πάνω του. Όταν εμφανιστούν αυτά τα φαινόμενα, θα πρέπει να ασφαλίσετε τις βίδες και στις δύο πλευρές για 1/4 στροφή. Εάν ο ιμάντας είναι πολύ σφιχτός, απλώς χαλαρώστε τη βίδα και στις δύο πλευρές κατά 1/4 στροφής, όπως φαίνεται στην εικόνα C.



## 7. ΑΝΑΛΥΤΙΚΟ ΣΧΕΔΙΑΓΡΑΜΜΑ



## 8. ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ

| NO. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ               | ΤΜΧ | NO. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                          | ΤΜΧ |
|-----|-------------------------|-----|-----|------------------------------------|-----|
| 1   | ΒΑΣΗ                    | 1   | 43  | ΠΙΣΩ ΡΟΛΟ                          |     |
| 2   | ΡΑΦΙ ΚΛΙΣΗΣ             | 1   | 44  | ΚΥΛΙΝΔΡΟΣ ΑΕΡΑ                     |     |
| 3   | ΚΥΡΙΟ ΠΛΑΙΣΙΟ           | 1   | 45  | ΚΟΝΣΟΛΑ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ-ΑΝΩ       |     |
| 4   | ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΟΡΘΙΟ ΕΞΑΡΤΗΜΑ | 1   | 46  | ΚΟΝΣΟΛΑ ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΚΑΛΥΜΜΑ-ΚΑΤΩ      |     |
| 5   | ΔΕΞΙ ΟΡΘΙΟ ΕΞΑΡΤΗΜΑ     | 1   | 47  | ΠΛΑΣΤΙΚΟ Η/Υ                       |     |
| 6   | ΡΑΦΙ ΚΟΝΣΟΛΑΣ           | 1   | 48  | ΡΑΧΙΑ IPAD-ΜΠΡΟΣΘΗΚΗ ΘΗΚΗ          |     |
| 7   | CROSS BAR               | 1   | 49  | ΘΗΚΗ RACK-BACK IPAD                |     |
| 8   | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ10*60         | 1   | 50  | IPAD ΡΑΦΙ                          |     |
| 9   | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ10*55         | 8   | 51  | ΣΤΑΘΕΡΗ ΠΙΑΤΑ IPAD                 |     |
| 10  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ10*40         | 1   | 52  | ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΑΦΡΟΥ-Α                  |     |
| 11  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ10*25         | 4   | 53  | ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΑΦΡΟΥ-Δ                  |     |
| 12  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ8*50          | 2   | 54  | ΚΑΛΥΜΜΑ ΜΟΤΕΡ                      | 1   |
| 13  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ8*45          | 1   | 55  | ΠΙΣΩ ΚΑΠΑΚΙ                        | 1   |
| 14  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ8*40          | 4   | 56  | ΚΑΛΥΜΜΑ ΒΑΣΗΣ-Α                    | 1   |
| 15  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ8*28          | 1   | 57  | ΚΑΛΥΜΜΑ ΒΑΣΗΣ-Δ                    | 1   |
| 16  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ8*15          | 4   | 58  | ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΡΟΧΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ-Α          | 1   |
| 17  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ8*90          | 1   | 59  | ΚΑΛΥΜΜΑ ΤΡΟΧΟΥ ΠΛΑΙΣΙΟΥ-Δ          | 1   |
| 18  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ8*65          | 3   | 60  | ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ PVC RING-Α               | 1   |
| 19  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ8*15          | 4   | 61  | ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ PVC RING-Δ               | 1   |
| 20  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ6*45          | 2   | 62  | ΚΑΛΥΜΜΑ ΜΟΤΕΡ ΠΙΝΑΚΑ ΛΟΓΟΤΥΠΟ      | 1   |
| 21  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ6*25          | 6   | 63  | ΚΛΕΙΔΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ                   | 1   |
| 22  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ6*20          | 2   | 64  | ΠΛΑΙΝΗ ΡΑΓΑ                        | 2   |
| 23  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ6*10          | 4   | 65  | ΖΩΝΗ ΜΟΤΕΡ                         | 1   |
| 24  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ5*28          | 10  | 66  | ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΒΑΣΗΣ                     | 6   |
| 25  | ΜΠΟΥΛΟΝΙ Μ5*12          | 17  | 67  | ΒΑΣΗ ΠΟΔΙΟΥ                        | 4   |
| 26  | ΒΙΔΕΣ Μ4*15             | 2   | 68  | ΜΑΞΙΛΑΡΙ ΒΑΣΗΣ                     | 2   |
| 27  | ΒΙΔΕΣ Μ4*12             | 5   | 69  | ΚΙΝΟΥΜΕΝΟΣ ΤΡΟΧΟΣ                  | 2   |
| 28  | ΒΙΔΕΣ Μ4*15             | 2   | 70  | ΤΡΟΧΟΣ ΠΛΑΙΣΙΟΥ                    | 2   |
| 29  | ΒΙΔΕΣ Μ4*12             | 23  | 71  | ΚΙΝΟΥΜΕΝΟΣ ΤΡΟΧΟΣ ΜΕ ΚΛΙΣΗ         | 2   |
| 30  | ΒΙΔΕΣ Μ4*15             | 5   | 72  | ΣΤΡΩΜΑ ΑΕΡΟΣ                       | 4   |
| 31  | ΒΙΔΕΣ Μ4*25             | 2   | 73  | ΜΑΞΙΛΑΡΙ                           | 2   |
| 32  | ΒΙΔΕΣ Μ4*10             | 21  | 74  | ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΜΕΤΑΛΛΟ (ΓΙΑ ΚΛΙΣΗ)       | 8   |
| 33  | ΒΙΔΕΣ Μ3*10             | 2   | 75  | ΠΛΑΣΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΛΟ ΓΙΑ ΚΛΙΝΟΥΣ ΜΟΤΕΡ | 2   |
| 34  | ΒΙΔΕΣ Μ3*6              | 13  | 76  | ΚΑΠΑΚΙ ΒΑΣΗΣ                       | 2   |
| 35  | ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ Μ10           | 6   | 77  | ΚΑΠΑΚΙ ΓΙΑ ΜΟΤΕΡ                   | 1   |
| 36  | ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ Μ8            | 8   | 78  | ΤΡΕΞΙΜΟ ΚΑΤΑΣΤΡΩΜΑΤΟΣ              | 1   |
| 37  | ΠΑΞΙΜΑΔΙΑ Μ5            | 10  | 79  | ΖΩΝΗ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ                    | 1   |

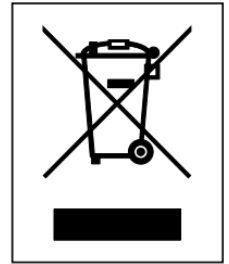
| NO. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                    | ΤΜΧ | NO. | ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ                  | ΤΜΧ |
|-----|------------------------------|-----|-----|----------------------------|-----|
| 38  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ 20* 10.5*Τ1.5 | 14  | 80  | SIDE RAIL FASTENER         | 10  |
| 39  | ΕΠΙΠΕΔΗ ΡΟΔΕΛΑ 17* 8.5*Τ1.5  | 9   | 81  | ΡΟΔΕΛΑ ΚΑΛΩΔΙΟ             | 1   |
| 40  | SPRING ΡΟΔΕΛΑ                | 4   | 82  | ΜΑΓΝΗΤΙΚΟ ΔΑΚΤΥΛΙΔΙ        | 1   |
| 41  | ΑΠΟΣΤΑΣΗ ΤΡΟΧΟΥ ΒΑΣΗΣ        | 4   | 83  | ΚΛΙΠ ΚΑΛΩΔΙΟΥ              | 1   |
| 42  | ΜΠΡΟΣΤΙΝΟ ΡΟΛΟ               | 1   | 84  | ΣΩΛΗΝΑ ΚΥΜΑΤΟΣ             | 1   |
| 85  | Μαξιλαράκι πυριτίου          | 1   | 98  | DATA ΚΑΛΩΔΙΟ               | 1   |
| 86  | ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΟΔΙΟΥ               | 2   | 99  | CONTROLLER                 | 1   |
| 87  | ΛΑΣΤΙΧΙΚΟ ΕΠΙΘΕΜΑ            | 2   | 100 | ΗΧΕΙΟ                      | 2   |
| 88  | ΣΧΟΙΝΙ                       | 1   | 101 | ΑΡΙΣΤΕΡΟ ΚΟΥΜΠΙ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ | 1   |
| 89  | ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΡΕΥΜΑΤΟΣ           | 1   | 102 | ΔΕΞΙ ΚΟΥΜΠΙ ΧΕΙΡΟΛΑΒΗΣ     | 1   |
| 90  | ΠΡΙΖΑ ΚΑΛΩΔΙΟΥ ΡΕΥΜΑΤΟΣ      | 1   | 103 | ΚΑΛΩΔΙΟ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ        | 1   |
| 91  | ΔΙΑΚΟΠΤΗΣ ΚΥΚΛΩΜΑΤΟΣ         | 1   | 104 | ΜΟΤΕΡ                      | 1   |
| 92  | ΚΟΚΚΙΝΟ ΚΑΛΩΔΙΟ AC L=280mm   | 1   | 105 | ΚΙΝΗΤΗΡΑΣ ΚΛΙΣΗΣ           | 1   |
| 93  | ΜΑΥΡΟ ΚΑΛΩΔΙΟ AC L=280mm     | 1   | 106 | ΑΝΕΜΙΣΤΗΡΑΣ                | 2   |
| 94  | ΜΑΥΡΟ ΚΑΛΩΔΙΟ AC L=100mm     | 1   | 107 | Αυτοκόλλητο κονσόλας       | 1   |
| 95  | ΚΑΛΩΔΙΟ ΗΧΟΥ                 | 1   | 108 | Αυτοκόλλητο με κλειδί      | 1   |
| 96  | ΣΕΤ ΑΙΣΘΗΤΗΡΩΝ               | 1   | 109 | PCB κονσόλας               | 1   |
| 97  | ΧΕΙΡΟΛΑΒΗ ΠΑΛΜΟΥ ΣΕΤ         | 2   | 110 | ΠΛΗΚΤΡΟΛΟΓΙΟ               | 1   |

