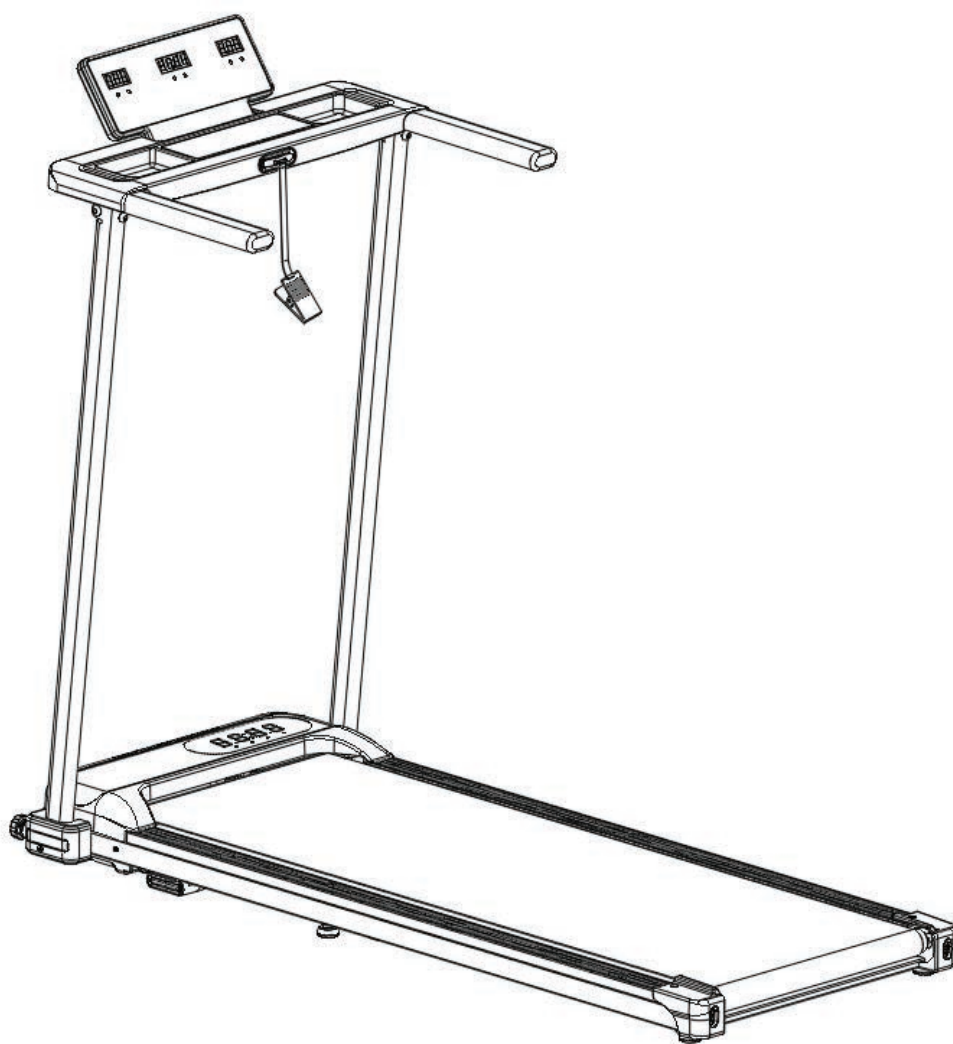




Electric treadmill  
**LOTTO RUNEX R1**



**USER'S MANUAL**

**EN / BG / GR / SR**

# ENGLISH

## CONTENTS

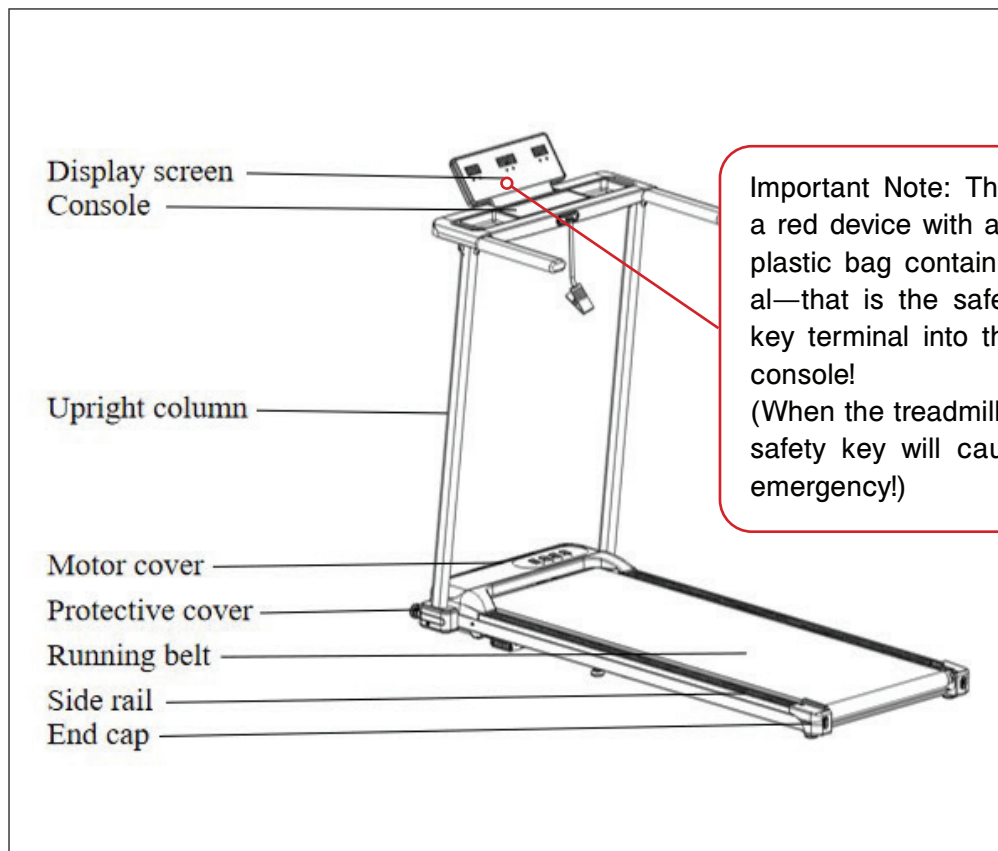
I.	Product Brief .....	03
II.	Security Precautions and Warning .....	04
III.	Installation Instructions .....	05
IV.	Exercise suggestions and guidelines (ergonomics) .....	07
V.	Using Instructions .....	08
VI.	Product Maintenance and Upkeep .....	11



### **ATTENTION!**

Please read this manual before installing and using the motorized walking pad and keep it properly. Following the principles of sustainable development, we may modify machines when necessary and will not notify again. It all depends on the actual product.

## I. PRODUCT BRIEF



### Main parameters and parts list

No.	Parameters Names	Description	No.	Parameters Names	Description
1	Input voltage	220-240V	5	Max user weight	100kg
2	Rated power	50-60Hz	6	Expanded size	1200*545*1015 mm
3	Speed	1.0-10km/h	7	Function	Running mode
4	Running surface	385*1040mm			

### Packing list

No.	Name	Units	Qty	No.	Name	Units	Qty
1	Complete machine	set	1	3		set	1
2	Protective cover	set	1				

### Accessories Bag

No.	Name	Units	Qty	No.	Name	Units	Qty
1	Screw M8*20	pcs	2	5	Oil	pcs	1
2	Cross recessed countersunk head self-tapping screw M5*14	pcs	2	6	Manual	pcs	1
3	Inner hexagon wrench 5mm	pcs	1	7	Safety key	pcs	1
4	knob	pcs	1				

## II. SECURITY PRECAUTIONS AND WARNING

To ensure your safety and prevent accidents, please read the user manual carefully before using and adhere to the following safety instructions.

**Safety Instructions:** This product was designed and manufactured with many safety concerns, but please follow the instructions below to avoid injury. We will not be responsible for any consequences arising from abnormal operations.

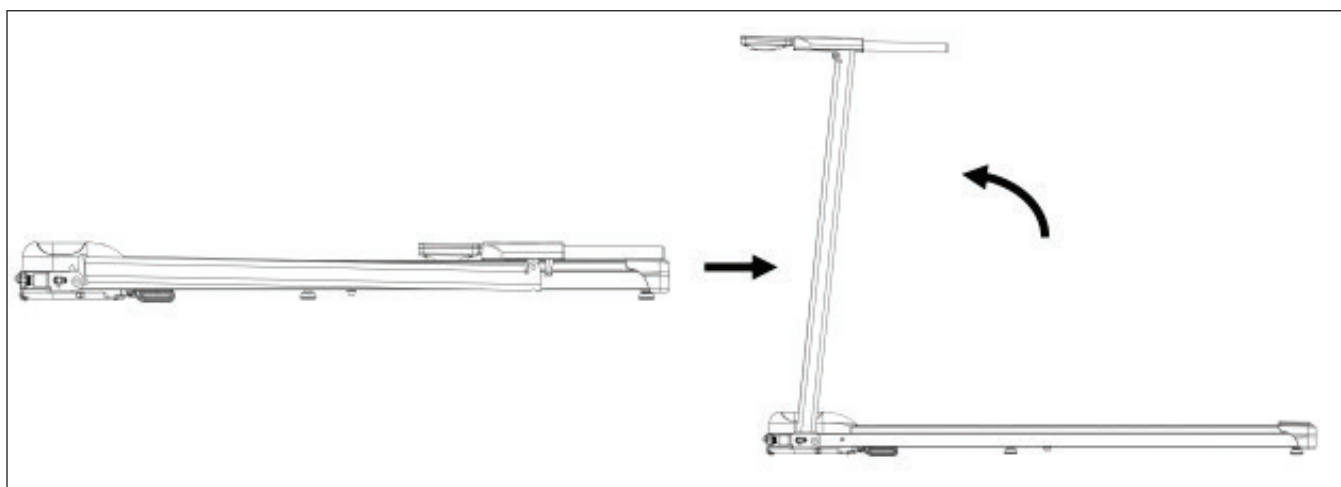
- **Any adjustment devices that may interfere with the user's activity should not deviate from the design. The equipment must be installed on a stable base and level surface. The treadmill should be placed on a flat surface indoors, away from moisture, and water should not be spilled on it. Do not place any foreign objects on the treadmill. There should be a safety clearance of 0.5 meter (500mm) on both sides and at the front, and 1meter by 1 meter (1000 mm × 1000 mm) at the rear to facilitate emergency dismounting. (Emergency dismounting:While holding the handrails with both hands to prop up the body, step on the side strips with both feet and dismount the walking machine from one side.)**
- **This product is an electric treadmill intended for healthy individuals aged 12–60.**
- **This product is not suitable for individuals with disabilities or children. It should not be used by individuals feeling unwell, those with mental impairments, or those lacking basic understanding, unless supervised or guided by someone responsible for their safety. Failure to comply may result in injury.**
- **Store the lubricating oil bottle from the accessory kit out of children's reach. If accidentally ingested or it enters the eyes, rinse with water and seek medical attention promptly.**
- **The power plug must be reliably grounded, and the socket should have a dedicated circuit to avoid sharing with other appliances.**
- **If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service department, or similarly qualified personnel to avoid hazards.**
- Do not use the treadmill in a dusty environment and maintain a certain level of indoor humidity to avoid strong static electricity, which may interfere with the operation of the electronic display and controller. Always use original accessories; unauthorized replacements are prohibited.
- Keep your hands away from all moving parts, and never place your hands or feet in the gap beneath the walking belt.
- Keep the power cord away from hot or moving objects. Do not use this product outdoors, in high-humidity environments, or under direct sunlight.
- Disconnect the power plug before moving the treadmill. Non-professionals must not disassemble the machine, as this may result in serious consequences.
- Before using the treadmill, check that your clothing is secured (e.g., buttons fastened, zippers closed), and avoid loose garments.
- Stop exercising immediately if you feel unwell or experience discomfort during use, and consult a doctor.
- This product is not suitable for prolonged use. Extended use may cause the treadmill's electrical components to overheat, leading to malfunction.
- Use a qualified socket to avoid potential hazards. If the plug and socket are incompatible, do not attempt to modify the plug. Consult an electrician for assistance.
- This product is designed for home use only. It is not suitable for professional training, testing, or medical purposes.
- Do not use the treadmill if the casing is cracked, parts are broken or detached, or welding points are fractured, exposing internal components.
- Avoid jumping onto or off the treadmill while it is running, as this may cause falls and injuries.
- Do not use the treadmill immediately after eating, when fatigued, or when in poor physical condition, as this may harm your health.
- The power plug must not be contaminated with pins, debris, or moisture, as this may cause electric shocks, short circuits, or fires. Do not use the power plug with wet hands!

- When the treadmill is not in use, disconnect the power plug from the socket. Dust and moisture can cause insulation to deteriorate, resulting in electrical leakage or fires.
- This product must be grounded. In the event of malfunction, grounding provides a low-resistance path for current to reduce the risk of electric shock.
- This product is classified as Class H. If you have any doubts about whether the grounding of this product is correct, please consult a professional electrician for inspection.
- Scale chart: When you start to assemble the treadmill, you can measure the length of the screw through the following scale, which is convenient for installation.

### III. INSTALLATION INSTRUCTIONS

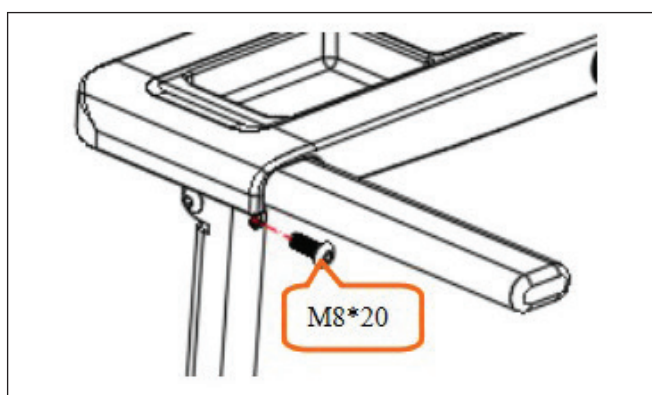
#### Step 1.

Lift the machine out of the packaging, place it flat on the ground, then fold the column upward and hold it steady. (Be careful of pinching hands at the lower folding joint!)



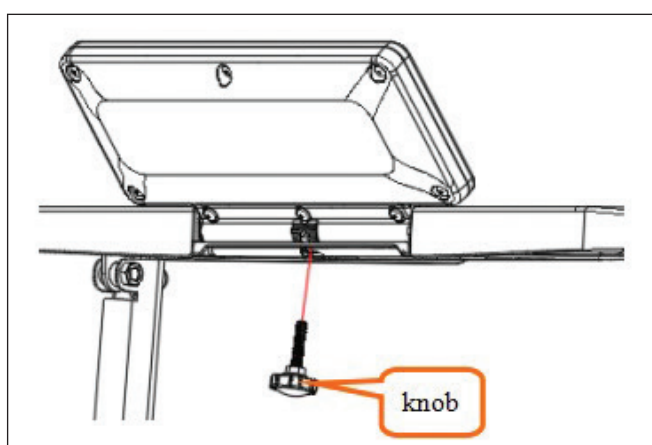
#### Step 2.

Use a 5# hexagon socket wrench to pass the pan head hexagon socket screw M8\*20 through the column to fix the instrument.



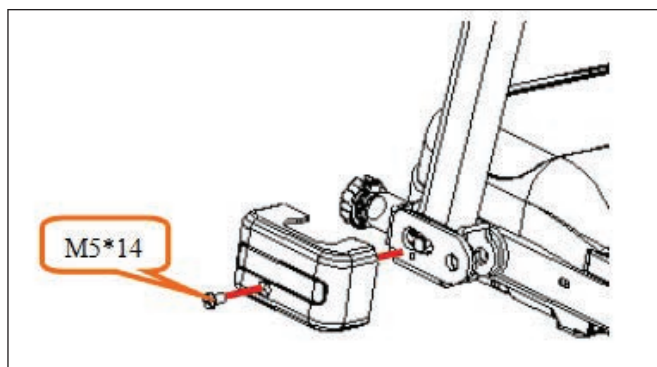
#### Step 3.

Hold the top of the display screen and slightly rotate it to a suitable angle (approximately 45 degrees from the ground), then secure the display screen with the knob.

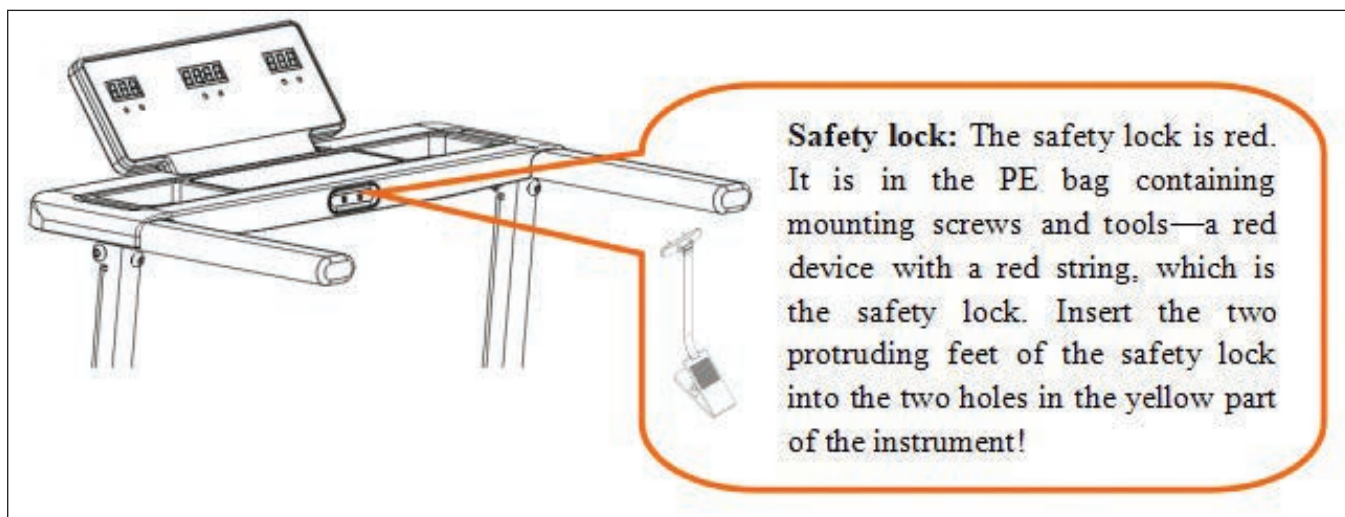


**Step 4.**

Pass the M5\*14 screws through the left and right protective covers, then fasten them to the column with a Phillips screwdriver.

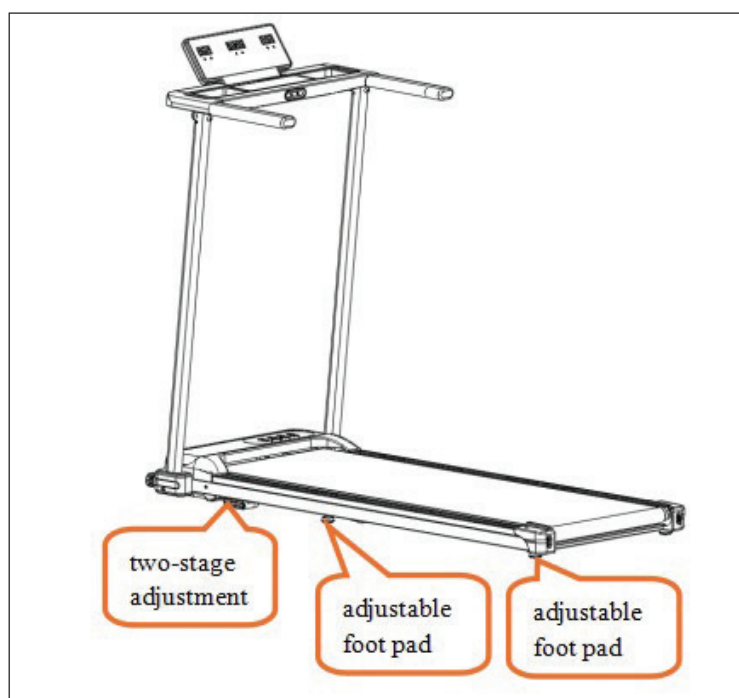
**Step 5.**

Place the safety lock in the position shown in the figure; the machine can only operate when the start button is pressed!

**Method for adjusting the machine to be flush with the ground:**

When there is a gap between the machine and the ground, adjust the adjustable feet in the middle and at the rear of the machine so that both the front and rear parts make contact with the ground.

**(Note: A gap between the adjustable feet and the ground will cause the machine to be unstable!)**





## IV. EXERCISE SUGGESTIONS AND GUIDELINES (ERGONOMICS)

### Warming up and soothing exercise

A successful exercise program consists of three parts: Warming up, cardio exercise and soothing exercise. Warming up is a very important part of exercise. Warming up must be carried out before every exercise. Warming up can preheat the body, stretch the muscles, and let the body adapt to more intense exercise. Repeating the Warming up exercise at the end of the exercise can help relieve muscle soreness. We suggest that you perform corresponding warm-up and relief exercises according to the following diagram:

### Head movement

Stretch the head towards the right shoulder first, straighten the left neck, and turn it. Clockwise and backward once; Stretch the head to the left shoulder and rotate it counterclockwise once. Repeat like this.

### Shoulder lifting exercise

Lift the left shoulder and turn back one circle, repeating 5 times; Then lift the right shoulder back and repeat 5 times, alternating like this.

### Stretching movement

Raise your hands straight above your head, then grab your right wrist with your left hand and stretch upwards until you feel your right wrist fully straightened, lasting for 5 seconds before switching to your right hand.

### Quadriceps stretching exercise

Hold the wall with your right hand to maintain balance, lift your left foot backwards with your left hand, keeping the heel of your left foot as close to your hips as possible, for 15 seconds, and switch to the other foot.

### Thigh inner stretch

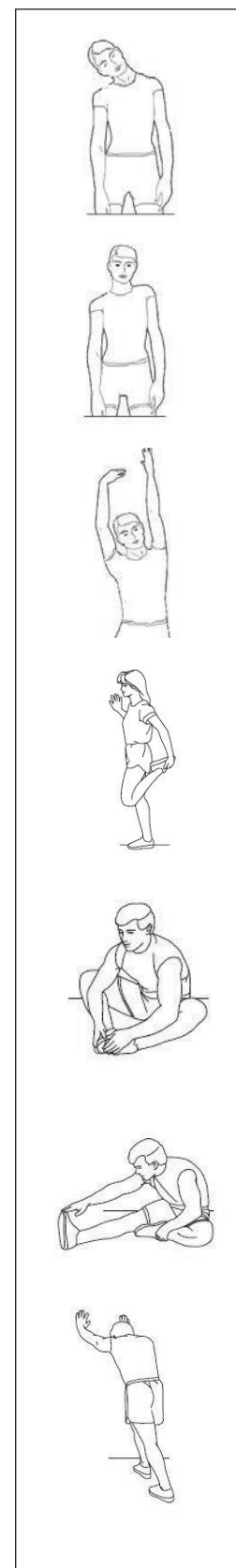
Sitting on the ground, with both feet and soles together, grip both feet with both hands and pull them inward to bring them as close as possible to the body. Slowly press down on the heels of both feet and hold this position for 15 seconds.

### Foot tendon stretching

Sit down, straighten the right leg, bend the left leg, hold the ankle with the left hand and push it inward to make the left foot as close to the body as possible and the sole of the foot close to the inner side of the right thigh. Then press down on the body, extend left and right forward to touch the toe, the greater the pressure, the better. Hold this position for 15 seconds, and switch to the left leg.

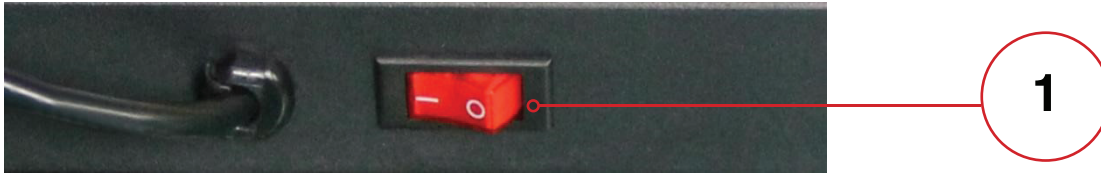
### Calf stretching

Support the wall with both hands, place your body at a 45 degree angle to the ground, and alternately extend your left and right feet backwards to perform walking movements.



## V. USING INSTRUCTIONS

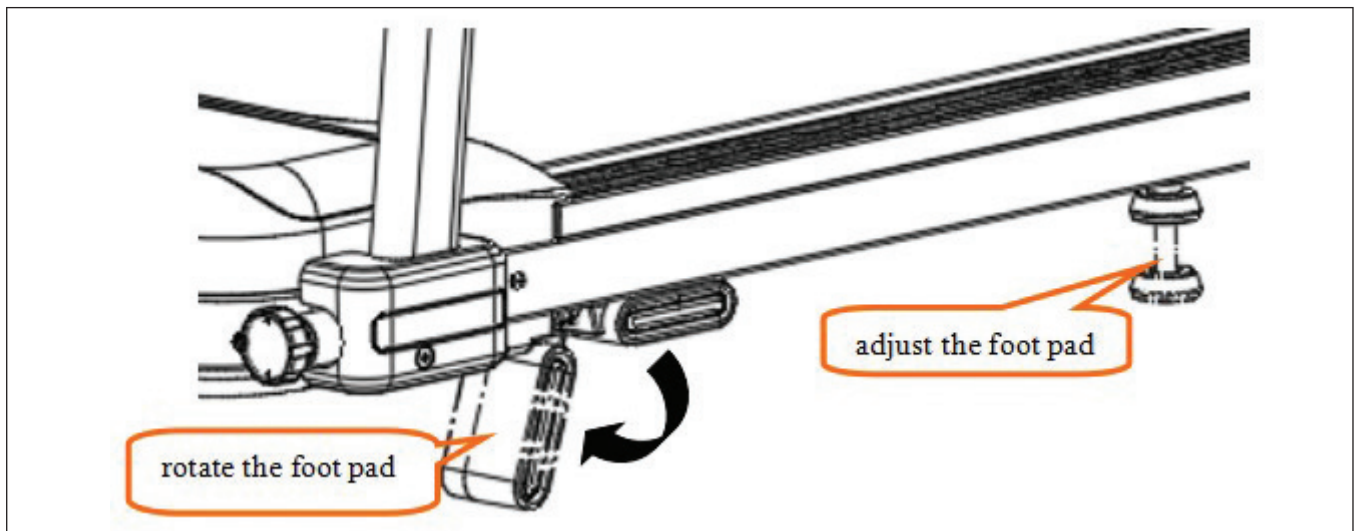
1. **Use the treadmill:** Plug in the power, turn on the switch (red) (1), it will light up, then you will hear a beep sound, then the screen lights up. (Note: The switch is on the right side of the machine.)



2. **Introduction of safety lock:** The treadmill can only run when the safety lock is completely placed on the yellow area of the console; Clip the safety lock on the clothes when using the product. In case of accidents, pull off the safety lock can stop the motor from running immediately; Put the safety lock back if you want to continue using the treadmill; In any case, unplugging the safety lock can stop the treadmill;

3. **Introduction to the Two-Stage Treadmill Incline Adjustment:** You can adjust the incline of the treadmill by manually turning the adjustment knobs at both ends of the treadmill's front end (the two-stage adjustments on the left and right sides are synchronized). After the adjustment, you can rotate the adjustable foot pads in the middle of the treadmill to make corresponding adjustments according to the flatness of the ground. Ensure that all foot pads are in contact with the ground; otherwise, abnormal noises may occur during exercise, and unnecessary injuries may be caused to the user.

**(Note: It is recommended to use the treadmill on hard ground. If it is used on non-hard ground (such as a carpet), the incline of the treadmill's front end should be adjusted higher to avoid friction with the soft materials of the non-hard ground (such as a carpet), which may cause unnecessary damage to the machine!)**



### 4. Display Operation Instructions

#### Safety Lock Function:

When the safety lock is removed, the treadmill immediately displays "E7", stops running rapidly, and emits a beeping alarm. When the safety lock is reinserted, all data on the display resets to zero.

In any state, pulling out the safety lock triggers an emergency stop. A notification will appear on the display. Reattaching the safety lock resets the display to the initial main interface.

#### Display Functions:

**Time Display:** Shows the current running time when the time indicator light is on.

**Speed Display:** Shows the current running speed when the speed indicator light is on.

**Distance Display:** Shows the current distance traveled when the distance indicator light is on.



Calorie Display: Shows the current calories burned when the calorie indicator light is on.

### Function Keys:

#### Start/Pause Key:

In the stopped state, press to start the treadmill. During operation, press once to pause. Press again to resume.

**Stop Key:** During operation, press to reset all data, stop the treadmill, and return to Manual Mode after it comes to a complete stop.

#### Program Key:

In standby mode, cycle through Manual Mode and Auto Programs. Manual Mode is the default.

#### Mode Key:

In standby mode, cycle through three different countdown running modes.

#### Speed + Key:

During operation, press to increase speed.

#### Speed - Key:

During operation, press to decrease speed.

#### Speed Quick Keys (3/6/9):

During operation, press to instantly switch between speeds 3 km/h, 6 km/h, or 9 km/h.

### Automatic program

Time Program		Setting / 10 = running time of each period									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	4	3	4	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	3	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	4	3	3	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	4	3	5	3	3	2
P7	SPEED	2	5	5	3	3	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	4	4	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	3	5	4	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	3	4	5	6	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	4	6	5	6	5	3

## Translation of Error codes

Error code	Description	Solution
E1	Communication Abnormal	Possible causes: Communication between the electronic control and the display is blocked. Check each connection point of the communication cable from the display to the lower controller to ensure all cores are fully plugged in. Inspect whether the connecting cable between the display and the controller is damaged; replace the cable if necessary.
E2	No signal from motor.	Possible causes: Check if the motor wires are properly connected; reconnect them if necessary. Inspect whether the motor wires are damaged or if there is an unusual odor. If so, replace the motor.
E5	Over current protection	Possible causes: Overload Protection: The system shuts down automatically due to excessive current caused by exceeding the rated load. Alternatively, a jammed component may prevent the motor from rotating, leading to overload, high current, and system protection activation. Solution: Adjust the treadmill and restart it. Motor Issues: Check for abnormal noises (e.g., overcurrent sounds) or a burning odor during motor operation. Solution: Replace the motor if damaged. Controller Failure: Inspect the controller for a burning smell. Solution: Replace the controller if damaged. Power Supply Problems: Verify that the power voltage matches the specified rating or is not too low. Solution: Use the correct voltage and retest.
E6	Explosion-proof impact protection	Possible causes: Power Supply Issue: Check if the power voltage is less than 50% of the rated voltage. Solution: Use the correct voltage specification and retest. Controller Failure: Inspect the controller for unusual odors. Solution: Replace the controller if damaged. Motor Wiring Problem: Ensure the motor wires are properly connected. Solution: Reconnect the motor wires securely.
E7	No safety key	Insert the red safety lock, with one end placed in the yellow sticker of the instrument!

