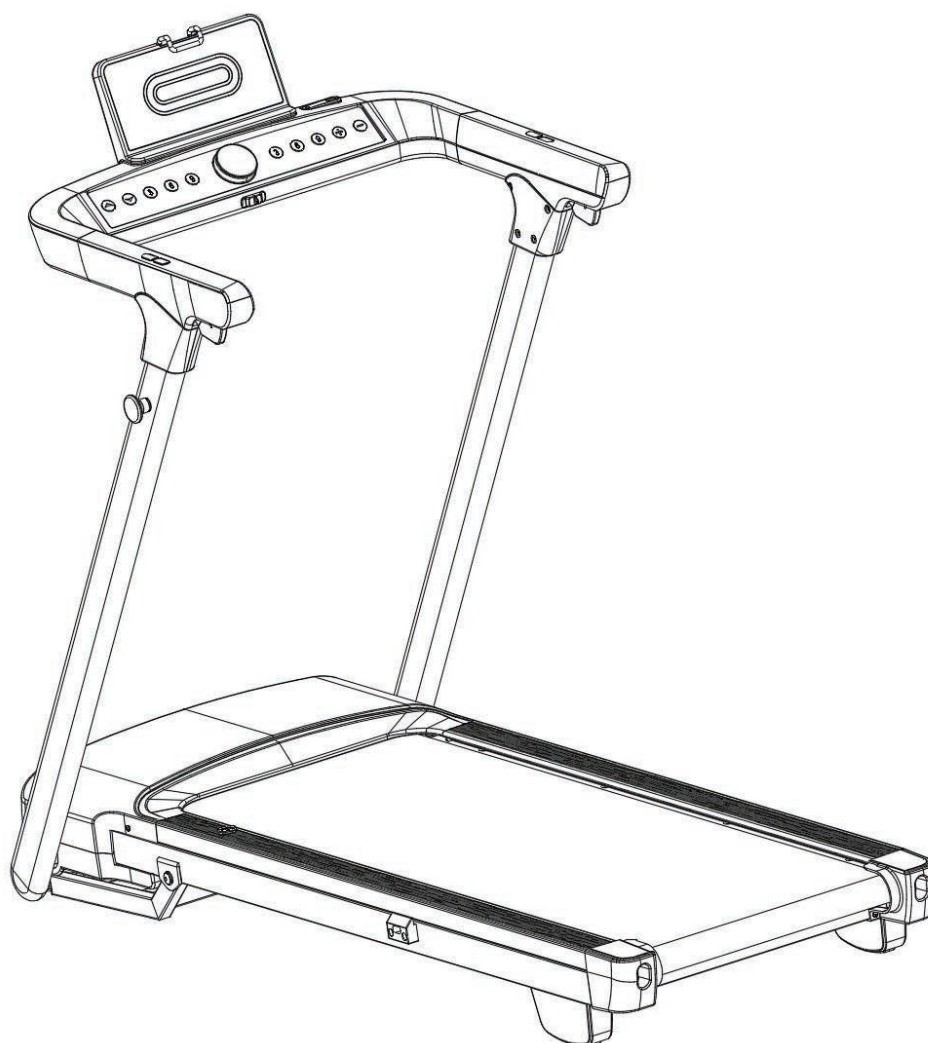




Electric treadmill
LOTTO FOLD RUN



USER'S MANUAL

EN / BG / GR / SR

ENGLISH

CONTENTS

I.	Safety precautions	03
II.	Assembly Instructions	04
III.	Folding Steps	06
IV.	Technical Parameters	07
V.	Grounding Instructions	07
VI.	Product explosion diagram	08
VII.	Exploded View List	08
VIII.	Warm-up exercises	11
IX.	Safety Exercise Measures	12
X.	Product Maintenance.....	13
XI.	Running belt adjustment	14
XII.	Instructions	15



ATTENTION!

Please read all instructions in this manual carefully before installing and using this treadmill, and keep this manual in a safe place!

I. SAFETY PRECAUTIONS

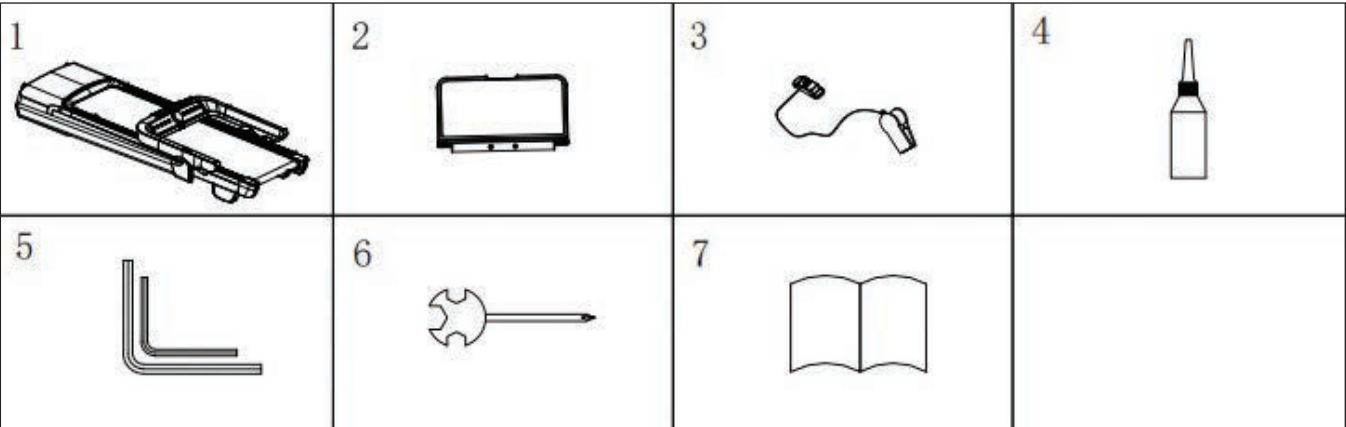
Warn: Before starting any exercise program, it is recommended that you consult a professional doctor first, especially those who are over 35 years old or have had health problems. We are not responsible for any injuries caused by this. The electric treadmill can only be connected to the power supply after it is fully installed and the motor protective cover is covered.

Precautions

1. Before using the treadmill, make sure the safety switch clip is clipped on your clothes or belt.
2. Please do not insert any other objects into any part of the equipment, as this will damage the equipment.
3. Place the electric treadmill in a clean and flat place. Do not place the electric treadmill on a thick carpet to avoid affecting the air circulation under the electric treadmill. Do not place the electric treadmill near water or use it outdoors.
4. Do not turn on the machine when people are standing on the running belt. After the power is turned on, the running belt may pause at the beginning of movement. People must stand on the plastic anti-slip plates on both sides of the electric treadmill until the running belt starts moving.
5. Do not wear clothes that are too long or too loose when exercising to prevent them from hanging on the electric treadmill. Usually wear running shoes with rubber soles.
6. Do not let children or pets get close to the electric treadmill when it is in use. There should be a 50CM-100CM vacant safe operating area around the product.
7. Any strenuous exercise can only be performed 40 minutes after a meal.
8. This fitness equipment is for adults only. Minors need to be accompanied by an adult when using the electric treadmill.
9. When using the electric treadmill for the first time, be sure to hold the handrail with your hands until you feel comfortable before you can let go of the handrail.
10. The treadmill is an indoor device, please do not use it outdoors. The placement place should be clean and flat, pay attention to moisture-proof, and note that the electric treadmill is a special device, please do not modify it for other purposes.
11. The power cord of the electric treadmill is dedicated. If the power cord is damaged, please purchase it from the dealer or contact our company directly.
12. If the electric treadmill suddenly accelerates or the speed of the electric treadmill automatically increases due to problems with the electronic system, please unplug the safety switch immediately and the electric treadmill will stop immediately.
13. Do not connect another wire in the middle of the power cord, extend the power cord or replace the power cord plug, stack heavy objects on the power cord or place the power cord close to a high temperature heat source. It is forbidden to use multi-hole sockets, otherwise it will cause fire or electric shock accidents due to poor contact.
14. When the machine is not used for a long time, the power supply must be cut off. When cutting off the power supply, do not pull the power cord; you must grab the power plug and unplug it to avoid breaking part of the core wire in the power cord. Plug the power cord plug into a power socket with a safe ground. The power cord of the electric treadmill is dedicated. If the power cord is damaged, please contact the manufacturer as soon as possible.
15. This treadmill is for home use only.
16. Incorrect warnings or excessive exercise may cause health damage.
17. Check all connecting screws for looseness and all parts for damage every month. If there is any damaged part, replace it immediately and repair it.

ACCESSORIES DETAILS

The following figure shows the components of the entire machine installation. Open the packaging box and you can take out the following components.

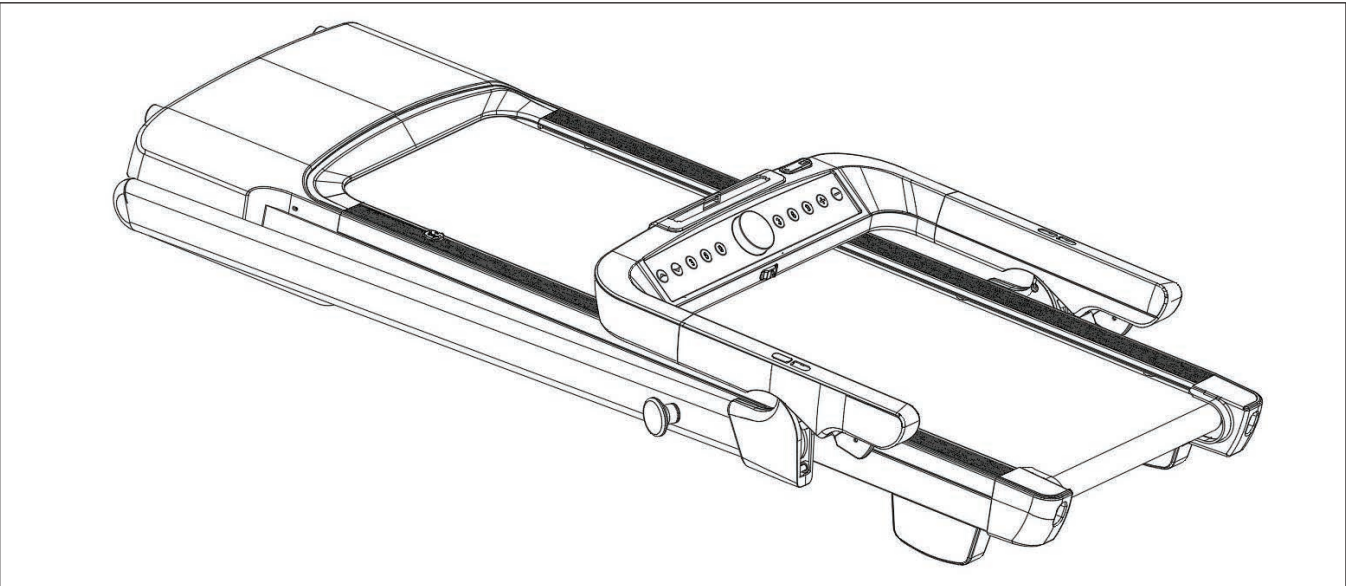


S/N	NAME	SIZE	QUANTITY
1	Complete set		1
2	Mobile phone holder		1
3	Safety lock	Square red	1
4	Treadmill oil	25ml	1
5	Hex wrench	S5/S6	1
6	Cross open end wrench	13/14/15	1
7	Manual		1

II. INSTALLATION STEPS

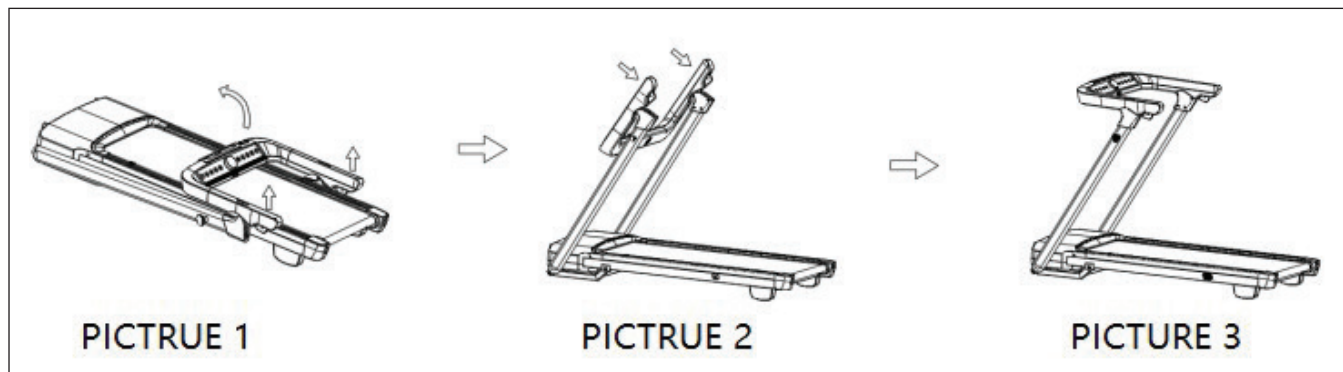
STEP 1:

Open the packaging box, take out the above parts from the box, and lay the main frame assembly flat on the ground.
Warm Tips: When lifting the machine out of the packaging box, it is recommended that more than two people operate to avoid accidents.

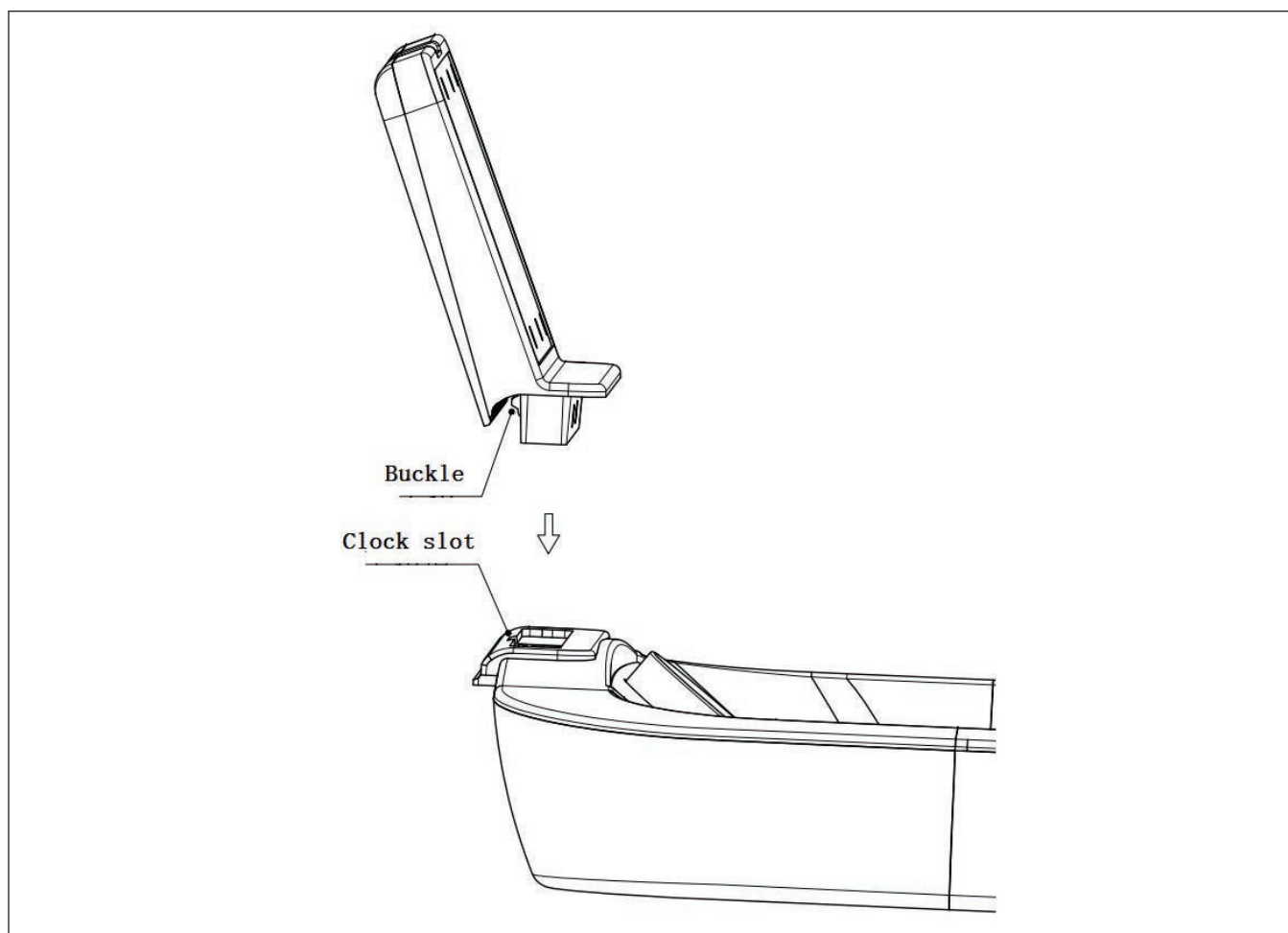


STEP 2:

As shown in Figure 1, pull the column handle out of the inner hole of the main frame bolt fixing seat, hold the tail of the handrail with both hands, and lift the column upward until the bottom of the column rotates to make a “click” sound of the bolt positioning, as shown in Figure 2. Then, press the handrail down (note that four fingers cannot press the handle), turn it to a horizontal position, and the installation is completed after hearing a “click” sound of the handle positioning, as shown in Figure 3. After the installation is completed, check carefully to ensure that the column and the electronic meter frame are not loose

**STEP 3:**

How to install the mobile phone holder, as shown in the figure, insert the bottom of the mobile phone holder into the corresponding slot of the electronic watch holder, and install it in place after hearing the snap-on rebound sound. Push the holder gently with your hand to test and ensure that it is installed in place.

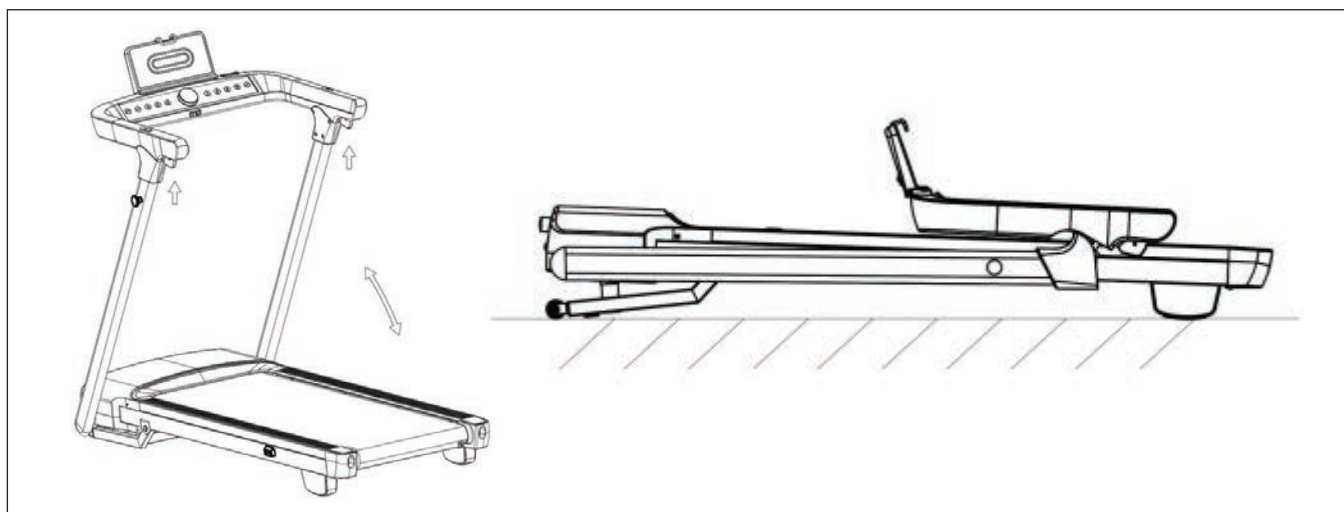
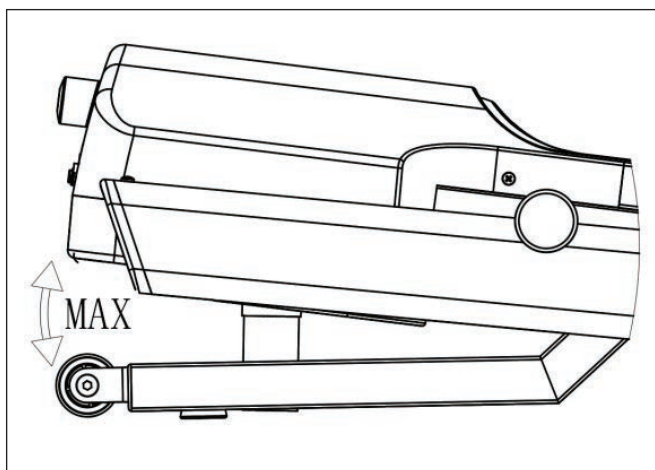


The above treadmill accessories have been assembled. Please check that all parts are not loose before use!

III. FOLDING TREADMILL

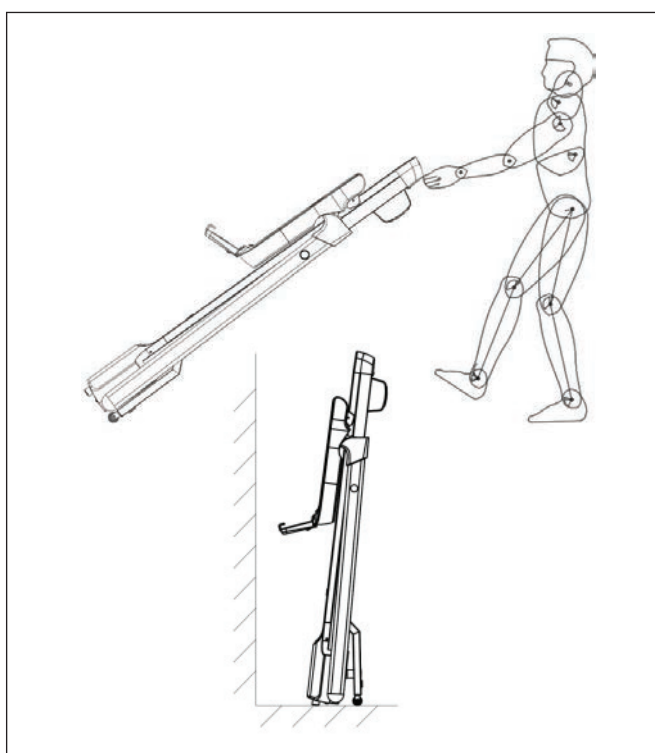
A. After running, you need to fold the treadmill. First, press and hold the "Incline+", The treadmill will start to rise. Then wait for the rise to reach the highest state. Finally, turn off the power switch and unplug the power plug.

B. As shown by the arrows in the figure, hold the armrest and press the unlock handle with four fingers to flip the electronic meter stand forward and the column backward. Finally, it will become the state shown in Figure 4.



C. To carry the treadmill, hold the rear of the machine as shown in the picture, and it can be easily moved using the front moving wheels.

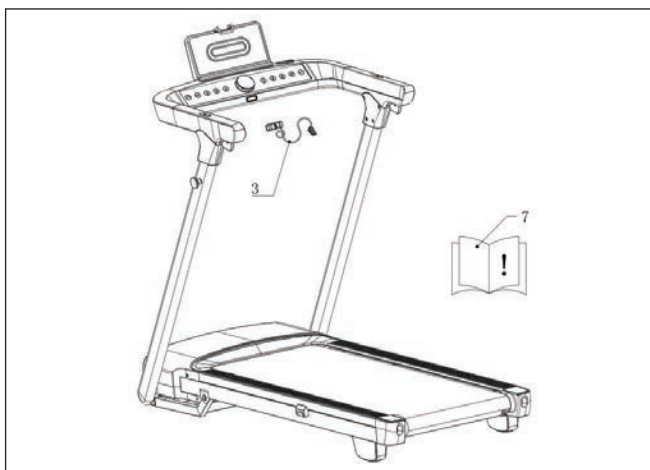
D. As shown in Figure 5, please move the treadmill to a place with few people walking after folding it, and place it against the wall. Be careful not to overturn the machine during walking, and avoid children from hitting it, causing the treadmill to fall and injure them, which may cause unnecessary accidents.



IV. TECHNICAL PARAMETERS

MACHINE OPERATION

First check the instruction manual of part 7, then plug the treadmill power cord into the socket, turn on the power switch, and then put on part 3, and then operate the functions according to the instructions in the instruction manual.



TREADMILL PARAMETER TABLE

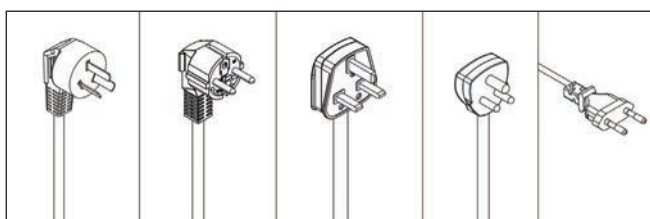
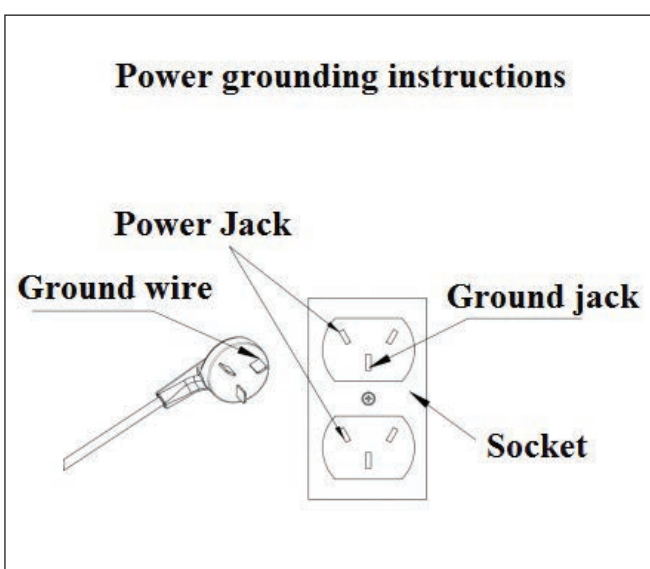
Expanded size(mm)	1545*673*1220mm	Power	3.0HP
Operating voltage	220V	H.Z	50Hz
Running area(mm)	420*1200mm	Speed range	1-14KM/H
Max user weight	120KG		
LED Display functions	Speed, time, distance, calories, heart rate, steps		

V. GROUNDING INSTRUCTIONS

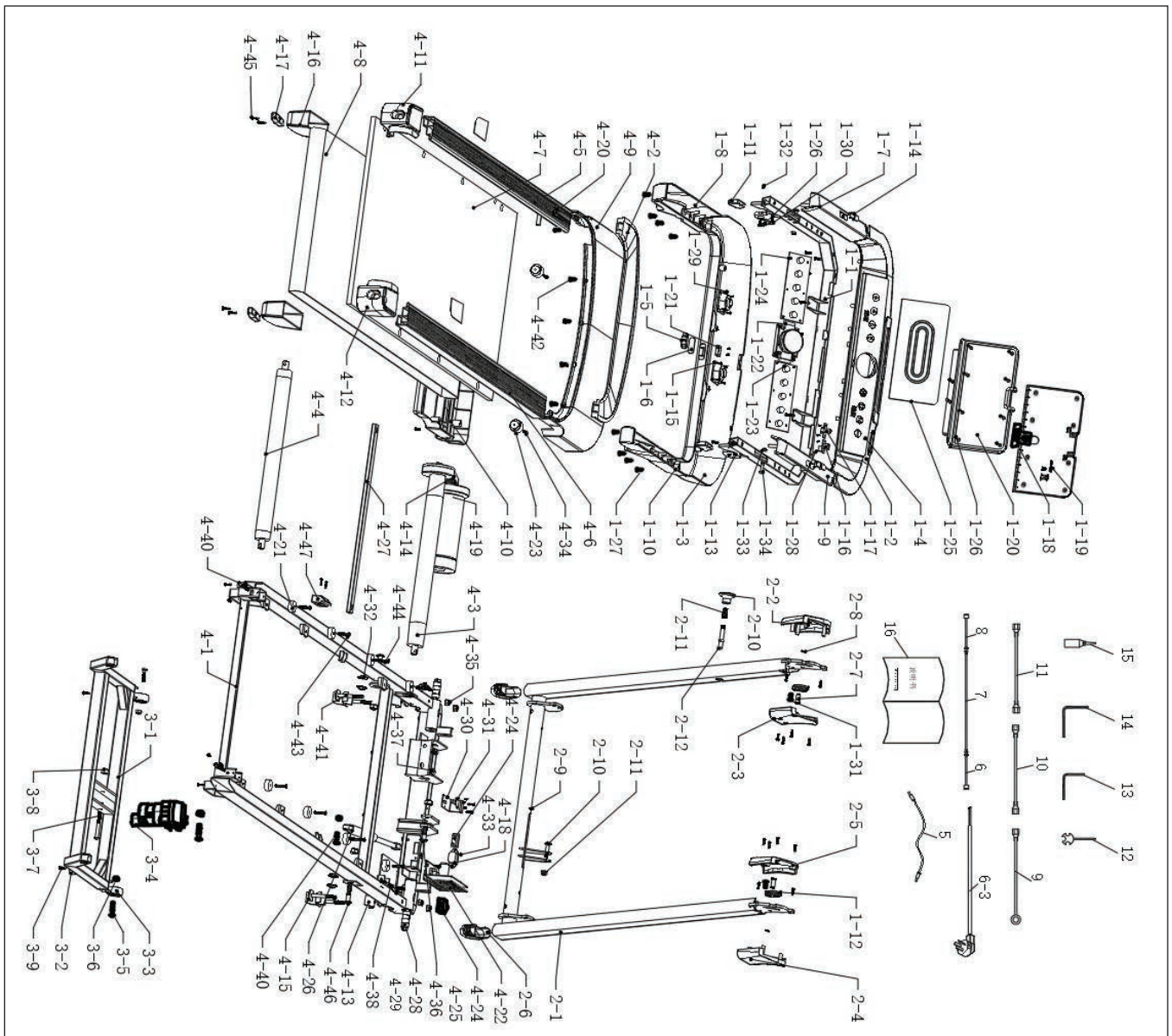
This product must be grounded. In the event of a malfunction or damage, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a power cord equipment grounding conductor and grounding plug. This plug must be inserted into an appropriate, properly installed and grounded outlet in accordance with all local codes and regulations.

Danger: Improper grounding of the device will result in a risk of electric shock. If you have any doubts about whether the device is properly grounded, please check with a qualified electrician. Do not modify the plug of the product yourself. If it does not fit your power outlet, please find a suitable electrician to modify it.

This product is for general 220 volt nominal circuit and grounded plug, such as the plug in the sketch shown below. Please connect this product plug to the socket with the same specifications. Please do not use any power adapter.