## 9. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

| ΠΡΟΒΛΗΜΑ                           | ΠΙΘΑΝΕΣ ΑΙΤΙΕΣ  | ΔΙΟΡΘΩΣΗ  |
|------------------------------------|---|---|
| Η κονσόλα δεν έχει ένδειξη         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το καλώδιο τροφοδοσίας δεν είναι καλά συνδεδεμένο.</li> <li>2. Διαρροή σε ολόκληρο το καλώδιο ή όχι καλά συνδεδεμένο βύσμα .</li> <li>3. Προστασία υπερφόρτωσης .</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ελέγξτε τη σύνδεση του καλωδίου τροφοδοσίας.</li> <li>2. Συνδέστε καλά κάθε σύνδεσμο.</li> <li>3. Επαναφορά προστατευτικού υπερφόρτωσης .</li> </ol>  |
| Ολίσθηση του ιμάντα του διαδρόμου  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο ιμάντας λειτουργίας είναι πολύ χαλαρός .</li> <li>2. Ο ιμάντας του κινητήρα είναι πολύ χαλαρός .</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Σφίξτε τον ιμάντα λειτουργίας.</li> <li>2. Σφίξτε τον ιμάντα του κινητήρα.</li> </ol>   |
| Ο ιμάντας κίνησης δεν είναι ομαλός | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Έλλειψη λιπαντικού λαδιού</li> <li>2. Ο ιμάντας τρεξίματος είναι πολύ σφιχτός .</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Προσθέστε λάδι λίπανσης στον ιμάντα και στο κατάστρωμα .</li> <li>2. Χαλαρώστε τον ιμάντα λειτουργίας .</li> </ol>  |
| Ο κινητήρας δε λειτουργεί          | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Το κλειδί ασφαλείας δεν έχει συνδεθεί σωστά .</li> <li>2. Το καλώδιο του κινητήρα δε συνδέεται καλά .</li> <li>3. Ολόκληρο το καλώδιο του σετ δεν είναι καλά συνδεδεμένο.</li> <li>4. Βλάβη στο χειριστήριο.</li> <li>5. Ο κινητήρας έχει υποστεί ζημιά.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Εισάγετε το κλειδί ασφαλείας.</li> <li>2. Ελέγξτε τη σύνδεση του καλωδίου του κινητήρα.</li> <li>3. Συνδέστε ξανά ολόκληρο το καλώδιο του σετ.</li> <li>4. Αντικαταστήστε το χειριστήριο.</li> <li>5. Αντικαταστήστε τον κινητήρα.</li> </ol> |

## ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ

Αυτό το ηλεκτρονικό προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται στα οικιακά απορρίμματα. Για την προστασία του περιβάλλοντος, πρέπει να ανακυκλώνεται μετά την ωφέλιμη χρήση του, όπως απαιτείται από τη νομοθεσία. Χρησιμοποιήστε εγκαταστάσεις ανακύκλωσης που είναι εξουσιοδοτημένες για τη συλλογή αυτού του τύπου απορριμμάτων στην περιοχή σας. Με αυτόν τον τρόπο, θα συμβάλετε στην προστασία των φυσικών πόρων και στη βελτίωση των ευρωπαϊκών προτύπων για την προστασία του περιβάλλοντος. Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ασφαλείς και σωστές μεθόδους απορριμμάτων, επικοινωνήστε με το τοπικό γραφείο της πόλης σας ή την εταιρεία από την οποία αγοράσατε αυτό το προϊόν.



## ΕΓΓΥΗΣΗ

Ανεξάρτητα από την εμπορική εγγύηση, ο έμπορος είναι υπεύθυνος για τη μη συμμόρφωση των καταναλωτικών αγαθών με τη σύμβαση πώλησης σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία. Η εγγύηση είναι συμπληρωματική και δεν περιορίζει σε καμία περίπτωση τα δικαιώματα του χρήστη, σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία. Οι παρακάτω όροι περιγράφουν τις απαιτήσεις και το εύρος της εγγύησής σας. Δεν επηρεάζουν τα νόμιμα δικαιώματά σας ή τις υποχρεώσεις του λιανοπωλητή σας και τη σύμβασή σας μαζί του.  
 Περίοδος εγγύησης: 24 μήνες (από την αγορά της συσκευής)!  
 Παρέχουμε υπηρεσίες εγγύησης για αυτήν τη συσκευή υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:  
 Η υπηρεσία παρέχεται σε όλη την Ελλάδα. Επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών μας στο τηλέφωνο (+30) 2311181242.

Η δωρεάν υπηρεσία εγγύησης κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης δεν καλύπτει τα ακόλουθα στοιχεία:

1. Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δεδομένων στο έγγραφο εγγύησης και των εγγράφων της συσκευής.
2. Συσκευές που έχουν εγκατασταθεί ή τοποθετούνται σωστά.
3. Έλλειψη πρωτότυπων εγγράφων αγοράς ή εγγράφου εγγύησης.
4. Επισκευές ή άλλες επεμβάσεις που πραγματοποιούνται από άτομα που δεν είναι εξουσιοδοτημένα από εμάς για την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας ή εάν η συσκευή επισκευάζεται με μη γνήσια ανταλλακτικά.
5. Εμφάνιση της συσκευής - γρατσουνιές, ρωγμές και άλλα που δεν παρατηρήθηκαν κατά την αγορά, παράδοση ή εγκατάσταση της συσκευής.
6. Μη συμμόρφωση με τις προϋποθέσεις χρήσης, αποθήκευσης, μεταφοράς και τα ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές
7. Για ελαττώματα που προκαλούνται από ακατάλληλη χρήση, μηχανικά ελαττώματα, κρούσεις.
8. Σε περίπτωση ελαττωμάτων που προκύπτουν ως αποτέλεσμα φυσικών φαινομένων και άλλων περιστάσεων ανωτέρας βίας.
9. Όταν χρησιμοποιείτε συσκευές για εμπορικούς σκοπούς και σε δημόσιους χώρους.
10. Κινητά εξαρτήματα που έχουν υποστεί ζημιά ως αποτέλεσμα ακατάλληλης χρήσης ή εγκατάστασης: πεντάλ, λαβές, καλώδια, ιμάντες, ταινίες, παρεμβύσματα, βίδες και μπουλόνια, μοχλοί, ρουλεμάν, διακοσμητικά στοιχεία.
11. Μη υποστηριζόμενες και ακατάλληλα αποθηκευμένες συσκευές.
12. Εξαρτήματα σχεδιαστών και αυτά που μπορούν να διαχωριστούν από το κύριο σώμα της συσκευής, πλαστικά διακοσμητικά, εξαρτήματα από καουτσούκ με περιορισμένη διάρκεια ζωής που ρυθμίζεται από τον κατασκευαστή.
13. Αναλώσιμα, εξαρτήματα και στοιχεία με περιορισμένη διάρκεια ζωής - μπαταρίες, ζώνες, ταινίες.
14. Αξεσουάρ – εξωτερικό τροφοδοτικό/ αντάπτορες.

SPORT DEPOT HELLAS MON. ΙΚΕ

Διεύθυνση επικοινωνίας:

26ης Οκτωβρίου 43, τ.κ. 54627 Θεσσαλονίκη

(+30) 2311181242

# BOSANSKI



Molimo vas da detaljno pročitate sve mere predostrožnosti i uputstva u ovom uputstvu pre korišćenja ove opreme . Sačuvajte ovo uputstvo za buduću referencu.

## SADRŽAJ

1. Bezbednosni oprez
2. Uputstvo
3. Uputstvo za montažu
4. Kako sklopiti I rasklopiti
5. Predložak vežbi za trening
6. Održavanje
7. Tehnički crtež
8. Lista delova
9. Rešavanje problema

## 1. BEZBEDNOSNI OPREZ

Prilikom korišćenja ovog proizvoda uvek treba slediti osnovne mere predostrožnosti, uključujući sledeće:

Pažljivo pročitatajte uputstvo pre nego što počnete da koristite ovaj proizvod.

**OPASNOST** – Smanjiti rizik od električnog šoka: Uvek isključite ovaj proizvod iz električne utičnice odmah nakon korišćenja i pre čišćenja.