## VI. PRODUCT MAINTENANCE AND UPKEEP

Open the motor cover at least twice a year and vacuum clean the motor. Comprehensive cleaning can extend the lifespan of the treadmill machine. Clean the exposed parts on both sides of the running belt to reduce the accumulation of impurities under the running belt. Ensure that sports shoes are clean and avoid carrying foreign objects under the running belt to wear the running board and running belt. The surface of the running belt must be wiped with a damp cloth soaked in soap, taking care not to splash water onto electrical components or under the running belt.

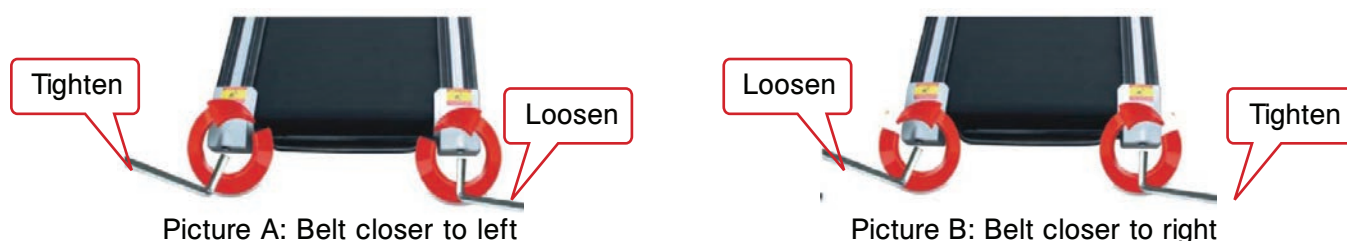
**(Warning: Before cleaning or maintaining products, please be sure the power plug of the treadmill machine is pulled out.)**

### Adjustment method for running belt deviation:

Put the running machine flat on the ground. Make the running machine run at a speed of 3-5km/h .

**If the running belt is closer to the left:** rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture A)

**If the running belt is closer to the right:** rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture B)



### Method for Adding Lubricating Oil to the Running Machine:

This running machine is equipped with a maintenance-free running belt, significantly reducing friction with the running board and minimizing the maintenance frequency. However, as the friction of the running board greatly affects the lifespan and performance of the electric running machine, it is necessary to apply lubricating oil periodically.

#### Proper Lubrication of Treadmills

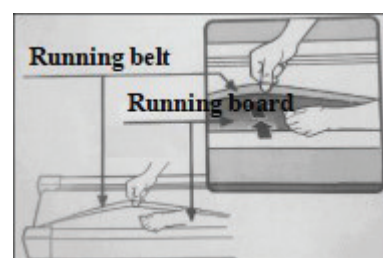
Proper lubrication of treadmills is essential for their optimal performance and durability. It is recommended to lubricate every 4–6 months or after 50 hours of use (no lubrication is needed at first use), or more frequently if the running surface no longer glides smoothly. Silicone oil is the recommended lubricant.

#### Lubrication steps:

1. Completely turn off the treadmill – Make sure the treadmill is powered off and unplugged from any power source.
2. Clean the belt – Remove any dust or debris from the surface.
3. Apply silicone oil – Gently lift the edge of the running belt and apply silicone oil: a few drops at the front and a few drops at the back, both on the left and right sides. (The amount of oil may vary depending on the size of the treadmill, so it is recommended to consult the manufacturer for each specific model.)
4. Run the treadmill – Start the treadmill at a low speed and let it run for a few minutes to allow the oil to distribute evenly.
5. Warning – Excessive or incorrect lubrication can cause damage to the treadmill, and such damage is not covered by the warranty.

**Running machine belongs to sports equipment, so it needs proper maintenance and servicing. The maintenance and servicing suggestions are as follows:**

- 1: Frequent inspection is required due to wear and damage; Worn or damaged accessories (such as motor, electrical parts, power cord, running belt), after maintenance or professional repair, its use safety is consistent with that of the factory.)
- 2: Immediately replace those defective parts and components or leave the equipment idle for repair: (such as power cord).
3. Pay special attention to the components that are most prone to wear (e.g., the running belt).



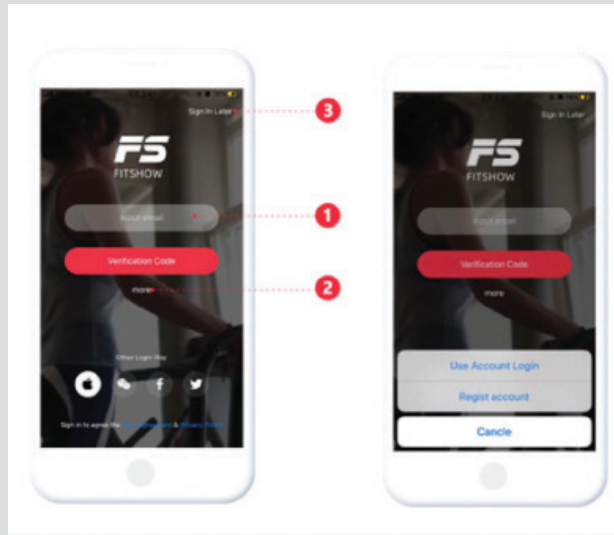
## BLUETOOTH APPS

### FITSHOW

Scan QR code to download the APP directly, or download and install over the application stores by search 'FitShow'.

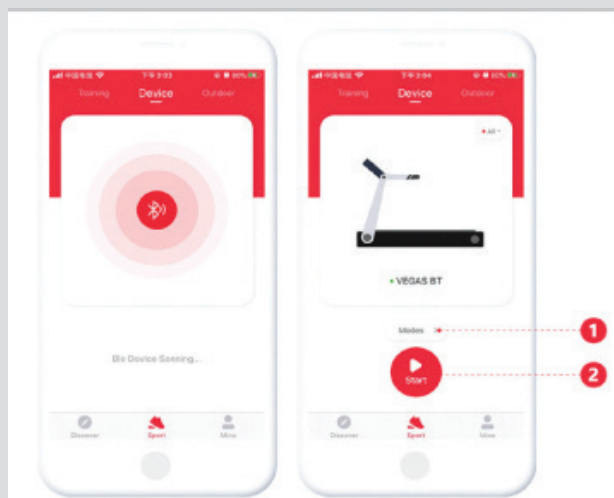


### USER REGISTER/SIGNUP AND LOGIN



1. Generate a verification code to log in directly
2. Tap 'More' -> Password Login to input the existing account and password
3. Log in as a guest

### DEVICE CONNECTION

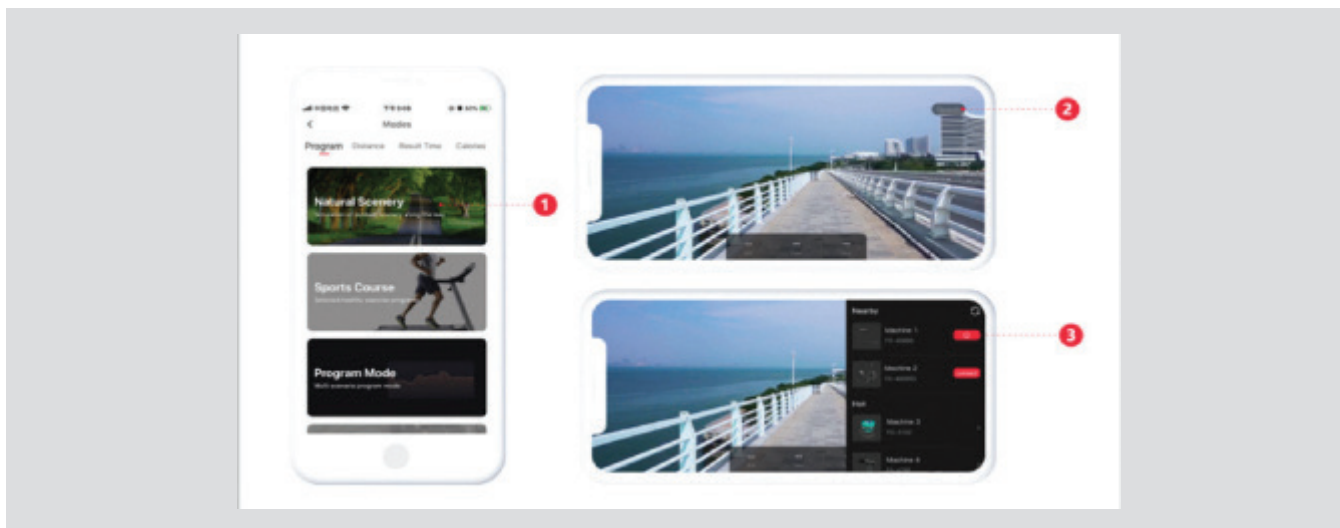


Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS (Android 8.0 and above required) are ON status. Then go to [Sports - Devices] page, get the devices nearby via Bluetooth search.

Note:

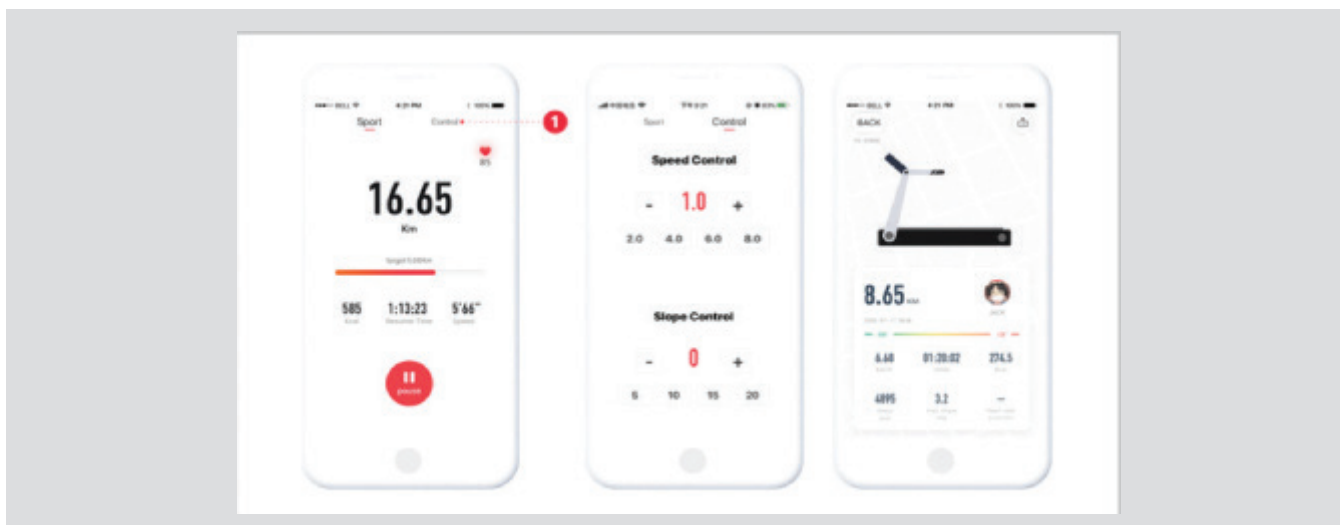
1. Please do not bind devices by the phone Bluetooth list which will disable the APP.
2. If the device is powered by battery, please run the device one or two to activate the device then connect APP.

## MODEL SELECTION



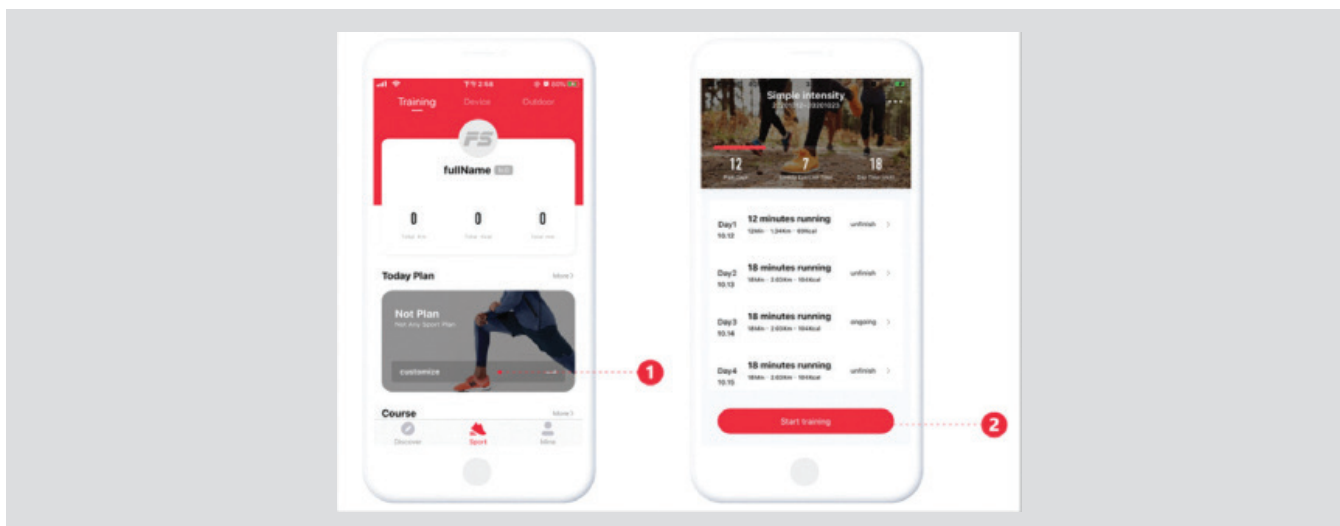
Tap a mode (1) to enter the corresponding sports model. And connect the desired device by the nearby devices list(2).

## SPORTS CONTROL



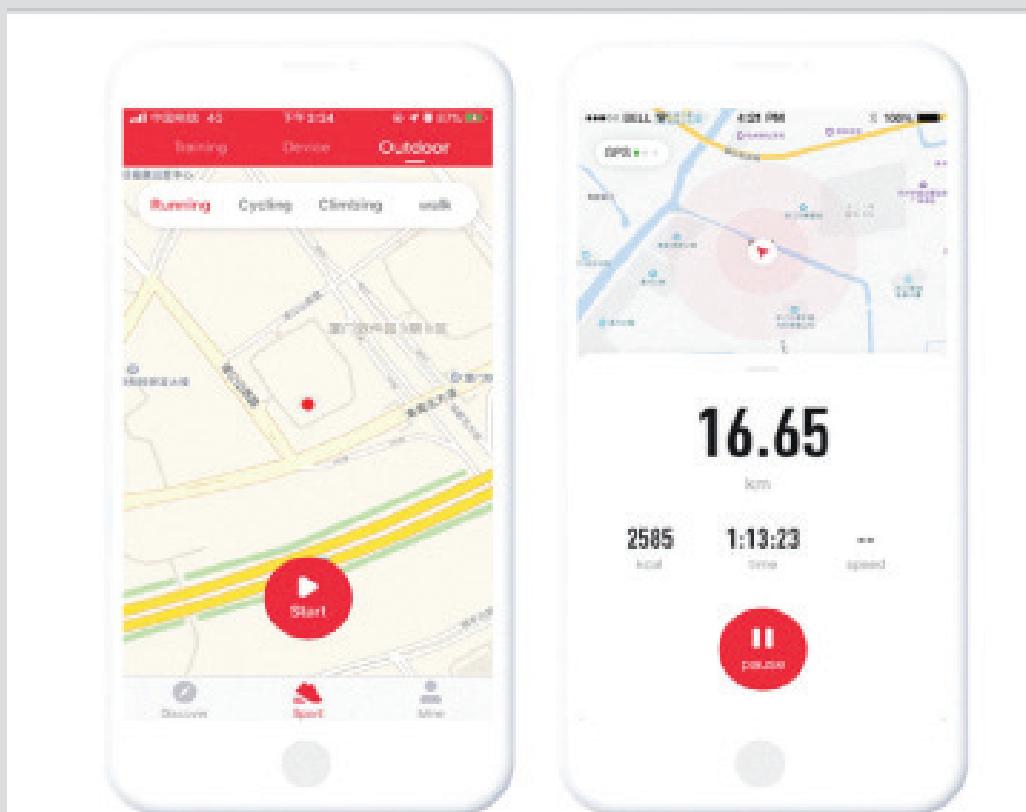
Start the treadmill to enter the sports car table, and control the sports by the (1) control options. The motion data is generated synchronously after the sports.

## SPORTS CONTROL



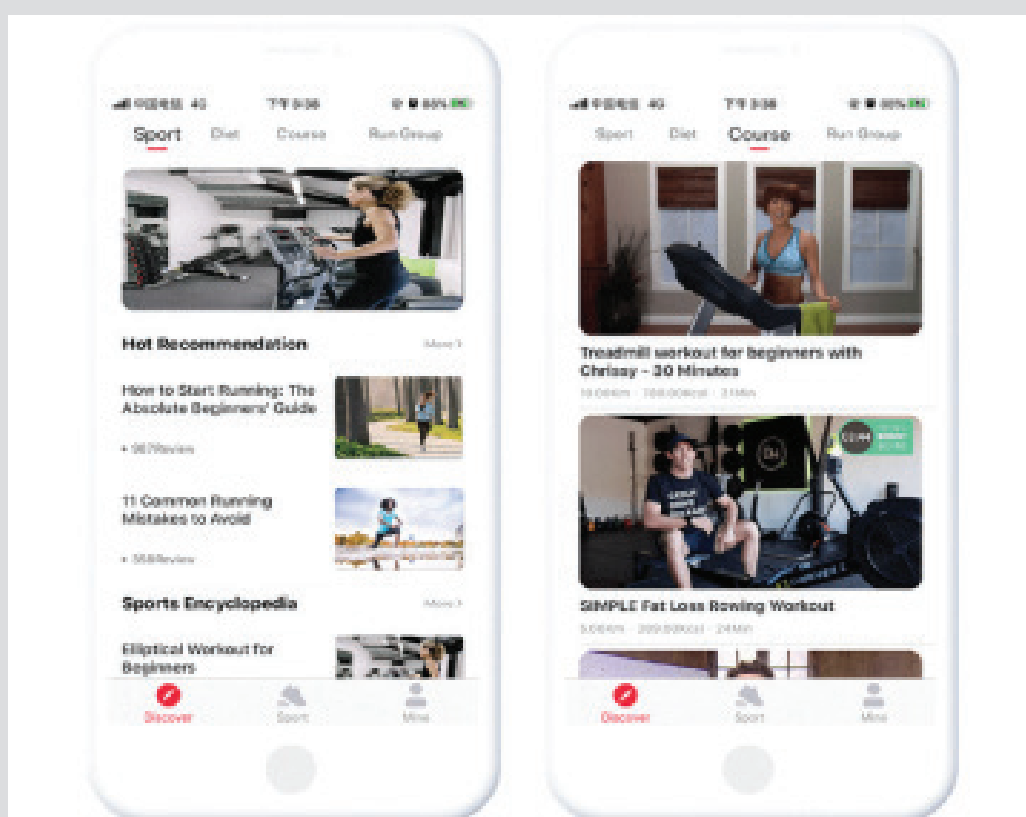
Enter [SPorts - Training] page, make a daily sport plan by the(1). Once the plan is created, tap (2) to start the plan

## OUTDOOR SPORTS



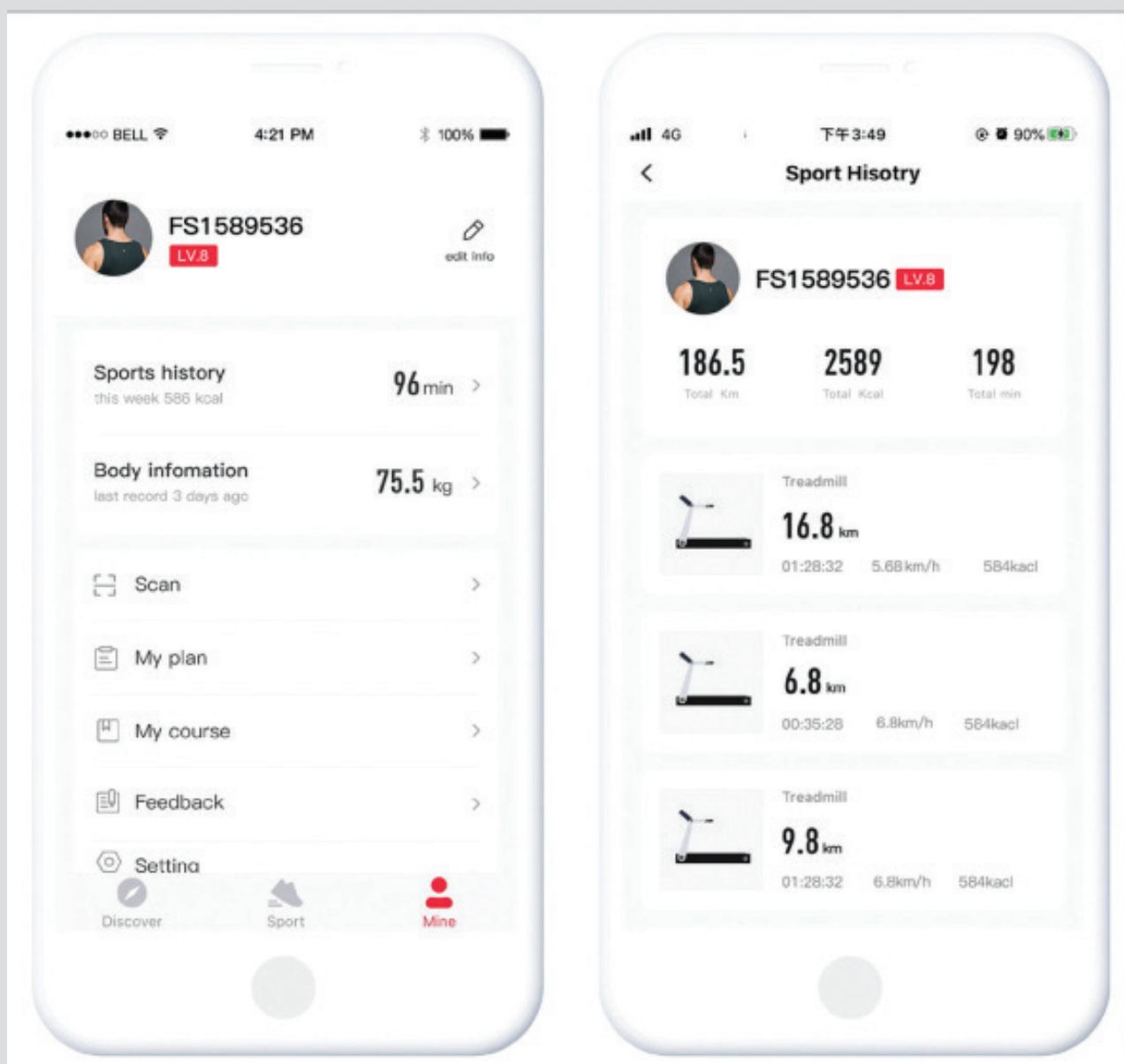
Enter [Sports - OutDoor] page to start a related outdoor sports model.

## DISCOVER



Enter [Discover] page to find more sports, diet, course, and other wonderful content recommendations

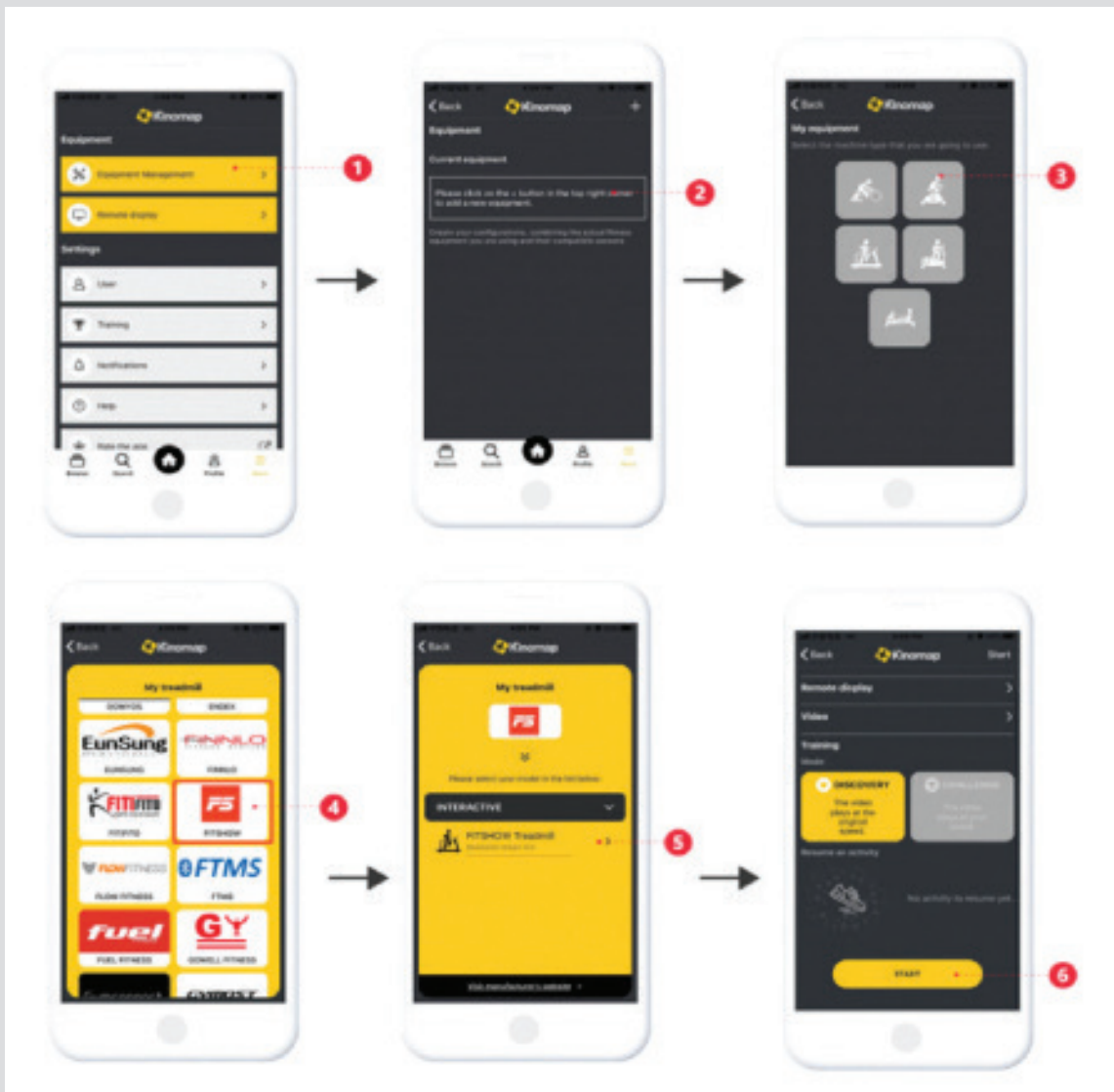
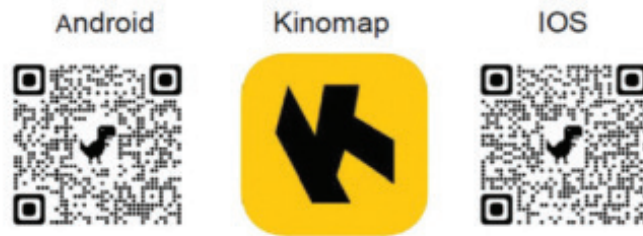




Enter [Sports - Training] page, make a daily sport plan by the(1). Once the plan is created, tap (2) to start the plan

## THE THIRD-PARTY APPLICATION

## KINOMAP



Search, download, and install Kinomap over the App Store.

- (1) Enter Kinomap to select [More] page;
- (2) Select to add more fitness equipment;
- (3) Select the desired device type;
- (4) Tap FiteShow entrance;
- (5) Tap the matching devices like 'Fs-XXXX' to bind Find related videos to start sports.
- (6) Find related videos to start sports.

## ZWIFT



Search, download, and install ZWIFT over the App Store.

- (1) Enter ZWIFT to register an account;
- (2) Login account to select the paired riding or running equipment;
- (3) Pair device successfully, tap OK to start sport;
- (4) For riding equipment, start riding directly. For running equipment, need to press the start button to start running.

## 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)



### 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.

RO21538216

# БЪЛГАРСКИ

## СЪДЪРЖАНИЕ

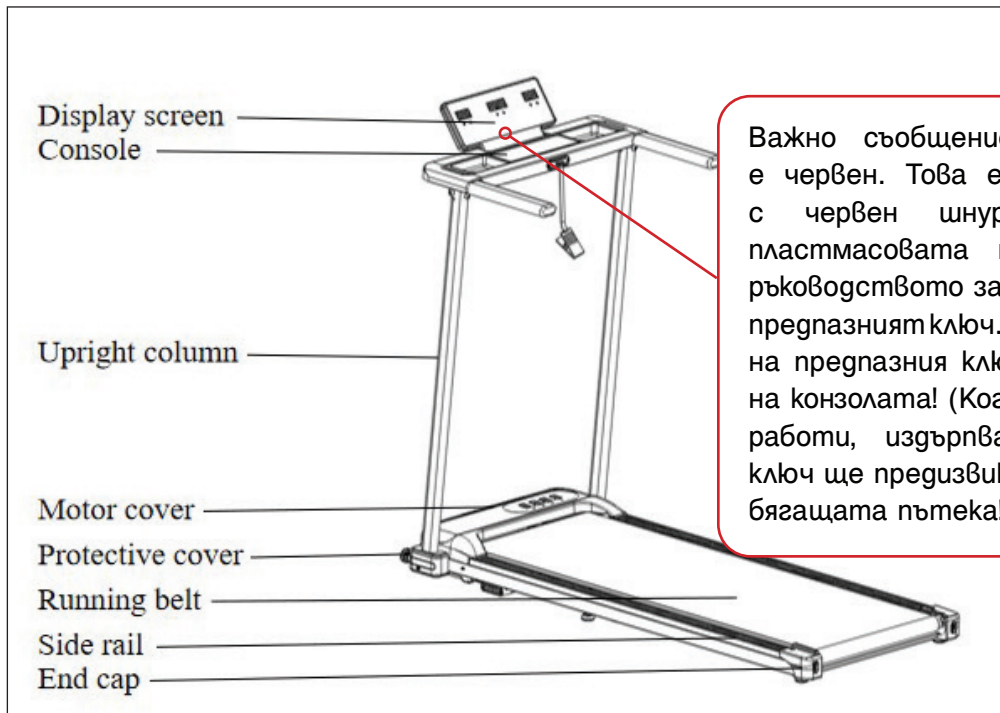
I.	Кратко описание на продукта .....	20
II.	Предпазни мерки за безопасност .....	21
III.	Инструкции за инсталиране .....	22
IV.	Упражнения и насоки (ергономика) .....	24
V.	Използване на инструкции .....	25
VI.	Поддръжка и обслужване на продукта .....	28



### **ВНИМАНИЕ!**

Моля, прочетете внимателно всички инструкции в това ръководство преди да инсталирате и използвате тази бягаща пътека, и съхранявайте това ръководство на сигурно място.