VI. PRODUCT EXPLOSION DIAGRAM



VII. EXPLODED VIEW LIST

NO.	Name and specifications	Quantity
1	Electronic meter stand assembly assembly	1
1-1	Electronic meter stand welding assembly	1
1-2	Electronic meter stand upper cover	1
1-3	Electronic meter stand lower cover	1
1-4	Button surface sticker	1
1-5	Safety lock	1
1-6	Safety lock iron sheet	1
1-7	Electronic meter stand left armrest upper cover	1

NO.	Name and specifications	Quantity
1-8	Electronic meter stand left armrest lower cover	1
1-9	Electronic meter stand right armrest upper cover	1
1-10	Electronic meter stand right armrest lower cover	1
1-11	Electronic meter stand unlock handle housing	2
1-12	Column unlock guide wheel	2
1-13	Electronic meter stand unlock handle	2
1-14	Heart rate chip	4
1-15	Speaker	2

VII. EXPLODED VIEW LIST

NO.	Name and specifications	Quantity
1-16	USB	1
1-17	MP3 jack	1
1-18	Mobile phone holder lock	1
1-19	Mobile phone holder back cover	1
1-20	Mobile phone holder front cover	1
1-21	Safety lock sensor	1
1-22	Single window LED shuttle knob white light screen	1
1-23	Right spring keypad	1
1-24	Left spring keypad	1
1-25	Anti-slip sticker for mobile phone holder	1
1-26	Handrail unlocking spring	2
1-26	Cross countersunk self-tapping screw ST4.2-13	10
1-27	Cross pan head self-tapping screw ST4.0-16	36
1-28	Cross pan head Self-tapping screw ST3.0-8	16
1-29	Cross pan head self-tapping screw ST3.0-10	14
1-30	Cross flat head screw M5-15	4
1-31	Cross countersunk screw M5-15	2
1-32	Hexagon socket flat end set screw M5X10	2
1-33	Type 1 nylon locking hexagon nut M6	2
1-34	Hexagon socket semicircular head screw M6X18	2
2	Column assembly assembly	1
2-1	Column welding assembly	1
2-2	Left handrail outer cover	1
2-3	Left handrail inner cover	1
2-4	Right handrail outer cover	1
2-5	Right handrail inner cover	1
2-6	Column pipe plug	2
2-7	Unlocking pin	2
2-8	Shaft retaining ring 10	2
2-9	Cross pan head tapping self-drilling screw ST4.2-13	1
2-10	Column pull pin handle	1
2-11	Column pull pin compression spring	1

NO.	Name and specifications	Quantity
2-12	Column pull pin	1
3	Base assembly assembly	1
3-1	Base welding assembly	1
3-2	Base rubber foot pad	2
3-3	Main frame moving wheel	2
3-4	Lifting motor	1
3-5	Inner hexagon semicircular head half-thread screw M8-40	2
3-6	Type 1 nylon locking hexagonal nut M8	2
3-7	Inner hexagon semicircular head half-thread M10-65	1
3-8	Type 1 nylon locking hexagonal nut M10	1
3-9	Cross pan head tapping self-drilling screw ST4.2X13	2
3-10	1380-B2 column pull pin handle	1
3-11	1380-B2 column pull pin compression spring	1
3-12	1380-B2 column pull pin	1
4	Main frame assembly assembly	1
4-1	Main frame welding assembly	
4-2	Motor cover strip	1
4-3	Front roller	1
4-4	Rear roller	1
4-5	Left strip	1
4-6	Right strip	1
4-7	Running board	1
4-8	Running belt	1
4-9	Motor cover	1
4-10	Motor bottom cover	1
4-11	Main frame left rear guard	1
4-12	Main frame right rear guard	1
4-13	Main frame rotating spacer	4
4-14	Motor multi-ribbed belt	1
4-15	Turning plate	2
4-16	Rear foot housing	2
4-17	Main frame rubber rear foot pad	2
4-18	Pin socket	1
4-19	Motor	1
4-20	Filling oil plug	1
4-21	Buffer pad	8
4-22	Lower control	1
4-23	Treadmill stand pad	2

VII. EXPLODED VIEW LIST

NO.	Name and specifications	Quantity
4-24	Power switch	1
4-25	Overload protector	1
4-26	Gas spring	1
4-27	Main frame middle cross tube	1
4-28	Main frame column limit shaft	2
4-29	Main frame column limit compression spring	2
4-30	Main frame micro switch L-shaped fixing seat	1
4-31	Micro switch	1
4-32	Main frame pivot plastic spacer	4
3-8	Type 1 nylon locking hexagonal nut M10	3
4-33	Cross countersunk tapping screw ST4.2X13	2
4-34	Cross pan head tapping self-drilling screw ST4.2-13	29
2-9	Cross pan head tapping self-drilling screw ST4.2X25	2
4-35	Type 1 nylon locking hexagonal nut M8	5
4-36	Inner hexagon semicircular head screw M10X45	1
4-37	Hexagon socket head screw M8X30	2
4-38	Hexagon socket head screw M6X50	1
4-39	Hexagon socket head screw M6X65	2

NO.	Name and specifications	Quantity
4-40	Hexagon socket head screw M8X30	1
4-41	Hexagon socket head screw M8X70	4
4-42	Cross head tapping screw ST4.2X13	6
4-43	Hexagon socket countersunk screw M6X30	6
4-44	Hexagon socket countersunk screw M6X40	2
4-45	Cross head tapping screw ST4.2X19	4
4-46	Hexagon socket head screw M10X50	2
4-47	7420 main frame bolt fixing seat	1
5	Audio cable	1
6	Communication upper line	1
7	Communication middle line	1
8	Communication lower line	1
9	Grounding cable	1
10	Power connection cable (black)	1
11	Power connection cable (red)	1
12	Cross open wrench 13# 14# 15#	1
13	Hexagon wrench S6	1
14	Hexagon wrench S5	1
15	Treadmill oil	1
16	Instruction manual	

VIII. WARM-UP EXERCISES

Before you exercise, it's best to stretch. Warm muscles stretch more easily, so spend 5 to 10 minutes warming up.

Then stop and stretch as follows - do it 5 times, 10 seconds or more on each leg, and do it again after you finish your exercise.

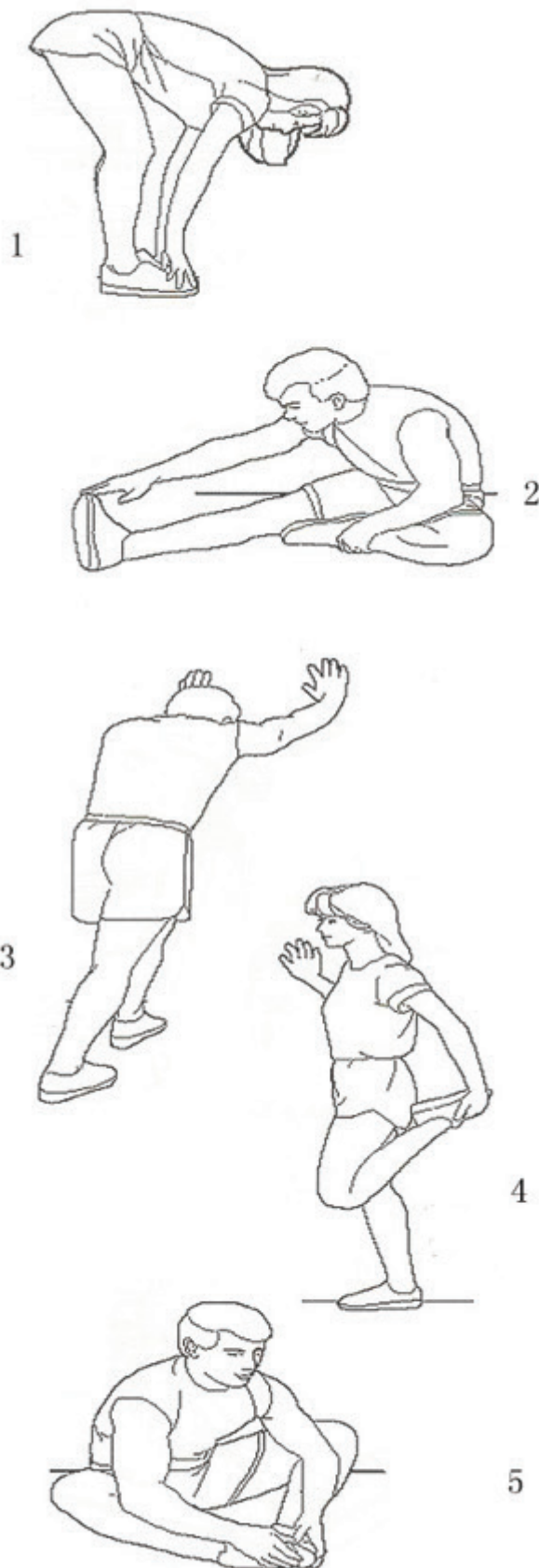
1. Stretch down: Bend your knees slightly, bend your body forward slowly, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

2. Hamstring stretch: Sit on a clean cushion and stretch one leg. Bring the other leg inwards so that it is close to the inside of the straightened leg. Try to touch your toes with your hands. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 2).

3. Calf and heel stretch: Stand with your back leg against a wall or tree, one foot behind you. Keeping your back leg straight and your heel on the ground, lean toward the wall or tree. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 3).

4. Quadriceps stretch: Use your left hand to hold the wall or table to maintain balance, then reach your right hand back, grab your right heel and slowly pull it toward your buttocks until you feel the muscles in the front of your thigh tense. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times for each leg (see Figure 4).

5. Sartorius muscle (inner thigh muscle) stretch: Sit down with your feet facing each other and your knees facing outward. Grasp your feet with both hands and pull them toward your groin.



IX. SAFETY EXERCISE MEASURES

Prepare:

If you are over 35 years old, or have health problems, and this is your first time exercising, please consult a doctor or professional before using it.

Before using an electric treadmill, please stand by and get familiar with how to control it - such as starting, stopping and speed adjustment, etc., and then use it after you are familiar with it. Then stand on the plastic anti-slip plates on both sides of the treadmill and hold the handrails with both hands. Turn the machine to a low speed of 1.6~3.2 kilometers per hour, stand up straight, look forward, and "step" on the running belt with one foot a few times; then stand on the running belt and move with it. After you feel adapted, slowly increase the speed to 3~5 kilometers per hour. Maintain this speed for about 10 minutes, and then slowly stop the machine.

Exercise:

Please stand by and get familiar with how to control it first - such as adjusting the speed and incline, and then use it after you are familiar with it. Walk about 1 km at a fixed pace and record the time it takes. This may take 15-25 minutes. When walking at a speed of 4.8 km/h, 1 km will take about 12 minutes. After you can do this easily several times, you can gradually increase the speed and incline, so that you can get a good exercise in 30 minutes. Before the walking exercise program, you must be clear in your mind: Don't be impatient. This exercise is for your own lifelong health, not a magic that will be achieved overnight.

Amount of exercise:

Shortcuts - 15-20 minutes of exercise is a good way to save time.

Warm up for 2 minutes at 4.8 km/h, then increase the speed to 5.3 km/h and 5.8 km/h for 2 minutes each. Then increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you feel your breathing is faster but not difficult. Maintain this speed and reduce the speed by 0.3 km/h if you feel out of breath. Finally, leave 4 minutes to slow down. If you find it difficult to increase the intensity of the exercise by increasing the speed, use the method of slowly increasing the slope. A slight increase in the slope will greatly increase the intensity of the exercise.

Ways to burn calories - This method will really burn calories.

Warm up for 5 minutes at a speed of 4 to 4.8 km/h, then increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you feel it is challenging to exercise continuously at a certain speed for 45 minutes. In order to strengthen the exercise, you can maintain this exercise speed during the one-hour TV program, increase the speed by 0.3 km/h during each commercial break, and then return to the previous speed during the next program, so that the calories will be fully consumed during the commercial time and the subsequent heart rate increase. Finally, leave 4 minutes to slow down.

Exercise frequency:

Aim for 3-5 times/week, 15-60 minutes of exercise each time. It is best to set a schedule for exercise rather than exercise according to your own preferences. You can control the intensity of the exercise yourself by adjusting the speed and incline. We recommend that you do not set the incline when you first start; but when you want to increase the intensity of the exercise, increasing the incline of the electric treadmill is an effective method.

Before exercising, consult a professional. He or she can help you recommend the frequency, intensity, and duration of exercise that is appropriate for your age and physical condition. If you feel chest tightness or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or other discomfort while exercising, stop immediately! Consult a professional before continuing to exercise.

If you regularly use a motorized treadmill, you can choose a normal walking speed or a jogging speed when selecting the speed.

If you have no experience or are unsure of the most appropriate test speed, refer to the following guidelines:

1-3 km/h	People with poor physical fitness
3.0-4.5 km/h	People who are sedentary or do not exercise often
4.5-6.0 km/h	Normal walkers

6.0-7.5 km/h	Fast walkers
7.5-9.0 km/h	Joggers
9.0-12.0 km/h	Moderate runners
12.0-14.5 km/h	Experienced runners
14.5-16.0 km/h	Excellent runners

Please note: For walkers, a speed of less than or equal to 6 kilometers per hour is more appropriate; for runners, a speed of greater than or equal to 8.0 kilometers per hour is more appropriate.

Warning: Before cleaning or maintaining the product, be sure to unplug the electric treadmill.

X. PRODUCT MAINTENANCE

Cleaning: Thorough cleaning will extend the life of your electric treadmill.

Clean the dust regularly to keep the parts clean. Be sure to clean the exposed parts on both sides of the running belt, which will reduce the accumulation of impurities under the running belt. Make sure your sports shoes are clean and avoid carrying clothes under the running belt to wear out the running board and running belt. The surface of the running belt must be wiped with a damp cloth with soap, and be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.

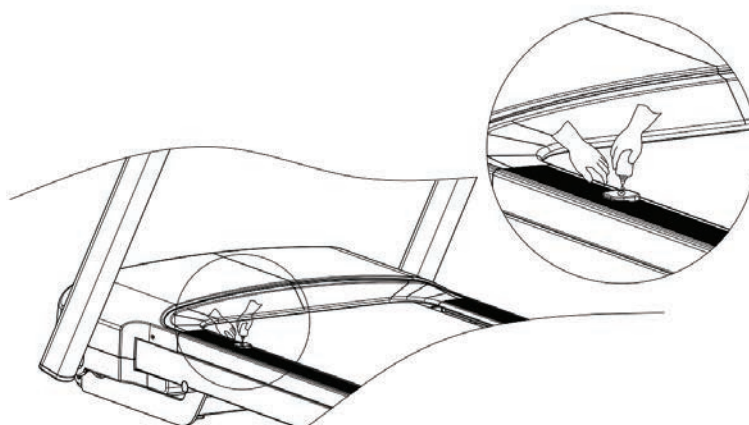
Warning: Before removing the motor cover, be sure to unplug the treadmill. Open the motor cover and vacuum the motor at least once a year.

Lubricants for running belts and electric running.

Correct lubrication of treadmills is essential for their proper functioning 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.

Steps for lubrication:

- 1. Turn off the treadmill completely** – Ensure the treadmill is switched off and unplugged from the power source.
- 2. Clean the belt** – Remove any traces of dust.
- 3. Apply silicone oil** – Gently lift the edge of the running belt and apply a few drops of silicone oil at the front and a few drops at the back, on both the left and right sides. (For each treadmill model, consult the manufacturer, as the quantity of oil varies depending on the size of the treadmill.)
- 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. Excessive or incorrect lubrication** can damage the treadmill and such damage is not covered by the warranty.



XI. RUNNING BELT ADJUSTMENT

1. To better maintain your electric treadmill and extend its life, it is recommended that you turn off the power after 1.5 hours of continuous use and let the machine rest for 10 minutes before using it again.
2. If the running belt is too loose, it will slip while running; if it is too tight, it may reduce the performance of the motor and increase the wear of the roller and running belt. When the running belt is appropriately tight, you can lift the two sides of the running belt by hand about 50-75mm away from the running board.

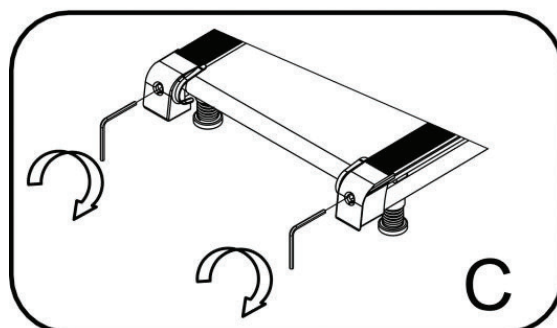
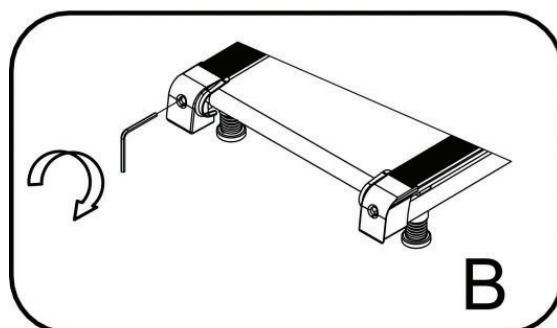
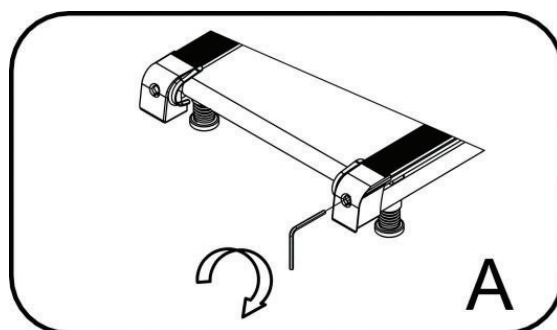
WALKING BELT CENTERING ADJUSTMENT

Place the electric treadmill on a flat surface. Run the electric treadmill at a speed of about 6-8 km/h and observe the deviation of the running belt.

If the running belt deviates to the right, unplug the safety lock and power switch, rotate the adjustment bolt on the right clockwise 1/4 turn, insert the power switch and safety lock, run the treadmill, and observe the deviation of the running belt. Repeat the above steps until the running belt is centered. Figure A.

If the running belt deviates to the left, unplug the safety lock and power switch, rotate the adjustment bolt on the left clockwise 1/4 turn, insert the power switch and safety lock, run the treadmill, and observe the deviation of the running belt. Repeat the above steps until the running belt is centered. Figure B

The running belt will gradually loosen after the above adjustment or after using it for a period of time, and it needs to be adjusted. Unplug the safety lock and power switch, and rotate the adjustment bolts on both sides clockwise 1/4 turn at the same time, insert the power switch and safety lock, run the treadmill, and then stand on the running belt to confirm the tightness. Repeat the above steps until the running belt is moderately tight. Figure C



XII. SMART TREADMILL OPERATING INSTRUCTIONS



A. Window display:

“INC/PULSE/TIME/SPEED/CALORIES/DISTANCE” window: No key operation, 5 seconds to cycle through the windows.

- (1) When displaying exercise time, the forward count is from 0:00-99:59, and the treadmill stops when the count reaches the maximum value;
- (2) When displaying speed, the speed display range is: 1.0-14.0KM/H.
- (3) When displaying calories, it indicates the calorie consumption value of the athlete, and the forward count is from 0.0-999, and the overflow is cleared.
- (4) When displaying distance, the forward count is from 0.00-99.99, and the overflow is cleared.
- (5) When displaying slope, the rise display range is: 0-15 segments.
- (6) When the athlete holds the heartbeat sensor handle with both hands, the system can automatically detect the athlete's heart rate and display it in this window. The heartbeat value display range is: 50-200 beats/minute. (This data is for reference only and cannot be used as medical data)

B. Button Description:

1. “Speed +” and “Speed -” are speed plus and minus keys: standby state, used to adjust the set value. After startup, it is used to adjust the speed, and the adjustment amplitude value is 0.1 each time. When it is pressed for more than 0.5 seconds, it will automatically increase or decrease.
2. “Incline +” and “Incline -” are slope plus and minus keys: standby state, used to adjust the set value. After startup, it is used to adjust the slope, and the adjustment amplitude value is 1 segment/time. When it is pressed for more than 0.5 seconds, it will automatically increase or decrease.
3. “Speed: 3, 6, 9” is a speed shortcut key: the speed can be set quickly.
4. “Incline: 3, 6, 9” is a slope shortcut key: the slope can be set quickly.
5. FOLD button function: in the standby state after shutdown, press the Incline + key with 5second automatically rise to the highest segment and start folding the treadmill. The power-on lift will automatically reset when it is used next time.
6. The middle large knob: multi-function compound key such as start button, pause, stop, confirm, speed increase, speed decrease, etc. Short press start to start, long press start to return to standby. In manual mode, press this button to start the treadmill after entering the 3-second countdown prompt. If you press this button in the running state, the operation will be paused, and the window will display “PAU”; if

you short press this button in the pause state, it will continue to run. If you press this button for 3 seconds, it will stop and reset. When the treadmill is running, if you rotate this button clockwise, the treadmill will accelerate, and if you rotate it counterclockwise, the treadmill will decelerate.

C. Quick start:

1. Turn on the power switch and correctly attach the magnetic safety lock to the safety lock position under the panel.
2. Press the “Start” start button, the system enters a 3-second countdown, the buzzer sounds, and the treadmill starts running at a speed of 1.0KM/H after the 3-second countdown.
3. After starting, you can use the “Speed +” and “Speed -” keys to adjust the speed of the treadmill as needed; use the “Lift +” and “Lift -” keys to adjust the slope of the treadmill.

D. Operation during exercise:

1. Pressing the “Speed-” key will reduce the running speed of the treadmill.
2. Pressing the “Speed+” key will increase the running speed of the treadmill.
3. Pressing the “Incline -” key will reduce the slope of the treadmill.
4. Pressing the “Incline +” key will increase the slope of the treadmill.
5. Press the stop button and the treadmill will slow down to stop.
6. Rotate the knob to quickly increase or decrease the speed, short press to pause, and long press to stop.
7. When the athlete holds the heart rate handle with both hands, the heart rate data will be displayed for about 3 seconds.

E. Manual mode:

In standby mode, directly press the “Start” button, and the treadmill will start running at a speed of 1.0KM/H and a slope of 0; other windows start counting forward from 0, and press the “Incline +-” and “Speed +-” buttons to change the slope and speed.

F. Display range of each value:

Setting parameters	Initial	Display Range
Time (minutes:seconds)	0	0:00-99:59
Speed(KM/H)	0.0	1.0-14.0
Incline (section)	0	0-15
Distance (km)	0	0.0-99.9
Calories (kcal)	0	0-999
Heart rate (beats/minute)	P	50-200

G. Safety lock function:

In any state, the treadmill can be stopped urgently by pulling out the safety lock. When the treadmill is stopped urgently, all windows display “———” and the buzzer emits “BB” alarm three times. At this time, the treadmill cannot perform any other operations except shutting down. After returning the safety lock to its original position, the treadmill will re-enter the standby state and wait for input instructions.

H. Power saving mode:

The system has a power saving function. In standby mode, if there is no key input within 10 minutes, the system will enter power saving mode and automatically turn off the display. Press any key to wake up the system again.

I. Shutdown:

The treadmill can be shut down at any time by turning off the power switch without damaging the treadmill.

J. Precautions:

1. Before exercising, check whether the power is loaded; check whether the safety lock is effective.
2. If an abnormal situation occurs during exercise, you can pull out the safety lock, and the treadmill will quickly slow down to a stop; then put the safety lock in, the device will reset, and wait for input instructions.
3. If there is any problem with this machine, please contact the dealer. Non-professionals, please do not attempt to disassemble or repair to avoid damage to the equipment.

K. Simple troubleshooting methods for electric running:

1. The electronic watch has no display after the power is turned on
 - A. First check whether the overload protector is tripped. If it is, just press it;
 - B. Check the power switch, overload protector and power cord on the driver to ensure good connection;
 - C. Check whether the power cord from the electronic meter to the driver is plugged in properly. Remove the column and check each section of the connection line from the electronic meter to the driver to ensure that each wire core is fully plugged in. Or the communication power cord is bad (damaged or broken), and needs to be reconnected or replaced.
2. After power on, the electronic meter displays "E01" ----- communication failure (the driver does not receive the electronic meter signal); the electronic meter displays "E13" ----- communication failure (the electronic meter does not receive the driver signal)
 - A. The communication between the electronic meter and the driver is blocked. Check each section of the communication line between the electronic meter and the driver to ensure that each wire core is fully plugged in; check whether the connection line between the electronic meter and the driver is damaged, and replace the communication connection line.
 - B. The communication line on the electronic meter is abnormal, and the components are damaged. Replace the electronic meter;
 - C. The driver signal line is faulty, replace the driver.
3. If the electronic meter displays "E02" after operation, it is explosion-proof protection or motor abnormality
 - A. Check whether the motor wire is connected properly, reconnect the motor wire, if it still doesn't work, replace the motor;
 - B. Check whether the controller has odor, IGBT is short-circuited, replace the driver;
 - C. Check whether the power supply voltage is lower than 50% of the normal voltage, please use the correct voltage specification to retest;
4. If the electronic meter displays "E03" after starting, it is no sensor signal
 - A. If the motor starts and runs for 5-8 seconds and displays "E03", it means that the speed sensor signal is not detected. Check whether the sensor plug is not plugged in or the magnetic sensor is broken or damaged. Plug it in or replace the magnetic sensor.
 - B. The sensor signal line on the lower control is abnormal, replace the driver;
5. If the electronic meter displays "E04" after starting ----- Lifting learning or self-test failed
 - A. Check whether the lifting motor signal line is plugged in properly, and re-plug the signal line connector to make it reliable;
 - B. Check whether the AC line of the lifting motor is plugged in correctly, and the AC line of the lifting motor and the logo on the controller are correctly plugged in;
 - C. Check whether the motor connection line is damaged and open, replace the connection line or the lifting motor;
 - D. Replace the driver; E. After all checks are completed, press the learning button on the driver to learn again.
6. If the electronic meter displays "E05" after running ----- Overcurrent protection
 - A. The possible reason is that the rated load exceeds the current, the system is self-protected, and it can be restarted;
 - B. A part of the treadmill is stuck, causing the motor to fail to rotate, the load is too heavy, the current is too large, the system is self-protected, adjust the treadmill and restart it or add lubricating oil.
 - C. Check if there is overcurrent sound or burning smell when the motor is running, and replace the

motor;

- D. Check if the driver has a burning smell, and replace the driver;
7. If the electronic meter displays "E08" after operation-----Storage 24C02 error (external 24C02 driver)
 - A. The storage IC is not inserted in place (non-switching power supply), re-insert it into the IC socket, pay attention to the position of PIN1;
 - B. The storage IC is damaged, or the related circuit is bad, replace the storage IC, or replace the driver;
8. If the electronic meter displays "E09" after operation-----Folding switch trigger
 - A. The micro switch is damaged, replace one;
 - B. Replace the driver;
9. If the electronic meter displays "E10" after operation-----Usually the motor is short-circuited instantly
 - A. The torque of the driver is too large, adjust the torque potentiometer to the appropriate position;
 - B. The motor is short-circuited internally, replace the motor;
 - C. The transmission part is stuck, adjust the transmission part, or add lubricating oil;

L. Calorie calculation formula

$$70.3 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$



INFORMATION REGARDING RECYCLING

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

WARRANTY PERIOD

WARRANTY PERIOD is subject to the provisions of Directive 2019/771 and Directive EU 2019/770.

Regardless of the commercial warranty, the merchant is obliged to respect the warranty period of the products, in accordance with the aforementioned directives.

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

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

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

We offer warranty services for this device under the following conditions:

Free warranty service during the warranty period is not valid in case of non-compliance with the following aspects:

1. There are differences between the data in the warranty document and the purchase documents;
2. Product installed or mounted incorrectly;
3. Lack of original purchase documents or warranty document;
4. Repairs or other interventions carried out by unauthorized persons to perform this activity, or if the device is repaired with non-original spare parts;
5. Appearance of the device - scratches, cracks, and others that were not noticed at the time of purchase, delivery, or installation of the device.
6. Failure to comply with conditions of use, storage, transport, and defects caused by them;
7. For defects caused by improper use, mechanical defects, impacts;

8. In case of defects caused by natural phenomena and other force majeure circumstances;
9. If you use the product for commercial purposes and in public places;
10. Damaged moving components as a result of improper use or installation: pedals, handles, cables, belts, running surface, gaskets, screws, levers, bearings, decorative elements;
11. Improperly stored products.
12. Component parts that can be separated from the main body of the apparatus, plastic decorations, rubber parts with a limited lifetime regulated by the manufacturer;
13. Consumables, parts and elements with limited shelf life - batteries, belts, running surfaces.
14. Accessories - external power supply/adapters;

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

CONTACT:

Tel: +40311050917

Email: service@sportpartner.ro

БЪЛГАРСКИ

СЪДЪРЖАНИЕ

I.	Мерки за безопасност	21
II.	Инструкции за сглобяване	23
III.	Стъпки за сгъване	25
IV.	Технически параметри	26
V.	Инструкции за заземяване	26
VI.	Диаграма на уреда	27
VII.	Списък на частите	27
VIII.	Упражнения за загряване	31
IX.	Мерки за безопасност при упражнения	32
X.	Поддръжка на продукта	33
XI.	Регулиране на бягащата лента	34
XII.	Инструкции.....	35



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. МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Предупреждение: Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, се препоръчва първо да се консултирате с професионален лекар, особено ако сте над 35 години или сте имали здравословни проблеми. Ние не носим отговорност за каквито и да е наранявания, причинени от това. Електрическата бягаща пътека може да бъде свързана към захранването само след като е напълно инсталирана и защитният капак на мотора е покрит.

Предпазни мерки:

1. Преди да използвате бягащата пътека, уверете се, че клипсът на предпазния превключвател е закрепен за грехите или колана ви.
2. Моля, не вкарвайте никакви други предмети в която и да е част от оборудването, тъй като това ще го повреди.
3. Поставете електрическата бягаща пътека на чисто и равно място. Не поставяйте електрическата бягаща пътека върху дебел килим, за да избегнете възпрепятстване на циркулацията на въздуха под нея. Не поставяйте електрическата бягаща пътека близо до вода или я използвайте на открито.
4. Не включвайте машината, когато хора стоят на бягащата лента. След като захранването е включено, бягащата лента може да спре в началото на движението. Хората трябва да стоят на пластмасовите противоплъзгащи релси от двете страни на електрическата бягаща пътека, докато бягащата лента започне да се движи.
5. Не носете грехи, които са твърде дълги или твърде широки, когато тренирате, за да предотвратите закачането им на електрическата бягаща пътека. Обикновено носете маратонки с гумени подметки.
6. Не позволявайте на деца или домашни любимци да се доближават до електрическата бягаща пътека, когато тя е в употреба. Трябва да има 50 CM - 100 CM свободна безопасна зона за работа около уреда.
7. Всяко интензивно упражнение може да се извършва само 40 минути след хранене.
8. Това фитнес оборудване е само за възрастни. Непълнолетните трябва да бъдат придружавани от възрастен при използване на електрическата бягаща пътека.
9. Когато използвате електрическата бягаща пътека за първи път, уверете се, че държите ръкохватката с ръце, докато се почувствате удобно, преди да можете да я пуснете.
10. Бягащата пътека е устройство за вътрешна употреба, моля, не я използвайте на открито. Мястото за поставяне трябва да бъде чисто и равно, обърнете внимание на влагозащитата и имайте предвид, че електрическата бягаща пътека е специално устройство, моля, не я модифицирайте за други цели.
11. Захранващият кабел на електрическата бягаща пътека е специализиран. Ако захранващият кабел е повреден, моля, закупете го от дилъра или се свържете директно с нашата компания.
12. Ако електрическата бягаща пътека внезапно ускори или скоростта на електрическата бягаща пътека автоматично се увеличи поради проблеми с електронната система, моля, изключете предпазния ключ незабавно и електрическата бягаща пътека ще спре незабавно.
13. Не свързвайте друг проводник в средата на захранващия кабел, не удължавайте захранващия кабел и не заменяйте щепсела на захранващия кабел, не поставяйте тежки предмети върху

захранващия кабел и не го поставяйте близо до източник на висока температура. Забранено е използването на многофункционални контакти, в противен случай може да се предизвикат пожари или електрически удари поради лош контакт.

14. Когато машината не се използва за дълго време, захранването трябва да бъде прекъснато. При прекъсване на захранването, не дърпайте захранващия кабел; трябва да хванете щепсела и да го изключите, за да избегнете счупване на част от сърцевината на кабела. Включете щепсела на захранващия кабел в контакт с безопасно заземяване. Захранващият кабел на електрическата бягаща пътека е специализиран. Ако захранващият кабел е повреден, моля, свържете се с производителя възможно най-скоро.

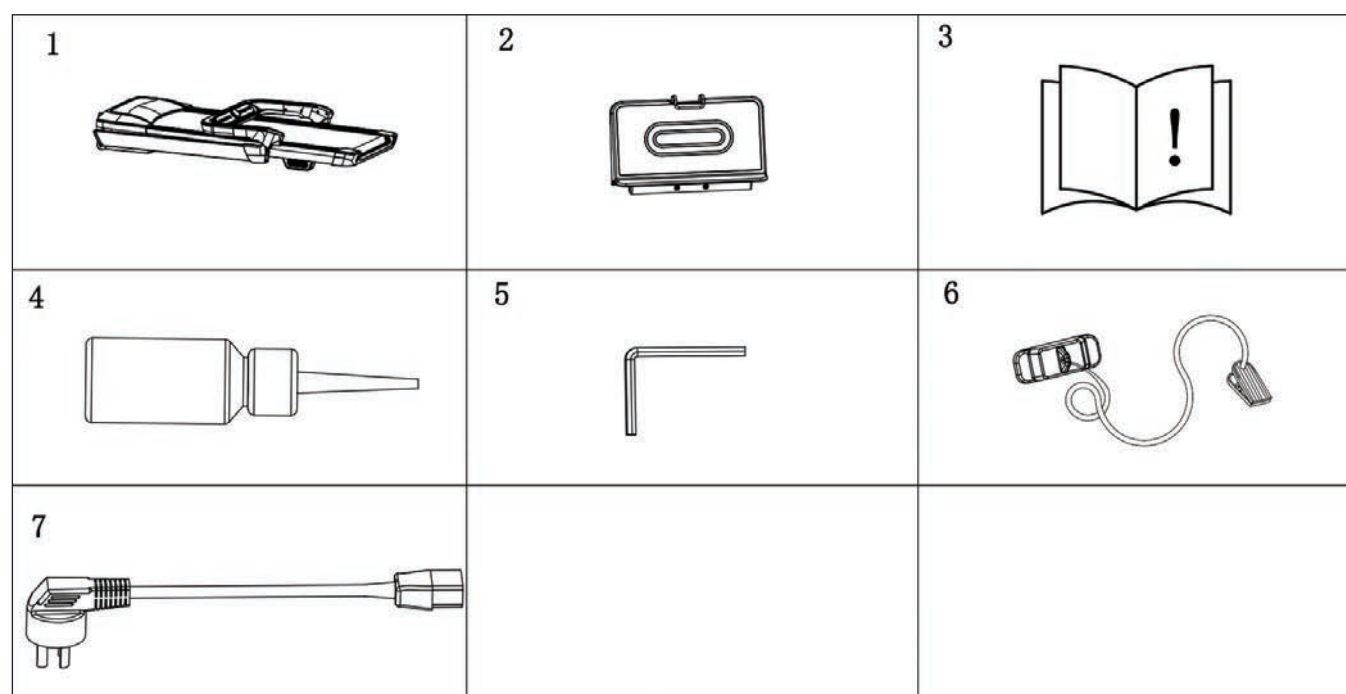
15. Тази бягаща пътека е предназначена само за домашна употреба.

16. Неправилни предупреждения или прекомерно упражнение могат да причинят увреждане на здравето.

17. Проверявайте всички свързващи винтове за разхлабване и всички части за повреди всеки месец. Ако има повредена част, я заменете незабавно и я поправете.

ДЕТАЙЛИ ЗА АКСЕСОАРИТЕ

Следващата фигура показва компонентите на цялата инсталация на машината. Отворете опаковъчната кутия и можете да извадите следните компоненти.