**UPOZORENJE** – Da biste smanjili rizik od opekotina, požara, električnog šoka ili fizičkih povreda:

1. Proizvod nikada ne bi trebalo da ostane bez nadzora dok je priključen na struju. Isključite proizvod iz utičnice kada nije u upotrebi.
2. Bliski nadzor je neophodan kada ovaj proizvod koriste deca, invalidi ili osobe sa invaliditetom ili osobe sa invaliditetom.
3. Uverite se da koristite proizvod samo za njegovu predviđenu upotrebu kao što je opisano u ovom uputstvu. Nemojte koristiti prilog koji proizvođač ne preporučuje da bi izbegao bilo kakvu opasnost ili nezgodu.
4. Nikada ne upravljajte proizvodom ako ima oštećen kabl ili utikač, ako ne radi kako treba, ako je oštećen ili je bačen u vodu. Molimo Vas da vratite proizvod u servisni centar prodavca na pregled i popravku.
5. Nemojte nositi ovaj proizvod pomoću kabla za snabdevanje ili koristiti kabl kao regulator.
6. Držite kabl dalje od vrelih površina ili zemlje.
7. Nikada ne upravljaj proizvodom sa blokiranim ventilima. Držite ventilaciju bez poklopca, kose itd.
8. Nikada ne otpustite ili umetnete nijedan objekat u otvore.
9. Nemojte koristiti ili raditi na otvorenom.
10. Nemojte raditi tamo gde se koriste aerosolni (sprej) proizvodi ili gde je kiseonik tanak.
11. Pre isključivanje napajanja proizvoda, isključite sve kontrole na poziciju isključenog, a zatim uklonite utikač iz utičnice.
12. Povežite proizvod samo sa pravilno prizemljenom utičnicom.
13. Ako je traka za trčanje sklopljena, kada korisnik završi sa korišćenjem trake za trčanje, podizanje mora da se vrati na prvobitnu poziciju.
14. Kada korisnik koristi traku za trčanje, ona se ne može sklopiti u isto vreme.
15. Čuvajte sigurnosni zum od 2000mm x 1000mm dalje od trake za trčanje.
16. Ova mašina je namenjena samo za kućnu upotrebu.
17. Za traku za trčanje sa funkcijom slaganja i električnim uzdizanjima, uverite se da je podizanje 0 pre sklapanja (Da biste izbegli smetnje komponenti).
18. Prestanite da koristite traku za trčanje ako osećate nesvesticu, vrtoglavicu ili nedostatak daha.

19. Nosite odgovarajuću odeću za vežbanje kada koristite traku za trčanje. Ne nosite labavu odeću koja bi mogla da se zakači za traku za trčanje. Odeća za atletsku podršku preporučuje se i muškarcima i ženama. Uvek nosi atletske cipele. Nikada ne koristite traku za trčanje golim nogama, noseći samo čarape, ili u sandalsu.

## PRIMENA UPUTSTVA

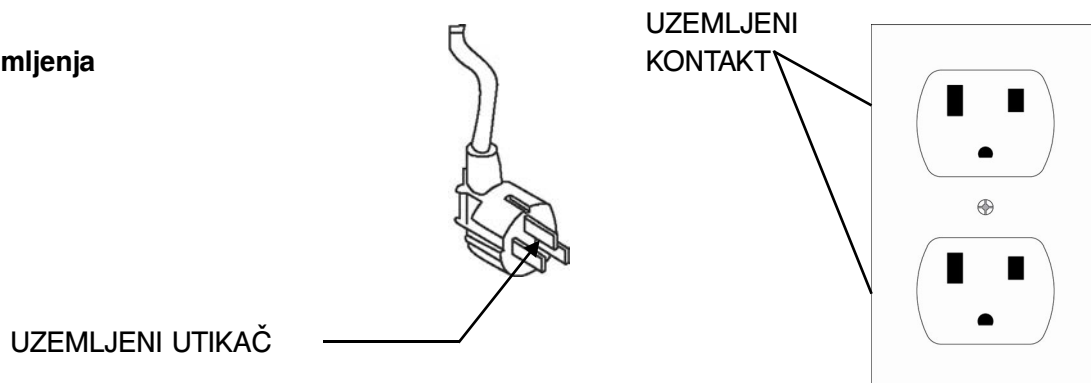
Proizvodi prvo moraju biti uzemljeni. Ako dođe do kvara, prizemlje će obezbediti put najmanjeg otpora električnoj struji kako bi se smanjio rizik od električnog šoka.

Proizvod je opremljen kablom koji ima provodnik za prizemljenje opreme i utikač za uzemljenje. Utikač mora biti priključen na odgovarajuću utičnicu koja je pravilno instalirana i utemeljena u skladu sa svim lokalnim kodovima i uredbama.

**OPASNOST** – Nepravilno povezivanje provodnika za prizemljenje opreme može rezultirati rizikom od električnog šoka. Proverite kod kvalifikovanog električara ili servisera ako ste u nedoumici da li su proizvodi pravilno prizemljeni. Nemojte menjati utikač koji je obezbeđen proizvodom – ako se neće uklopiti u utičnicu, imajte odgovarajuću utičnicu koju instalira kvalifikovani električar.

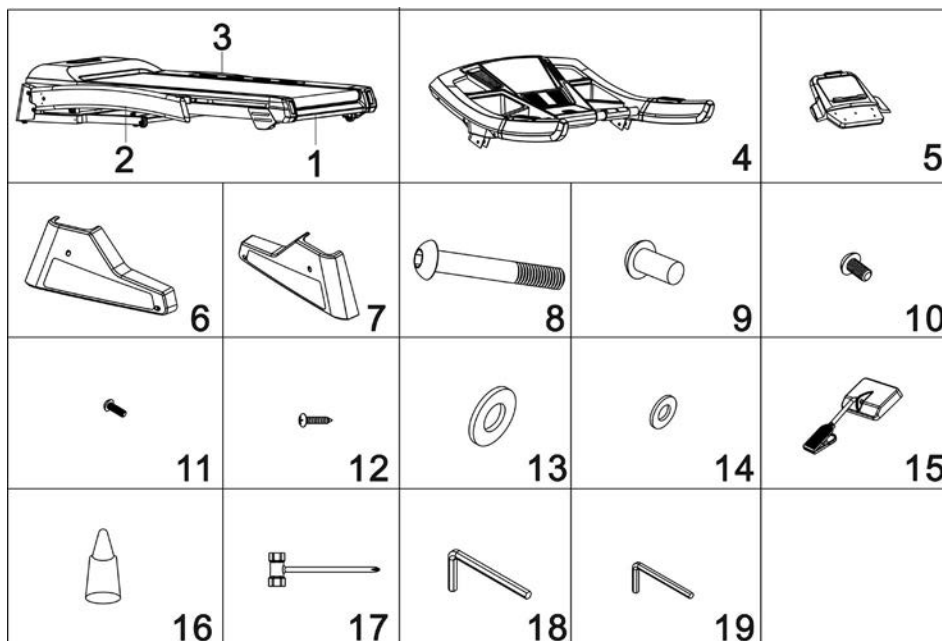
Proizvodi imaju utikač za uzemljenje koji izgleda kao utikač ilustrovan na slici. Uverite se da je proizvod povezan sa utičnicom koja ima istu konfiguraciju kao i utikač. Nema potrebe da koristite adapter za ovaj proizvod.

**Figura**  
**Metode uzemljenja**



## 2. UPUTSTVA ZA MONTAZU

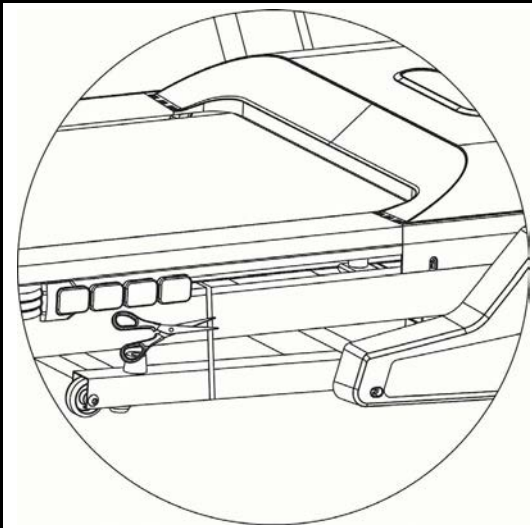
### U OVOM POLJU MOŽETE PRONAĆI SVE DELOVE



## PART LIST

| No. | Description      | Quantity | No. | Description      | Quantity |
|-----|------------------|----------|-----|------------------|----------|
| 1   | Main Frame       | 1        | 11  | Screw M5*12      | 4        |
| 2   | Left upright     | 1        | 12  | Screw M4*15      | 5        |
| 3   | Right upright    | 1        | 13  | Flat washer M10  | 6        |
| 4   | Console          | 1        | 14  | Flat washer M8   | 4        |
| 5   | IPAD rack        | 1        | 15  | Safety key       | 1        |
| 6   | Base cover-Right | 1        | 16  | Silicon oil      | 1        |
| 7   | Base cover-Left  | 1        | 17  | Screw Driver     | 1        |
| 8   | Bolt M10*55      | 2        | 18  | Allen wrench 6mm | 1        |
| 9   | Bolt M10*20      | 4        | 19  | Allen wrench 5mm | 1        |
| 10  | Bolt M8*15       | 4        |     |                  |          |

## KORAK 1

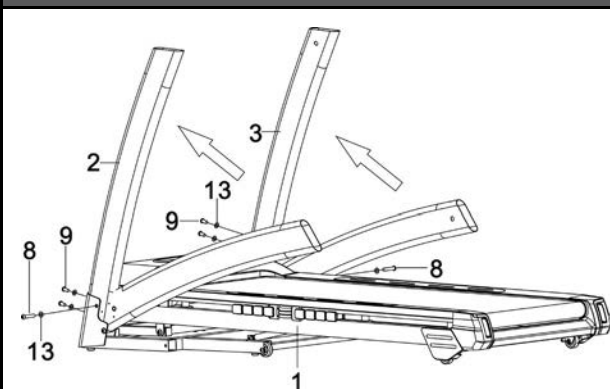


1. Imajte u vidu da je ovaj traci za trčanje potrebno najmanje 2 osobe da završe montažu.
2. Otvorite kartonsku kutiju, i izvadite svu zaštitnu penu i montažne delove.
3. Kao što fotografija pokazuje, izvadite traku za trčanje iz kutije, položite ja na ravan pod, a zatim isecite kaiš.

