



53934



(ES) CINTA DE CORRER	2
(EN) TREADMILL	8
(FR) TAPIS ROULANT	14
(DE) LAUFBAND	20
(IT) TAPIS ROULANT	26
(PT) ESTEIRA	32
(RO) BANDA DE ALERGAT	38
(NL) LOOPBAND	44
(HU) FUTÓPAD	50
(RU) БЕГОВАЯ ДОРОЖКА	56
(PL) BIEŻNIA	62

ES**MANUAL DE INSTRUCCIONES****PRESENTACIÓN DEL PRODUCTO**

La cinta de correr es adecuada para ser colocada en el interior. Este producto está diseñado para hacer ejercicio en casa de una manera fácil y segura.

INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD

⚠ ¡ATENCIÓN! Lea todas las advertencias de seguridad y todas las instrucciones. El incumplimiento de las advertencias e instrucciones enumeradas a continuación puede provocar descargas eléctricas, incendios y/o lesiones graves.

- La cinta de correr es adecuada para colocarse en interiores para evitar la humedad. No salpique agua sobre la cinta de correr.
- No coloque ningún otro objeto sobre la cinta de correr.
- Los dos lados y la parte delantera de la cinta deben tener 1 metro. La parte trasera debe tener 2 metros x 1 metro de espacio de seguridad para el salto de emergencia. (Salto de emergencia: Sostenga el pasamanos con ambas manos y levante el cuerpo, mientras que pisa la barra lateral y salta de la cinta de correr de un lado).
- El cable de corriente debe estar conectado de forma fiable, la cinta debe tener una toma de corriente profesional por seguridad, no comparta una toma de corriente con otros equipos eléctricos en caso de corriente excesiva.
- Si no la utiliza durante mucho tiempo, por favor, guarde la botella de aceite de silicona fuera del alcance de los niños. Si accidentalmente consume o entra en los ojos, por favor enjuague con agua limpia y visite a un médico rápidamente.
- Este producto no es adecuado para el uso de los niños.
- Debe evitar la operación de sobrecarga por un largo tiempo, puede causar daños al motor y al controlador, acelerará el desgaste y el envejecimiento de los rodamientos, las correas y los estribos. Por favor mantenga la cinta de correr regularmente.
- Apague el suministro de energía de la cinta de correr y desenchufela de la corriente después de usarla.
- Cuando haga ejercicio, por favor sujetel el clip del cable de seguridad en su ropa para que se apague de forma segura en caso de emergencia.
- Mantenga la circulación del aire en el interior mientras utiliza la cinta de correr.
- Si su cuerpo se siente incómodo durante el uso, por favor deje de hacer ejercicio y consulte a su médico.
- Ponga el aceite de silicona en un lugar seguro donde el niño o los niños no puedan llegar para evitar un resultado grave de ingestión por parte de los niños.
- Compruebe si el paño se ha cerrado con cremallera o se ha abrochado correctamente antes de usar la cinta de correr, no use ropa demasiado holgada para usarla.
- No use ropa que se pueda enganchar fácilmente en la cinta de correr.
- No cierre la corriente a objetos calientes o en movimiento.
- El personal no profesional no puede desmontar la cinta de correr sin autorización, pueden producirse consecuencias graves.
- Esta cinta de correr sólo se utiliza en el circuito de

20 amperios.

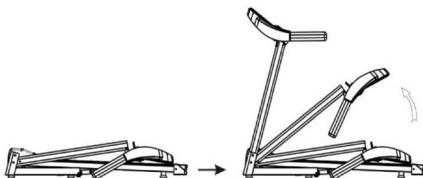
- Sólo se permite que una persona se mueva en la cinta de correr cuando la máquina se pone en marcha.
- Esta cinta de correr no debe usarse durante mucho tiempo. Se recomienda utilizar la cinta de correr después de un intervalo de media hora. El uso prolongado puede causar un sobrecalentamiento oculto de la cinta y provocar un fallo eléctrico.
- No la utilice en caso de que la cubierta de plástico se agriete, se rompa y se desprenda (la estructura interna quede expuesta) o se agriete la soldadura. De lo contrario, pueden producirse accidentes o lesiones.
- No salte en la cinta de correr durante el ejercicio. - Puede lesionarse como resultado de las caídas.
- No use y mantenga la cinta de correr fuera o cerca del baño y de lugares húmedos.
- No utilice ni mantenga la cinta de correr cerca de la luz solar directa, lugares de alta temperatura, alrededor de estufas y alfombras eléctricas. Puede provocar fugas de electricidad e incendios.
- No la utilice cuando el cable de corriente o el enchufe estén dañados o la toma de corriente esté suelta. Puede provocar una descarga eléctrica, un cortocircuito y un incendio.
- No dañe ni fuerce el cable de corriente doblándolo o retorciéndolo. No coloque objetos pesados sobre él al mismo tiempo. Puede provocar un incendio o una descarga eléctrica.
- No lo use si no puede expresar su conciencia o no puede manejarlo usted mismo. Evite el contacto con el agua, ya que puede provocar una descarga eléctrica o un incendio.
- No lo use después de beber alcohol.
- No lo use con objetos duros en los bolsillos de los pantalones.
- No utilice agujas, basura o agua en los enchufes. Puede provocar una descarga eléctrica, un cortocircuito o un incendio. ¡No lo use con las manos mojadas!
- Cuando esté fuera de servicio, por favor saque el enchufe de la toma de corriente y deje que la máquina desconecte completamente el suministro de energía.
- Por favor, coloque el producto en un suelo liso, limpio y plano para asegurarse de que no hay objetos punzantes cerca ni en las proximidades de fuentes de agua y calor.

MONTAJE

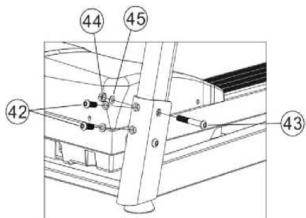
Por favor, pon los pernos o las tuercas primero y no los cierres con fuerza. Atornille los pernos y tornillos después de que toda la cinta esté bien ensamblada.

Paso 1 (Se muestra en la siguiente imagen)

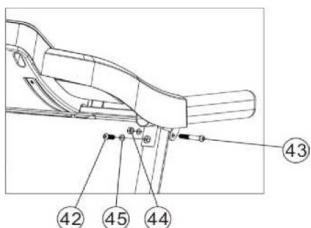
Abre la caja de cartón y saca todos los accesorios y herramientas de la caja. Si falta alguna pieza, por favor, póngase en contacto con el vendedor. Coloque la máquina en el suelo, corta el lazo del chasis y luego gira los pilares izquierdo y derecho y el panel hacia arriba según las imágenes. (Tenga en cuenta que se necesitan más de 2 personas para instalar los productos de carrocería).

**Paso 2 (Se muestra como en la siguiente imagen)**

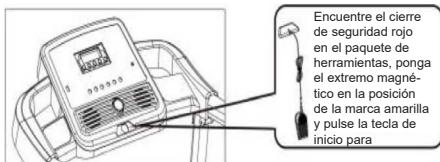
Pasar el perno hexagonal M8X50 (43) de cabeza semicircular por el agujero correspondiente, las juntas planas (45) y la tuerca anti aflojamiento M8(44). Pase el perno hexagonal M8X20(42) de cabeza semicircular a través de la junta plana (45), e introduzcalo en el agujero correspondiente, no lo bloquee demasiado.

**Paso 3 (Se muestra en la siguiente imagen)**

Pase el tornillo hexagonal M8X50 (43) a través del agujero correspondiente, las juntas planas (45) y las tuercas anti aflojamiento M8 (44). Atornillar el tornillo hexagonal M8X20 de dientes completos (42) y ocho grandes juntas planas (45) en el agujero correspondiente con el tornillo hexagonal M8X20 de dientes completos (42) de la cabeza semicircular. No atornille demasiado fuerte.

**Paso 4 (Se muestra en la siguiente imagen)**

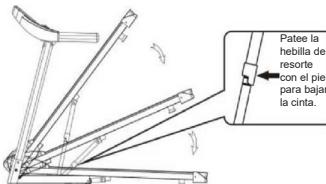
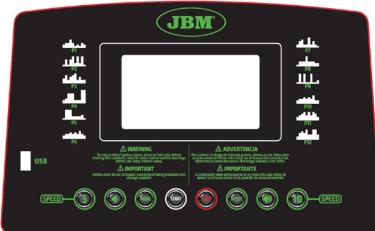
Encienda la fuente de alimentación, ponga el cierre de seguridad en la posición correspondiente, la cinta de correr entra en estado de espera, pulse la tecla de inicio de la cinta de correr, la cinta de correr se pone en movimiento. (Atención: La abrazadera del cierre de seguridad debe estar sujetada al traje durante la carrera).



Función de parada de emergencia: Despues de quitar el cierre de seguridad, se desconecta la fuente de corriente y se mantiene la parte débil de la misma. Para su seguridad, cuando haga ejercicio, asegúrese de usar los bloqueos de seguridad.

USO DEL PRODUCTO

1. Cuando enches la corriente y enciendas el interruptor (el interruptor es rojo), oirás una "gota" y luego la pantalla se iluminará. El sistema de la pantalla debe esperar pacientemente un rato antes de entrar en la interfaz de inicio.
2. Coloque el cierre de seguridad en la zona amarilla, pulse el botón de inicio para poner en marcha la cinta de correr y fije el clip del cierre de seguridad en él. En caso de accidente, quite el cierre de seguridad inmediatamente y deje de correr inmediatamente.
3. Instrucciones de despliegue: La cinta de correr se pliega para ahorrar espacio, apague la fuente de alimentación y desenchufe el enchufe antes de plegarla. Levante la plataforma de correr a mano hasta que se quede atascada (se emitirá un sonido de "clic" cuando se levante hasta la posición de atasco).
4. Cuando quiera bajar la cinta, sosteniendo la cinta con la mano, patee la hebilla del resorte de aire con el pie y luego suelte las manos hasta que escuche un "clic", la cinta de correr se reducirá automáticamente a (Se muestra en la siguiente imagen).

**INSTRUCCIONES DE FUNCIONAMIENTO DEL PANEL**

1. El diagrama del panel de la derecha.
2. Presione la tecla Start para iniciar la cinta de correr después de poner el cierre de seguridad
3. La cinta de correr empieza a funcionar contando 3 segundos después de pulsar la tecla Start.
4. Función de bloqueo de seguridad: Desactivar el bloqueo de seguridad, la máquina se detendrá rápidamente para motivar, se mostrará el E7 en la pantalla, sonido de disparo de la cinta de correr para recordar que se detendrá. Ponga la llave de seguridad en la posición del panel, todos los datos de la pantalla volverán a ser originales después de 2 segundos.

5. Presione los botones:

TECLA DE INICIO:

Cuando la cinta de correr se detenga, presione el botón de inicio y la velocidad muestra "1.0" para correr. La cinta de correr se detiene automáticamente después de 99 minutos.

TECLA DE PARADA:

En el estado de funcionamiento de la cinta de correr, presione la tecla de parada, todos los datos se convierten en cero. Cuando la cinta de correr se detiene, vuelve al modo manual.

TECLA DE PROGRAMA:

En el modo de espera, pulse esta tecla para seleccionar el modo manual "1.0" o el programa automático de P1 a P12; el modo manual es el modo por defecto del sistema, la velocidad por defecto del modo manual es de 1 km/h, la velocidad máxima es de 10 km/h.

TECLA DE MODELO:

En el estado de espera, presione este botón para ejecutar la cuenta atrás en tres modos diferentes: tiempo, distancia y calorías. H-1 es el modo de cuenta atrás del tiempo, H-2 es el modo de cuenta atrás de la distancia, H-3 es el modo de cuenta atrás de las calorías. En el estado de marcha, es para cambiar la pantalla; es tiempo, velocidad, distancia, calorías, pantalla automática y pantalla de cambio circular a su vez. Al mismo tiempo, se encienden a su vez las luces indicadoras de los parámetros correspondientes en el medidor electrónico: tiempo, velocidad, distancia, calorías y luces indicadoras automáticas.

VELOCIDAD + CLAVE

La tecla de velocidad más y menos se puede usar para ajustar los distintos modos. Los datos relevantes de la cuenta atrás se pueden configurar pulsando esta tecla, pulse la tecla de inicio para poner en marcha la cinta de correr una vez completado el ajuste.

TECLA DE VELOCIDAD RÁPIDA

En estado de marcha, pulse la tecla de velocidad rápida, la velocidad de marcha cambiará a la velocidad de la tecla indicada rápidamente.

FUNCIÓN DE LA PANTALLA

- Pantalla de velocidad:* Muestra el valor actual de la velocidad de marcha.
- Pantalla de tiempo:* Muestra el tiempo de ejecución en el modo manual, o el tiempo de cuenta atrás en los modos programáticos.
- Visualización de la distancia:* Muestra la distancia acumulada en el modo manual, o la distancia de cuenta atrás en los modos programáticos.
- Pantalla de calorías:* Muestra las calorías acumuladas quemadas en el modo manual, o la cuenta atrás de calorías en los modos programáticos.
- Pantalla de pulso:* Se detectan las señales de frecuencia cardíaca en la mano, el marcador en forma de corazón parpadea y se muestran los valores del pulso al mismo tiempo.
- Rango de datos mostrados en cada ventana.*

TIEMPO	0:00- 99(min)
DISTANCIA	0.00 - 99(km)
CALORÍAS	0.0 - 999 (kcal)
VELOCIDAD	1.0 - 10.0(km/h)
PULSO	50-200 (bpm)

Ajuste de parámetros en tres modos.

- El tiempo de la cuenta regresiva está inicialmente fijado en 10:00 minutos, que va de 5:00 a 99:00 minutos, y el paso es de 1:00 minutos.
- La distancia de la cuenta atrás se fija en la distancia inicial de 1,0 km, el rango de ajuste es de 1.0 -99.0 km, y el paso es de 1.0 km.
- La cuenta atrás de calorías inicial es de 50 kilocalorías, el rango es de 20 - 990 kilocalorías, y el paso es de 10.
- La conmutación cíclica es: manual, tiempo, distancia, calorías.

FUNCIÓN DE PRUEBA DE PULSO:

Cuando la cinta rodante está electrificada, la frecuencia cardíaca puede mostrarse en 5 segundos manteniendo el trozo de latido cardíaco. El valor inicial se mide realmente. Ritmo cardíaco, rango de visualización: 50-200 veces por minuto. El patrón de la forma del corazón parpadea durante la prueba del latido. Estos datos son sólo para referencia y no pueden ser usados como datos médicos.

PROGRAMA AUTOMÁTICO:

El tiempo de ejecución por defecto es de 10 minutos. Despues de seleccionar el programa, el tiempo de ejecución se fija. Cada segmento del programa se divide en 10 segmentos. Y el tiempo de ejecución de cada segmento del programa se asigna de manera uniforme. Cuando el tiempo de ejecución se completa, el motor se detiene y el instrumento se borra.

GRÁFICO DE MOVIMIENTO

		TIEMPO FIJADO/ 10 MINUTOS PARA CADA PROGRAMA									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDAD	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCIDAD	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCIDAD	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCIDAD	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCIDAD	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCIDAD	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCIDAD	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDAD	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCIDAD	2	2	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDAD	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDAD	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCIDAD	2	3	5	6	8	6	9	6	6	3

Cuando se agote un parámetro de la cuenta atrás, la alarma sonará 0,5 segundos cada 2 segundos hasta que la cinta se detenga y vuelva al modo manual.

Cuando se ajusta un parámetro, se puede configurar el ciclo, por ejemplo, el rango de ajuste de tiempo es de 5:00-

30:00, cuando se ajusta a 99:00, entonces se presiona el botón "+", volver a las 5:00 no puede detener el ciclo. Sume y reste el símbolo "+/-". El tiempo de cuenta atrás, la cuenta atrás de calorías, la distancia de cuenta atrás sólo se puede establecer una de ellas, se ejecuta de acuerdo con el último ajuste, establecer los parámetros de cuenta atrás, la otra pantalla cuenta hacia adelante. El valor estándar de calorías es de 70 kcal/km.

CALENTAR ANTES DE CORRER

Un programa de ejercicio exitoso consiste en un ejercicio de calentamiento, ejercicio aeróbico y ejercicio suave. El ejercicio de calentamiento debe hacerse antes de cada ejercicio. Recomendamos que haga ejercicios de calentamiento y relajación como se muestra a continuación.

Ejercicio para la cabeza

Primero, estira la cabeza hacia el hombro derecho, luego endereza el cuello hacia la izquierda, y vuelve a girar en el sentido de las agujas del reloj. Estire la cabeza hacia el hombro izquierdo y gire hacia atrás en el sentido de las agujas del reloj, y repita.



Levantar los hombros

Levante su hombro izquierdo y gírelo hacia atrás cinco veces, luego levante su hombro derecho hacia atrás cinco veces, así alternativamente.



Estiramiento

Mantenga sus manos rectas sobre su cabeza, luego tome su muñeca derecha con su mano izquierda y estírese hacia arriba hasta que se sienta bien. Enderece los tendones completamente durante 5 segundos. Cambie su mano derecha.



Estiramiento del cuádriceps

Pared derecha, mantener el equilibrio del cuerpo, mano izquierda atrás para levantar el pie izquierdo, para que el talón izquierdo esté lo más cerca posible de las nalgas. Manténgalo por 15 segundos y cambie a otro pie. Extensión de la parte interna del muslo.



Estiramiento de piernas

Ponga los pies en sus manos y tire de ellos hacia la lira. Mantén tus pies lo más cerca posible de tu cuerpo. Presione el talón lentamente y manténgalo así durante 15 segundos.



Siéntese con la pierna derecha recta, la pierna izquierda doblada, la mano izquierda sosteniendo la muñeca y empujando hacia adentro para que el pie izquierdo esté lo más cerca posible de su cuerpo. Y la planta del pie está cerca de la parte interior de la derecha muslo, entonces el cuerpo es presionado hacia abajo, estirándose hacia adelante, tocando el dedo del pie, y presionando hacia abajo.



Cuanto mayor sea el grado, mejor. Mantén esta posición durante 15 segundos y cambia la pierna izquierda. Estire

las piernas y apoye la pared con las manos. El cuerpo está a 45 grados con el suelo. Alternativamente, estira tus pies izquierdo y derecho hacia atrás para hacer la caminata.

MANTENIMIENTO

Advertencia: Antes de limpiar o mantener el producto, asegúrese de quitar el enchufe de la cinta de correr eléctrica.

Limpieza: La limpieza completa extenderá la vida de las cintas de correr eléctricas. La superficie de la cinta de correr debe ser restregada con un paño húmedo y jabonoso. Por favor, tenga cuidado de no salpicar con agua los componentes eléctricos y debajo de la cinta de correr.

Advertencia: Asegúrese de desenchufar la fuente de alimentación de la cinta de correr eléctrica antes de mover la cubierta frontal. Limpie el motor al menos una vez al año antes de abrir la cubierta.

Se ha inyectado aceite lubricante entre el estribo y la cinta de correr de la caminadora eléctrica. Es necesario aplicar lubricante regularmente. Recomendamos una inspección regular. Si hay algún daño, por favor contacte con nuestro centro de atención al cliente.

1. Para mantener mejor su cinta de correr eléctrica y prolongar su vida útil, se recomienda apagar la fuente de alimentación después de 2 horas de uso continuo y dejar que la máquina descance durante 10 minutos antes de usarla.
2. Si la cinta de correr está demasiado floja, habrá deslizamiento al correr; si está demasiado apretada, puede reducir el rendimiento del motor y desgastar el tambor y la cinta de correr.
3. Cuando la cinta de correr está apretada y es adecuada, puede levantar a mano ambos lados de la cinta de correr desde el estribo de correr durante unos 50-75 mm.

Ajuste de la neutralización y la tensión de la cinta de correr: Para utilizar mejor la cinta de correr y mejorar la función de carrera, es necesario ajustar la cinta de correr al mejor estado.

Alineación del cinturón de correr: Coloca la cinta de correr eléctrica en un piso plano. Haga que la cinta de correr corra a una velocidad de unos 6-8 km/h.

Si la correa de correr está inclinada hacia la derecha, gire el perno de ajuste derecho 1/2 círculo en el sentido de las agujas del reloj, y luego gire el perno de ajuste izquierdo 1/2 círculo en el sentido contrario a las agujas del reloj. Como en la foto A de abajo.

Si la correa de transmisión está inclinada hacia la izquierda, gire el perno de ajuste izquierdo 1/2 veces en el sentido de las agujas del reloj, y luego gire el perno de ajuste derecho 1/2 veces en el sentido contrario a las agujas del reloj. Como la foto B de abajo.



A. Método de ajuste de la desviación de la correa de transmisión a la derecha



B. Método de ajuste de la desviación de la correa de transmisión a la izquierda

AJUSTE DE LA TENSIÓN DE LA CORREA DE MÚLTIPLES BORDES

Debe hacer los ajustes necesarios para facilitar el uso seguro.

Método de ajuste: cuando su pie está en la cinta de correr en su carrera normal y siente que hay una pausa ocasional en la carrera, debe hacer una confirmación adicional. Retire los cuatro tornillos de la cubierta protectora y deje que la cinta de correr a una velocidad de 1 km/h. A continuación, colóquese en la cinta de correr, agarre los pasamanos con ambas manos y presione la cinta de correr con un poco de esfuerzo en ambos pies (recomendamos utilizar la presión generada por el propio peso del usuario para presionar la cinta de correr).