# I. КРАТКО ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА



### Основни параметри и списък на частите

№	Имена на параметри	Описание	№.	Имена на параметри	Описание
1	Входно напрежение	220-240V	5	Максимално тегло на потребителя	100kg
2	Номинална мощност	50-60Hz	6	Размер на уреда	1200× 545×1015mm
3	Скорост	1.0-10km/h	7	Функция	Режим на бягане
4	Бягаща повърхност	385*1040mm			

### Списък за опаковане

№.	Име	Единици	Кол	№.	Име	Единици	Кол
1	Завършена машина	set	1	3	Чанта за аксесоари	Комплект	1
2	Защитен капак	set	1				

### Чанта за аксесоари

№.	Име	Единици	Кол	№.	Име	Единици	Кол
1	Винт M8×20	бр.	2	5	Масло	бр.	1
2	Самонарезен винт M5×14 с кръстата потъваща глава	бр.	2	6	Ръководство	бр.	1
3	Шестоъгълен ключ 5 mm	бр.	1	7	Ключ за безопасност	бр.	1
4	гръжка	бр.	1				



## II. ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА СИГУРНОСТ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

За да гарантирате своята безопасност и да предотвратите инциденти, моля, прочетете внимателно ръководството за потребителя преди употреба и спазвайте следните инструкции за безопасност.

**Инструкции за безопасност:** Всякакви устройства за регулиране, които могат да пречат на активността на потребителя, не трябва да се отклоняват от дизайна. Оборудването трябва да бъде инсталирано на стабилна основа и равна повърхност. Бягащата пътека трябва да бъде поставена на равна повърхност на закрито, далеч от влага, и не трябва да се разлива вода върху нея. Не поставяйте чужди предмети върху бягащата пътека. Трябва да има безопасно разстояние от 0.5 метра (500 mm) от двете страни и отпред, и 1 метър на 1 метър (1000 mm × 1000 mm) отзад, за да се улесни аварийното слизане. (Аварийно слизане: Докато гържите ръкохватките с двете ръце, за да поддържате тялото, стъпете на страничните релси с двата крака и слезте от бягащата пътека от едната страна.)

- Този продукт е електрическа бягаща пътека, предназначена за здрави лица на възраст от 12 до 60 години.
- Този продукт не е подходящ за лица с увреждания или геца. Не трябва да се използва от лица, които се чувстват зле, имат умствени увреждания или липса на основно разбиране, освен ако не са под наблюдение или ръководство от отговорно лице за тяхната безопасност. Неспазването на тези указания може да доведе до нараняване.
- Съхранявайте бутилката с масло за смазване от комплекта аксесоари извън обсега на геца. Ако бъде погълнато случайно или попадне в очите, изплакнете с вода и незабавно потърсете медицинска помощ.
- Захранващият щепсел трябва да бъде надеждно заземен, а контактът трябва да има отделна верига, за да се избегне споделяне с други уреди.
- Ако захранващият кабел е повреден, той трябва да бъде заменен от производителя, неговия сервизен отдел или от подобно квалифициран персонал, за да се избегнат опасности.
- Не използвайте бягащата пътека в прашна среда и поддържайте определено ниво на влажност в помещението, за да избегнете силно статично електричество, което може да смущава работата на електронния дисплей и контролера. Винаги използвайте оригинални аксесоари; неоторизирани замени са забранени.
- Дръжте ръцете си далеч от всички движещи се части и никога не поставяйте ръцете или краката си в пролуката под бягащата лента.
- Дръжте захранващия кабел далеч от горещи или движещи се обекти. Не използвайте този продукт на открито, в среди с висока влажност или под пряка слънчева светлина.
- Изключете захранващия щепсел преди преместване на бягащата пътека. Непрофесионалистите не трябва да разглобяват машината, тъй като това може да доведе до сериозни последици.
- Преди да използвате бягащата пътека, проверете дали облеклото ви е закрепено (напр. копчетата са закопчани, циповете са затворени) и избягвайте носенето на свободни грехи.
- Прекратете упражненията незабавно, ако се почувствате зле или изпитате дискомфорт по време на употреба, и се консултирайте с лекар.
- Този продукт не е подходящ за продължителна употреба. Продължителната употреба може да доведе до прегряване на електрическите компоненти на бягащата пътека, което може да причини неизправност.
- Използвайте квалифициран гнездов ключ, за да избегнете потенциални опасности. Ако щепселът и гнездото са несъвместими, не се опитвайте да модифицирате щепсела. Консултирайте се с електротехник за помощ.
- Този продукт е предназначен само за домашна употреба. Не е подходящ за професионално обучение, тестване или медицински цели.
- Не използвайте бягащата пътека, ако корпусът е напукан, части са счупени или отделени, или ако заваръчните точки са счупени, излагайки вътрешни компоненти.
- Избягвайте скачането върху или от бягащата пътека, докато тя работи, тъй като това може

да доведе до падания и наранявания.

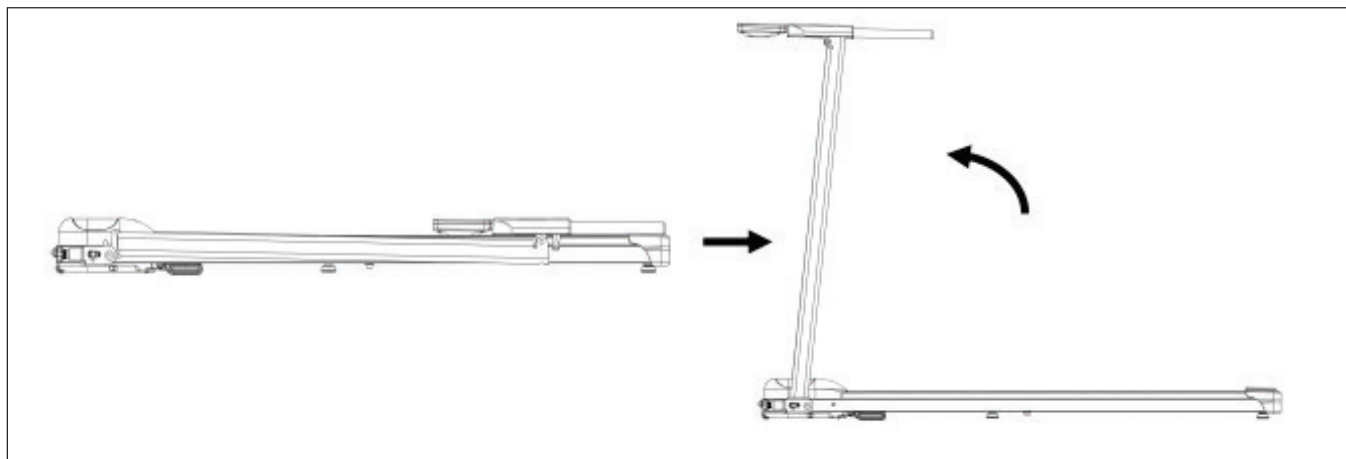
- Не използвайте бягащата пътека веднага след хранене, когато сте уморени или в лошо физическо състояние, тъй като това може да навреди на здравето ви.
- Щепселът не трябва да бъде замърсен с щифтове, отпадъци или влага, тъй като това може да предизвика електрически удари, къси съединения или пожари. Не използвайте щепсела с мокри ръце!
- Когато бягащата пътека не се използва, изключете захранващия щепсел от контакта. Прахът и влагата могат да доведат до влошаване на изолацията, което може да причини електрически теч или пожари.
- Този продукт трябва да бъде заземен. В случай на неизправност, заземяването осигурява път с ниско съпротивление за тока, за да намали риска от електрически удар.
- Този продукт е класифициран като Клас II. Ако имате съмнения относно правилното заземяване на този продукт, моля, консултирайте се с професионален електротехник за инспекция.

Таблица за мащаб: Когато започнете да сглобявате бягащата пътека, можете да измерите дължината на винта чрез следната таблица за мащаб, което е удобно за инсталиране.

### III. РЪКОВОДСТВО ЗА ИНСТАЛИРАНЕ

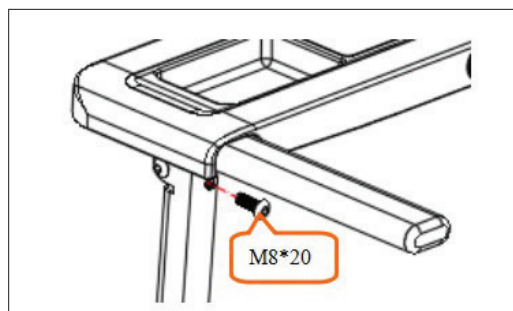
#### Стъпка 1.

Извадете машината от опаковката, поставете я плоско на земята, след това сгънете колоната нагоре и я задръжте стабилно. (Внимавайте да не прищипете ръцете си в долната сгъвка!)



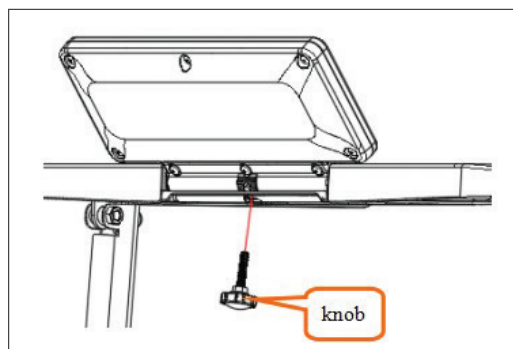
#### Стъпка 2.

Използвайте шестоъгълен (имбус) ключ №5, за да прекарате винта M8×20 с цилиндрична глава през колоната и да закрепите уреда.



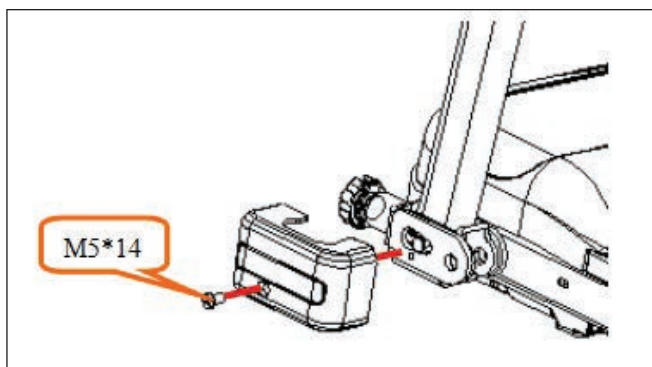
#### Стъпка 3.

Дръжте горната част на дисплея и леко го завъртете до подходящ ъгъл (приблизително 45 градуса от земята), след което закрепете дисплея с помощта на копчето.

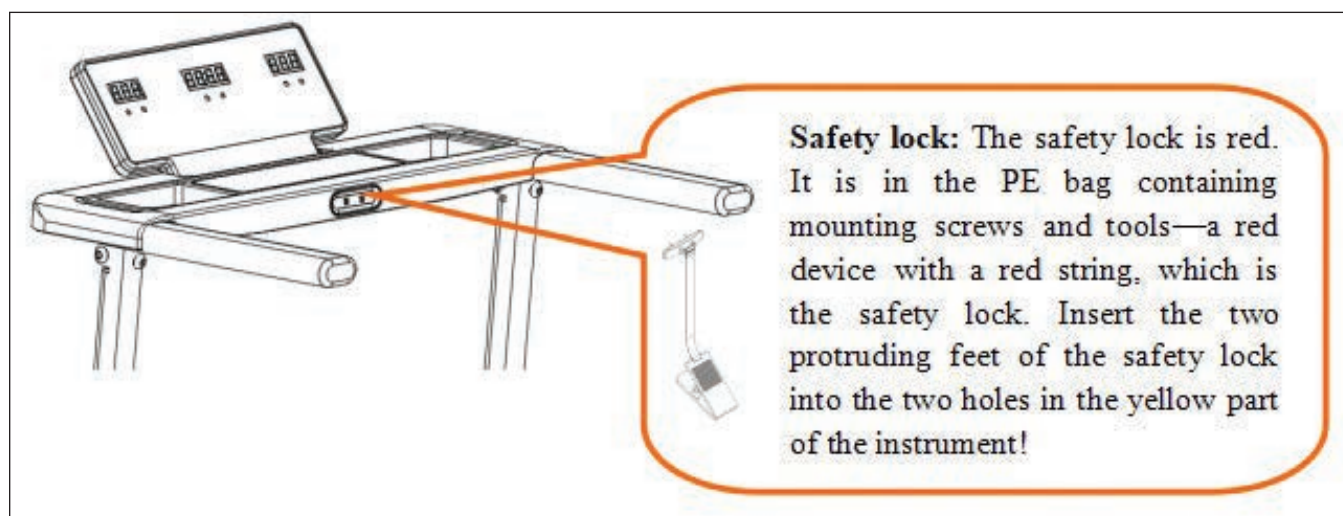


**Стъпка 4.**

Прекарайте винтовете M5×14 през левия и десния защитен капак, след което ги затегнете към колоната с отвъртка Phillips.

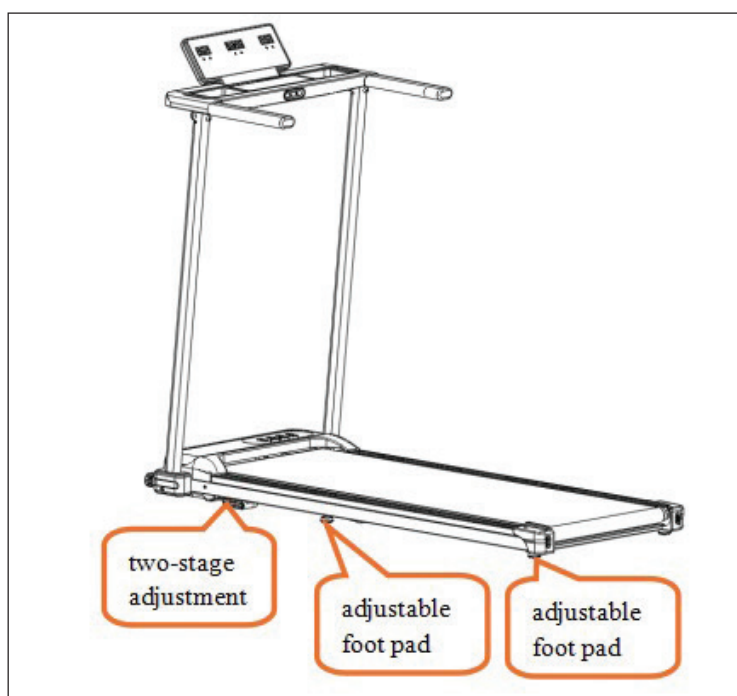
**Стъпка 5.**

Поставете предпазния ключ в позицията, показана на фигурата; машината може да работи само когато е натиснат бутонът за старт!



**Метод за регулиране на машината да бъде наравно с пода:** Когато има разстояние между машината и пода, регулирайте регулируемите крачета в средата и в задната част на машината, така че както предната, така и задната част да имат контакт с пода.

**(Забележка: Разстояние между регулируемите крачета и пода ще доведе до нестабилност на машината!)**



## IV. ПРЕДЛОЖЕНИЯ ЗА УПРАЖНЕНИЯ И НАСОКИ (ЕРГНОМИКА)

### Загряване и успокояващи упражнения

Успешната програма за упражнения се състои от три части: загряване, кардио упражнения и успокояващи упражнения. Загряването е много важна част от упражненията. Загряването трябва да се извършва преди всяко упражнение. Загряването може да подготви тялото, да разтегне мускулите и да позволи на тялото да се адаптира към по-интензивни упражнения. Повторението на загряването в края на упражненията може да помогне за облекчаване на мускулната болка.

Предлагаме да изпълните съответните упражнения за загряване и отпускане според следната диаграма:

#### Движение на главата

Изпънете главата към дясното рамо първо, изправете лявата част на врата и я завъртете по посока на часовниковата стрелка и обратно веднъж; Изпънете главата към лявото рамо и я завъртете обратно на часовниковата стрелка веднъж. Повторете по този начин.

#### Упражнение за повдигане на раменете

Повдигнете лявото рамо и завъртете назад един кръг, повтаряйки 5 пъти; След това повдигнете дясното рамо назад и повторете 5 пъти, редувайки по този начин.

#### Разтягащо движение

Вдигнете ръцете си право над главата, след това хванете дясната си китка с лявата ръка и се разтегнете нагоре, докато усетите, че дясната китка е напълно изправена, задръжте за 5 секунди, преди да преминете към дясната ръка.

#### Упражнение за разтягане на квадрицепсите

Дръжте стената с дясната ръка, за да поддържате баланс, повдигнете левия крак назад с лявата ръка, като държите петата на левия крак възможно най-близо до бедрата, за 15 секунди, и сменете с другия крак.

#### Разтягане на вътрешната част на бедрото

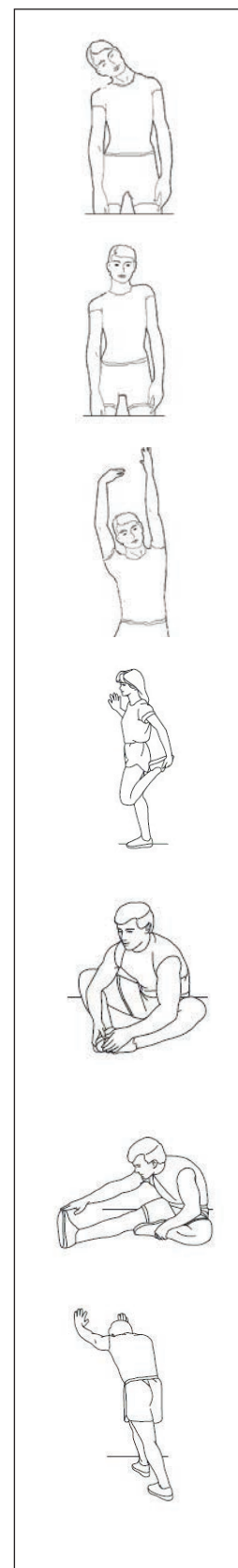
Седнете на земята, като съберете стъпалата и ходилата заедно, хванете и двете стъпала с двете ръце и ги издърпайте навътре, за да ги приблизите максимално до тялото. Бавно натиснете надолу петите на двете стъпала и задръжте тази позиция за 15 секунди.

#### Разтягане на сухожилията на стъпалото

Седнете, изправете десния крак, свийте левия крак, хванете глезена с лявата ръка и го натиснете навътре, за да приблизите левия крак възможно най-близо до тялото, а стъпалото да бъде близо до вътрешната страна на дясното бедро. След това натиснете надолу тялото, протегнете се напред наляво и надясно, за да докоснете пръстите на крака, колкото по-голям е натискът, толкова по-добре. Задръжте тази позиция за 15 секунди и преминете към левия крак.

#### Разтягане на прасците

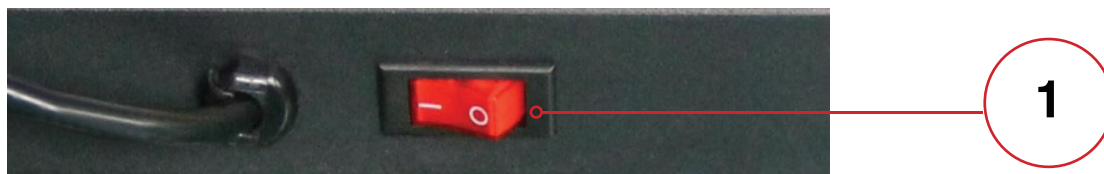
Подпрете стената с двете ръце, поставете тялото си под ъгъл от 45 градуса спрямо земята и последователно изпълвайте левия и десния крак назад, за да извършвате ходещи движения.





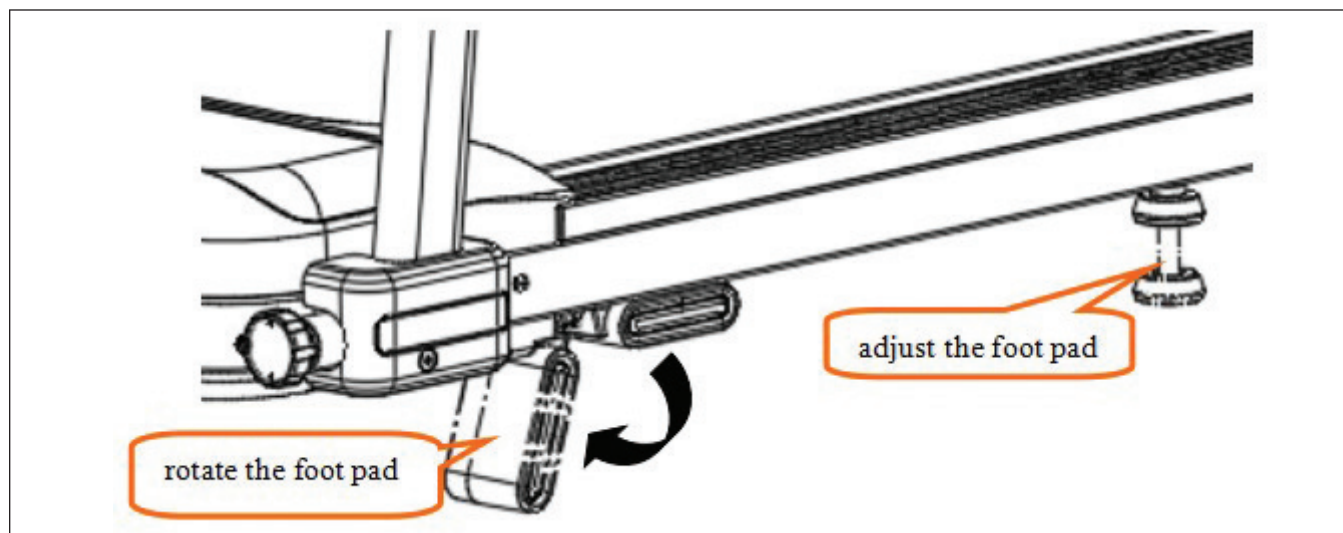
## V. ИНСТРУКЦИИ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ

**1. Използване на бягащата пътека:** Включете захранването, включете превключвателя (червен) (1), той ще светне, след което ще чуете звуков сигнал, след което екранът ще се включи. (Забележка: Превключвателят се намира от дясната страна на уреда.)



**2. Въведение на предпазния ключ:** Бягащата пътека може да работи само когато предпазният ключ е напълно поставен върху жълтата зона на конзолата; Закачете предпазния ключ на дрехите, когато използвате продукта. В случай на инциденти, издърпването на предпазния ключ може незабавно да спре мотора; Поставете предпазния ключ обратно, ако искате да продължите да използвате бягащата пътека; Във всеки случай, изваждането на предпазния ключ може да спре бягащата пътека;

**3. Въведение в двустепенното регулиране на наклона на бягащата пътека:** Можете да регулирате наклона на бягащата пътека, като ръчно завъртите регулиращите копчета в двата края на предната част на бягащата пътека (двустепенните настройки от лявата и дясната страна са синхронизирани). След регулирането можете да завъртите регулируемите подложки в средата на бягащата пътека, за да направите съответни настройки според равността на пода. Уверете се, че всички подложки са в контакт с пода; в противен случай може да възникнат необичайни шумове по време на упражнение и да се причинят ненужни наранявания на потребителя. (Забележка: Препоръчително е да използвате бягащата пътека на твърда повърхност. Ако се използва на нетвърда повърхност (като килим), наклонът на предната част на бягащата пътека трябва да бъде регулиран по-високо, за да се избегне триене с меките материали на нетвърдата повърхност (като килим), което може да причини ненужни повреди на машината!)



### 4. Инструкции за работа с дисплея

#### Функция за безопасно заключване:

Когато предпазният ключ бъде премахнат, бягащата пътека незабавно показва "E7", спира да работи бързо и издава звуков сигнал. Когато предпазният ключ бъде поставен отново, всички данни на дисплея се нулират.

Във всяко състояние, изваждането на предпазния ключ предизвиква аварийно спиране. На дисплея ще се появи известие. Прикрепването на предпазния ключ отново връща дисплея към началния основен интерфейс.

**Функции на дисплея:**

**Показване на времето:** Показва текущото време на работа, когато индикаторът за време е включен.

**Дисплей за скорост:** Показва текущата скорост на бягане, когато индикаторът за скорост е включен.

**Дисплей за разстояние:** Показва текущото изминато разстояние, когато индикаторът за разстояние е включен.

**Показване на калории:** Показва текущите изгорени калории, когато индикаторът за калории е включен.

**Функционални клавиши:**

**Клавиш Старт/Пауза:**

В състояние на покой, натиснете, за да стартирате бягащата пътека. По време на работа, натиснете веднъж, за да паузирате. Натиснете отново, за да възобновите.

Ключ за спиране: По време на работа, натиснете, за да нулирате всички данни, спрете бягащата пътека и се върнете в Ръчен режим след като тя напълно спре.

**Програмният ключ:**

В режим на готовност, преминете през Ръчен режим и Автоматични програми. Ръчният режим е по подразбиране.

**Ключ за режим:**

В режим на готовност, преминете през три различни режима на обратно броене за бягане.

**Скорост + Ключ:**

По време на работа, натиснете, за да увеличите скоростта.

**Скорост - Ключ:**

По време на работа, натиснете, за да намалите скоростта.

**Бързи клавиши за скорост (3/6/9):**

По време на работа, натиснете, за да превключите мигновено между скорости 3 km/h, 6 km/h или 9 km/h.

**Автоматична програма**

Време Програма		Комплектинг / 10 = време за работа на всеки период									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	СКОРОСТ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	СКОРОСТ	2	4	6	4	3	4	6	2	3	2
P4	СКОРОСТ	3	3	5	6	3	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТ	3	6	6	6	4	3	3	5	5	4
P6	СКОРОСТ	2	6	5	4	4	3	5	3	3	2
P7	СКОРОСТ	2	5	5	3	3	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТ	2	4	4	4	5	6	4	4	6	2
P9	СКОРОСТ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТ	2	5	3	5	4	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТ	2	5	6	3	4	5	6	5	3	2
P12	СКОРОСТ	2	3	5	6	4	6	5	6	5	3



## Превод на кодове за грешки

Код за грешка	Описание	Решение
E1	Необичайна комуникация	Възможни причини: Комуникацията между електронния контролер и дисплея е блокирана. Проверете всяка точка на свързване на комуникационния кабел от дисплея до долния контролер, за да се уверите, че всички жила са напълно включени. Проверете дали свързващият кабел между дисплея и контролера е повреден; ако е необходимо, заменете кабела.
E2	Няма сигнал от мотора.	Възможни причини: Проверете дали кабелите на мотора са правилно свързани; свържете ги отново, ако е необходимо. Проверете дали кабелите на мотора са повредени или има необичаен мирис. Ако е така, заменете мотора.
E5	Защита от претоварване	Възможни причини: Защита от претоварване: Системата се изключва автоматично поради прекомерен ток, причинен от превишаване на номиналното натоварване. Алтернативно, блокиран компонент може да предотврати въртенето на мотора, което води до претоварване, висок ток и активиране на защитата на системата. Решение: Регулирайте бягащата пътека и я рестартирайте. Проблеми с мотора: Проверете за необичайни (шумове (напр. шум от претоварване) или мирис на изгоряло по време на работа на мотора. Решение: Заменете мотора, ако е повреден. Неизправност на контролера: Проверете контролера за мирис на запалване. Решение: Заменете контролера, ако е повреден. Проблеми с електрозахранването: Уверете се, че напрежението на захранването съответства на специфицирания рейтинг или не е твърде ниско. Решение: Използвайте правилното напрежение и тествайте отново.
E6	Взривозащитена защита от удари	Възможни причини: Проблем със захранването: Проверете дали напрежението на захранването е по-малко от 50% от номиналното напрежение. Решение: Използвайте правилната спецификация за напрежение и тествайте отново. Неизправност на контролера: Проверете контролера за необичайни миризми. Решение: Заменете контролера, ако е повреден. Проблем с окабеляването на мотора: Уверете се, че проводниците на мотора са правилно свързани. Решение: Свържете отново проводниците на мотора сигурно.
E7	Няма ключ за безопасност	Поставете червения предпазен ключ, като единият му край бъде поставен върху жълтия стикер на уреда!

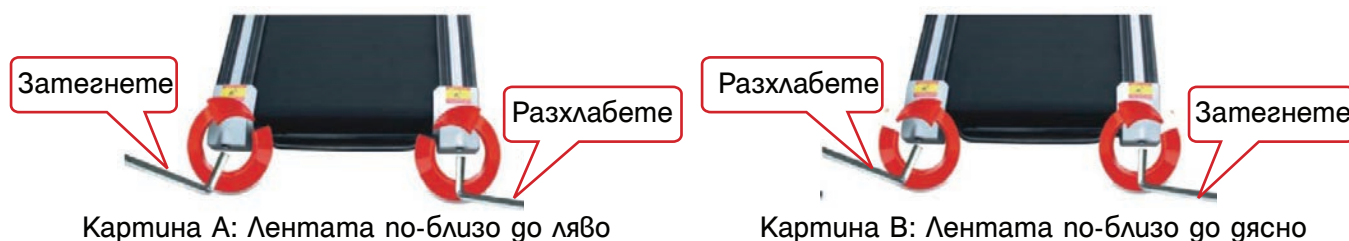
## VI. ПОДДРЪЖКА И ГРИЖА ЗА ПРОДУКТА

Отваряйте капака на мотора поне два пъти годишно и почиствайте мотора с прахосмукачка. Цялостното почистване може да удължи живота на бягащата пътека. Почиствайте откритите части от двете страни на бягащата лента, за да намалите натрупването на примеси под бягащата лента. Уверете се, че спортните обувки са чисти и избягвайте носенето на чужди предмети под бягащата лента, за да не износвате бягащата гъска и бягащата лента. Повърхността на бягащата лента трябва да се избърсва с влажна кърпа, напоена със сапун, като се внимава да не се пръска вода върху електрическите компоненти или под бягащата лента. (Предупреждение: Преди почистване или поддръжка на продуктите, моля, уверете се, че захранващият щепсел на бягащата пътека е изключен.)