**⚠ DANGER !**

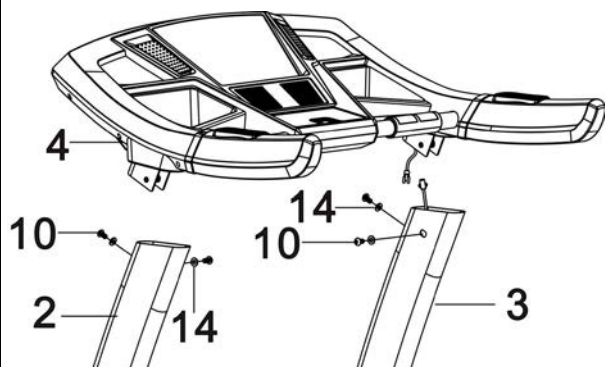
Do not cut the belt before moving it out from carton, failure to do so could result in body injury.

## KORAK 2



1. Podignite levu i desnu uspravnu stranu, a zatim koristite ključ od 6# (18) da biste svaki uspravno instalirali na bazu sa 2 pcs M10x55 šraf (8) i 2 pcs flat washer (13), 2 pcs M10x20 bolt (9) i 2 pcs M10 perača (13) sa druge strane.
2. Ne pričvršćavaj te čvrsto sve zavrtnje i šrafove na ovom koraku.

## KORAK 3

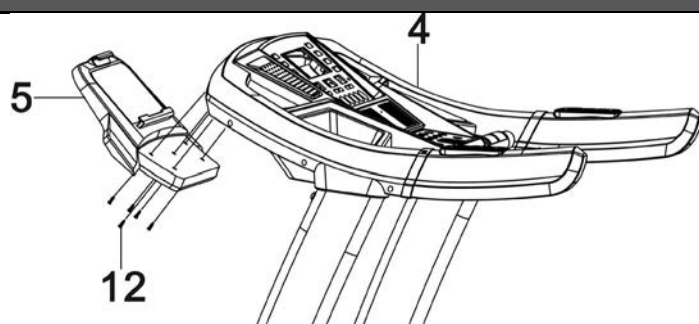


1. Povežite obim kabla iz konzole sa obimom kabla sa desne strane uspravno. Obratite pažnju na vezu kabla, pogrešna veza ili gruba operacija bi izazvali oštećenje konektora

2. Koristite ključ od 5# (19) da biste instalirali konzolu levo i desno uspravno sa svakim 4 pcs M8x15 šrafova (10) i 4pcs M8 peračima (14)

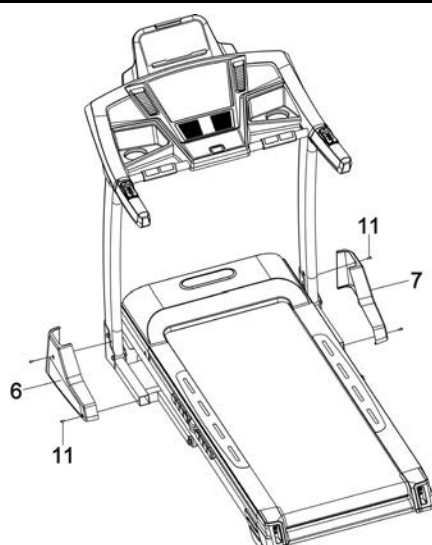
3. Čvrsto pričvrstite sve zavrtnje na koraku 2 i koraku 3.

## KORAK 4



Koristite šrafčiger (17) da biste instalirali IPAD rack(5) na konzolu sa 5pcs bolt M4\*15(12).

## KORAK 5



Koristite šrafčiger (17) da biste instalirali levi bazni poklopac (6) ulevo uspravno sa 2 pcs M5x12 zavrtnja (11). Uradite isto za desnu osnovnu masku (7).

**NAPOMENA:**

Zbog vaše bezbednosti i udobnosti proverite da li su svi šrafovi pričvršćeni.

Čestitam! Potpuno nova motorna traka za trčanje je uspešno sklopljena!

### 3. VODIČ ZA OPERACIJE

#### OPŠTI SAVETI O BEZBEDNOSTI

- Vežbajte montažu i demontažu trake za trčanje pre nego što počnete sa vežbanjem.
- Priložite bezbednosni ključ računaru (traka za trčanje neće raditi bez Bezbednosnog ključa). Is-eći drugi kraj bezbednosnog ključa na odeću pre vežbanja da biste se uverili da će traka za trčanje prestati ako korisnik slučajno odšeta sa trake za trčanje.
- Ako korisnik padne sa trake za trčanje, Bezbednosni ključ će spasti sa računara i traka za trčanje će se odmah zaustaviti kako bi se izbegle dalje povrede.
- Ne stojite na hodajućem pojasu dok pojačavate traku za trčanje. Zategni podlogu za trčanje i stani na plastične šine za noge.
- Traka za trčanje će početi od 1.0KM/H nakon odbrojavanja. Ako ste novi korisnik, ostanite pri sporij brzini i držite se za stisak ruke dok vam ne postane udobno.

#### VODIČ ZA BRZE REFERENCE





## FUNKCIJA PRIKAZA

**VREME:** Akumulira ukupno vreme vežbanja od 0:00 do 99:00 minuta.

**PULS:** Kada se pulsni signal otkrije hvatanjem oba pik-apa od nerđajućeg čelika na prednjim rukohvatima, prikazaće vaš trenutni otkucaj srca u otkucajima u minuti od 50 do 200..

**INCLINE:** Prikazuje trenutni nagib špila od početka na nivou od 1 do 15.

**BRZINA:** Prikazuje trenutnu brzinu kaiša od pokretanja brzinom od 1,0Km/h do 16,0Km/h.

**KALORIJA:** Akumulira potrošnju kalorija tokom vežbanja. Max. Valueis 990 KCAL.

**DISTANCA:** Akumulira ukupnu udaljenost treninga od 0,0 do 99,0 kilometara prebrojavanjem.

Akumulira ukupnu udaljenost treninga od 0,0 do 99,0 kilometara odbrojavanjem .

## KORACI

### BELEŠKE:

1. Proverite da li imate bilo šta na nogama što će ometati kretanje trake za trčanje.
2. Priključite kabl za napajanje i uključite traku za trčanje.
3. Stanite na pešačke šine trake za trčanje.
4. Priložite klip sa sigurnosnim ključem na deo odeće.
5. Stavite sigurnosni ključ u rupu sigurnosnog ključa u konzoli, a zatim će traka biti na start/ready statusu.

6. Imate dve opcije za početak vežbanja:

#### A.BRZI POČETAK

Jednostavno pritisnite dugme START da biste počeli da vežbate.

#### B.IZABERITE PROGRAM

Izaberite ručni program pritiskom na dugme MODE ili pritiskom na dugmad PROGRAMA da biste uneli manuelni program, 8 ciljeva obuke ili 3 korisnička programa.

## OPERACIJA BRZOG POČETKA

**KORAK 1:** Priložite bezbednosni ključ za buđenje ekrana; traka za trčanje će tada biti na statusu početnog/spremnog.

**KORAK 2:** Pritisnite dugme START da biste započeli kretanje kaiša nakon odbrojavanje. Koristite dugmad SPEED +/- ili QUICK SPEED da biste podesili željenu brzinu u bilo kom trenutku tokom treninga; koristite dugmad INCLINE +/- ili QUICK INCLINE da biste podesili nagib u bilo kom trenutku tokom treninga.

**KORAK 3:** Da biste dobili očitavanje pulsa, jednostavno uhvatite pik-apove od nerđajućeg čelika na rukohvatu. Prikazivanje može potrajati nekoliko sekundi da bi dostigao stvarni broj. Brzina pulsa će biti prikazana u prozoru PULSE.

**KORAK 4:** Tokom brzog početka rada, vreme, KALORIJA i DISTANCA će se računati.

## OPERACIJA RUČNIH PROGRAMA

**BELEŠKE:** U okviru ovog programa, jedna od **DISTANCE**, **CALORIE** i **TIME** se može podesiti odbrojanje za vaš trening, ostali će se izbrojati tokom vašeg treninga, nakon što jedan odbrojanje dostigne nulu, program će biti završen i zaustaviti pomeranje kaiša. Ako treba da nastavite, pritisnite dugme **START** da biste započeli pomeranje kaiša nakon odbrojanje.

**KORAK 1:** Priložite bezbednosni ključ za buđenje ekrana; traka za trčanje će tada biti na statusu početnog/spremnog.

**KORAK 2:** Pritisnite dugme **MODE**, vremenski prozor će biti prikazan 30:00, pritisnite taster **SPEED +/-** da biste podesili vreme odbrojanja od 5:00 minuta do 99:00 minuta.

Ako ne volite da pospešite vreme za odbrojanje i prosledite drugima, ponovo pritisnite taster **MODE**, prozor **DIST** će prikazati 1.0, možete podesiti **RASTOJANJE ODBROJAVANJA** od 1,0KM - 99.0KM.

Ako ne volite da postavljate **RASTOJANJE** za odbrojanje i prosledite drugima, ponovo pritisnite taster **MODE**, **CAL.** prozor će prikazati 50, možete podesiti odbrojanje **KALORIJA** sa 20 KCAL na 990 KCAL.

**KORAK 3:** Nakon što završite sa postavljanjem odbrojanje za vežbanje, pritisnite taster **START** da biste započeli kretanje kaiša nakon odbrojanje.

**KORAK 4:** Tokom programa možete podesiti brzinu i nagib pritiskom na dugmad **SPEED +/-** i **INCLINE +/-** ili **QUICK SPEED** i **QUICK INCLINE** da biste skočili direktno u postavku.

**KORAK 5:** Pritisnite dugme **STOP** da biste zaustavili vežbanje ili odvucli bezbednosni ključ sa položaja da biste isključili računar.