- Si la presión instantánea de la pisada no puede impedir que la cinta de correr gire, esto demuestra que la cinta de varias cuñas y la cinta de correr son adecuadas para la tensión.
- Si observa que la presión instantánea de la banda de rodadura impide que la cinta de rodadura gire, mientras que la cinta de múltiples cuñas y el tambor frontal siguen girando, significa que la cinta de rodadura está algo relajada y debe ajustarse adecuadamente para un uso seguro.
- Si observa que la presión instantánea de la banda de rodadura hace que la banda de rodadura y el cinturón de múltiples ondas dejen de girar, significa que la banda de múltiples ondas está algo relajada y debe ajustarse adecuadamente para un uso seguro.

Paso 1: Ajuste el tornillo de ajuste de la base del motor con la llave inglesa según la situación. Al mismo tiempo, gire la correa entre el eje del motor y el tambor delantero a mano.

EL SIGNIFICADO DEL CÓDIGO DE ERROR

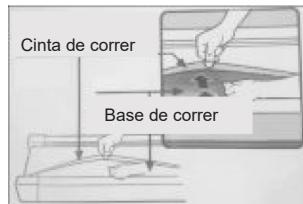
CÓDIGO DE ERROR	DESCRIPCIÓN	SOLUCIÓN
E1	Comunicación anormal entre el controlador y el velocímetro después del encendido.	Compruebe la conexión entre el medidor electrónico y la línea de comunicación de control inferior para asegurarse de que cada núcleo está completamente insertado. Compruebe si la conexión entre el medidor electrónico y el controlador está rota, y sustituya la conexión.
E2	Indica que el controlador no ha detectado el voltaje del motor.	Compruebe si el cable del motor está conectado correctamente y vuelva a conectar el cable del motor. Si el controlador huele mal, sustituya el motor.
E5	La corriente del motor de CC es detectada por el control inferior.	Ajuste la cinta de correr para reiniciar el funcionamiento. Compruebe si el motor funciona con sobrecorriente o con olor a quemado, cambie el motor. Compruebe si el controlador tiene olor a quemado, cambie el controlador; o compruebe si las especificaciones de voltaje de la fuente de alimentación no son consistentes o son bajas, utilice las especificaciones de voltaje correctas para volver a realizar la prueba.
E6	Accionamiento causado por un voltaje anormal de la fuente de alimentación o del motor.	Compruebe si el voltaje de la fuente de alimentación está por debajo del 50% del voltaje normal, utilice las especificaciones de voltaje correctas para volver a realizar la prueba. Compruebe si el controlador huele mal, sustituya el controlador. Compruebe si el cable del motor está bien conectado y vuelve a conectar el cable del motor.
E7	El velocímetro no detecta la señal del cierre de seguridad.	El magnetrón está dañado, compruebe si el magnetrón está instalado correctamente y el imán está colocado correctamente.

Ajustar la tensión de la banda de al estado en que pueda girar más del 80%.

Paso 2: Finalmente bloquee la base del motor e instale el escudo frontal.

MÉTODO PARA AÑADIR ACEITE DE SILICONA

- Suba la cinta de correr primero.
- Abra la botella de aceite de silicona y apriétela sobre la cinta, véase en la siguiente foto.



SUGERENCIA PARA EL MANTENIMIENTO

- Debido al desgaste, es necesario inspeccionar con frecuencia; las piezas de desgaste (por ejemplo, el motor, el control eléctrico, el cable de alimentación, la correa de transmisión), después del mantenimiento o el mantenimiento profesional, su nivel de seguridad de uso es el mismo que cuando salen de la fábrica).
- Sustituir las piezas defectuosas inmediatamente o reparar el equipo en reposo: (por ejemplo, el cable de alimentación)
- Preste especial atención a los componentes que se desgastan más fácilmente. (por ejemplo, la cinta de correr).

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Voltaje de entrada	220V - 240V
Frecuencia de entrada	50 - 60 Hz
Potencia nominal550W
Potencia máxima	1500W (2.0HP)
Velocidad	1.0 - 12 nivel (Velocidad máxima 9.5 km/h)
Tamaño de plegado	970*675*1275 mm
Carrera efectiva	400*1100 mm
Usuario máximo	110 kg.
Peso neto	37 kg
Tamaño del producto	1450*675*1160 mm
Pantalla	3.5" LED azul

LISTADO DE PARTES

NÚM.	DESCRIPCIÓN
1	Panel
2	Pilar
3	Cubierta del motor
4	Chasis
5	Cinta de correr
6	Barra de soporte
7	Cerradura de seguridad
8	Carril lateral

EN

INSTRUCTION MANUAL

PRODUCT'S PRESENTATION

The treadmill is suitable to be placed indoors. This product is designed for doing exercise at home in an easy and safe way.

SAFETY INSTRUCTIONS

⚠ WARNING! Read all safety warnings and all instructions. Failure to follow the warnings and instructions listed below may result in electric shock, fire and/or serious injury.

- The treadmill is suitable to be placed indoors to avoid dampness. Don't splash water onto the treadmill.
- Don't put any other product on the treadmill.
- The two sides and front end of the treadmill should have 1 meter and the back end should have 2 meters x 1 meter safe use space for emergency jump. (Emergency Jump: Hold the handrail in both hands and lift up your body, while stepping on the sidebar and jumping off the treadmill from one side).
- The power cord must be grounded reliably, treadmill should have professional socket for safety, don't share an outlet with other electric equipment in case of excessive current.
- If you do not use it for a long time, please store the silicone oil bottle out of children reach. If you accidentally eat or enter the eyes, please rinse it with clean water and see a doctor in time.
- This product is not suitable for children to use.
- Should avoid overload operation for a long time, otherwise it will cause motor and controller damage, accelerate the wear and aging of bearings, running belts and running boards, please maintain the treadmill regularly.
- Turn off the power supply of the treadmill and unplug the power plug after exercise.
- When exercising, please clamp the safety lock cable clip on your clothes to prevent safe shutdown in case of emergency.
- Keep indoor air circulation while using treadmill.
- If your body feels uncomfortable during use, please stop exercising and consult your doctor.
- Put silicon oil to a safety place where child or kids cannot get to avoid serious result of swallow by kids.
- Check if the cloth zippered or buttoned properly before use the treadmill, don't wear too loose clothing to use it.
- Don't wear clothes that can easily be hooked by treadmill.
- Don't close the power to hot or moving objects.
- Non-professional personnel may not disassemble the treadmill without authorization, otherwise serious consequence may occur.
- This treadmill is only used in 20 ampere circuit.
- Only one person is allowed to move on the treadmill when the machine starts.
- This treadmill should not be used for a long time. It is recommended to use the treadmill after half

an hour interval. Long-time use may cause hidden overheating of the treadmill and lead to electrical failure.

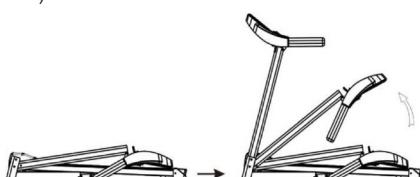
- Do not use in case of plastic cover cracking, rupture and shedding (internal structure exposed) or weld cracking. Otherwise, accidents or injuries may occur.
- Don't jump up or down on the treadmill during exercise. - May be injured as a result of falls.
- Do not use and keep the treadmill outside or near the bathroom and humid places.
- Do not use or keep the treadmill on heating appliances such as direct sunlight, high temperature places around stoves and electric carpets. It may lead to leakage of electricity and fire.
- Do not use when power cord or plug is damaged or socket is loose. Otherwise, it will lead to electric shock, short circuit and fire.
- Do not damage or force bending or twisting the power cord. Don't put heavy objects on it at the same time. Otherwise, it will lead to fire or electric shock.
- Don't use it if you can't express your consciousness or you can't operate it yourself. Avoid contact with water- it may lead to electric shock and fire.
- Don't use it when you feel sluggish after drinking.
- Do not use it with hard objects in the pockets of trousers.
- Do not use needles, garbage or water on power plugs. It may lead to electric shock or short circuit or fire. Do not use wet hands!
- When out of service, please pull out the power plug from the socket and let the machine completely disconnect the power supply.
- Please put the product on a smooth, clean and flat ground to ensure that there are no sharp objects nearby and not in the vicinity of water and heat sources.

ASSEMBLY

Please put in the bolts or nuts firstly and don't lock tightly. Screw up bolts and screws after whole treadmill is assembled tightly.

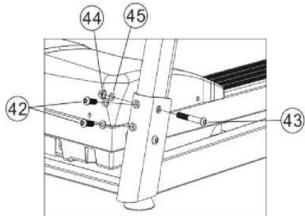
Step 1 (Shown as following diagram)

Open carton box and take out all accessories and tools pack in the box. If any parts missing, please contact the salesperson. Place the machine flat on the ground, cut the tie on the chassis, and then rotate the left and right pillars and the panel up according to the graphics. (Note that more than 2 people are required to install body products.)

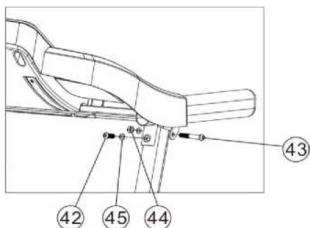


Step 2 (Shown as following diagram)

Pass hexagonal bolt M8X50 (43) of semicircular head through the corresponding hole, flat gaskets(45) and the anti-loosening nut M8(44). Pass half-round head hexagonal M8X20(42) bolt through flat gasket (45), and insert to corresponding hole, don't lock too tight.

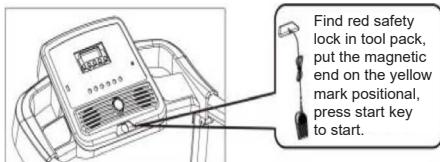
**Step 3 (Shown as following diagram)**

Pass the hexagonal M8X50 screw (43) through the corresponding hole, flat gaskets (45) and M8 anti-loosening nuts (44). Screw the hexagonal M8X20 full-tooth screw (42) and eight large flat gaskets (45) into the corresponding hole with the hexagonal M8X20 full-tooth screw (42) of the semi-circular head. Do not screw too tight.

**Step 4 (Shown as following diagram)**

Turn on the power supply, put the safety lock on the corresponding position, the treadmill enters standby state, press the start key on the treadmill, the treadmill get motive.

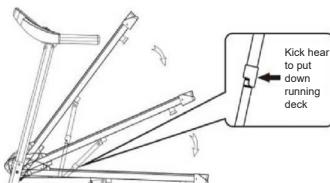
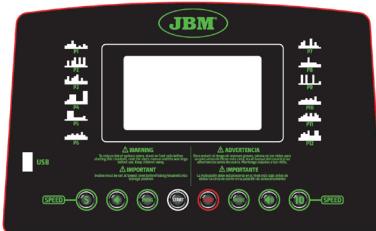
(Attention: The clamp on the safety lock must be clamped on the suit during running).



Emergency Stop Function: After the safety lock is pulled off, the power supply is disconnected, and the weak part of the power supply is maintained. For your safety, when exercising, be sure to use safety locks!

PRODUCT USE

- When you plug in the power and turn on the switch (the switch is red), you will hear a "drop" and then the screen will light up. The screen system needs to wait patiently for a while before it enters the start interface.
- Place the safety lock on the yellow area, press the start button to start the treadmill, and clamp the safety lock clip on it. In case of accident, pull off the safety lock immediately and stop running immediately.
- Unfolding Instruction: The treadmill fold to save space, turn off the power supply and unplug the power plug before folding. Raise the running deck by hand till it is stuck (a "click" sound will be emitted when lifted to the stuck position.)
- When you want to put down the running deck, holding the running deck by hand, kick the buckle of the air spring with your foot, and then release your hands till you hear a "click" sound, the treadmill will automatically slow down to (Shown as diagram below).

**PANEL OPERATION INSTRUCTIONS**

- Panel diagram as right.
- Press Start key to start the treadmill after put on safety lock.
- The treadmill begins to work counting down 3 seconds after press Start key.
- Safety lock function: Put off safety lock, the machine will stop to move quickly, E7 show on the screen, tripping sound from the treadmill to remind it will stop. Put the safety key on panel position, all screen data will return to original after 2 seconds.
- Press buttons:

START KEY:

When the treadmill stops, press the start button and the speed shows "1.0" to run. The treadmill stops running automatically after 99 minutes.

STOP KEY:

In the running state of the treadmill, press the stop key, all data become zero. When the treadmill stops, it returns to manual mode.

PROGRAM KEY:

In standby mode, press this key to select manual mode "1.0" or auto program from P1 to P12; manual mode is the default mode of the system, the default speed of manual mode is 1 km/h, the maximum speed is 10 km/h.

MODEL KEY:

In standby state, press this button to run countdown in three different modes: time, distance and calories. H-1 is the time countdown mode, H-2 is the distance countdown mode, H-3 is the calorie countdown mode. In the running state, it is to switch the display window; it is time, speed, distance, calories, automatic display and circular switching display in turn. At the same time, the indicator lights of the corresponding parameters on the electronic meter: time, speed, distance, calories and automatic indicator lights are lit in turn.

SPEED + KEY

Speed plus and minus key can be used to set the various modes. Relevant countdown data can be set up by pressing this key, press start key to start the treadmill after the setting is completed.

QUICK SPEED KEY

At running state, press the quick speed key, running speed will change to the speed of key indicated quickly.

DISPLAY FUNCTION

- *Speed display:* Displays the current running speed value.
- *Time display:* Displays the run time in manual mode, or the countdown time on programmatic modes.
- *Distance display:* Displays the cumulative distance on manual mode, or countdown distance on programmatic modes.
- *Calories display:* Displays the cumulative calories burned on manual mode, or countdown calories on programmatic modes.
- *Pulse display:* Heart rate signals at hand detected, the heart-shaped marker twinkles, and pulse values are displayed at the same time.
- *Range of data displayed in each window*

TIME	0:00-99(min)
DISTANCE	0.00-99(km)
CALORIES	0.0-999 (kcal)
SPEED	1.0-10.0(km/h)
PULSE	50-200 (bpm)

Parameter setting in three modes

1. The countdown time is initially set at 10:00 minutes, ranging from 5:00 to 99:00 minutes, and the step is 1:00 minutes.
2. The countdown distance is set at the initial distance of 1.0 km, the setting range is 1.0 - 99.0

km, and the step is 1.0 km.

3. The initial calorie countdown is 50 kilocalories, the range is 20 – 990 kilocalories, and the step is 10.
4. Cyclic switching is: manual, time, distance, calories.

PULSE TEST FUNCTION:

When the treadmill is electrified, the heart rate can be displayed within 5 seconds by holding the heart-beat slice. The initial value is actually measured. Heart rate, display range: 50-200 times per minute. Heart shape pattern twinkles during heartbeat test. This data is for reference only and can not be used as medical data.

AUTO PROGRAM:

The default run time is 10 minutes. After selecting the program, the run time is set. Each program segment is divided into 10 segments. And the running time of each program segment is evenly allocated. When the running time is completed, the motor stops and the instrument is cleared.

MOTION CHART

		TIME SET/ 10 MINUTES FOR EACH PROGRAM									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	2	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	6	3

When a countdown parameter runs out, the alarm will ring 0.5 seconds every 2 seconds until the treadmill stops and returns to manual mode. When setting a parameter, you can set the cycle, for example, the time setting range is 5:00-30:00, when set to 99:00, then press the "+" button, back to 5:00 can not stop the cycle. Add and subtract "+/-" symbol. Countdown time, countdown calories, countdown distance can only be set one of them, run according to the last setting, set parameters countdown, other display forward counting. The standard calorie value is 70 kcal/km.

WARM UP BEFORE RUNNING

A successful exercise program consists of warm-up exercise, aerobic exercise and smooth exercise. Warm-up exercise must be made before every exercise. We recommend that you do warm-up and relaxation exercises as shown below.

Head Exercise

First, stretch the head to the right shoulder, then straighten the neck towards left, turn back clockwise. Stretch your head to your left shoulder and turn backwards clockwise, and repeat.



Shoulder lifting

Lift your left shoulder and turn it backwards five times, then lift your right shoulder backwards five times, so alternately.



Stretching

Hold your hands straight over your head, then grab your right wrist with your left hand and stretch upward until you feel right. Straighten the tendons completely for 5 seconds. Change your right hand.



Quadriceps stretching

Right-handed wall, maintain body balance, left hand back to lift the left foot, so that the left heel as close as possible to the buttocks. Hold for 15 seconds and change to another foot. Extension of inner thigh.



Leg stretching

Hold your feet in your hands and pull them toward the lira. Keep your feet as close to your body as possible. Press your heels down slowly and hold for 15 seconds.



Sit down with your right leg straight, your left leg bent, your left hand holding your wrist and pushing in so that your left foot is as close to your body as possible. And the sole of the foot is close to the inside of the right thigh, then the body is pressed down, stretching forward, touching the toe, and pressing down.



The bigger the degree, the better. Hold this position for 15 seconds and change your left leg. Stretch your legs and support the wall with your hands. The body is 45 degrees with the ground. Alternately stretch your left and right feet backward to do walking.



MAINTENANCE

Warning: Before cleaning or maintaining the product, be sure to remove the power plug of the electric treadmill.

Cleaning: Full cleaning will extend the life of electric treadmills. The surface of the running belt should be scrubbed with a soapy wet cloth. Please be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.

Warning: Be sure to unplug the power supply of the electric treadmill before moving the front cover. Clean the motor at least once a year before opening the shield.

Lubrication oil has been injected between the running board and the running belt of the electric treadmill. It is necessary to apply lubricant regularly. We recommend regular inspection. If anything damaged, please contact our customer service center.

1. In order to better maintain your electric treadmill and extend its life, it is recommended that you turn off the power supply after 2 hours of continuous use and let the machine rest for 10 minutes before using.
2. If the running belt is too loose, there will be slippage when running; if too tight, it may reduce the motor performance and worn the drum and running belt.
3. When the running belt is tight and suitable, you can lift both sides of the running belt from the running board by hand for about 50-75 mm.

Adjustment of neutralization and tightness of running belt: In order to use the treadmill better and make the running function better, you need to adjust the running belt to the best state.

Running belt alignment: Place the electric treadmill on a flat floor. Make the treadmill run at a speed of about 6-8 km/h.

If the running belt is biased to the right, rotate the right adjustment bolt 1/2 circle clockwise, and then rotate the left adjustment bolt 1/2 circle counterclockwise. As photo A below.

If the running belt is biased to the left, rotate the left adjustment bolt 1/2 times clockwise, and then rotate the right adjustment bolt 1/2 times counterclockwise. As photo B below.



A. Adjustment Method of Running Belt Deviation to Right



B. Adjustment Method of Running Belt Deviation to Left

ADJUSTMENT OF MULTI-WEDGE BELT TIGHTNESS

You should make appropriate adjustments to facilitate safe use.

Adjustment method: when your foot is on the treadmill in your normal running and you feel that there is an occasional pause in running, you should make further confirmation. Remove the four screws on the protective cover and let the treadmill run at a speed of 1 km/h. Then stand on the running belt, grip the handrails with both hands, and press the running belt with a little effort on both feet. (We recommend using the pressure generated by user's own weight to press on the running belt.

- If the instantaneous treading pressure cannot stop the running belt from turning, it shows that the multi-wedge belt and the running belt are suitable for tightness.
- If you observe that the instantaneous tread pressure stops the running belt from turning, while the multi-wedge belt and the front drum are still turning, it means that the running belt is somewhat relaxed and must be adjusted properly for safe use.
- If you observe that the instantaneous treading pressure makes the running belt and the multi-wedge belt stop turning, it shows that the multi-wedge belt is somewhat relaxed and must be adjusted properly for safe use.

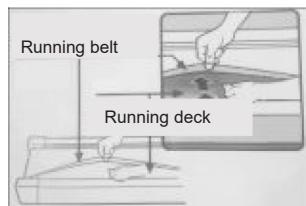
Step 1: Adjust the adjusting screw on the motor base with the wrench according to the situation. At the same time, flip the multi-wedge belt between the motor shaft and the front drum by hand. Adjust the multi-wedge

band tightness to the state that it can turn over 80%.

Step 2: Finally lock the motor base and install the front shield.

METHOD OF ADDING SILICONE OIL

- Take the treadmill up first.
- Open the silicone oil bottle and squeeze it over the treadmill. Following photo is for reference.