### Метод за регулиране на отклонението на бягащата лента:

Поставете бягащата пътека плоско на земята. Направете бягащата пътека да работи със скорост от 3-5 km/h. Ако бягащата лента е по-близо до лявата страна: завъртете левия регулиращ болт с 1/2 оборот по часовниковата стрелка, след това завъртете десния регулиращ болт с 1/2 оборот обратно на часовниковата стрелка. (Картина А)

Ако бягащата лента е по-близо до дясната страна: завъртете десния регулиращ болт с 1/2 оборот по часовниковата стрелка, след това завъртете левия регулиращ болт с 1/2 оборот обратно на часовниковата стрелка. (Картина В)



Картина А: Лентата по-близо до ляво

Картина В: Лентата по-близо до дясно

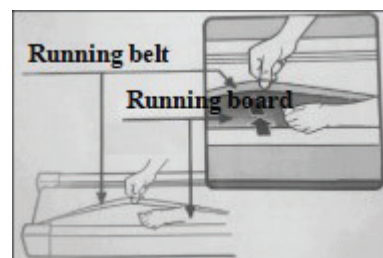
### Метод за добавяне на смазочно масло към бягащата пътека:

Тази бягаща пътека е оборудвана с бягаща лента, която не изисква поддръжка, значително намалявайки триенето с бягащата гъска и минимизирайки честотата на поддръжка. Въпреки това, тъй като триенето на бягащата гъска значително влияе върху живота и производителността на електрическата бягаща пътека, е необходимо периодично да се прилага смазочно масло.

Леките потребители (седмична употреба < 3 часа): Веднъж на всеки 10 месеца. Тежките потребители (седмична употреба > 7 часа): Веднъж на всеки 5 месеца.

### Стъпки за добавяне на смазочно масло:

Стъпка 1: Повдигнете бягащата лента нагоре. Стъпка 2: Отворете бутилката с масло за смазване и изстискайте маслото върху бягащата гъска, както е показано на изображението вдясно. Бягащата пътека принадлежи към спортното оборудване, затова изисква правилна поддръжка и обслужване. Препоръките за поддръжка и обслужване са следните: 1: Необходима е честа инспекция поради износване и повреди;



и повреди; Износени или повредени аксесоари (като мотор, електрически части, захранващ кабел, бягащата лента), след поддръжка или професионален ремонт, безопасността при използването им е съвместима с тази на фабриката.) 2: Незабавно заменете дефектните части и компоненти или оставете оборудването неизползвано за ремонт: (като захранващ кабел). 3. Обърнете специално внимание на компонентите, които са най-податливи на износване (напр. бягащата лента). Бягащата пътека принадлежи към спортното оборудване, затова изисква правилна поддръжка и обслужване. Препоръките за поддръжка и обслужване са следните: 1: Необходима е честа инспекция поради износване и повреди; Износени или повредени аксесоари (като мотор, електрически части, захранващ кабел, бягащата лента), след поддръжка или професионален ремонт, безопасността при използването им е съвместима с тази на фабриката.) 2: Незабавно заменете дефектните части и компоненти или оставете оборудването неизползвано за ремонт: (като захранващ кабел). 3. Обърнете специално внимание на компонентите, които са най-податливи на износване (напр. бягащата лента).

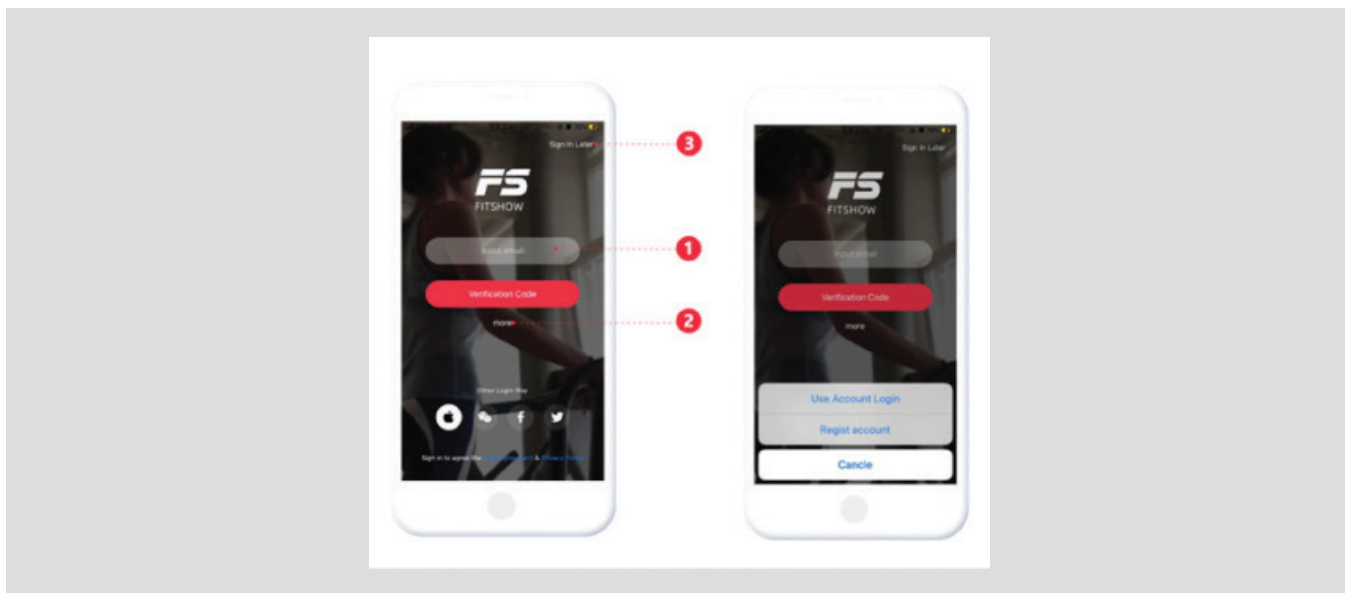
## BLUETOOTH APPS

### FITSHOW

Scan QR code to download the APP directly, or download and install over the application stores by search 'FitShow'.

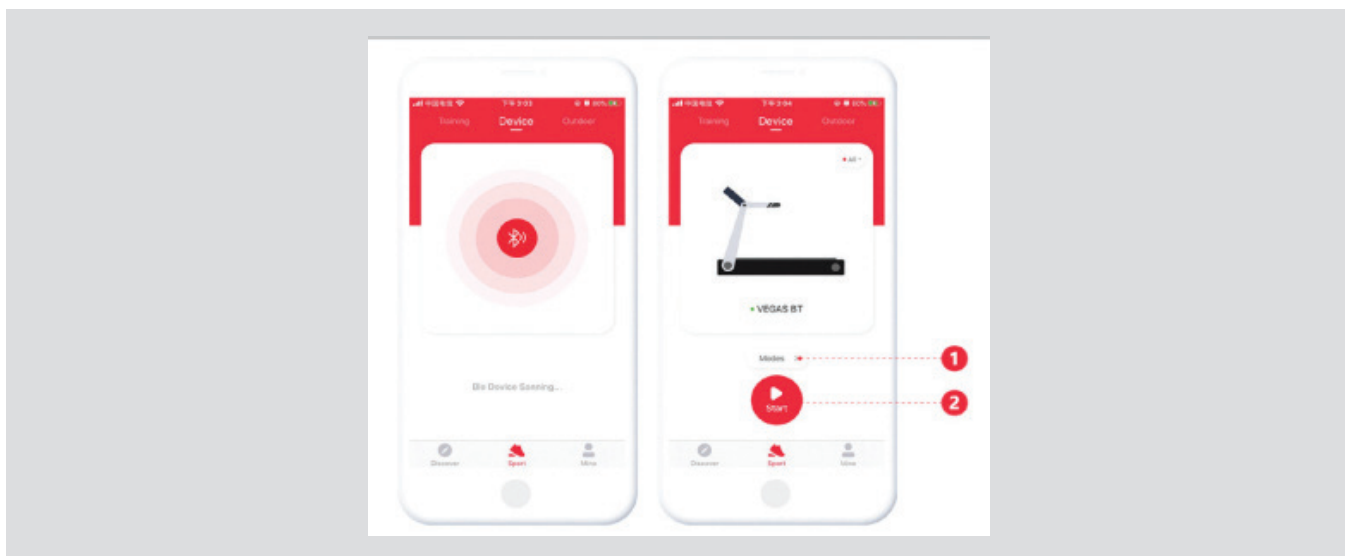


### USER REGISTER/SIGNUP AND LOGIN



1. Generate a verification code to log in directly
2. Tap 'More' -> Password Login to input the existing account and password
3. Log in as a guest

### DEVICE CONNECTION

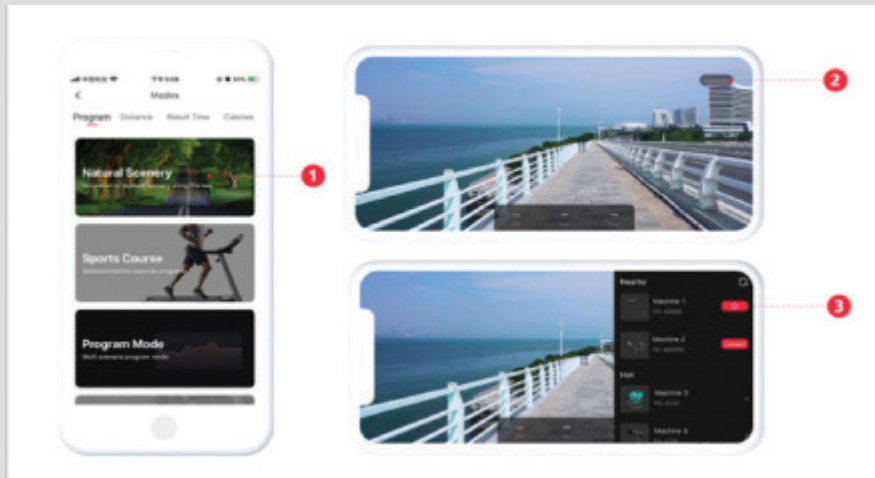


Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS (Andoird8.0 and above required) are ON status. Then go to [Sports - Devices] page, get the devices nearby via Bluetooth search.

Note:

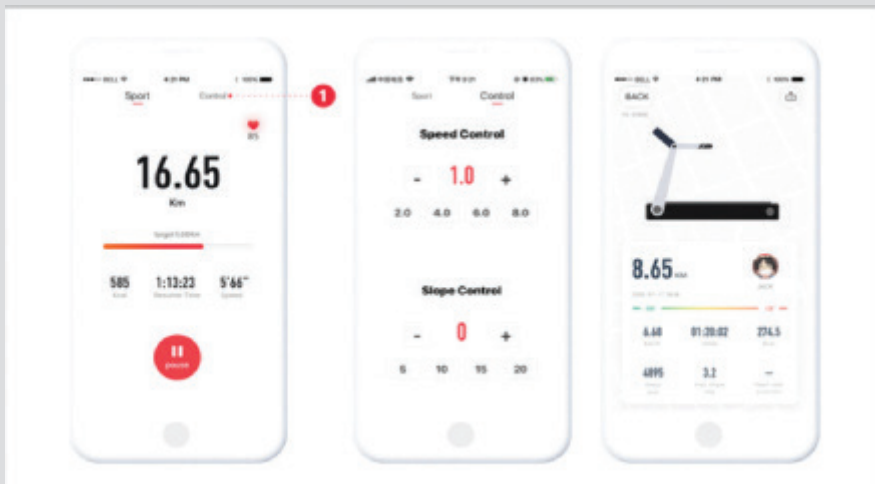
1. Please do not bind devices by the phone Bluetooth list which will disable the APP.
2. If the device is powered by battery, please run the device one or two to activate the device then connect APP.

MODEL SELECTION



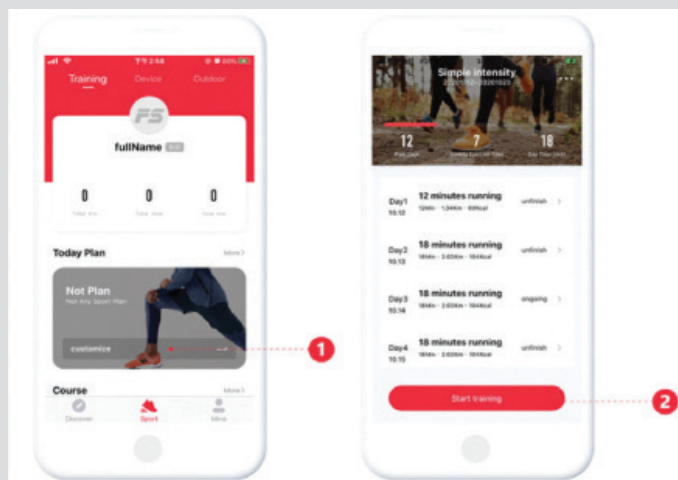
Tap a mode (1) to enter the corresponding sports model. And connect the desired device by the nearby devices list(2).

SPORTS CONTROL



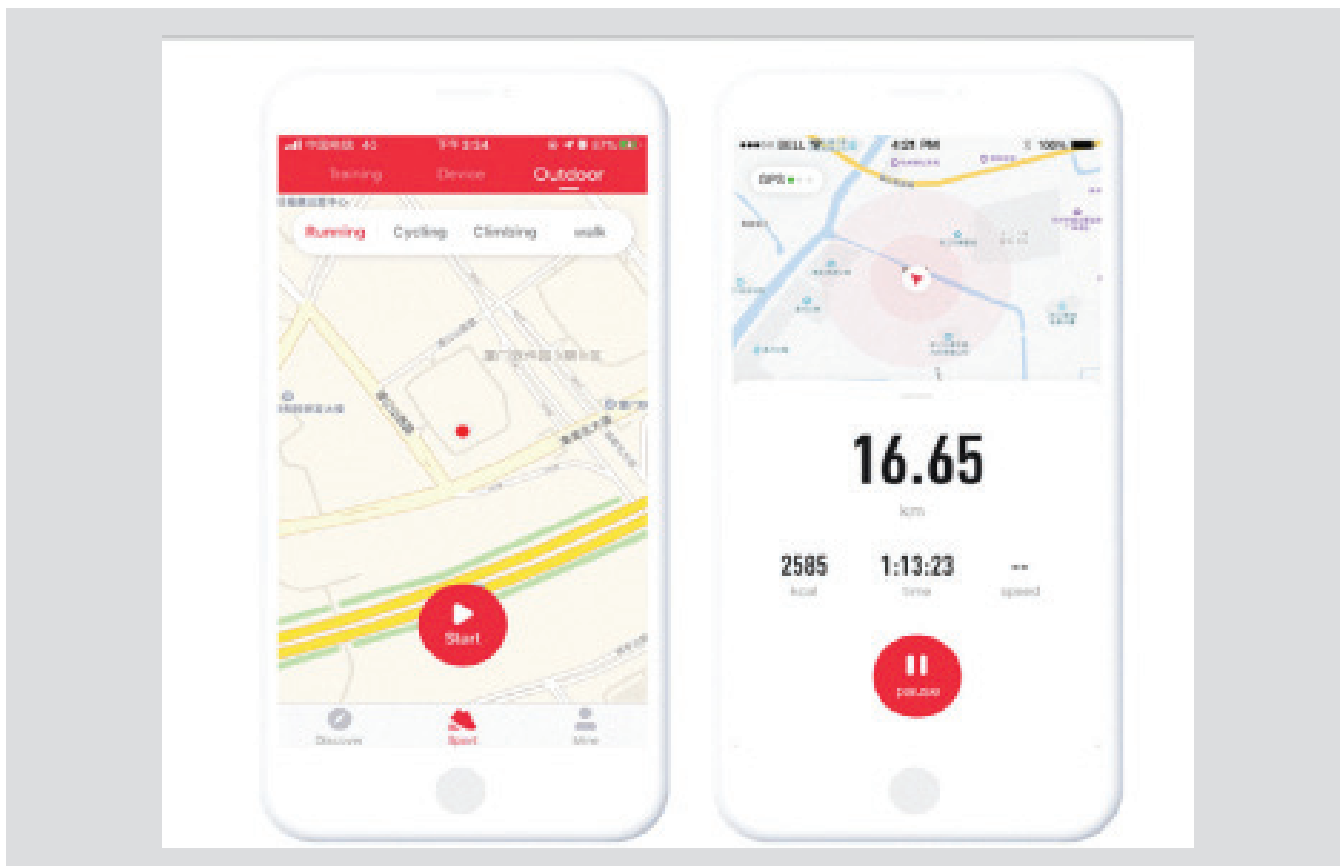
Start the treadmill to enter the sports car table, and control the sports by the (1) control options. The motion data is generated synchronously after the sports.

SPORTS CONTROL



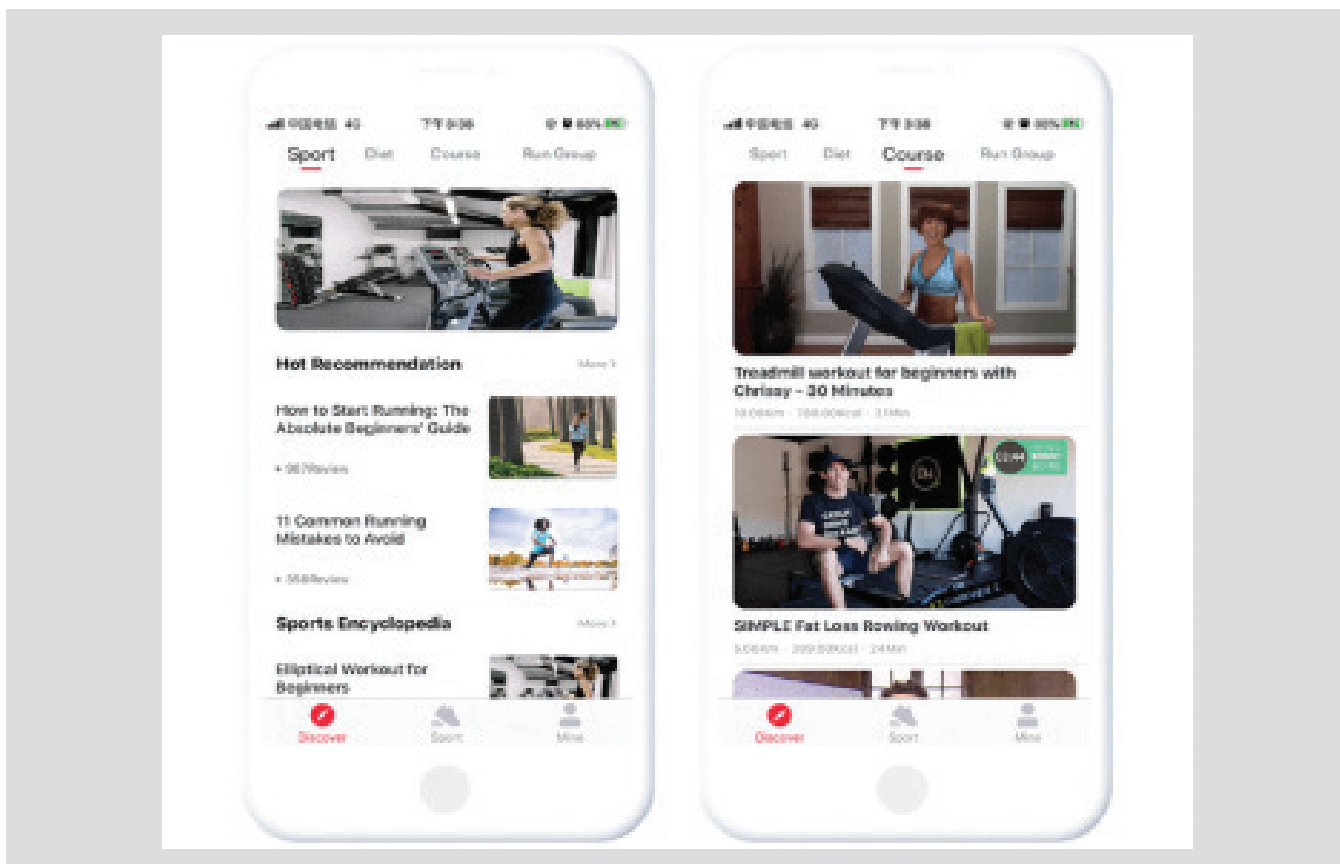
Enter [SPorts - Training] page, make a daily sport plan by the(1). Once the plan is created, tap (2) to start the plan

OUTDOOR SPORTS

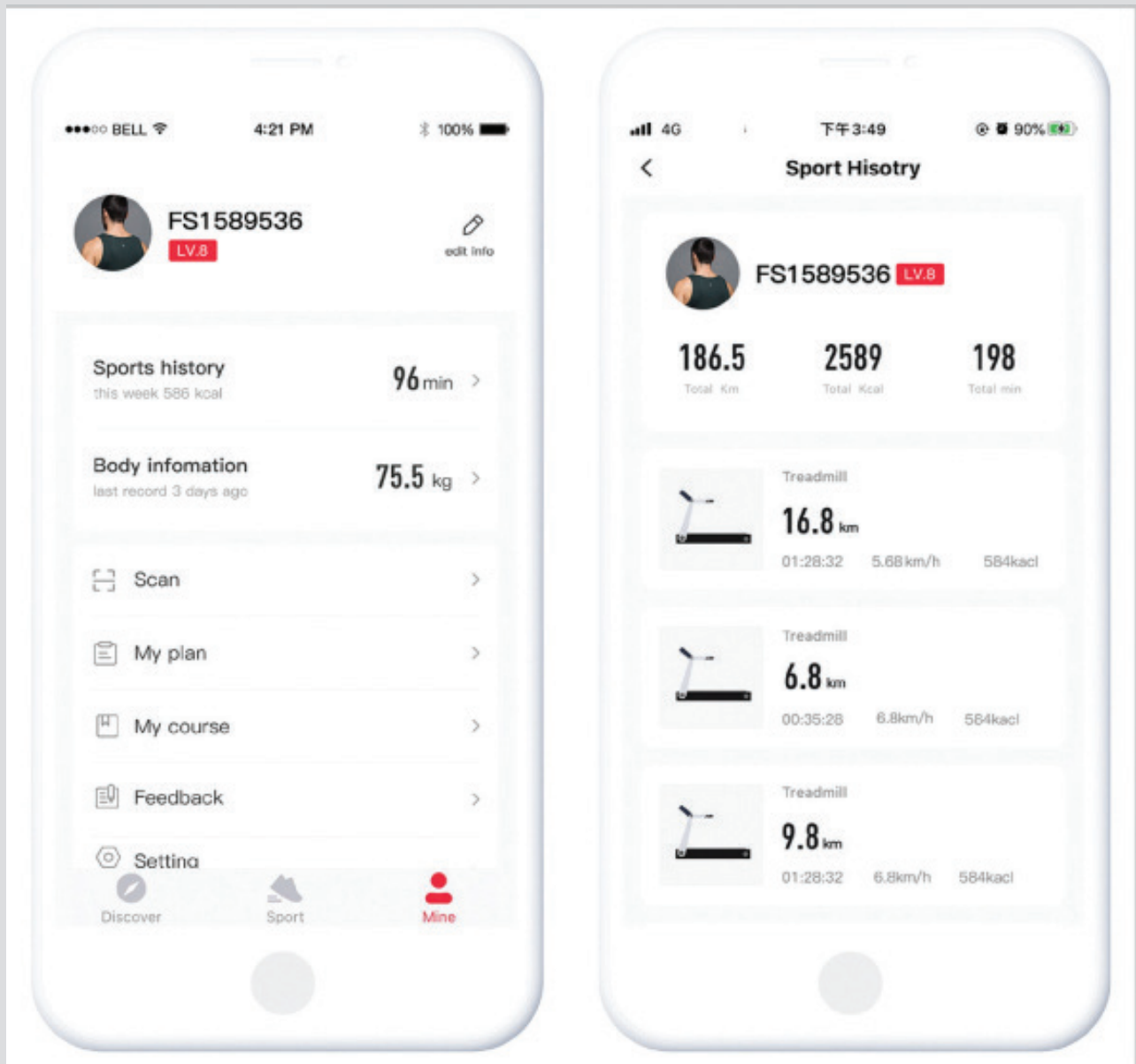


Enter [Sports - OutDoor] page to start a related outdoor sports model.

DISCOVER



Enter [Discover] page to find more sports, diet, course, and other wonderful content recommendations

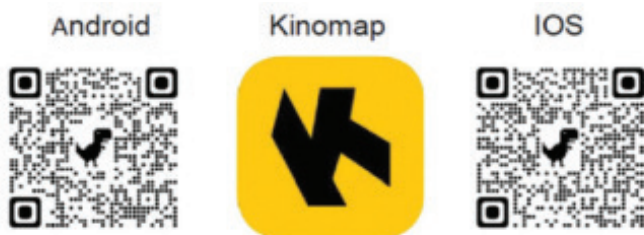


Enter [Sports - Training] page, make a daily sport plan by the(1). Once the plan is created, tap (2) to start the plan



THE THIRD-PARTY APPLICATION

KINOMAP



Search, download, and install Kinomap over the App Store.

- (1) Enter Kinomap to select [More] page;
- (2) Select to add more fitness equipment;
- (3) Select the desired device type;
- (4) Tap FiteShow entrance;
- (5) Tap the matching devices like 'Fs-XXXX' to bind Find related videos to start sports.
- (6) Find related videos to start sports.

ZWIFT



Search, download, and install ZWIFT over the App Store.

- (1) Enter ZWIFT to register an account;
- (2) Login account to select the paired riding or running equipment;
- (3) Pair device successfully, tap OK to start sport;
- (4) For riding equipment, start riding directly. For running equipment, need to press the start button to start running.

## 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 законодателството.

Долните условия описват изискванията и обхвата на нашата гаранция. Те не оказват влияние върху законните ви права или задълженията на вашия търговец на дребно 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 дуги, 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.**

### “Спорт Депо” АД

ж.к.Млагост IV,

ул. “Васил Радославов” 6,

София 1766, сграда Sport Depot



### 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.

Регистрация на извършени гаранционни ремонти					
Дата на приемане	Дата на завършване	Сервизна Поръчка №	Описание на извършения ремонт	Друг вид удовлетвореност на рекламацията	Име и погнус на техник

Адреси на оторизирани сервизи и монтажни центрове:			
София- Централен Сервиз Спорт Депо	Млагост 4, Бизнес парк София, сграда Спорт Дено/заг Технополис/	service@sportdepot.bg	02/4016507 0896/775297
Бургас-Сервиз Хриса	Комплекс "Меген Рудник" с/у бл.491	Svetoslav_mv@abv.bg	056/853900 0889/977332
Варна- Спорт Депо	Бул "Ян Палах" N10 Търговски център, сграда Спорт Дено	shopvarna@sportdepot.bg	052/69 96 20 0896/641929
Пловдив- Спорт Дено	Бул "Санкт Петербург" 48	shop.plovdiv@sportdepot.bg	032/683670 0895/772960
Русе- Спорт Депо	ул. Независимост 3, МЕГА МОЛ РУСЕ	shop.ruse@sportdepot.bg	0897049250
Стара Загора- Спорт Дено	Бул "Никола Петков" 52 ПАРК МОЛ ,ет.2, маг.2.241	shop.stzagara@sportdepot.bg	0895/416 314

<p>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!</p>	
<b>i</b>	<p>Можете да посетите и нашата Интернет страница на адрес: <a href="http://www.sportdepot.bg">www.sportdepot.bg</a>, където може да откриете подробна информация както за закупеният от Вас продукт, така за останалите предлагани от нас уреди и аксесоари.</p>

# ΕΛΛΗΝΙΚΑ

## ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

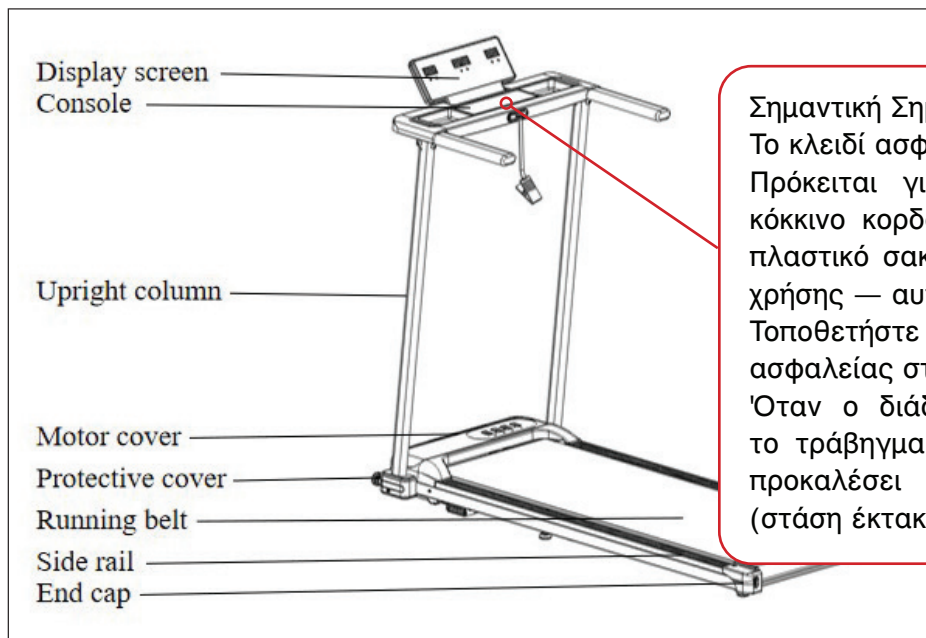
I.	Σύντομη Περιγραφή Προϊόντος .....	40
II.	Προφυλάξεις Ασφαλείας και Προειδοποιήσεις .....	41
III.	Οδηγίες Εγκατάστασης .....	42
IV.	Προτάσεις και Οδηγίες Άσκησης (Εργονομία) .....	44
V.	Οδηγίες Χρήσης .....	45
VI.	Συντήρηση και Φροντίδα Προϊόντος .....	49



### ΠΡΟΣΟΧΗ:

Παρακαλούμε διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες αυτού του εγχειριδίου πριν από την εγκατάσταση και χρήση του διαδρόμου, και φυλάξτε το εγχειρίδιο σε ασφαλές σημείο για μελλοντική αναφορά.

## I. ΣΥΝΟΨΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ



### Σημαντική Σημείωση:

Το κλειδί ασφαλείας είναι κόκκινο.

Πρόκειται για μια κόκκινη συσκευή με κόκκινο κορδόνι, που βρίσκεται μέσα στο πλαστικό σακουλάκι μαζί με το εγχειρίδιο χρήσης — αυτό είναι το κλειδί ασφαλείας. Τοποθετήστε το άκρο του κλειδιού ασφαλείας στη κίτρινη θέση της κονσόλας! Όταν ο διάδρομος είναι σε λειτουργία, το τράβηγμα του κλειδιού ασφαλείας θα προκαλέσει άμεση διακοπή λειτουργίας (στάση έκτακτης ανάγκης).