## UNAPRED ODREĐENA OPERACIJA PROGRAMA

**BELEŠKE:** Svi unapred određeni programi su sa 18 segmenata zasnovanih na vremenu; brzina i nagib su unapred određeni na svakom segmentu. Vreme poslednjeg radnog vremena od 18 segmenata u svakom programu biće automatski raspoređeno u skladu sa vremenom koje ste podesili za vreme vežbanja. Postoje 64 unapred određena programa za 8 različitih trenajnih ciljeva, i 8 različitih nivoa intenziteta na svakom treningu.

**KORAK 1:** Priložite bezbednosni ključ za buđenje ekrana; traka za trčanje će tada biti na statusu početnog/spremnog.

**KORAK 2:** Pritisnite dugme **PROGRAM** da biste se pomerali kroz 8 ciljeva treninga i funkciju **BODY FAT**. Cilj obuke će biti izabran kada pritisnete dugme **PROGRAM**. Nakon što izaberete cilj treninga, pritisnite dugme **MODE** da biste izabrali intenzitet od L01 do L08. Nakon što izaberete intenzitet, pritisnite tastere **SPEED +/-** da biste izmenili vreme završetka. Unapred određeno vreme poslednjeg vremena svakog programa je 30:00 minuta, a može se podesiti od 5:00 do 99:00 minuta.

**KORAK 3:** Nakon izmene vremena završetka, pritisnite dugme **START** da biste prihvatili i započeli vežbanje.

**KORAK 4:** Tokom povorka programa možete podesiti **SPEED & INCLINE** pritiskom na **SPEED +/-** i **INCLINE +/-** dugmad, ili koristite dugmad **QUICK SPEED** i **QUICK INCLINE** da biste direktno prešli na postavku. Međutim, brzina i **NAGIB** koji korigujete će biti efikasni samo na tekućem segmentu, nakon završetka segmenta, **BRZINA** i **INCLINE** će se obrađivati sa unapred e-tim vrednostima.

**KORAK 5:** Pritisnite dugme **STOP** da biste zaustavili vežbanje ili odvucli bezbednosni ključ sa položaja da biste isključili računar.

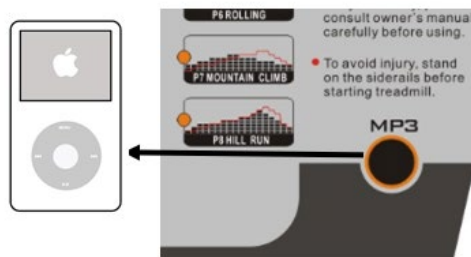
## KORIŠĆENJE FUNKCIJE “PULS”

PULSE prozor na računaru radi zajedno sa Sensorima pulsa na oba rukohvata. Kada budete spremni da pročitate puls:

1. Stavite obe ruke čvrsto na Pulsne senzore. Za najtačnije štivo važno je da koristite obe ruke.
2. Procenjeni otkucaji srca će biti prikazani u PULSE prozoru otprilike 5 sekundi nakon što držite Pulse Senzore.
3. Ova procena nije tačna i osobe sa medicinskim uslovima i/ili specifičnom potrebom za preciznim praćenjem otkucaja srca ne bi trebalo da se oslanjaju na navedene procene.

## KORIŠĆENJE FUNKCIJE AUDIO

Kao što figura pokazuje, priključite jedan kraj zvuka kablom do audio konektora na računaru, a zatim priključite drugi kraj audio kabla na MP3 plejer. Zvučnik na računaru će zatim pustiti muziku iz MP3 plejera. Jačina zvuka zvučnika može samo da se menja preko MP3 plejera.



## BUILD-IN MP3 PLEJER

Računar ima funkciju build-in MP3 plejera, može da radi sa sledećim uputstvima:

Uključite snagu trake za trčanje, priložite bezbednosni ključ za buđenje ekrana, a zatim priključite USB fleš, a zatim će program za kreiranje MP3 plejera reprodati muzičku datoteku u trenu.

Dugme “Pritisni” će smanjiti glas zvučnika. Dugme “Pritisni” će povećati glas zvučnika. Pritisnite dugme reprodukuj sledeću muziku, pritisnite dugme da biste re re re re reći prethodnu muziku, pritisnite ovo dugme nadole .

## POVEZIVANJE PAMETNOG TELEFONA

Ako traka za trčanje ima bluetooth funkciju, povežite pametni telefon kao sledeće korake:

KORAK 1: Uključite Bluetooth pametnog telefona, pretražite uređaj i kliknite da biste povezali uređaje kada se pojavi RUN MUSIC.

KORAK 2: Nakon veze, glas pametnog telefona će se puštati od strane zvučnika na računaru.

## KORISNIČKI PROGRAM

Ovaj program je za korisnika da uređuje lični program; brzina i nagib svakog segmenta mogu se uređivati u skladu sa ličnom željom. U ovom programu postoji 18 segmenata za korisnika za uređivanje programa za vežbanje.

Kada se program podesi, on će biti uskladišten na računaru, računar će nastaviti program pritiskom na dugme START/STOP. Postoji totalno 3 korisnička programa koja se mogu uređivati.

Ako želite da ponovo uredite program, samo sledite korake opisane kao zvono.

KORAK 1: Priložite bezbednosni ključ za buđenje ekrana; traka za trčanje će tada biti na statusu početnog/spremnog, nastavite da pritiskate dugme PROG dok se prozor brzine ne prikaze U01, zatim prozor TIME prikazuje 30:00, pritisnite taster SPEED+/- da biste podesili vreme programa.

KORAK 2: Pritisnite dugme MODE da biste podesili segment 1, pritisnite taster INCLINE+/- da biste podesili nagib i pritisnite taster SPEED+/- da biste podesili brzinu na ovom segmentu. Kada završite sa postavljanjem segmenta 1, pritisnite dugme MODE da biste podesili svih ostalih 2-18 segmenata.

KORAK 3: Nakon završetka podešavanja svih 18 segmenata, program će biti uskladišten, a zatim pritisnite dugme START da biste učitali ovaj program.

## SKALA TELESNE MASNOSTI

Ova funkcija je procena vaše telesne masti u skladu sa osnovnim informacijama o vašem telesnom stanju.

Ova procena nije tačna i osobe sa medicinskim uslovima i/ili specifičnom potrebom za tačnom vrednošću telesne masti ne bi trebalo da se oslanjaju na navedene procene.

**KORAK 1:** Pritisnite dugme PROGRAM više puta, na dugmetu "12" vreme pritiskanja programa, prozor DIST. će prikazati FAT. Pritisnite dugme MODE da biste podesili relativne parametre: POL, GE, VISINU i TEŽINU.

**KORAK 2:** Nakon unošenja funkcije BODY FAT pritiskom na dugme MODE, prozor TIME će prikazati 5-01, prozor SPEED će prikazati 1, on predstavlja pol, pritisnite taster SPEED +/- da biste podesili pol od 1 – 2, 1 predstavlja MUŠKI, 2 predstavlja ŽENSKO. Zatim pritisnite dugme MODE da biste prešli na sledeći korak.

**KORAK 3:** Nakon što pritisnete dugme MODE, prozor TIME će prikazati 5-02, prozor SPEED će prikazati 25, on predstavlja AGE, pritisnite taster SPEED +/- da biste podesili starost od 10-99 godina. Zatim pritisnite dugme MODE da biste prešli na sledeći korak.

**KORAK 4:** Nakon pritiskanja dugmeta MODE, prozor TIME će prikazati 5-03, prozor BRZINE će prikazati 170, on predstavlja VISINU, pritisnite taster SPEED +/- da biste podesili visinu od 100CM-200CM. Zatim pritisnite dugme MODE da biste prešli na sledeći korak.

**KORAK 5:** Nakon što pritisnete dugme MODE, prozor TIME će prikazati 5-04, prozor SPEED će prikazati 70, predstavlja TEŽINU, pritisnite taster SPEED +/- da biste podesili težinu od 20KG-150KG. Zatim pritisnite dugme MODE da biste prešli na sledeći korak.

**KORAK 6:** Nakon završenog podešavanja svih potrebnih informacija o vašem telesnom stanju, ponovo pritisnite dugme MODE, vremenski prozor će zatim prikazati 5-05, prozor BRZINE će prikazati "---", to znači da računar počinje da radi za izračunavanje, zatim držite senzor pulsa na rukohvatu sa obe ruke, oko 8 sekundi nakon, rezultat telesne masti će biti prikazan u prozoru INCLINE.