SUGGESTION FOR MAINTENANCE

- Because of wear and tear, it is necessary to inspect frequently; wear and tear parts (e.g. motor, electric control, power cord, running belt), after maintenance or professional maintenance, their use safety level is the same as when they leave the factory.)
- Replace the defective parts immediately or repair the equipment idle: (e.g. power cord)
- Pay special attention to the components that are most easily worn out. (e.g. running belt)

ERROR CODE MEANING

ERROR CODE	FAULT DESCRIPTION	SOLUTION
E1	Abnormal communication: abnormal communication between controller and speedometer after power-on.	<p>Check the connection between electronic meter and lower control communication line to ensure that each core is fully inserted.</p> <p>Check whether the connection between the electronic meter and the controller is broken, and replace the connection.</p>
E2	Indicates that the controller has not detected the voltage of the motor.	<p>Check whether the motor wire is connected properly and reconnect the motor wire. If the controller smells bad and replace the motor.</p>
E5	In operation, the DC motor current is detected by the lower control.	<p>Adjust the treadmill to restart operation. Check whether the motor is running over-current or burning odor, change the motor.</p> <p>Check whether the controller is burning odor, change the controller; or check whether the power supply voltage specifications are not consistent or low, use the correct voltage specifications to re-test.</p>
E6	Drive caused by abnormal power supply voltage or motor	<p>Check whether the power supply voltage is below 50% of the normal voltage, please use the correct voltage specifications to retest.</p> <p>Check whether the controller smells, replace the controller</p> <p>Check whether the motor wire is well connected and reconnect the motor wire.</p>
E7	Speedometer does not detect signal from safety lock	The magnetron is damaged, check whether the magnetron is installed correctly and the magnet is placed properly.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Input voltage	220V - 240V
Input frequency	50 - 60 Hz
Rated Power550W
Max power	1500W (2.0HP)
Speed	1.0 - 12 level (Max speed 9.5 km/h)
Folding size	970*675*1275 mm
Effective Running Lane	400*1100 mm
Max user	110 kg.
Net weight	37 kg
Product size	1450*675*1160 mm
Screen	3.5" blue LED

PARTS LIST

NUM.	DESCRIPTION
1	Panel
2	Pillar
3	Motor cover
4	Chassis
5	Running belt
6	Handle
7	Safety lock
8	Pedal

FR

GUIDE D'UTILISATION

DESCRIPTION DU PRODUIT

Tapis roulant pour une utilisation en intérieur. Cet appareil est conçu pour un exercice facile et sûr à la maison.

CONSIGNES DE SÉCURITÉ

▲ ATTENTION ! Veuillez lire toute la notice et toutes les consignes de sécurité avant d'utiliser l'appareil d'exercice. Dans le cas contraire, vous risquez un choc électrique, un incendie et/ou des blessures graves.

- Le tapis roulant n'est pas étanche et est destiné à une utilisation en intérieur uniquement. Ne laissez pas l'eau pénétrer dans le tapis roulant.
- Ne placez aucun objet sur le tapis roulant.
- Laissez un espace libre autour du tapis roulant : 1 m des deux côtés et à l'avant et 2 m x 1 m à l'arrière. Cela est nécessaire pour vous assurer que vous pouvez quitter le tapis roulant en toute sécurité en cas d'urgence (pour cela, vous devez saisir la main courante à deux mains, soulever votre corps, vous tenir sur la barre latérale et sauter sur le côté).
- Le cordon d'alimentation doit être correctement mis à la terre. Utilisez une prise de sécurité de qualité. Ne branchez pas le tapis roulant dans la même prise que d'autres appareils électriques pour éviter les surintensités.
- Si le tapis roulant n'est pas utilisé pendant une longue période, gardez la bouteille d'huile de silicone hors de la portée des enfants. En cas d'ingestion accidentelle ou de contact avec les yeux, rincez à l'eau et consultez rapidement un médecin.
- Cet appareil n'est pas conçu pour les enfants.
- Ne surchargez pas le tapis roulant pendant de longues périodes, car cela peut endommager le moteur électrique et l'unité de commande, ainsi que provoquer une usure rapide des roulements, des courroies et de la courroie de course. Effectuez un entretien régulier de l'appareil.
- Lorsque vous avez fini de vous entraîner, mettez le tapis roulant hors tension et débranchez-le.
- Pendant l'exercice, le clip du cordon de sécurité doit être attaché aux vêtements. Ceci permet de garantir l'arrêt en toute sécurité du tapis roulant en cas de situation dangereuse (par ex. chute).
- Lorsque vous utilisez le tapis roulant, faites circuler l'air dans toute la pièce.
- Si vous ressentez une gêne lors de l'utilisation du tapis roulant, arrêtez de faire de l'exercice et consultez votre médecin.
- Conservez l'huile de silicone dans un endroit sûr, hors de portée des enfants (pour éviter de l'avaler).
- Avant d'utiliser le tapis roulant, assurez-vous que vos vêtements sont attachés et portés correctement. Ne portez pas de vêtements trop amples.
- N'utilisez pas de vêtements qui pourraient se coincer dans les pièces mobiles du tapis roulant.
- Ne placez pas le cordon d'alimentation à proximité d'objets chauds ou en mouvement.
- Ne démontez pas le tapis roulant sans autorisation préalable. Seul un personnel qualifié doit être autorisé à réparer ce tapis roulant. Le non-respect de cette consigne peut entraîner des conditions dangereuses.
- Le réseau électrique doit être conçu pour un courant d'au moins 20 A.

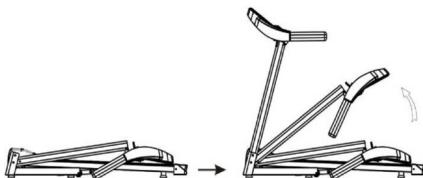
- Une seule personne peut être sur le tapis roulant.
- Ne faites pas fonctionner le tapis roulant pendant de longues périodes. Il est recommandé de faire une pause toutes les 30 minutes. L'utilisation continue du tapis roulant peut provoquer une surchauffe et endommager les pièces.
- N'utilisez pas le tapis roulant si le couvercle en plastique est fissuré ou détaché (les pièces internes sont visibles), ou si les soudures sont fissurées. Sinon, il existe un risque d'accident ou de blessure.
- Ne sautez pas sur le tapis roulant pendant l'exercice, car cela pourrait entraîner des chutes et des blessures.
- N'utilisez pas et ne stockez pas le tapis roulant à l'extérieur, près d'une salle de bain ou dans des zones humides.
- N'utilisez pas et ne stockez pas le tapis roulant dans un endroit où il pourrait être exposé à la chaleur, comme à la lumière directe du soleil, à proximité d'appareils de chauffage ou sur un tapis électrique. Le non-respect de cette consigne peut entraîner un court-circuit et un incendie.
- N'utilisez pas le tapis roulant si le cordon, la fiche d'alimentation sont endommagés ou si la prise n'est pas en bon état. Sinon, il existe un risque de choc électrique, de court-circuit ou d'incendie.
- N'endommagez pas, ne pliez pas le cordon d'alimentation. Ne placez pas d'objets lourds dessus. Sinon, il existe un risque de choc électrique.
- Ne faites pas d'exercice sur le tapis roulant si vous ne pouvez pas exprimer vos pensées ou si vous êtes incapable de faire de l'exercice par vous-même. Évitez tout contact avec l'eau car cela peut provoquer un choc électrique et un incendie.
- N'utilisez pas le tapis roulant si vous sentez fatigué après avoir bu de l'alcool.
- Ne faites pas d'exercice sur le tapis roulant avec des objets lourds dans les poches de votre pantalon.
- Gardez les fourches à l'écart des aiguilles, des débris et de l'eau. Cela pourrait entraîner un choc électrique ou un court-circuit et un incendie. Ne touchez pas l'appareil avec les mains mouillées !
- Lorsque le tapis roulant n'est pas en cours d'utilisation, débranchez le cordon d'alimentation et déconnectez complètement l'appareil de la source d'alimentation.
- Placez l'appareil sur une surface lisse, propre et plane et assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus, d'humidité ou de sources de chaleur à proximité de l'appareil.

ASSEMBLAGE

Installez les boulons et les écrous sans les serrer complètement. Les boulons et les vis doivent être entièrement serrés une fois le tapis roulant assemblé.

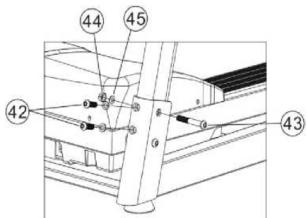
Étape 1 (voir le schéma ci-dessous)

Ouvrez la boîte en carton et retirez tous les accessoires et la trousse à outils de la boîte. S'il manque quelque chose, contactez votre revendeur. Placez l'unité sur une surface plane et de niveau, coupez l'attache sur le châssis, puis faites pivoter les montants gauche et droit et le panneau vers le haut comme illustré (notez que l'installation des parties du corps nécessite plus de 2 personnes).



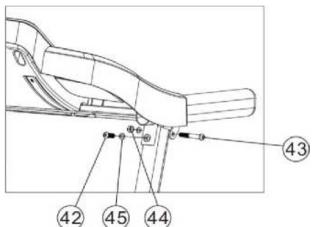
Étape 2 (voir le schéma ci-dessous)

Insérez un boulon hexagonal M8X50 (43) à tête sphérique dans le trou correspondant à travers les rondelles plates (45) et l'écrou d'arrêt M8 (44). Faites passer le boulon hexagonal à tête demi-ronde M8X20 (42) à travers la rondelle plate (45) et insérez-le dans le trou correspondant; ne serrez pas complètement le boulon.



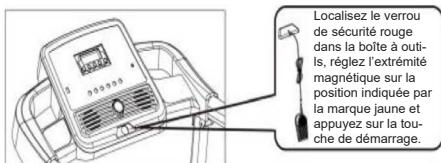
Étape 3 (voir le schéma ci-dessous)

Faites passer la vis hexagonale M8X50 (43) dans le trou approprié, les rondelles plates (45) et les écrous d'arrêt M8 (44). Vissez la vis hexagonale M8X20 (42) et installez huit grandes rondelles plates (45) dans le trou correspondant avec la vis hexagonale M8X20 (42) à tête demi-ronde. Ne serrez pas excessivement le boulon.



Étape 4 (voir le schéma ci-dessous)

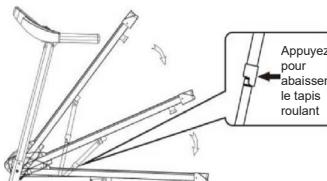
Allumez l'alimentation, réglez le verrou sur la position appropriée, puis le tapis roulant entrera en mode veille; appuyez sur la touche de démarrage pour démarrer le tapis. (Attention : le clip du verrou doit être serré pendant la course).



Fonction d'arrêt d'urgence : après avoir retiré le verrou de sécurité, l'alimentation est coupée et l'appareil est maintenu à faible puissance. Pour assurer la sécurité pendant l'entraînement, assurez-vous d'utiliser des verrous de sécurité!

UTILISATION DU PRODUIT

- Après avoir allumé la fiche et appuyé sur l'interrupteur (rouge), vous entendrez un bip et l'écran s'allumera. Attendez que l'interface initiale apparaisse à l'écran.
- Placez le verrou de sécurité dans la zone jaune, appuyez sur le bouton de démarrage pour démarrer le tapis roulant et installez le clip. En cas d'urgence, retirez immédiatement le verrou de sécurité et arrêtez de courir.
- Instruction de pliage : Le tapis roulant peut être plié pour économiser de l'espace. Débranchez l'alimentation électrique et débranchez la fiche avant de plier. Soulevez manuellement la surface de marche en position d'installation jusqu'à ce qu'elle s'enclenche.
- Si vous souhaitez abaisser le tapis roulant, soutenez-le avec votre main, appuyez sur le support du ressort pneumatique avec votre pied et relâchez vos mains, vous entendrez alors un clic et le tapis roulant s'abaissera automatiquement (voir le schéma ci-dessous).



INSTRUCTIONS D'UTILISATION DU PANNEAU



- Schéma du panneau.
- Appuyez sur la touche Start pour démarrer le tapis roulant après avoir installé le verrou de sécurité.
- Le tapis roulant s'allume 3 secondes après avoir appuyé sur la touche Start.
- Fonction du verrou de sécurité : retirez le verrou de sécurité; l'appareil s'arrêtera de bouger, l'écran affichera E7 et le tapis roulant émettra un bip pour indiquer qu'il a été désactivé. Placez la clé de sécurité en position sur le panneau; toutes les données d'écran seront réinitialisées à leur valeur d'origine après 2 secondes.
- Clés

TOUCHE START:

Si le tapis roulant est arrêté, appuyez sur la touche de démarrage et l'écran affiche une vitesse de course de 1,0. Le tapis roulant s'éteindra automatiquement après 99 minutes.

TOUCHE STOP:

Avec le tapis roulant en mode de fonctionnement, appuyez sur la touche d'arrêt; toutes les données seront remises à 0. Lorsque le tapis roulant est arrêté, il revient en mode manuel.

TOUCHE PROGRAM:

En mode veille, appuyez sur la touche pour sélectionner le mode manuel 1.0 et le programme automatique dans la liste de P1 à P12; le mode manuel est le mode de fonctionnement par défaut du système, la vitesse en mode manuel par défaut est de 1 km/h et la vitesse maximale est de 10 km/h.

TOUCHE MODEL:

En mode veille, appuyez sur ce bouton pour commencer à compter dans trois modes différents : durée, distance et calories. H-1 - mode de comptage de la durée, H-2 - mode de comptage de distance, H-3 - mode de comptage de calories. En état de fonctionnement, il est utilisé pour commuter la fenêtre d'affichage : les paramètres de durée, vitesse, distance, calories et mode automatique sont affichés circulairement. Dans le même temps, les voyants lumineux des paramètres correspondants sur le compteur électronique s'allument : durée, vitesse, distance, calories et mode automatique.

TOUCHE SPEED +

Les touches d'accélération et de réduction de vitesse peuvent être utilisées pour régler différents modes. Cette touche peut être utilisée pour définir les données de comptage correspondantes; appuyez sur la touche de démarrage pour démarrer la piste après avoir terminé le réglage.

TOUCHE QUICK SPEED

Lorsque le tapis roulant est en mode de fonctionnement, appuyez sur cette touche ; la vitesse de marche passe à la vitesse réglée avec la touche.

FONCTION D'AFFICHAGE

- Vitesse* : Affiche votre vitesse de course actuelle.
- Durée* : Affiche la durée de votre course en mode manuel ou le compte à rebours en modes programmés.
- Distance* : Affiche la distance totale en mode manuel ou la distance de lecture dans les modes programmés.
- Calories* : Affiche le nombre total de calories brûlées en mode manuel ou le nombre de calories comptées dans les modes programmés.
- Pouls* : Fréquence cardiaque mesurée; pendant la mesure, l'icône du cœur clignote à l'écran et la valeur du pouls s'affiche.
- Gamme de données affichées dans chaque fenêtre.*

DURÉE	0:00- 99(min)
DISTANCE	0.00 - 99(km)
CALORIES	0.0 - 999 (kcal)
VITESSE	1.0 - 10.0(km/h)
POULS	50-200 (battements par minute)

- Paramétrage en trois modes*

- La durée du compte à rebours est initialement de 10:00 et est réglable de 5:00 à 99:00 par incrément de 1:00 minute.
- La lecture de distance est définie lorsque la distance initiale est de 1,0 km, la plage de réglage est de 1,0 à 99,0 km et le pas est de 1,0 km.

- La valeur initiale du nombre de calories est de 50 kcal, la plage est de 20 à 990 kcal et le pas est de 10.
- La commutation en cercle s'effectue entre les valeurs : mode manuel, durée, distance, calories.

FONCTION DE MESURE DE POULS :

Lorsque le tapis roulant est allumé, vous pouvez afficher la valeur de votre fréquence cardiaque en appuyant sur le bouton de fréquence cardiaque et en le maintenant enfoncé pendant 5 secondes. La valeur initiale est mesurée. Fréquence cardiaque, plage : 50-200 battements par minute. Une icône en forme de cœur clignote à l'écran pendant la mesure de votre fréquence cardiaque. Ces données sont indicatives et ne peuvent pas être utilisées à des fins médicales.

PROGRAMME DE FONCTIONNEMENT AUTOMATIQUE :

La durée de course par défaut est de 10 minutes. Après avoir sélectionné un programme, le temps de jogging est réglé. Chaque programme est divisé en 10 segments. La durée de course est répartie uniformément entre ces segments de programme. Une fois la durée de course écoulé, le moteur s'arrête et l'affichage s'efface.

TABLEAU DE VITESSE DE COURSE

		DURÉE RÉGLÉE/10 MINUTES POUR CHAQUE PROGRAMME									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITESSE	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VITESSE	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VITESSE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VITESSE	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VITESSE	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VITESSE	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VITESSE	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VITESSE	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VITESSE	2	2	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VITESSE	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VITESSE	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VITESSE	2	3	5	6	8	6	9	6	6	3

Lorsque le compte à rebours du paramètre sélectionné est terminé, un bip de 0,5 seconde retient toutes les 2 secondes jusqu'à ce que le tapis roulant s'arrête complètement, après quoi l'appareil reviendra en mode manuel.

Lors de la définition d'une valeur de paramètre, elle change en cercle, par exemple, la plage de valeurs de durée est de 5:00-30:00 minutes, lorsque la valeur atteint 99:00, lorsque vous appuyez sur la touche "+", elle revient à 5:00 puis augmente à nouveau. Utilisez les touches "+" et "-" pour augmenter et diminuer la valeur.

Vous pouvez définir un compte à rebours de la durée, des calories ou de la distance et courir en fonction du dernier réglage. En autres modes, l'affichage compte en avant. La consommation calorique standard est de 70 kcal/km.

ÉCHAUFFEMENT AVANT DE COURIR

Pour que votre entraînement soit réussi, votre entraînement doit comprendre un échauffement, des exercices d'aérobie et une récupération. L'échauffement doit être effectué au début de chaque entraînement. Nous vous recommandons de faire les exercices d'échauffement et de relaxation décrits ci-dessous.

Exercice pour le cou

Abaissez d'abord votre tête sur votre épaulement droit, faites pivoter votre cou vers la gauche, puis vers l'arrière dans le sens des aiguilles d'une montre. Abaissez votre tête sur votre épaulement gauche et tournez en arrière dans le sens des aiguilles d'une montre et en arrière.



Hausse des épaules

Soulevez votre épaulement gauche vers le haut et vers l'arrière cinq fois, puis soulevez votre épaulement droit vers le haut et vers l'arrière cinq fois, alternativement.



Étiirement

Gardez vos bras tendus au-dessus de votre tête, prenez votre poignet droit avec votre main gauche et tirez jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise. Étirez les tendons pendant 5 secondes. Puis changez de main.



Étiirement des quadriceps

Avec votre main droite, appuyez-vous contre le mur, maintenez l'équilibre du corps, tirez votre main gauche vers l'arrière et soulevez votre pied gauche pour que le talon gauche soit le plus près possible des fesses. Maintenez la position pendant 15 secondes et changez de jambe. Traction de l'intérieur de la cuisse.



Étiirement des jambes

Prenez votre pied avec vos mains et tirez vers vos côtes. Gardez votre pied le plus près possible de votre corps. Appuyez légèrement vos talons sur le sol et maintenez pendant 15 secondes.



Asseyez-vous avec la jambe droite droite, la jambe gauche pliée, prenez la cheville avec la main gauche et tirez-la de manière à ce que le pied gauche soit le plus près possible du corps. Avec le bas du pied touchant l'intérieur de la cuisse droite, étirez votre corps vers l'avant, touchez vos orteils et penchez-vous.

Plus l'angle d'inclinaison est petit, mieux c'est. Maintenez cette position pendant 15 secondes, puis changez de jambe. Étirez vos jambes en vous appuyant contre le mur avec vos bras. Le corps est positionné à un angle de 45 degrés par rapport au sol. Ou étirez vos pieds gauche et droit vers l'arrière pour marcher.

ENTRETIEN

Avertissement : assurez-vous de débrancher le tapis roulant électrique avant de nettoyer ou de réparer ce produit.

Nettoyage : le nettoyage complet prolonge la durée de vie des tapis roulants électriques. La surface de la courroie de course est nettoyée avec un chiffon savonneux humide. Essayez d'éloigner l'eau des composants électriques et sous la courroie de course.

Avertissement : assurez-vous de débrancher le cordon d'alimentation du tapis roulant électrique avant de retirer le couvercle avant. Nettoyez le moteur au moins une fois par an avant d'ouvrir l'écran de protection.

De l'huile lubrifiante a été versée entre le repose-pied et la courroie du tapis roulant électrique. L'huile doit être renouvelée régulièrement. Nous vous recommandons de vérifier régulièrement. En cas de dommage, veuillez contacter le centre de service client.

1. Pour un entretien optimal du tapis roulant électrique et pour prolonger la durée de vie du tapis roulant, il est recommandé de débrancher l'alimentation électrique après 2 heures de fonctionnement continu et de laisser le tapis roulant pendant 10 minutes avant utilisation.
2. Si la courroie de course du tapis roulant est trop lâche, elle glissera pendant que vous courrez; si elle est trop serrée, cela peut réduire les performances du moteur et exposer la courroie et la courroie de course à une usure excessive.
3. Si la courroie de course est correctement tendue, vous pouvez soulever manuellement les deux côtés de la courroie de course du repose-pied de 50 à 75 mm.

Réglage de la position neutre et tension de la courroie de course : pour une utilisation optimale du tapis roulant et une fonction de course améliorée, vous devez régler le tapis roulant dans la meilleure position.

Placement du tapis roulant : placez le tapis roulant électrique sur un sol plat. Faites rouler le tapis à environ 6–8 km/h.

Si la courroie de course est décentrée vers la droite, tournez le boulon de réglage droit d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez le boulon de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens antihoraire. Photo A ci-dessous.

Si la courroie de course est décentrée vers la gauche, tournez le boulon de réglage gauche d'un demi-tour dans le sens des aiguilles d'une montre, puis tournez le boulon de réglage droit d'un demi-tour dans le sens antihoraire. Photo B ci-dessous.



A. Méthode de réglage de la déviation de la courroie de course vers la droite



B. Méthode de réglage de la déviation de la courroie de course vers la gauche

RÉGLAGE DE LA TENSION DE LA COURROIE MULTI-V

Vous devez ajuster la courroie pour garantir une utilisation en toute sécurité.