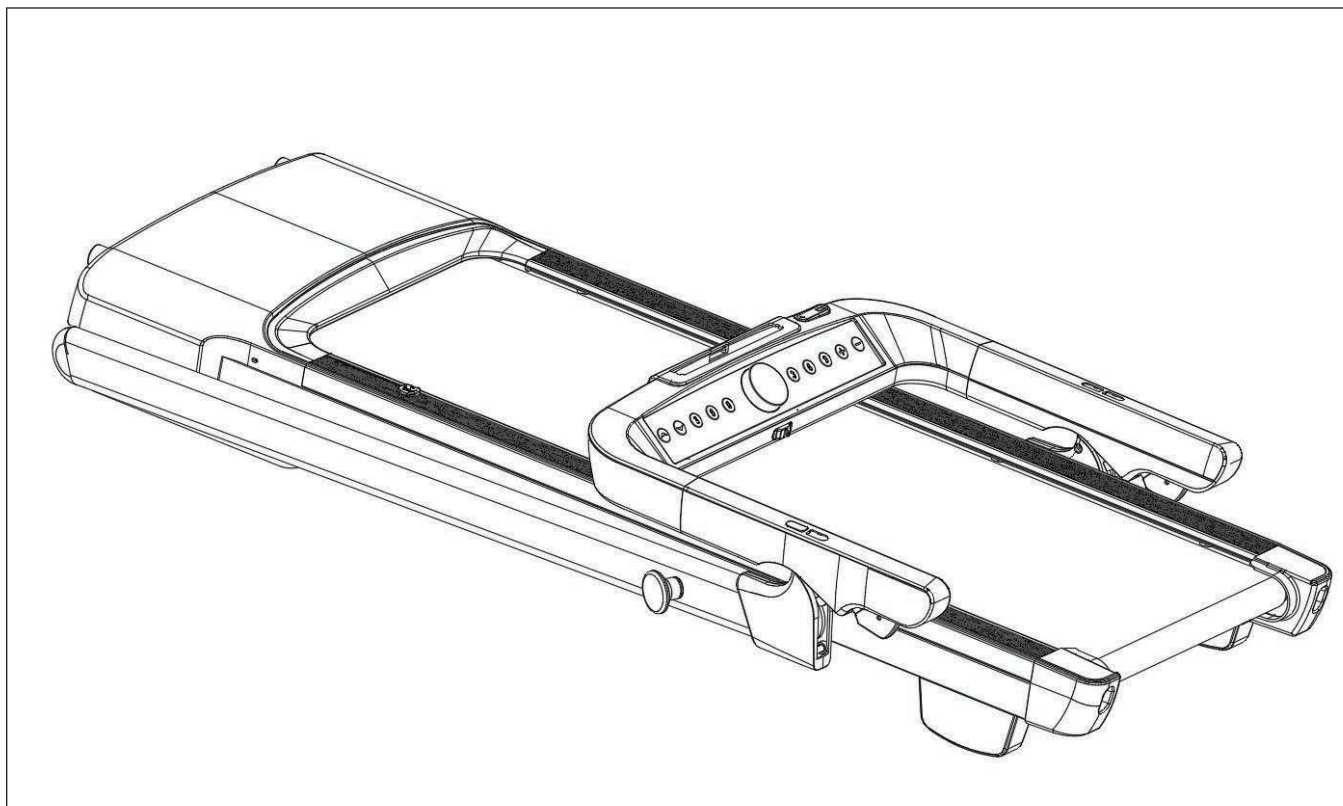
№	Име	Спецификация	Количество
1	Пълен комплект		1
2	Държач за мобилен телефон		1
3	Предпазен заключващ механизъм	Червен квадрат	1
4	Масло за бягаща пътека	25 ml	1
5	Шестограмен ключ	S5/ S6	1
6	Ключ с отворен край тип "кръст"	13/14/15	1
7	Ръководство		1

II. СЪПКИ ЗА ИНСТАЛИРАНЕ

СТЪПКА 1:

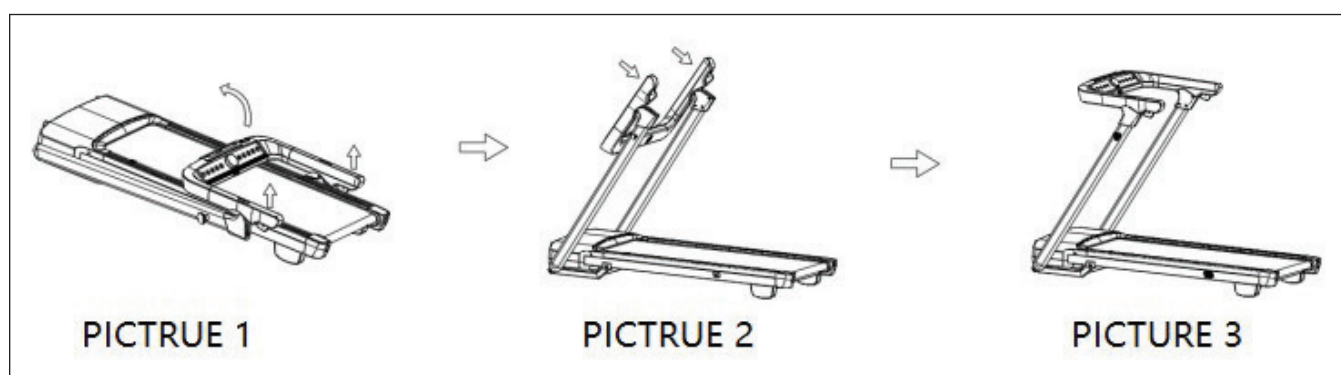
Отворете опаковъчната кутия, извадете горепосочените части от кутията и поставете основната рамка хоризонтално на земята.

Съвети: При изваждане на машината от опаковъчната кутия се препоръчва да участват повече от двама души, за да се избегнат инциденти.



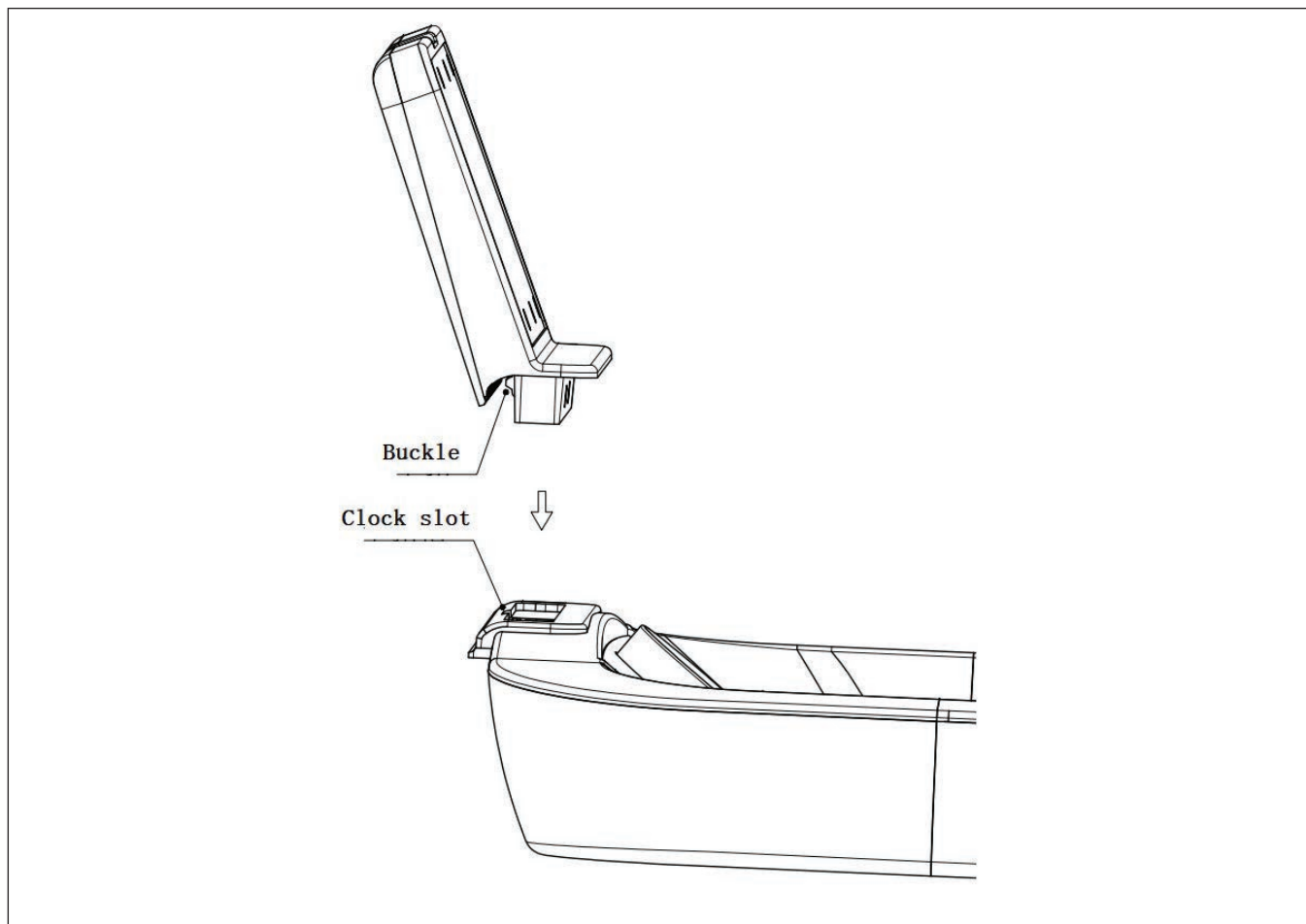
СТЪПКА 2:

Както е показано на Фигура 1, издърпайте дръжката на колоната от вътрешния отвор на седалката за фиксиране на болта на основната рамка, хванете опашката на ръкохватката с двете ръце и повдигнете колоната нагоре, докато дъното на колоната се завърти и чуете “щрак” звук от позиционирането на болта, както е показано на Фигура 2. След това натиснете ръкохватката надолу (обърнете внимание, че четири пръста не могат да натискат дръжката), завъртете я в хоризонтално положение и инсталацията е завършена след като чуете “щрак” звук от позиционирането на дръжката, както е показано на Фигура 3. След завършване на инсталацията, проверете внимателно, за да се уверите, че колоната и компютъра не са разхлабени.



СТЪПКА 3:

Как да инсталирате държача за мобилен телефон: както е показано на фигурата, поставете долната част на държача за мобилен телефон в съответния слот на държача на компютъра и го инсталирайте на място, след като чуете звука от щракване. Натиснете леко държача с ръка, за да тествате и се уверите, че е инсталиран правилно.

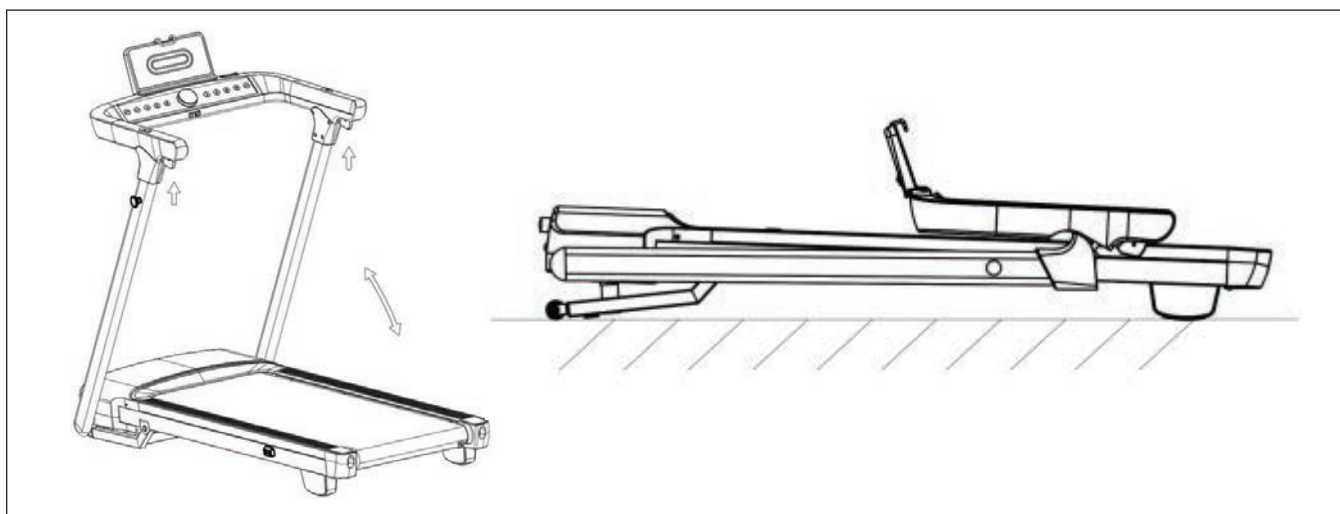
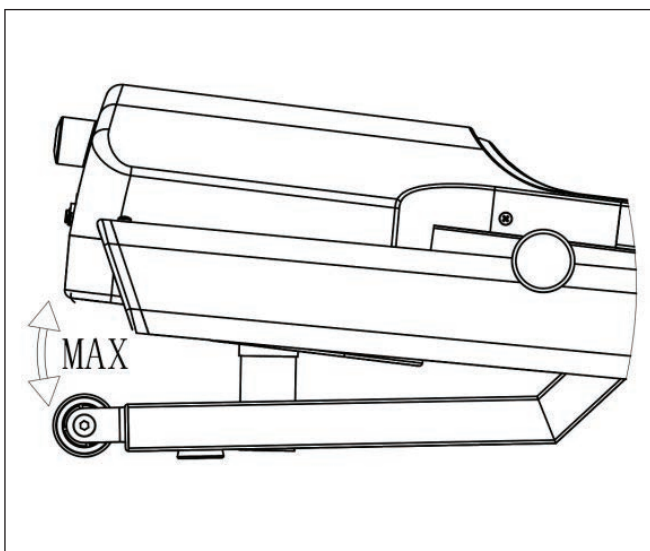


Горепосочените аксесоари за бягащата пътека са сглобени. Моля, проверете дали всички части не са разхлабени преди употреба!

III. СГЪВАЕМА БЯГАЩА ПЪТЕКА

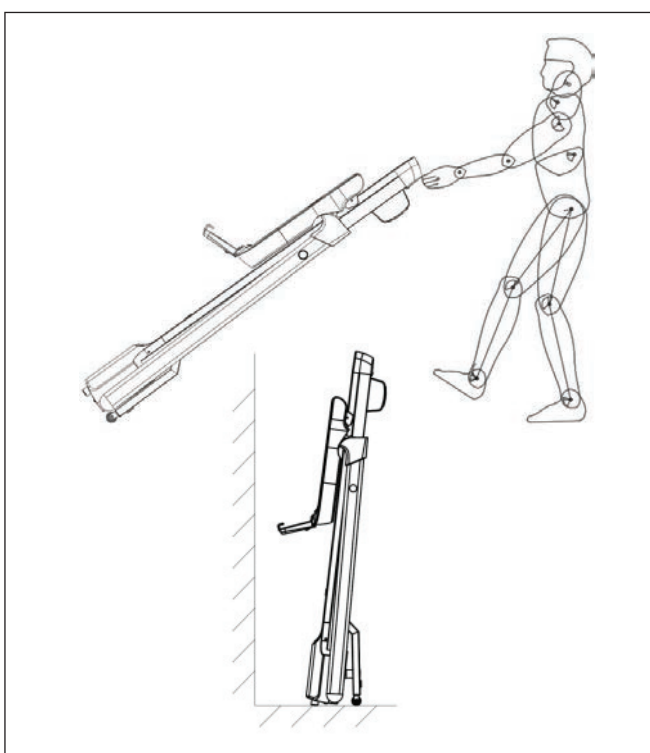
А. След бягане трябва да сгънете бягащата пътека. Първо, натиснете и задръжте "Incline+", бягащата пътека ще започне да се издига. След това изчакайте издигането да достигне най-високото състояние. Накрая, изключете захранващия ключ и извадете захранващия щепсел.

Б. Както е показано със стрелките на фигурата, хванете подлакътника и натиснете дръжката за отключване с четири пръста, за да наклоните стойката на компютъра напред и колоната назад. Накрая ще се получи състоянието, показано на Фигура 4.



В. За да пренесете бягащата пътека, хванете задната част на уреда, както е показано на снимката, и тя може лесно да се премести с помощта на предните колела за движение.

Г. както е показано на Фигура 5, моля, преместете бягащата пътека на място с малко хора, след като я сгънете, и я поставете до стената. Внимавайте да не преобърнете машината по време на ходене и избягвайте децата да я удрят, което може да доведе до падане на бягащата пътека и наранявания, което може да причини ненужни инциденти.



IV. ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ

РАБОТА НА МАШИНАТА

Първо проверете ръководството за употреба на част № 7, след това включете захранващия кабел на бягащата пътека в контакта, включете захранващия превключвател, след това поставете част № 3 и след това управлявайте функциите според инструкциите в ръководството за употреба.

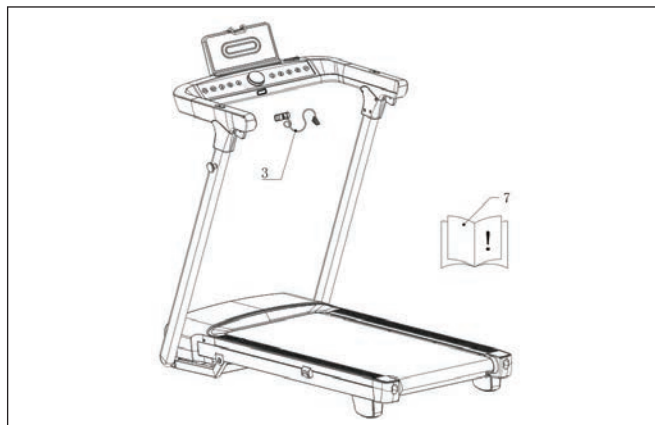


ТАБЛИЦА С ПАРАМЕТРИ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

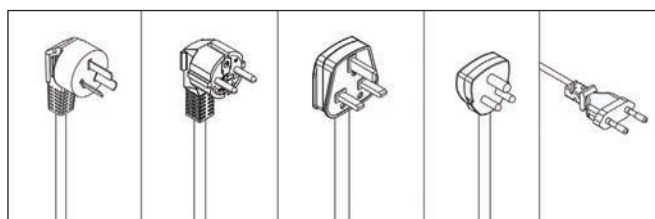
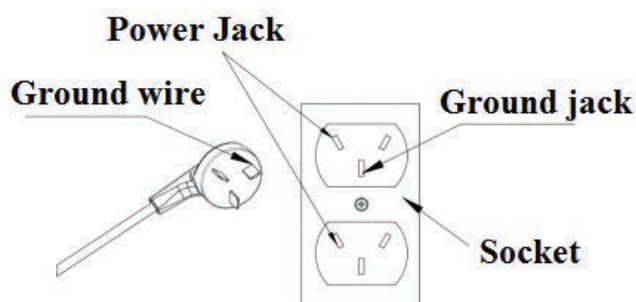
Размер на уреда (mm)	1545*673 * 1220mm	Захранване	3.0 HP
Работно напрежение	220 V	H.Z.	50Hz
Площ за бягане (mm)	420*1200mm	Диапазон на скоростта	1 - 14 KM/H
Максимално тегло на потребителя	110KG		
Функции на LED дисплея	Скорост, време, разстояние, калории, сърдечен ритъм, стъпки		

V. ИНСТРУКЦИИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ

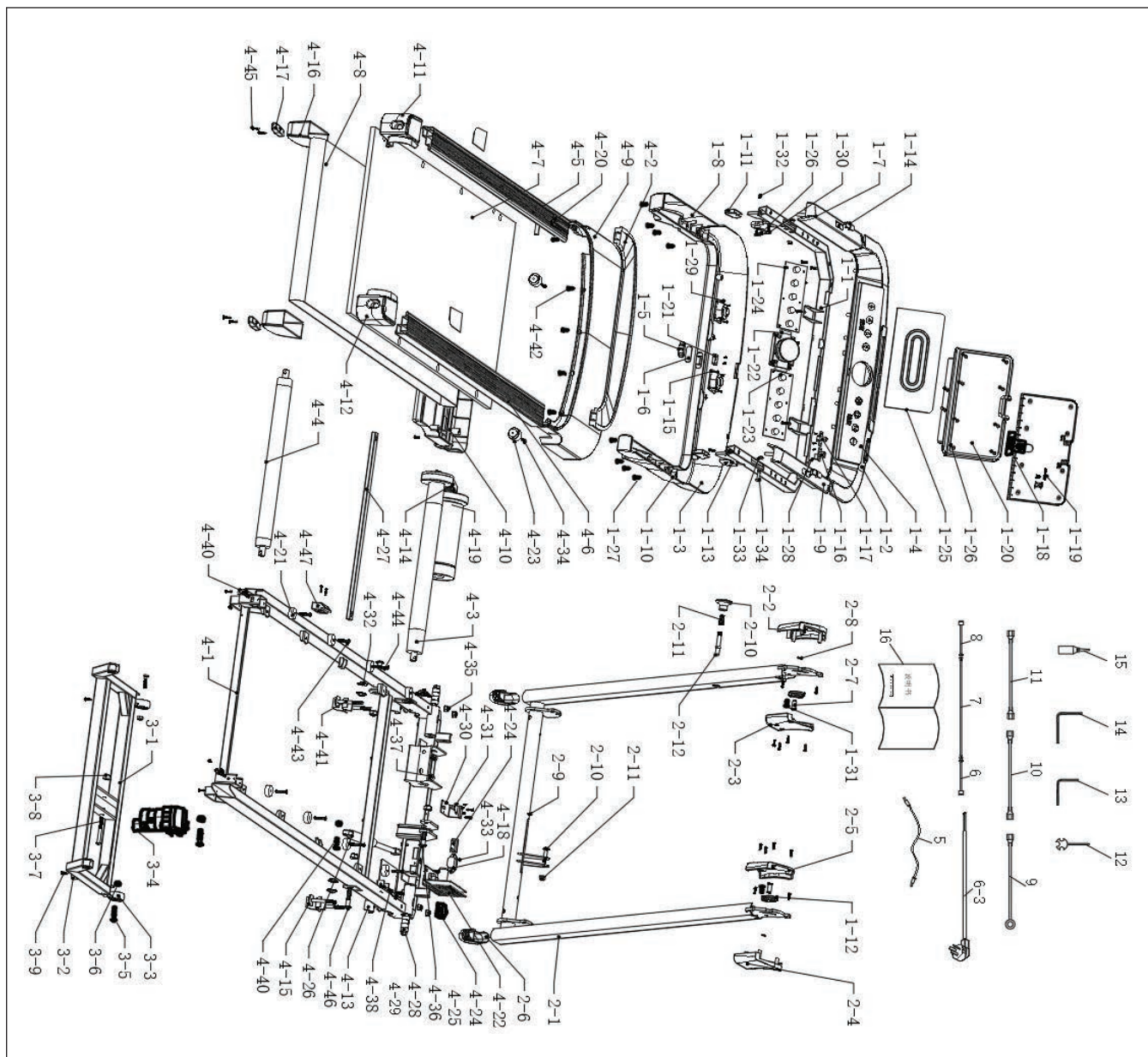
Този продукт трябва да бъде заземен. В случай на неизправност или повреда, заземяването осигурява пътя на най-малкото съпротивление за електрически ток, за да се намали рискът от електрически удар. Този продукт е оборудван с проводник за заземяване на захранващия кабел и заземяващ щепсел. Този щепсел трябва да бъде поставен в подходящо, правилно инсталирано и заземено гнездо в съответствие с всички местни кодекси и разпоредби.

Опасност: Неправилното заземяване на устройството ще доведе до риск от електрически удар. Ако имате съмнения относно правилното заземяване на устройството, моля, консултирайте се с квалифициран електротехник. Не модифицирайте сами щепсела на продукта. Ако не пасва на вашия електрически контакт, намерете подходящ електротехник, който да го модифицира. Този продукт е предназначен за обща 220 волтова номинална верига и заземен щепсел, като този, показан на скицата по-долу. Моля, свържете щепсела на този продукт към контакт със същите спецификации. Моля, не използвайте никакъв захранващ адаптер.

Power grounding instructions



VI. ДИАГРАМА НА УРЕДА



VII. СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	Име и спецификации	К-во
1	Сглобяване на стойката на компютъра	1
1-1	Заваръчен монтаж на стойка за компютъра	1
1-2	Горен капак на стойката на компютъра	1
1-3	Долно покритие на стойката на компютъра	1
1-4	Стикер на повърхността на бутона	1
1-5	Предпазен заключващ механизъм	1

№	Име и спецификации	К-во
1-6	Желязна пластина за предпазно заключване	1
1-7	Горен капак на лявата подлакътна стойка на компютъра	1
1-8	Ляво подлакътно долно покритие на компютъра	1
1-9	Горен капак на дясната ръкохватка на компютъра	1
1-10	Долно покритие на дясната облегалка на компютъра	1

VII. СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	Име и спецификации	К-во
1-11	Кутия на гръжката за отключване на стойката на компютъра	2
1-12	Колона за отключване на направляващото колело	2
1-13	Дръжка за отключване на стойката на компютъра	2
1-14	Чип за измерване на сърдечната честота	4
1-15	Тонколони	2
1-16	USB	1
1-17	MP3 жак	1
1-18	Заклучване на държача за мобилен телефон	1
1-19	Калъф за мобилен телефон с държач	1
1-20	Преден капак на държача за мобилен телефон	1
1-21	Сензор за предпазно заключване	1
1-22	Единичен прозорец LED бутон за управление с бяла светлина на екрана	1
1-23	Дясна пружинна клавиатура	1
1-24	Лява пружинна клавиатура	1
1-25	Противоплъзгащ стикер за държач за мобилен телефон	1
1-26	Пружина за отключване на ръкохватката	2
1-26	Кръстата потъваща самонарезна винт ST4.2-13	10
1-27	Самонарезен винт с кръстата глава ST4.0-16	36
1-28	Самонарезен винт с кръстата глава ST3.0-8	16
1-29	Самонарезен винт с кръстата глава ST3.0-10	14
1-30	Кръстата винт с плоска глава M5-15	4
1-31	Потайно винт M5-15	2
1-32	Шестостенен винт с плосък край M5X10	2
1-33	Шестостенна гайка с найлонова блокировка тип 1 M6	2
1-34	Винт с вътрешен шестостен и полукръгла глава M6X18	2

№	Име и спецификации	К-во
2	Сглобка на колоната	1
2-1	Сглобка на колонно заваряване	1
2-2	Външно покритие на лявата ръкохватка	1
2-3	Вътрешно покритие на лявата ръкохватка	1
2-4	Външно покритие на дясната ръкохватка	1
2-5	Вътрешно покритие на дясната ръкохватка	1
2-6	Запушалка за колонна тръба	2
2-7	Код за отключване	2
2-8	Пръстен за задържане на вал 10	2
2-9	Самонарезен винт с кръстата глава ST4.2-13	1
2-10	Дръжка за издърпване на щифта на колоната	1
2-11	Пружина за компресия на заключващия щифт на колоната	1
2-1 2	Щифт за издърпване на колоната	1
3	Сглобяване на основата	1
3-1	Сглобка за основно заваряване	1
3-2	Основна гумена подложка за крака	2
3-3	Колело за преместване на основната рамка	2
3-4	мотора за наклон	1
3-5	Вътрешен шестоъгълен полукръгъл глава полурезбован винт M8-40	2
3-6	Шестостенна гайка с найлонова заключваща вложка тип 1 M8	2
3-7	Вътрешен шестоъгълен полукръгъл глава полурезба M10-65	1
3-8	Шестостенна гайка с найлонова заключваща вложка тип 1 M10	1
3-9	Самонарезен винт с кръстата глава ST4.2X13	2

VII. СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	Име и спецификации	К-во
3-10	1380-B2 гръжка за издърпване на щифт на колоната	1
3-11	Пружина за компресия на заключващия щифт на колона 1380-B2	1
3-12	пин за издърпване на колона 1380-B2	1
4	Сглобяване на основната рамка	1
4-1	Заваръчен монтаж на основната рамка 1	
4-2	Лента за покриване на мотора	1
4-3	Преден валик	1
4-4	Заден валик	1
4-5	Лява лента	1
4-6	Дясна релса	1
4-7	бягаща платформа	1
4-8	бягащата лента	1
4-9	Капак на мотора	1
4-10	Долен капак на мотора	1
4-11	Ляв заден предпазител на основната рамка	1
4-12	Дясна задна защита на основната рамка	1
4-13	Въртящ се дистанционер на основната рамка	4
4-14	Многорребрен ремък на мотора	1
4-15	Завъртаща плоча	2
4-16	Заден корпус на крака	2
4-17	Заден гумен крак на основната рамка	2
4-18	Пинов гнездо	1
4-19	Мотор	1
4-20	Капачка за наливане на масло	1
4-21	Буферен тампон	8
4-22	Долно управление	1
4-23	Поставка за бягаща пътека	2
4-24	Превключвател за хранване	1
4-25	Защита от претоварване	1
4-26	Газов амортизатор	1

№	Име и спецификации	К-во
4-27	Средна напречна тръба на основната рамка	1
4-28	Ограничителен вал на основната рамка	2
4-29	Ограничителна пружина за компресия на основната рамка	2
4-30	L-образна фиксираща седалка на микропревключвателя на основната рамка	1
4-31	Микро превключвател	1
4-32	Пластмасов дистанционер за основната рамка	4
3-8	Шестостенна гайка с найлонова заключваща вложка тип 1 M10	3
4-33	Кръстата потъваща самонарезна винт ST4.2X13	2
4-34	Самонарезен винт с кръстата глава ST4.2-13	29
2-9	Самонарезен винт с кръстата глава ST4.2X25	2
4-35	Шестостенна гайка с найлонова заключваща вложка тип 1 M8	5
4-36	Винт с вътрешен шестостен и полукръгла глава M10X45	1
4-37	Винт с шестоъгълна глава M8X30	2
4-38	Шестостенен винт с вътрешен шестостен M6X50	1
4-39	Шестостенен винт с вътрешен шестостен M6X65	2
4-40	Винт с шестоъгълна глава M8X30	1
4-41	Шестостенен винт с вътрешен шестостен M8X70	4
4-42	Кръстата самонарезна винт ST4.2X13	6
4-43	Шестостенен винт с потънала глава M6X30	6

VII. СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ

№	Име и спецификации	К-во
4-44	Шестостенен винт с потайна глава M6X40	2
4-45	Кръстата самонарезна винт ST4.2X19	4
4-46	Шестостенен винт с вътрешен шестостен M10X50	2
4-47	сedalка за закрепване на основния болт на 7420	1
5	Аудио кабел	1
6	Комуникационна горна линия	1
7	Комуникационна средна линия	1

№	Име и спецификации	К-во
8	Комуникационна долна линия	1
9	Заземителен кабел	1
10	Кабел за захранване (черен)	1
11	Кабел за свързване към захранване (червен)	1
12	Кръстат гаечен ключ 13# 14# 15#	1
13	Шестограм S6	1
14	Шестостенен ключ S5	1
15	Масло за бягаща пътека	1
16	Ръководство за употреба	

VIII. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ

Преди да започнете упражненията, най-добре е да се разтегнете. Загрятите мускули се разтягат по-лесно, затова отделете 5 до 10 минути за загряване. След това спрете и се разтегнете по следния начин - направете го 5 пъти, по 10 секунди или повече на всеки крак, и го повторете след като завършите упражненията си.

1. Разтягане нагору: Леко сгънете коленете, наведете тялото си напред бавно, отпуснете гърба и раменете, и се опитайте да докоснете пръстите на краката си с ръце. Задръжте за 10-15 секунди, след това се отпуснете. Повторете 3 пъти (вижте Фигура 1).

2. Разтягане на задната част на бедрото: Седнете на чиста възглавница и изпънете единия крак. Другия крак приближете навътре, така че да е близо до вътрешната страна на изпънатия крак. Опитайте се да докоснете пръстите на краката си с ръце. Задръжте за 10 до 15 секунди, след това се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак (вижте Фигура 2).

3. Разтягане на прасеца и петата: Застанете с гърба на крака си към стена или гърво, единият крак зад вас. Дръжте задния крак изправен и петата на земята, наклонете се към стената или гървото. Задръжте за 10-15 секунди, след това се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак (вижте Фигура 3).

4. Разтягане на квадрицепса: Използвайте лявата си ръка, за да се държите за стена или маса за поддържане на баланс, след това протегнете дясната си ръка назад, хванете дясната си пета и бавно я издърпайте към задните части, докато усетите напрежение в мускулите на предната част на бедрото. Задръжте за 10 до 15 секунди, след това се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак (вижте Фигура 4).

5. Разтягане на мускула сарториус (вътрешен бедрен мускул): Седнете с краката си един срещу друг и коленете насочени навън. Хванете краката си с двете ръце и ги издърпайте към слабните. Задръжте за 10-15 секунди, след това се отпуснете. Повторете 3 пъти (вижте Фигура 5).



1



2



3



4



5

IX. МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ПРИ УПРАЖНЕНИЯ

Подготовка:

Ако сте над 35 години или имате здравословни проблеми и това е първият ви път, когато упражнявате, моля, консултирайте се с лекар или специалист, преди да го използвате.

Преди да използвате електрическа бягаща пътека, моля, запознайте се с управлението ѝ - като стартиране, спиране и регулиране на скоростта и т.н., и я използвайте след като сте запознати с нея. След това застанете на пластмасовите противоплъзгащи релси от двете страни на бягащата пътека и хванете ръкохватките с двете ръце. Включете машината на ниска скорост от 1.6~3.2 километра в час, изправете се, гледайте напред и "стъпете" върху бягащата лента с един крак няколко пъти; след това застанете на бягащата лента и се движете с нея. След като се почувствате адаптирани, бавно увеличете скоростта до 3~5 километра в час. Поддържайте тази скорост за около 10 минути и след това бавно спрете машината.