## TABELA TELESNE MASNOSTI

Rezultat koji daje skala telesne masti može biti referenca za stanje tela, proverite stanje tela prema levom grafikonu sa rezultatom koji dobijete sa trake za trčanje.

| Body condition | Result        |
|----------------|---------------|
| Fat            | BMI > 30      |
| Overweight     | 26 < BMI < 30 |
| Fit            | 19 < BMI < 25 |
| Thin           | BMI < 19      |

**PROGRAM PRESET**

**P1. WEIGHT LOST**

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 6  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 8  | 8  | 10 | 8  | 8  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5  | 6  | 8  | 9  | 10 | 12 | 10 | 8  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 4  | 2  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 7  | 8  | 10 | 12 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 4  | 2  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 5  | 3  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9  | 6  | 6  | 3  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 9  | 7  | 6  | 3  |

**P2. CARDIO TRAIN**

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 2  | 2  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 9  | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 5 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 5  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |

**P3. FAT BURN**

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3  | 4  | 5  | 5  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 7  | 7  | 7  | 6  | 6  | 4  | 3  | 2  | 1  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 4 | 5 | 7 | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 2  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 8  | 7  | 7  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 5 | 6 | 8 | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 6 | 7  | 8  | 9  | 9  | 9  | 9  | 8  | 8  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 7 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 6                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 4 | 5  | 7  | 8  | 9  | 10 | 10 | 10 | 10 | 9  | 9  | 7  | 6  | 4  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 3 | 5 | 7 | 8  | 10 | 11 | 12 | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 10 | 9  | 7  | 5  | 3  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 5 | 6  | 8  | 9  | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 6 | 8 | 9  | 11 | 12 | 13 | 14 | 14 | 14 | 14 | 13 | 13 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 2 | 4 | 6 | 7  | 9  | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 4 | 7 | 9 | 10 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 14 | 14 | 12 | 11 | 9  | 7  | 4  |

**P4. POWER WALK**

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 2  | 1  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6  | 6  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7  | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 2  | 1  |

**P5. INTERVAL**

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  | 4  | 2  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2 | 5 | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  | 5  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2 | 6 | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  | 6  | 2  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 1 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3 | 6 | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  | 6  | 3  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 1 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3 | 7 | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  | 7  | 3  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4 | 7 | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  | 7  | 4  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4 | 8 | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  | 8  | 4  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 2 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5 | 8 | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  | 8  | 5  |

**P6. ROLLING**

| SPEED CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4  | 5 | 6 | 7 | 8  | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|---------------|-------------|---|---|---|----|---|---|---|----|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1       | SPEED(KM/H) | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2 | 3 | 2  | 1 | 2  | 3  | 2  | 1  | 2  | 3  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3 | 4 | 3  | 2 | 3  | 4  | 3  | 2  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| Level 3       | SPEED(KM/H) | 2 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3 | 4 | 5  | 4 | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  | 4  | 5  | 4  | 3  |
| Level 4       | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4 | 5 | 6  | 5 | 4  | 5  | 6  | 5  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  |
| Level 5       | SPEED(KM/H) | 2 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5 | 6 | 7  | 6 | 5  | 6  | 7  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  |
| Level 6       | SPEED(KM/H) | 3 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6 | 7 | 8  | 7 | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 7  | 8  | 7  | 4  |
| Level 7       | SPEED(KM/H) | 3 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7 | 8 | 9  | 8 | 7  | 8  | 9  | 8  | 7  | 8  | 9  | 8  | 4  |
| Level 8       | SPEED(KM/H) | 3 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 9  | 10 | 8  | 4  |

**P7. MOUNTAIN CLIMB**

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  | 0  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 9  | 8  | 6  | 4  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  | 1  | 1  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 10 | 8  | 7  | 5  | 3  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 9  | 10 | 11 | 12 | 11 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 3  | 3  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 13 | 10 | 8  | 6  | 4  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6  | 6  | 6  | 5  | 5  | 4  | 4  | 4  | 2  | 2  | 2  |

**P8. HILL RUN**

| SPEED & INCLINE CHANGES |             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
|-------------------------|-------------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Level 1                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 4  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 3 | 3  | 3  | 5  | 5  | 7  | 7  | 9  | 9  | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 2                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 2 | 4 | 4  | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 8  | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 3                 | ELEVATION   | 0 | 0 | 1 | 1 | 2  | 2  | 3  | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 5  | 3  | 2  | 1  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 4  | 6  | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 10 | 8  | 6  | 4  | 2  |
| Level 4                 | ELEVATION   | 0 | 1 | 1 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 7  | 6  | 5  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 2 | 4 | 4 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 5                 | ELEVATION   | 1 | 1 | 2 | 2 | 3  | 3  | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 6                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 4  | 4  | 5  | 5  | 6  | 6  | 7  | 8  | 8  | 8  | 7  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 6  | 6  | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 7                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5  | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 10 | 10 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 6 | 8  | 8  | 10 | 10 | 12 | 13 | 13 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |
| Level 8                 | ELEVATION   | 1 | 2 | 3 | 4 | 6  | 6  | 7  | 7  | 8  | 8  | 9  | 9  | 10 | 12 | 9  | 6  | 3  | 2  |
|                         | SPEED(KM/H) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 | 13 | 12 | 10 | 7  | 5  | 3  |

## 4. KAKO SKLOPITI I RASKLOPITI

### KAKO SAVITI TRAKU

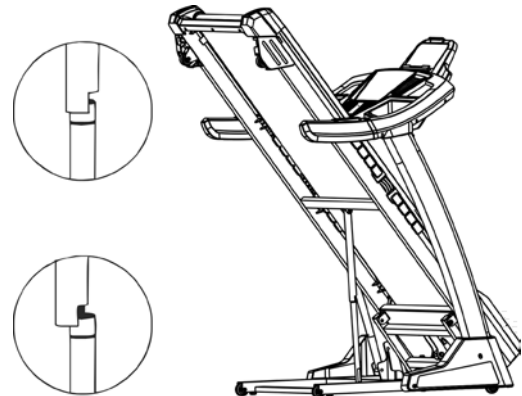
**PRE NEGO ŠTO SLOŽITE TRAKU ZA TRČANJE, ISKLJUČITE KABL ZA NAPAJANJE.**

**ВНИМАНИЕ:** Morate biti u stanju da bezbedno podignete 45 funte (20kg) u cilju podizanja, sniženja ili pomeranja traku za trčanje.

1. Držite traku za trčanje rukama na lokacijama prikazano desno.

**OPREZ:** Da biste smanjili mogućnost povrede, savijte noge i zadržite položaj tela unazad pravo. Dok podižeš traku za trčanje, obavezno da podigneš nogama, a ne leđima. Podigni traku za trčanje dok špil za trčanje čvrsto ne drži savijanje šipke kao što pokazuje prava figura.

2. Ako želite da stavite traku za trčanje na radnu poziciju, Prvo povuci kvaku na rasklapanje spolja kao što figura pokazuje, A onda spusti svetlo na palubu na pod.



### KAKO POKRETATI TRAKU

1. Postavite ruke na rukohvate i nogama se oslonite na a transport trake
2. Podignite traku, oslonite na točkice i slobodno pomerite na željenu lokacija Da bi ste smanjili rizik od povrede budite jako pažljivi pri pomeranju trakeempt to
3. Lagano prislonite nogu točkiću za transport i spustite traku na željeno mesto



## 5. PREDLOŽAK VEŽBI ZA TRENING

Uspešan program vežbanja sastoji se od zagrevanja, aerobne vežbe i opuštanja. Ceo program radite najmanje dva, a po mogućstvu tri puta nedeljno, odmarajući se dan između treninga. Nakon nekoliko meseci, vežbanje možete povećati na četiri ili pet puta nedeljno.

Zagrevanje je važan deo vašeg treninga, i trebalo bi da započnete svaku sesiju. Ona priprema vaše telo za napornije vežbanje zagrevanjem i istezanjem mišića, povećanjem cirkulacije i pulsa i isporučivanje više kiseonika mišićima. Na kraju vežbanja ponovite ove vežbe kako biste smanjili bolne probleme sa mišićima. Predlažemo sledeće vežbe za zagrevanje i hlađenje:

### 1. UNUTRAŠNJE ISTEZANJE BUTINA

Sedite sa tabanima zajedno sa kolenima usmerenim ka spolja. Povucite noge što je više moguće blizu u prepone. Nežno gurni kolena prema podu. Sačekajte 15 tačaka.



### 2. HAMSTRING STRETCH

Sedite na desnu nogu. Oslonite levu savijenu nogu uz desnu unutrašnju butinu. Ispružite se prema vašem donjem delu što je više moguće. Sačekajte 15 sekundi. Opustite se, a zatim ponovite sa ispravljenom levom nogom.



### 3. OKRETANJE GLAVE

Okrenite glavu udesno za jedno prebrojavanje, osećajući istezanje uz levu stranu vrata.

Zatim okrenite glavu unazad za jednu tačku, protegnuvši bradu do plafona i pustite usta otvorena. Okrenite glavu ulevo za jednu tačku, i na kraju, spustite glavu na grudi za jednu tačku.



### 4. PODIZANJE RAMENA

Podigni desno rame prema uvetu za jednu tačku. Zatim podignite levo rame za jednu tačku dok spuštate desno rame.



### 5. DODIR NOŽNIH PRSTIJU

Polako se savijte napred od struka, puštajući leđa i ramena da se opuštaju dok se protežete ka župnicima.

Posegni dole što dalje možeš i drži 15 sekundi.



## 6. CALF-ACHILLES STRETCH

Nasloni se na zid sa levom nogom ispred desne i rukama napred. Drži desnu nogu pravo i levu nogu na podu; zatim savijte levu nogu i nagnite se napred pomerajući kukove prema zidu. Sačekajte, a zatim ponovite na drugoj strani po 15 sekundi.



## 7. RAZVLAČENJE SA STRANE

Zagrli ruke sa strane i nastavi da dižeš dok ti ne prepu preko glave. Dohvati desnu ruku do gore. Plafon koliko god možete za jednu tačku. Osetite istežanje na desnoj strani. Ponovite ovu akciju levom rukom.



## 6. ODRŽAVANJE

**UPOZORENJE!** Pre nego što izvršite bilo kakvo održavanje trake za trčanje, uvek isključite kabl za napajanje iz zaštitnika za struju.

**ČIŠĆENJE:** Rutinsko čišćenje trake za trčanje produžice vam vek trake za trčanje.

**UPOZORENJE!** Da biste sprečili električni šok, uverite se da je napajanje trake za trčanje ISKLJUČENO i da je jedinica isključena iz utičnice za električnu energiju zida pre nego što pokušate bilo kakvo čišćenje ili održavanje.