Méthode de réglage : lorsque vos pieds sont sur le tapis roulant dans une position de course normale et que vous ressentez une pause occasionnelle pendant la course, vous devez obtenir une confirmation supplémentaire. Retirez quatre vis de la couverture de protection et faites fonctionner le tapis roulant à 1 km/h. Montez ensuite sur la courroie de course, saisissez les mains courantes avec les deux mains et appuyez légèrement sur la courroie de course avec les deux pieds. (Nous vous recommandons d'utiliser le propre poids de l'utilisateur pour appuyer sur le tapis roulant.).

- Si la pression à court terme de la bande de roulement ne peut pas empêcher le tapis roulant de tourner, la courroie trapézoïdale multiple et le tapis roulant conviennent pour la tension.
- Si vous remarquez que la pression à court terme de la bande de roulement empêche la courroie de tourner alors que la courroie trapézoïdale multiple et l'arbre avant tournent encore, cela signifie que la courroie de course n'est pas correctement fixée pour une raison quelconque et doit être correctement réglée pour une utilisation en toute sécurité.
- Si vous remarquez qu'une pression à court terme de la bande de roulement empêche le tapis roulant et la courroie multi-V de tourner, cela signifie que la courroie multi-V n'est pas correctement fixée pour une raison quelconque et doit être correctement ajustée pour une utilisation en toute sécurité.

Étape 1 : Utilisez une clé pour serrer la vis de réglage sur la base du moteur aussi fermement que nécessaire pour la situation. En même temps, installez manuellement la courroie multi-V entre l'arbre du moteur et l'arbre avant.

SIGNIFICATION DU CODE D'ERREUR

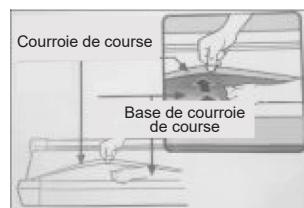
CODE D'ERREUR	DESCRIPTION DU DÉFAUT	SOLUTION
E1	Mauvaise connexion : connexion inadéquate entre l'unité de commande et le compteur de vitesse après la mise en marche	Vérifiez la connexion entre le compteur électronique et la ligne de commande inférieure de la connexion pour vous assurer que tout est correctement connecté. Vérifiez la connexion entre le compteur électronique et l'unité de commande et, si nécessaire, remplacez les éléments nécessaires pour assurer la connexion.
E2	Indique que l'unité de commande n'a pas détecté la tension du moteur.	Vérifiez si les fils du moteur sont correctement connectés et si nécessaire rebranchez-les si l'unité de commande émet une mauvaise odeur et remplacez le moteur si nécessaire.
E5	Pendant le fonctionnement, le courant du moteur CC est déterminé par la ligne de commande inférieure.	Réglez la courroie de course pour reprendre le travail. Vérifiez le moteur pour détecter toute surintensité ou odeur de brûlé et remplacez-le si nécessaire. Vérifiez l'unité de commande pour une odeur de brûlé et remplacez-la, ou vérifiez que les spécifications de tension d'alimentation ont été respectées et utilisez les spécifications correctes pour effectuer un nouveau test.
E6	Panne de l' entraînement en raison d'une tension d'alimentation ou d'un moteur inadéquats	Vérifiez si la tension d'alimentation est inférieure à 50% de la valeur nominale et utilisez les spécifications correctes pour effectuer un nouveau test. Vérifiez l'unité de commande pour une odeur de brûlé et remplacez-la si nécessaire. Assurez-vous que le fil du moteur est correctement connecté, sinon, rebranchez-le.
E7	Le compteur de vitesse ne détecte pas le signal provenant du verrou de sécurité	Le magnétron est endommagé; vérifiez si le magnétron est correctement installé et que l'aimant est correctement placé.

Réglez la tension de la courroie multi-V pour obtenir une rotation de 80%.

Étape 2 : Fixez la base du moteur et installez l'écran de protection avant.

MÉTHODE D'ADDITION D'HUILE DE SILICONE

- Tout d'abord, soulevez le tapis roulant
- Ouvrez la bouteille d'huile de silicium et tout en tenant la bouteille, distribuez l'huile selon l'image ci-dessous



CONSEILS D'ENTRETIEN DU PRODUIT

- Les composants du produit qui sont soumis à l'usure (par ex. moteur, composants électriques, cordon d'alimentation, courroie de course) doivent être régulièrement vérifiés. Après une réparation professionnelle, ces composants sont dans le même état que lorsque le produit a été expédié de l'usine
- Remplacez immédiatement les pièces défectueuses ou réparez le produit au ralenti (par exemple dans le cas d'un cordon)
- Portez une attention particulière aux composants qui s'usent facilement (par ex. courroie de course)

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Tension d'entrée	220V - 240V
Fréquence d'entrée	50 - 60 Hz
Puissance nominale550W
Puissance max.	1500 W (2.0 ch)
Vitesse	1,0 - 12 niveaux (vitesse maximale 9,5 km/h)
Taille en état plié	970*675*1275 mm
Surface de course	400*1100 mm
Poids max.de l'utilisateur	110 kg.
Poids total	37 kg
Taille du produit	1450*675*1160 mm
Écran	3,5", bleu, LED

LISTE DES PIÈCES

Nº	DESCRIPTION
1	Panneau
2	Montant
3	Couvercle du moteur
4	Châssis
5	Courroie de course
6	Poignée
7	Verrou de sécurité
8	Pédale

DE

BEDIENUNGSANLEITUNG

PRODUKTBESCHREIBUNG

Das Laufband für den Einsatz in Innenräumen. Dieses Trainingsgerät ist für die einfache und sichere Ausführung von Körperfürübungen zu Hause bestimmt.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

⚠ ACHTUNG! Vor der Nutzung des Trainingsgeräts lesen Sie die Anleitung und die Sicherheitsvorschriften vollständig durch. Die Nichterfüllung dieser Regeln kann elektrischen Stromschlag, Brand und/oder schwere Verletzungen verursachen.

- Das Laufband hat keine Feuchtigkeitisolierung und ist für den Einsatz nur in Innenräumen bestimmt. Lassen Sie kein Gelangen von Wasser auf das Laufband zu.
- Platzieren Sie keine Gegenstände auf dem Laufband.
- Um das Laufband herum ist ein Freiraum vorzusehen: 1 m an beiden Seiten und vorne, sowie 2 m x 1 m hinten. Dies ist erforderlich, um das Band sicher im Notfall verlassen zu können (dafür muss man den Haltegriff mit beiden Händen festhalten, den Körper anheben, sich auf die Seitenleiste stellen und zur Seite abspringen).
- Das Netzkabel muss sachgemäß geerdet sein. Benutzen Sie eine hochwertige und sichere Steckdose. Schließen Sie das Trainingsgerät nicht an eine Steckdose mit anderen elektrischen Geräten an, um die Überschreitung des zulässigen Stroms zu vermeiden.
- Wenn Trainingsgerät lange Zeit nicht eingesetzt wird, bewahren Sie die Flasche mit Silikonöl für Kinder unzugänglich auf. Beim versehentlichen Verschlucken oder Geraten des Öls in die Augen diesen mit sauberem Wasser waschen und sich rechtzeitig an den Arzt wenden.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für Kinder bestimmt.
- Lassen Sie keine langen Überlastungen des Trainingsgeräts zu, weil dies den Ausfall des Elektromotors und der Steuereinheit, sowie den schnellen Verschleiss von Lagern, Riemens und Band verursachen kann. Führen Sie regelmäßig die Wartung des Gerätes durch.
- Nach Beendigung des Trainings schalten Sie das Laufband spannungsfrei und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
- Während des Trainings muss der Kabelhalter an der Kleidung befestigt sein. Dies ist erforderlich, um die sichere Abschaltung des Trainingsgeräts im Notfall (zum Beispiel, beim Sturz) zu gewährleisten.
- Bei der Nutzung des Laufbandes stellen Sie den Luf tumlauf im Raum sicher.
- Wenn Sie unangenehme Empfindungen während der Nutzung des Trainingsgeräts haben, unterbrechen Sie das Training und konsultieren Sie den Arzt.
- Bewahren Sie das Silikonöl an einem sicheren für Kinder unzugänglichen Ort auf (um das Verschlucken auszuschließen).
- Vor der Nutzung des Laufbandes überzeugen Sie sich davon, dass die Kleidung geschlossen und richtig angezogen ist. Benutzen Sie keine zu lockere Kleidung.
- Benutzen Sie keine Kleidung, die in die beweglichen Teile des Laufbandes geraten kann.
- Platzieren Sie das Netzkabel nicht in der Nähe von heißen oder beweglichen Gegenständen.
- Es ist verboten, das Laufband ohne vorherige Erlaubnis zu zerlegen. Die Reparatur des Laufbandes darf nur vom qualifizierten Personal durchgeführt werden. Die Nichtbeachtung dieser Forderung kann zu der Entstehung von gefährlichen Bedingungen führen.
- Das Stromnetz muss für den Strom nicht weniger als 20 A ausgelegt sein.
- Am arbeitenden Laufband darf sich nur eine Person befinden.
- Der Betrieb des Laufbandes eine lange Zeit hindurch ist

unzulässig. Es wird empfohlen, eine Pause mit Intervall von 30 Minuten zu machen. Langer Betrieb des Trainingsgeräts kann zu der Überhitzung und der Beschädigung von Teilen führen.

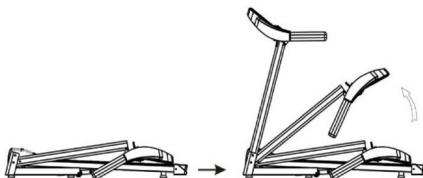
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Fall der Rißbildung, Zerstörung oder Loslösung des Kunststoffdeckels (wenn innere Teile sichtbar sind), sowie im Fall der Rißbildung in Schweißnähten. Andernfalls besteht das Risiko von Unfällen oder Verletzungen.
- Springen Sie nicht auf dem Laufband während des Trainings hoch, weil dies zum Sturz und Verletzungen führen kann.
- Benutzen Sie und lagern Sie das Laufband im Freien, neben dem Badezimmer oder in feuchten Räumen nicht.
- Benutzen Sie und lagern Sie das Laufband an den Stellen nicht, wo es der Erhitzung ausgesetzt werden kann, zum Beispiel, unter direkten Sonnenstrahlen, neben den Heizkörpern oder auf dem elektrischen Teppich. Die Nichtbeachtung dieser Forderung kann den Kurzschluss und Entflammung verursachen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn das Kabel, der Netzstecker beschädigt sind, sowie wenn die Steckdose im schlechten Zustand ist. Andernfalls besteht das Risiko des elektrischen Stromschlags, des Kurzschlusses oder der Entflammung.
- Lassen Sie keine Beschädigungen, Abknickung oder Verdrehung des Netzkabels zu. Stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf. Andernfalls entsteht die Gefahr des elektrischen Stromschlags.
- Halten Sie sich auf dem Laufband nicht auf, wenn Sie Ihre Gedanken nicht zum Ausdruck bringen können oder nicht fähig sind, selbstständig zu üben. Vermeiden Sie Kontakt mit Wasser, weil es zu dem elektrischen Stromschlag und der Entflammung führen kann.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn Sie sich Müde nach dem Alkoholgenuss fühlen.
- Halten Sie sich auf dem Laufband nicht mit schweren Gegenständen in den Hosentaschen auf.
- Lassen Sie keinen Kontakt der Stecker mit Nadeln, Abfall und Wasser zu. Dies kann zu dem elektrischen Stromschlag oder Kurzschluss und der Entflammung führen. Fassen Sie das Gerät mit nassen Händen nicht an!
- Wenn das Laufband momentan nicht benutzt wird, ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und schalten Sie das Gerät vollständig von der Stromquelle ab.
- Stellen Sie das Gerät einer ebenen, sauberen und flachen Fläche auf und überzeugen Sie sich von der Abwesenheit von scharfen Gegenständen, Feuchtigkeit und Wärmequellen in der Nähe vom Gerät.

ZUSAMMENBAU

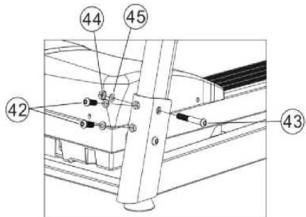
Bringen Sie Schrauben und Muttern an, ohne diese vollständig anzuziehen. Der vollständige Anzug von Bolzen und Schrauben erfolgt nach Beendigung des Zusammenbaus des gesamten Laufbandes.

Schritt 1 (siehe das untenstehende Schema)

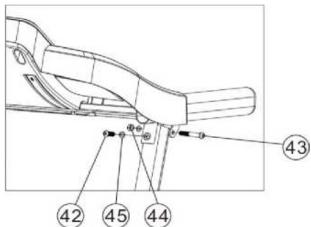
Öffnen Sie den Karton und entnehmen Sie dem Karton alle Vorrichtungen und den Werkzeugsatz. Beim Fehlen von irgendwelchen Teilen wenden Sie sich an den Verkäufer an. Stellen Sie das Gerät auf eine flache und ebene Fläche auf, schneiden Sie die Halteschelle am Gestell durch, dann drehen Sie den linken und rechten Pfähle und das Panel nach oben gemäß dem Bild (beachten Sie, dass für die Montage der Körperteile die Kraft von mehr als 2 Personen benötigt wird).

**Schritt 2 (siehe das untenstehende Schema)**

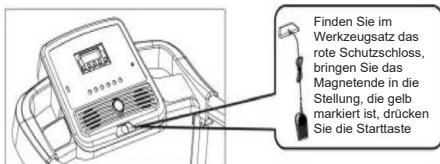
Führen Sie den Sechskantbolzen M8X50 (43) mit Kugelkopf in die entsprechende Öffnung durch die Flachdichtungen (45) und die Sicherungsmutter M8 (44) ein. Führen Sie den Sechskantbolzen mit Halbrundkopf M8X20 (42) durch die Flachdichtung (45) durch und fügen Sie den in die entsprechende Öffnung ein; ziehen Sie den Bolzen bis zum Anschlag nicht an.

**Schritt 3 (siehe das untenstehende Schema)**

Führen Sie die Sechskantschraube M8X50 (43) durch die entsprechende Öffnung, die Flachdichtungen (45) und die Sicherungsmuttern M8 (44) durch. Drehen Sie die Sechskantschraube M8X20 (42) ein und setzen Sie acht große Flachdichtungen (45) in die entsprechende Öffnung mit der Sechskantschraube M8X20 (42) mit dem Halbrundkopf ein. Ziehen Sie die Schraube nicht zu stark an.

**Schritt 4 (siehe das untenstehende Schema)**

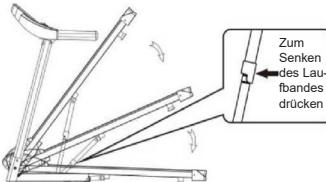
Schließen Sie die Stromversorgung ein, bringen Sie den Schloss in entsprechende Stellung, wonach das Laufband in den Standby-Mode übergeht; drücken Sie die Starttaste, um das Band in Bewegung zu setzen. (Achtung: die Klammer im Schloss muss beim Laufen geklemmt sein).



Notstop-Funktion: Nach der Entfernung des Schutzschlosses schaltet sich die Stromquelle ab, und im Gerät wird die kleine Leistung unterhalten. Aus Sicherheitsgründen während des Trainings benutzen Sie unbedingt die Schutzschlösser!

BETRIEB DES GERÄTES

- Nach dem Einschalten des Steckers und dem Drücken des Schalters (rote Farbe) werden Sie den Signalton hören, und der Bildschirm leuchtet auf. Warten Sie, bis auf dem Bildschirm das Start-Interface erscheint.
- Bringen Sie das Schutzschloss in den gelben Bereich, drücken Sie die Starttaste um das Laufband in Bewegung zu setzen, und bringen Sie die Klammer an. Beim Notfall nehmen Sie sofort das Schutzschloss ab und unterbrechen Sie den Lauf.
- Anweisung zum Zusammenklappen: Das Laufband kann zusammengeklappt werden, um den Platz zu sparen. Schalten Sie die Stromquelle ab und ziehen Sie vor dem Zusammenklappen den Stecker heraus. Heben Sie mit der Hand die Lauffläche in die Stellung bis zum Klick an.
- Wenn Sie die Lauffläche senken möchten, halten Sie diese mit der Hand, drücken Sie mit dem Fuß den Bügel der Druckluftfeder und lassen Sie die Hände los, wonach Sie das Klickgeräusch hören werden, und das Laufband wird automatisch starten (siehe das Schema unten).

**BETRIEBSANLEITUNGEN FÜR DAS PANEEL**

- Schema des Paneels.
- Drücken Sie die Starttaste, um das Laufband nach der Anbringung des Schutzschlosses in Bewegung zu setzen.
- Das Laufband schaltet sich nach 3 Sekunden nach dem Drücken der Starttaste ein.
- Funktion des Schutzschlosses: Nehmen Sie das Schutzschloss ab; dabei hält das Gerät an, auf dem Bildschirm wird die Aufschrift E7 angezeigt, und das Laufband beginnt den Signalton auszugeben, der die Abschaltung mitteilt. Bringen Sie das Sicherheitsschloss in die Stellung auf dem Panel; alle Bildschirmdaten werden auf den Ausgangswert nach 2 Sekunden zurückgesetzt.
- Tasten

STARTTASTE:

Wenn das Laufband angehalten ist, drücken Sie die Starttaste, und auf dem Bildschirm Geschwindigkeit des Laufens wird angezeigt, die 1,0 betragen wird. Das Laufband automatisch wird sich nach 99 Minuten abschalten.

STOP-TASTE:

Wenn Laufband sich im Betriebszustand befindet, drücken Sie die Stop-Taste; alle Daten werden auf 0 zurückgesetzt. Beim Anhalten des Laufbandes kehrt es in den Handbetrieb zurück.

PROGRAM-TASTE:

Im Standby-Betrieb drücken Sie die Taste für die Wahl des Handbetriebes 1.0 und des automatischen Programms aus der Liste von P1 bis P12; Handbetrieb ist die standardmässige Betriebsart des Systems, die standardmässige Geschwindigkeit im Handbetrieb ist 1 km/h, die maximale Geschwindigkeit ist 10 km/h.

MODEL-TASTE:

Indem Sie sich im Standby-Betrieb befinden, drücken Sie diese Taste für den Beginn der Ablesung in drei verschiedenen Betriebsarten: der Zeit, der Strecke und der Kalorien. H-1 ist die Betriebsart der Ablesung der Zeit, H-2 ist die Betriebsart der Ablesung der Strecke, H-3 ist die Betriebsart der Ablesung der Kalorien. Im Betriebszustand wird für das Umschalten des Anzeigefensters verwendet: die Parameter der Zeit, der Geschwindigkeit, der Laufstrecke, der Kalorien und des Automatikbetriebs werden im Kreis angezeigt. Gleichzeitig damit leuchten die Lichitanzeiger entsprechender Parameter auf dem elektronischen Zähler: der Zeit, der Geschwindigkeit, der Laufstrecke, der Kalorien und des Automatikbetriebes auf.

SPEED + -TASTE

Die Tasten der Vergrößerung und der Verkleinerung der Geschwindigkeit können verwendet für die Einstellung verschiedener Betriebsarten werden. Diese Taste kann für die Einstellung entsprechender Daten der Ablesung verwendet werden; drücken Sie die Starttaste, um das Laufband nach Beendigung der Einstellung zu starten.

QUICK SPEED-TASTE

Wenn das Laufband sich im Betriebszustand befindet, drücken Sie diese Taste; die Geschwindigkeit des Laufens wird sich zur Geschwindigkeit wechseln, die mit Hilfe der Taste vorgegeben wurde.

ANZEIGE FUNKTION

- **Geschwindigkeit:** Zeigt den aktuellen Wert der Laufgeschwindigkeit an.
- **Zeit:** Zeigt die Dauer des Laufens im Handbetrieb oder die Ablesung der Zeit in programmierten Betriebsarten an.
- **Laufstrecke:** Zeigt die Gesamtlaufstrecke im Handbetrieb oder die abzulesende Laufstrecke in programmierten Betriebsarten an.
- **Kalorien:** Zeigt die Gesamtzahl der Kalorien, die verbrannt wurden, im Handbetrieb, oder die abzulesende Zahl der Kalorien in programmierten Betriebsarten an.
- **Puls:** Gemessene Geschwindigkeit vom Herzrhythmus; bei der Messung blinkt auf dem Bildschirm das Herz-Icon und der Pulswert wird angezeigt.
- **Bereich der Daten, die in jedem Fenster angezeigt werden**

ZEIT	0:00- 99(min)
LAUFSTRECKE	0.00 - 99(km)
KALORIEN	0.0 - 999 (kcal)
GESCHWINDIGKEIT	1.0 - 10.0(km/h)
PULS	50-200 (Schläge pro Minute)

- **Parametereinstellungen in drei Betriebsarten**
 1. Die Zeit der Ablesung beträgt ursprünglich 10:00 Minuten und wird im Bereich von 5:00 bis 99:00 Minuten mit dem Schritt in 1:00 Minute eingestellt.
 2. Die Ablesung der Laufstrecke wird bei der Anfangslaufstrecke vorgegeben, die gleich 1,0 km ist, der Einstellbereich beträgt 1,0-99,0 km, und der Schritt beträgt 1,0 km.
 3. Der Anfangswert der Ablesung der Kalorien — 50 kcal, Bereich — 20-990 kcal, und der Schritt — 10.