### Κύριες παράμετροι και λίστα εξαρτημάτων

№	Ονόματα παραμέτρων	Περιγραφή	No.	Ονόματα παραμέτρων	Περιγραφή
1	Τάση εισόδου	220-240V	5	Μέγιστο βάρος χρήστη	100kg
2	Ονομαστική ισχύς	50-60Hz	6	Διευρυμένο μέγεθος	1200× 545 ×1015mm
3	Ταχύτητα	1.0-10km/h	7	Λειτουργία	Λειτουργία εκτέλεσης
4	Επιφάνεια τρεξίματος	385*1040mm			

### Λίστα συσκευασίας

No.	Όνομα	Μονάδες	Ποσότητα	No.	Όνομα	Μονάδες	Ποσότητα
1	Πλήρες μηχάνημα	set	1	3	Τσάντα αξεσουάρ	set	1
2	Προστατευτικό κάλυμμα	set	1				

### Τσάντα αξεσουάρ

No.	Όνομα	Μονάδες	Ποσότητα	No.	Όνομα	Μονάδες	Ποσότητα
1	Βίδα M8×20	pcs	2	5	λάδι	pcs	1
2	Βίδα λαμαρίνας με σταυροκατάβυθισμα M5×14	pcs	2	6	Εγχειρίδιο	pcs	1
3	Κλειδί Άλεν (εξάγωνο εσωτερικό) 5mm	pcs	1	7	Κλειδί ασφαλείας	pcs	1
4	Περιστροφικό κουμπί ή Μοχλός ρύθμισης	pcs	1				



## II. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Για να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας και να αποφύγετε ατυχήματα, παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά το εγχειρίδιο χρήσης πριν χρησιμοποιήσετε τη συσκευή και να τηρείτε τις παρακάτω οδηγίες ασφαλείας

### Οδηγίες Ασφαλείας:

Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί και κατασκευαστεί λαμβάνοντας υπόψη πολλούς παράγοντες ασφαλείας, ωστόσο η μη τήρηση των οδηγιών μπορεί να προκαλέσει τραυματισμούς. Η εταιρεία δεν φέρει ευθύνη για προβλήματα που προκύπτουν από μη φυσιολογική χρήση.

- Οποιαδήποτε συσκευή ρύθμισης που μπορεί να παρεμποδίζει τη χρήση, δεν πρέπει να τροποποιείται ή να αποκλίνει από τον σχεδιασμό.
- Η εγκατάσταση πρέπει να γίνεται σε σταθερή και επίπεδη επιφάνεια. Ο διάδρομος πρέπει να τοποθετείται σε εσωτερικό χώρο, σε επίπεδο δάπεδο, μακριά από υγρασία και νερό.
- Μην τοποθετείτε αντικείμενα πάνω στον διάδρομο.
- Πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος ασφαλείας 0,5 μέτρων (500 mm) στα πλάγια και μπροστά και 1 μέτρο x 1 μέτρο (1000 mm x 1000 mm) στο πίσω μέρος του διαδρόμου, ώστε να είναι δυνατή η άμεση αποβίβαση σε περίπτωση ανάγκης.

### Ποιοι μπορούν να χρησιμοποιήσουν το προϊόν:

- Αυτός ο διάδρομος είναι ηλεκτρικός και κατάλληλος για υγιή άτομα ηλικίας 12 έως 60 ετών.
- Δεν ενδείκνυται για άτομα με αναπηρίες ή παιδιά.
- Δεν πρέπει να χρησιμοποιείται από άτομα με αδιαθεσία, ψυχική δυσλειτουργία ή από άτομα χωρίς βασική κατανόηση, εκτός αν εποπτεύονται από υπεύθυνο ενήλικα.

### Λιπαντικό:

- Φυλάξτε το μπουκαλάκι με λιπαντικό μακριά από παιδιά.
- Σε περίπτωση κατάποσης ή επαφής με τα μάτια, ξεπλύνετε με άφθονο νερό και ζητήστε ιατρική βοήθεια.

### Ηλεκτρική Ασφάλεια:

- Το φις πρέπει να είναι αξιόπιστα γειωμένο και να χρησιμοποιείται αποκλειστική πρίζα χωρίς κοινή χρήση με άλλες συσκευές.
- Αν το καλώδιο τροφοδοσίας υποστεί ζημιά, πρέπει να αντικατασταθεί μόνο από τον κατασκευαστή ή εξουσιοδοτημένο τεχνικό προσωπικό.
- Αποφύγετε τη χρήση σε σκονισμένα περιβάλλοντα και φροντίστε να διατηρείται κατάλληλη υγρασία στον χώρο, καθώς η στατική ηλεκτρική ενέργεια μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία της οθόνης ή του ελεγκτή.
- Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια εξαρτήματα – απαγορεύονται οι μη εξουσιοδοτημένες αντικαταστάσεις.
- Μην τοποθετείτε τα χέρια ή τα πόδια σας κάτω από τον ιμάντα τρεξίματος.
- Κρατήστε το καλώδιο μακριά από πηγές θερμότητας ή κινούμενα μέρη.
- Απαγορεύεται η χρήση σε εξωτερικούς χώρους, σε περιβάλλον με υγρασία ή απευθείας έκθεση στον ήλιο.
- Πριν μετακινήσετε τον διάδρομο, αποσυνδέστε το καλώδιο από την πρίζα.
- Μη επαγγελματίες δεν πρέπει να αποσυναρμολογούν τη συσκευή, καθώς ενδέχεται να προκαλέσουν σοβαρές βλάβες ή κινδύνους.

### Ρούχα & Φυσική Κατάσταση:

- Πριν τη χρήση, ελέγξτε τα ρούχα σας (κουμπιά, φερμουάρ) και μη φοράτε φαρδιά ή χαλαρά ρούχα.
- Αν νιώσετε αδιαθεσία ή δυσφορία κατά τη χρήση, σταματήστε αμέσως και συμβουλευτείτε γιατρό.
- Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή αμέσως μετά το φαγητό, σε κατάσταση κόπωσης ή αν δεν είστε σε καλή φυσική κατάσταση.
- Φις & Πρίζα:

- Μην χρησιμοποιείτε το φις αν έχει υγρασία, σκόνη ή ξένα σώματα, καθώς μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία ή φωτιά.
- Μην αγγίζετε το φις με βρεγμένα χέρια!
- Όταν δεν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο, αποσυνδέστε το καλώδιο από την πρίζα, καθώς η σκόνη και η υγρασία μπορεί να προκαλέσουν διαρροή ρεύματος ή φωτιά.
- Το προϊόν πρέπει να είναι γειωμένο. Σε περίπτωση βλάβης, η γείωση παρέχει διαδρομή χαμηλής αντίστασης για την προστασία από ηλεκτροπληξία.
- Το προϊόν είναι κατηγορίας Η. Αν έχετε αμφιβολίες για τη σωστή γείωση, ζητήστε τον έλεγχο από επαγγελματία ηλεκτρολόγο.

#### Πίνακας Μεγεθών Βιδών:

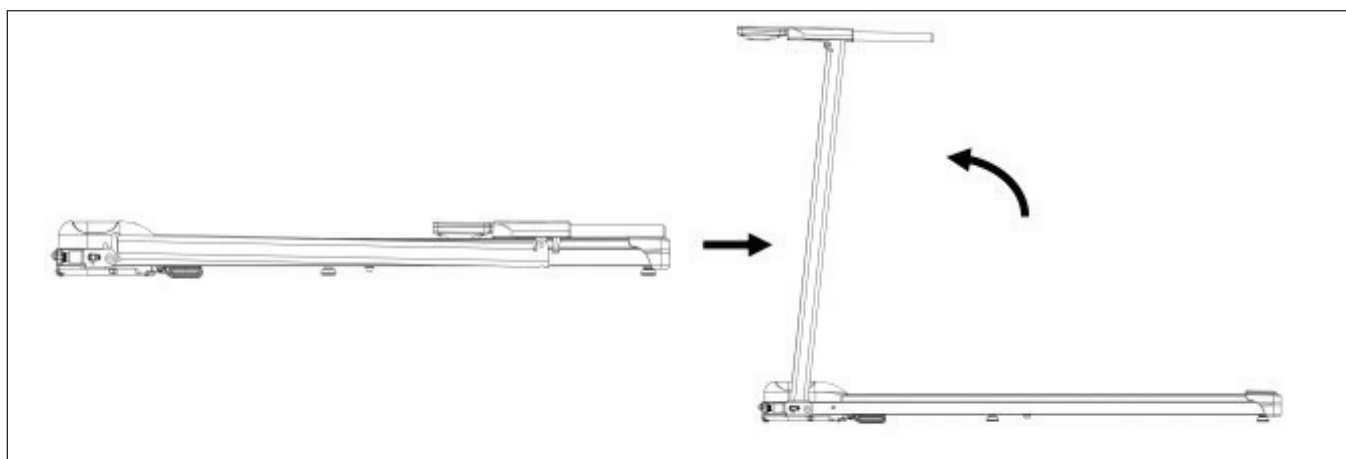
- Κατά τη συναρμολόγηση, μπορείτε να μετρήσετε το μήκος των βιδών χρησιμοποιώντας τον πίνακα μεγεθών που περιλαμβάνεται, ώστε να διασφαλιστεί η σωστή χρήση τους.

### III. ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

#### Βήμα 1.

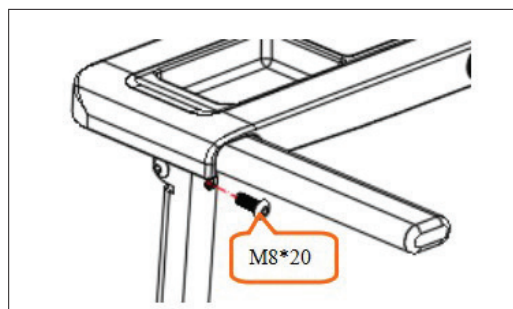
Ανασηκώστε τη μηχανή από τη συσκευασία και τοποθετήστε την επίπεδα στο έδαφος. Στη συνέχεια, διπλώστε την κολόνα προς τα πάνω και κρατήστε τη σταθερή.

(Προσοχή να μην πιαστούν τα χέρια σας στη χαμηλή άρθρωση της αναδίπλωσης!)



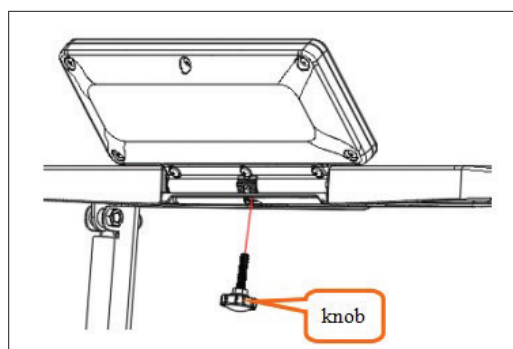
#### Βήμα 2.

Χρησιμοποιήστε ένα εξαγωνικό κλειδί №5 για να περάσετε τη βίδα με εξαγωνική κεφαλή τύπου ραη M8×20 μέσω της κολόνας, ώστε να στερεώσετε τον πίνακα οργάνων.



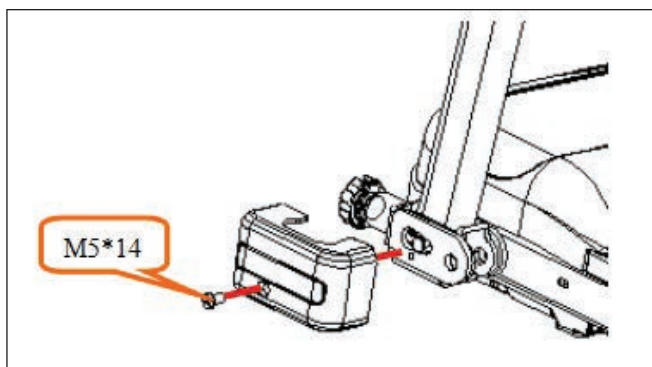
#### Βήμα 3.

Κρατήστε το πάνω μέρος της οθόνης και περιστρέψτε την ελαφρώς σε κατάλληλη γωνία (περίπου 45 μοίρες από το έδαφος), στη συνέχεια ασφαλίστε την οθόνη με το μοχλό (knob).

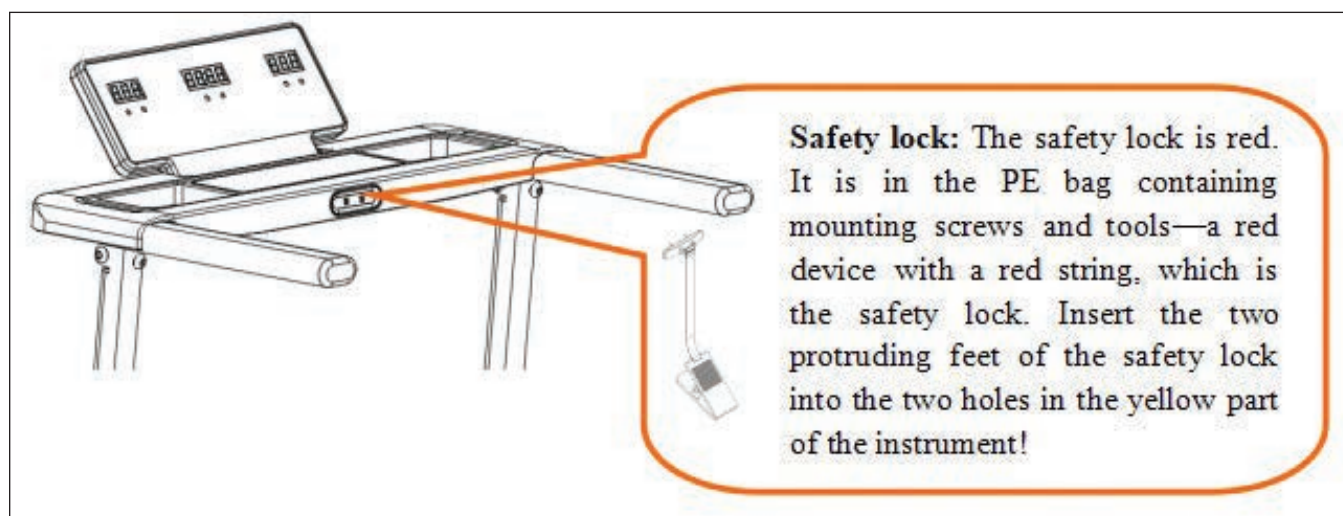


**Βήμα 4.**

Περάστε τις βίδες M5×14 μέσω των αριστερών και δεξιών προστατευτικών καλυμμάτων και στη συνέχεια στερεώστε τις στην κολόνα με σταυροκατσάβιδο (Phillips).

**Βήμα 5.**

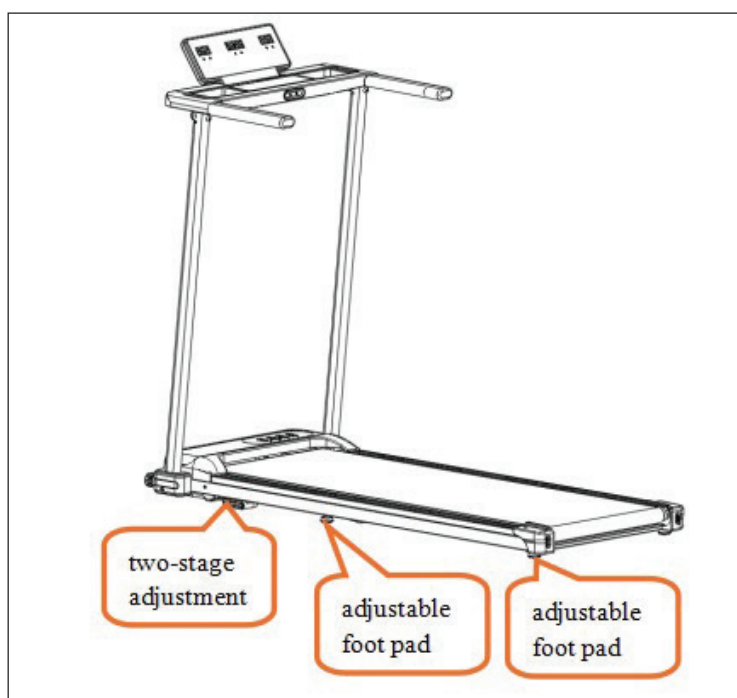
Τοποθετήστε το κλείδωμα ασφαλείας στη θέση που φαίνεται στην εικόνα. Η μηχανή μπορεί να λειτουργήσει μόνο όταν πατηθεί το κουμπί εκκίνησης!



Μέθοδος για τη ρύθμιση της μηχανής ώστε να εφάπτεται στο έδαφος:

Όταν υπάρχει κενό ανάμεσα στη μηχανή και το έδαφος, ρυθμίστε τα ρυθμιζόμενα πόδια στο κέντρο και στο πίσω μέρος της μηχανής, ώστε τόσο το εμπρόσθιο όσο και το οπίσθιο μέρος να έρχονται σε επαφή με το έδαφος.

(Σημείωση: Κενό ανάμεσα στα ρυθμιζόμενα πόδια και το έδαφος θα προκαλέσει αστάθεια στη μηχανή!)



## IV. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ (ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ)

### Ζέσταμα και χαλαρωτικές ασκήσεις

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από τρία μέρη: ζέσταμα, καρδιαγγειακή άσκηση και χαλαρωτικές ασκήσεις. Το ζέσταμα είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της άσκησης και πρέπει να γίνεται πριν από κάθε προπόνηση. Το ζέσταμα προθερμαίνει το σώμα, τεντώνει τους μύες και βοηθά το σώμα να προσαρμοστεί σε πιο έντονες ασκήσεις. Επαναλαμβάνοντας τις ασκήσεις ζεστάματος στο τέλος της προπόνησης μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση των μυϊκών πόνων.

Προτείνουμε να εκτελείτε τις αντίστοιχες ασκήσεις ζεστάματος και χαλάρωσης σύμφωνα με το παρακάτω διάγραμμα:

#### Κίνηση κεφαλής:

Τεντώστε το κεφάλι προς τον δεξιό ώμο πρώτα, ευθυγραμμίστε το αριστερό μέρος του λαιμού και περιστρέψτε το δεξιόστροφα και προς τα πίσω μία φορά. Έπειτα, τεντώστε το κεφάλι προς τον αριστερό ώμο και περιστρέψτε το αριστερόστροφα μία φορά. Επαναλάβετε με αυτόν τον τρόπο.

#### Άσκηση ανύψωσης ώμου

Σηκώστε τον αριστερό ώμο και κάντε μία πλήρη περιστροφή προς τα πίσω, επαναλάβετε 5 φορές.

Έπειτα σηκώστε τον δεξιό ώμο και επαναλάβετε 5 φορές, εναλλάσσοντας έτσι.

#### Άσκηση διάτασης

Ανυψώστε τα χέρια σας ευθεία πάνω από το κεφάλι, πιάστε τον δεξιό καρπό με το αριστερό χέρι και τεντωθείτε προς τα πάνω μέχρι να νιώσετε πλήρη διάταση στον δεξιό καρπό. Κρατήστε τη θέση για 5 δευτερόλεπτα και μετά αλλάξτε πλευρά, επαναλαμβάνοντας με το δεξί χέρι.

#### Άσκηση διάτασης τετρακεφάλων

Κρατηθείτε στον τοίχο με το δεξί χέρι για ισορροπία. Σηκώστε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και πιάστε τον αστράγαλο με το αριστερό χέρι, φέρνοντας τη φτέρνα όσο το δυνατόν πιο κοντά στους γοφούς. Κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια επαναλάβετε με το άλλο πόδι.

#### Άσκηση διάτασης τετρακεφάλων

Κρατηθείτε στον τοίχο με το δεξί χέρι για να διατηρήσετε την ισορροπία. Σηκώστε το αριστερό πόδι προς τα πίσω και πιάστε τον αστράγαλο με το αριστερό χέρι, φέρνοντας τη φτέρνα όσο πιο κοντά γίνεται στους γοφούς. Κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα και αλλάξτε πόδι.

#### Διάταση εσωτερικών μηρών

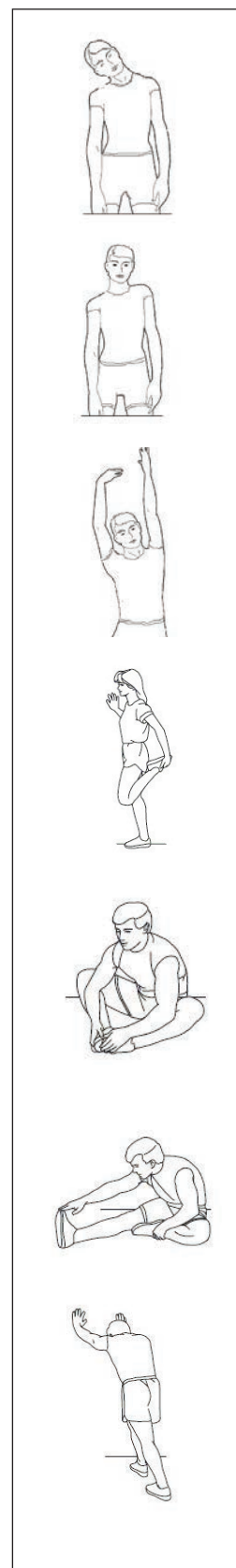
Καθίστε στο έδαφος, φέρτε τα πέλματα των ποδιών σας αντικριστά και πιάστε τα με τα δύο χέρια. Τραβήξτε τα απαλά προς το σώμα ώστε να πλησιάσουν όσο το δυνατόν περισσότερο. Πιέστε σιγά-σιγά τα γόνατα προς τα κάτω και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

#### Διάταση τενόντων ποδιού

Καθίστε, τεντώστε το δεξί πόδι ευθεία μπροστά και λυγίστε το αριστερό. Πιάστε τον αριστερό αστράγαλο με το αριστερό χέρι και τραβήξτε τον προς τα μέσα, ώστε το πέλμα να ακουμπά στο εσωτερικό του δεξιού μηρού. Έπειτα σκύψτε το σώμα προς τα εμπρός και προσπαθήστε να φτάσετε τα δάχτυλα του δεξιού ποδιού με τα χέρια. Όσο μεγαλύτερη είναι η πίεση, τόσο καλύτερα. Κρατήστε για 15 δευτερόλεπτα και αλλάξτε πόδι.

#### Διάταση γαστροκνημίου

Στηριχθείτε με τα δύο χέρια στον τοίχο και τοποθετήστε το σώμα σας σε γωνία 45° με το έδαφος. Τεντώστε εναλλάξ το αριστερό και το δεξί πόδι προς τα πίσω, προσομοιώνοντας κίνηση βαδίσματος.



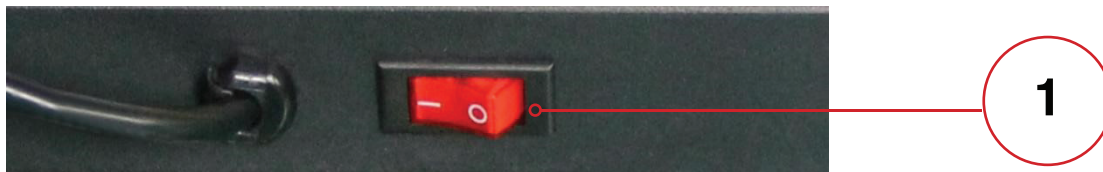


## V. ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

### 1. Χρήση του διαδρόμου:

Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος και ενεργοποιήστε τον διακόπτη (κόκκινος) (1) — θα ανάψει και θα ακούσετε έναν ήχο “μπιπ”. Στη συνέχεια, η οθόνη θα φωτιστεί.

(Σημείωση: Ο διακόπτης βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του διαδρόμου.)



### 2. Εισαγωγή στο Κλείδωμα Ασφαλείας:

Ο διάδρομος μπορεί να λειτουργήσει μόνο όταν το κλείδωμα ασφαλείας είναι πλήρως τοποθετημένο στην κίτρινη περιοχή της κονσόλας.

Κατά τη χρήση του διαδρόμου, στερεώστε το κλιπ του κλειδώματος ασφαλείας στα ρούχα σας.

Σε περίπτωση ατυχήματος, η αφαίρεση του κλειδώματος ασφαλείας θα διακόψει αμέσως τη λειτουργία του κινητήρα.

Για να συνεχίσετε τη χρήση του διαδρόμου, τοποθετήστε ξανά το κλείδωμα ασφαλείας στη θέση του.

Σε κάθε περίπτωση, η αποσύνδεση του κλειδώματος ασφαλείας θα σταματήσει τη λειτουργία του διαδρόμου.

### 3. Εισαγωγή στη Διπλού Σταδίου Ρύθμιση Κλίσης του Διαδρόμου:

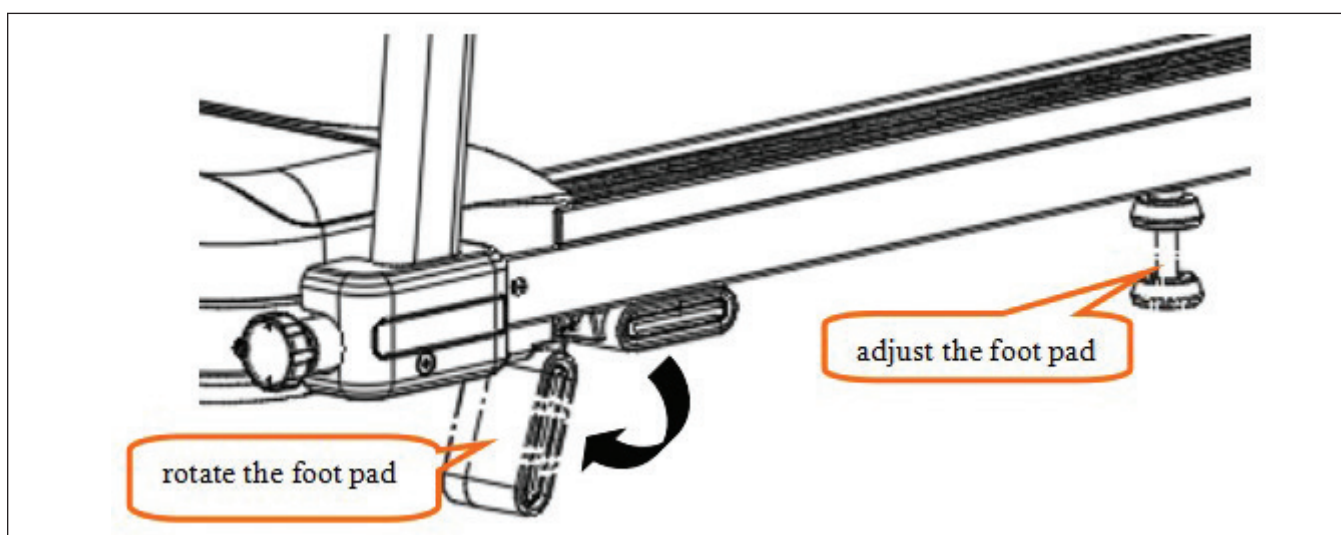
Μπορείτε να ρυθμίσετε χειροκίνητα την κλίση του διαδρόμου περιστρέφοντας τους ρυθμιστικούς μοχλούς που βρίσκονται και στα δύο άκρα του μπροστινού μέρους του διαδρόμου (οι ρυθμίσεις αριστερά και δεξιά είναι συγχρονισμένες).

Μετά τη ρύθμιση, μπορείτε να περιστρέψετε τα ρυθμιζόμενα πέλματα που βρίσκονται στο μεσαίο σημείο του διαδρόμου, ώστε να προσαρμόσετε την ισορροπία του διαδρόμου ανάλογα με το πόσο επίπεδη είναι η επιφάνεια.

Βεβαιωθείτε ότι όλα τα πέλματα έρχονται σε επαφή με το έδαφος. Σε αντίθετη περίπτωση, ενδέχεται να δημιουργηθούν ανεπιθύμητοι θόρυβοι κατά την άσκηση και να υπάρξει κίνδυνος τραυματισμού για τον χρήστη.

Σημείωση: Συνιστάται η χρήση του διαδρόμου σε σκληρή επιφάνεια.

Αν χρησιμοποιηθεί σε μη σκληρή επιφάνεια (όπως μοκέτα ή χαλί), ρυθμίστε την κλίση στο μπροστινό μέρος πιο ψηλά, ώστε να αποφύγετε την επαφή του διαδρόμου με το μαλακό υλικό, κάτι που μπορεί να προκαλέσει φθορά ή βλάβη στη συσκευή.



### 4. Οδηγίες Λειτουργίας Οθόνης

Λειτουργία Κλειδώματος Ασφαλείας:

Όταν αφαιρεθεί το κλείδωμα ασφαλείας, ο διάδρομος εμφανίζει “E7”, σταματά άμεσα και ακούγεται

ηχητικός συναγερμός (μπιπ).

Όταν το κλειδί ασφαλείας τοποθετηθεί ξανά, όλα τα δεδομένα στην οθόνη επαναφέρονται στο μηδέν. Σε οποιαδήποτε κατάσταση, η αφαίρεση του κλειδώματος ασφαλείας ενεργοποιεί τη λειτουργία έκτακτης διακοπής, εμφανίζεται σχετική ειδοποίηση στην οθόνη, και με την επανατοποθέτηση του κλειδώματος, η οθόνη επιστρέφει στην αρχική κύρια οθόνη.

### Λειτουργίες Οθόνης:

- Ένδειξη Χρόνου (Time Display):  
Εμφανίζει τον τρέχοντα χρόνο λειτουργίας όταν είναι αναμμένο το αντίστοιχο φωτάκι.
- Ένδειξη Ταχύτητας (Speed Display):  
Εμφανίζει την τρέχουσα ταχύτητα λειτουργίας.
- Ένδειξη Απόστασης (Distance Display):  
Εμφανίζει την απόσταση που έχει διανυθεί.
- Ένδειξη Θερμίδων (Calorie Display):  
Εμφανίζει τις θερμίδες που έχουν καταναλωθεί.

### Πλήκτρα Λειτουργίας:

- Πλήκτρο Έναρξης/Παύσης (Start/Pause):  
Στην κατάσταση αναμονής, πατήστε για να ξεκινήσει ο διάδρομος.
- Κατά τη λειτουργία, πατήστε μία φορά για παύση. Πατήστε ξανά για συνέχιση.
- Πλήκτρο Διακοπής (Stop):  
Κατά τη λειτουργία, πατήστε για να μηδενίσετε όλα τα δεδομένα, να σταματήσει ο διάδρομος και να επιστρέψει στη χειροκίνητη λειτουργία (Manual Mode) μόλις σταματήσει πλήρως.
- Πλήκτρο Προγραμμάτων (Program):  
Στη λειτουργία αναμονής, περιηγείται κυκλικά μεταξύ της Χειροκίνητης Λειτουργίας (Manual) και των Αυτόματων Προγραμμάτων (Auto Programs). Η χειροκίνητη λειτουργία είναι η προεπιλογή.
- Πλήκτρο Λειτουργίας (Mode):  
Στη λειτουργία αναμονής, επιλέγει τρεις διαφορετικές μετρημένες αντίστροφα λειτουργίες (count-down modes).