Упражнение:

Моля, изчакайте и първо се запознайте с управлението на уреда - като регулиране на скоростта и наклона, и след това го използвайте, след като сте запознати с него. Ходете около 1 км с фиксирано темпо и запишете времето, което отнема. Това може да отнеме 15-25 минути. При ходене със скорост 4.8 км/ч, 1 км ще отнеме около 12 минути. След като можете да правите това лесно няколко пъти, можете постепенно да увеличавате скоростта и наклона, за да получите добра тренировка за 30 минути. Преди програмата за ходене, трябва да сте наясно: Не бъдете нетърпеливи. Това упражнение е за вашето дългосрочно здраве, а не магия, която ще се постигне за една нощ.

Количество упражнения:

Кратки тренировки - 15-20 минути упражнения са добър начин за спестяване на време.

Загрейте за 2 минути при 4.8 km/h, след това увеличете скоростта до 5.3 km/h и 5.8 km/h за по 2 минути всяка. След това увеличавайте скоростта с 0.3 km/h на всеки 2 минути, докато усетите, че дишането ви е по-бързо, но не затруднено. Поддържайте тази скорост и намалете скоростта с 0.3 km/h, ако се почувствате задъхани. Накрая оставете 4 минути за забавяне. Ако ви е трудно да увеличите интензивността на упражнението чрез увеличаване на скоростта, използвайте метода на постепенно увеличаване на наклона. Леко увеличаване на наклона значително ще повиши интензивността на упражнението.

Начини за изгаряне на калории - Този метод наистина ще изгаря калории.

Загрейте за 5 минути със скорост от 4 до 4.8 km/h, след което увеличавайте скоростта с 0.3 km/h на всеки 2 минути, докато усетите, че е предизвикателно да упражнявате непрекъснато при определена скорост за 45 минути. За да усилите упражнението, можете да поддържате тази скорост по време на едночасова телевизионна програма, да увеличавате скоростта с 0.3 km/h по време на всяка рекламна пауза и след това да се връщате към предишната скорост по време на следващата програма, така че калориите да бъдат напълно изразходвани по време на рекламите и последващото увеличаване на сърдечния ритъм. Накрая оставете 4 минути за забавяне.

Честота на упражненията:

Целете се в 3-5 пъти седмично, 15-60 минути упражнения всеки път. Най-добре е да създадете график за упражнения, вместо да се упражнявате според собствените си предпочитания. Можете да контролирате интензивността на упражненията сами, като регулирате скоростта и наклона. Препоръчваме да не задавате наклон, когато започвате за първи път; но когато искате да увеличите интензивността на упражненията, увеличаването на наклона на електрическата бягаща пътека е ефективен метод.

Преди да започнете упражнения, се консултирайте с професионалист. Той или тя може да ви помогне да препоръчате честотата, интензивността и продължителността на упражненията, които са подходящи за вашата възраст и физическо състояние. Ако почувствате стягане или болка в гърдите, неправилен сърдечен ритъм, задух, замайване или друг дискомфорт по време на упражнения, спрете незабавно! Консултирайте се с професионалист, преди да продължите с упражненията.

Ако редовно използвате моторизирана бягаща пътека, можете да изберете нормално ходене или джокинг при настройка на скоростта.

Ако нямате опит или не сте сигурни за най-подходящата тестова скорост, обърнете се към следните насоки:

1-3 km/h	Хора с лоша физическа форма
3.0-4.5 km/h	Хора, които водят заседнал начин на живот или не спортуват често
4.5-6.0 km/h	Нормално ходене
6.0-7.5 km/h	Бързо ходене
7.5-9.0 km/h	Джокинг
9.0-12.0 km/h	Умерено бягане
12.0-14.5 km/h	Опитни бегачи
14.5-16.0 km/h	Отлични бегачи

Моля, обърнете внимание: За Нормално ходене, скорост по-малка или равна на 6 километра в час е по-подходяща; за бегачи, скорост по-голяма или равна на 8.0 километра в час е по-подходяща.

Предупреждение: Преди почистване или поддръжка на уреда, уверете се, че сте изключили електрическата бягаща пътека от контакта.

Х. ПОДДРЪЖКА НА ПРОДУКТА

Почистване: Основното почистване ще удължи живота на вашата електрическа бягаща пътека.

Редовно почиствайте праха, за да поддържате частите чисти. Уверете се, че почиствате откритите части от двете страни на бягащата лента, което ще намали натрупването на примеси под бягащата лента. Уверете се, че спортните ви обувки са чисти и избягвайте да носите грехи под бягащата лента, за да не износите гъската и бягащата лента. Повърхността на бягащата лента трябва да се избърсва с влажна кърпа със сапун, като внимавайте да не пръскате вода върху електрическите компоненти и под бягащата лента.

Предупреждение: Преди да свалите капака на мотора, уверете се, че сте изключили бягащата пътека от захранването. Отворете капака на мотора и почистете мотора с прахосмукачка поне веднъж годишно.

Смазочни материали за бягащи ленти и електрически бягащи пътеки

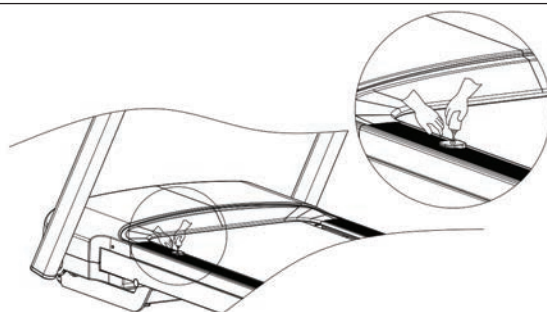
Бягащата платформа и бягащата лента на тази електрическа бягаща пътека са предварително смазани с лубрикант. Триенето между бягащата лента и бягащата платформа има голямо влияние върху експлоатационния живот и производителността на електрическата бягаща пътека, затова лубрикантът трябва да се прилага редовно. Препоръчваме редовна проверка на платформата. Ако платформата е повредена, моля, свържете се с нашия център за обслужване на клиенти.

Препоръчваме да нанасяте смазочно масло между бягащата лента и платформата на електрическата бягаща пътека според следния график. Отворете тапата на отвора за наливане на масло и можете да добавите масло. (Употребата е показана на фигурата по-долу)

Леки потребители (по-малко от 3 часа седмично)	Веднъж годишно;
Умерени потребители (3-5 часа седмично)	Веднъж на всеки 6 месеца;
Интензивни потребители (повече от 5 часа седмично)	Веднъж на всеки 3 месеца.

Препоръчваме ви да закупите смазочни материали от вашия местен дилър или да се свържете директно с нашата компания.

Забележка: Всички други ремонти трябва да се извършват от професионалисти.



XI. РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ЛЕНТА

1. За по-добра поддръжка на вашата електрическа бягаща пътека и удължаване на нейния живот, се препоръчва да изключите захранването след 1.5 часа непрекъсната употреба и да оставите уреда да почине за 10 минути, преди да го използвате отново.

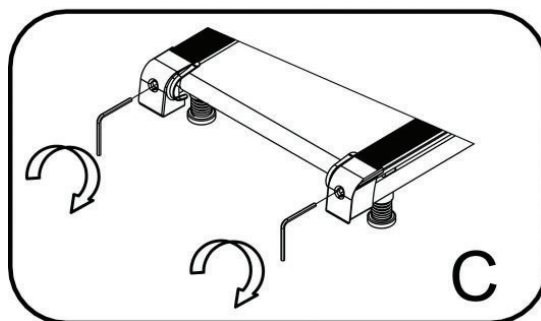
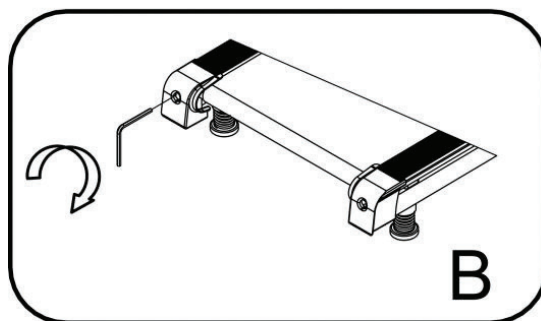
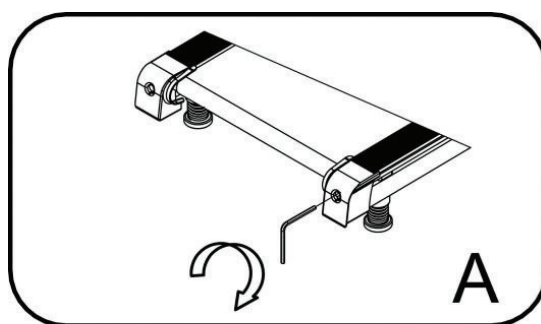
2. Ако бягащата лента е твърде хлабава, тя ще се плъзга по време на бягане; ако е твърде стегната, може да намали производителността на мотора и да увеличи износването на ролката и бягащата лента. Когато бягащата лента е правилно стегната, можете да повдигнете двете страни на бягащата лента с ръка на около 50-75mm от бягащата гъска.

РЕГУЛИРАНЕ НА ЦЕНТРИРАНЕТО НА ХОДЕЩАТА ЛЕНТА

Поставете електрическата бягаща пътека на равна повърхност. Пуснете електрическата бягаща пътека със скорост около 6-8 км/ч и наблюдавайте отклонението на бягащата лента. Ако бягащата лента се отклонява надясно, изключете предпазния ключ и захранващия превключвател, завъртете регулиращия болт отгясно по часовниковата стрелка с 1/4 оборот, включете захранващия превключвател и предпазния ключ, пуснете бягащата пътека и наблюдавайте отклонението на бягащата лента. Повторете горните стъпки, докато бягащата лента се центрира. Фигура А.

Ако бягащата лента се отклонява наляво, изключете предпазния ключ и захранващия превключвател, завъртете регулиращия болт отляво по часовниковата стрелка с 1/4 оборот, включете захранващия превключвател и предпазния ключ, пуснете бягащата пътека и наблюдавайте отклонението на бягащата лента. Повторете горните стъпки, докато бягащата лента се центрира. Фигура В.

Бягащата лента постепенно ще се разхлаби след горната настройка или след използване за определен период от време и ще трябва да бъде регулирана. Изключете предпазния ключ и захранващия превключвател и завъртете регулиращите болтове от двете страни по часовниковата стрелка с 1/4 оборот едновременно, включете захранващия превключвател и предпазния ключ, пуснете бягащата пътека и след това застанете на бягащата лента, за да потвърдите стегнатостта. Повторете горните стъпки, докато бягащата лента е умерено стегната. Фигура С.



XII. ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА



А. Показване на прозорец:

Прозорец „INC/ PULSE /TIME/SPEED/CALORIES/DISTANCE“: Без натискане на клавиши, 5 секунди за преминаване през прозорците.

(1) При показване на времето за упражнение, броят напред е от 0:00-99:59, и бягащата пътека спира, когато броят достигне максималната стойност;

(2) При показване на скоростта, диапазонът на показване на скоростта е: 1.0-14.0KM/H.

(3) При показване на калории, се посочва стойността на изразходваните калории от атлета, като броенето напред е от 0.0-999, а при препълване се изчиства.

(4) При показване на разстоянието, броенето напред е от 0.00-99.99, и при препълване се изчиства.

(5) При показване на наклона, диапазонът на показване на наклона е: 0-15 сегмента.

(6) Когато атлетът държи дръжката на сензора за сърдечен ритъм с двете си ръце, системата може автоматично да открие сърдечната честота на атлета и да я покаже в този прозорец. Диапазонът на показване на стойността на сърдечния ритъм е: 50-200 удара/минута. (Тези данни са само за справка и не могат да се използват като медицински данни)

Б. Описание на бутоните:

1. “Speed +” и “Speed -” са клавиши за увеличаване и намаляване на скоростта: В режим на готовност се използват за настройка на зададената стойност. След стартиране се използват за регулиране на скоростта, като стойността на регулиране е 0.1 всеки път. Когато се натисне за повече от 0.5 секунди, автоматично ще увеличава или намалява.

2. “Incline +” и “Incline -” са клавиши за увеличаване и намаляване на наклона: В режим на готовност се използват за настройка на зададената стойност. След стартиране се използват за регулиране на наклона, като стойността на регулиране е 1 сегмент/време. Когато се натисне за повече от 0.5 секунди, автоматично ще увеличава или намалява.

3. “Скорост: 3, 6, 9” е клавиш за бърз достъп за скорост: скоростта може да се настрои бързо.

4. “Наклон: 3, 6, 9” е клавиш за бърз достъп до наклона: наклонът може да се настрои бързо.

5. Функция на бутон FOLD: В режим на готовност след изключване, натиснете клавиша Incline + за 5 секунди, за да се издигне автоматично до най-високия сегмент и да започне

сгъването на бягащата пътека. При следващо използване, мотора за наклон ще се нулира автоматично при включване.

6. Средният голям бутон: многофункционален комбиниран ключ като старт бутон, пауза, стоп, потвърждение, увеличаване на скоростта, намаляване на скоростта и др. Кратко натискане на старт за стартиране, дълго натискане на старт за връщане в режим на готовност. В ръчен режим, натиснете този бутон, за да стартирате бягащата пътека след въвеждане на 3-секунден отброяващ сигнал. Ако натиснете този бутон в състояние на работа, операцията ще бъде паузирана и прозорецът ще покаже "PAU"; ако кратко натиснете този бутон в състояние на пауза, тя ще продължи да работи. Ако натиснете този бутон за 3 секунди, той ще спре и ще се нулира. Когато бягащата пътека работи, ако завъртите този бутон по часовниковата стрелка, бягащата пътека ще ускори, а ако го завъртите обратно на часовниковата стрелка, бягащата пътека ще забави.

В. Бърз старт:

1. Включете захранващия превключвател и правилно прикрепете магнитния предпазен ключ към позицията за предпазен ключ под панела.
2. Натиснете бутона "Start", системата започва обратно броене от 3 секунди, зумерът звучи и бягащата пътека започва да работи със скорост 1.0KM/H след 3-секундното обратно броене.
3. След стартиране, можете да използвате клавишите "Speed +" и "Speed -" за регулиране на скоростта на бягащата пътека според нуждите; използвайте клавишите "Lift +" и "Lift -" за регулиране на наклона на бягащата пътека.

Д. Работа по време на упражнение:

1. Натискането на клавиша "Speed-" ще намали скоростта на бягащата пътека.
2. Натискането на клавиша "Speed+" ще увеличи скоростта на бягащата пътека.
3. Натискането на клавиша "Incline -" ще намали наклона на бягащата пътека.
4. Натискането на клавиша "Incline +" ще увеличи наклона на бягащата пътека.
5. Натиснете бутона за спиране и бягащата пътека ще забави, докато спре.
6. Завъртете копчето, за да увеличите или намалите бързо скоростта, кратко натискане за пауза, дълго натискане за спиране.
7. Когато атлетът гържи гръжката за измерване на сърдечния ритъм с двете ръце, данните за сърдечния ритъм ще се показват за около 3 секунди.

Е. Ръчен режим:

В режим на готовност, директно натиснете бутона "Start", и бягащата пътека ще започне да работи със скорост 1.0KM/H и наклон 0; другите прозорци започват да броят напред от 0, и натиснете бутоните "Incline +-" и "Speed +-", за да промените наклона и скоростта.

Г. Диапазон на показване на всяка стойност:

Задаване на параметри	Initial	Диапазон на показване
Време (минути:секунди)	0	0:00-99:59
Скорост (KM/H)	0.0	1.0-14.0
Наклон (секция)	0	0-15
Разстояние (km)	0	0.0-99.9
Калории (kcal)	0	0-999
Сърдечен ритъм (удари/минута)	P	50-200

Г. Функция за безопасност на заключване:

Във всяко състояние, бягащата пътека може да бъде спряна спешно чрез изваждане на предпазния ключ. Когато бягащата пътека е спряна спешно, всички прозорци показват "—" и зумерът

издава “ВВ” аларма три пъти. В този момент, бягащата пътека не може да изпълнява никакви други операции, освен изключване. След връщане на предпазния ключ в първоначалното му положение, бягащата пътека ще се върне в режим на готовност и ще чака входни инструкции.

Н. Режим за пестене на енергия:

Системата има функция за пестене на енергия. В режим на готовност, ако няма натискане на клавиш в рамките на 10 минути, системата ще премине в режим на пестене на енергия и автоматично ще изключи дисплея. Натиснете който и да е клавиш, за да събудите системата отново.

И. Изключване:

Бягащата пътека може да бъде изключена по всяко време чрез изключване на захранващия превключвател, без да се повреди бягащата пътека.

Ј. Предпазни мерки:

1. Преди да започнете упражненията, проверете дали захранването е включено; проверете дали предпазният ключ е ефективен.

2. Ако възникне необичайна ситуация по време на упражнение, можете да извадите предпазния ключ и бягащата пътека бързо ще забави до спиране; след това поставете предпазния ключ обратно и устройството ще се рестартира и ще изчака входящи инструкции.

3. Ако възникне проблем с тази машина, моля, свържете се с търговеца. Непрофесионалистите не трябва да се опитват да разглобяват или ремонтират, за да избегнат повреда на оборудването.

К. Прости методи за отстраняване на неизправности при електрическо бягане:

1. Компютъра няма дисплей след включване на захранването.

А. Първо проверете дали предпазителят от претоварване е задействан. Ако е, просто го натиснете;

В. Проверете захранващия превключвател, защитата от претоварване и захранващия кабел на грайвера, за да се уверите в добрата връзка;

В. Проверете дали захранващият кабел от компютъра към грайвера е правилно включен. Премахнете колоната и проверете всяка секция на свързващата линия от компютъра към грайвера, за да се уверите, че всяко жило на кабела е напълно включено. Или комуникационният захранващ кабел е повреден (повреден или счупен) и трябва да бъде свързан отново или заменен.

2. След включване, компютъра показва “E01” ----- комуникационна грешка (грайверът не получава сигнал от компютъра); компютъра показва “E13” ----- комуникационна грешка (компютъра не получава сигнал от грайвера)

А. Комуникацията между компютъра и грайвера е блокирана. Проверете всяка секция на комуникационната линия между компютъра и грайвера, за да се уверите, че всяко жило на кабела е напълно включено; проверете дали свързващата линия между компютъра и грайвера е повредена и заменете комуникационната свързваща линия.

В. Комуникационната линия на компютъра е ненормална и компонентите са повредени. Заменете компютъра;

С. Линията на грайверния сигнал е повредена, заменете грайвера.

3. Ако компютъра показва “E02” след работа, това е защита от експлозия или аномалия на мотора.

А. Проверете дали кабелът на мотора е свързан правилно, свържете отново кабела на мотора, ако все още не работи, сменете мотора;

В. Проверете дали контролерът има миризма, IGBT е късо съединен, заменете грайвера;

С. Проверете дали напрежението на захранването е по-ниско от 50% от нормалното напрежение, моля, използвайте правилната спецификация на напрежението за повторно тестване;

4. Ако компютъра показва “E03” след стартиране, няма сигнал от сензора.

А. Ако моторът стартира и работи за 5-8 секунди и показва “E03”, това означава, че сигналът от сензора за скорост не е открит. Проверете дали щепселът на сензора не е включен

или магнитният сензор е счупен или повреден. Включете го или заменете магнитния сензор.

В. Сигналната линия на сензора на голния контрол е ненормална, заменете грайвера;

5. Ако компютъра показва "E04" след стартиране ----- Провалено обучение или самотест на мотора за наклон

А. Проверете дали сигналният кабел на мотора за наклон е правилно включен и го включете отново, за да осигурите надеждност;

Б. Проверете дали АС кабелът на мотора за наклон е включен правилно и дали АС кабелът на мотора за наклон и логото на контролера са правилно свързани;

В. Проверете дали линията за свързване на мотора е повредена и отворена, заменете линията за свързване или мотора за наклон;

Д. Сменете грайвера; Е. След като всички проверки са завършени, натиснете бутона за обучение на грайвера, за да научите отново.

6. Ако компютъра показва "E05" след работа ----- Защита от свръхток

А. Възможната причина е, че номиналното натоварване надвишава текущото, системата се самозащитава и може да бъде рестартирана;

Б. Част от бягащата пътека е блокирала, което причинява мотора да не се върти, натоварването е твърде голямо, токът е твърде силен, системата се самозащитава, регулирайте бягащата пътека и я рестартирайте или добавете смазочно масло.

В. Проверете дали има звук на претоварване или мирис на изгаряне, когато моторът работи, и заменете мотора;

Д. Проверете дали грайверът има мирис на изгаряне и заменете грайвера;

7. Ако компютъра показва "E08" след работа-----Грешка в паметта 24C02 (външен грайвер 24C02)

А. Интегралната схема за съхранение не е поставена на място (несменяемо захранване), поставете я отново в цокъла на интегралната схема, като обърнете внимание на позицията на PIN1; В Интегралната схема за съхранение е повредена или свързаната верига е дефектна, заменете интегралната схема за съхранение или заменете грайвера;

8. Ако компютъра показва "E09" след работа-----Активиране на сгъваемия превключвател

А. Микропревключвателят е повреден, заменете го;

В. Заменете грайвера;

9. Ако компютъра показва "E10" след работа-----Обикновено моторът е моментално късо съединен

Въртящият момент на грайвера е твърде голям, настройте потенциометъра за въртящ момент на подходящата позиция;

Моторът е с вътрешно късо съединение, сменете мотора;

Трансмисионната част е блокирала, регулирайте трансмисионната част или добавете смазочно масло;

L. Формула за изчисляване на калории

$$70.3 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$



ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ

Този продукт не трябва да се изхвърля в битовите отпадъци. За да се запази околната среда, този продукт трябва да се рециклира след полезния му живот, както се изисква от закона. Моля, използвайте съоръжения и пунктовете за рециклиране на електрически и електронни машини и уреди, които са упълномощени да събират този вид отпадъци във вашия район. По този начин ще помогнете за опазването на природните ресурси и ще подобрите европейските стандарти за опазване на околната среда. Ако имате нужда от повече информация относно безопасни и правилни методи за изхвърляне, моля, свържете се с местната градска служба или с предприятието, откъдето сте закупили този продукт.

УСЛОВИЯ ЗА ГАРАНЦИЯ

Независимо от търговската гаранция , търговеца отговаря за липсата на съответствие на потребителската стока с договора за продажба съгласно ЗПЦСЦУПС и ЗЗП.

Гаранцията е допълнение и не ограничава по никакъв начин правата на потребителя, съгласно Българското 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; Телефон на клиента: 0701 90009

Безплатното гаранционно обслужване по време на гаранционния период не обхваща следните точки:

1. Има разлики между данните в гаранционния документ и документите на устройството;
2. Неправилно инсталирани или монтирани уреди;
3. Липса на оригинални документи за покупка или гаранционен документ;
4. Поправки или други интервенции извършени от лица, неупълномощени от нас за извършване на тази дейност, или ако уредът е ремонтиран с неоригинални резервни части;
5. Външен вид на устройството - граскотини, пукнатини и други, които не са забелязани при покупката, доставката или при монтажа на уреда.
6. неспазване на условията за използване, съхранение, транспортиране и причинените от тях дефекти;
7. За дефекти, причинени от неправилна употреба, механични дефекти, удари;
8. При дефекти, възникнали в резултат на природни явления и други форсмажорни обстоятелства;
9. При използване на устройства за търговски цели и на обществени места;
10. Подвижни компоненти, повредени в резултат на неправилна употреба или монтаж: педали, ръкохватки, кабели, ремъци, ленти, уплътнения, винтове и болтове, лостове, лагери, декоративни елементи;
11. Неподдържани и неправилно съхранявани устройства.
12. Дизайнерски части и такива, които могат да бъдат отделени от основното тяло на устройството, пластмасови декорации, гумени части с ограничен живот, регламентиран от производителя;
13. Консумативи, части и елементи с ограничен срок на годност - батерии, ремъци, ленти.
14. Аксесоари – външно захранване/ адаптори;

Рекламации на закупените стоки се извършват по правилата на ЗПЦСЦУПС и ЗЗП съобразно сроковете и условията на търговската им гаранция.

“Спорт Дено” АД

ж.к.Млагост IV,

ул. “Васил Радославов” 6,

София 1766, сграда Sport Depot

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

Адреси на оторизирани сервизи и монтажни центрове:			
София- Централен Сервиз Спорт Депо	Младост 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 Дено	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

Нашите сервизи са готови да осигурят и извънгаранционно обслужване на Вашата стока при най-високо качество на ремонта и конкурентна цена!
В Сервизната мрежа на Спорт Дено може да поръчате и закупите оригинални резервни части!



Можете да посетите и нашата Интернет страница на адрес: www.sportdepot.bg, където може да откриете подробна информация както за закупеният от Вас продукт, така за останалите предлагани от нас уреди и аксесоари.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

I.	Προφυλάξεις Ασφαλείας	40
II.	Οδηγίες Συναρμολόγησης	41
III.	Βήματα Αναδίπλωσης	43
IV.	Τεχνικά Χαρακτηριστικά	44
V.	Οδηγίες Γείωσης	44
VI.	Διάγραμμα Εκρηκτικής Απεικόνισης	45
VII.	Λεπτομέρειες Εκρηκτικής Απεικόνισης	45
VIII.	Ασκήσεις Προθέρμανσης	49
IX.	Μέτρα Ασφαλείας Κατά την Άσκηση	50
X.	Συντήρηση Προϊόντος	51
XI.	Ρύθμιση Ιμάντα Περπατήματος	52
XII.	Γενικές Οδηγίες	53



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. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Προειδοποίηση:

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συνιστάται να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία ιατρό, ιδιαίτερα εάν είστε άνω των 35 ετών ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας.

Δεν φέρουμε καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμούς που προκύπτουν από τη χρήση της συσκευής.

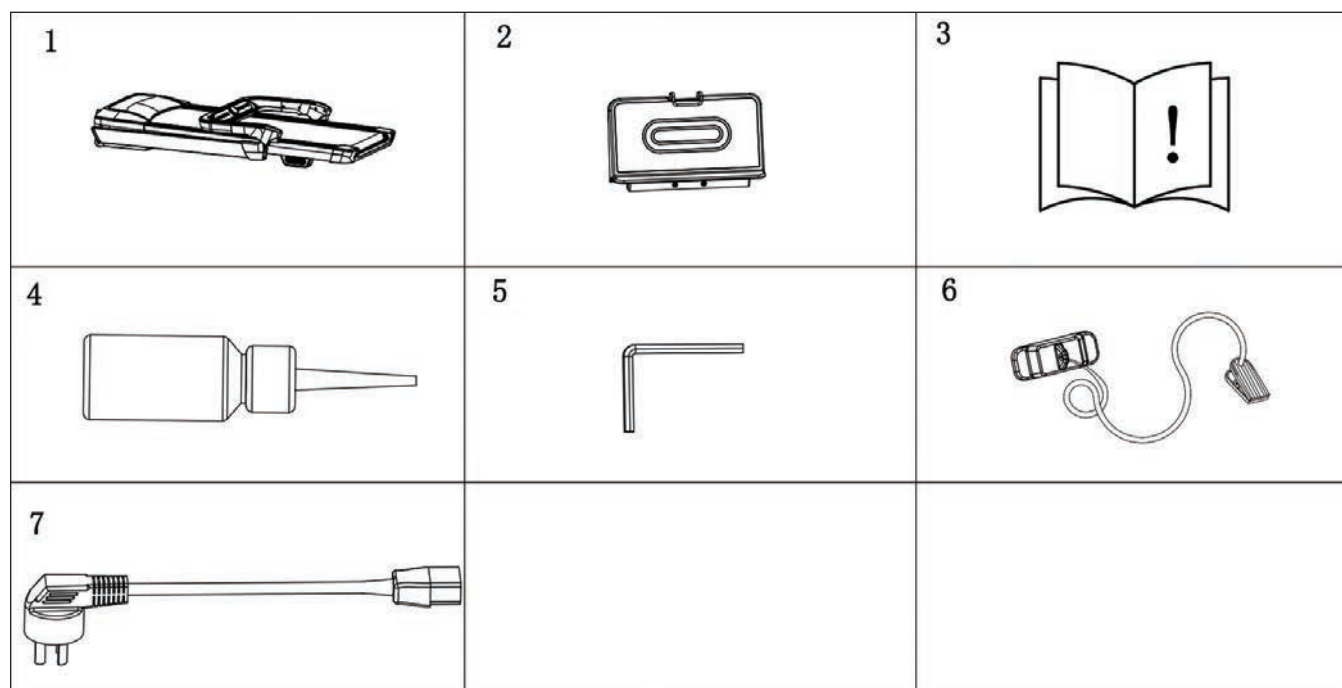
Ο ηλεκτρικός διάδρομος πρέπει να συνδεθεί στην παροχή ρεύματος μόνο αφού ολοκληρωθεί πλήρως η συναρμολόγηση και έχει τοποθετηθεί το προστατευτικό κάλυμμα του κινητήρα.

Προφυλάξεις

1. Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι το κλιπ του διακόπτη ασφαλείας είναι στερεωμένο στα ρούχα ή στη ζώνη σας.
2. Μην εισάγετε αντικείμενα σε κανένα σημείο της συσκευής, καθώς μπορεί να προκληθεί ζημιά.
3. Τοποθετήστε τον ηλεκτρικό διάδρομο σε καθαρό και επίπεδο δάπεδο. Μην τον τοποθετείτε πάνω σε χοντρό χαλί, για να μη διακόπτεται η κυκλοφορία αέρα από κάτω. Μην τον τοποθετείτε κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.
4. Μην ανεβαίνετε στον ιμάντα πριν ενεργοποιηθεί η συσκευή. Μετά την ενεργοποίηση, ο ιμάντας μπορεί να καθυστερήσει λίγο να ξεκινήσει. Στεθείτε πάνω στις πλαϊνές αντιστοίχτες πλατφόρμες μέχρι να αρχίσει η κίνηση του ιμάντα.
5. Μην φοράτε πολύ μακριά ή φαρδιά ρούχα κατά την άσκηση, καθώς μπορεί να πιαστούν στο διάδρομο. Φοράτε αθλητικά παπούτσια με λαστιχένια σόλα.
6. Μην επιτρέπετε σε παιδιά ή κατοικίδια να πλησιάζουν τον διάδρομο κατά τη χρήση. Γύρω από τη συσκευή θα πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος 50–100 εκ.
7. Αποφύγετε έντονη άσκηση για τουλάχιστον 40 λεπτά μετά το γεύμα.
8. Η συσκευή είναι σχεδιασμένη μόνο για χρήση από ενήλικες. Οι ανήλικοι μπορούν να τη χρησιμοποιήσουν μόνο με επίβλεψη ενήλικα.
9. Κατά την πρώτη χρήση, κρατηθείτε από τις χειρολαβές μέχρι να νιώσετε άνετα πριν τις αφήσετε.
10. Ο διάδρομος προορίζεται αποκλειστικά για χρήση σε εσωτερικούς χώρους. Μην τον χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους. Τοποθετήστε τον σε ξηρό, καθαρό και επίπεδο σημείο. Μην τον τροποποιείτε για άλλες χρήσεις.
11. Ο διάδρομος διαθέτει ειδικό καλώδιο ρεύματος. Αν το καλώδιο καταστραφεί, μην το αντικαταστήσετε μόνοι σας – απευθυνθείτε στον προμηθευτή ή στην εταιρεία.
12. Αν ο διάδρομος επιταχύνει ξαφνικά ή παρουσιάσει αυξομειώσεις ταχύτητας λόγω προβλήματος στο ηλεκτρονικό σύστημα, αποσυνδέστε αμέσως τον διακόπτη ασφαλείας για να σταματήσει η λειτουργία.
13. Μην συνδέετε καλώδια προέκτασης, μην αντικαθιστάτε το φισ, μην τοποθετείτε βαριά αντικείμενα πάνω στο καλώδιο και μην το φέρνετε κοντά σε πηγές θερμότητας. Μην χρησιμοποιείτε πολύπριζα, γιατί υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς ή ηλεκτροπληξίας λόγω κακής επαφής.
14. Όταν δεν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο για μεγάλο διάστημα, αποσυνδέστε την παροχή ρεύματος. Κατά την αποσύνδεση, μην τραβάτε το καλώδιο, αλλά κρατήστε το φισ για να αποφύγετε φθορά στο εσωτερικό καλώδιο. Τοποθετήστε το φισ σε πρίζα με ασφαλή γείωση. Αν το καλώδιο φθαρεί, επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή.
15. Ο διάδρομος αυτός προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
16. Λανθασμένη χρήση ή υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει προβλήματα υγείας.
17. Ελέγχετε μηνιαίως όλες τις συνδέσεις και βίδες για τυχόν χαλαρώματα, καθώς και για φθαρμένα μέρη. Αν εντοπίσετε ζημιά, αντικαταστήστε ή επισκευάστε άμεσα τα εξαρτήματα.

ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΑΞΕΣΟΥΑΡ

Η παρακάτω εικόνα δείχνει τα εξαρτήματα ολόκληρης της εγκατάστασης της μηχανής. Ανοίξτε το κουτί συσκευασίας και μπορείτε να βγάλετε τα παρακάτω εξαρτήματα.