4. Die Umschaltung im Kreis erfolgt zwischen den Werten: Handbetrieb, Zeit, Laufstrecke, Kalorien.

FUNKTION DER PULSMESSUNG:

Beim Vorhandensein der Stromversorgung des Laufbands kann man den Wert vom Herzrhythmus sehen, indem man die Taste vom Herzrhythmus drückt und diese 5 Sekunden lang hält. Der Anfangswert wird gemessen. Der Herzrhythmus, der Wertebereich: 50–200 Schläge pro Minute. Während der Pulsmessung blinkt auf dem Bildschirm das Icon in Form vom Herzen. Diese Daten sind Richtwerte, und sie dürfen nicht für medizinische Zwecke benutzt werden.

PROGRAMM DES AUTOMATIKBETRIEBES:

Die Zeit des Laufens beträgt standardmäßig 10 Minuten. Nach dem Programmwahl wird die Zeit des Laufens vorgegeben. Jedes Programm ist in 10 Segmente aufgeteilt. Die Zeit des Laufens wird zwischen diese Programmsegmenten gleichmäßig verteilt. Nach Ablauf der Zeit des Laufens hält der Elektromotor an und das Display wird gelöscht.

TABELLE DER LAUFGESCHWINDIGKEIT

	VORGABEZEIT/10 MINUTEN FÜR JEDES PROGRAMM									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWIN-DIGKEIT	3	3	6	5	5	4	4	4	3
P2	GESCHWIN-DIGKEIT	3	3	4	4	5	5	5	6	4
P3	GESCHWIN-DIGKEIT	2	4	6	8	7	8	6	2	3
P4	GESCHWIN-DIGKEIT	3	3	5	6	7	6	5	4	3
P5	GESCHWIN-DIGKEIT	3	6	6	6	8	7	7	5	4
P6	GESCHWIN-DIGKEIT	2	6	5	4	8	7	5	3	2
P7	GESCHWIN-DIGKEIT	2	9	9	7	7	6	5	3	2
P8	GESCHWIN-DIGKEIT	2	4	4	4	5	6	8	8	2
P9	GESCHWIN-DIGKEIT	2	2	5	5	6	5	6	3	2
P10	GESCHWIN-DIGKEIT	2	5	7	5	8	6	5	2	3
P11	GESCHWIN-DIGKEIT	2	5	6	7	8	9	10	5	2
P12	GESCHWIN-DIGKEIT	2	3	5	6	8	6	9	6	3

Wenn zu Ende kommt der Countdown des gewählten Parameters, bis zum endgültigen Anhalten des Laufbandes, alle 2 Sekunden wird der Signalton mit der Dauer von 0,5 Sekunden erklingen, danach wird das Trainingsgerät in den Handbetrieb zurückkehren.

Bei Vorgabe des Parameterwertes wird dieser sich im Kreis ändern, zum Beispiel, der Wertebereich der Zeit beträgt 5:00-30:00 Minuten, wenn Wert 99:00 erreicht, wird dieser beim Drücken der Taste „+“ wieder zu 5:00 zurückkehren und dann wieder steigen. Für Erhöhung und Minderung des Wertes benutzen Sie die Tasten „+“ und „-“.

Man kann den Countdown der Zeit, der Kalorien oder der Strecke einstellen, das Laufen erfolgt in Übereinstimmung mit der letzten Einstellung. In anderen Betriebsarten läuft die Ablesung am Display in direkter Richtung.

Standardwert des Kalorienverbrauchs beträgt 70 kcal/km.

WARMMACHEN VOR DEM LAUFEN

Dafür, dass die Trainings erfolgreich werden, muss das Training aus dem Warmmachen, den aeroben Übungen und dem Ausklang bestehen. Das Warmmachen muss man beim Beginn jedes Trainings durchführen. Wir empfehlen, die Warmmachungen- und Entspannungübungen durchzuführen, die nachstehend beschrieben sind.

Übungen für den Hals

Senken Sie den Kopf zuerst zur rechten Achsel, drehen sie den Hals nach links, dann zurück, im Uhrzeigersinn. Senken sie den Kopf zur linken Achsel und dann zurück im Uhrzeigersinn, und zurück.



Schulterheben

Heben Sie die linke Achsel nach oben und führen Sie diese fünfmal zurück, heben Sie dann die rechte Achsel und führen Sie diese fünfmal zurück, abwechselnd durchführen.



Strecken

Halten Sie die Arme gerade über dem Kopf, fassen Sie mit der linken Hand am rechten Handgelenk und ziehen Sie es nach oben so lange, bis Sie sich komfortabel fühlen. Strecken Sie die Sehnen 5 Sekunden lang. Wechseln Sie dann die Hände.



Strecken des vierköpfigen Muskels

Stützen Sie sich mit der rechten Hand auf die Wand, halten Sie das Gleichgewicht des Körpers, führen Sie den linken Arm zurück und heben Sie den linken Fuß so, dass sich die linke Ferse so nah wie möglich zu den Pobacken befindet. Son 15 Sekunden lang halten und den Fuß wechseln. Strecken des inneren Schenkelteils.



Strecken der Beine

Nehmen Sie den Fuß mit Händen und ziehen Sie ihn zu den Rippen. Halten Sie den Fuß so nah wie möglich zum Körper. Drücken Sie die Fersen leicht gegen den Boden und so 15 Sekunden lang halten.



Setzen Sie sich mit dem gestreckten rechten Bein, das linke Bein ist gebogen, nehmen Sie mit der linken Hand das Fußgelenk und ziehen Sie es so, dass sich der linke Fuß so nah wie möglich zum Körper befindet. Die Fußsohle berührt den inneren Teil des rechten Schenkels, ziehen Sie den Körper nach vorne, berühren Sie die Zehen und neigen Sie sich.



Je kleiner der Neigungswinkel ist, desto besser. Verweilen Sie in dieser Stellung für 15 Sekunden, wechseln Sie dann das Bein. Strecken Sie die Beine, indem Sie sich mit Händen auf die Wand stützen. Der Körper befindet sich im Winkel von 45 Grad zum Boden. Oder strecken Sie den linken und rechten Fuß für das Gehen zurück.

WARTUNG

Warnung: vor der Reinigung oder der Wartung des Gerätes überzeugen Sie sich davon, dass der Stecker des elektrischen Laufbandes aus der Steckdose herausgezogen ist.

Reinigung: die vollständige Reinigung erhöht die Lebensdauer elektrischer Laufbänder. Die Oberfläche der Laufbahn wird mit einem feuchten seifigen Tuch gereinigt. Geben Sie sich Mühe, dass das Wasser nicht auf elektrische Teile und unter die Laufbahn gelangt.

Warnung: vor dem Abnehmen des vorderen Deckels überzeugen Sie sich davon, dass das Netzkabel des elektrischen Laufbandes getrennt ist. Reinigen Sie den Motor nicht seitlicher einmal pro Jahr vor dem Öffnen des Schutzbretts.

Zwischen der Fußstütze und der Laufbahn des elektrischen Laufbandes war das Schmieröl eingefüllt. Man muss regelmäßig das Öl nachfüllen. Wir empfehlen, regelmäßige Prüfung durchzuführen. Im Fall irgendwelcher Beschädigungen bitten wir Sie, sich mit dem Kundendienst in Verbindung zu setzen.

1. Für optimale Wartung des elektrischen Laufbandes und der Erhöhung dessen Lebensdauer wird es empfohlen, die Stromversorgung nach 2 Stunden des ununterbrochenen Betriebs abzuschalten und das Laufband für 10 Minuten vor der Nutzung zu verlassen.
2. Wenn die Laufbahn zu schwach gespannt ist, wird sie beim Betrieb durchrutschen; wenn zu stark, dann kann dies die Motorleistung reduzieren und den Riemens und die Laufbahn dem übermäßigen Verschleiss aussetzen.
3. Wenn die Laufbahn straff und richtig gespannt ist, dann können Sie beide Seiten der Laufbahn von der Fußstütze manuell 50–75 mm hochheben.

Einstellung der neutralen Stellung und die Gespantheit der Laufbahn: für optimale Nutzung des Laufbandes und die Verbesserung der Lauffunktion müssen Sie die Laufbahn auf die beste Stellung einstellen.

Anordnung der Laufbahn: stellen Sie das elektrische Laufband auf den ebenen Fußboden auf. Starten Sie das Laufband mit der Geschwindigkeit von ca. 6–8 km/h.

Wenn das Laufband nach rechts verschoben ist, drehen Sie die rechte Einstellschraube um die halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die linke Einstellschraube um die halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Bild A unten.

Wenn das Laufband nach links verschoben ist, drehen Sie die linke Einstellschraube um die halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die rechte Einstellschraube um die halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Bild B unten.



A. Einstellmethode bei Abwanderung der Laufbahn nach rechts



B. Einstellmethode bei Abwanderung der Laufbahn nach links

SPANNUNGSREGELUNG DES MULTIKEILRIEMENS

Für die Gewährleitung des sicheren Betriebes müssen Sie den Riemen einstellen.

Einstellmethode: Wenn sich Ihre Füße auf dem Laufband in normaler Laufstellung befinden und Sie unerwartet eine Pause beim Laufen fühlen, dann müssen Sie eine weitere Bestätigung erhalten. Drehen Sie vier Schrauben aus dem Schutzbrettle aus und starten Sie das Laufband mit der Geschwindigkeit 1 km/h. Stellen Sie sich dann auf die Laufbahn, fassen Sie die Griffstangen mit beiden Händen und drücken Sie mit beiden Füßen mit leichter Kraft auf die Laufbahn. (Wir empfehlen, das Eigengewicht des Nutzers für den Druck auf die Laufbahn zu nutzen.)

- a. Wenn der kurzzeitige Protektordruck die Laufbahn vor dem Drehen nicht aufzuhalten kann, dann bedeutet dies, dass der Multikeilriemen und die Laufbahn für die Spannung geeignet sind.
- b. Wenn Sie merken, dass der kurzzeitige Protektordruck die Laufbahn vor dem Drehen aufhält, während sich der Multikeilriemen und die vordere Welle nach wie vor drehen, dann bedeutet dies, dass die Laufbahn aus irgendeinem Grund schlecht fixiert ist und sachgemäß für den sicheren Betrieb eingestellt werden muss.

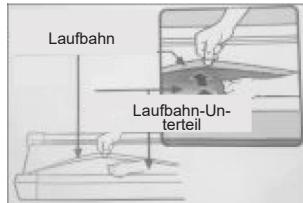
c. Wenn Sie merken, dass der kurzzeitige Protektordruck die Drehung der Laufbahn und des Multikeilriemens aufhält, dann bedeutet dies, dass der Multikeilriemen aus irgendeinem Grund schlecht fixiert ist und sachgemäß für den sicheren Betrieb eingestellt werden muss

Schritt 1: Ziehen Sie mit dem Schlüssel die Einstellschraube am unteren Teil des Motors so fest an, wie es in Abhängigkeit von der Situation erforderlich ist. Bringen Sie gleichzeitig den Multikeilriemen zwischen der Motorwelle und der vorderen Welle an. Stellen Sie die Spannung des Multikeilriemens so ein, um das Drehen im Bereich von 80% zu gewährleisten.

Schritt 2: Befestigen Sie den Unterteil des Motors und montieren Sie den vorderen Schutzblech.

METHODE DES SILIKONÖLZUSATZES

1. Heben Sie zuerst das Laufband an.
2. Öffnen Sie die Flasche mit Silikonöl und, indem Sie die Flasche festhalten, verteilen Sie das Öl gemäß dem Bild unten.



RATSCHLÄGE ZUR PFLEGE DES GERÄTS

1. Man muss regelmäßig die Bestandteile des Gerätes überprüfen, die dem Verschleiss ausgesetzt sind (z. B. Motor, elektrische Teile, Netzkabel, Laufbahn). Nach der professionellen Reparatur entspricht der Zustand dieser Teile dem Zustand zum Zeitpunkt der Verladung des Gerätes vom Herstellerbetrieb.
2. Tauschen Sie unverzüglich die Teile aus, die beschädigt wurden, oder führen Sie die Reparatur des Gerätes im Leerlauf durch (z. B. im Fall mit dem Netzkabel).
3. Schenken Sie besondere Aufmerksamkeit den Teilen, die sich leicht verschleißend (z. B. die Laufbahn).

BEDEUTUNG DES FEHLERCODES

FEHLER-CODE	FEHLERBESCHREIBUNG	ABHILFE
E1	Unsachgemäße Verbindung; unsachgemäße Verbindung zwischen der Steuereinheit und dem Geschwindigkeitsmesser nach dem Einschalten	Überprüfen Sie die Verbindung zwischen dem elektronischen Zähler und der unteren Kontrolllinie der Verbindung, um sicher zu sein, dass alles richtig angeschlossen ist. Überprüfen Sie die Verbindung zwischen dem elektronischen Zähler und der Steuereinheit und tauschen Sie gegebenenfalls die Elemente aus, die für die Gewährleistung der Sicherheit erforderlich sind.
E2	Weist darauf hin, dass die Steuereinheit die Spannung des Motors nicht bestimmt hat.	Überprüfen Sie, ob die Kabel des Motors sachgemäß angeschlossen sind, und schließen Sie diese gegebenenfalls erneut an, wenn vom Motor ein übler Geruch ausgeht, tauschen Sie gegebenenfalls den Motor aus.
E5	Beim Betrieb der Gleichstrom des Motors von der unteren Kontrolllinie bestimmt.	Für die Wiederaufnahme des Betriebes stellen Sie das Laufband ein. Überprüfen Sie den Motor auf Stromüberlastung oder auf Brandgeruch und tauschen Sie diesen gegebenenfalls aus. Überprüfen Sie die Steuereinheit auf Brandgeruch und tauschen Sie diese aus, oder überprüfen Sie, ob die Spezifikationen der Spannung der Stromquelle eingehalten sind, und benutzen Sie richtige Spezifikationen für die Durchführung der wiederholten Prüfung.
E6	Defekt des Antriebs, bedingt durch die unpassende Spannung der Stromquelle oder durch den Motor	Überprüfen Sie, ob die Spannung der Stromquelle weniger als 50 % des Nennwertes beträgt, und benutzen Sie richtige Spezifikationen für die Durchführung der wiederholten Prüfung. Überprüfen Sie die Steuereinheit auf Brandgeruch und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus. Überprüfen Sie die sichere Verbindung des Motordrahtes, andernfalls schließen Sie den wiederholt an.
E7	Der Geschwindigkeitsmesser kann das Signal nicht feststellen, das vom Schlossschloss kommt	Der Magnetron ist beschädigt; überprüfen Sie, ob der Magnetron richtig montiert ist, und ob der Magnet sicher angebracht ist.

TECHNISCHE DATEN

Eingangsspannung	220V - 240V
Eingangs frequenz	50 - 60 Hz
Nennleistung550W
Max. Leistung	1500 W (2,0 PS)
Geschwindigkeit	1.0 - 12 ur. (max. Geschwindigkeit 9.5 km/h)
Anmessungen im zusammenklappten Zustand	970*675*1275 mm
Lauffläche	400*1100 mm
Max. Gewicht des Nutzers	110 kg.
Gesamtgewicht37 kg
Abmessungen des Gerätes	1450*675*1160 mm
Bildschirm	3.5", hellblau, LED

TEILELISTE

Nr.	BESCHREIBUNG
1	Paneel
2	Pfahl
3	Motordeckel
4	Gestell
5	Laufbahn
6	Griff
7	Schloss
8	Pedal

IT

MANUALE D'USO

DESCRIZIONE DEL PRODOTTO

Tapis roulant per uso interno. Questo apparecchio è progettato per allenarsi in modo semplice e sicuro all'interno di un ambiente domestico.

PRECAUZIONI

AVVERTENZA! Leggere tutte le istruzioni e le precauzioni prima di iniziare a utilizzare il tapis roulant. La mancata osservanza di queste linee guida potrebbe provocare scosse elettriche, incendi e/o lesioni gravi.

- Il tapis roulant non ha protezione contro l'umidità ed è destinato solo per uso interno. Tenere il tapis roulant al riparo dall'acqua.
- Non appoggiare oggetti sul tapis roulant.
- Fornire spazio libero intorno al tapis roulant: 1 m su entrambi i lati e nella parte anteriore e 2 m x 1 m nella parte posteriore. È necessario per assicurarsi di poter lasciare il tapis roulant in caso di emergenza (per questo bisogna afferrare il corrimano con entrambe le mani, sollevare il corpo, mettere i piedi sulla poggia laterale e soltare di lato).
- Il cavo di alimentazione deve essere opportunamente messo a terra. Utilizzare prese elettriche sicure e di qualità. Non collegare il tapis roulant alla stessa presa con altri apparecchi elettrici per evitare sovraccarri.
- Se il tapis roulant non viene utilizzato per un lungo periodo di tempo, conservare la bottiglia di lubrificante al silicone fuori dalla portata dei bambini. Se il lubrificante viene ingerito accidentalmente o viene a contatto con gli occhi, sciacquarli con acqua pulita e consultare immediatamente il medico.
- L'apparecchio non è destinato all'uso da parte dei bambini.
- Far attenzione a non sovraccaricare il tapis roulant per lunghi periodi di tempo, poiché ciò può causare danni al motore elettrico e all'unità di controllo, nonché provocare una rapida usura di cuscinetti, cinghie e nastro. Eseguire regolarmente la manutenzione dell'apparecchio.
- Al termine dell'allenamento, spegnere l'alimentazione del tapis roulant e staccare la spina della corrente.
- Durante l'allenamento, allacciare agli indumenti la clip a molla del cavo di sicurezza. È necessario per consentire lo spegnimento sicuro dell'apparecchio in caso di una situazione pericolosa (ad esempio caduta).
- Durante l'utilizzo del tapis roulant fornire la circolazione dell'aria all'interno.
- Se si avvertono sensazioni fastidiose durante l'utilizzo dell'apparecchio interrompere l'esercizio e consultare il medico.
- Conservare il lubrificante al silicone in un luogo sicuro fuori dalla portata dei bambini (per evitare ingerimenti).
- Prima di utilizzare il tapis roulant, assicurarsi che gli indumenti siano abbottonati e indossati correttamente. Non indossare abbigliamento troppo largo.
- Non utilizzare abbigliamento che può rimanere impigliato nelle parti in movimento del tapis roulant.
- Evitare di passare il cavo di alimentazione vicino a oggetti caldi o in movimento.
- È proibito smontare il tapis roulant senza previa autorizzazione. Solo personale qualificato è autorizzato a riparare il tapis roulant. Il mancato rispetto di questo requisito potrebbe essere causa di condizioni pericolose.
- La rete elettrica deve essere dimensionata per una corrente di almeno 20 A.
- È proibito utilizzare il tapis roulant in movimento da più di una persona alla volta.

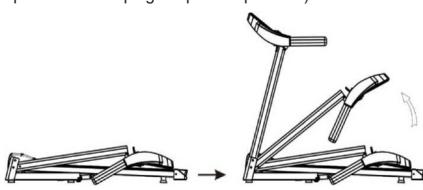
- Far attenzione a non usare il tapis roulant per lunghi periodi di tempo. Si consiglia di fare pause di 30 minuti. L'uso prolungato del tapis roulant può causare surriscaldamento e rottura delle parti.
- Non utilizzare il tapis roulant se la copertura plastica è screpolata, distrutta o staccata (le parti interne sono visibili) o se le saldature sono screpolate. Altrimenti c'è il rischio di incidenti o lesioni.
- Non saltellare sul tapis roulant durante l'allenamento poiché ciò potrebbe provocare cadute e lesioni.
- Non utilizzare e non conservare il tapis roulant all'aperto, vicino a un bagno o in ambienti umidi.
- Non utilizzare e non conservare il tapis roulant in luoghi dove potrebbe essere esposto al calore, ad esempio alla luce diretta del sole, vicino a fonti di calore o su un tapetto elettrico. La mancata osservanza di questa precauzione potrebbe provocare un cortocircuito e un incendio.
- Non utilizzare il tapis roulant se il cavo, la spina di alimentazione sono danneggiati o se la presa è difettosa. Altrimenti c'è il rischio di scosse elettriche, cortocircuiti o incendi.
- Fare attenzione a non danneggiare, piegare o storcare il cavo di alimentazione. Non posizionarvi sopra oggetti pesanti. Altrimenti c'è il pericolo di scosse elettriche.
- Non allenarsi con il tapis roulant se si avverte la confusione o non ci si sente in grado di fare esercizi da solo. Evitare il contatto con l'acqua in quanto potrebbe provocare scosse elettriche e incendi.
- Non usare il tapis roulant se ci si sente stanchi dopo l'assunzione di alcolici.
- Non allenarsi con il tapis roulant con oggetti pesanti nelle tasche dei pantaloni.
- Evitare il contatto della spina con aghi, immondizie e acqua. Altrimenti ciò potrebbe provocare scosse elettriche o cortocircuiti e incendi. Non toccare l'apparecchio con le mani bagnate!
- Staccare la spina dalla presa e scollegare completamente il tapis roulant dalla fonte di alimentazione quando l'apparecchio non viene utilizzato.
- Posizionare l'apparecchio su una superficie liscia, pulita e piana e assicurarsi che non vi siano vicino all'apparecchio oggetti appuntiti, umidità e fonti di calore.

ASSEMBLAGGIO

Installare i bulloni e accostare i dadi senza serrarli. I bulloni e le viti vengono serrati dopo l'assemblaggio completo dell'apparecchio.