### Πλήκτρα Ταχύτητας

- Πλήκτρο Αύξησης Ταχύτητας (Speed +):  
Κατά τη διάρκεια της λειτουργίας, πατήστε το για να αυξήσετε την ταχύτητα.
- Πλήκτρο Μείωσης Ταχύτητας (Speed -):  
Κατά τη διάρκεια της λειτουργίας, πατήστε το για να μειώσετε την ταχύτητα.
- Πλήκτρα Γρήγορης Επιλογής Ταχύτητας (Speed Quick Keys - 3/6/9):  
Κατά τη λειτουργία, πατήστε κάποιο από τα πλήκτρα για άμεση εναλλαγή ταχύτητας στα: 3 km/h, 6 km/h ή 9 km/h.

### Λειτουργία Οθόνης

- Εμφάνιση χρόνου: Όταν είναι αναμμένο το δείκτη χρόνου, εμφανίζει τον χρόνο άσκησης σε χειροκίνητη λειτουργία ή την αντίστροφη μέτρηση του χρόνου σε λειτουργία και πρόγραμμα.
- Εμφάνιση ταχύτητας: Όταν είναι αναμμένο το δείκτη ταχύτητας, εμφανίζεται η τρέχουσα τιμή της ταχύτητας.
- Εμφάνιση απόστασης: Όταν είναι αναμμένο το δείκτη χιλιομέτρων, εμφανίζεται η συσσωρευμένη απόσταση σε χειροκίνητη και προγραμματισμένη λειτουργία ή η απόσταση στη λειτουργία προγράμματος.
- Εμφάνιση θερμίδων: Όταν είναι αναμμένο το δείκτη θερμίδων, εμφανίζεται η κατανάλωση θερμίδων κατά την άσκηση σε χειροκίνητη και προγραμματισμένη λειτουργία ή η κατανάλωση θερμίδων σε λειτουργία προγράμματος.
- Εμφάνιση καρδιακού ρυθμού: Όταν ανιχνεύεται σήμα καρδιακού ρυθμού, ανάβει το δείκτη παλμών και εμφανίζεται η τιμή του παλμού ταυτόχρονα.
- Λειτουργία μέτρησης καρδιακού ρυθμού: Όταν ο διάδρομος είναι ενεργοποιημένος, κρατήστε τα μαξιλαράκια μέτρησης καρδιακού ρυθμού για λίγο και θα εμφανιστεί ο καρδιακός ρυθμός. (Αυτά τα δεδομένα είναι μόνο για αναφορά και δεν μπορούν να θεωρηθούν ιατρικά δεδομένα.)



## Αυτόματο πρόγραμμα

Time Program		Setting / 10 = running time of each period									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	4	3	4	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	3	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	4	3	3	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	4	3	5	3	3	2
P7	SPEED	2	5	5	3	3	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	4	4	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	3	5	4	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	3	4	5	6	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	4	6	5	6	5	3

Κωδικός σφάλματος	Προστασία από υπερβολικό ρεύμα	Λύση
E1	Σφάλμα Επικοινωνίας	<p>Πιθανές αιτίες:            Η επικοινωνία μεταξύ του ηλεκτρονικού ελεγκτή και της οθόνης έχει διακοπεί.            Ελέγξτε κάθε σημείο σύνδεσης του καλωδίου επικοινωνίας από την οθόνη μέχρι τον κάτω ελεγκτή για να βεβαιωθείτε ότι όλοι οι πυρήνες είναι σωστά συνδεδεμένοι.            Εξετάστε εάν το καλώδιο σύνδεσης μεταξύ της οθόνης και του ελεγκτή είναι φθαρμένο ή κατεστραμμένο.            Αντικαταστήστε το καλώδιο εάν είναι απαραίτητο.</p>
E2	ΗΔεν υπάρχει σήμα από τον κινητήρα.	<p>Πιθανές αιτίες: Ελέγξτε αν τα καλώδια του μοτέρ είναι σωστά συνδεδεμένα· επανασυνδέστε τα αν χρειάζεται.            Εξετάστε αν τα καλώδια του μοτέρ είναι φθαρμένα ή αν υπάρχει ασυνήθιστη μυρωδιά. Σε αυτή την περίπτωση, αντικαταστήστε το μοτέρ..</p>
E5	Προστασία από υπερβολικό ρεύμα	<p>Πιθανές αιτίες:            Προστασία από υπερφόρτωση: Το σύστημα απενεργοποιείται αυτόματα λόγω υπερβολικού ρεύματος που προκαλείται από υπέρβαση του ονομαστικού φορτίου. Εναλλακτικά, κάποιο μπλοκαρισμένο εξάρτημα μπορεί να εμποδίζει την περιστροφή του μοτέρ, προκαλώντας υπερφόρτωση, υψηλό ρεύμα και ενεργοποίηση της προστασίας του συστήματος.            Λύση: Ρυθμίστε το διάδρομο και επανεκκινήστε τον.            Προβλήματα μοτέρ: Ελέγξτε για ανώμαλους ήχους (π.χ. ήχους υπερρεύματος) ή οσμή καψίματος κατά τη λειτουργία του μοτέρ.Λύση: Αντικαταστήστε το μοτέρ αν είναι κατεστραμμένο.Βλάβη ελεγκτή: Εξετάστε τον ελεγκτή για οσμή καψίματος.Λύση: Αντικαταστήστε τον ελεγκτή αν είναι κατεστραμμένος.Προβλήματα τροφοδοσίας: Επιβεβαιώστε ότι η τάση τροφοδοσίας είναι σύμφωνα με την προδιαγραφή ή δεν είναι πολύ χαμηλή.Λύση: Χρησιμοποιήστε τη σωστή τάση και επανελέγξτε.</p>
E6	Αντικρηκτική προστασία από κρούση	<p>Πιθανές αιτίες:            Πρόβλημα τροφοδοσίας: Ελέγξτε αν η τάση του ρεύματος είναι κάτω από το 50% της ονομαστικής τάσης.            Λύση: Χρησιμοποιήστε την σωστή ονομαστική τάση και δοκιμάστε ξανά.            Βλάβη ελεγκτή: Ελέγξτε τον ελεγκτή για ασυνήθιστες οσμές. Λύση: Αν ο ελεγκτής είναι κατεστραμμένος, αντικαταστήστε τον.            Πρόβλημα καλωδίωσης κινητήρα: Βεβαιωθείτε ότι τα καλώδια του κινητήρα είναι σωστά συνδεδεμένα.            Λύση: Επανασυνδέστε τα καλώδια του κινητήρα με ασφάλεια.</p>
E7	Χωρίς κλειδί ασφαλείας	<p>Εισάγετε το κόκκινο κλειδί ασφαλείας, με το ένα άκρο τοποθετημένο στην κίτρινη ετικέτα του οργάνου</p>

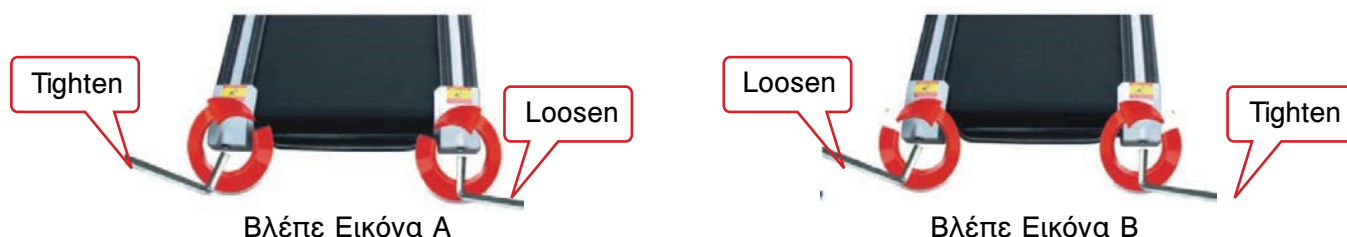
## VI. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

### Συντήρηση Προϊόντος και Ρύθμιση Απόκλισης της Ταινίας Τρεξίματος

- Ανοίξτε το κάλυμμα του μοτέρ τουλάχιστον δύο φορές το χρόνο και καθαρίστε το με ηλεκτρική σκούπα. Ο τακτικός και ολοκληρωμένος καθαρισμός μπορεί να παρατείνει τη διάρκεια ζωής του διάδρομου.
- Καθαρίζετε τα εκτεθειμένα σημεία και στις δύο πλευρές της ταινίας τρεξίματος για να μειώσετε τη συσσώρευση βρωμιάς και ακαθαρσιών κάτω από την ταινία.
- Βεβαιωθείτε ότι τα αθλητικά παπούτσια είναι καθαρά πριν χρησιμοποιήσετε το διάδρομο και αποφύγετε να μεταφέρετε ξένα αντικείμενα κάτω από την ταινία, καθώς αυτά μπορεί να προκαλέσουν φθορά στην επιφάνεια της ταινίας και του δαπέδου.
- Καθαρίστε την επιφάνεια της ταινίας τρεξίματος με ένα νωπό πανί βουτηγμένο σε σαπουνόνερο, προσέχοντας να μην πετάγεται νερό στα ηλεκτρικά μέρη ή κάτω από την ταινία.
- Προειδοποίηση: Πριν από οποιονδήποτε καθαρισμό ή συντήρηση, βγάλτε το φως του διαδρόμου από την πρίζα.

### Τρόπος Ρύθμισης της Απόκλισης της Ταινίας Τρεξίματος:

1. Τοποθετήστε το διάδρομο σε επίπεδη επιφάνεια.
2. Θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο σε ταχύτητα 3-5 χλμ/ώρα.
3. Αν η ταινία τείνει προς την αριστερή πλευρά:
  - ο Γυρίστε το αριστερό ρυθμιστικό βίδα δεξιόστροφα κατά 1/2 στροφή.
  - ο Γυρίστε το δεξί ρυθμιστικό βίδα αριστερόστροφα κατά 1/2 στροφή.  
(Βλέπε Εικόνα Α)
4. Αν η ταινία τείνει προς τη δεξιά πλευρά:
  - ο Γυρίστε το δεξί ρυθμιστικό βίδα δεξιόστροφα κατά 1/2 στροφή.
  - ο Γυρίστε το αριστερό ρυθμιστικό βίδα αριστερόστροφα κατά 1/2 στροφή.  
(Βλέπε Εικόνα Β)



Βλέπε Εικόνα Α

Βλέπε Εικόνα Β

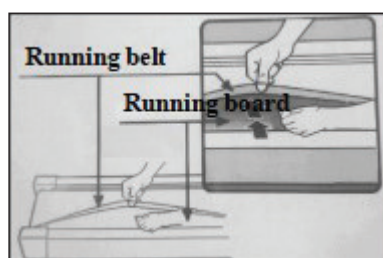
### Τρόπος Εφαρμογής Λιπαντικού Λαδιού στον Διάδρομο:

Αυτός ο διάδρομος διαθέτει ταινία τρεξίματος που δεν απαιτεί συχνή συντήρηση, μειώνοντας σημαντικά την τριβή με την επιφάνεια τρεξίματος και ελαχιστοποιώντας τη συχνότητα συντήρησης. Ωστόσο, καθώς η τριβή της επιφάνειας επηρεάζει σημαντικά τη διάρκεια ζωής και την απόδοση του ηλεκτρικού διαδρόμου, είναι απαραίτητο να εφαρμόζεται λιπαντικό λάδι περιοδικά.

- Ελαφριά χρήση (λιγότερο από 3 ώρες εβδομαδιαίως): Κάθε 10 μήνες.
- Έντονη χρήση (περισσότερο από 7 ώρες εβδομαδιαίως): Κάθε 5 μήνες.

### Βήματα για την Εφαρμογή Λιπαντικού Λαδιού:

1. Ανασηκώστε την ταινία τρεξίματος προς τα επάνω.
2. Ανοίξτε το μπουκάλι με το λιπαντικό λάδι και πιέστε λίγο λάδι στην επιφάνεια τρεξίματος, όπως φαίνεται στη δεξιά εικόνα.



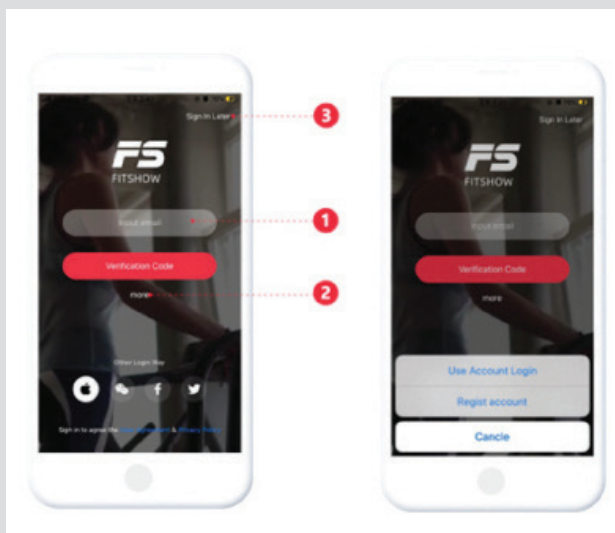
## BLUETOOTH APPS

### FITSHOW

Scan QR code to download the APP directly, or download and install over the application stores by search 'FitShow'.

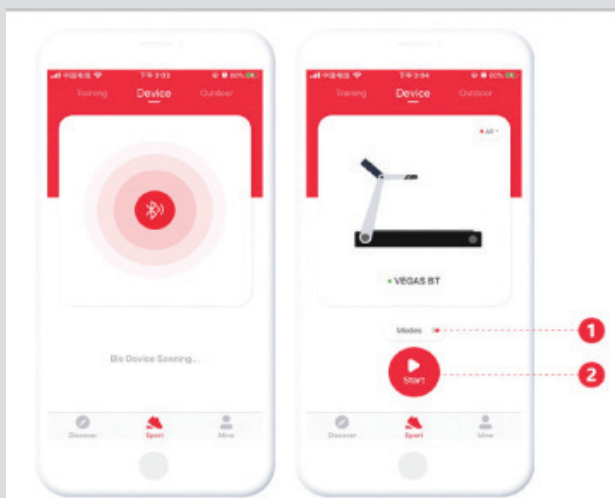


### USER REGISTER/SIGNUP AND LOGIN



1. Generate a verification code to log in directly
2. Tap 'More' -> Password Login to input the existing account and password
3. Log in as a guest

### DEVICE CONNECTION

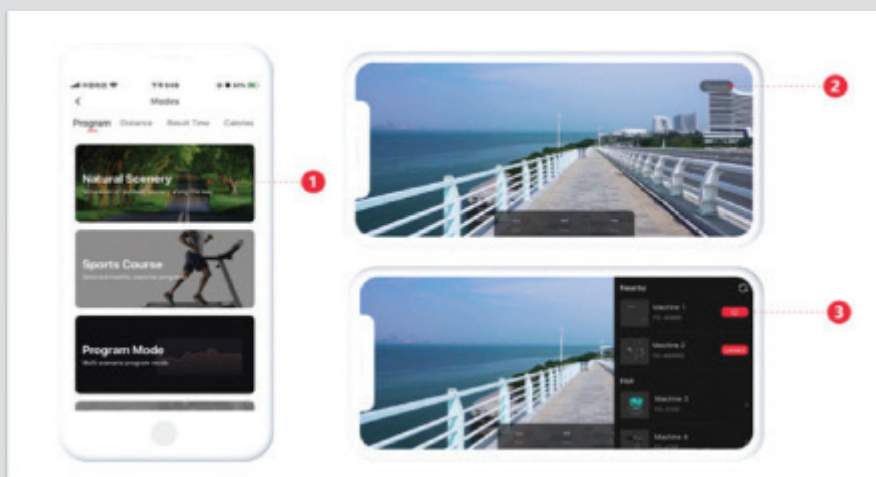


Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS (Android 8.0 and above required) are ON status. Then go to [Sports - Devices] page, get the devices nearby via Bluetooth search.

Note:

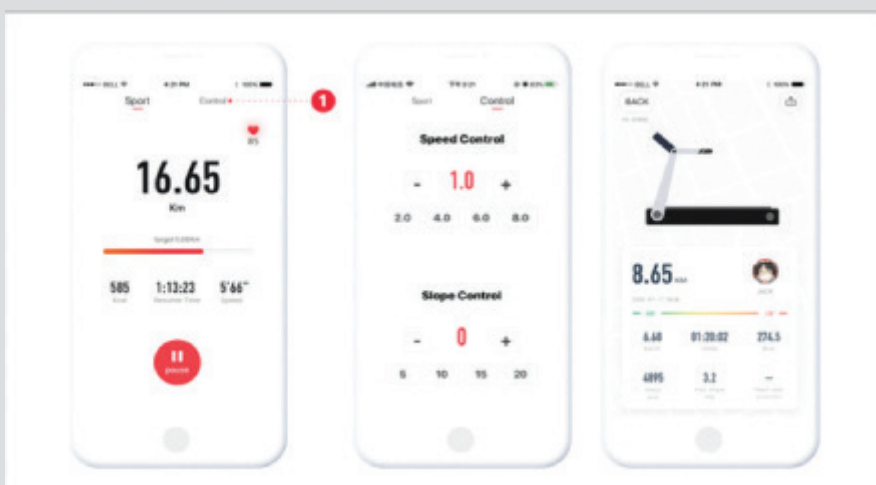
1. Please do not bind devices by the phone Bluetooth list which will disable the APP.
2. If the device is powered by battery, please run the device one or two to activate the device then connect APP.

## MODEL SELECTION



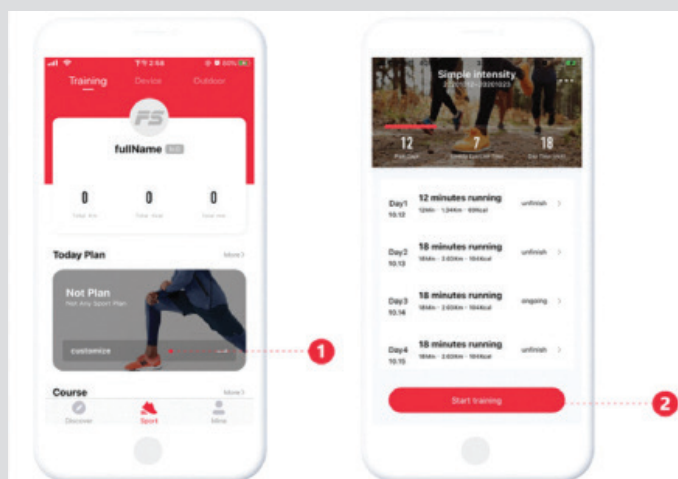
Tap a mode (1) to enter the corresponding sports model. And connect the desired device by the nearby devices list(2).

## SPORTS CONTROL



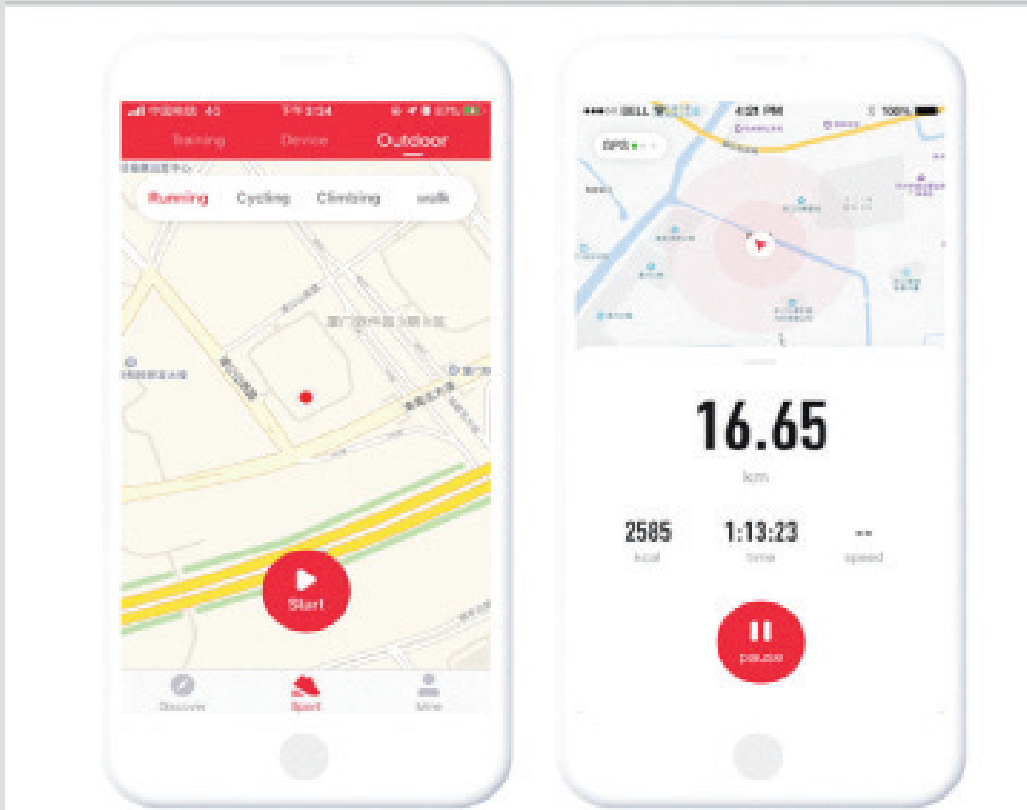
Start the treadmill to enter the sports car table, and control the sports by the (1) control options. The motion data is generated synchronously after the sports.

## SPORTS CONTROL



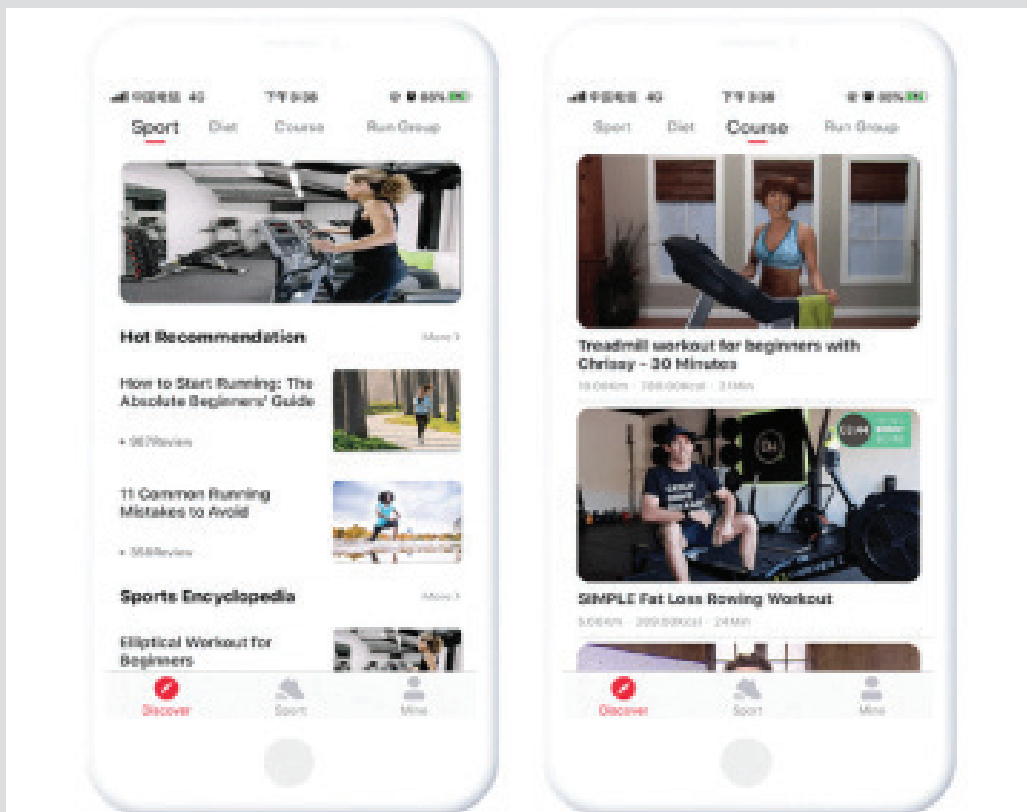
Enter [SPorts - Training] page, make a daily sport plan by the(1). Once the plan is created, tap (2) to start the plan

## OUTDOOR SPORTS



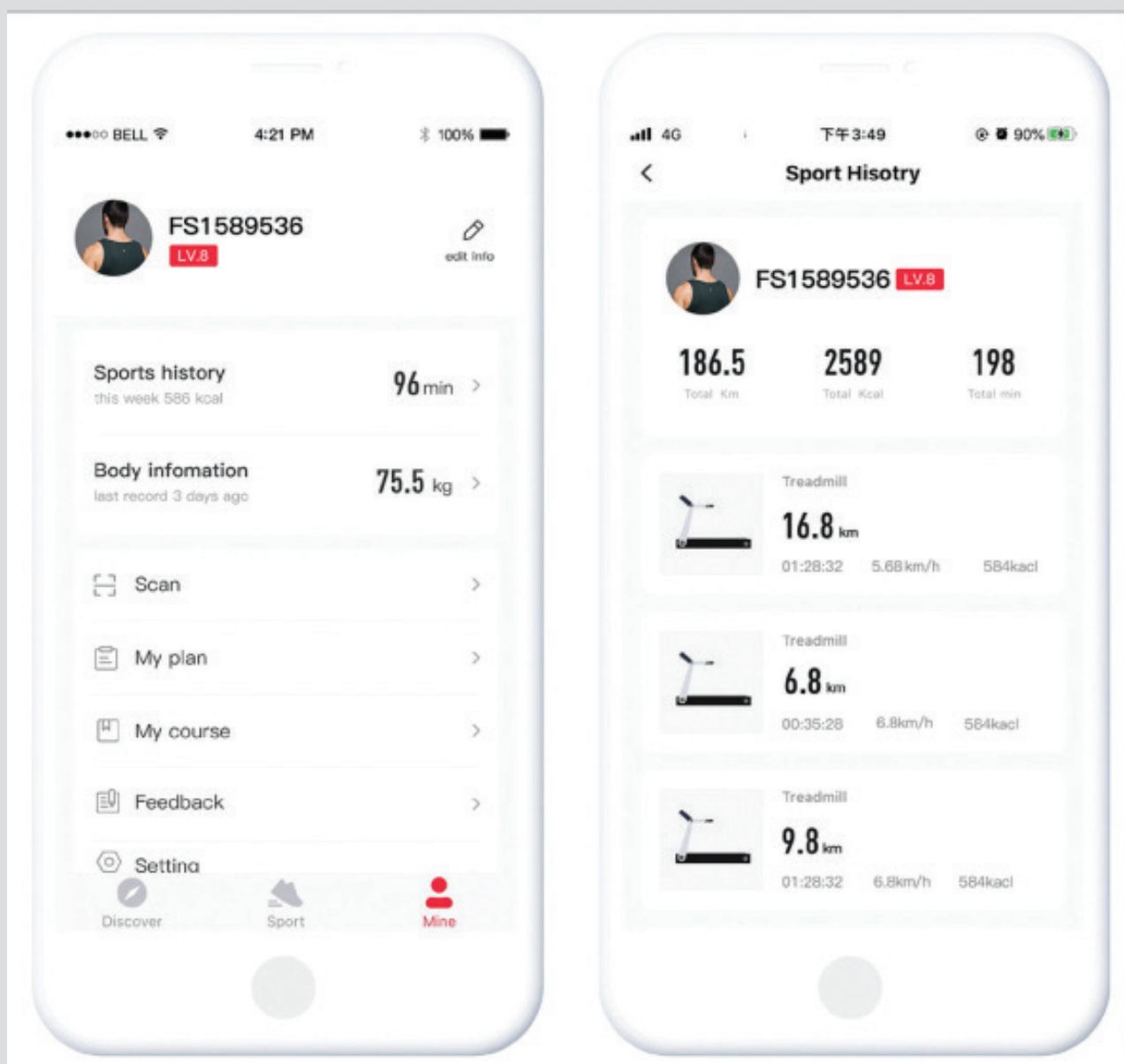
Enter [Sports - OutDoor] page to start a related outdoor sports model.