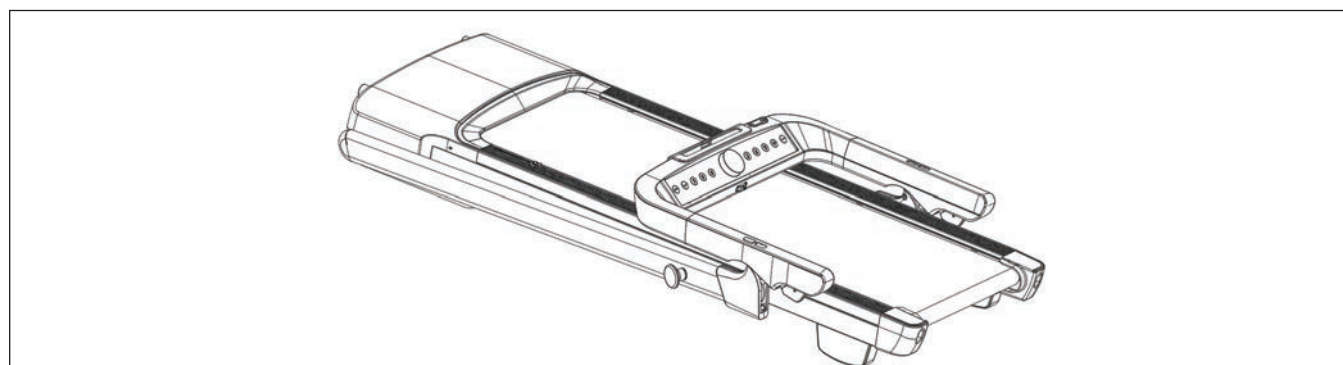
NO.	Όνομα	Προδιαγραφές	Ποσότητα
1	Ολοκληρωμένο σετ		1
2	Βάση κινητού		1
3	Safety lock	Τετράγωνο κόκκινο	1
4	Λάδι διαδρόμου	25ml	1
5	Εξάγωνο κλειδί	S5/S6	1
6	Σταυρωτό κλειδί	13/14/15	1
7	Εγχειρίδιο χρήσης		1

II. ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1:

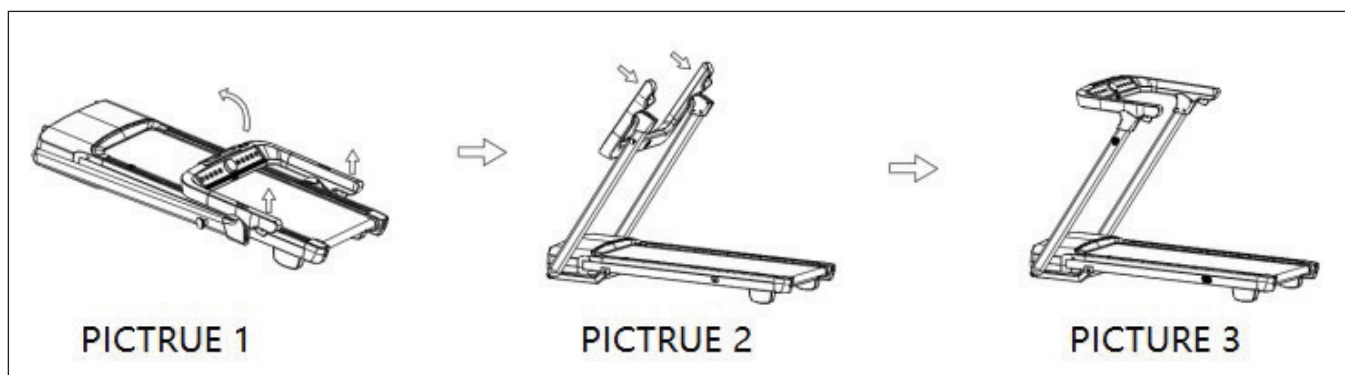
Ανοίξτε το κουτί συσκευασίας, βγάλτε τα παραπάνω μέρη από το κουτί και τοποθετήστε τη βασική μονάδα επίπεδα στο έδαφος.

Συμβουλή: Κατά το ανέβασμα της μηχανής από το κουτί, συνιστάται να συμμετέχουν περισσότεροι από δύο άτομα για την αποφυγή ατυχημάτων.

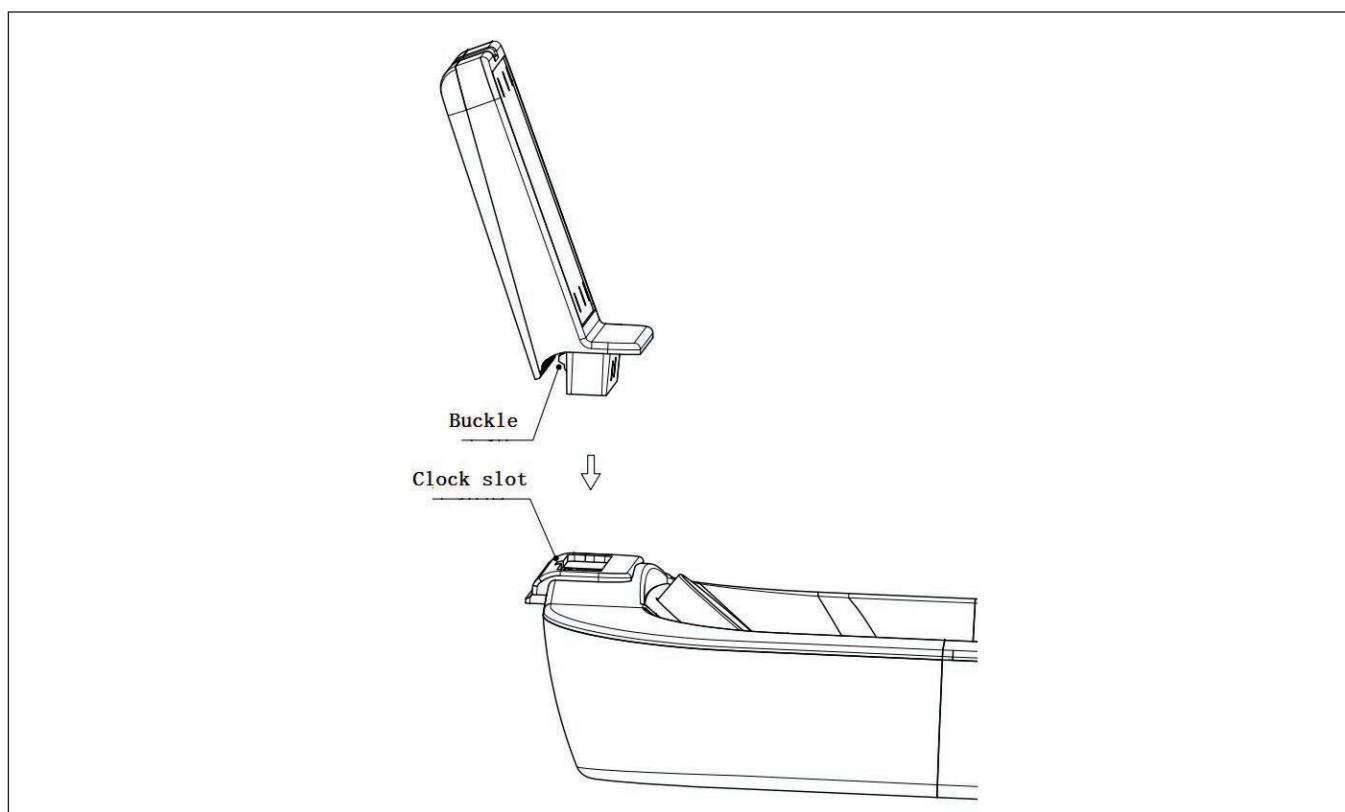


ΒΗΜΑ 2:

Όπως φαίνεται στην Εικόνα 1, τραβήξτε τη λαβή της κολόνας έξω από την εσωτερική τρύπα της θέσης στερέωσης της βίδας του κύριου πλαισίου. Κρατήστε την ουρά της χειρολαβής με τα δύο χέρια και σηκώστε την κολόνα προς τα πάνω μέχρι να ακούσετε έναν «κλικ» από τη θέση της βίδας, όπως φαίνεται στην Εικόνα 2. Στη συνέχεια, πιέστε τη χειρολαβή προς τα κάτω (σημείωση: δεν πρέπει να πιέζετε τη χειρολαβή με τέσσερα δάχτυλα), γυρίστε τη σε οριζόντια θέση και η εγκατάσταση ολοκληρώνεται μόλις ακούσετε έναν «κλικ» από τη θέση της χειρολαβής, όπως φαίνεται στην Εικόνα 3. Μετά την ολοκλήρωση της εγκατάστασης, ελέγξτε προσεκτικά ώστε η κολόνα και το πλαίσιο του ηλεκτρονικού μετρητή να μην είναι χαλαρά.

**ΒΗΜΑ 3:**

Για να τοποθετήσετε τη βάση κινητού, όπως φαίνεται στην εικόνα, εισάγετε το κάτω μέρος της βάσης κινητού στην αντίστοιχη υποδοχή της βάσης του ηλεκτρονικού μετρητή και στερεώστε την στη θέση της μόλις ακούσετε τον ήχο του «κλικ». Σπρώξτε απαλά τη βάση με το χέρι για να ελέγξετε και να βεβαιωθείτε ότι έχει τοποθετηθεί σωστά.

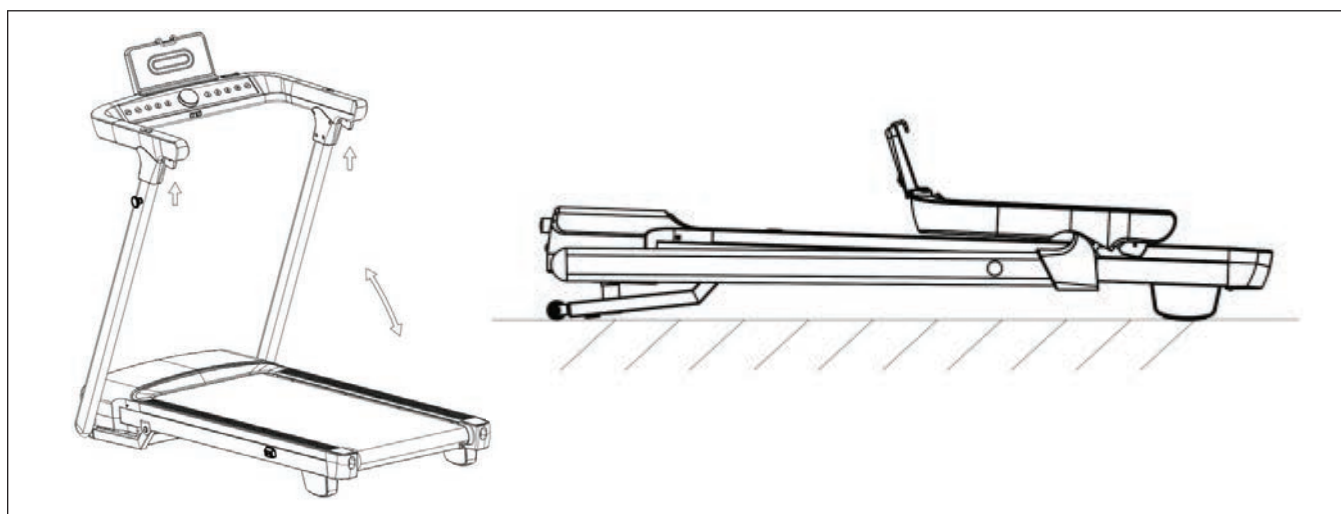
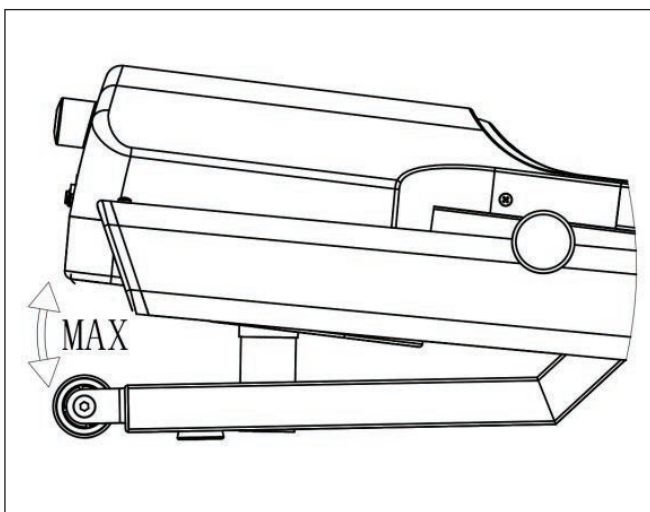


Τα παραπάνω αξεσουάρ του διαδρόμου έχουν συναρμολογηθεί. Παρακαλούμε ελέγξτε ότι όλα τα μέρη είναι καλά σφιγμένα και δεν υπάρχουν χαλαρώσεις πριν τη χρήση!

III. ΒΗΜΑΤΑ ΑΝΑΔΙΠΛΩΣΗΣ

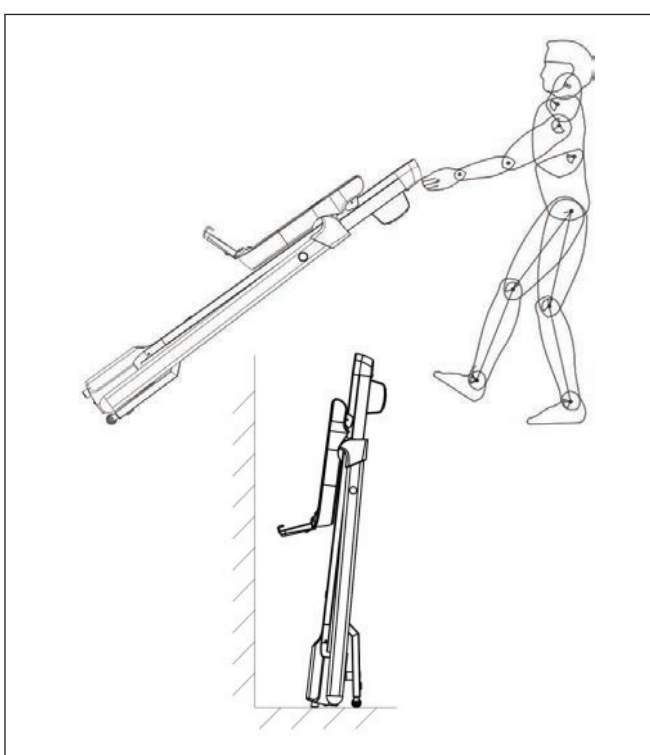
Α. Μετά το τρέξιμο, χρειάζεται να διπλώσετε τον διάδρομο. Πρώτα, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί “Incline+” ώστε ο διάδρομος να αρχίσει να ανυψώνεται. Στη συνέχεια, περιμένετε μέχρι να φτάσει στην υψηλότερη θέση. Τέλος, κλείστε τον διακόπτη ρεύματος και αποσυνδέστε το φις από την πρίζα.

Β. Όπως δείχνουν τα βέλη στην εικόνα, κρατήστε τη χειρολαβή και πιέστε με τέσσερα δάχτυλα τη λαβή απασφάλισης για να γυρίσετε μπροστά τη βάση του ηλεκτρονικού μετρητή και προς τα πίσω τη στήλη. Τέλος, ο διάδρομος θα πάρει τη μορφή που φαίνεται στην Εικόνα 4.



Γ. Για να μετακινήσετε τον διάδρομο, κρατήστε το πίσω μέρος της συσκευής όπως φαίνεται στην εικόνα και μετακινήστε τον εύκολα χρησιμοποιώντας τους εμπρόσθιους τροχούς μεταφοράς.

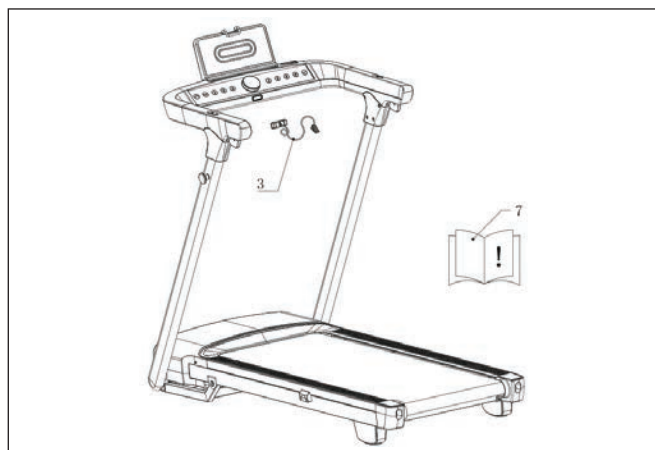
Δ. Όπως φαίνεται στην Εικόνα 5, μετά το δίπλωμα του διαδρόμου, μετακινήστε τον σε έναν χώρο με λίγη κίνηση και τοποθετήστε τον κοντά σε έναν τοίχο. Προσέξτε να μην ανατραπεί η συσκευή κατά τη μεταφορά και φροντίστε να απομακρύνετε τα παιδιά, ώστε να μην χτυπήσουν τον διάδρομο και προκληθούν πτώσεις ή τραυματισμοί που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε ανεπιθύμητα ατυχήματα..



IV. ΤΕΧΝΙΚΑ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ

Πρώτα ελέγξτε το εγχειρίδιο οδηγιών του μέρους 7, στη συνέχεια συνδέστε το καλώδιο ρεύματος του διαδρόμου στο πρίζα, ενεργοποιήστε τον διακόπτη τροφοδοσίας, μετά τοποθετήστε το μέρος 3 και στη συνέχεια λειτουργήστε τις λειτουργίες σύμφωνα με τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.



ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

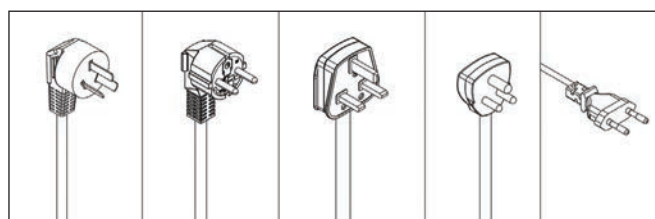
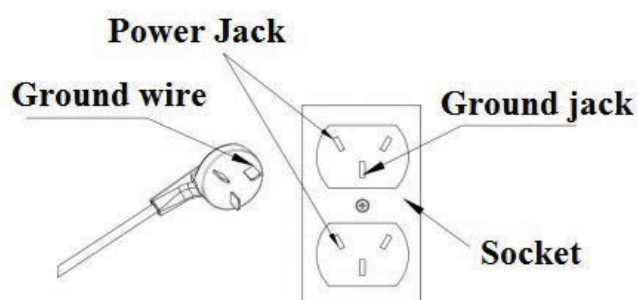
Διαστάσεις σε πλήρη ανάπτυξη (mm)	1545*673*1220mm	Ισχύς	3.0HP
Τάση λειτουργίας	220V	H.Z	50Hz
Επιφάνεια τρεξίματος (mm)	420*1200mm	Εύρος ταχύτητας	1-14KM/H
Μέγιστο βάρος χρήστη	120KG		
Λειτουργίες οθόνης LED	Ταχύτητα, χρόνος, απόσταση, θερμίδες, καρδιακός ρυθμός, βήματα		

V. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

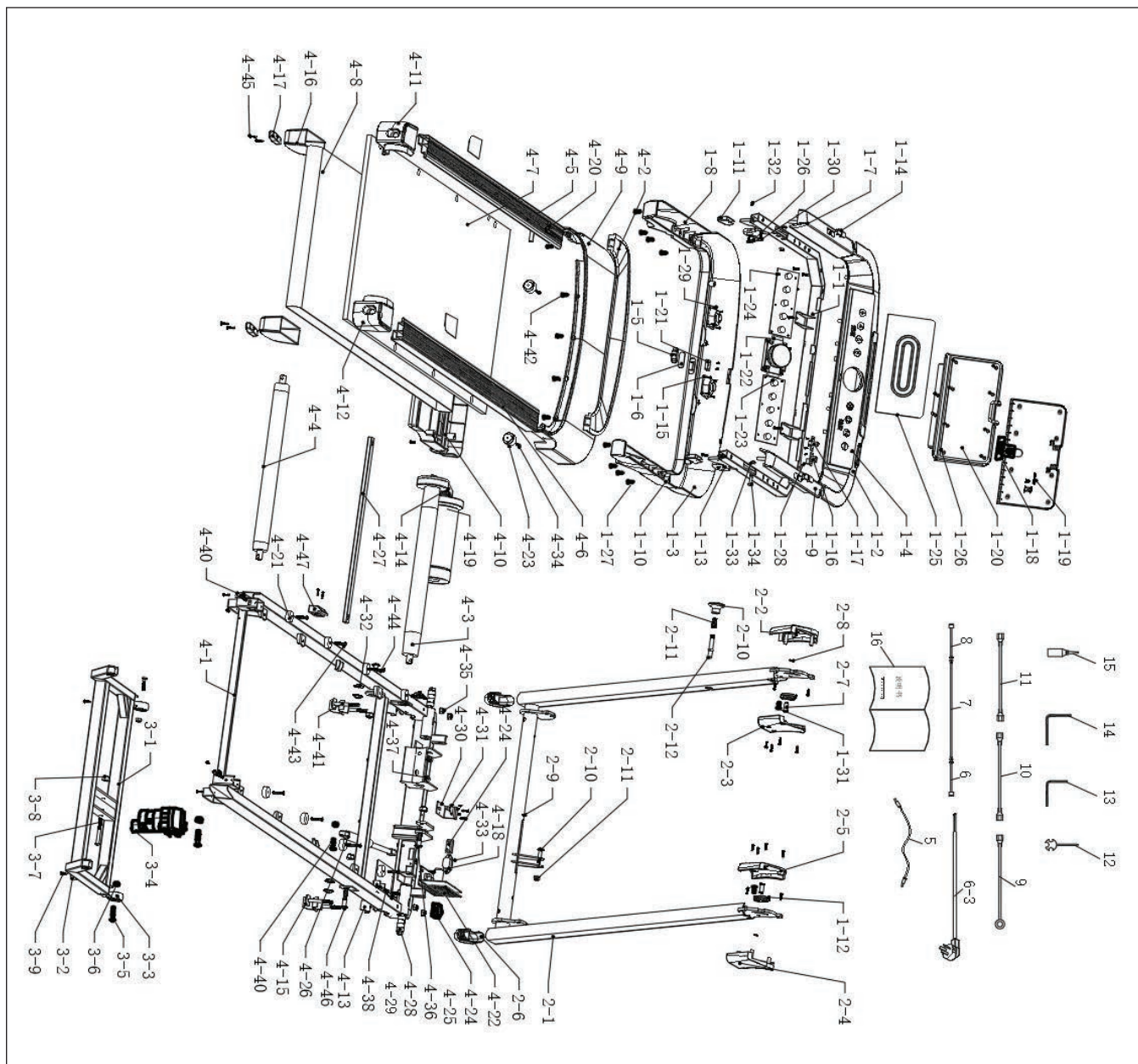
Αυτό το προϊόν πρέπει να είναι γειωμένο. Σε περίπτωση δυσλειτουργίας ή ζημιάς, η γείωση παρέχει τη διαδρομή ελάχιστης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα για τη μείωση του κινδύνου ηλεκτροπληξίας. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με καλώδιο τροφοδοσίας, αγωγό γείωσης και βύσμα γείωσης. Αυτό το βύσμα πρέπει να εισαχθεί σε μια κατάλληλη, σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη πρίζα σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και κανονισμούς.

Κίνδυνος - Η ακατάλληλη γείωση της συσκευής θα οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με το εάν η συσκευή είναι σωστά γειωμένη, επικοινωνήστε με έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο. Μην τροποποιείτε μόνοι σας το βύσμα του προϊόντος. Εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα σας, βρείτε έναν κατάλληλο ηλεκτρολόγο για να το τροποποιήσει. Αυτό το προϊόν προορίζεται για γενικό κύκλωμα ονομαστικής τάσης 220 volt και γειωμένο βύσμα, όπως το βύσμα στο παρακάτω σκίτσο. Συνδέστε αυτό το βύσμα του προϊόντος στην πρίζα με τις ίδιες προδιαγραφές. Μην χρησιμοποιείτε κανέναν προσαρμογέα ρεύματος.

Power grounding instructions



VI. ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ



VII. ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
1	Συναρμολόγηση βάσης ηλεκτρονικού μετρητή	1
1-1	Συγκρότημα συγκόλλησης βάσης ηλεκτρικού μετρητή	1
1-2	Άνω κάλυμμα βάσης ηλεκτρονικού μετρητή	1
1-3	Κάτω κάλυμμα βάσης ηλεκτρονικού μετρητή	1
1-4	Αυτοκόλλητο επιφάνειας κουμπιού	1
1-5	Κλειδαριά ασφαλείας	1

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
1-6	Ασφαλή κλειδωμα από σιδηρίφυλλο	1
1-7	Ηλεκτρονική βάση μετρητή, άνω κάλυμμα αριστερού υποβραχιόνιου	1
1-8	Ηλεκτρονική βάση μετρητή κάτω καλύμματος αριστερού υποβραχιόνιου	1
1-9	Ηλεκτρονική βάση μετρητή, άνω κάλυμμα δεξιού υποβραχιόνιου	1

VII. ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
1-10	Ηλεκτρονική βάση μετρητή κάτω κάλυμμα δεξιού υποβραχιόνιου	1
1-11	Στέγαση λαβής ξεκλειδώματος ηλεκτρονικής βάσης μετρητή	2
1-12	Τροχός οδηγού ξεκλειδώματος στήλης	2
1-13	Λαβή ξεκλειδώματος ηλεκτρονικής βάσης μετρητή	2
1-14	Τσιπ καρδιακού ρυθμού	4
1-15	Ηχείο	2
1-16	USB	1
1-17	MP3 jack	1
1-18	Κλειδώμα θήκης κινητού τηλεφώνου	1
1-19	Πίσω κάλυμμα θήκης κινητού τηλεφώνου	1
1-20	Μπροστινό κάλυμμα θήκης κινητού τηλεφώνου	1
1-21	Αισθητήρας κλειδώματος ασφαλείας	1
1-22	Κουμπί μεταφοράς LED μονού παραθύρου με λευκό φως	1
1-23	Πληκτρολόγιο δεξιού ελατηρίου	1
1-24	Αριστερό ελατήριο πληκτρολογίου	1
1-25	Αντιολισθητικό αυτοκόλλητο για θήκη κινητού τηλεφώνου	1
1-26	Ελατήριο ξεκλειδώματος κιγκλιδώματος	2
1-26	Βίδα αυτοκοχλιούμενη με σταυρωτή κεφαλή ST4.2-13	10
1-27	Βίδα αυτοκοχλιούμενη με σταυρωτή κεφαλή ST4.0-16	36
1-28	Βίδα με σταυρωτή κεφαλή ST3.0-8	16
1-29	Βίδα αυτοκοχλιούμενη με σταυρωτή κεφαλή ST3.0-10	14
1-30	Βίδα με σταυρωτή επίπεδη κεφαλή M5-15	4
1-31	Βίδα με εγκάρσια οπή M5-15	2
1-32	Βίδα εξάγωνης υποδοχής με επίπεδη άκρη M5X10	2

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
1-33	Εξαγωνικό παξιμάδι ασφάλισης νάιλον τύπου 1 M6	2
1-34	Βίδα ημικυκλικής κεφαλής με εξάγωνη υποδοχή M6X18	2
2	Συναρμολόγηση στήλης	1
2-1	Συγκρότημα συγκόλλησης στήλης	1
2-2	Εξωτερικό κάλυμμα αριστερής κουπαστής	1
2-3	Εσωτερικό κάλυμμα αριστερής κουπαστής	1
2-4	Εξωτερικό κάλυμμα δεξιού κιγκλιδώματος	1
2-5	Εσωτερικό κάλυμμα δεξιού κιγκλιδώματος	1
2-6	Βύσμα σωλήνα στήλης	2
2-7	PIN ξεκλειδώματος	2
2-8	Δακτύλιος συγκράτησης άξονα 10	2
2-9	βίδα αυτοδιάτρησης με σταυρωτή κεφαλή ST4.2-13 Vída aftodiátrisis me stavrotí kefalí ST4.2-13	1
2-10	Λαβή με πείρο τραβήγματος στήλης	1
2-11	Ελατήριο συμπίεσης πείρου έλξης κολόνας	1
2-12	Πείρος έλξης στήλης	1
3	Συναρμολόγηση βάσης	1
3-1	Συγκρότημα συγκόλλησης βάσης	1
3-2	Βάση από καουτσούκ για τα πόδια	2
3-3	Κινούμενος τροχός κύριου πλαισίου	2
3-4	Κινητήρας ανύψωσης	1
3-5	Εσωτερική εξαγωνική ημικυκλική βίδα με μισό σπείρωμα M8-40	2
3-6	Εξαγωνικό παξιμάδι ασφάλισης νάιλον τύπου 1 M8	2
3-7	Εσωτερική εξαγωνική ημικυκλική κεφαλή με μισό σπείρωμα M10-65	1

VII. ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
3-8	Εξαγωνικό παξιμάδι ασφάλισης νάilon τύπου 1 M10	1
3-9	Βίδα αυτοδιάτρησης με σταυρωτή κεφαλή ST4.2X13	2
3-10	Λαβή πείρου έλξης κολόνας 1380-B2	1
3-11	Ελατήριο συμπίεσης πείρου έλξης κολόνας 1380-B2	1
3-12	Πείρος έλξης κολόνας 1380-B2	1
4	Συγκρότημα κύριου πλαισίου	1
4-1	Συγκρότημα συγκόλλησης κύριου πλαισίου 1	1
4-2	Λωρίδα καλύμματος κινητήρα	1
4-3	Μπροστινός κύλινδρος	1
4-4	Πίσω κύλινδρος	1
4-5	Αριστερή λωρίδα	1
4-6	Δεξιά λωρίδα	1
4-7	Σανίδα τρεξίματος	1
4-8	Ζώνη τρεξίματος	1
4-9	Κάλυμμα κινητήρα	1
4-10	Κάτω κάλυμμα κινητήρα	1
4-11	Αριστερή πίσω προστατευτική θήκη κύριου πλαισίου	1
4-12	Κύριο πλαίσιο δεξιά πίσω προστατευτικό	1
4-13	Περιστρεφόμενος διαχωριστής κύριου πλαισίου	4
4-14	Ιμάντας κινητήρα με πολλαπλές ραβδώσεις	1
4-15	Περιστρεφόμενη πλάκα	2
4-16	Πίσω περίβλημα ποδιού	2
4-17	Πίσω ελαστικό μαξιλαράκι ποδιού από κύριο πλαίσιο	2
4-18	Υποδοχή ακίδων	1
4-19	Μοτέρ	1
4-20	Τάπα πλήρωσης λαδιού	1
4-21	Buffer pad	8
4-22	Χαμηλότερος έλεγχος	1
4-23	Βάση στήριξης διαδρόμου	2
4-24	Διακόπτης λειτουργίας	1
4-25	Προστασία υπερφόρτωσης	1

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
4-26	Αεριοκίνητο ελατήριο	1
4-27	Κύριο πλαίσιο μεσαίου εγκάρσιου σωλήνα	1
4-28	Άξονας ορίου κολόνας κύριου πλαισίου	2
4-29	Ελατήριο ορίου συμπίεσης κολόνας κύριου πλαισίου	2
4-30	Μικροδιακόπτης κύριου πλαισίου σε σχήμα L, έδρα στερέωσης	1
4-31	Μικροδιακόπτης	1
4-32	Πλαστικός διαχωριστής περιστροφής κύριου πλαισίου	4
3-8	Εξαγωνικό παξιμάδι ασφάλισης νάilon τύπου 1 M10	3
4-33	Βίδα με εγκάρσια οπή ST4.2X13	2
4-34	Βίδα αυτοδιάτρησης με σταυρωτή κεφαλή ST4.2-13	29
2-9	Βίδα αυτοδιάτρησης με σταυρωτή κεφαλή ST4.2X25	2
4-35	Εξαγωνικό παξιμάδι ασφάλισης νάilon τύπου 1 M8	5
4-36	Εσωτερική βίδα εξαγωνικής ημικυκλικής κεφαλής M10X45	1
4-37	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M8X30	2
4-38	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M6X50	1
4-39	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M6X65	2
4-40	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M8X30	1
4-41	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M8X70	4
4-42	Βίδα με σταυρωτή κεφαλή ST4.2X13	6
4-43	Βίδα με κωνικό εξάγωνο καρυδάκι M6X30	6
4-44	Βίδα με κωνικό εξάγωνο καρυδάκι M6X40	2
4-45	Βίδα με σταυρωτή κεφαλή ST4.2X19	4
4-46	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M10X50	2

VII. ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΕΚΡΗΚΤΙΚΗΣ ΑΠΕΙΚΟΝΙΣΗΣ

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
4-47	7420 βίδα στερέωσης κύριου πλαισίου	1
5	Καλώδιο ήχου	1
6	Ανώτερη γραμμή επικοινωνίας	1
7	Μεσαία γραμμή επικοινωνίας	1
8	Κάτω γραμμή επικοινωνίας	1
9	Καλώδιο γείωσης	1
10	Καλώδιο σύνδεσης ρεύματος (μαύρο)	1

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
11	Καλώδιο σύνδεσης ρεύματος (κόκκινο)	1
12	Κλειδί με σταυρό 13# 14# 15#	1
13	Εξάγωνο κλειδί S6	1
14	Εξάγωνο κλειδί S5	1
15	Λάδι διαδρόμου	1
16	Εγχειρίδιο οδηγίων	

VIII. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Πριν από την άσκηση, είναι καλύτερο να κάνετε διατάσεις. Οι ζεστοί μύες διατείνονται πιο εύκολα, γι' αυτό αφιερώστε 5 έως 10 λεπτά για προθέρμανση. Στη συνέχεια, σταματήστε και διατείνετε ως εξής - κάντε το 5 φορές, 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο σε κάθε πόδι, και κάντε το ξανά αφού ολοκληρώσετε την άσκησή σας.