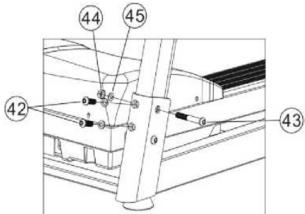
Passaggio 1 (vedere la scheda sotto)

Aprire la scatola di cartone e tirarne fuori tutte le attrezzature e la cassetta degli attrezzi. In caso di mancanza di alcuni pezzi, contattare il proprio rivenditore. Posizionare l'apparecchio su una superficie piana e livellata, tagliare la fascetta sul telaio, quindi ruotare i montanti sinistro e destro e le consolle verso l'alto secondo la scheda (nota: l'assemblaggio delle parti del corpo richiede l'impiego di più di 2 persone).

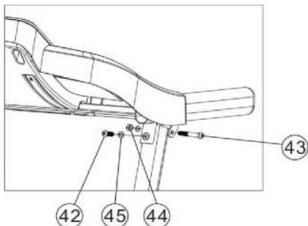


Passaggio 2 (vedere la scheda sotto)

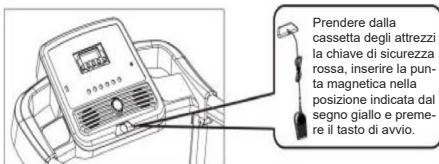
Inserire il bullone esagonale M8X50 (43) con testa sferica nel corrispondente foro attraverso le rondelle piatte (45) e il dado di arresto M8 (44). Far passare il bullone esagonale con testa semisferica M8X20 (42) attraverso la rondella piatta (45) e inserirlo nel corrispondente foro; non serrare a fondo il bullone.

**Passaggio 3 (vedere la scheda sotto)**

Far passare la vite esagonale M8X50 (43) attraverso il corrispondente foro, le rondelle piatte (45) e i dadi di arresto M8 (44). Avvitare la vite esagonale M8X20 (42) e installare otto rondelle piatte grandi (45) nel corrispondente foro con la vite esagonale M8X20 (42). Non serrare troppo il bullone.

**Passaggio 4 (vedere la scheda sotto)**

Accendere l'alimentazione, inserire la chiave di sicurezza nella posizione appropriata, di seguito il tapis roulant entrerà in modalità di standby; premere il tasto di avvio per avviare il tapis roulant. (Nota: la clip a molla della chiave va fissata durante la corsa).



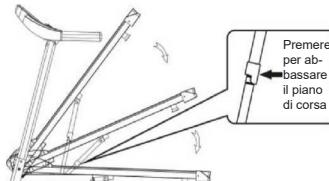
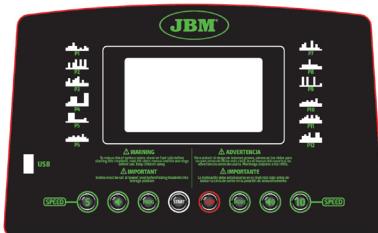
Funzione di arresto d'emergenza: dopo la rimozione della chiave di sicurezza l'alimentazione viene interrotta, e l'apparecchio viene mantenuto a bassa potenza. Per la sicurezza durante l'allenamento utilizzare chiavi di sicurezza!

UTILIZZO DEL PRODOTTO

1. Inserire la spina nella presa e premere l'interruttore (di color rosso). Verrà emesso un segnale acustico e si accenderà lo schermo. Attendere che l'interfaccia iniziale appaia sullo schermo.
2. Inserire la chiave di sicurezza nell'area gialla, premere il tasto di avvio per avviare il tapis roulant e installare la clip. In caso di emergenza, rimuovere immediatamente la chiave di sicurezza e interrompere la corsa.
3. Come piegare il tapis roulant: l'apparecchio può essere piegato per risparmiare spazio. Prima di piegare interrompere l'alimentazione e staccare la spina. Sollevare

manualmente il piano di corsa fino a che la manopola della chiusura a scatto non si blocchi nella posizione di immagazzinaggio.

4. Per abbassare il tapis roulant per l'uso bisogna tenerlo con una mano, premere la staffa della molla pneumatica con un piede e mollare le mani, quindi si sentirà un clic e il tapis roulant si abbasserà automaticamente (vedere la scheda sotto).

**GUIDA ALL'USO DELLA CONSOLLE**

1. Diagramma della consolle.
2. Dopo aver installato la chiave di sicurezza premere il tasto Start per avviare il tapis roulant
3. Il tapis roulant si accende 3 secondi dopo che il tasto Start è stato premuto.
4. Funzione della chiave di sicurezza: rimuovere la chiave di sicurezza; l'apparecchio smetterà di muoversi, il display mostrerà la scritta E7 e il tapis roulant emetterà un segnale acustico per indicare che è stato disabilitato. Inserire la chiave di sicurezza nella consolle; tutti i dati dello schermo verranno ripristinati al valore originale dopo 2 secondi.
5. Tasti

TASTO START:

Se il tapis roulant è fermo, premere il tasto di avvio e lo schermo visualizzerà una velocità della corsa di 1.0. Il tapis roulant si spegnerà automaticamente dopo 99 minuti.

TASTO STOP:

Quando il tapis roulant si trova in modalità di corsa, premere il tasto stop; tutti i dati verranno reimpostati a 0. Quando si è fermato il tapis roulant torna in modalità manuale.

TASTO PROGRAM:

In modalità di standby premere il tasto per selezionare la modalità manuale 1.0 e il programma automatico dalla lista da P1 a P12; la modalità manuale è l'impostazione predefinita del sistema, la velocità in modalità è preimpostata a 1 km/h, la velocità massima è di 10 km/h.

TASTO MODEL:

In modalità di standby premere il tasto per avviare il conteggio in tre diverse modalità: tempo, distanza e calorie. H-1 è la modalità di conteggio del tempo, H-2 è la modalità di conteggio della distanza, H-3 è la modalità di conteggio delle calorie. Durante il funzionamento il tasto viene utilizzato per cambiare finestre di visualizzazione: parametri di tempo, velocità, dis-

anza, calorie e modalità automatica vengono visualizzati in ciclo. Allo stesso tempo si accendono le spie dei corrispondenti parametri sul contatore elettronico: tempo, velocità, distanza, calorie e modalità automatica.

TASTO VELOCITÀ:

I tasti di accelerazione e riduzione della velocità possono essere utilizzati per regolare diverse modalità. Il tasto può essere utilizzato per impostare i corrispondenti dati di conteggio; dopo aver completato l'impostazione premere il tasto di avvio per avviare l'apparecchio.

TASTO QUICK SPEED

Quando il tapis roulant è in movimento, premere questo tasto; la velocità di corsa cambierà alla velocità impostata con il tasto.

FUNZIONE DI VISUALIZZAZIONE

- Velocità*: mostra la velocità corrente della corsa.
- Tempo*: mostra la durata della corsa in modalità manuale o il conto alla rovescia in modalità programmate.
- Distanza*: mostra la distanza totale in modalità manuale o la distanza di conteggio in modalità programmate.
- Calorie*: mostra il numero totale di calorie bruciate in modalità manuale o il conteggio delle calorie in modalità programmate.
- Polso*: mostra la frequenza cardiaca misurata; durante la misurazione un'immagine del cuore lampeggiava sullo schermo e viene visualizzato il valore del polso.
- Gamma di dati mostrati in ogni finestra*

TEMPO	0:00- 99(min)
DISTANZA	0.00 - 99(km)
CALORIE	0.0 - 999 (kcal)
VELOCITÀ	1.0 - 10.0(km/h)
POLSO	50-200 (battiti al minuto)

- Impostazione dei parametri in tre modalità*
 - Il tempo del conto alla rovescia è inizialmente di 10:00 minuti ed è regolabile da 5:00 a 99:00 minuti con incrementi di 1:00 minuto.
 - La lettura della distanza viene impostata quando la distanza iniziale è di 1,0 km, l'intervallo di impostazione è da 1,0 a 99,0 km e il passo è di 1,0 km.
 - Il valore iniziale del conteggio delle calorie è di 50 kcal, l'intervallo è da 20 a 990 kcal e il passo è di 10.
 - La commutazione in ciclo viene effettuata tra i valori: modalità manuale, tempo, distanza, calorie.

- FUNZIONE DELLA MISURAZIONE DEL POLSO:**

Mentre il tapis roulant è acceso, è possibile visualizzare il valore della frequenza cardiaca premendo e tenendo premuto il pulsante della frequenza cardiaca per 5 secondi. Viene misurato il valore iniziale. La frequenza cardiaca, le intervallo di valori è da 50 a 200 battiti al minuto. Durante la misurazione della frequenza cardiaca un'immagine del cuore lampeggiava sullo schermo. Questi dati sono indicativi e non possono essere utilizzati per scopi medici.

- PROGRAMMA DI FUNZIONAMENTO AUTOMATICO:**

Il tempo di corsa è preimpostato a 10 minuti. Dopo aver selezionato il programma, viene impostato il tempo di corsa. Ogni programma è diviso in 10 segmenti. Il tempo di corsa è distribuito uniformemente tra questi segmenti di programma. Dopo che il tempo di corsa è finito, il motore si ferma e il display viene azzerato.

TABELLA VELOCITÀ DI CORSA

		TEMPO IMPOSTATO/10 MINUTI PER OGNI PROGRAMMA									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCITÀ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCITÀ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCITÀ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCITÀ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCITÀ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCITÀ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCITÀ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCITÀ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCITÀ	2	2	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCITÀ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCITÀ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCITÀ	2	3	5	6	8	6	9	6	6	3

Quando finisce il conto alla rovescia del programma selezionato, fino all'arresto completo del tapis roulant ogni 2 secondi viene emesso un segnale acustico di 0,5 secondi, dopodiché l'apparecchio torna in modalità manuale.

Impostando il valore del programma esso cambia in ciclo, ad esempio, l'intervallo di valori di tempo è da 5:00 a 30:00 minuti, quando il valore raggiunge 99:00 se premere il tasto «+» il valore torna a 5:00 e quindi aumenta di nuovo. Utilizzare i tasti «+» e «-» per aumentare e diminuire il valore.

È possibile impostare un conto alla rovescia di tempo, calorie o distanza e correre in base all'ultima impostazione. In altre modalità, il display conta in avanti.

Il valore standard per il consumo calorico è di 70 kcal/km.

RISCALDAMENTO PRIMA DI CORRERE

Affinché un allenamento abbia successo, l'allenamento deve essere composto dalle fasi di riscaldamento, di esercizi aerobici e di defaticamento. Il riscaldamento va fatto all'inizio di ogni allenamento. Si consiglia di eseguire i seguenti esercizi di riscaldamento e rilassamento.



Esercizio per il collo

Prima appoggiare la testa sulla spalla destra, girare il collo a sinistra, poi indietro, in senso orario. Appoggiare la testa sulla spalla sinistra e girare indietro in senso orario.



Innalzamento delle spalle

Alzare la spalla sinistra e tirarla indietro cinque volte, quindi alzare la spalla destra e tirarla indietro cinque volte, eseguire alternativamente.



Stretching

Tenendo le braccia dritte sopra la testa, afferrare il polso destro con la mano sinistra e tirarlo verso l'alto finché ci si sente a proprio agio. Allungare i tendini per 5 secondi. Quindi cambiare mano.

Allungamento dei quadricipiti

Con la mano destra appoggiarsi al muro, mantenere l'equilibrio del corpo, tirare indietro la mano sinistra e alzare il piede sinistro in modo che il tallone sinistro sia il più vicino possibile ai glutei. Mantenere la posizione per 15 secondi e cambiare gamba. Trazione dell'interno delle cosce.

**Stretching per le gambe**

Prendere il piede con le mani e tirarlo verso le costole. Tenere il piede il più vicino possibile al corpo. Premere leggermente i talloni sul pavimento e tenerli premuti per 15 secondi.



Sedersi con la gamba destra dritta, la gamba sinistra è piegata, afferrare con la mano sinistra la caviglia e tirarla in modo che il piede sinistro sia il più vicino possibile al corpo. La pianta del piede deve toccare l'interno della coscia destra, allungare il corpo in avanti, toccare le dita del piede e piegarsi.



Minore è l'angolo di inclinazione, meglio è. Rimanere in questa posizione per 15 secondi, quindi cambiare gamba. Fare lo stretching per le gambe appoggiando le braccia contro il muro. Il corpo è posizionato a un angolo di 45 gradi rispetto al pavimento. Oppure fare lo stretching del sinistro e destro per camminare.

MANUTENZIONE

Avvertenza: prima di pulire o riparare il prodotto assicurarsi di staccare il tapis roulant dalla presa elettrica.

Pulizia: la pulizia generale prolunga la durata dei tapis roulant elettrici. La superficie del nastro scorrevole viene pulita con un panno umido e insaponato. Far attenzione a tenere l'acqua lontano dai componenti elettrici e dalle parti sotto il nastro scorrevole.

Avvertenza: prima di rimuovere il coperchio anteriore assicurarsi di scollegare il cavo di alimentazione del tapis roulant elettrico. Pulire il motore almeno una volta all'anno prima di aprire lo schermo protettivo.

Tra l'appoggio e il nastro scorrevole del tapis roulant elettrico è stato versato il lubrificante. Bisogna aggiungere regolarmente il lubrificante. Si consiglia di eseguire controlli regolari. In caso di danni, si prega di contattare il centro di assistenza clienti.

1. Per una manutenzione ottimale e per prolungare la durata di funzionamento del tapis roulant, si consiglia di scollegare l'alimentazione dopo 2 ore di funzionamento continuo e di lasciare il tapis roulant per 10 minuti prima dell'uso.
2. Se il nastro scorrevole è poco teso, esso scivolerà durante la corsa; se è troppo stretto, può ridurre le prestazioni del motore ed esporre la cinghia e il tapis roulant a un'usura eccessiva.
3. Quando il nastro scorrevole è teso correttamente, è possibile sollevare manualmente ogni suo lato di 50–75 mm dalla piattaforma.

Regolazione della posizione neutra e della tensione del nastro scorrevole: per un utilizzo ottimale del tapis roulant e una migliore funzione di corsa, è necessario regolare il tapis roulant fino ad ottenere la posizione migliore.

Posizionamento del tapis roulant: posizionare il tapis roulant elettrico su un pavimento piano. Avviare il tapis roulant alla velocità di circa 6–8 km/h.

Se il nastro scorrevole è decentrato sulla destra, girare il bullone di regolazione destro in senso orario di mezzo giro, quindi girare il bullone di regolazione sinistro di mezzo giro in senso antiorario. Vedere la foto A sotto.

Se il nastro scorrevole è decentrato a sinistra, girare il bullone di regolazione sinistro in senso orario di mezzo giro, quindi girare il bullone di regolazione destro in senso antiorario di mezzo giro. Vedere la foto B sotto.



A. Metodo di correzione di spostamento sulla destra del nastro scorrevole



B. Metodo di correzione di spostamento sulla sinistra del nastro scorrevole

REGOLAZIONE DELLA TENSIONE DELLA CINGHIA TRAPEZOIDALE

È necessario regolare la cinghia per garantire un uso sicuro.

Metodo di regolazione: se mettendo i piedi sul tapis roulant in una normale posizione di corsa, si sente una pausa occasionale durante la corsa, bisogna ottenere un'ulteriore conferma. Svitare quattro viti dalla copertura protettiva e avviare il tapis roulant a 1 km/h. Quindi mettersi sul nastro scorrevole, afferrare i corrimali con entrambe le mani e premere con entrambi i piedi sul nastro scorrevole con una leggera pressione. (Si consiglia di utilizzare il proprio peso dell'utente per spingere sul tapis roulant.)

- a. Se la pressione momentanea del battistrada non riesce a impedire la rotazione del nastro scorrevole, la cinghia trapezoidale e il nastro scorrevole sono adatti per il rientensionamento.
- b. Se si nota che la pressione momentanea del battistrada impedisce la rotazione del nastro scorrevole mentre la cinghia trapezoidale e l'albero anteriore stanno ancora ruotando, vuol dire che per qualche motivo il nastro scorrevole non è fissato correttamente e deve essere regolato adeguatamente per un uso sicuro.
- c. Se si nota che la pressione momentanea del battistrada arresta la rotazione del nastro scorrevole e della cinghia trapezoidale, vuol dire che per qualche motivo la cinghia trapezoidale non è fissata correttamente e deve essere adeguatamente regolata per un uso sicuro.

Passaggio 1: utilizzare una chiave per serrare le vite di regolazione sulla base del motore più stretto possibile a seconda della situazione. Allo stesso tempo, installare manualmente la cinghia trapezoidale tra l'albero motore e l'albero anteriore. Regolare la tensione della cinghia trapezoidale per ottenere circa l'80% di rotazione.

Passaggio 2: Fissare la base del motore e installare lo schermo protettivo anteriore.

COME AGGIUNGERE IL LUBRIFICANTE AL SILICONE

1. Innanzitutto, sollevare il tapis roulant
2. Aprire la bottiglia di lubrificante al silicone e stringendo la bottiglia erogare l'olio come nell'immagine qui sotto.

**SUGGERIMENTI PER LA CURA DEL PRODOTTO**

1. Controllare regolarmente i componenti del prodotto che sono soggetti a usura (ad esempio motore, componenti elettrici, cavo di alimentazione, nastro scorrevole). Dopo la riparazione professionale, questi componenti si trovano nelle stesse condizioni in cui erano al momento della spedizione del prodotto dalla fabbrica-produttrice.
2. Sostituire immediatamente le parti difettose o riparare il prodotto durante il funzionamento a vuoto (ad esempio nel caso del cavo)
3. Prestare particolare attenzione ai componenti che si usurano facilmente (ad esempio nastro scorrevole)

SIGNIFICATO DEI CODICI DI ERRORI

CODICE ERRORE	DESCRIZIONE GUASTO	SOLUZIONE
E1	Collegamento errato: collegamento errato tra l'unità di controllo e il tachimetro dopo l'accensione	Controllare il collegamento tra il contatore elettronico e la linea di controllo inferiore del collegamento per assicurarsi che tutto sia collegato correttamente.
		Verificare il collegamento tra il contatore elettronico e l'unità di controllo e, se necessario, sostituire gli elementi necessari per garantire il collegamento.
E2	Indica che l'unità di controllo non ha rilevato la tensione del motore.	Assicurarsi che i cavi del motore siano collegati correttamente e, se necessario, ricollegarli se l'unità di controllo emette un odore sgradevole e sostituire il motore, se necessario.
E5	Durante il funzionamento, la corrente del motore è determinata dalla linea di controllo inferiore.	Configurare il tapis roulant per riprendere il lavoro. Assicurarsi che il motore non sia sovraccarico o non emette l'odore di bruciato e sostituirlo, se necessario.
		Controllare se l'unità di controllo emetta l'odore di bruciato e sostituirla, o assicurarsi che le specifiche di tensione di alimentazione siano state rispettate e utilizzare le specifiche corrette per ripetere il test.
E6	Guasto del convertitore a causa di una tensione di alimentazione inadeguata o motore.	Assicurarsi che la tensione di alimentazione sia inferiore al 50% del valore nominale e utilizzare le specifiche corrette per ripetere il test.
		Controllare se l'unità di controllo emetta un odore di bruciato e sostituirla, se necessario.
		Assicurarsi che il cavo del motore sia collegato saldamente, altrimenti ricollegarlo.
E7	Il tachimetro non rileva il segnale proveniente dalla chiave di sicurezza.	Il magnetron è danneggiato; controllare se il magnetron sia installato correttamente e il magnete sia posizionato saldamente.

CARATTERISTICHE TECNICHE

Tensione in ingresso 220V - 240V
Frequenza di ingresso 50 - 60 Hz
Potenza nominale 550W
Potenza max 1500 W (2.0 CV)
Velocità 1.0 - 12 lVL (velocità max 9.5 km / h)
Ingombro chiuso 970*675*1275 mm
Superficie piano di corsa 400*1100 mm
Peso massimo utente 110 kg.
Peso lordo 37 kg
Dimensioni prodotto 1450*675*1160 mm
Schermo 3,5", azzurro, LED

ELENCO PARTI

Nº	DESCRIZIONE
1	Consolle
2	Montante
3	Coperchio motore
4	Telaio
5	Nastro scorrevole
6	Corrimano
7	Chiave di sicurezza
8	Poggia piedi

PT

MANUAL DE INSTRUÇÕES

DESCRIÇÃO DO PRODUTO

Esteira de passo para usar dentro de locais. Esta esteira esta destinada para exercícios fáceis e seguros em casa.

REGRAS DE SEGURANÇA

ATENÇÃO! Antes de utilizar esta esteira leia inteiramente as instruções e as regras e regulamentos de segurança. O não cumprimento dessas instruções pode resultar em choque elétrico, ocorrência de incêndio e/ou ferimentos graves.