## DISCOVER



Enter [Discover] page to find more sports, diet, course, and other wonderful content recommendations

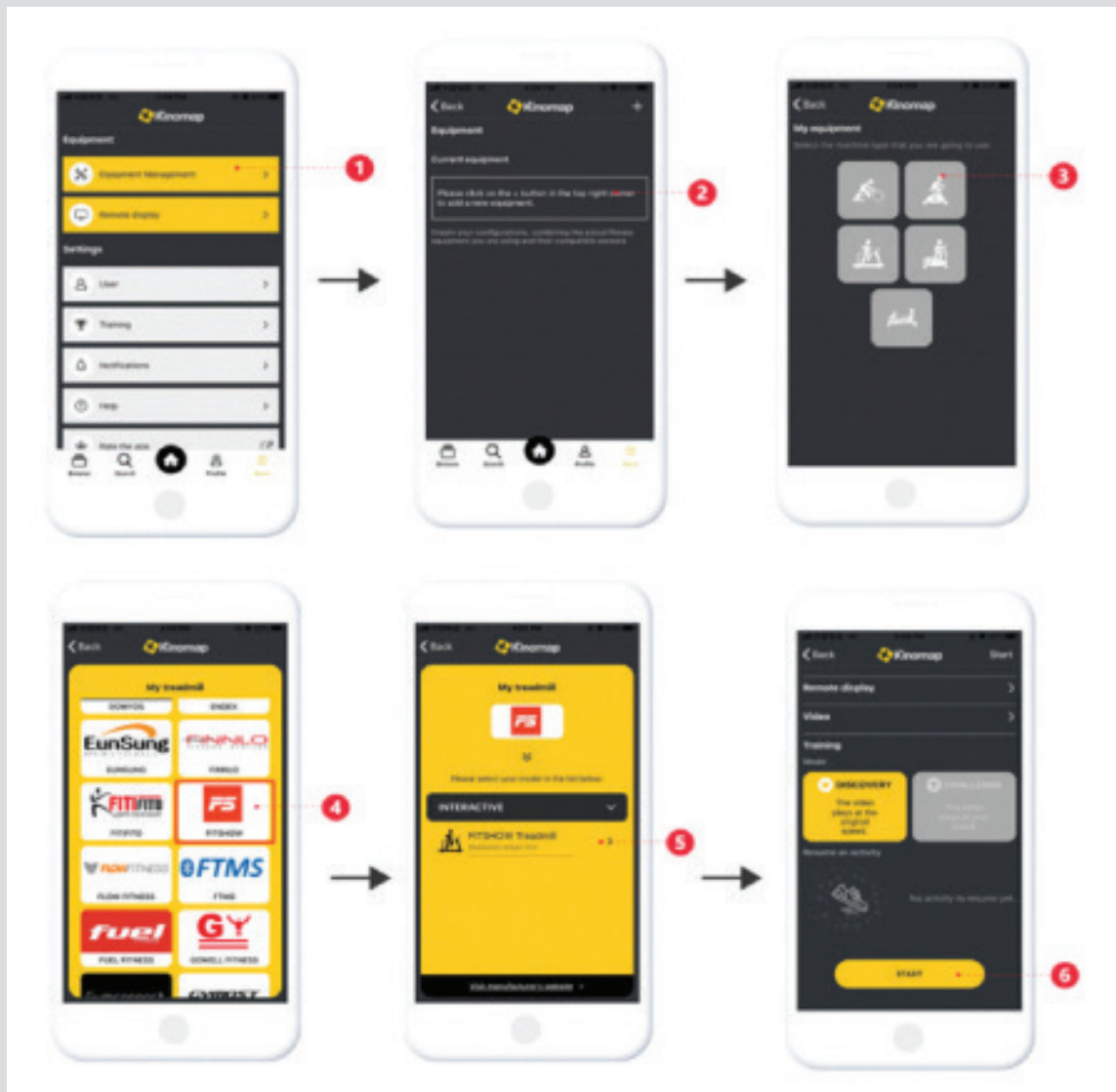
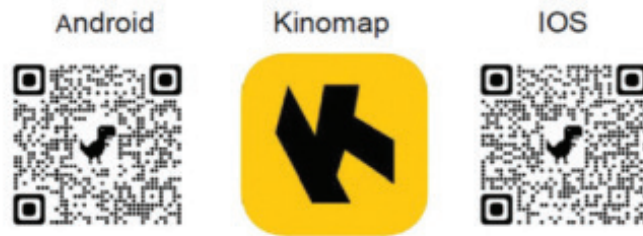




Enter [Sports - Training] page, make a daily sport plan by the(1). Once the plan is created, tap (2) to start the plan

## THE THIRD-PARTY APPLICATION

## KINOMAP



Search, download, and install Kinomap over the App Store.

- (1) Enter Kinomap to select [More] page;
- (2) Select to add more fitness equipment;
- (3) Select the desired device type;
- (4) Tap FiteShow entrance;
- (5) Tap the matching devices like 'Fs-XXXX' to bind Find related videos to start sports.
- (6) Find related videos to start sports.

## ZWIFT



Search, download, and install ZWIFT over the App Store.

- (1) Enter ZWIFT to register an account;
- (2) Login account to select the paired riding or running equipment;
- (3) Pair device successfully, tap OK to start sport;
- (4) For riding equipment, start riding directly. For running equipment, need to press the start button to start running.

**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. IKE**

Διεύθυνση επικοινωνίας:

26ης Οκτωβρίου 43, τ.κ. 54627 Θεσσαλονίκη

(+30) 2311181242

**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.

# SRPSKI

## САДРЖАЈ

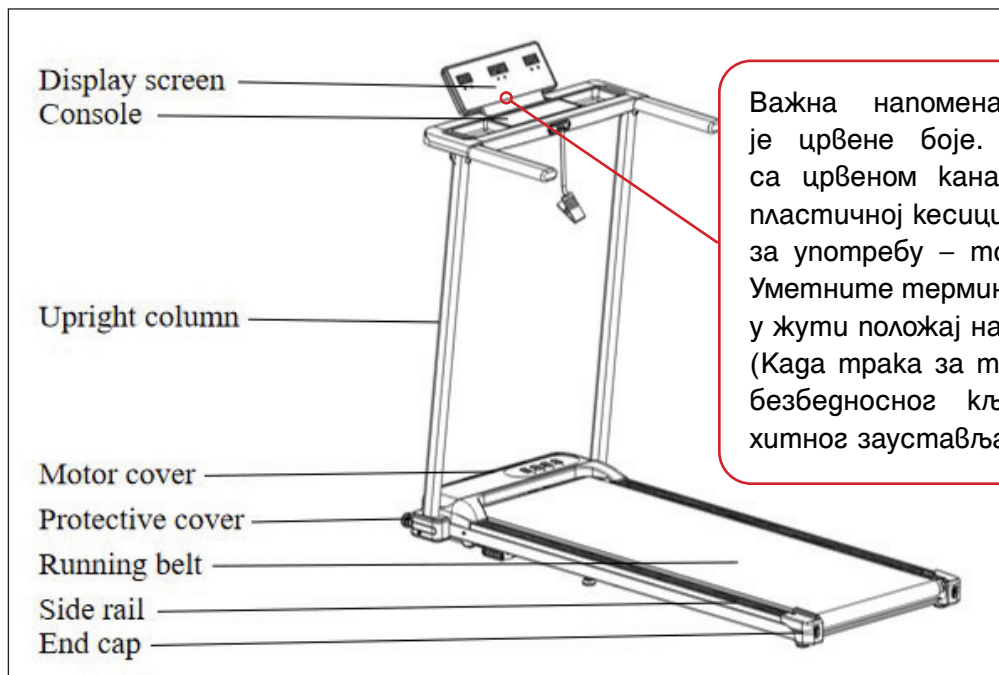
I.	Кратак преглед производа .....	58
II.	Мере предострожности и упозорења .....	59
III.	Упутства за инсталацију .....	60
IV.	Предлози и смернице за вежбе (ергономија) .....	62
V.	Упутство за коришћење .....	63
VI.	Одржавање и одржавање производа .....	66



### **OPREZ!**

Молимо вас да пажљиво прочитате сва упутства у овом упутству пре инсталирања и коришћења ове траке за трчање и чувате ово упутство на сигурном месту.

## I. КРАТАК ПРЕГЛЕД ПРОИЗВОДА



## Главни параметри и листа делова

Не.	Називи параметара	Опис	Не.	Називи параметара	Опис
1	Улазни напон	220-240V	5	Максимална тежина корисника	100kg
2	Називна снага	50-60Hz	6	Проширена величина	1200× 545 ×1015mm
3	Брзина	1.0-10km/h	7	Функција	Режим трчања
4	Газна површина	385*1040mm			

## Листа за паковање

Не.	Име	Јединице	Кол.	Не.	Име	Јединице	Кол.
1	Комплетна машина	сет	1	3	Торба за гогатну опрему	сет	1
2	Заштитни поклопац	сет	1				

## Торба за гогатну опрему

Не.	Име	Јединице	Кол.	Не.	Име	Јединице	Кол.
1	Вијак М8* 20	ком	2	5	Уље	ком	1
2	Саморезни вијак са удубљеном главом и крстастим удубљењем М5*14	ком	2	6	Ручно	ком	1
3	Унутрашњи шесто угаони кључ 5 mm	ком	1	7	Безбедносни кључ	ком	1
4	гугме	ком	1				



## II. БЕЗБЕДНОСНЕ МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ И УПОЗОРЕЊА

Да бисте осигурали своју безбедност и спречили незгоде, пажљиво прочитајте упутство за употребу пре употребе и придржавајте се следећих безбедносних упутстава .

**Безбедносна упутства:** Овај производ је дизајниран и произведен имајући у виду многе безбедносне мере, али молимо вас да следите додана упутства како бисте избегли повреде . Нећемо бити одговорни за било какве последице које произилазе из неправилног рада.

- **Било који уређаји за подешавање који могу ометати активност корисника не смеју одступати од дизајна. Опрема мора бити инсталирана на стабилној подлози и равnoj површини. Трака за трчање треба да буде постављена на равnoj површини у затвореном простору, даље од влаге, и вода не сме да се просипа по њој. Не стављајте никакве стране предмете на траку за трчање. Требало би да постоји безбедносни размак од 0,5 метара ( 500 мм) са обе стране и напред, и 1 метар са 1 метар ( 1000 мм × 1000 мм) позади рагу олакшавања демонтаже у хитним случајевима. (Хитно силажење: Држећи рукохвате обема рукама да бисте подупрли тело , Станите на бочне траке са обема ногама и сиђите са ходалице са једне стране.)**
- **Овај производ је електрична трака за трчање намењена здравим особама старости 12–60.**
- **Овај производ није погодан за особе са инвалидитетом или децу. Не би требало да га користе особе које се не осећају добро, особе са менталним сметњама или особе које немају основно разумевање, осим ако их не надгледа или не води особа одговорна за њихову безбедност. Непоштовање може довести до повреде.**
- **Бочицу са уљем за подмазивање из комплекта додатне опреме чувајте ван домашаја деце. У случају случајног гутања или контакта са очима, исперите водом и одмах потражите медицинску помоћ.**
- **Утикач мора бити поуздано уземљен, а утичница треба да има посебно коло како би се избегло дељење са другим уређајима.**
- **Ако је кабл за напајање оштећен, мора га заменити произвођач, његов сервис или слично квалификовано особље како би се избегле опасности.**
- Не користите траку за трчање у прашњавом окружењу и одржавајте одређени ниво влажности у затвореном простору како бисте избегли јак статички електрицитет, који може ометати рад електронског дисплеја и контролера. Увек користите оригиналну додатну опрему; неовлашћене замене су забрањене.
- Држите руке даље од свих покретних делова и никада не стављајте руке или ноге у отвор испод траке за ходање.
- Држите кабл за напајање даље од врућих или покретних предмета. Не користите овај производ напољу, у окружењима са високом влажношћу или под директном сунчевом светлошћу.
- Искључите утикач из струје пре померања траке за трчање. Нестручњаци не смеју да растављају машину, јер то може довести до озбиљних последица.
- Пре коришћења траке за трчање, проверите да ли је ваша одећа добро закопчана (нпр. дугмаг закопчана, рајсфершлуси затворени) и избегавајте широку одећу.
- Одмах прекините вежбање ако се не осећате добро или осетите нелагодност током употребе и консултујте се са лекаром.
- Овај производ није погодан за дужи коришћење. Дуготрајна употреба може проузроковати прегревање електричних компоненти траке за трчање, што може довести до квара.
- Користите квалификовану утичницу да бисте избегли потенцијалне опасности. Ако утикач и утичница нису компатибилни, не покушавајте да модификујете утикач. За помоћ се обратите електричару.
- Овај производ је намењен само за кућну употребу. Није погодан за професионалну обуку, тестирање или медицинске сврхе.
- Не користите траку за трчање ако је кућиште напукло, делови поломљени или одвојени, или су места заваривања поломљена, откривајући унутрашње компоненте.
- Избегавајте скакање на или са траке за трчање док је у раду, јер то може проузроковати падове и повреде.

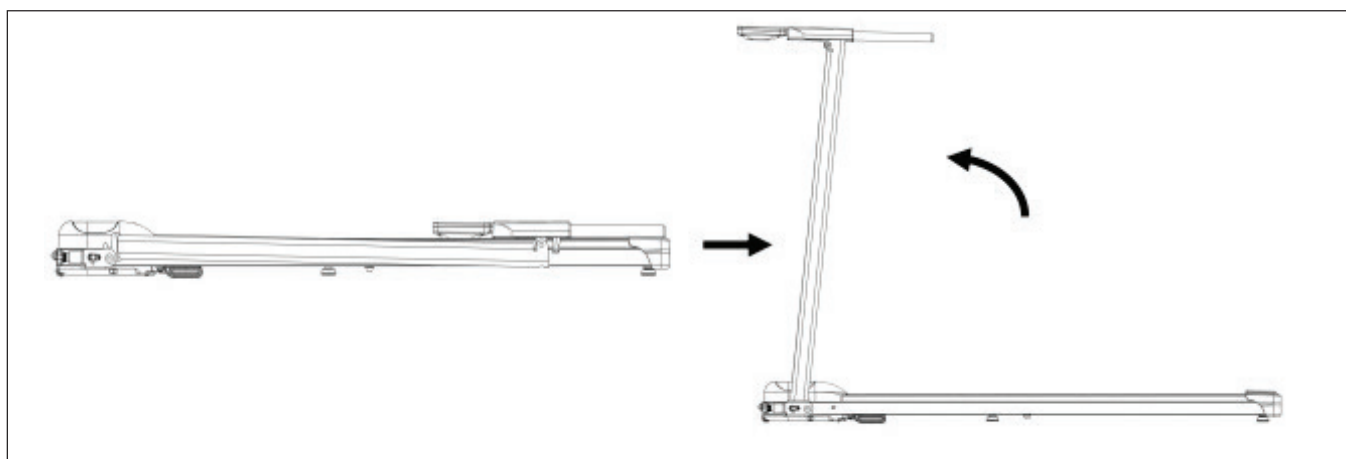
- Не користите траку за трчање одмах након јела, када сте уморни или када сте у лошем физичком стању, јер то може наштетити вашем здрављу.
- Утикач не сме бити контаминираним изглама, отпадом или влагом, јер то може изазвати струјне ударе, кратке спојеве или пожаре. Не користите утикач мокрым рукама!
- Када се трака за трчање не користи, искључите утикач из утичнице. Прашина и влага могу проузроковати оштећење изолације, што може довести до цурења електричне енергије или пожара.
- Овај производ мора бити уземљен. У случају квара, уземљење обезбеђује пут ниског отпора за струју како би се смањио ризик од струјног удара.
- Овај производ је класификован као Класа II. Уколико имате било какве сумње у вези са исправним уземљењем овог производа, обратите се професионалном електричару ради прегледа.

Табела размере: Када почнете да склапате траку за трчање, можете измерити дужину завртња помоћу следеће скале, што је погодно за инсталацију.

### III. УПУТСТВА ЗА ИНСТАЛАЦИЈУ

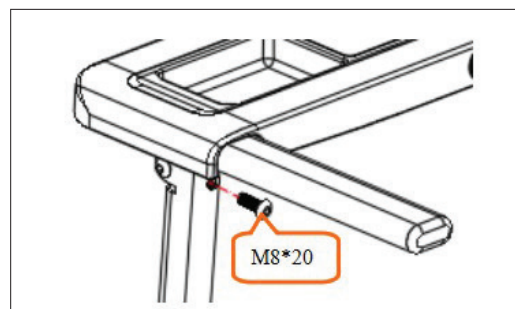
#### Корак 1.

Извадите машину из паковања, поставите је равно на земљу, затим преклопите стуб нагоре и држите га стабилно. (Пазите да не пригњечите руке на доњем зглобу!)



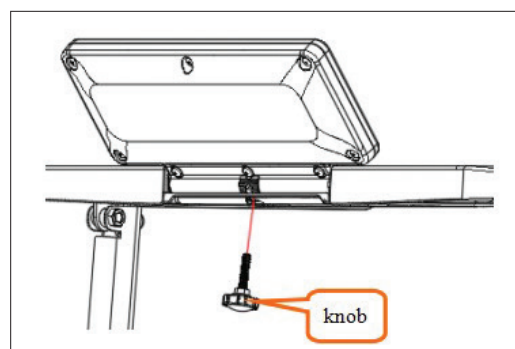
#### Корак 2.

. Користите шестоугаони кључ од 5# да бисте провукли шестоугаони завртањ са полукружном главом M8\*20 кроз стуб да бисте фиксирали инструмент.



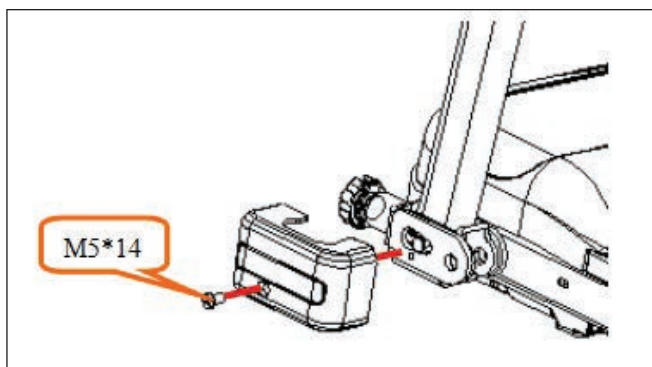
#### Корак 3.

Држите врх екрана и благо га окрените до одговарајућег угла (приближно 45 степени од тла), а затим причврстите екран помоћу дугмета.

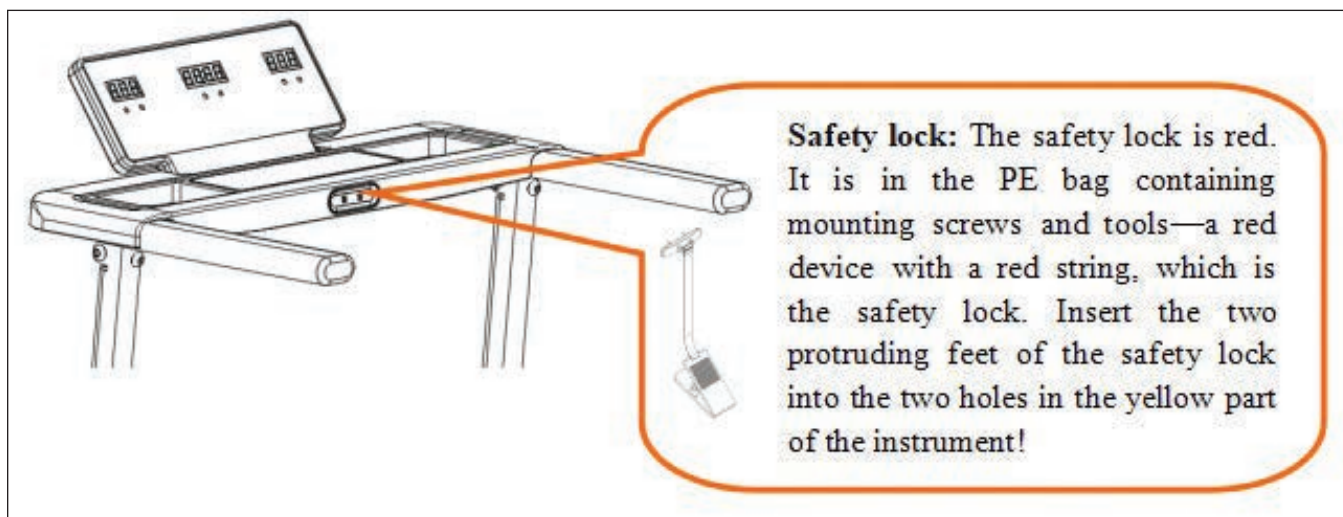


**Корак 4.**

Провуците завртње M5\*14 кроз леви и десни заштитне поклопце, а затим их причврстите на стуб помоћу крстастог одвијача.

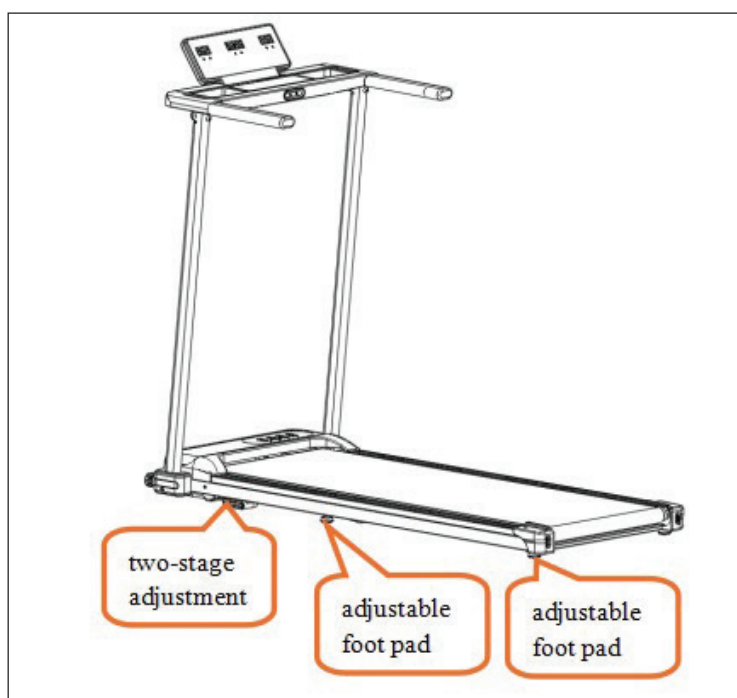
**Корак 5.**

Поставите сигурносну браву у положај приказан на слици; машина може да ради само када је притиснуто дугме за покретање!

**Метод подешавања машине да буде у равни са земљом:**

Када постоји размак између машине и тла, подесите подесиве ножице у средини и на задњем делу машине тако да и предњи и задњи део додирују земљом.

**(Напомена: Размак између подесивих ножица и тла ће узроковати нестабилност машине!)**



## IV. ПРЕДЛОЗИ И СМЕРНИЦЕ ЗА ВЕЖБАЊЕ (ЕРГОНОМИЈА)

### Вежбе за загревање и опуштање

Успешан програм вежбања састоји се од три дела: загревања, кардио вежби и опуштајућих вежби. Загревање је веома важан део вежбања. Загревање се мора обавити пре сваке вежбе. Загревање може загрејати тело, истегнути мишиће и омогућити телу да се прилагоди интензивнијем вежбању. Понављање вежбе загревања на крају вежбе може помоћи у ублажавању болова у мишићима.

Предлажемо да изведете одговарајуће вежбе загревања и опуштања према следећем дијаграму:

### Покрет главе

Прво истегните главу према десном рамену, исправите леви врат и окрените га

У смеру казаљке на сату и једном уназад; Испружите главу до левог рамена и окрените је

Једном у смеру супротном од казаљке на сату. Поновите овако.

### Вежба подизања рамена

Подигните лево раме и окрените се један круг уназад, понављајући 5 пута; затим подигните десно раме уназад и поновите 5 пута, наизменично овако.

### Покрет истезања

Подигните руке право изнад главе, затим ухватите десни зглоб левом руком и истегните се нагоре док не осетите да вам је десни зглоб потпуно исправљен, трајући 5 секунди пре него што пређете на десну руку.

### Вежба истезања квадрицепса

Држите се за зид десном руком да бисте одржали равнотежу, подигните лево стопало уназад левом руком, држећи пету левог стопала што ближе куковима, 15 секунди, а затим пређите на друго стопало.

### Истезање унутрашњег дела бутине

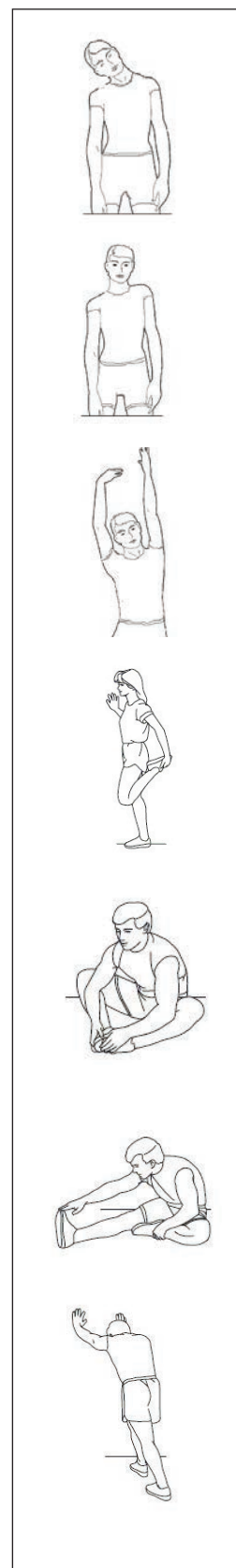
Седећи на поду, са оба стопала и табана заједно, ухватите оба стопала обема рукама и повуците их ка унутра како бисте их што више приближили телу. Полако притисните пете оба стопала и држите овај положај 15 секунди.

### Истезање тетива стопала

Седите, исправите десну ногу, савијте леву ногу, држите скочни зглоб левом руком и гурајте га ка унутра како бисте лево стопало приближили телу што је могуће више, а табан унутрашњој страни десне бутине. Затим притисните тело на доле, испружите лево и десно напред да бисте додирнули прст, што је притисак већи, то боље. Држите овај положај 15 секунди и пређите на леву ногу.

### Истезање телусти

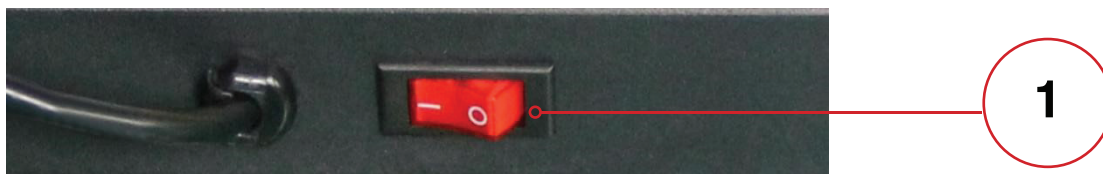
Ослоните се на зид обема рукама, поставите тело под углом од 45 степени у односу на под и наизменично испружите леву и десну ногу уназад како бисте изводили покрете ходања .





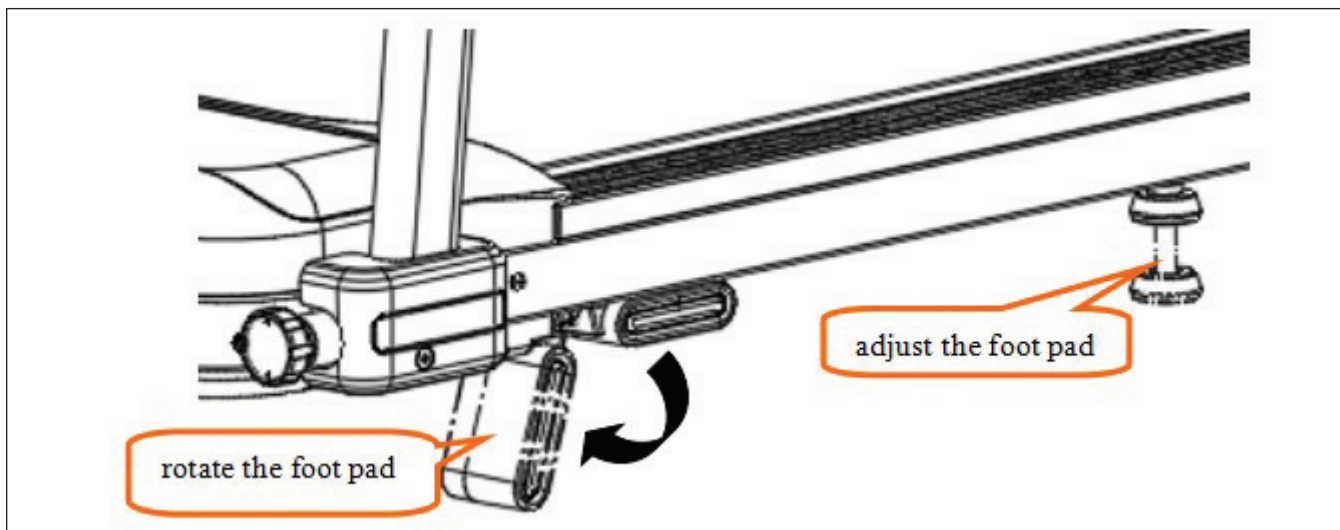
## V. УПУТСТВО ЗА КОРИШЋЕЊЕ

**1. Користите траку за трчање:** Укључите напајање, укључите прекидач (црвени) (1), он ће се упалити, затим ћете чути звучни сигнал, а затим ће се екран упалити. ( Напомена: Прекидач се налази на десној страни машине.)



**2. Увођење сигурносне браве:** Трака за трчање може да ради само када је сигурносна брава потпуно постављена на жуто подручје конзоле ; Закачите сигурносну браву на огећу када користите производ. У случају незгоде, повлачење сигурносне браве може зауставити рад мотора . одмах; Ставите сигурносну браву назад ако желите да наставите да користите траку за трчање; У сваком случају, искључивање сигурносне браве може зауставити траку за трчање;

**3. Увод у подешавање нагиба траке за трчање у два степена:** Нагиб траке за трчање можете подесити ручним окретањем дугмади за подешавање на оба краја предњег дела траке за трчање (подешавања у два степена на левој и десној страни су синхронизована). Након подешавања, можете ротирати подесиве ослоњце за стопала у средини траке за трчање да бисте извршили одговарајућа подешавања у складу са равношћу тла. Уверите се да су сви ослоњци за стопала у контакту са тлом; у супротном, током вежбања могу се јавити абнормални звуци и корисник може задобити непотребне повреде. (Напомена: Препоручује се да се трака за трчање користи на тврдом тлу. Ако се користи на нетврдом тлу (као што је тепих), нагиб предњег дела траке за трчање треба подесити више како би се избегло трење са меким материјалима нетврдог тла (као што је тепих), што може проузроковати непотребно оштећење машине!)



### 4. Упутства за употребу екрана

#### Функција сигурносне браве:

Када се сигурносна брава уклони, трака за трчање одмах приказује „E7“, брзо престаје да ради и емитује звучни сигнал. Када се сигурносна брава поново уметне, сви подаци на екрану се ресетују на нулу.

У било ком стању, повлачење сигурносне браве покреће хитно заустављање. Обавештење ће се појавити на екрану. Поновним постављањем сигурносне браве екран се враћа на почетни главни интерфејс.

#### Функције приказа:

Приказ времена: Приказује тренутно време рада када је индикаторска лампица времена упалена.

Приказ брзине: Приказује тренутну брзину трчања када је индикатор брзине упален.

**Приказ прећене угаљености:** Приказује тренутно прећену угаљеност када је индикаторска лампица угаљености упаљена.

**Приказ калорија:** Приказује тренутно сагорене калорије када је индикаторска лампица калорија упаљена.

### Функцијски тастери:

#### Тастер Старт/Пауза:

У заустављеном стању, притисните га бисте покренули траку за трчање. Током рада, притисните једном да бисте паузирали. Притисните поново да бисте наставили.

Тастер за заустављање: Током рада, притисните га бисте ресетовали све податке, зауставили траку за трчање и вратили се у ручни режим након што се потпуно заустави.

#### Кључ програма:

У режиму приправности, мењајте ручни режим и аутоматске програме. Ручни режим је подразумевани.

#### Тастер режима:

У режиму приправности, прелазите кроз три различита режима одбројавања.

#### Брзина + тастер:

Током рада, притисните га бисте повећали брзину.

#### Брзина - Кључ:

Током рада, притисните га бисте смањили брзину.

Брзи тастери за брзи избор (3/6/9):

Током рада, притисните га бисте тренутно пребацивали између брзина 3 км/х, 6 км/х или 9 км/х.