1. Διατάσεις προς τα κάτω: Λυγίστε ελαφρά τα γόνατά σας, λυγίστε αργά το σώμα σας προς τα εμπρός, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους σας και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας με τα χέρια σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Σχήμα 1).

2. Διάταση οπίσθιων μηριαίων: Καθίστε σε ένα καθαρό μαξιλάρι και τεντώστε το ένα πόδι. Φέρτε το άλλο πόδι προς τα μέσα έτσι ώστε να είναι κοντά στο εσωτερικό του ισιωμένου ποδιού. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας με τα χέρια σας. Κρατήστε για 10 έως 15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Σχήμα 2).

3. Διάταση γάμπας και φτέρνας: Σταθείτε με το πίσω πόδι σας ακουμπισμένο σε έναν τοίχο ή δέντρο, το ένα πόδι πίσω σας. Κρατώντας το πίσω πόδι σας ίσιο και τη φτέρνα σας στο έδαφος, γείρετε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Σχήμα 3).

4. Διάταση τετρακέφαλου: Χρησιμοποιήστε το αριστερό σας χέρι για να κρατήσετε τον τοίχο ή το τραπέζι για να διατηρήσετε την ισορροπία σας, στη συνέχεια φέρτε το δεξί σας χέρι προς τα πίσω, πιάστε τη δεξιά φτέρνα σας και τραβήξτε το αργά προς τους γλουτούς σας μέχρι να νιώσετε τους μύες στο μπροστινό μέρος του μηρού σας να τεντώνονται. Κρατήστε για 10 έως 15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Σχήμα 4).

5. Διάταση του σαρτωριαίου μυός (εσωτερικός μύς του μηρού): Καθίστε με τα πόδια σας στραμμένα το ένα προς το άλλο και τα γόνατά σας στραμμένα προς τα έξω. Πιάστε τα πόδια σας και με τα δύο χέρια και τραβήξτε τα προς τη βουβωνική χώρα. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Σχήμα 5).



1



2



3



4



5

ΙΧ. ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

Προετοιμασία:

Εάν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε προβλήματα υγείας και αυτή είναι η πρώτη φορά που γυμνάζεστε, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν επαγγελματία πριν τον χρησιμοποιήσετε.

Πριν χρησιμοποιήσετε έναν ηλεκτρικό διάδρομο, μείνετε συντονισμένοι και εξοικειωθείτε με τον τρόπο χειρισμού του - όπως εκκίνηση, διακοπή και ρύθμιση ταχύτητας κ.λπ., και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε τον αφού εξοικειωθείτε με αυτόν. Στη συνέχεια, σταθείτε στις πλαστικές αντιολισθητικές πλάκες και στις δύο πλευρές του διαδρόμου και κρατήστε τις χειρολαβές και με τα δύο χέρια. Γυρίστε το μηχάνημα σε χαμηλή ταχύτητα 1,6~3,2 χιλιομέτρων την ώρα, σταθείτε ευθεία, κοιτάξτε μπροστά και “πατήστε” στον ιμάντα με το ένα πόδι μερικές φορές. Στη συνέχεια, σταθείτε στον ιμάντα και κινηθείτε μαζί του. Αφού νιώσετε προσαρμοσμένοι, αυξήστε αργά την ταχύτητα στα 3~5 χιλιόμετρα την ώρα. Διατηρήστε αυτήν την ταχύτητα για περίπου 10 λεπτά και στη συνέχεια σταματήστε αργά το μηχάνημα.

Άσκηση:

Παρακαλούμε να σταθείτε δίπλα σας και να εξοικειωθείτε πρώτα με τον τρόπο ελέγχου του - όπως η ρύθμιση της ταχύτητας και της κλίσης, και στη συνέχεια να το χρησιμοποιήσετε αφού εξοικειωθείτε με αυτό. Περπατήστε περίπου 1 χλμ. με σταθερό ρυθμό και καταγράψτε τον χρόνο που χρειάζεται. Αυτό μπορεί να διαρκέσει 15-25 λεπτά. Όταν περπατάτε με ταχύτητα 4,8 χλμ./ώρα, το 1 χλμ. θα διαρκέσει περίπου 12 λεπτά. Αφού μπορείτε να το κάνετε αυτό εύκολα αρκετές φορές, μπορείτε σταδιακά να αυξήσετε την ταχύτητα και την κλίση, ώστε να μπορείτε να ασκηθείτε καλά σε 30 λεπτά. Πριν από το πρόγραμμα άσκησης με περπάτημα, πρέπει να είστε ξεκάθαροι στο μυαλό σας: Μην είστε ανυπόμονοι. Αυτή η άσκηση είναι για τη δική σας δια βίου υγεία, όχι μια μαγεία που θα επιτευχθεί από τη μια μέρα στην άλλη.

Ποσότητα άσκησης:

Συντομεύσεις - 15-20 λεπτά άσκησης είναι ένας καλός τρόπος για να εξοικονομήσετε χρόνο.

Κάντε ζέσταμα για 2 λεπτά με 4,8 χλμ./ώρα, στη συνέχεια αυξήστε την ταχύτητα στα 5,3 χλμ./ώρα και 5,8 χλμ./ώρα για 2 λεπτά το καθένα. Στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητα κατά 0,3 χλμ./ώρα κάθε 2 λεπτά μέχρι να νιώσετε ότι η αναπνοή σας είναι πιο γρήγορη αλλά όχι δύσκολη. Διατηρήστε αυτήν την ταχύτητα και μειώστε την ταχύτητα κατά 0,3 χλμ./ώρα εάν αισθάνεστε δύσπνοια. Τέλος, αφήστε 4 λεπτά για να επιβραδύνετε. Εάν δυσκολεύεστε να αυξήσετε την ένταση της άσκησης αυξάνοντας την ταχύτητα, χρησιμοποιήστε τη μέθοδο της αργής αύξησης της κλίσης. Μια μικρή αύξηση στην κλίση θα αυξήσει σημαντικά την ένταση της άσκησης.

Τρόποι καύσης θερμίδων - Αυτή η μέθοδος θα κάψει πραγματικά θερμίδες.

Κάντε ζέσταμα για 5 λεπτά με ταχύτητα 4 έως 4,8 χλμ./ώρα, στη συνέχεια αυξήστε την ταχύτητα κατά 0,3 χλμ./ώρα κάθε 2 λεπτά μέχρι να νιώσετε ότι είναι δύσκολο να ασκείστε συνεχώς με μια συγκεκριμένη ταχύτητα για 45 λεπτά. Για να ενισχύσετε την άσκηση, μπορείτε να διατηρήσετε αυτήν την ταχύτητα άσκησης κατά τη διάρκεια του τηλεοπτικού προγράμματος μιας ώρας, να αυξήσετε την ταχύτητα κατά 0,3 χλμ./ώρα κατά τη διάρκεια κάθε διαφημιστικού διαλείμματος και στη συνέχεια να επιστρέψετε στην προηγούμενη ταχύτητα κατά τη διάρκεια του επόμενου προγράμματος, έτσι ώστε οι θερμίδες να καταναλωθούν πλήρως κατά τη διάρκεια του διαφημιστικού χρόνου και της επακόλουθης αύξησης του καρδιακού ρυθμού. Τέλος, αφήστε 4 λεπτά για να επιβραδύνετε.

Συχνότητα άσκησης:

Στοχεύστε σε 3-5 φορές/εβδομάδα, 15-60 λεπτά άσκησης κάθε φορά. Είναι καλύτερο να ορίσετε ένα πρόγραμμα άσκησης αντί να ασκείστε σύμφωνα με τις δικές σας προτιμήσεις. Μπορείτε να ελέγξετε μόνοι σας την ένταση της άσκησης ρυθμίζοντας την ταχύτητα και την κλίση. Σας συνιστούμε να μην ρυθμίζετε την κλίση όταν ξεκινάτε για πρώτη φορά. Αλλά όταν θέλετε να αυξήσετε την ένταση της άσκησης, η αύξηση της κλίσης του ηλεκτρικού διαδρόμου είναι μια αποτελεσματική μέθοδος.

Πριν από την άσκηση, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία. Αυτός ή αυτή μπορεί να σας βοηθήσει να σας συστήσει τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης που είναι κατάλληλες για την ηλικία σας.

Χ. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Καθαρισμός: Ο σχολαστικός καθαρισμός θα παρατείνει τη διάρκεια ζωής του ηλεκτρικού σας διαδρόμου. Καθαρίζετε τακτικά τη σκόνη για να διατηρείτε τα εξαρτήματα καθαρά. Φροντίστε να καθαρίζετε τα εκτεθειμένα μέρη και στις δύο πλευρές του ταπέτου, κάτι που θα μειώσει τη συσσώρευση ακαθαρσιών κάτω από το ταπέτο.

Βεβαιωθείτε ότι τα αθλητικά σας παπούτσια είναι καθαρά και αποφύγετε να κουβαλάτε ρούχα κάτω από το ταπέτο, καθώς φθείρεται η σανίδα και το ταπέτο. Η επιφάνεια του ταπέτου πρέπει να σκουπίζεται με ένα υγρό πανί και σαπούνι και να προσέχετε να μην πιτσιλίσετε νερό στα ηλεκτρικά εξαρτήματα και κάτω από το ταπέτο.

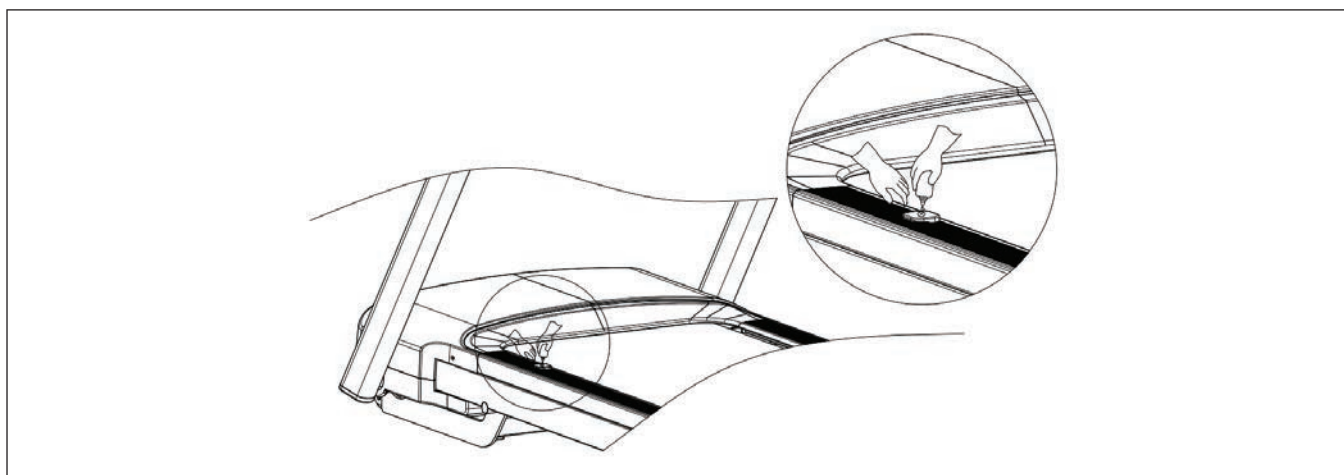
Προειδοποίηση: Πριν αφαιρέσετε το κάλυμμα του κινητήρα, φροντίστε να αποσυνδέσετε τον διάδρομο από την πρίζα. Ανοίξτε το κάλυμμα του κινητήρα και καθαρίστε τον κινητήρα με ηλεκτρική σκούπα τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Λιπαντικά για ταπέτα και το ηλεκτρικό τρέξιμο.

Η σωστή λίπανση των διαδρόμων είναι απαραίτητη για την ορθή λειτουργία και την αντοχή τους. Συνιστάται να λιπαίνετε κάθε 4-6 μήνες ή μετά από 50 ώρες χρήσης (δεν απαιτείται λίπανση κατά την πρώτη χρήση) ή πιο συχνά εάν η επιφάνεια τρεξίματος δεν γλιστράει πλέον ομαλά. Το λάδι σιλικόνης είναι το συνιστώμενο λιπαντικό.

Βήματα για τη λίπανση:

1. Απενεργοποιήστε εντελώς τον διάδρομο – Βεβαιωθείτε ότι ο διάδρομος είναι απενεργοποιημένος και αποσυνδεδεμένος από την πρίζα.
2. Καθαρίστε τον ιμάντα – Αφαιρέστε τυχόν ίχνη σκόνης.
3. Εφαρμόστε λάδι σιλικόνης – Σηκώστε απαλά την άκρη του ιμάντα τρεξίματος και εφαρμόστε μερικές σταγόνες λαδιού σιλικόνης στο μπροστά και μερικές σταγόνες στο πίσω μέρος, τόσο στην αριστερή όσο και στη δεξιά πλευρά. (Για κάθε μοντέλο διαδρόμου, συμβουλευτείτε τον κατασκευαστή, καθώς η ποσότητα λαδιού ποικίλλει ανάλογα με το μέγεθος του διαδρόμου.)
4. Λειτουργήστε τον διάδρομο – Ξεκινήστε τον διάδρομο σε χαμηλή ταχύτητα και αφήστε τον να λειτουργήσει για λίγα λεπτά για να επιτρέψετε στο λάδι να κατανεμηθεί ομοιόμορφα.
5. Η υπερβολική ή λανθασμένη λίπανση μπορεί να προκαλέσει ζημιά στον διάδρομο και τέτοιες ζημιές δεν καλύπτονται από την εγγύηση.



ΧΙ. ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ ΠΕΡΠΑΤΗΜΑΤΟΣ

1. Για να συντηρήσετε καλύτερα τον ηλεκτρικό σας διάδρομο και να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής του, συνιστάται να απενεργοποιείτε την παροχή ρεύματος μετά από 1,5 ώρα συνεχούς χρήσης και να αφήνετε το μηχάνημα να ξεκουραστεί για 10 λεπτά πριν το χρησιμοποιήσετε ξανά.

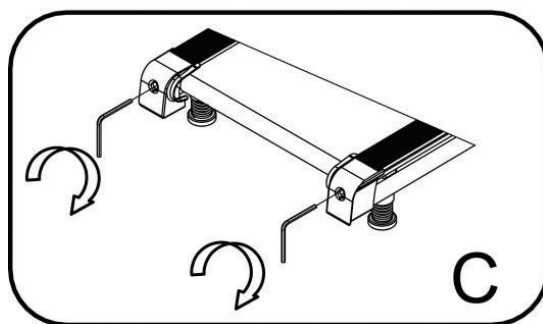
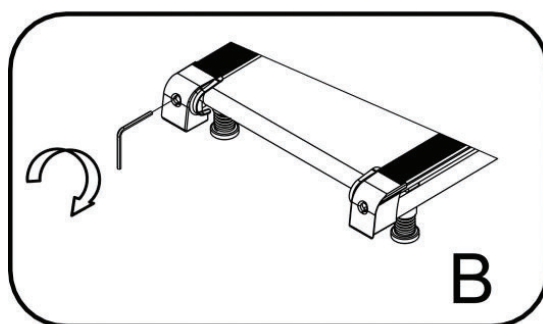
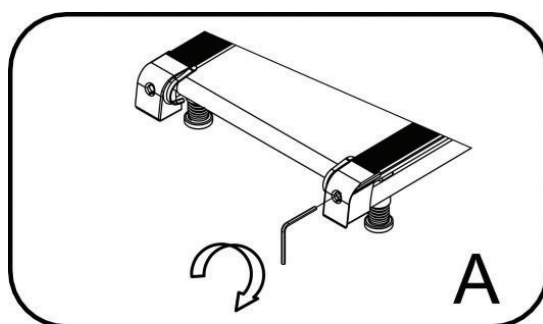
2. Εάν το ταπέτο είναι πολύ χαλαρό, θα γλιστρήσει κατά τη λειτουργία. Εάν είναι πολύ σφιχτό, μπορεί να μειώσει την απόδοση του κινητήρα και να αυξήσει τη φθορά του κυλίνδρου και του ταπέτου. Όταν το ταπέτο είναι σωστά σφιχτό, μπορείτε να σηκώσετε τις δύο πλευρές του ταπέτου με το χέρι περίπου 50-75 mm μακριά από το σκαλί.

Τοποθετήστε τον ηλεκτρικό διάδρομο σε μια επίπεδη επιφάνεια. Λειτουργήστε τον ηλεκτρικό διάδρομο με ταχύτητα περίπου 6-8 χλμ./ώρα και παρατηρήστε την απόκλιση του ιμάντα τρεξίματος.

Εάν ο ιμάντας τρεξίματος αποκλίνει προς τα δεξιά, αποσυνδέστε την ασφάλεια και τον διακόπτη λειτουργίας, περιστρέψτε τη βίδα ρύθμισης δεξιά δεξιόστροφα κατά 1/4 της στροφής, τοποθετήστε τον διακόπτη λειτουργίας και την ασφάλεια, λειτουργήστε τον διάδρομο και παρατηρήστε την απόκλιση του ιμάντα τρεξίματος. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι να κεντραριστεί ο ιμάντας τρεξίματος. Σχήμα Α.

Εάν ο ιμάντας τρεξίματος αποκλίνει προς τα αριστερά, αποσυνδέστε την ασφάλεια και τον διακόπτη λειτουργίας, περιστρέψτε τη βίδα ρύθμισης αριστερά δεξιόστροφα κατά 1/4 της στροφής, τοποθετήστε τον διακόπτη λειτουργίας και την ασφάλεια, λειτουργήστε τον διάδρομο και παρατηρήστε την απόκλιση του ιμάντα τρεξίματος. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι να κεντραριστεί ο ιμάντας τρεξίματος. Σχήμα Β

Ο ιμάντας τρεξίματος θα χαλαρώσει σταδιακά μετά την παραπάνω ρύθμιση ή μετά από χρήση για κάποιο χρονικό διάστημα και πρέπει να ρυθμιστεί. Αποσυνδέστε την ασφάλεια και τον διακόπτη λειτουργίας από την πρίζα και περιστρέψτε τις βίδες ρύθμισης και στις δύο πλευρές δεξιόστροφα κατά 1/4 της στροφής ταυτόχρονα, τοποθετήστε τον διακόπτη λειτουργίας και την ασφάλεια, θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο και, στη συνέχεια, σταθείτε στον ιμάντα για να επιβεβαιώσετε τη στεγανότητα. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι ο ιμάντας να είναι μέτρια σφιγμένος. Σχήμα Γ



XII. ΓΕΝΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ



A. Οθόνη παραθύρου:

Παράθυρο «ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ/ΠΑΛΜΟΣ/ΧΡΟΝΟΣ/ΤΑΧΥΤΗΤΑ/ΘΕΡΜΙΔΕΣ/ΑΠΟΣΤΑΣΗ»: Δεν απαιτείται λειτουργία πλήκτρων, 5 δευτερόλεπτα για εναλλαγή μεταξύ των παραθύρων.

(1) Κατά την εμφάνιση του χρόνου άσκησης, η μέτρηση προς τα εμπρός είναι από 0:00-99:59 και ο διάδρομος σταματά όταν η μέτρηση φτάσει στη μέγιστη τιμή.

(2) Κατά την εμφάνιση της ταχύτητας, το εύρος εμφάνισης της ταχύτητας είναι: 1,0-14,0 χλμ./ώρα.

(3) Κατά την εμφάνιση θερμίδων, υποδεικνύεται η τιμή κατανάλωσης θερμίδων του αθλητή και η μέτρηση προς τα εμπρός είναι από 0,0-999 και η υπερχειλίση διαγράφεται. Κατά την εμφάνιση της απόστασης, η μέτρηση προς τα εμπρός είναι από 0,00-99,99 και η υπερχειλίση διαγράφεται. Κατά την εμφάνιση της κλίσης, το εύρος εμφάνισης της ανόδου είναι: 0-15 τμήματα.

(6) Όταν ο αθλητής κρατάει τη λαβή του αισθητήρα καρδιακού παλμού και με τα δύο χέρια, το σύστημα μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τον καρδιακό ρυθμό του αθλητή και να τον εμφανίσει σε αυτό το παράθυρο. Το εύρος εμφάνισης της τιμής του καρδιακού παλμού είναι: 50-200 παλμοί/λεπτό. (Αυτά τα δεδομένα είναι μόνο για αναφορά και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ιατρικά δεδομένα)

B. Περιγραφή κουμπιού:

Τα “Ταχύτητα +” και “Ταχύτητα-” είναι τα πλήκτρα συν και πλην ταχύτητας: κατάσταση αναμονής, χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση της καθορισμένης τιμής. Μετά την εκκίνηση, χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση της ταχύτητας και η τιμή πλάτους ρύθμισης είναι 0,1 κάθε φορά. Όταν πατηθεί για περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτα, θα αυξηθεί ή θα μειωθεί αυτόματα.

Τα “Κλίση +” και “Κλίση -” είναι τα πλήκτρα συν και πλην κλίσης: κατάσταση αναμονής, χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση της καθορισμένης τιμής. Μετά την εκκίνηση, χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση της κλίσης και η τιμή πλάτους ρύθμισης είναι 1 τμήμα/ώρα. Όταν πατηθεί για περισσότερο από 0,5 δευτερόλεπτα, θα αυξηθεί ή θα μειωθεί αυτόματα.

Τα “Ταχύτητα: 3, 6, 9” είναι ένα πλήκτρο συντόμευσης ταχύτητας: η ταχύτητα μπορεί να ρυθμιστεί γρήγορα.

Το “Incline: 3, 6, 9” είναι ένα πλήκτρο συντόμευσης κλίσης: η κλίση μπορεί να ρυθμιστεί γρήγορα.

Λειτουργία κουμπιού FOLD: σε κατάσταση αναμονής μετά την απενεργοποίηση, πατήστε το πλήκτρο

Incline + με 5 δευτερόλεπτα να ανεβαίνουν αυτόματα στο υψηλότερο τμήμα και να ξεκινούν να διπλώνουν τον διάδρομο. Ο ανυψωτήρας ενεργοποίησης θα επαναρυθμιστεί αυτόματα την επόμενη φορά.

Το μεσαίο μεγάλο κουμπί: σύνθετο πλήκτρο πολλαπλών λειτουργιών όπως κουμπί έναρξης, παύσης, διακοπής, επιβεβαίωσης, αύξησης ταχύτητας, μείωσης ταχύτητας κ.λπ. Πατήστε σύντομα την έναρξη για να ξεκινήσετε, πατήστε παρατεταμένα την έναρξη για να επιστρέψετε στην κατάσταση αναμονής. Στη χειροκίνητη λειτουργία, πατήστε αυτό το κουμπί για να ξεκινήσετε τον διάδρομο αφού εισέλθετε στην αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων. Εάν πατήσετε αυτό το κουμπί σε κατάσταση λειτουργίας, η λειτουργία θα διακοπεί προσωρινά και το παράθυρο θα εμφανίσει την ένδειξη "PAU". Εάν πατήσετε σύντομα αυτό το κουμπί σε κατάσταση παύσης, θα συνεχίσει να λειτουργεί. Εάν πατήσετε αυτό το κουμπί για 3 δευτερόλεπτα, θα σταματήσει και θα γίνει επαναφορά. Όταν ο διάδρομος λειτουργεί, εάν περιστρέψετε αυτό το κουμπί δεξιόστροφα, ο διάδρομος θα επιταχύνει και εάν το περιστρέψετε αριστερόστροφα, ο διάδρομος θα επιβραδυνθεί.

Γ. Γρήγορη εκκίνηση:

Ενεργοποιήστε τον διακόπτη λειτουργίας και συνδέστε σωστά την μαγνητική κλειδαριά ασφαλείας στη θέση κλειδώματος ασφαλείας κάτω από τον πίνακα.

Πατήστε το κουμπί έναρξης "Έναρξη", το σύστημα εισέρχεται σε αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων, ηχεί ο βομβητής και ο διάδρομος αρχίζει να λειτουργεί με ταχύτητα 1,0 χλμ/ώρα μετά την αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων.

Μετά την εκκίνηση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα "Ταχύτητα +" και "Ταχύτητα-" για να ρυθμίσετε την ταχύτητα του διαδρόμου όπως απαιτείται. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα "Άνοδος +" και "Άνοδος -" για να ρυθμίσετε την κλίση του διαδρόμου.

Δ. Λειτουργία κατά την άσκηση:

Πατώντας το πλήκτρο "Ταχύτητα-" θα μειωθεί η ταχύτητα τρεξίματος του διαδρόμου.

Πατώντας το πλήκτρο "Ταχύτητα+" θα αυξηθεί η ταχύτητα τρεξίματος του διαδρόμου.

Πατώντας το πλήκτρο "Κλίση -" θα μειωθεί η κλίση του διαδρόμου.

Πατώντας το πλήκτρο "Κλίση +" θα αυξηθεί η κλίση του διαδρόμου.

Πατώντας το κουμπί διακοπής και ο διάδρομος θα επιβραδυνθεί για να σταματήσει.

Περιστρέψτε το κουμπί για να αυξήσετε ή να μειώσετε γρήγορα την ταχύτητα, πατήστε σύντομα για παύση και πατήστε παρατεταμένα για διακοπή. Όταν ο αθλητής κρατάει τη λαβή καρδιακών παλμών και με τα δύο χέρια, τα δεδομένα καρδιακών παλμών θα εμφανίζονται για περίπου 3 δευτερόλεπτα.

Ε. Χειροκίνητη λειτουργία:

Σε λειτουργία αναμονής, πατήστε απευθείας το κουμπί "Έναρξη" και ο διάδρομος θα αρχίσει να λειτουργεί με ταχύτητα 1.0KM/H και κλίση 0. Τα άλλα παράθυρα ξεκινούν να μετρούν προς τα εμπρός από το 0 και πατήστε τα κουμπιά "Κλίση +-" και "Ταχύτητα +-" για να αλλάξετε την κλίση και την ταχύτητα.

Ρύθμιση παραμέτρων	Initial	Display Range
A	0	0:00-99:59
Ταχύτητα (KM/H)	0.0	1.0-14.0
Κλίση(section)	0	0-15
Απόσταση (χλμ.)	0	0.0-99.9
Θερμίδες (kcal)	0	0-999
Καρδιακός ρυθμός (παλμοί/λεπτό)	P	50-200

Ζ. Λειτουργία κλειδώματος ασφαλείας:

Σε οποιαδήποτε κατάσταση, ο διάδρομος μπορεί να σταματήσει επείγοντως τραβώντας την ασφάλεια. Όταν ο διάδρομος σταματήσει επείγοντως, όλα τα παράθυρα εμφανίζουν την ένδειξη "—" και ο

βομβητής εκπέμπει τρεις φορές τον συναγερμό “BB”. Σε αυτή τη στιγμή, ο διάδρομος δεν μπορεί να εκτελέσει καμία άλλη λειτουργία εκτός από το κλείσιμο. Αφού επιστρέψει το κλείδωμα ασφαλείας στην αρχική του θέση, ο διάδρομος θα επανέλθει σε κατάσταση αναμονής και θα περιμένει οδηγίες εισαγωγής.

H. Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας:

Το σύστημα διαθέτει λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Σε κατάσταση αναμονής, εάν δεν υπάρχει εισαγωγή πλήκτρων εντός 10 λεπτών, το σύστημα θα εισέλθει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας και θα απενεργοποιήσει αυτόματα την οθόνη. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να αφυπνίσετε ξανά το σύστημα.

I. Απενεργοποίηση:

Ο διάδρομος μπορεί να απενεργοποιηθεί ανά πάσα στιγμή απενεργοποιώντας τον διακόπτη λειτουργίας χωρίς να προκληθεί ζημιά στον διάδρομο.

I. Προφυλάξεις:

1. Πριν από την άσκηση, ελέγξτε εάν η τροφοδοσία είναι φορτωμένη. ελέγξτε εάν το κλείδωμα ασφαλείας είναι αποτελεσματικό.
2. Εάν προκύψει κάποια ασυνήθιστη κατάσταση κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να τραβήξετε την ασφάλεια και ο διάδρομος θα επιβραδύνει γρήγορα μέχρι να σταματήσει. Στη συνέχεια, τοποθετήστε την ασφάλεια, η συσκευή θα επαναρυθμιστεί και περιμένετε οδηγίες εισαγωγής.
3. Εάν υπάρχει οποιοδήποτε πρόβλημα με αυτό το μηχάνημα, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο. Μη επαγγελματίες, μην επιχειρήσετε να το αποσυναρμολογήσετε ή να το επισκευάσετε για να αποφύγετε ζημιές στον εξοπλισμό.

K. Απλές μέθοδοι αντιμετώπισης προβλημάτων για ηλεκτρική λειτουργία:

1. Το ηλεκτρονικό ρολόι δεν εμφανίζει οθόνη μετά την ενεργοποίηση.
 - A. Πρώτα ελέγξτε αν έχει ενεργοποιηθεί η προστασία υπερφόρτωσης. Εάν ναι, απλώς πατήστε την.
 - B. Ελέγξτε τον διακόπτη τροφοδοσίας, την προστασία υπερφόρτωσης και το καλώδιο τροφοδοσίας στον οδηγό για να βεβαιωθείτε ότι η σύνδεση είναι καλή.
 - Γ. Ελέγξτε αν το καλώδιο τροφοδοσίας από τον ηλεκτρονικό μετρητή στον οδηγό είναι σωστά συνδεδεμένο. Αφαιρέστε τη στήλη και ελέγξτε κάθε τμήμα της γραμμής σύνδεσης από τον ηλεκτρονικό μετρητή στον οδηγό για να βεβαιωθείτε ότι κάθε πυρήνας καλωδίου είναι πλήρως συνδεδεμένος. Ή το καλώδιο τροφοδοσίας επικοινωνίας είναι χαλασμένο (κατεστραμμένο ή σπασμένο) και πρέπει να επανασυνδεθεί ή να αντικατασταθεί.
2. Μετά την ενεργοποίηση, ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E01” ----- αποτυχία επικοινωνίας (ο οδηγός δεν λαμβάνει το σήμα του ηλεκτρονικού μετρητή). Ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E13” ----- βλάβη επικοινωνίας (ο ηλεκτρονικός μετρητής δεν λαμβάνει το σήμα του οδηγού)
 - A. Η επικοινωνία μεταξύ του ηλεκτρονικού μετρητή και του οδηγού είναι μπλοκαρισμένη. Ελέγξτε κάθε τμήμα της γραμμής επικοινωνίας μεταξύ του ηλεκτρονικού μετρητή και του οδηγού για να βεβαιωθείτε ότι κάθε πυρήνας καλωδίου είναι πλήρως συνδεδεμένος. Ελέγξτε αν η γραμμή σύνδεσης μεταξύ του ηλεκτρονικού μετρητή και του οδηγού είναι κατεστραμμένη και αντικαταστήστε τη γραμμή σύνδεσης επικοινωνίας.
 - B. Η γραμμή επικοινωνίας στον ηλεκτρονικό μετρητή είναι ανώμαλη και τα εξαρτήματα είναι κατεστραμμένα. Αντικαταστήστε τον ηλεκτρονικό μετρητή.
 - C. Η γραμμή σήματος του οδηγού είναι ελαττωματική, αντικαταστήστε τον οδηγό.
3. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E02” μετά τη λειτουργία, πρόκειται για προστασία από έκρηξη ή ανωμαλία του κινητήρα.
 - A. Ελέγξτε αν το καλώδιο του κινητήρα είναι σωστά συνδεδεμένο, επανασυνδέστε το καλώδιο του κινητήρα. Εάν εξακολουθεί να μην λειτουργεί, αντικαταστήστε τον κινητήρα.
 - B. Ελέγξτε αν ο ελεγκτής έχει οσμή, το IGBT είναι βραχυκυκλωμένο, αντικαταστήστε τον οδηγό.
 - C. Ελέγξτε αν η τάση τροφοδοσίας είναι χαμηλότερη από το 50% της κανονικής τάσης,

χρησιμοποιήστε τις σωστές προδιαγραφές τάσης για επανάληψη της δοκιμής.

4. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E03” μετά την εκκίνηση, δεν υπάρχει σήμα αισθητήρα.

A. Εάν ο κινητήρας ξεκινήσει και λειτουργεί για 5-8 δευτερόλεπτα και εμφανίζει την ένδειξη “E03”, σημαίνει ότι το σήμα του αισθητήρα ταχύτητας δεν ανιχνεύεται. Ελέγξτε εάν το βύσμα του αισθητήρα δεν είναι συνδεδεμένο ή εάν ο μαγνητικός αισθητήρας είναι σπασμένος ή κατεστραμμένος. Συνδέστε το ή αντικαταστήστε τον μαγνητικό αισθητήρα.

B. Η γραμμή σήματος του αισθητήρα στο κάτω χειριστήριο είναι ανώμαλη, αντικαταστήστε τον οδηγό.

5. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E04” μετά την εκκίνηση ----- Η εκμάθηση ανύψωσης ή ο αυτοέλεγχος απέτυχαν.

A. Ελέγξτε εάν η γραμμή σήματος του κινητήρα ανύψωσης είναι σωστά συνδεδεμένη και επανασυνδέστε τη φίσσα της γραμμής σήματος για να την κάνετε αξιόπιστη.

B. Ελέγξτε εάν η γραμμή AC του κινητήρα ανύψωσης είναι σωστά συνδεδεμένη και εάν η γραμμή AC του κινητήρα ανύψωσης και το λογότυπο στον ελεγκτή είναι σωστά συνδεδεμένα.