- Esta esteira não tem proteção contra umidade e esta destinada para usar somente em interiores. Não permita a entrada de água na esteira.
- Não coloque quaisquer itens na esteira.
- Ao redor da esteira é estritamente necessário prever espaço livre: 1 m em ambos os lados e por diante e também 2 x 1 m por detrás. Isto é necessário para garantir a possibilidade de sair da esteira com segurança em caso de emergência (para isso, é imprescindível pegar-se no corrimão com as duas mãos, levantar o corpo, ficar na barra lateral e saltar para o lado).
- O fio de alimentação tem de ser aterrado de forma adequada. Use uma tomada de qualidade e com segurança. Não conecte a esteira na mesma tomada com outros aparelhos elétricos para evitar exceder a corrente máxima permitida.
- Se a esteira não é usada durante muito tempo, guarde o seu frasco de óleo de silicone fora do alcance das crianças. Se acidentalmente o lubrificante fora ingerido ou entrou em contato com os olhos, lave os olhos com água limpa e consulte um médico a tempo.
- A esteira em questão não está destinado para crianças.
- Não permita sobrecargas prolongadas da esteira porque isso pode causar falha do motor elétrico e o bloco de controlo, e também rápido desgaste dos rolamentos, correias, e da banda. Realize manutenção regular do dispositivo.
- Ao terminar o treino, desligue a alimentação da esteira e retire a ficha da tomada.
- Durante o treinamento, a braçadeira do cabo de segurança tem de ser fixada às roupas. Isto é necessário para garantir um desligamento seguro da esteira em caso da ocorrência de uma situação perigosa (por exemplo, uma queda).
- Ao utilizar a esteira forneça a circulação de ar no local.
- Se sentir algum desconforto ao usar a esteira, pare de se exercitar e consulte o seu médico.
- Guarde o seu frasco de óleo de silicone em um lugar seguro fora do alcance das crianças (para evitar a ingestão).
- Antes de utilizar a esteira, certifique-se de que a roupa esteja abotoada e usada corretamente. Não use roupas muito soltas.
- Não use roupas que possam ficar presas nas partes móveis da esteira.
- Não coloque o cabo de alimentação perto de objetos quentes ou móveis.
- Não é permitido desmontar a esteira sem autorização antecipada. A reparação da esteira somente pode ser realizada por pessoal qualificado. O não cumprimento deste requisito pode resultar em condições perigosas.
- A rede elétrica deve ser projetada para uma corrente de pelo menos 20 A.
- Só uma pessoa pode estar em uma esteira funcionando.
- Não é permitido o trabalho da estira durante muito tempo. Recomenda-se fazer uma pausa em intervalos de 30 minutos. O uso prolongado da esteira pode causar

super-aquecimento e danos às peças.

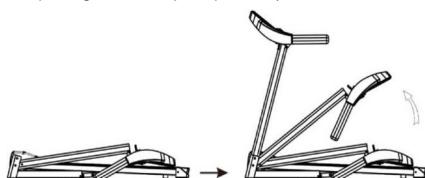
- Não use a esteira se a tampa de plástico estiver rachada, quebrada ou solta (as partes internas são visíveis) ou se as soldas estiverem rachadas. No caso contrário existe o risco de acidentes ou ferimentos.
- Não salte na esteira durante o exercício, pois isso pode causar quedas e lesões.
- Não use ou guarde a esteira ao ar livre, perto de um banheiro ou em áreas úmidas.
- Não use ou armazene a esteira em áreas onde ela possa ser exposta ao calor, como luz solar direta, perto de aparelhos de aquecimento ou em um tapete elétrico. O não cumprimento deste requisito pode causar curto-círcuito e incêndio.
- Não use a esteira se o cabo, a forquilha de alimentação estiveram danificados ou se a tomada não estiver em boas condições. No caso contrário existe o risco de choque elétrico, curto-circuito ou incêndio.
- Não danifique, dobre ou torça o cabo de alimentação. Não coloque objetos pesados sobre ele. No caso contrário existe o risco de choque elétrico.
- Não se exercente na esteira se não conseguir expressar seus pensamentos ou se não conseguir se exercitar por conta própria. Evite o contato com a água, pois ela pode causar choque elétrico e incêndio.
- Não use a esteira se você se sentir cansado depois de beber álcool.
- Não faça exercícios na esteira com objetos pesados nos bolsos das calças.
- Não permita que as forquilhas entrem em contato com agulhas, lixo e água. Isto pode causar choque elétrico curto-circuito e incêndio. Não toque no dispositivo com as mãos molhadas!
- Se a esteira não estiver em uso no momento, remova a forquilha da tomada e desconecte completamente o aparelho da fonte de alimentação.
- Coloque a unidade em uma superfície lisa, limpa e plana e certifique-se de que não haja objetos pontiagudos, umidade ou fontes de calor perto do aparelho.

MONTAGEM

Instale os parafusos e porcas sem apertá-los completamente. O aperto completo dos parafusos é feito após a conclusão da montagem de toda a pista.

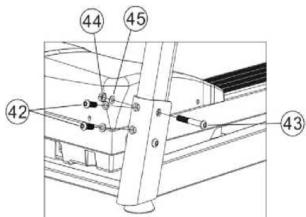
Passo 1 (veja o diagrama abaixo)

Abra a caixa de cartão e remova todos os acessórios e o conjunto de ferramentas da caixa. Se algo estiver faltando, entre em contato com seu vendedor. Coloque a unidade em uma superfície plana e nivelada, corte a amarração no chassi e gire os pilares esquerdo e direito e o painel para cima, conforme ao mostrado na imagem (note que a instalação de partes do corpo exige mais do que 2 pessoas).

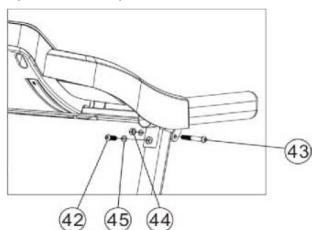


Passo 2 (veja o diagrama abaixo)

Insira o parafuso hexagonal M8x50 (43) com cabeça esférica no orifício correspondente através das arruelas planas (45) e da porca de fechadura M8 (44). Passe o parafuso hexagonal M8x20 (42) através da arruela plana (45) e insira-o no orifício apropriado; não aperte o parafuso até o batente.

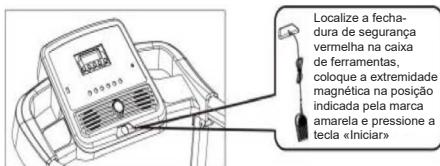
**Passo 3 (veja o diagrama abaixo)**

Passe o parafuso hexagonal M8x50 (43) no orifício correspondente com arruelas planas (45) e porcas de fechadura (44). Enrosque o parafuso hexagonal M8x20 (42) e instale oito grandes arruelas planas (45) no orifício correspondente com o parafuso hexagonal M8x20 (42) com cabeça semicircular. Não aperte muito o parafuso.

**Passo 4 (veja o diagrama abaixo)**

Ligue a fonte de alimentação, ajuste a fechadura na posição apropriada e a esteira entrará no modo de espera; pressione a tecla «Iniciar» para iniciar o movimento da pista.

(Atenção: o grampo na fechadura tem de ser apertado durante a corrida).



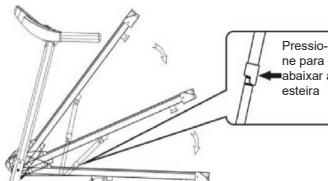
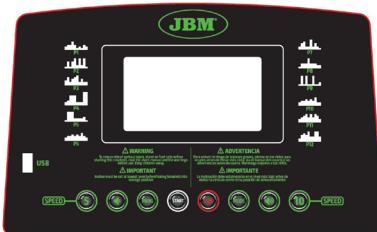
Função de parada de emergência: Depois que a fechadura de segurança é removida, a fonte de alimentação é desligada e a baixa potência é mantida no aparelho. Para garantir a segurança durante o exercício, certifique-se de usar fechaduras de segurança!

UTILIZAÇÃO DO APARELHO:

- Depois de ligar a forquilha e pressionar o interruptor (vermelho), você ouvirá um sinal sonoro e o painel acenderá. Aguarde até que a interface inicial apareça no painel.
- Coloque a fechadura de segurança na área amarela, pressione o botão «Iniciar» para iniciar a esteira e instale a braçadeira. Em caso de emergência, remova imediatamente a fechadura de segurança e pare de correr.
- Instruções para dobrar: A esteira pode ser dobrada para economizar espaço. Desligue a fonte de alimentação e

retire o forquilha antes de dobrar. Levante manualmente a superfície de caminhada para a posição de instalação até ouvir um clique.

- Se você quiser abaixar a superfície de corrida, segure-a com a mão, pressione a manilha da mola pneumática com o pé e solte as mãos, então você ouvirá um som de clique e a esteira cairá automaticamente (veja o diagrama abaixo).

**INSTRUÇÕES DE OPERAÇÃO DO PAINEL**

- Esquema do painel.
- Pressione a tecla Start (Iniciar) para iniciar a esteira após da instalação da fechadura de segurança
- A esteira ligará 3 segundos após do que o botão Start (Iniciar) é pressionado.
- Função de fechadura de segurança: Remova a fechadura de segurança; ao fazer isso, o aparelho deixará de se mover, a mensagem E7 será exibida no painel e a esteira começará a emitir um sinal sonoro informando sobre o desligamento. Coloque a chave de segurança na posição no painel; todos os dados do painel serão redefinidos para o valor original após 2 segundos.
- Teclas

TECLA START:

Se a esteira estiver parada, pressione a tecla iniciar (start) e o painel exibirá uma velocidade de corrida de 1,0. A esteira desliga-se automaticamente após 99 minutos

TECLA STOP:

Quando a esteira estiver no modo de trabalho, pressione a tecla Stop (Parar); todos os dados serão redefinidos para 0. Quando a esteira pára, ela volta ao modo manual.

TECLA PROGRAMA:

No modo de espera, pressione a tecla para selecionar o modo manual 1.0 e o programa automático da lista de P1 a P12; o modo manual é o modo de operação padrão do sistema, a velocidade manual padrão é 1 km/h e a velocidade máxima é 10 km/h.

TECLA MODELO:

No modo de espera, pressione este botão para iniciar a contagem em três modos diferentes: tempo, distância e calorias. H-1 - modo de contagem de tempo, H-2 - modo de contagem da distância, H-3 - modo de contagem de calorias. O estado de funcionamento, é usado para alternar em a janela de exibição: os parâmetros de tempo, velocidade, distância,

calorias e, o modo automático, são exibidos em um círculo. Ao mesmo tempo, acendem-se as luzes indicadoras dos parâmetros correspondentes no contador eletrônico: tempo, velocidade, distância, calorias e modo automático.

TECLA SPEED +:

As teclas de aumento e diminuição de velocidade podem ser aplicadas para ajustar vários modos. Esta tecla pode ser usada para definir os dados de referência apropriados; pressione a tecla Iniciar para iniciar a esteira após da conclusão da configuração.

TECLA QUICK SPEED

Quando a esteira estiver no modo de trabalho, pressione esta tecla; a velocidade de corrida mudará para a velocidade definida anteriormente com ajuda das teclas.

FUNÇÃO REPRESENTAÇÃO

- Velocidade:** Representa o valor atual da velocidade de corrida.
- Tempo:** Representa a duração da corrida no modo manual ou a contagem do tempo nos modos programados.
- Distância:** Representa a distância da corrida no modo manual ou a contagem da distância nos modos programados.
- Calorias:** Representa o número total de calorias queimadas, no modo manual, ou a soma calculada de calorias nos modos programados.
- Pulso:** Representa a velocidade da frequência cardíaca; quando medido, o ícone do coração pisca no painel e o valor da frequência cardíaca é exibido.
- Intervalo de dados exibido em cada janela**

TEMPO	0:00- 99(min)
DISTÂNCIA	0.00 - 99(km)
CALORIAS	0.0 - 999 (kcal)
VELOCIDADE	1.0 - 10.0(km/h)
PULSO	50-200 (batimentos por minuto)

• Configuração de parâmetros em três modos

- O tempo de contagem é inicialmente 10:00 minutos e é ajustado entre 5:00 e 99:00 minutos com incrementos de 1:00 minutos.
- A contagem de distâncias é fixada na distância inicial de 1,0 km, o alcance de configuração é de 1,0-99,0 km, e o passo é de 1,0 km.
- O valor inicial da contagem de calorias é de 50 kcal, o intervalo é de 20 a 990 kcal e o passo é de 10.
- A comutação em círculo é realizada entre os valores: modo Manual, Tempo, Distância, Calorias.

• FUNÇÃO DE MEDIDAÇÃO DE PULSO:

Se a esteira estiver ligada, você poderá visualizar o valor da frequência cardíaca pressionando o botão de frequência cardíaca por 5 segundos. O valor inicial é medido. Frequência cardíaca, intervalo de valores: 50-200 batimentos por minuto. Um ícone em forma de coração pisca no painel durante a medição da frequência cardíaca. Esses dados são indicativos e não podem ser usados para fins médicos.

• PROGRAMA DE OPERAÇÃO AUTOMÁTICA:

O tempo padrão de carreira é de 10 minutos. Depois de selecionar o programa, o tempo de execução é definido. Cada programa é dividida em 10 segmentos. O tempo de execução é distribuído uniformemente entre esses segmentos do programa. Depois de decorrido o tempo de funcionamento, o motor pára e o painel fica limpo.

TABELA DA VELOCIDADE DE CORRIDA.

		TEMPO PREDEFINIDO / 10 MINUTOS PARA CADA PROGRAMA									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VELOCIDADE	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VELOCIDADE	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VELOCIDADE	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VELOCIDADE	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VELOCIDADE	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VELOCIDADE	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VELOCIDADE	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VELOCIDADE	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VELOCIDADE	2	2	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VELOCIDADE	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VELOCIDADE	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VELOCIDADE	2	3	5	6	8	6	9	6	6	3

Quando o parâmetro selecionado faz a contagem regressiva, um bipe de 0,5 segundo soará a cada 2 segundos até que a esteira pare completamente, após de isso a máquina retornará ao modo manual.

Quando o valor do parâmetro é definido, ele muda em círculo, por exemplo, o intervalo de tempo é de 5:00-30:00 minutos, quando o valor chega às 99:00, ao pressionar a tecla "+" , ele volta para 5:00 e depois aumenta novamente. Para aumentar e diminuir o valor, use as teclas "+" e "-".

Pode definir a contagem regressiva do tempo, calorias ou distância, a corrida é feita de acordo com a última configuração. Em outros modos, a contagem no painel ocorre na direção progressiva.

O consumo padrão calórico é de 70 kcal/km.

AQUECIMENTO ANTES DA CORRIDA

Para que o treinamento seja bem-sucedido, o treinamento deve consistir em aquecimento, exercícios aeróbicos e engate. O aquecimento deve ser realizado no início de cada treino. Recomendamos os exercícios de aquecimento e relaxamento descritos abaixo.



Exercício para o pescoço

Primeiro abaixe a cabeça até o ombro direito, gire o pescoço para a esquerda e depois para trás, no sentido horário. Abaixe a cabeça para o ombro esquerdo e gire no sentido horário e de volta.



Levantamento dos ombros

Levante o ombro esquerdo para cima e para trás cinco vezes, depois levante o ombro direito e para trás cinco vezes, execute alternadamente.

Alongamento

Mantenha os braços esticados acima da cabeça, segure o pulso direito com a mão esquerda e puxe para cima até se sentir confortável. Estique os tendões por 5 segundos. Então mude de mãos.

**Alongamento do quadríceps**

Com a mão direita, apoie-se na parede, mantenha o equilíbrio do corpo, puxe a mão esquerda para trás e levante o pé esquerdo para que o calcâncar esquerdo fique o mais próximo possível das nádegas. Segure por 15 segundos e troque as pernas. Alongamento da parte interna da coxa.

**Alongamento das pernas**

Pegue o pé com as mãos e puxe-o para as costelas. Mantenha o pé o mais próximo possível do corpo. Pressione levemente os calcanhares no chão e segure por 15 segundos.



Sente-se com a perna direita esticada, a esquerda dobrada, com a mão esquerda segurando o tornozelo e puxe-o de forma que o pé esquerdo fique o mais próximo possível do corpo. A planta do pé toca a parte interna da coxa direita, estenda o corpo para a frente, toque os dedos dos pés e incline-se.



Quanto menor for o ângulo de inclinação, melhor. Mantenha essa posição por 15 segundos e depois troque a perna. Estique as pernas apoiando-se com as mãos na parede. O corpo forma um ângulo de 45 graus com o chão. Ou estique os pés esquerdo e direito para trás para caminhar.

SERVIÇO TÉCNICO

Advertência: antes de limpar ou manter o produto, certifique-se de que a forquilha da esteira elétrica esteja fora da tomada.

Limpeza: a limpeza completa aumenta a vida útil das esteiras elétricas. A superfície da fita de carreira é limpa com um pano úmido com sabão. Tente não permitir que a água entre em componentes elétricos e sob a fita de carreira.

Advertência: antes de remover a tampa frontal, certifique-se de que o cabo de alimentação da esteira elétrica esteja desconectado. Limpe o motor pelo menos uma vez por ano antes de abrir o protetor do motor.

Óleo lubrificante foi derramado entre o estribo e a esteira elétrica. É necessário adicionar o óleo regularmente. Recomendamos uma verificação regular. Em caso de danos, entre em contato com o centro de atendimento ao cliente.

- Para a manutenção ideal de sua esteira elétrica e para prolongar sua vida útil, é recomendável desligar a energia após de 2 horas de operação contínua e deixar a esteira por 10 minutos antes de usar.
- Se a esteira estiver muito frouxamente esticada, ela escoregará durante a corrida; se estiver muito apertada, isso poderá reduzir o desempenho do motor e expor a correia e a esteira a desgaste excessivo.
- Se a esteira estiver apertada e esticada corretamente, você poderá levantar os dois lados da esteira do estribo manualmente em 50 a 75 mm.

Ajuste da posição neutra e tensão da esteira: para usar a esteira de maneira ideal e melhorar a função de corrida, você precisa ajustar a esteira para a melhor posição.

Colocação da esteira: instale a esteira elétrica em um piso plano. Inicie a esteira a uma velocidade de cerca de 6-8 km/h. Se a esteira estiver deslocada para a direita, gire o parafuso de ajuste direito meia volta no sentido horário e, em seguida, gire o parafuso de ajuste esquerdo meia volta no sentido anti-horário. Foto A abaixo.

Se a esteira estiver deslocada para a esquerda, gire o parafuso de ajuste esquerdo meia volta no sentido horário e, em seguida, gire o parafuso de ajuste direito meia volta no sentido anti-horário. Foto B abaixo.



A. Método de ajuste do desvio da esteira para a direita



B. Método de ajuste do desvio da esteira para a esquerda

AJUSTE DA TENSÃO DA CORREIA MULTI-V

Você precisa ajustar a correia para garantir o uso seguro. Método de ajuste: quando seus pés estão na esteira em uma posição normal de corrida e você sente uma pausa ocasional na corrida, é necessário obter mais confirmação. Remova os quatro parafusos da tampa protetora e opere a esteira a 1 km / h. Em seguida, fique em pé na cinta de caminhar, segure os coirmãos com as duas mãos e pressione os dois pés para baixo na cinta de caminhar com uma leve pressão. (Recomendamos usar a pressão do próprio peso do Usuário para pressionar a esteira.)

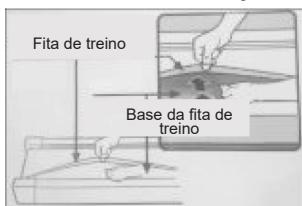
- Se a pressão de curto prazo da esteira não puder impedir a rotação da esteira, a correia multi-V e a esteira são adequadas para tensionamento.
- Se você notar que a pressão de curto prazo da esteira está impedindo a esteira de girar enquanto a correia em V e o eixo dianteiro ainda estão girando, isso significa que a esteira está mal fixada por algum motivo e deve ser ajustada corretamente para uso seguro.
- Se você notar que a pressão de curto prazo da esteira impede que a esteira de corrida e a correia multi-V giram, o que significa que a correia multi-V não está fixada corretamente por qualquer motivo e tem de ser ajustada adequadamente para uso seguro.

Passo 1: Aperte com uma chave o parafuso de ajuste na base do motor o mais apertado possível, dependendo da situação. Ao mesmo tempo, instale manualmente a correia multi-V entre o eixo do motor e o eixo dianteiro. Ajuste a tensão da correia multi-V para garantir a rotação na área de 80%.

Passo 2: Fixe a base do motor e instale o protetor frontal.

MÉTODO DE ADIÇÃO DE ÓLEO DE SILICONE

1. Levante a esteira primeiro.
2. Abra o frasco de óleo de silicone e, apertando o frasco, distribua o óleo de acordo com a imagem abaixo.

**CONSELHOS PARA MANUTENÇÃO DO APARELHO:**

1. É necessário verificar regularmente os componentes do produto que estão sujeitos a desgaste (p.ex. Motor, Componentes elétricos, cabo de alimentação, fita de treino). Após um reparo profissional, a condição desses componentes corresponde à condição no momento em que o produto foi enviado da fábrica.
2. Substitua imediatamente as peças que sofreram um defeito ou repare o produto em marcha lenta (p.ex. no caso do cabo).
3. Preste atenção especial aos componentes que se desgastam facilmente (p.ex. a fita de treino).