### Аутоматски програм

Програма \ Време		Комплектинг / 10 = време за работа на всеки перуог									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	СКОРОСТ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	СКОРОСТ	2	4	6	4	3	4	6	2	3	2
P4	СКОРОСТ	3	3	5	6	3	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТ	3	6	6	6	4	3	3	5	5	4
P6	СКОРОСТ	2	6	5	4	4	3	5	3	3	2
P7	СКОРОСТ	2	5	5	3	3	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТ	2	4	4	4	5	6	4	4	6	2
P9	СКОРОСТ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТ	2	5	3	5	4	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТ	2	5	6	3	4	5	6	5	3	2
P12	СКОРОСТ	2	3	5	6	4	6	5	6	5	3



## Превог кога грешке es

Ког грешке	Опис	Решење
E1	Комуникација ненормална	<p>Могући узроци:</p> <p>Комуникација између електронске контроле и дисплеја је блокирана. Проверите сваку тачку повезивања комуникационог кабла од дисплеја до доњег контролера како бисте били сигурни да су сва језгра потпуно прикључена. Проверите да ли је кабл за повезивање између дисплеја и контролера оштећен; замените кабл ако је потребно.</p>
E2	Нема сигнала са мотора.	<p>Могући узроци:</p> <p>Проверите да ли су жице мотора правилно повезане; поново их повежите ако је потребно. Проверите да ли су жице мотора оштећене или да ли постоји необичан мирис. Ако јесте, замените мотор.</p>
E5	Заштита од преоптерећења	<p>Могући узроци:</p> <p>Заштита од преоптерећења: Систем се аутоматски искључује због прекомерне струје изазване прекорачењем номиналног оптерећења. Алтернативно, заглављена компонента може спречити ротацију мотора, што доводи до преоптерећења, велике струје и активирања заштите система.</p> <p>Решење: Подесите траку за трчање и поново је покрените.</p> <p>Проблеми са мотором: Проверите да ли има абнормалних звукова (нпр. звукова прекомерне струје) или мириса паљевине током рада мотора.</p> <p>Решење: Замените мотор ако је оштећен. Квар контролера:</p> <p>Проверите да ли контролер има мириса паљевине.</p> <p>Решење: Замените контролер ако је оштећен.</p> <p>Проблеми са напајањем: Проверите да ли напон напајања одговара наведеној вредности или да није пренизак.</p> <p>Решење: Користите исправан напон и поново тестирајте.</p>
E6	Заштита од удара отпорна на експлозију	<p>Могући узроци:</p> <p>Проблем са напајањем: Проверите да ли је напон напајања мањи од 50% номиналног напона.</p> <p>Решење: Користите исправну спецификацију напона и поново тестирајте. Квар контролера:</p> <p>Проверите да ли контролер има необичних мириса.</p> <p>Решење: Замените контролер ако је оштећен.</p> <p>Проблем са ожичењем мотора:</p> <p>Уверите се да су жице мотора правилно повезане.</p> <p>Решење: Поново чврсто повежите жице мотора.</p>
E7	Нема сигурносног кључа	<p>Уметните црвену сигурносну браву, са једним крајем постављеним у жуту налепницу инструмента!</p>

## VI. ОДРЖАВАЊЕ ПРОИЗВОДА

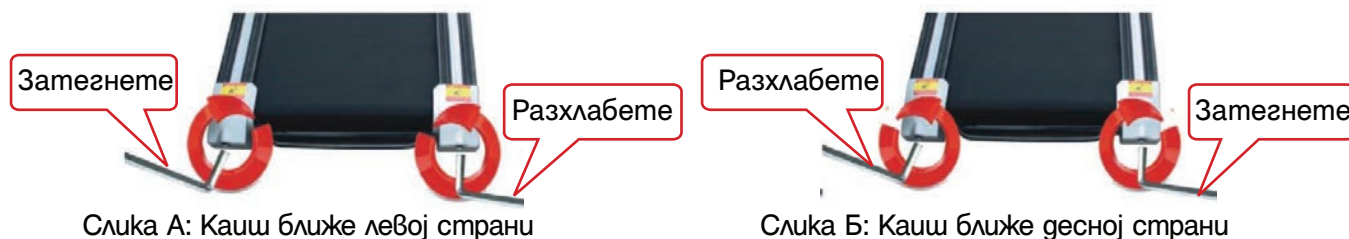
Отворите поклопац мотора најмање два пута годишње и усисајте мотор. Детаљно чишћење може продужити век трајања траке за трчање. Очистите изложене делове са обе стране траке за трчање како бисте смањили накупљање нечистоћа испод траке за трчање. Уверите се да су спортске патике чисте и избегавајте ношење страних предмета испод траке за трчање како бисте носили гаску за трчање и траку за трчање. Површина траке за трчање мора се обрисати влажном крпом натопљеном сапуном, водећи рачуна да се вода не прска по електричним компонентама или испод траке за трчање. **(Упозорење: Пре чишћења или одржавања производа, уверите се да је кабл за напајање траке за трчање извукан из утичнице.)**

### Метод подешавања одступања траке за трчање :

Поставите траку за трчање равно на земљу. Пустите траку да ради брзином од 3-5 км/х.

**Ако је трака за трчање ближе левој страни:** окрените леви завртањ за подешавање за 1/2 окрета у смеру казаљке на сату, а затим окрените десни завртањ за подешавање за 1/2 окрета у смеру супротном од казаљке на сату. (Слика А)

**Ако је трака за трчање ближе десној страни:** окрените десни завртањ за подешавање за 1/2 окрета у смеру казаљке на сату, а затим окрените леви завртањ за подешавање за 1/2 окрета у смеру супротном од казаљке на сату. (Слика Б)



Слика А: Каиш ближе левој страни

Слика Б: Каиш ближе десној страни

### Метод додавања уља за подмазивање у машину која ради :

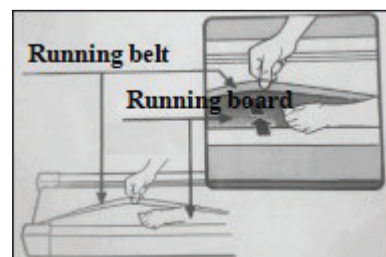
Ова машина за трчање је опремљена покретним каишем који не захтева одржавање, што значајно смањује трење, са постољем за трчање и минимизирањем учесталости одржавања. Међутим, пошто трење постоља за трчање значајно утиче на век трајања и перформансе електричне машине за трчање, потребно је периодично наносити уље за подмазивање.

**Лаки корисници (недељна употреба < 3 сата):** Једном на сваких 10 месеци. **Тешки корисници (недељна употреба > 7 сати):** Једном на сваких 5 месеци.

### Кораци за додавање уља за подмазивање:

Корак 1: Подигните каиш машине за трчање нагоре.

Корак 2: Отворите боцу са уљем за подмазивање и исцедите уље на праг, као што је приказано на десној слици.



Трака за трчање спада у спортску опрему, тако да јој је потребно правилно одржавање и сервисирање. Предлози за одржавање и сервисирање су следећи:

- 1: Потребна је честа инспекција због хабања и оштећења; Истрошена или оштећена годатна опрема (као што су мотор, електрични делови, кабл за напајање, трака за трчање), након одржавања или стручне поправке, њена безбедност употребе је у складу са фабричком.
- 2: Одмах замените те неисправне делове и компоненте или оставите опрему неактивну ради поправке: (као што је кабл за напајање).
3. Обратите посебну пажњу на компоненте које су најсклоније хабању (нпр. трака за трчање).

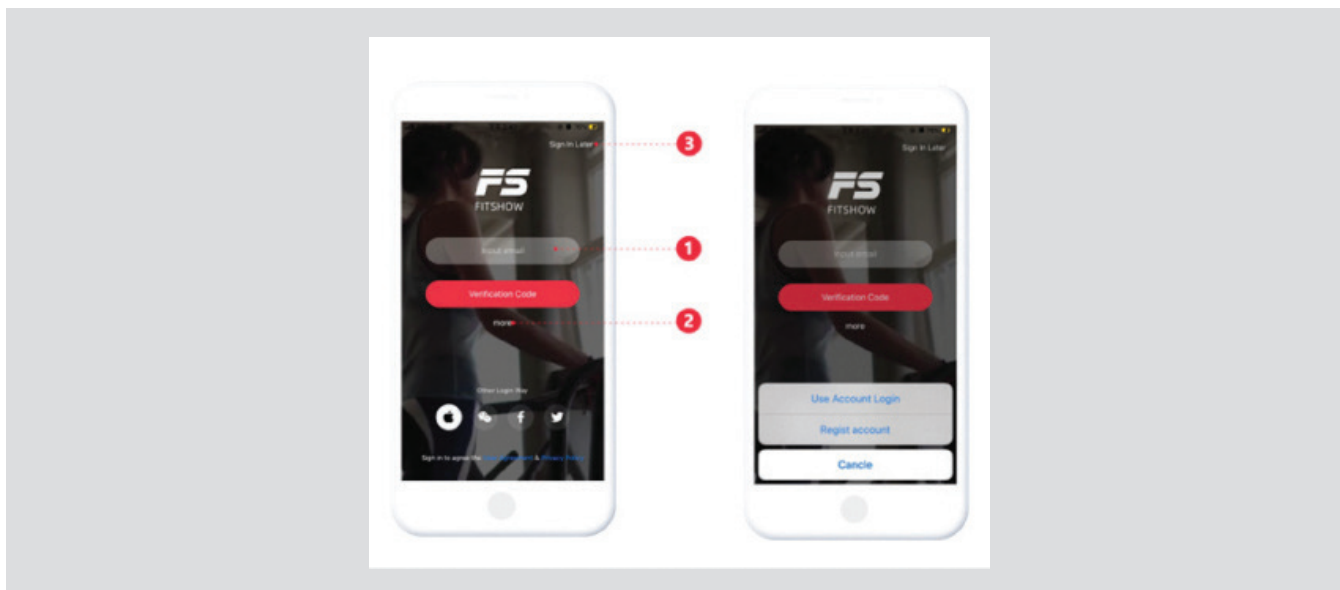
## BLUETOOTH APPS

### FITSHOW

Scan QR code to download the APP directly, or download and install over the application stores by search 'FitShow'.

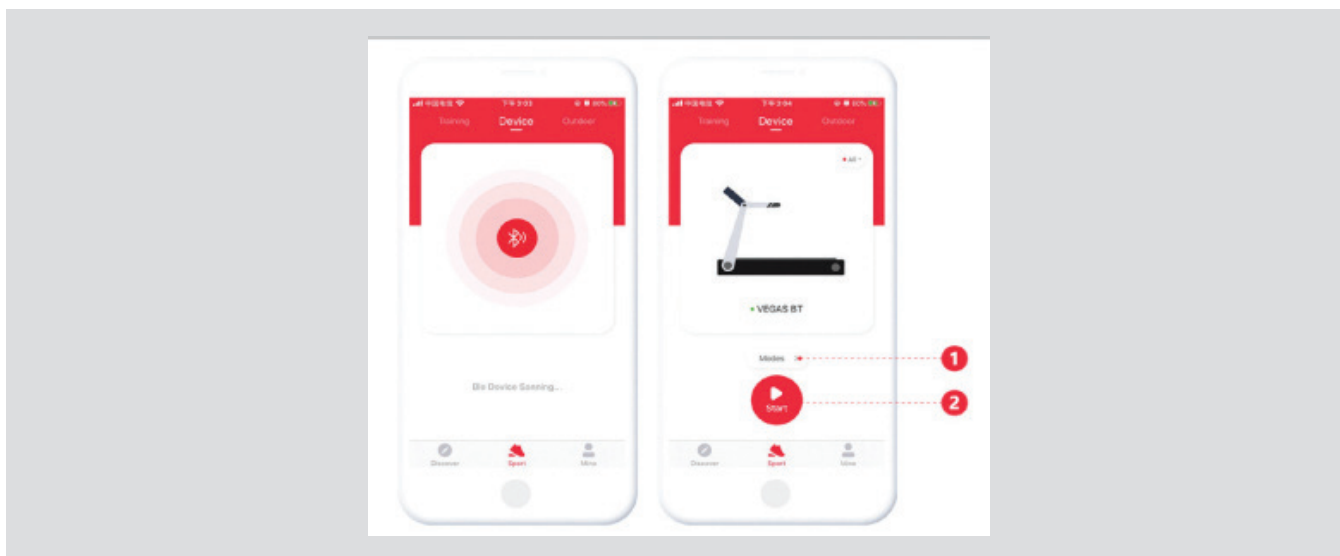


### USER REGISTER/SIGNUP AND LOGIN



1. Generate a verification code to log in directly
2. Tap 'More' -> Password Login to input the existing account and password
3. Log in as a guest

### DEVICE CONNECTION

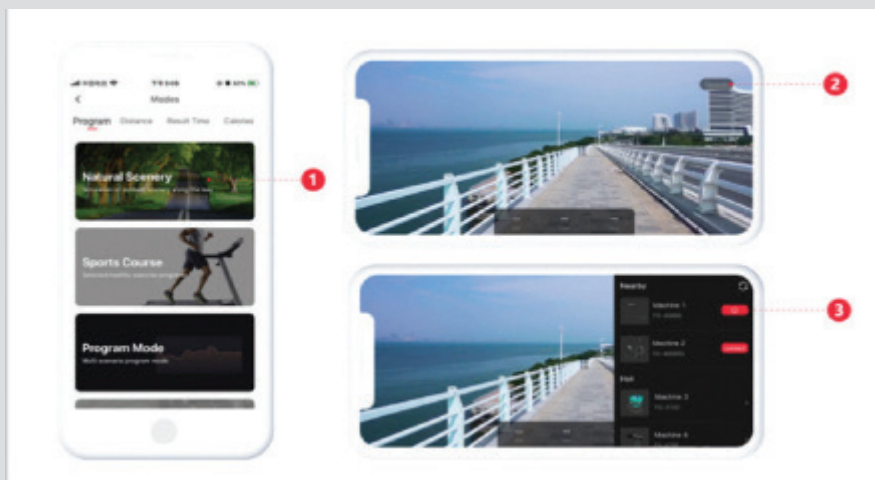


Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS (Andoird8.0 and above required) are ON status. Then go to [Sports - Devices] page, get the devices nearby via Bluetooth search.

Note:

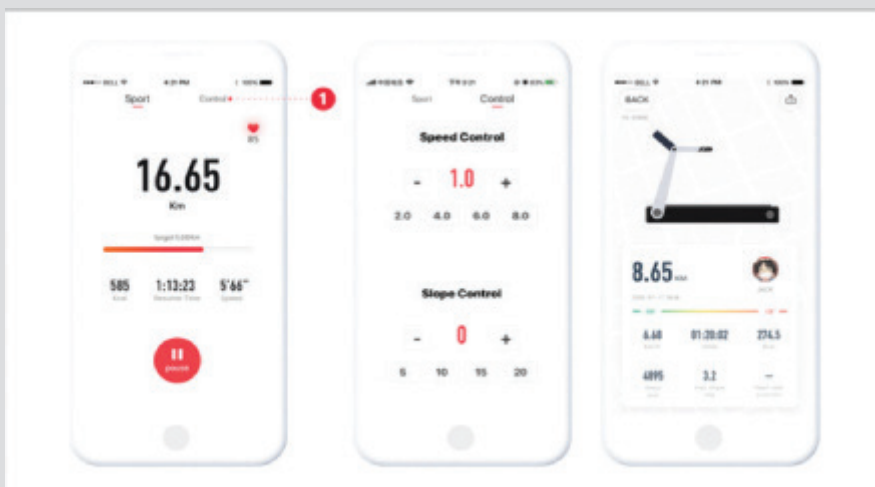
1. Please do not bind devices by the phone Bluetooth list which will disable the APP.
2. If the device is powered by battery, please run the device one or two to activate the device then connect APP.

MODEL SELECTION



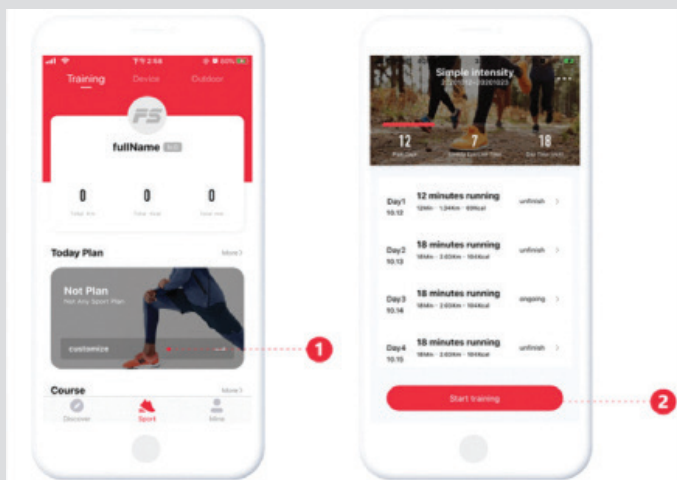
Tap a mode (1) to enter the corresponding sports model. And connect the desired device by the nearby devices list(2).

SPORTS CONTROL



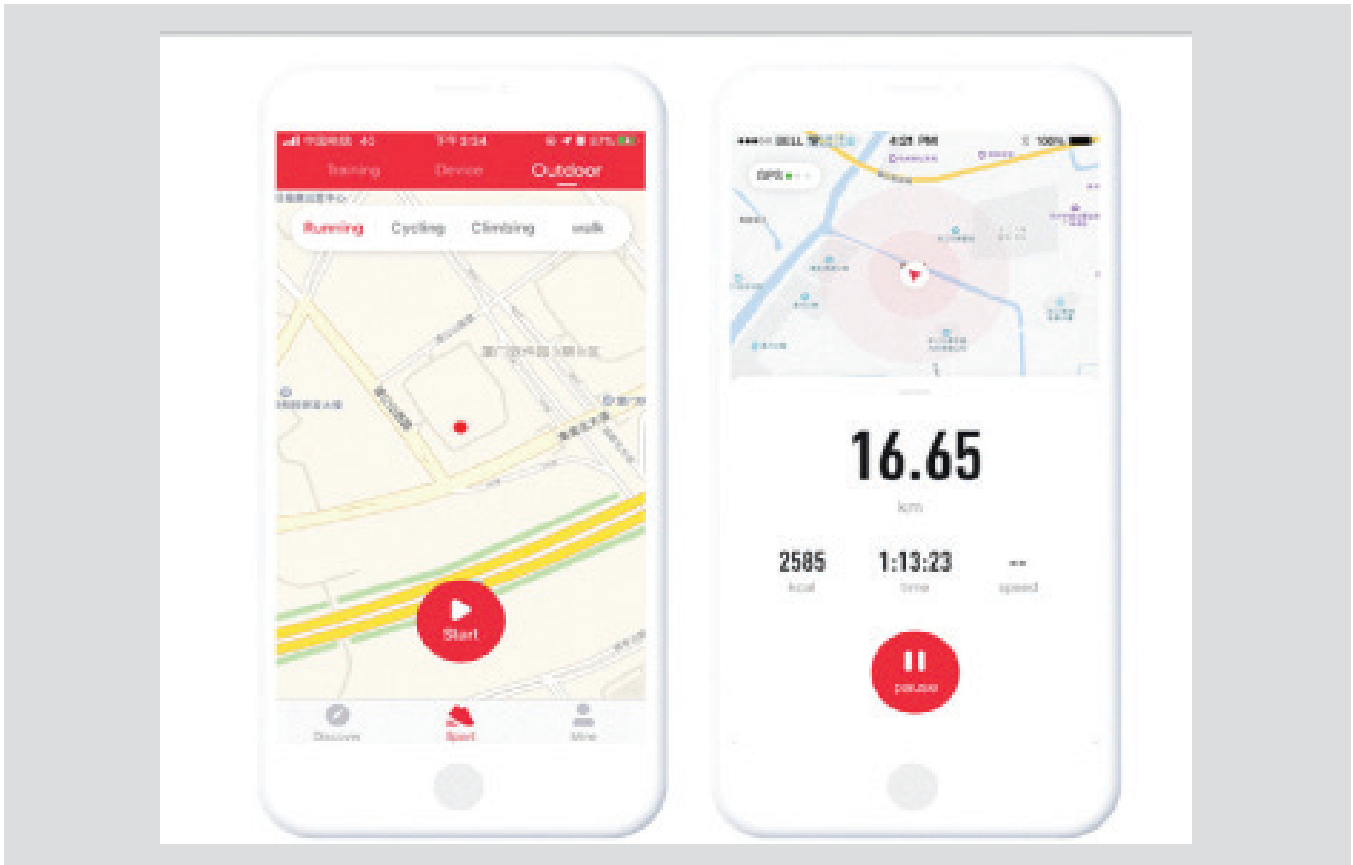
Start the treadmill to enter the sports car table, and control the sports by the (1) control options. The motion data is generated synchronously after the sports.

SPORTS CONTROL



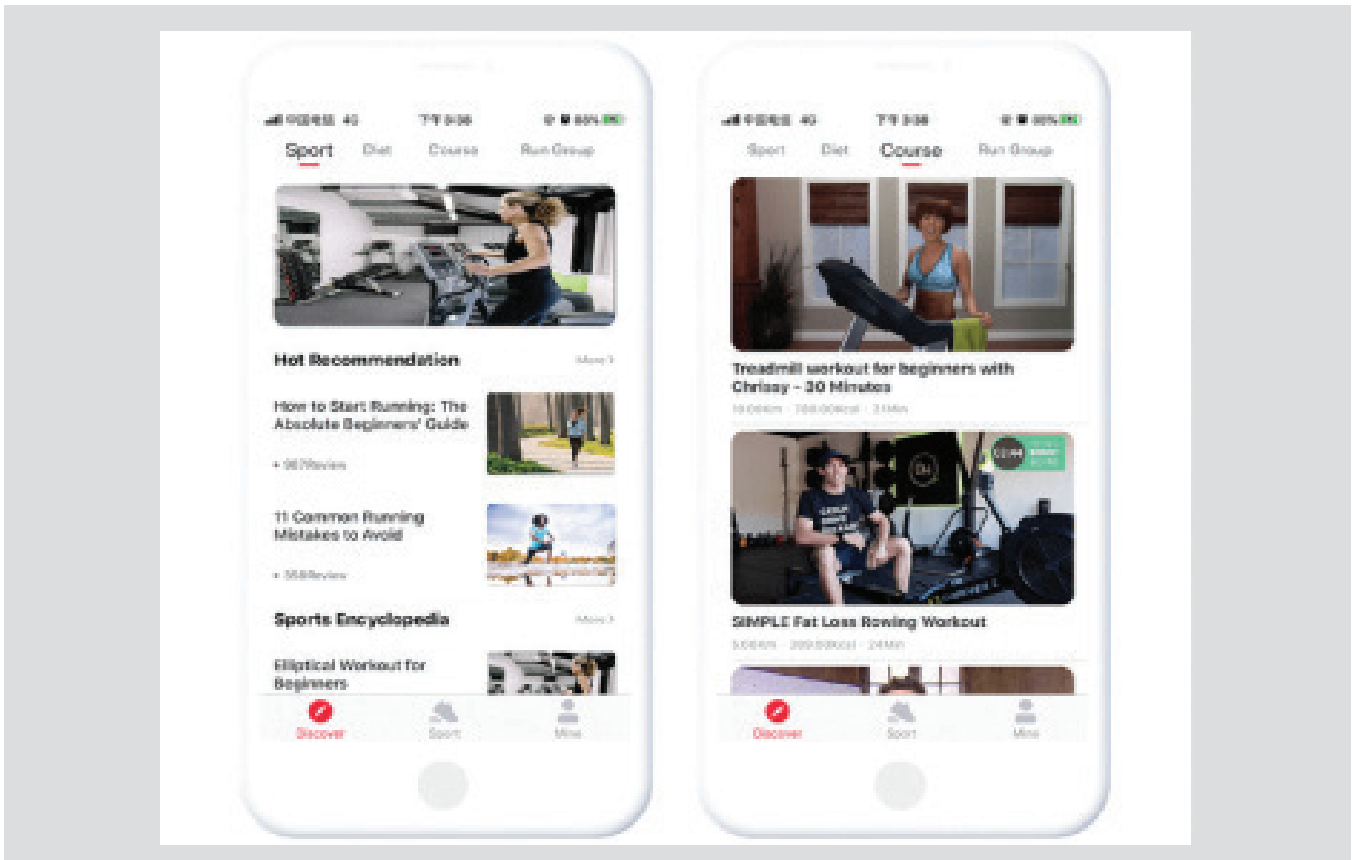
Enter [SPorts - Training] page, make a daily sport plan by the(1). Once the plan is created, tap (2) to start the plan

## OUTDOOR SPORTS

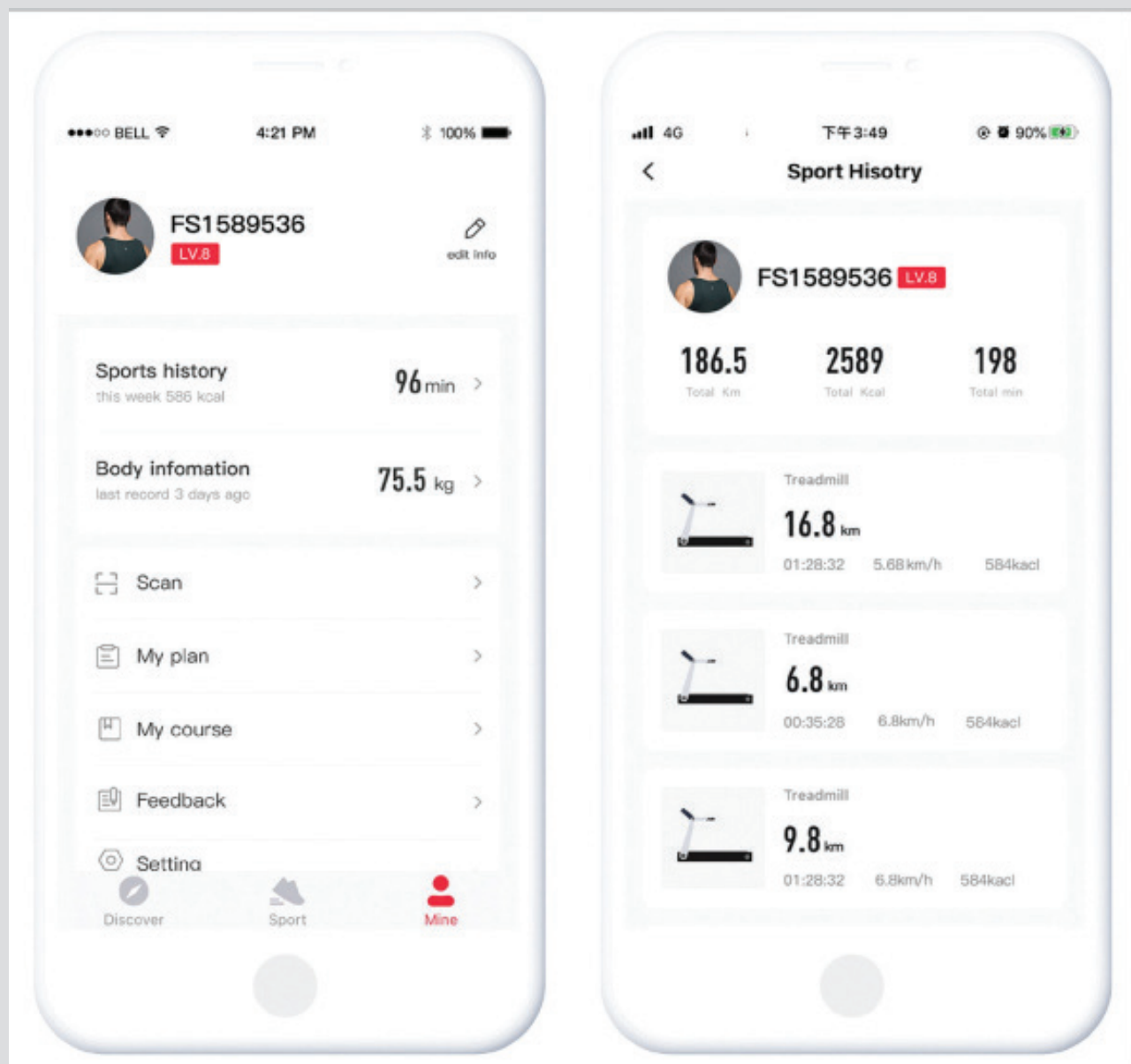


Enter [Sports - OutDoor] page to start a related outdoor sports model.

## DISCOVER



Enter [Discover] page to find more sports, diet, course, and other wonderful content recommendations

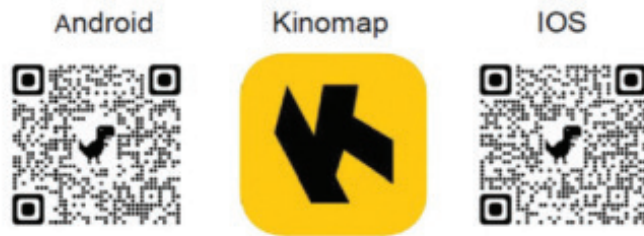


Enter [SPorts - Training] page, make a daily sport plan by the(1). Once the plan is created, tap (2) to start the plan



## THE THIRD-PARTY APPLICATION

## KINOMAP



Search, download, and install Kinomap over the App Store.

- (1) Enter Kinomap to select [More] page;
- (2) Select to add more fitness equipment;
- (3) Select the desired device type;
- (4) Tap FiteShow entrance;
- (5) Tap the matching devices like 'Fs-XXXX' to bind Find related videos to start sports.
- (6) Find related videos to start sports.

## ZWIFT



Search, download, and install ZWIFT over the App Store.

- (1) Enter ZWIFT to register an account;
- (2) Login account to select the paired riding or running equipment;
- (3) Pair device successfully, tap OK to start sport;
- (4) For riding equipment, start riding directly. For running equipment, need to press the start button to start running.

## ГАРАНЦИЈА

Независно од трговачке гаранције, увозник одговора за одсуство усаглашености квалитета производа који је предмет овог купопродајног уговора.

Гаранција је додаток 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 од стране продавца за време трајања гаранцијског периода не покрива следеће тачке :

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 групе 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 , полуге , лежајеви , 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

### Sport Depot

ul. Palmira Toljatiја 5/21

11070 Novi Beograd

TC Stari Merkator

I sprat, lokal 21

tel. 011/2608-162



## ИНФОРМАЦИЈЕ О РЕЦИКЛАЖИ

Овај електронски производ се не сме одлагати у кућни отпад. Да би се заштитила животна средина, овај производ се мора рециклирати након његовог животног века у складу са законом. Молимо вас да користите постројења за рециклажу која су овлашћена да прикупљају ову врсту отпада у вашем подручју. На овај начин ћете помоћи у заштити природних ресурса и побољшању европских стандарда за заштиту животне средине. Ако вам треба више информација о сигурним и исправним методама одлагања, обратите се локалној градској канцеларији или компанији у којој сте купили овај производ.