C. Ελέγξτε εάν η γραμμή σύνδεσης του κινητήρα είναι κατεστραμμένη και ανοιχτή, αντικαταστήστε τη γραμμή σύνδεσης ή τον κινητήρα ανύψωσης.

D. Αντικαταστήστε τον οδηγό. E. Αφού ολοκληρωθούν όλοι οι έλεγχοι, πατήστε το κουμπί εκμάθησης στον οδηγό για να εκπαιδεύσετε ξανά.

6. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E05” μετά την εκτέλεση ----- Προστασία υπερέντασης

A. Η πιθανή αιτία είναι ότι το ονομαστικό φορτίο υπερβαίνει το ρεύμα, το σύστημα είναι αυτοπροστατευμένο και μπορεί να επανεκκινηθεί.

B. Ένα μέρος του διαδρόμου έχει κολλήσει, με αποτέλεσμα να μην περιστρέφεται ο κινητήρας, το φορτίο είναι πολύ βαρύ, το ρεύμα είναι πολύ μεγάλο, το σύστημα είναι αυτοπροστατευμένο, ρυθμίστε τον διάδρομο και επανεκκινήστε τον ή προσθέστε λιπαντικό λάδι.

Γ. Ελέγξτε εάν υπάρχει ήχος υπερέντασης ή μυρωδιά καμένου όταν λειτουργεί ο κινητήρας και αντικαταστήστε τον κινητήρα.

Δ. Ελέγξτε εάν ο οδηγός έχει μυρωδιά καμένου και αντικαταστήστε τον οδηγό.

7. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίσει την ένδειξη “E08” μετά τη λειτουργία-----Σφάλμα αποθήκευσης 24C02 (εξωτερικός οδηγός 24C02)

A. Το ολοκληρωμένο κύκλωμα αποθήκευσης δεν έχει τοποθετηθεί στη θέση του (τροφοδοτικό χωρίς διακόπτη), τοποθετήστε το ξανά στην υποδοχή ολοκληρωμένου κυκλώματος, προσέξτε τη θέση του PIN1.

B. Το ολοκληρωμένο κύκλωμα αποθήκευσης είναι κατεστραμμένο ή το σχετικό κύκλωμα είναι ελαττωματικό, αντικαταστήστε το ολοκληρωμένο κύκλωμα αποθήκευσης ή αντικαταστήστε τον οδηγό.

8. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίσει την ένδειξη “E09” μετά τη λειτουργία-----Σκανδάλη αναδίπλωσης διακόπτη

A. Ο μικροδιακόπτης είναι κατεστραμμένος, αντικαταστήστε έναν.

B. Αντικαταστήστε τον οδηγό.

9. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίσει την ένδειξη “E10” μετά τη λειτουργία-----Συνήθως ο κινητήρας βραχυκυκλώνεται αμέσως.

A. Η ροπή του οδηγού είναι πολύ μεγάλη, ρυθμίστε το ποτενσιόμετρο ροπής στην κατάλληλη θέση.

B. Ο κινητήρας βραχυκυκλώνεται εσωτερικά, αντικαταστήστε τον κινητήρα.

C. Το εξάρτημα κιβωτίου ταχυτήτων έχει κολλήσει, ρυθμίστε το εξάρτημα κιβωτίου ταχυτήτων ή προσθέστε λιπαντικό λάδι.

L. Τύπος υπολογισμού θερμίδων

$$70.3 \times V(\text{Km/h}) \times t(\text{h}) \times (1 + ?\%)$$

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.	Мере предострожности	59
II.	Кораци инсталације	61
III.	Склопиве степенице	63
IV.	Технички параметри	64
V.	Упутства за уземљење	64
VI.	Дијаграм производа	65
VII.	Расклопљени приказ листе	65
VIII.	Вежбе загревања	69
IX.	Мере безбедности у вежбама	70
X.	Одржавање производа	71
XI.	Подешавање траке за ходање	72
XII.	Упутства	73



ОПРЕЗ!

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. МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ

Упозорење: Пре почетка било ког програма вежбања, препоручује се да се прво консултујете са лекаром, посебно онима који имају више од 35 година или су имали здравствених проблема. Не сносимо одговорност за било какве повреде изазване овим. Електрична трака за трчање може се прикључити на напајање тек након што је потпуно инсталирана и заштитни поклопац мотора је покривен.

Преентивне мере

1. Пре коришћења траке за трчање, уверите се да је сигурносна копча прекидача закачена на вашој одећи или каишу.
2. Молимо вас да не убацујете никакве друге предмете у било који део опреме, јер ће то оштетити опрему.
3. Поставите електричну траку за трчање на чисто и равно место. Не постављајте електричну траку за трчање на дебели тепих како бисте избегли утицај на циркулацију ваздуха испод електричне траке за трчање. Не постављајте електричну траку за трчање близу воде или је користите на отвореном.
4. Не укључујте машину док људи стоје на траци за трчање. Након укључивања напајања, трака за трчање може да се заустави на почетку кретања. Људи морају да стоје на пластичним противклизним плочама са обе стране електричне траке за трчање док се трака за трчање не почне кретати.
5. Не носите одећу која је прегужачка или превише широка током вежбања како бисте спречили да висе на електричној траци за трчање. Обично носите патике за трчање са гуменим ђоновима.
6. Не дозволите деци или кућним љубимцима да се приближавају електричној траци за трчање док је у употреби. Око производа треба да постоји 50 цм - 100 цм слободног безбедног радног простора.
7. Било која напорна вежба може се изводити само 40 минута након оброка.
8. Ова фитнес опрема је само за одрасле. Малолетници морају бити у пратњи одрасле особе када користе електричну траку за трчање.
9. Када први пут користите електричну траку за трчање, обавезно држите рукохват рукама док се не осећате удобно пре него што га пустите.
10. Трака за трчање је уређај за унутрашњу употребу, молимо вас да је не користите напољу. Место постављања треба да буде чисто и равно, обратите пажњу на отпорност на влагу и имајте на уму да је електрична трака за трчање посебан уређај, молимо вас да је не модификујете у друге сврхе.
11. Кабл за напајање електричне траке за трчање је намењен за ту сврху. Ако је кабл за напајање оштећен, купите га од продавца или директно контактирајте нашу компанију.
12. Ако електрична трака за трчање изненада убрза или се брзина електричне траке за трчање аутоматски повећа због проблема са електронским системом, одмах искључите сигурносни прекидач и електрична трака за трчање ће се одмах зауставити.
13. Не повезујте другу жицу на средину кабла за напајање, не продужујте кабл за напајање или не замењујте утикач кабла за напајање, не стављајте тешке предмете на кабл за напајање

или не постављајте кабл за напајање близу извора топлоте високе температуре. Забрањено је коришћење утичница са више рупа, у супротном може доћи до пожара или струјног удара због лошег контакта.

14. Када се машина не користи дуже време, напајање мора бити прекинуто. Приликом искључивања напајања, не вуците кабл за напајање; морате ухватити утикач и искључити га из струје како бисте избегли ломљење дела језгра кабла за напајање. Укључите утикач кабла за напајање у утичницу са безбедним уземљењем. Кабл за напајање електричне траке за трчање је намењен за то. Ако је кабл за напајање оштећен, што је пре могуће контактирајте произвођача.

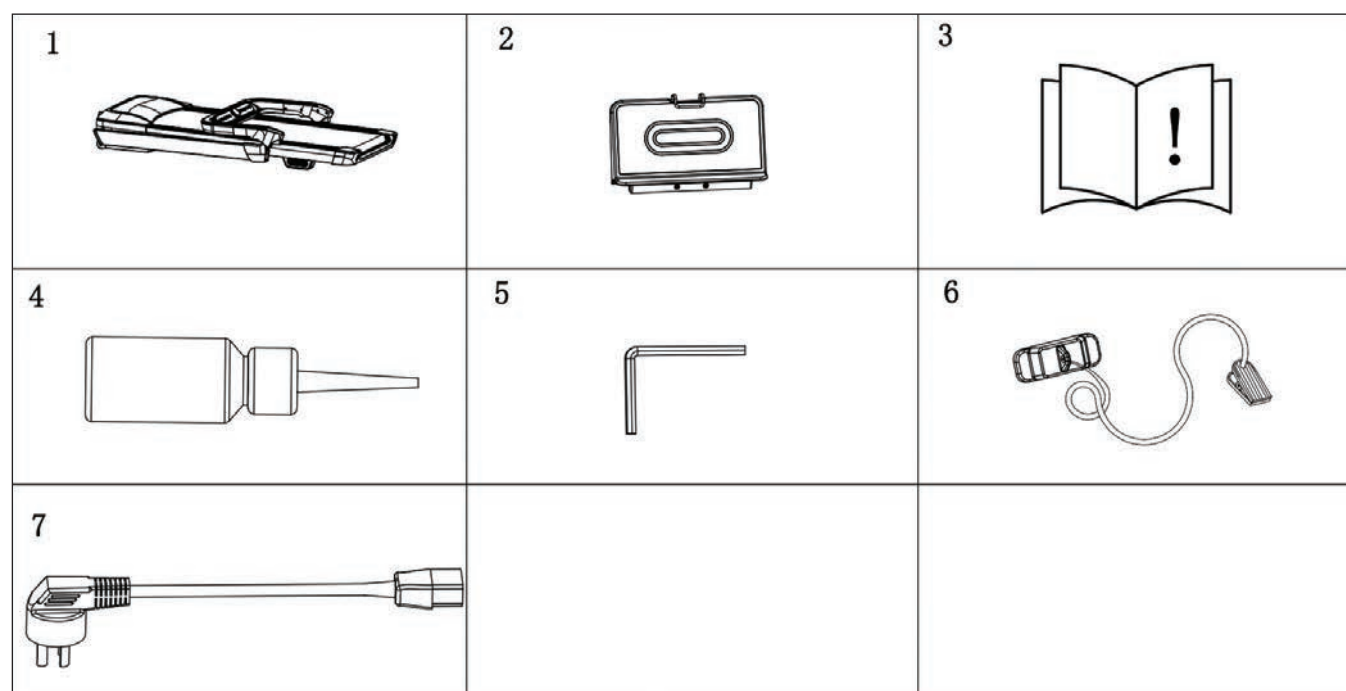
15. Ова трака за трчање је само за кућну употребу.

16. Нетачна упозорења или прекомерна вежба могу проузроковати оштећење здравља.

17. Сваког месеца проверавајте све спојне завртње да ли су лабави и све делове да ли има оштећења. Ако постоји неки оштећени део, одмах га замените и поправите.

ДЕТАЉИ О ДОДАТНОЈ ОПРЕМИ

Следећа слика приказује компоненте целе машинске инсталације. Отворите кутију за паковање и можете извадити следеће компоненте.



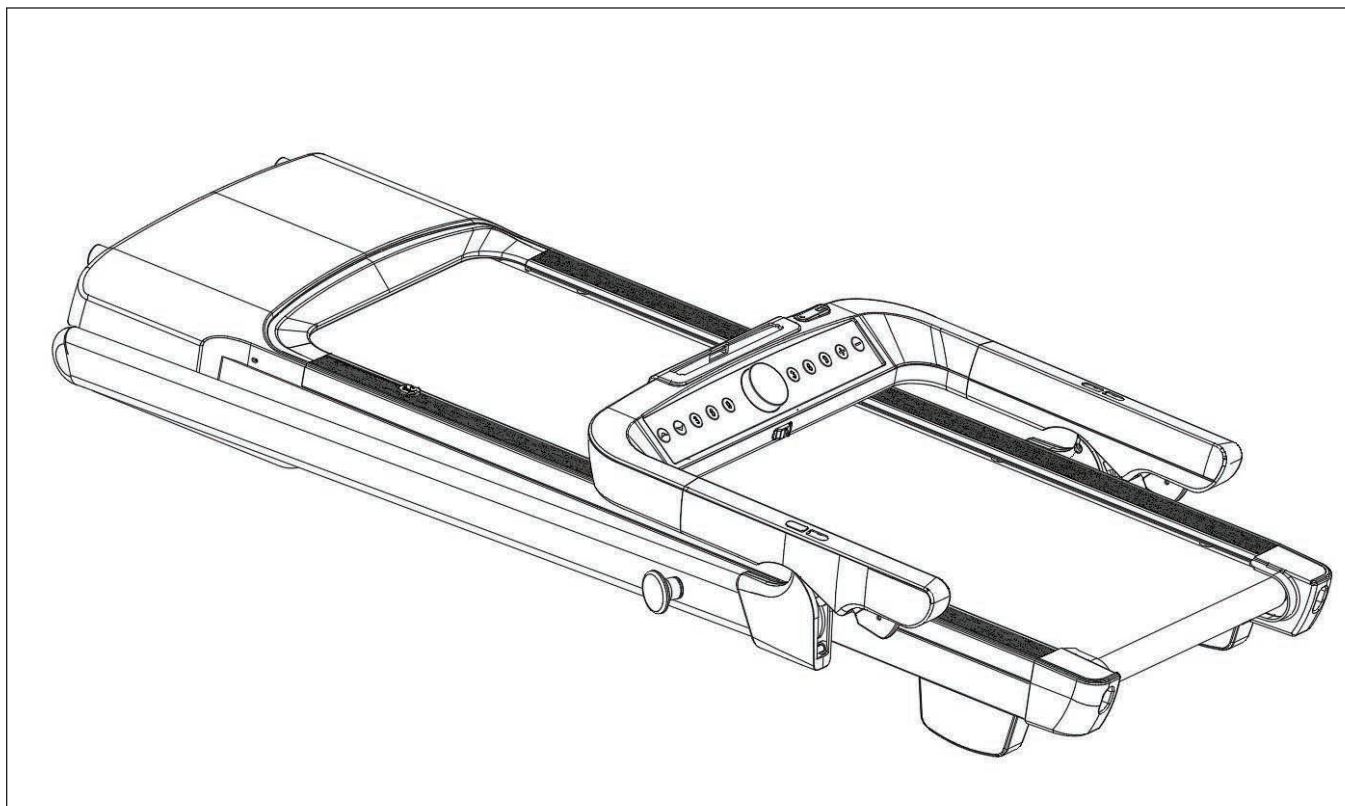
НЕ.	Име	Спецификација	Количина
1	Комплетан сет		1
2	Држач за мобилни телефон		1
3	Сигурносна брава	Квадратно црвено	1
4	Уље за траку за трчање	25 мл	1
5	Шестоугаони кључ	C5/ C6	1
6	Крстасти кључ са отвореним крајем	13/14/15	1
7	Упутство		1

II. КОРАЦИ ИНСТАЛАЦИЈЕ

КОРАК 1:

Отворите кутију за паковање, извадите горе наведене делове из кутије и положите главни склоп рама равно на земљу.

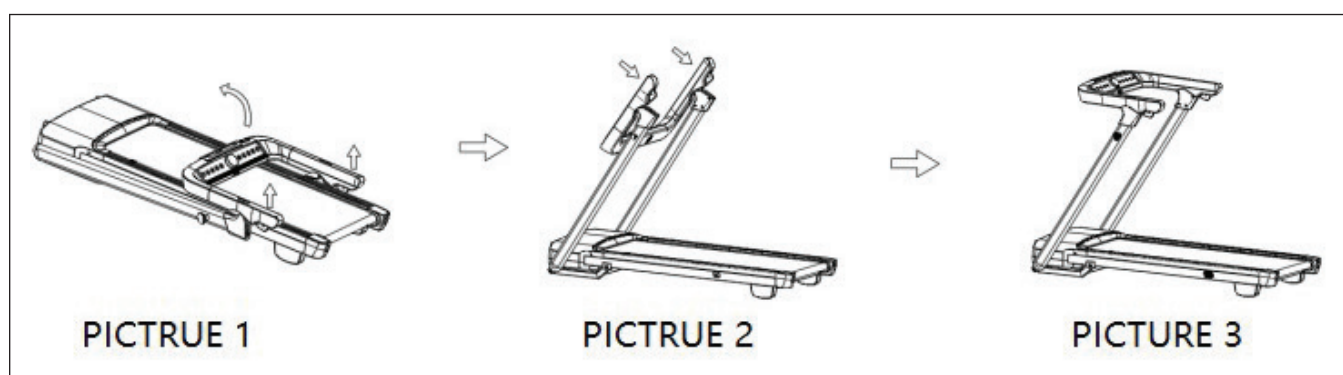
Топли савети: Приликом вађења машине из кутије за паковање, препоручује се да је користе више од две особе како би се избегле незгоде.



КОРАК 2:

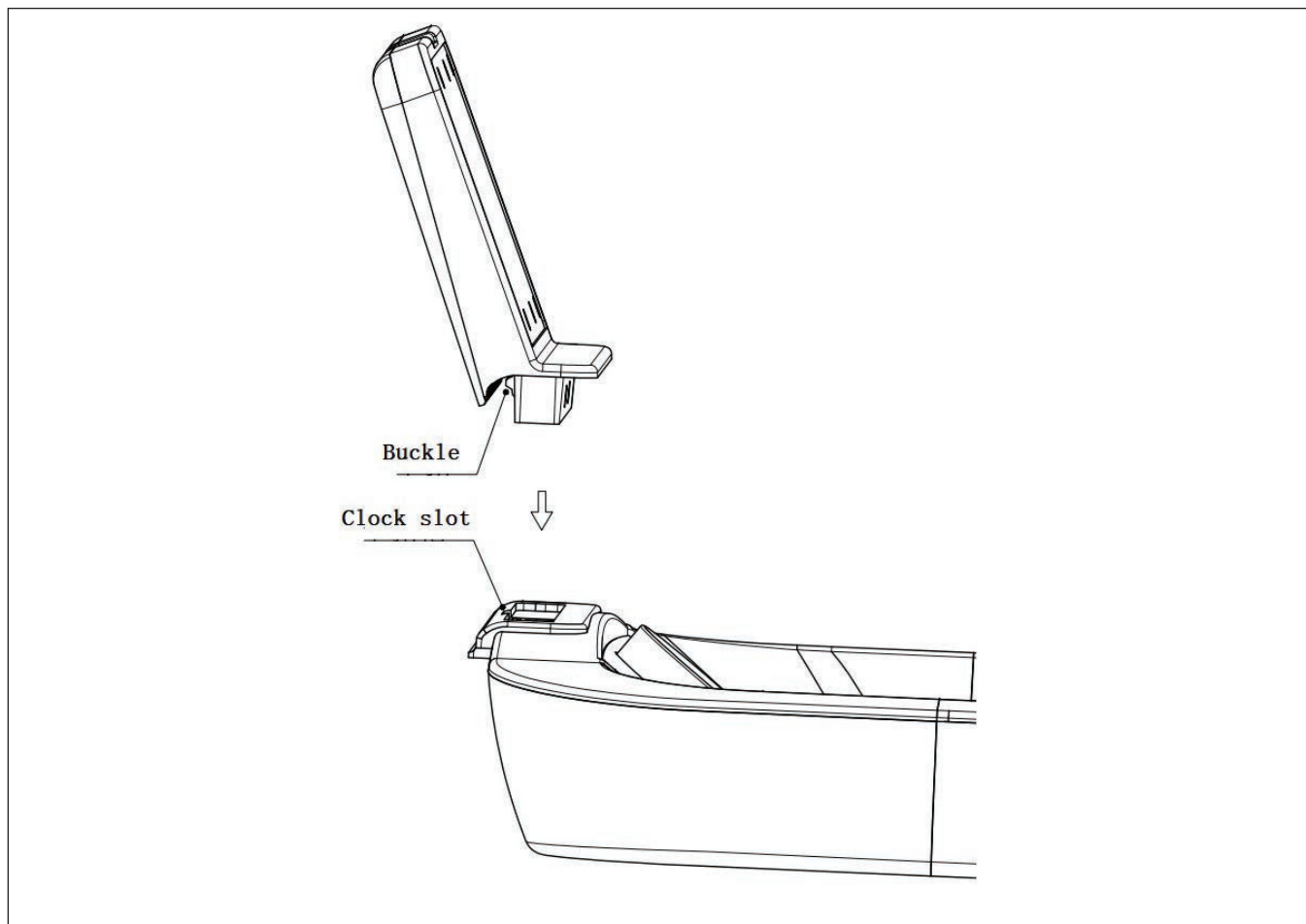
Као што је приказано на слици 1, извуците ручку стуба из унутрашњег отвора на седишту за причвршћивање вијка главног оквира, држите крај рукохвата обема рукама и подижите стуб нагоре док се доњи део стуба не окрене и не чује се звук „клика“ при позиционирању вијка, као што је приказано на слици 2.

Затим притисните рукохват нагоре (имајте на уму да четири прста не могу притиснути ручку), окрените га у хоризонтални положај и инсталација је завршена након што чујете звук „клика“ при позиционирању ручке, као што је приказано на слици 3. Након што је инсталација завршена, пажљиво проверите да ли су стуб и оквир електронског бројила лабави.



КОРАК 3:

Како се поставља држач за мобилни телефон, као што је приказано на слици, уметните доњи део држача за мобилни телефон у одговарајући отвор на држачу за електронски сат и поставите га на место након што чујете звук одбијања. Лагано притисните држач руком да бисте проверили и уверили се да је постављен на место.

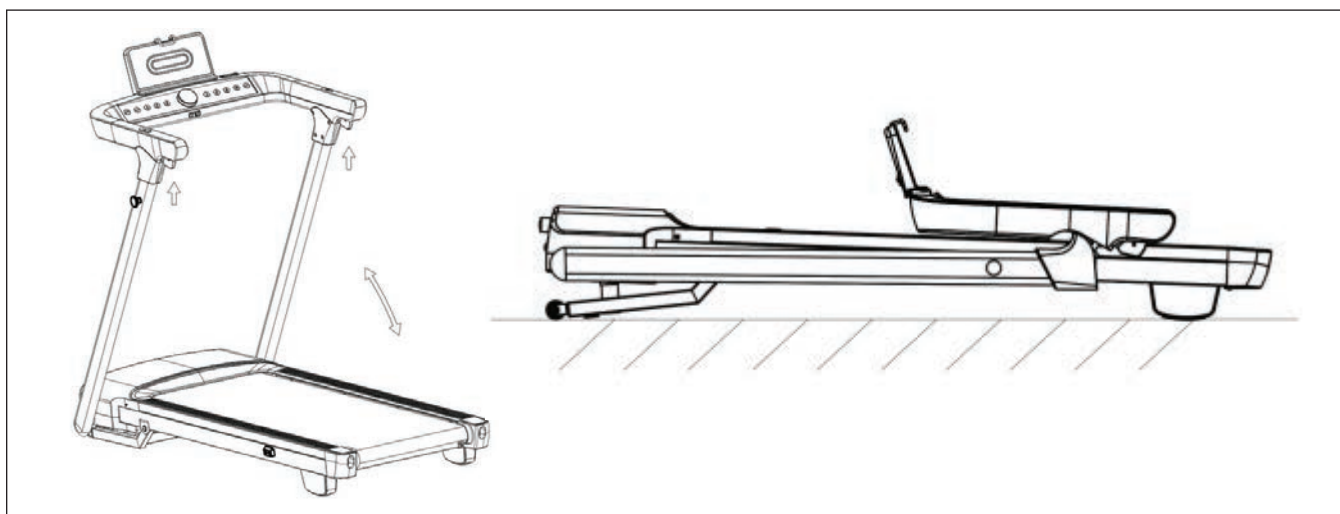
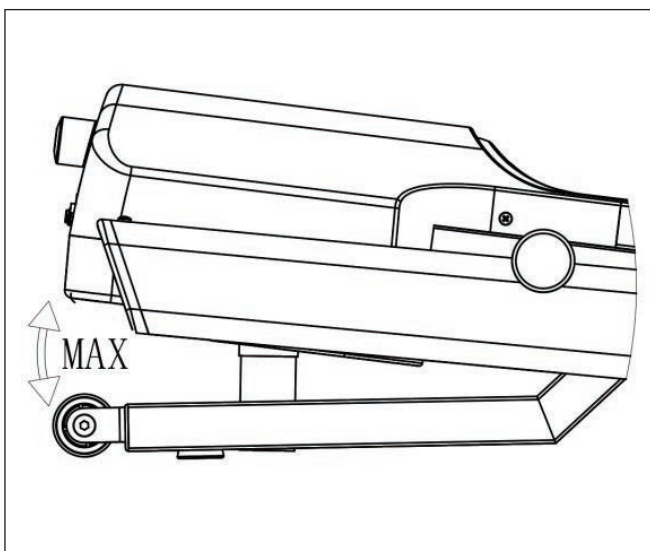


Горе наведена додатна опрема за траку за трчање је састављена. Молимо вас да проверите да ли су сви делови исправни пре употребе!

III. СКЛОПИВА ТРАКА ЗА ТРЧАЊЕ

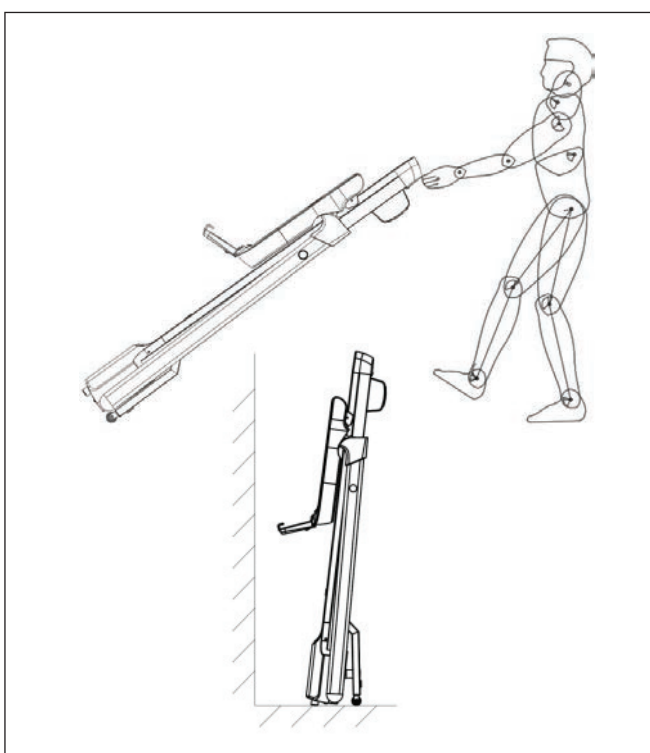
А. Након трчања, потребно је да склопите траку за трчање. Прво притисните и држите дугме „ Incline+ “ (Нагиб+) . Трака за трчање ће почети да се подиже. Затим сачекајте да се подизање достигне највиши ниво. На крају, искључите прекидач за напајање и извуците кабл из струје.

Б. Као што је приказано стрелицама на слици, држите наслон за руке и притисните ручицу за откључавање са четири прста да бисте померили сталак електронског бројила напред, а стуб назад. Коначно, гођи ће до стања приказаног на слици 4.



С. Да бисте носили траку за трчање, држите је за задњи део као што је приказано на слици, и она се може лако померати помоћу предњих покретних точкова.

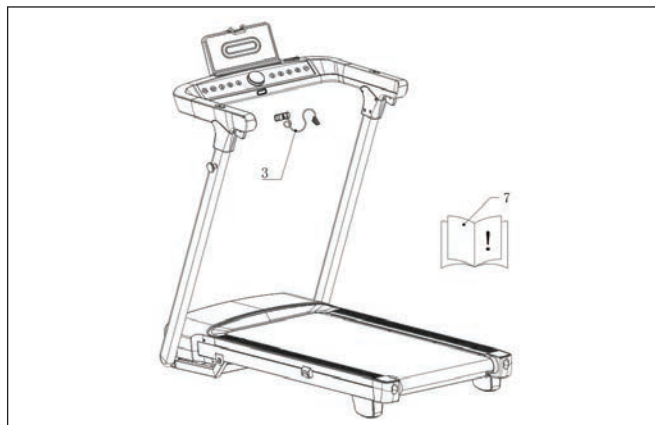
Д. након склапања преместите траку за трчање на место где мало људи хода и поставите је уз зид. Пазите да не преврнете машину током ходања и спречите децу да је ударе, што може довести до пада траке за трчање и повреда, што може проузроковати непотребне незгоде.



IV. ТЕХНИЧКИ ПАРАМЕТРИ

УПРАВЉАЊЕ СПРАВОМ

Прво проверите упутство за употребу из дела 7, затим укључите кабл за напајање траке за трчање у утичницу, укључите прекидач за напајање, а затим ставите део 3, а затим управљајте функцијама према упутствима у упутству за употребу.



ТАБЕЛА ПАРАМЕТАРА ТРАКЕ ЗА ТРЧАЊЕ

Проширена величина	1545*673 * 1220mm	Снага	3.0 HP
Радни напон	220 V	X3	50Hz
Трчкачка површина (mm)	420*1200mm	Распон брзине	1 - 14 KM/H
Максимална тежина корисника	110kg		
Функции на LED дисплея	Брзина, време, удаљеност, калорије, откуцаји срца, кораци		

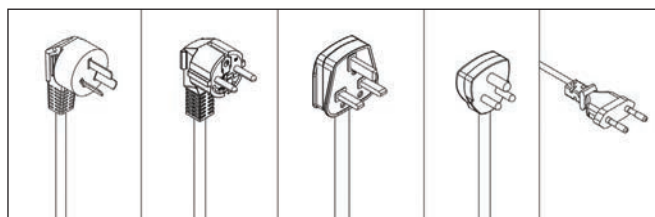
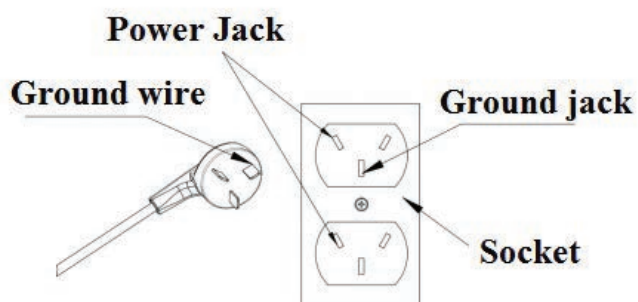
V. УПУТСТВА ЗА УЗЕМЉЕЊЕ

Овај производ мора бити уземљен. У случају кvara или оштећења, уземљење обезбеђује пут најмањег отпора за електричну струју како би се смањио ризик од струјног удара. Овај производ је опремљен уземљивачем кабла за напајање и уземљивачем. Овај утикач мора бити уметнут у одговарајућу, правилно инсталирану и уземљену утичницу у складу са свим локалним прописима и прописима.

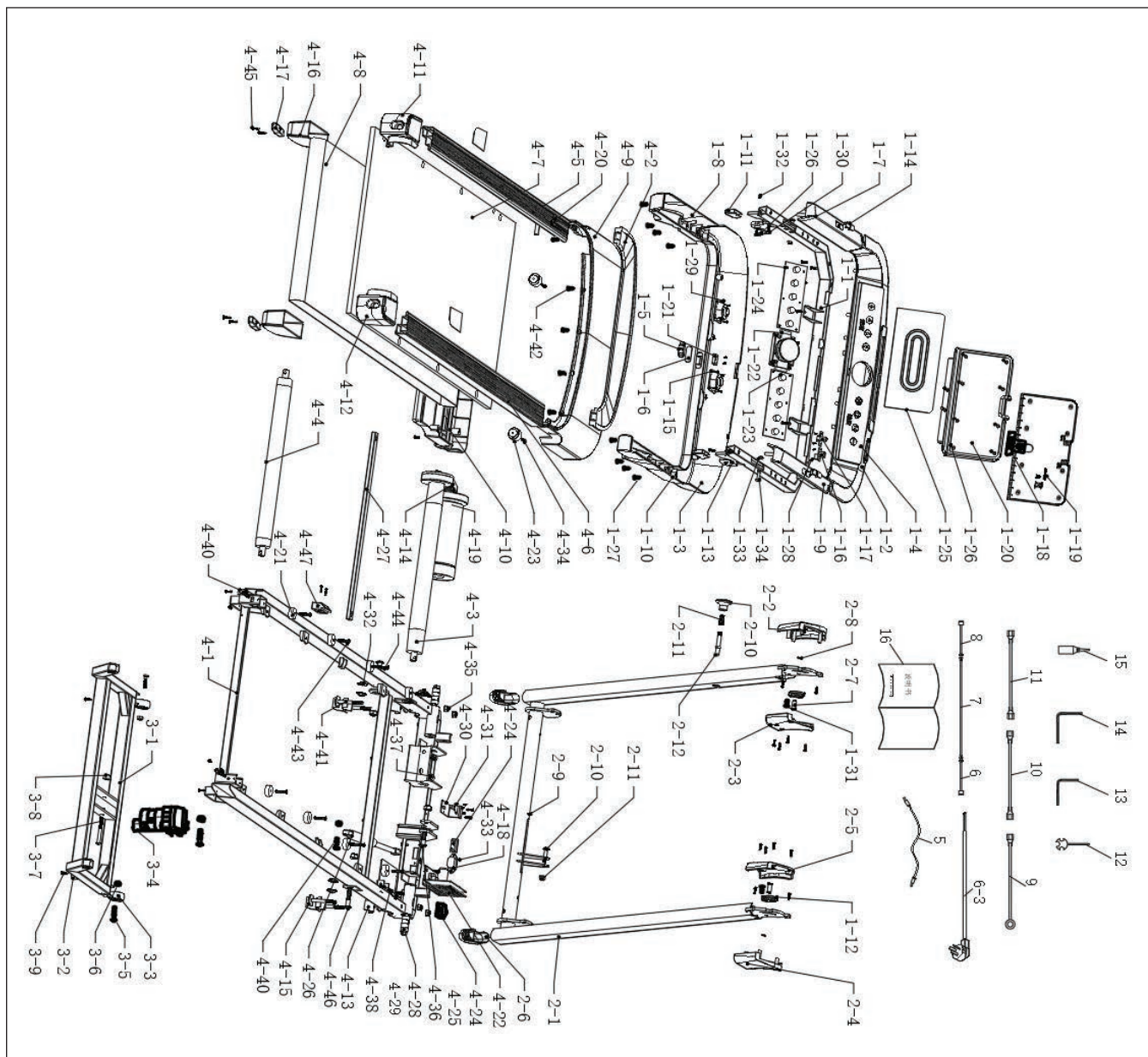
Опасност - Неправилно уземљење уређаја ће довести до ризика од струјног удара. Уколико имате било какве сумње у вези са тим да ли је уређај правилно уземљен, обратите се квалификованом електричару. Не модификујте сами утикач производа. Ако не одговара вашој утичници, пронађите одговарајућег електричара да га модификује. Овај производ је за опште номинално коло од 220 волти и уземљени утикач, као што је утикач на скици приказаној испод.