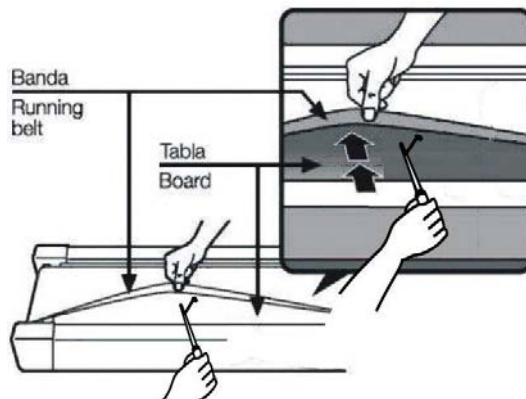
**NAKON SVAKOG TRENINGA:** Obrišite konzolu i druge površine trake za trčanje čistom, vodom prigušenom mekom krpom kako biste uklonili višak znojenja. **NE KORISTITE HEMIKALIJE.**

**NEDELJNO:** Upotreba prostirke za trčanje preporučuje se za lakše čišćenje. Prljavština iz vaših cipela kontaktira kaiš i na kraju završi ispod trake za trčanje. Usisavanje ispod trake za trčanje jednom nedeljno.

**PODMAZIVANJE PALUBE:** Pojas za hodanje je unapred podmazan u fabrici. Međutim, preporučuje se da se hodajuća tabla periodično proverava da li ima podmazivanja kako bi se obezbedile optimalne performanse trake za trčanje. Svakih 10 dana ili 10 sati rada, podignite bočne strane pojasa za hodanje i osetite gornju površinu hodajuće table što dalje možete da dohvatite. Ako osećate znake silikona, nije potrebno dalje podmazivanje. Ako se oseća suvo na dodir, potrebno je podmazivanje. Pitajte prodavca ili pozovite red servisa za vrstu silikona.

## NANOŠENJE LUBRIKANTA NA DASKU ZA HODANJE

- 1) Pozicionirati pojas za hodanje tako da se šav nalazi na vrhu i u centru hodajuće table.
- 2) Ubacite prskanu reznicu u sprej glavicu konzerve lubrikanta.
- 3) Prilikom podizanja bočne strane hodajućeg pojasa, pozicionirajte reznicu za prskanje između pojasa za hodanje i daske približno 10cm od prednjeg delu trake za trčanje. Nanesite silikonski sprej na dasku za hodanje, pomerajući se od prednjeg dela trake za trčanje do zadnjeg dela. Ponovi ovo sa druge strane pojasa. Naprskajte oko 4 sekunde sa svake strane.
- 4) Dozvolite silikonima da se 'postave' jedan minut pre upotrebe trake za trčanje.



**OPREZ: Ne podmazite preterano dasku za hodanje. Višak lubrikanta treba obrisati čistim peškirom.**

## PODEŠAVANJE NAPETOSTI KAIŠA

Traka za trčanje je korigovana i prošla je INSPEKCIJU QC pre nego što je napustila fabriku. Ako postoji fenomen pretugnotosti ili labavosti pojasa -podloge za trčanje, razlozi mogu biti:

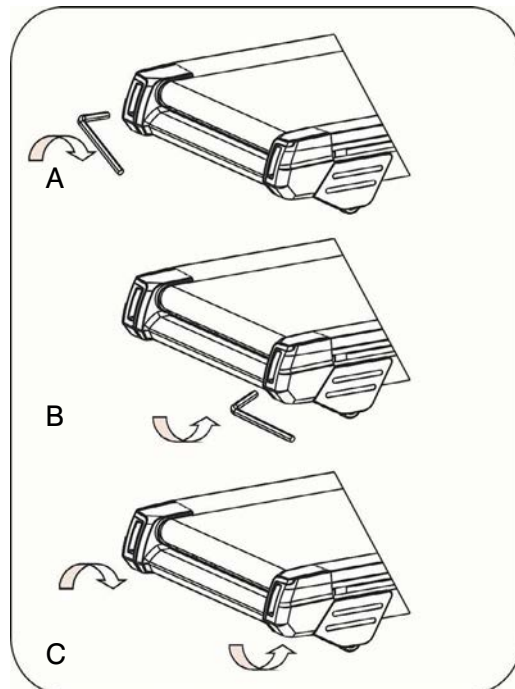
- A. Ram nije ubodno postavljen
- B. Korisnik ne trči po centralnom delu podloge za trčanje;
- C. Korisnikova dva stopala ne prave ujednačen pritisak na podlogu.

Za centriranje ili podešavanje pokretne trake za trčanje koja se ne može automatski popraviti, isprobajte sledeće metode da biste popravili kaiš, kao što je prikazano na slici

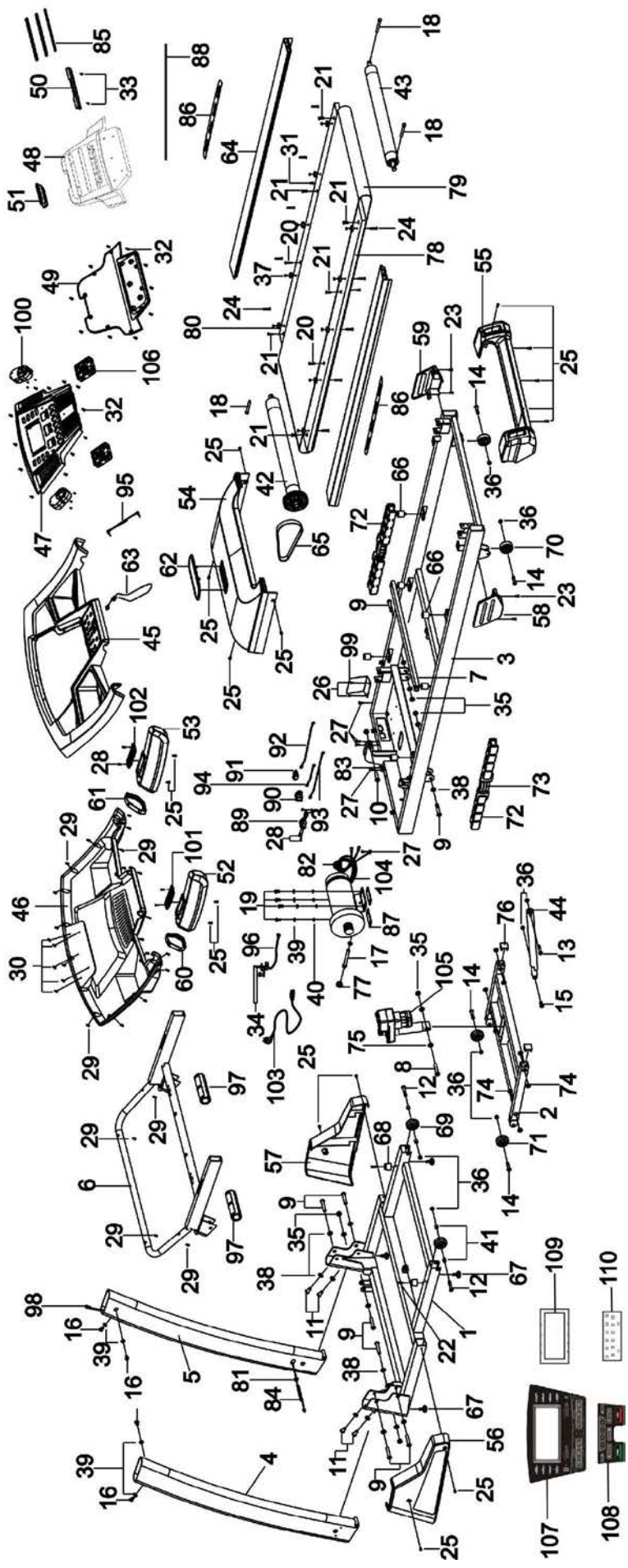
Ako kaiš ima tendenciju da se pomera udesno, trebalo bi da okrenete šraf za podešavanje kaiša sa desne strane u smeru kazaljke na satu. Preporučujemo da svaki put okrenete 1/4 i proverite kako to funkcioniše. Ako kaiš ostane iskošen nadesno, onda okrenite šraf za podešavanje kaiša sa leve strane u smeru suprotnom od kazaljke na satu 1/4, kao što je prikazano na slici A

Ako kaiš ima tendenciju da se pomeri ulevo, onda okrenite šraf za podešavanje kaiša sa leve strane u smeru kazaljke na satu za 1/4 skretanja. Ako kaiš ostane iskošen ulevo, onda okrenite šraf za podešavanje kaiša sa desne strane u smeru suprotnom od kazaljke na satu za 1/4 skretanja, kao što je prikazano na slici B

Nakon što se neko vreme koristi, kaiš može biti blago izdužen, a klizanje i zaustavljanje se može pojaviti kada osoba radi na njemu. Kada se pojave ovi fenomeni, trebalo bi da pritegnuti šrafove sa obe strane za 1/4 skretanja. Ako je kaiš-podloga za trčanje prenapregnuta, samo olabavite šraf sa obe strane za 1/4 okretaja, kao što je prikazano na slici C.



7. TEHNIČKI CRTEŽ



## 8. LISTA DELOVA

| NO. | DESCRIPTION               | Q'TY | NO. | DESCRIPTION                       | Q'TY |
|-----|---------------------------|------|-----|-----------------------------------|------|
| 1   | BASE                      | 1    | 43  | REAR ROLLER                       |      |
| 2   | INCLINE RACK              | 1    | 44  | AIR CYLINDER                      |      |
| 3   | MAIN FRAME                | 1    | 45  | CONSOLE PLASTIC HOUSING-UPPER     |      |
| 4   | LEFT UPRIGHT              | 1    | 46  | CONSOLE PLASTIC HOUSING-BOTTOM    |      |
| 5   | RIGHT UPRIGHT             | 1    | 47  | COMPUTER PLASTIC                  |      |
| 6   | CONSOLE RACK              | 1    | 48  | IPAD RACK-FRONT CASE              |      |
| 7   | CROSS BAR                 | 1    | 49  | IPAD RACK-BACK CASE               |      |
| 8   | BOLT M10*60               | 1    | 50  | IPAD RACK                         |      |
| 9   | BOLT M10*55               | 8    | 51  | IPAD FIXED PLATE                  |      |
| 10  | BOLT M10*40               | 1    | 52  | HANDRAIL FOAM-L                   |      |
| 11  | BOLT M10*25               | 4    | 53  | HANDRAIL FOAM-R                   |      |
| 12  | BOLT M8*50                | 2    | 54  | MOTOR COVER                       | 1    |
| 13  | BOLT M8*45                | 1    | 55  | REAR END CAP                      | 1    |
| 14  | BOLT M8*40                | 4    | 56  | BASE COVER-L                      | 1    |
| 15  | BOLT M8*28                | 1    | 57  | BASE COVER-R                      | 1    |
| 16  | BOLT M8*15                | 4    | 58  | FRAME WHEEL COVER-L               | 1    |
| 17  | BOLT M8*90                | 1    | 59  | FRAME WHEEL COVER-R               | 1    |
| 18  | BOLT M8*65                | 3    | 60  | HANDRAIL PVC RING-L               | 1    |
| 19  | BOLT M8*15                | 4    | 61  | HANDRAIL PVC RING-R               | 1    |
| 20  | BOLT M6*45                | 2    | 62  | MOTOR COVER LOGO PLATE            | 1    |
| 21  | BOLT M6*25                | 6    | 63  | SAFETY KEY                        | 1    |
| 22  | BOLT M6*20                | 2    | 64  | SIDE RAIL                         | 2    |
| 23  | BOLT M6*10                | 4    | 65  | MOTOR BELT                        | 1    |
| 24  | BOLT M5*28                | 10   | 66  | BASE CUSHION                      | 6    |
| 25  | BOLT M5*12                | 17   | 67  | BASE FOOT PAD                     | 4    |
| 26  | SCREWS M4*15              | 2    | 68  | BASE CUSHION                      | 2    |
| 27  | SCREWS M4*12              | 5    | 69  | MOVING WHEEL                      | 2    |
| 28  | SCREWS M4*15              | 2    | 70  | FRAME WHEEL                       | 2    |
| 29  | SCREWS M4*12              | 23   | 71  | INCLINE MOVING WHEEL              | 2    |
| 30  | SCREWS M4*15              | 5    | 72  | AIR CUSHION                       | 4    |
| 31  | SCREWS M4*25              | 2    | 73  | SPRING CUSHION                    | 2    |
| 32  | SCREWS M4*10              | 21   | 74  | PLASTIC BUSHION(FOR INCLINE)      | 8    |
| 33  | SCREWS M3*10              | 2    | 75  | PLASTIC BUSHION FOR INCLINE MOTOR | 2    |
| 34  | SCREWS M3*6               | 13   | 76  | BASE END CAP                      | 2    |
| 35  | NUT M10                   | 6    | 77  | END CAP FOR MOTOR                 | 1    |
| 36  | NUT M8                    | 8    | 78  | RUNNING DECK                      | 1    |
| 37  | NUT M5                    | 10   | 79  | RUNNING BELT                      | 1    |
| 38  | FLAT WASHER 20* 10.5*T1.5 | 14   | 80  | SIDE RAIL FASTENER                | 10   |
| 39  | FLAT WASHER 17* 8.5*T1.5  | 9    | 81  | CABLE GROMMET                     | 1    |

| NO. | DESCRIPTION            | Q'TY | NO. | DESCRIPTION           | Q'TY |
|-----|------------------------|------|-----|-----------------------|------|
| 40  | SPRING WASHER          | 4    | 82  | MAGNETIC RING         | 1    |
| 41  | BASE WHEEL SPACER      | 4    | 83  | CABLE CLIP            | 1    |
| 42  | FRONT ROLLER           | 1    | 84  | WAVE PIPE             | 1    |
| 85  | Silicon Pad            | 1    | 98  | DATA CABLE            | 1    |
| 86  | FOOT REST              | 2    | 99  | CONTROLLER            | 1    |
| 87  | RUBBER PAD             | 2    | 100 | SPEAKER               | 2    |
| 88  | ROPE                   | 1    | 101 | LEFT HANDRAIL BUTTON  | 1    |
| 89  | POWER SWITCH           | 1    | 102 | RIGHT HANDRAIL BUTTON | 1    |
| 90  | POWER CORD JACK        | 1    | 103 | POWER CORD            | 1    |
| 91  | CIRCUIT BREAKER        | 1    | 104 | MOTOR                 | 1    |
| 92  | RED AC CABLE L=280mm   | 1    | 105 | INCLINE MOTOR         | 1    |
| 93  | BLACK AC CABLE L=280mm | 1    | 106 | FAN                   | 2    |
| 94  | BROWN CABLE L=100mm    | 1    | 107 | Console Sticker       | 1    |
| 95  | AUDIO CABLE            | 1    | 108 | KEY Pad Sticker       | 1    |
| 96  | SENSOR SET             | 1    | 109 | Console PCB           | 1    |
| 97  | HANDRAIL PULSE SET     | 2    | 110 | KEY Pad               | 1    |

## 9. RJEŠAVANJE PROBLEMA

| PROBLEM                                      | MOGUĆI UZROK   | REŠENJE  |
|--|--|--|
| Ne prikazuje se displej -kao da je isključen | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nije pokrenut displej.</li> <li>2. Defekt na kablu ili nekom konektoru.</li> <li>3. Zaštita od preopterećenja.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Proverite kabl za napajanje.</li> <li>2. Ponovo priključite svaki konektor.</li> <li>3. Reset overload protector.</li> </ol>   |
| Proklizava traka -podloga za trčanje         | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Podloga labava.</li> <li>2. Kaiš motora olabavljen.</li> </ol>   | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pritegnite podlogu za trčanje.</li> <li>2. Pritegnite kaiš na motoru.</li> </ol>   |
| Podloga za trčanje zapinje -teško se pokreće | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nije podmazana traka</li> <li>2. Prenapregnuta podloga za trčanje.</li> </ol>  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Добавете смазочно масло към лентата и палубата.</li> <li>2. Разхлабете колана за бягане.</li> </ol>  |
| Motor ne radi                                | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezb.ključ nije pravilno postavljen</li> <li>2. Kabl do motora nije pravilno povezan</li> <li>3. Ostali kablovi nisu pravilno povezani</li> <li>4. Oštećenje displeja -kontrolne table</li> <li>5. Motor oštećen.</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ubacite bezbednosni ključ.</li> <li>2. Proverite povezanost kabla do motora.</li> <li>3. Ponovo povežite I proverite sve kablove.</li> <li>4. Zamenite kontrolni deo.</li> <li>5. Zamenite motor.</li> </ol> |

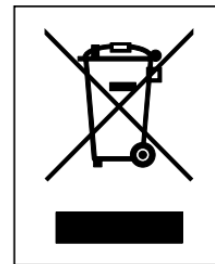
## ГАРАНЦИЈА

производа који је предмет овог купопродајног уговора.

Гаранција је додатак и неограничава ни на један начин право коришћења и поседовања овог производа који се већ регулисани законом о облигационим односима конкретне државе где је купопродаја настала. Овде су описани услови гаранције, као и обавезе продавца уколико дође до испуњења услова за рекламирање производа. Гарантни рок: 24 месеца (од куповине уређаја)!

Ми нудимо гаранцију за овај уређај под следећим условима :

Сервис сепружа на целој територији Републике Србије. Молимо вас да контактирате наше \_ одељење за услуга на купци – ( 062 270 179 )



## БЕСПЛАТНА ГАРАНЦИЈСКА УСЛУГА

1. Постоји Разлике између податке у документу гаранције и спецификацији на самом уређај ;
2. Погрешно инсталиран или монтиран уређај ;
3. Недостаје оригинални рачун о куповини или гаранционли лист;
4. Поправке или друге интервенције које врше лица која нису овлашћена за обављање ове делатности, или ако се апарат поправља са неоригиналним резервним деловима;
5. Спољна оштећења уређаја - огреботине , пукотине и друго што се није констатовало при куповини , испоруци или монтажи уређаја.
6. Неусаглашеност са условима за употребу , складиштење , транспорт као узрок дефеката на уређају ;
7. Дефекти изазвани неадекватним коришћењем , механички дефекти , улубљења, огреботине;
8. Недостаци који настају као резултат природних непогода, оштећења инсталације, хаварија на месту коришћења, под утицајем више силе;
9. Коришћење уређаја у комерцијалне сврхе, за тренинг више особа у фирми, хотелу или другом простору јавне намене ;
10. Покретне компоненте оштећене као резултат неадекватног коришћења уређаја : педале , ручке , сајле , каишеви , траке , заштитке , шrafoви и завртњи , полуке , лежајеве , декоративни елементи;
11. Неадекватно складиштење уређаја .
12. Декоративни, украсни делови, делови које се могу одвојити од тела уређаја, пластични украси, гумени делови, делови који имају краћи век трајања од трајања целог уређаја који је прописао сам произвођач, а у складу са нашим законодавством
13. Потрошни материјал , делови и артикли са ограниченим веком трајања - батерије , каишеви, траке.
14. Прибор - екстерни напајање / исправљач за струјно напајање, кабл за мобилне уређаје, андроиде ;

Рекламације на купљену робу спроводе се по правилима нашег законодавства а у складу са условима из гарантног листа који добијате уз уређај

## КОНТАКТИ

I крајишког корпуса br.50  
78000 Вања Лука  
Tel.: 00387 51 263 445