Молимо вас да повежете утикач овог производа са утичницом са истим спецификацијама. Молимо вас да не користите адаптер за напајање.

Power grounding instructions



VI. ДИЈАГРАМ ПРОИЗВОДА



VII. РАСКЛОПЉЕНИ ПРИКАЗ ЛИСТЕ

НЕ.	Назив и спецификације	Количина
1	Склоп електронског сталака за мерење	1
1-1	Склоп за заваривање електронског сталака за мерење	1
1-2	Горњи поклопац електронског сталака за мерач	1
1-3	Доњи поклопац електронског сталака за мерење	1

НЕ.	Назив и спецификације	Количина
1-4	Налепница на површини дугмета	1
1-5	Сигурносна брава	1
1-6	Гвоздени лим са сигурносном бравом	1
1-7	Горњи поклопац левог наслона за руку електронског мерача	1
1-8	Доњи поклопац левог наслона за руку електронског мерача	1

VII. РАСКЛОПЉЕНИ ПРИКАЗ ЛИСТЕ

НЕ.	Назив и спецификације	Количина
1-9	Горњи поклопац десног наслона за руку електронског мерача	1
1-10	Доњи поклопац десног наслона за руку електронског мерача	1
1-11	Кућиште ручке за откључавање електронског сталака за мерење	2
1-12	Вођица за откључавање колоне	2
1-13	Ручица за откључавање електронског сталака за мерење	2
1-14	Чип за откуцаје срца	4
1-15	Звучник	2
1-16	USB	1
1-17	MP3 прикључак	1
1-18	Брава за држач мобилног телефона	1
1-19	Задњи поклопац држача мобилног телефона	1
1-20	Предњи поклопац држача мобилног телефона	1
1-21	Сензор сигурносне браве	1
1-22	ЛЕД екран са белим светлом за једнокрилни прозор	1
1-23	Десна опружна тастатура	1
1-24	Лева опружна тастатура	1
1-25	Налепница против клизања за држач мобилног телефона	1
1-26	Опруга за откључавање рукохвата	2
1-26	Саморезни вијак са крстастим удубљењем ST4.2-13	10
1-27	Саморезни вијак са укрштеном главом ST4.0-16	36
1-28	Саморезни вијак са крстастом главом ST3.0-8	16
1-29	Саморезни вијак са укрштеном главом ST3.0-10	14
1-30	Крстаста вијак са равном главом M5-15	4
1-31	Крстаста вијак са упуштеном главом M5-15	2

НЕ.	Назив и спецификације	Количина
1-32	Шестоугаони вијак са равним крајем M5X10	2
1-33	Шестоугаона навртка M6 са најлонским осигурањем типа 1	2
1-34	Шестоугаони полукружни вијак са утичним отвором M6X18	2
2	Склоп стуба	1
2-1	Склоп за заваривање стуба	1
2-2	Спољни поклопац левог рукохвата	1
2-3	Унутрашњи поклопац левог рукохвата	1
2-4	Спољни поклопац десног рукохвата	1
2-5	Унутрашњи поклопац десног рукохвата	1
2-6	Чеп за стубну цев	2
2-7	Откључавајући пин	2
2-8	Прстен за задржавање вратила 10	2
2-9	Самобушећи вијак са укрштеном главом и навојем ST4.2-13	1
2-10	Ручка клина за повлачење стуба	1
2-11	Компресиона опруга клина за вучу стуба	1
2-1 2	Иглица за повлачење стуба	1
3	Склоп основе	1
3-1	Склоп за заваривање основе	1
3-2	Гумена подлога за ноге	2
3-3	Покретни точак главног оквира	2
3-4	Мотор за подизање	1
3-5	Вијак са унутрашњим шестоугаоним полукружним навојем и полунавојем M8-40	2
3-6	Шестоугаона навртка M8 од најлона типа 1	2
3-7	Унутрашњи шестоугаони полукружни навој са полунавојем M10-65	1
3-8	Шестоугаона навртка M10 од најлона типа 1	1

VII. РАСКЛОПЉЕНИ ПРИКАЗ ЛИСТЕ

НЕ.	Назив и спецификације	Количина
3-9	Самобушећи вијак са укрштеном главом и навојем ST4.2X13	2
3-10	Ручка за повлачење стуба 1380-Б2	1
3-11	1380-В2 компресиона опруга за затезни клин стуба	1
3-12	1380-В2 осовина за повлачење стуба	1
4	Склоп главног оквира	1
4-1	Склоп за заваривање главног оквира	1
4-2	Заштитна трака мотора	1
4-3	Предњи ваљак	1
4-4	Задњи ваљак	1
4-5	Лева трака	1
4-6	Десна трака	1
4-7	Даска за трчање	1
4-8	Каиш за трчање	1
4-9	Поклопац мотора	1
4-10	Доњи поклопац мотора	1
4-11	Леви задњи штитник главног оквира	1
4-12	Десни задњи штитник главног оквира	1
4-13	Ротирајући одстојник главног оквира	4
4-14	Вишеребрасти каиш за мотор	1
4-15	Окретна плоча	2
4-16	Кућиште задње ноге	2
4-17	Гумена задња подлога за ноге главног оквира	2
4-18	Пин утичница	1
4-19	Мотор	1
4-20	Чеп за пуњење уља	1
4-21	Заштитна подлога	8
4-22	Доња контрола	1
4-23	Подлога за постоље за траку за трчање	2
4-24	Прекидач за напајање	1
4-25	Заштита од преоптерећења	1
4-26	Гасна опруга	1
4-27	Средња попречна цев главног оквира	1

НЕ.	Назив и спецификације	Количина
4-28	Гранично вратило стуба главног оквира	2
4-29	Ограничавајућа компресиона опруга стуба главног оквира	2
4-30	Микропрекидач главног оквира у облику слова L	1
4-31	Микро прекидач	1
4-32	Пластични одстојник за окретање главног оквира	4
3-8	Шестоугаона навртка M10 од најлона типа 1	3
4-33	Укрштени вијак за навој ST4.2X13	2
4-34	Самобушећи вијак са укрштеном главом и навојем ST4.2-13	29
2-9	Самобушећи вијак са укрштеном главом и навојем ST4.2X25	2
4-35	Шестоугаона навртка M8 од најлона типа 1	5
4-36	Вијак са полукружном главом са унутрашњим шестоугаоним дном M10X45	1
4-37	Шестоугаони вијак са унушњим главом M8X30	2
4-38	Шестоугаони вијак са унушњим главом M6X50	1
4-39	Шестоугаони вијак са унушњим главом M6X65	2
4-40	Шестоугаони вијак са унушњим главом M8X30	1
4-41	Шестоугаони вијак са унушњим главом M8X70	4
4-42	Вијак са крстастом главом ST4.2X13	6
4-43	Шестоугаони вијак са угубљењем M6X30	6
4-44	Шестоугаони вијак са угубљењем M6X40	2
4-45	Вијак са крстастом главом ST4.2X19	4
4-46	Шестоугаони вијак са унушњим главом M10X50	2

VII. РАСКЛОПЉЕНИ ПРИКАЗ ЛИСТЕ

НЕ.	Назив и спецификације	Количина
4-47	7420 седиште за причвршћивање вијка главног оквира	1
5	Аудио кабл	1
6	Горња линија комуникације	1
7	Средња линија комуникације	1
8	Доња линија комуникације	1
9	Кабл за уземљење	1

НЕ.	Назив и спецификације	Количина
10	Кабл за напајање (црни)	1
11	Кабл за напајање (црвени)	1
12	Укрштени отворени кључ 13# 14# 15#	1
13	Шестоугаони кључ S6	1
14	Шестоугаони кључ S5	1
15	Уље за траку за трчање	1
16	Упутство за употребу	

VIII. ВЕЖБЕ ЗАГРЕВАЊА

Пре вежбања, најбоље је да се истегнете. Загрејани мишићи се лакше истежу, па се загрејте 5 до 10 минута.

Затим се зауставите и истегните на следећи начин - урадите то 5 пута, 10 секунди или више на свакој ноzi, и поновите то након што завршите вежбу.

1. Истезање наголе: Благо савијте колена, полако савијте тело напред, опустите леђа и рамена и покушајте да додирнете прсте рукама. Држите 10-15 секунди, а затим се опустите. Поновите 3 пута (видети слику 1).

2. Истезање тетива: Седите на чист јастук и истегните једну ногу. Другу ногу привуците ка унутра тако да буде близу унутрашњости испружена нога. Покушајте да додирнете прсте рукама. Држите 10 до 15 секунди, а затим се опустите. Поновите 3 пута за сваку ногу (видети слику 2).

3. Истезање листа и пете: Станите са задњом ногом уз зид или грво, једним стопалом иза себе. Држећи задњу ногу испружену и пету на поду, нагните се ка зиду или грвету. Држите 10-15 секунди, а затим се опустите. Поновите 3 пута за сваку ногу (видети слику 3).

4. Истезање квадрицепса: Левој руком се држите за зид или сто да бисте одржали равнотежу, затим испружите десну руку уназад, ухватите десну пету и полако је повуците према задњици док не осетите да су мишићи на предњем делу бутине затегнути. Држите 10 до 15 секунди, а затим се опустите. Поновите 3 пута за сваку ногу (видети слику 4).

5. Истезање сарторијус мишића (унутрашњи мишић бутине): Седите са стопалима окренутим једно према другом и коленима окренутим ка споља. Ухватите стопала обеима рукама и повуците их према препонама. Држите 10-15 секунди, затим се опустите. Поновите 3 пута (видети слику 5).



1



2



3



4



5

IX. МЕРЕ БЕЗБЕДНОСНИХ ВЕЖБИ

Припремите:

Ако имате више од 35 година или имате здравствених проблема и ово је први пут да вежбате, консултујте се са лекаром или стручњаком пре употребе.

Пре коришћења електричне траке за трчање, молимо вас да се упознате са начином њеног управљања - као што су покретање, заустављање и подешавање брзине итд., а затим је користите након што се упознате са њом. Затим станите на пластичне плоче против клизања са обе стране траке за трчање и држите се за рукохвате обема рукама. Укључите машину на малу брзину од 1,6~3,2 километра на сат, устаните усправно, гледајте напред и „закорачите“ на траку за трчање једном ногом неколико пута; затим станите на траку за трчање и кретните се са њом. Након што се навикнете, полако повећајте брзину на 3~5 километара на сат. Одржавајте ову брзину око 10 минута, а затим полако зауставите машину.

Вежба:

Молимо вас да прво сачекате и упознате се са начином управљања - као што је подешавање брзине и нагиба, а затим га користите након што се упознате са њим. Прошетајте око 1 км фиксним темпом и забележите време које је потребно. Ово може трајати 15-25 минута. Када ходате брзином од 4,8 км/х, 1 км ће трајати око 12 минута. Након што ово budete могли лако да урадите неколико пута, можете постепено повећавати брзину и нагиб, тако да можете добро вежбати за 30 минута. Пре програма вежби ходања, морате бити јасни: Не будите нестрпљиви. Ова вежба је за ваше доживотно здравље, а не магија која ће се постићи преко ноћи.

Количина вежбања:

Пречице - 15-20 минута вежбања је добар начин да уштедите време.

Загрејте се 2 минута брзином од 4,8 км/х, затим повећајте брзину на 5,3 км/х и 5,8 км/х по 2 минута. Затим повећавајте брзину за 0,3 км/х свака 2 минута док не осетите да вам је дисање брже, али не и отежано. Одржавајте ову брзину и смањите брзину за 0,3 км/х ако осетите да вам недостаје дах. На крају, оставите 4 минута да успори. Ако вам је тешко да повећате интензитет вежбе повећањем брзине, користите метод полаког повећања нагиба. Благо повећање нагиба ће знатно повећати интензитет вежбе.

Начини сагоревања калорија - Ова метода ће заиста сагорети калорије.

Загрејте се 5 минута брзином од 4 до 4,8 км/х, затим повећавајте брзину за 0,3 км/х свака 2 минута док не осетите да је изазов континуирано вежбати одређеном брзином током 45 минута. Да бисте ојачали вежбу, можете одржавати ову брзину вежбе током једночасовног ТВ програма, повећавати брзину за 0,3 км/х током сваке рекламне паузе, а затим се вратити на претходну брзину током следећег програма, тако да ће се калорије у потпуности потрошити током рекламног времена и накнадног повећања откуцаја срца. На крају, оставите 4 минута за успоравање.

Учесталост вежбања:

Циљајте на 3-5 пута недељно, 15-60 минута вежбања сваки пут. Најбоље је да поставите распоред за вежбање, уместо да вежбате према сопственим жељама. Интензитет вежбања можете сами контролисати подешавањем брзине и нагиба. Препоручујемо да не подешавате нагиб када први пут почињете; али када желите да повећате интензитет вежбања, повећање нагиба електричне траке за трчање је ефикасна метода.

Пре вежбања, консултујте се са стручњаком. Он или она вам може помоћи да препоручите учесталост, интензитет и трајање вежбања које је прикладно за ваше године и физичко стање. Ако осетите стезање или бол у грудима, неправилан рад срца, кратак дах, вртоглавицу или другу неадекватност током вежбања, одмах престаните! Консултујте се са стручњаком пре него што наставите са вежбањем.

Ако редовно користите моторизовану траку за трчање, можете одабрати нормалну брзину

ходања или брзину трчања приликом избора брзине.

Ако немате искуства или нисте сигурни која је најприкладнија брзина тестирања, погледајте следеће смернице:

1-3 км/х	Људи са лошом физичком кондицијом
3,0-4,5 км/х	Људи који су седентарни или не вежбају често
4,5-6,0 км/х	Нормални ходачи
6,0-7,5 км/х	Брзи ходачи
7,5-9,0 км/х	Тркачи
9,0-12,0 км/х	Умерени тркачи
12,0-14,5 км/х	Искусни тркачи
14,5-16,0 км/х	Одлични тркачи

Напомена: За шетаче је прикладнија брзина мања или једнака 6 километара на сат; за тркаче је прикладнија брзина већа или једнака 8,0 километара на сат.

Упозорење: Пре чишћења или одржавања производа, обавезно искључите електричну траку за трчање из струје.

Х. ОДРЖАВАЊЕ ПРОИЗВОДА

Чишћење: Темељно чишћење ће продужити век трајања ваше електричне траке за трчање.

Редовно чистите прашину како би делови остали чисти. Обавезно чистите изложене делове са обе стране траке за трчање, што ће смањити накопљање нечистоћа испод ње. Уверите се да су Вам спортске ципеле чисте и избегавајте ношење огеће испод траке за трчање како бисте хабали гаску за трчање и траку за трчање. Површину траке за трчање морате обрисати влажном крпом са сапуном и пазите да не прскате воду по електричним компонентама и испод траке за трчање.

Упозорење: Пре него што скинете поклопац мотора, обавезно искључите траку за трчање из струје. Отворите поклопац мотора и усисајте мотор најмање једном годишње. Мазива за траке за трчање и електричне траке за трчање.

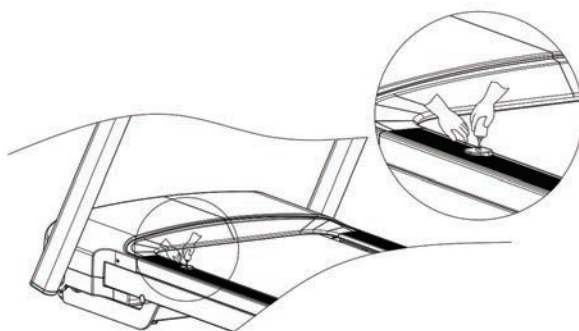
Тркачка гаска и трака за трчање ове електричне траке за трчање су претходно подмазани мазином. Трење између тркачке траке и тркачке гаске има велики утицај на век трајања и перформансе електричне траке за трчање, па мазиво треба редовно наносити. Препоручујемо редовну проверу гаске. Ако је гаска оштећена, обратите се нашем центру за корисничку подршку.

Препоручујемо наношење уља за подмазивање између траке за трчање и плоче за трчање електричне траке за трчање према следећем распореду. Отворите чеп отвора за пуњење уљем и можете додати уље. (Употреба је приказана на слици испод)

Лаки корисници (мање од 3 сата недељно)	Једном годишње;
Умерени корисници (3-5 сати недељно)	једном у 6 месеци;
Велики корисници (више од 5 сати недељно)	једном у 3 месеца.

Препоручујемо Вам да купите мазива од Вашег локалног продавца или да директно контактирате нашу компанију.

Напомена: Све остале поправке морају обавити стручњаци.



XI. ПОДЕШАВАЊЕ ТРАКЕ ЗА ТРЧАЊЕ

1. Да бисте боље одржавали електричну траку за трчање и продужили њен век трајања, препоручује се да искључите напајање након 1,5 сати непрекидне употребе и оставите машину да мирује 10 минута пре него што је поново употребите.

2. Ако је трака за трчање превише лабава, клизаће током трчања; ако је превише затегнута, може смањити перформансе мотора и повећати хабање ваљка и траке за трчање. Када је трака за трчање довољно затегнута, можете ручно подићи две стране траке за трчање око 50-75 мм од гаске за трчање.

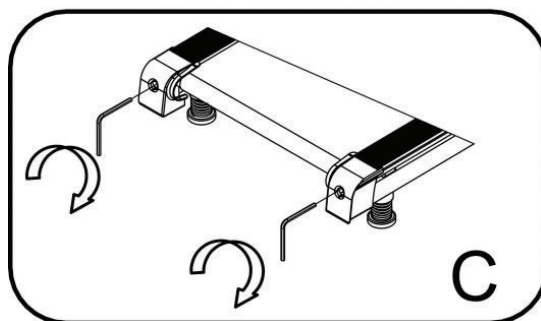
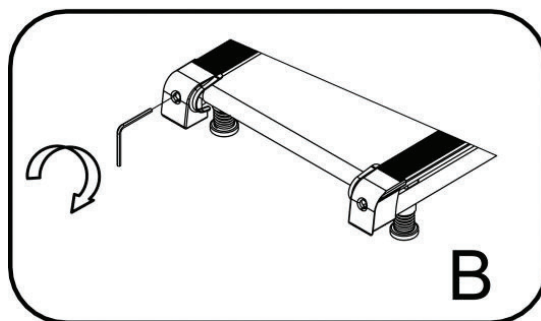
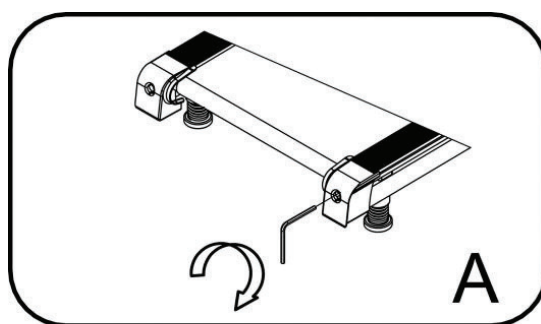
ПОДЕШАВАЊЕ ЦЕНТРИРАЊА ТРАКЕ ЗА ХОДАЊЕ

Поставите електричну траку за трчање на равну површину. Покрените електричну траку за трчање брзином од око 6-8 км/х и посматрајте одступање траке за трчање.

Ако трака за трчање одступа у десно, искључите сигурносну браву и прекидач за напајање, окрените завртањ за подешавање са десне стране у смеру казаљке на сату за 1/4 окрета, уметните прекидач за напајање и сигурносну браву, покрените траку за трчање и посматрајте одступање траке за трчање. Понављајте горе наведене кораке док се трака за трчање не центрира. Слика А.

Ако трака за трчање одступа улево, искључите сигурносну браву и прекидач за напајање, окрените завртањ за подешавање са леве стране у смеру казаљке на сату за 1/4 окрета, уметните прекидач за напајање и сигурносну браву, покрените траку за трчање и посматрајте одступање траке за трчање. Понављајте горе наведене кораке док се трака за трчање не центрира. Слика Б

Трака за трчање ће се постепено олабавити након горе наведеног подешавања или након одређеног времена коришћења и потребно ју је подесити. Искључите сигурносну браву и прекидач за напајање и истовремено окрените завртње за подешавање са обе стране у смеру казаљке на сату за 1/4 окрета, уметните прекидач за напајање и сигурносну браву, покрените траку за трчање, а затим станите на траку за трчање да бисте потврдили затегнутост. Понављајте горе наведене кораке док трака за трчање не буде умерено затегнута. Слика С



XII. УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ



A. Излог:

„INC/ PULS /TIME/SPEED/CALORIES/DISTANCE “ : Нема потребе за радом са тастерима, 5 секунди за циклус између прозора.

(1) Приликом приказивања времена вежбања, бројање унапред је од 0:00-99:59, а трака за трчање се зауставља када бројање достигне максималну вредност;

(2) Приликом приказивања брзине, опсег приказа брзине је: 1,0-14,0 км/х.

(3) Приликом приказивања калорија, приказује се вредност потрошње калорија спортисте, а бројање унапред је од 0,0-999, а вишак се брише.

(4) Приликом приказивања удаљености, бројање унапред је од 0,00 до 99,99, а вишак се брише.

(5) Приликом приказивања нагиба, опсег приказа пораста је: 0-15 сегмената.

(6) Када спортиста држи ручку сензора откуцаја срца обема рукама, систем може аутоматски да детектује откуцаје срца спортисте и прикаже их у овом прозору. Опсег приказа вредности откуцаја срца је: 50-200 откуцаја/минут. (Ови подаци су само за референцу и не могу се користити као медицински подаци)

Б. Опис дугмета:

1. „Брзина +“ и „Брзина -“ су тастери за повећање и повећање брзине: стање приправности, користе се за подешавање задате вредности. Након покретања, користе се за подешавање брзине, а вредност амплитуде подешавања је 0,1 сваки пут. Када се притисне дуге од 0,5 секунди, аутоматски ће се повећати или смањити.

2. „Нагиб +“ и „Нагиб -“ су тастери за подешавање нагиба плус и минус: стање приправности, користе се за подешавање задате вредности. Након покретања, користе се за подешавање нагиба, а вредност амплитуде подешавања је 1 сегмент/време. Када се притисну дуге од 0,5 секунди, аутоматски ће се повећати или смањити.

3. „Брзина: 3, 6, 9“ је пречица за брзину: брзина се може брзо подесити.

4. „Нагиб : 3, 6, 9“ је пречица за подешавање нагиба: нагиб се може брзо подесити.

5. FOLD: у стању приправности након искључивања, притисните дугме за нагиб + тастер са 5 секунди аутоматски се подиже на највиши сегмент и почиње са склапањем траке за трчање. Дизалица при укључивању ће се аутоматски ресетовати када се следећи пут користи.

6. Средње велико дугме: вишефункционални сложени тастер као што су дугме за покретање,

пауза, стоп, потврда, повећање брзине, смањење брзине итд. Кратко притисните дугме за покретање, дуго притисните дугме за покретање да бисте се вратили у стање приправности. У ручном режиму, притисните ово дугме да бисте покренули траку за трчање након уласка у прозор за одбројавање од 3 секунде. Ако притиснете ово дугме док трака ради, рад ће бити паузиран, а на прозору ће се приказати „PAU“; ако кратко притиснете ово дугме док трака паузира, наставиће да ради. Ако притиснете ово дугме 3 секунде, зауставиће се и ресетоваће се. Када трака за трчање ради, ако окренете ово дугме у смеру казаљке на сату, трака за трчање ће убрзати, а ако га окренете у смеру супротном од казаљке на сату, трака за трчање ће успорити.

Ц. Брзи почетак:

1. Укључите прекидач за напајање и правилно причврстите магнетну сигурносну браву на положај сигурносне браве испод панела.
2. Притисните дугме „Старт“, систем улази у одбројавање од 3 секунде, огласиће се звучни сигнал и трака за трчање почиње да ради брзином од 1,0 км/х након одбројавања од 3 секунде.
3. Након покретања, можете користити тастере „Брзина +“ и „Брзина -“ да бисте подесили брзину траке за трчање по потреби; користите тастере „Подизање +“ и „Подизање -“ да бисте подесили нагиб траке за трчање.

Д. Управљање током вежбе:

1. Притиском на тастер „Брзина-“ смањићете брзину траке за трчање.
2. Притиском на тастер „Брзина+“ повећаћете брзину трчања траке за трчање.
3. Притиском на тастер „Нагиб -“ смањићете нагиб траке за трчање.
4. Притиском на тастер „Incline +“ повећаћете нагиб траке за трчање.
5. Притисните дугме за стоп и трака за трчање ће успорити да би се зауставила.
6. Окрените дугме да бисте брзо повећали или смањили брзину, кратко притисните за паузу и дуго притисните за заустављање.
7. Када спортиста држи ручицу за мерење откуцаја срца обема рукама, подаци о откуцајима срца ће бити приказани око 3 секунде.

Е. Ручни режим:

У режиму приправности, директно притисните дугме „Старт“ и трака за трчање ће почети да ради брзином од 1,0 км/х и нагибом од 0; остали прозори почињу да одбројавају унапред од 0, а притисните дугмад „Нагиб +-“ и „Брзина +-“ да бисте променили нагиб и брзину.

Ф. Прикажи опсег сваке вредности:

Подешавање параметара	Почетни	Display Range
Време (минути:секунде)	0	0:00-99:59
Брзина (км/х)	0.0	1.0-14.0
Нагиб (део)	0	0-15
Удаљеност (км)	0	0.0-99.9
Калорије (kcal)	0	0-999
Откуцаји срца (откуцаја/минут)	P	50-200

Г. Функција сигурносне браве:

У било ком стању, трака за трчање се може хитно зауставити повлачењем сигурносне браве. Када се трака за трчање хитно заустави, сви прозори приказују “———” и зујалица емитује аларм “BB” три пута. У овом тренутку, трака за трчање не може да обавља никакве друге операције осим искључивања. Након враћања сигурносне браве у првобитни положај, трака за

трчање ће поново ући у стање приправности и чекати унос инструкција.

Н. Режим уштеде енергије:

Систем има функцију уштеде енергије. У режиму приправности, ако нема притиска на тастер у року од 10 минута, систем ће ући у режим уштеде енергије и аутоматски искључити екран. Притисните било који тастер да бисте поново пробудили систем.

И. Искључење:

Трака за трчање се може искључити у било ком тренутку искључивањем прекидача за напајање без оштећења траке за трчање.

Ј. Мере предострожности:

1. Пре вежбања, проверите да ли је уређај напуњен; проверите да ли је сигурносна брава ефикасна.
2. Ако се током вежбања догоди неуобичајена ситуација, можете повући сигурносну браву и трака за трчање ће се брзо успорити и зауставити; затим вратите сигурносну браву, уређај ће се ресетовати и сачекати унос инструкција.
3. Уколико постоји било какав проблем са овом машином, обратите се продавцу. Непрофесионалци, молимо вас да не покушавате да је растављате или поправљате како бисте избегли оштећење опреме.

К. Једноставне методе за решавање проблема са електричним погоном:

1. Електронски сат нема екран након што је укључен.
 - А. Прво проверите да ли је заштита од преоптерећења активирана. Ако јесте, само је притисните;
 - Б. Проверите прекидач за напајање, заштиту од преоптерећења и кабл за напајање на грајверу да бисте осигурали добру везу;
 - С. Проверите да ли је кабл за напајање од електронског бројила до грајвера правилно прикључен. Уклоните стуб и проверите сваки гео спојне линије од електронског бројила до грајвера како бисте се уверили да је свака језгра жице потпуно прикључена. Или је кабл за напајање за комуникацију неисправан (оштећен или прекинут) и потребно га је поново повезати или заменити.
2. Након укључивања, електронско бројило приказује „Е01“ ----- квар у комуникацији (возач не прима сигнал електронског бројила); електронско бројило приказује „Е13“ ----- квар у комуникацији (електронско бројило не прима сигнал возача)
 - А. Комуникација између електронског бројила и грајвера је блокирана. Проверите сваки гео комуникационе линије између електронског бројила и грајвера да бисте се уверили да је свака жица потпуно прикључена; проверите да ли је спојна линија између електронског бројила и грајвера оштећена и замените комуникациону спојну линију.
 - Б. Комуникациона линија на електронском бројилу је неисправна и компоненте су оштећене. Замените електронско бројило;
 - С. Сигнална линија возача је неисправна, замените возач.
3. Ако електронски бројач приказује „Е02“ након рада, у питању је заштита од експлозије или аномалије мотора.
 - А. Проверите да ли је жица мотора правилно повезана, поново повежите жицу мотора, ако и даље не ради, замените мотор;
 - Б. Проверите да ли контролер има мирис, да ли је IGBT транзистор у кратком споју, замените грајвер;
 - С. Проверите да ли је напон напајања нижи од 50% нормалног напона, користите исправну спецификацију напона за поновно тестирање;
4. Ако електронски бројач приказује „Е03“ након покретања, то значи да нема сигнала сензора.
 - А. Ако се мотор покрене и ради 5-8 секунди и приказује „Е03“, то значи да сигнал сензора брзине није детектован. Проверите да ли је утикач сензора укључен или да ли је магнетни сензор покварен или оштећен. Укључите га или замените магнетни сензор.

Б. Сигнална линија сензора на доњој контроли је абнормална, замените грајвер;

5. Ако електронски бројач приказује „E04“ након покретања ----- Учење подизања или самотестирање нису успели

А. Проверите да ли је сигнална линија мотора за подизање правилно прикључена и поново прикључите конектор сигналне линије да бисте је осигурали;

Б. Проверите да ли је АЦ линија мотора за подизање правилно прикључена и да ли су АЦ линија мотора за подизање и лого на контролеру правилно прикључени;

С. Проверите да ли је прикључни вод мотора оштећен и отворен, замените прикључни вод или мотор за подизање;

Д. Замените грајвер; Е. Након што су све провере завршене, притисните дугме за учење на грајверу да бисте поново почели да учи.

6. Ако електронски бројач приказује „E05“ након рада ----- Заштита од прекомерне струје

А. Могући разлог је да номинално оптерећење прелази струју, систем је самозаштићен и може се поново покренути;

Б. Део траке за трчање је заглављен, што узрокује да се мотор не окреће, оптерећење је превелико, струја је превелика, систем се самозаштитио, подесите траку за трчање и поново је покрените или додајте уље за подмазивање.

С. Проверите да ли се чује звук прекомерне струје или мирис паљевине када мотор ради и замените мотор;

Д. Проверите да ли возач има мирис паљевине и замените га;

7. Ако електронски бројач приказује „E08“ након рада ----- Грешка меморије 24C02 (екстерни грајвер 24C02)

А. Интегрисано коло за меморију није уметнуто на своје место (непрекидачко напајање), поново га уметните у подножје ИЦ-а, обратите пажњу на положај ПИН1;

Б. Интегрисано коло за меморију је оштећено или је повезано коло неисправно, замените ИЦ за меморију или замените грајвер;

8. Ако електронски мерач приказује „E09“ након рада ----- Склопиви прекидач

А. Микропрекидач је оштећен, замените га;

Б. Замените грајвер;

9. Ако електронски бројач приказује „E10“ након рада ----- Обично је мотор тренутно у кратком споју.

А. Обртни момент возача је превелик, подесите потенциометар обртног момента на одговарајући положај;

Б. Мотор је интерно кратко спојен, замените мотор;

С. Део мењача је заглављен, подесите део мењача или додајте уље за подмазивање;

Л. Формула за израчунавање калорија

$$70,3 \times V \text{ (km/h)} \times t \text{ (h)} \times (1 + \text{?}\%)$$



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.

ГАРАНЦИЈА

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

Гаранција је додатак и неограничава ни на један начин право коришћења и поседовања овог производа који се већ регулисани законом о облигационим односима конкретне државе где је купопродаја настала. Овде су описани услови гаранције, као и обавезе продавца уколико дође до испуњења услова за рекламирање производа.

Гарантни рок: 24 месеца (од куповине уређаја)!

Ми нудимо гаранцију за овај уређај под следећим условима :

Сервис сепружа на целој територији Републике Србије. Молимо Вас да контактирате наше _ одељење за услуга на купци – (062 270 179)

Бесплатна гаранцијска услуга 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 друге интервенције које врше лица која нису овлашћена за обављање ове делатности, или ако се апарат поправља са неоригиналним резервним деловима;
5. Спољна оштећења уређаја - огреботине , пукотине и друго што се није констатовало при куповини , испоруци или монтажи уређаја.
6. Неусаглашеност са условима за употребу , складиштење , транспорт као узрок дефеката на уређају ;
7. Дефекти изазвани неадекватним коришћењем , механички дефекти , улубљења, огреботине;
8. Недостаци који настају као резултат природних непогода, оштећења инсталације, хаварија на месту коришћења, под утицајем више силе;
9. Коришћење уређаја у комерцијалне сврхе, за тренинг више особа у фирми, хотелу или другом простору јавне намене ;
10. Покретне компоненте оштећене као резултат неадекватног коришћења уређаја : педале , ручке , сајле , каишеви , траке , заптивке , 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