SIGNIFICADO DO CÓDIGO DE ERRO

NOTIFICAÇÃO SOBRE O ERRO	DESCRIÇÃO DO DEFEITO	SOLUÇÃO
E1	Conexão inadequada: conexão inadequada entre a unidade de controlo e o velocímetro após da ativação	Verifique a conexão entre o medidor eletrônico e a linha de controle de conexão inferior para garantir que tudo esteja conectado corretamente.
		Verifique a conexão entre o medidor eletrônico e a unidade de controlo e, se necessário, substitua os elementos necessários para garantir a conexão.
E2	Indica que a unidade de controlo não detectou a tensão do motor.	Verifique se os fios do motor estão devidamente conectados e, se necessário, reconecte-os se houver mau cheiro na unidade de controlo e substitua o motor se necessário.
E5	Durante a operação, a corrente contínua do motor é determinada pela linha de controle inferior.	Configure a esteira para retomar o trabalho. Verifique o motor quanto a sobre-corrente ou cheiro de queimado e substitua se necessário.
		Verifique se há odor queimado na bloco de controlo e substitua-o ou verifique se as especificações de tensão da fonte de alimentação são respeitadas e use as especificações corretas para testar novamente.
E6	Falha da unidade de transmissão devido a tensão de alimentação inadequada ou pelo motor	Verifique se a tensão da fonte de alimentação é inferior a 50% do valor nominal e use as especificações corretas para realizar um novo teste.
		Verifique o bloco de controlo quanto a sobre-corrente ou cheiro de queimado e substitua se necessário.
		Verifique se o fio do motor está bem conectado, caso contrário, reconecte-o.
E7	O velocímetro não detecta o sinal proveniente da fechadura de segurança	O magnetron está danificado; verifique se o magnetron está instalado corretamente e se o ímã está posicionado com segurança.

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

Tensão de entrada	220 V - 240 V
Freqüência de entrada	50 - 60 Hz
Potência nominal	550 Watt
Potência máxima	1500 Watts (2,0 h. p.)
Velocidade	1.0 - 1.2 km/h (velocidade máxima 9.5 km/h)
Tamanho em forma dobrada	970*675*1275 mm
Superfície de passo	400*1100 mm
Peso máximo do usuário	110 kg.
Peso total do aparelho	37 kg
Dimensões do aparelho	1450*675*1160 mm
Painel	3,5", azul, LED

LISTA DAS PEÇAS

NÚM.	DESCRIÇÃO
1	Painel
2	Pilar
3	Tampa do motor
4	Chassi
5	Fita de treino
6	Empunhadura
7	Fechadura de segurança
8	Pedal

RO

MANUAL DE INSTRUCȚIUNI

DESCRIEREA PRODUSULUI

Bandă de alergare pentru interior. Acest aparat este conceput pentru exerciții ușoare și sigure în condiții de casă.

REGULI DE SIGURANȚĂ

▲ ATENȚIE! Înainte de a utiliza trenajorul citiți toate paginile instrucțiunii și regulile de tehnica securității. Nerespectarea acestor instrucțiuni poate duce la șoc electric, incendiu și sau vătămări grave.

- Banda de alergare nu este rezistentă la apă și este destinată numai utilizării în interior. Nu permiteți pătrunderea apei pe banda de alergat.
- Nu așezați obiecte pe banda de alergat.
- Ofereți spațiu liber în jurul benzii de alergat: 1 m pe ambele părți și în față și 2 m x 1 m în spate. Aceasta necesar pentru a vă asigura că puteți părași banda în condiții de siguranță în caz de urgență (pentru aceasta trebuie să apucați balustrada cu ambele mâini, să ridicăți corpul, să păsiți pe bara laterală și să săriți în lateral).
- Cablul de alimentare trebuie să fie împământat corespunzător. Folosiți o priză de siguranță calitativă. Nu conectați banda de alergat la aceeași priză cu alte aparate electrice pentru a preveni supracurentul.
- În cazul în care banda de alergare nu este folosită pentru o perioadă lungă de timp, nu lăsați sticla de ulei din silicon la îndemâna copiilor. Dacă ați înghițit accidental uleiul sau acesta vă nimerit în ochi, clătiți cu apă curată și consultați imediat un medic.
- Acest aparat nu este destinat copiilor.
- Evitați supraîncărcarea prelungitoră a benzii de alergat, deoarece aceasta poate provoca deteriorarea motorului electric și a unității de comandă, precum și uzura rapidă a rulmenților, curelelor și a benzii. Efectuați o întreținere regulată a dispozitivului.
- După finalizarea exercițiilor, opriți alimentarea benzii de alergat și scoateți-o din priză.
- În timpul exercițiului, clema pentru cablul de siguranță trebuie atașată la îmbrăcăminte. Aceasta este necesar pentru a asigura oprirea în siguranță a benzii de alergat în cazul unei situații periculoase (de exemplu, cădere).
- Asigurați circulația aerului interior atunci când utilizați banda de alergare.
- Dacă aveți disconfort în timpul utilizării echipamentului, opriți exercițiile și consultați un medic.
- Păstrați uleiul de silicon într-un loc sigur, nu lăsați la îndemâna copiilor (pentru a evita înghițirea).
- Înainte de a folosi banda de alergare, asigurați-vă că îmbrăcăminte este îmbrăcată și încheiată corect. Nu vă îmbrăcați în haine prea largi.
- Nu folosiți îmbrăcăminte care poate fi prinse în părțile mobile ale benzii de alergat.
- Nu amplasati cablul de alimentare lângă obiecte fierbinți sau în mișcare.
- Nu dezasamblați banda de alergare fără permisiunea prealabilă. Numai personalul calificat poate repara această bandă de alergare. Nerespectarea acestui lucru poate duce la condiții periculoase.
- Rețeaua electrică trebuie să fie nominală pentru un curenț de cel puțin 20 A.
- Pe banda de alergare poate se afle numai o singură persoană.
- Nu rulați banda de alergat pentru perioade lungi de timp. Se recomandă să faceți pauze fiecare 30 de minute. Utilizarea continuă a benzii de alergat poate cauza supraîncălzirea și deteriorarea pieselor.
- Nu folosiți banda de alergare dacă capacul din plastic

este crăpat, rupt sau deatașat (părțile interne sunt vizibile), sau dacă sudurile sunt crăpate. În caz contrar, există riscul de accidente sau răniri.

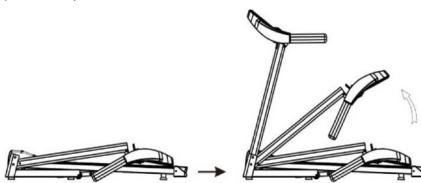
- Nu săriți pe banda de alergat în timp ce faceți exerciții, deoarece puteți cădea și vă puteți răni.
- Nu utilizați și nu depozitați banda de alergat la aer liber, lângă o baie sau în zone umede.
- Nu utilizați și nu depozitați banda de alergat în locuri unde aceasta poate fi expusă la căldură, cum ar fi în lumina directă soarelui, lângă aparatele de încălzit sau pe un covor electric. Nerespectarea acestui lucru poate duce la scurtcircuit și incendiu.
- Nu utilizați banda de alergare dacă cablul, priza de alimentare sunt deteriorate sau dacă priza nu este în stare bună. În caz contrar, există un pericol de electrocutare, scurtcircuit sau incendiu.
- Nu deteriorați, nu îndoiați sau nu răsușiți cablul de alimentare. Nu așezați obiecte grele deasupra aparatului. În caz contrar, există pericolul de electrocutare.
- Nu faceți exerciții pe banda de alergat dacă nu vă puteți exprima gândurile sau nu puteți exercita singuri. Evitați contactul cu apa, deoarece aceasta poate provoca electrocutare și incendiu.
- Nu utilizați banda de alergat dacă vă simțiți obosit după ce ati consumat alcool.
- Nu faceți exerciții pe bandă cu obiecte grele în buzunarele pantalonilor.
- Feriți dispozitivul de contact cu furculițe, aci, resturi și apa. Acest lucru poate provoca electrocutare sau scurtcircuit și incendiu. Nu atingeți dispozitivul cu mâinile ude!
- Dacă banda de alergare nu este utilizată în prezent, deconectați cablul de alimentare și deconectați complet dispozitivul de la sursa de alimentare.
- Asezați aparatul pe o suprafață netedă, curată și plană și asigurați-vă că nu există obiecte ascuțite, umiditate sau surse de căldură în apropierea dispozitivului.

ASAMBLARE

Instalați suruburile și piulițele fără a le strânge complet. Suruburile și boturile vor fi strânse complet după asamblarea întregii benzii.

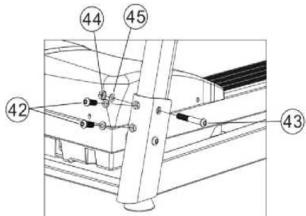
Pasul 1 (vedeti imaginea de mai jos)

Deschideți cutia de carton și scoateți toate piesele și trusa de instrumente din cutie. Dacă lipsește ceva, contactați distribuitorul. Asezați unitatea pe o suprafață dreaptă și plană, tăiați banda de strângere de pe șasiu, apoi ridicăți în sus piloni de suport din stânga și dreapta și consola, așa cum se arată în imagine (rețineți că asamblarea necesită mai mult de 2 persoane).

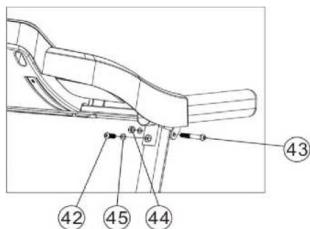


Pasul 2 (vedeți imaginea de mai jos)

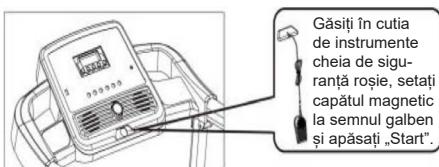
Introduceți șurubul hexagonal M8X50 (43) cu cap sferic în orificiul corespunzător prin garniturile plate de etanșare (45) și o piuliță de blocare M8 (44). Treceti șurubul hexagonal cu cap semi-rotund M8X20 (42) prin garnitura plată de etanșare (45) și introduceți-l în orificiul corespunzător; nu strângeți complet șurubul.

**Pasul 3 (vedeți imaginea de mai jos)**

Treceti șurubul hexagonal M8X50 (43) prin orificiul corespunzător, prin garniturile plate de etanșare (45) și piulițele de blocare M8 (44). Înșurubați șurubul hexagonal M8X20 (42) și instalați cele opt garnuri mari plate de etanșare (45) în orificiul corespunzător pentru șurubul hexagonal cu cap semi-rotund M8X20 (42). Nu strângeți excesiv șurubul.

**Pasul 4 (vedeți imaginea de mai jos)**

Conectați cablul de alimentare, setați cheia de siguranță în poziția corespunzătoare, apoi banda de alergat va intra în modul de aşteptare; apăsați „Start” pentru a porni banda.
(Atenție: clema de pe cheia de siguranță trebuie să fie prinsă în timpul funcționării).



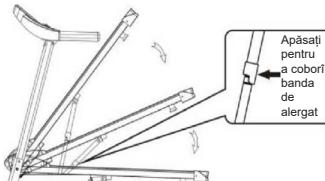
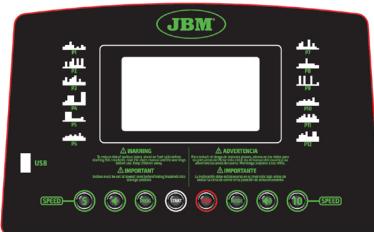
Funcția de oprire de urgență: După scoaterea cheii de siguranță, sursa de alimentare va fi întreruptă și dispozitivul va fi menținut la o putere redusă. Pentru a asigura lipsă de primejdie în timpul antrenamentului, asigurați-vă că utilizați cheia de siguranță!

UTILIZAREA DISPOZITIVULUI

- După ce introduceți ștecherul în priza de alimentare și apăsați comutatorul (roșu), veți auzi un semnal sonor și ecranul se va aprinde. Așteptați să apară interfața inițială pe ecran.
- Așezați cheia de siguranță în zona galbenă, apăsați butonul de pornire pentru a porni banda de alergat și instalați clema. În caz de urgență, imediat scoateți cheia de siguranță și opriți alergarea.

3. Instrucțiuni de pliere: Banda de alergat poate fi pliată pentru a economisi spațiu. Deconectați sursa de alimentare și deconectați ștecherul înainte de a o plia. Ridicați manual cadrul de bază în poziția de blocare până când se va auda un clic.

4. Pentru a reveni la poziția inițială a benzii de alergat, susțineți-o cu mâna, apăsați cu piciorul brida arcului pneumatic și eliberați mâinile, apoi veți auzi un clic și banda de alergare se va coborî automat (vedeți imaginea de mai jos).

**INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE A CONSOLEI**

- Aspectul consolei.
- Apăsați Start pentru a porni banda de alergat după instalarea cheii de siguranță
- Banda de alergare se pornește la 3 secunde după ce apăsați butonul Start.
- Funcția cheii de siguranță: Scoateți cheia de siguranță; dispozitivul se va opri, ecranul va afișa E7, iar banda de alergat va emite semnale sonore pentru a indica faptul că a fost dezactivată. Așezați cheia de siguranță în poziție pe consolă; toate datele ecranului vor reveni la valoarea initială după 2 secunde.
- Taste

TASTA START:

Dacă banda de alergare este opriță, apăsați tasta Start și ecranul va afișa o viteză de alergare de 1.0. Banda de alergat se va opri automat după 99 de minute.

TASTA STOP:

Când banda de alergat va fi în stare de funcționare, apăsați tasta de oprire; toate datele vor fi resetate la 0. Când banda de alergat este opriță, aceasta revine la modul manual.

TASTA PROGRAM:

În modul de aşteptare, apăsați tasta pentru a selecta modul manual 1.0 și programul automat din listă de la P1 la P12; modul manual este modul de operare implicit al sistemului, viteză manuală implicită este de 1 km / h, iar viteză maximă este de 10 km/h.

TASTA MODEL:

În modul de aşteptare, apăsați acest buton pentru a începe numărarea în trei moduri diferențiate: timp, distanță și calorii. H-1 - modul de numărare a timpului, H-2 - modul de numărare a distanței, H-3 - modul de numărare a calorilor. În stare de funcționare este utilizat pentru a comuta fereastra de afișare:

parametrii timpului, vitezei, distanței, calorilor și modului automat sunt afișați în mod circular. În același timp se aprind luminiile indicatoare ale parametrilor corespunzători de pe contorul electronic : timp, viteză, distanță, calorii și modul automat.

TASTA SPEED +:

Tastele de accelerare și reducere a vitezei pot fi utilizate pentru a regla diferite moduri de viteză. Această tastă poate fi utilizată pentru a seta datele corespunzătoare de numerare; apăsați tasta Start pentru a porni banda de alergare după finalizarea setării.

TASTA QUICK SPEED

Când banda de alergat se află în modul de funcționare, apăsați această tastă; viteza de rulare se va schimba la viteza setată cu tasta.

FUNCTIA DE AFISARE

- Viteză:** afișează viteza curentă de rulare.
- Tim:** Afișează durata alergării în modul manual sau numărătoarea inversă în modurile programate.
- Distanță:** Afișează distanța totală în modul manual sau distanța numărătoare în modurile programate.
- Calorii:** Afișează numărul total de calorii arse în modul manual sau cantitatea numărătoare a calorilor în modurile programate.
- Puls:** ritmul cardiac măsurat; în timpul măsurării, pictograma inimii clipește pe ecran și se afișează valoarea pulsului.
- Interval de date afișate în fiecare fereastră**

TIMP	0:00- 99(min)
DISTANȚĂ	0.0 - 99(km)
CALORII	0.0 - 999 (kcal)
VITEZA	1.0 - 10.0(km/h)
PULS	50-200 (bătăi pe minut)

• Setarea parametrilor în trei moduri

1. Timpul de numărătoare inversă este initial 10:00 minute și este reglabil de la 5:00 la 99:00 minute în treptele de 1:00 minut.
2. Numărarea distanței este setată când distanța initială este de 1,0 km, intervalul de setare este de 1,0-99,0 km, iar pasul este de 1,0 km.
3. Valoarea inițială a numărării calorilor este de 50 kcal, intervalul este de 20-990 kcal, iar pasul este de 10.
4. Comutarea circulară se efectuează între valorile: modul manual, timp, distanță, calorii.

• FUNCTIA DE MÄSURARE A PULSULUI:

Când banda de alergare este conectată la sursa de alimentare, puteți vedea valoarea ritmului cardiac apăsând și înțând apăsat butonul ritmului cardiac timp de 5 secunde. Se măsoară valoarea inițială. Ritmul cardiac, intervalul de valori: 50-200 bătăi pe minut. În timp ce vă măsuări ritmul cardiac pe ecran clipește o pictogramă în formă de inimă. Aceste date sunt orientative și nu pot fi utilizate în scopuri medicale.

• PROGRAM DE FUNCȚIONARE AUTOMATĂ:

Durata de rulare implicită este de 10 minute. După selectarea unui program, setați timpul de alergare. Fiecare program este împărțit în 10 segmente. Timpul de rulare este distribuit uniform între aceste segmente de program. După ce a trecut timpul de funcționare, motorul se oprește și afișajul se curăță.

TABEL VITEZĂ DE ALERGARE

		TIMP SETAT/ 10 MINUTE PENTRU FIECĂRE PROGRAM									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITEZA	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VITEZA	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VITEZA	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VITEZA	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VITEZA	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VITEZA	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VITEZA	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VITEZA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VITEZA	2	2	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VITEZA	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VITEZA	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VITEZA	2	3	5	6	8	6	9	6	6	3

Când s-a terminat numărătoarea inversă a opțiunii selectate, banda de alergare va încrețini și până la oprirea completă va suna un semnal sonor la fiecare 2 secunde timp de 0,5 secunde, apoi aparatul va reveni la modul manual.

Valorile parametrilor în timpul setării se schimbă în mod circular, de exemplu, intervalul de valori de timp este între 5: 00 și 30: 00 minute, când valoarea ajunge la 99:00, când apăsați tasta „+”, aceasta revine la 5:00 și apoi crește din nou ... Utilizați tastele „+” și „-“ pentru a crește și a micșora valoarea.

Puteți seta o numărătoare inversă a timpului, a calorilor sau a distanței și a alerga în funcție de ultima setare. În alte moduri de funcționare numărărea se produce înainte.

Valoarea standard pentru consumul de calorii este de 70 kcal / km.

EXERCITII DE ÎNCĂLZIRE ÎNAINTE DE ALERGARE

Pentru ca un antrenament să fie petrecut cu succes, acesta trebuie să includă exerciții de încălzire, exerciții aerobice și exerciții de relaxare. Exercițiile de încălzire trebuie făcute la începutul fiecărui antrenament. Vă recomandăm să faceți exercițiile de încălzire și relaxare descrise mai jos.

Exercițiu pentru gât

Aplecați capul spre umărul drept, apoi întoarceți-l spre umărul stâng în sensul acelor de ceasornic și înapoi. Aplecați capul spre umărul stâng, apoi întoarceți-l spre umărul drept în sensul acelor de ceasornic și înapoi.



Ridicarea umerilor

Ridicați umărul stâng în sus și mișcați-l în spate de cinci ori, apoi ridicați umărul drept și și mișcați-l în spate de cinci ori, exerciția pe rând.



Întinderea

Înțând brațele deasupra capului, apucați mâna stângă de încheiatura mâinii drepte și trageți în sus până vă simți confortabil. Înțindeți tendoanele timp de 5 secunde. Apoi schimbați mâinile.



Întinderea cvadricepsului

Cu mâna dreaptă, sprijiniți-vă de perete, mențineți echilibrul corpului, trageți mâna stângă înapoii și ridicați piciorul stâng, astfel încât călcâiul stâng să fie cât mai aproape de fese. Țineți timp de 15 secunde și schimbați picioarele. Întinderea parții interioare a coapselor.



Întinderea picioarelor

Luăți talpa cu mâinile și trageți-l spre coaste. Țineți talpa cât mai aproape de corp. Apăsați ușor călcâiele pe podea și țineți apăsaté timp de 15 secunde.



Asezați-vă cu piciorul drept întins, piciorul stâng îndoit, cu mâna stângă apucați glezna și trageți-o astfel încât piciorul stâng să fie cât mai aproape de corp. Parțea inferioară a piciorului atinge interiorul coapsei drepte. Înțindeți-vă cu corpul înainte, atingeți degetele de la picioare și apeleacăti-vă.

Cu cât unghiul de înclinare este mai mic, cu atât mai bine. Țineți această poziție timp de 15 secunde, apoi schimbați picioarele. Înțindeți picioarele sprijinind brațele de perete. Corpul este înclinat la un unghi de 45 de grade față de podea. Sau înțindeți talpile stângă și dreapta înapoii pentru mers.

ÎNTREȚINERE TEHNICĂ

Avertisment: Înainte de a curăța sau întreține produsul asigurați-vă că banda de alergare ste de conectată de la sursa de alimentare.

Curățare: Curățarea completă extinde durata de viață a benzilor electrice de alergat. Suprafața benzii de alergare se curăță cu o cârpă umedă cu săpun. Evitați pătrunderea apei în componentele electrice și sub centura de mers a benzii de alergare.

Avertisment: Asigurați-vă că ati deconectat cablul de alimentare al benzii de alergare înainte de a scoate capacul frontal. Curățați motorul cel puțin o dată pe an înainte de a deschide ecranul de siguranță.

Între suportul pentru picioare și banda de alergat a fost turnat ulei lubrifiant. Uleiul trebuie completat în mod regulat. Vă recomandăm să controlați acest lucru în mod regulat. În caz de defectare, vă rugăm să contactați centrul de asistență pentru clienti.

- Pentru o întreținere optimă a benzii de alergat electrice și pentru a prelungi durata de viață a acestuia, este recomandat să opriți alimentarea după 2 ore de funcționare continuă și să lepădați banda de alergat timp de 10 minute înainte de utilizare.
- Dacă centura benzii de alergat este prea slabă, aceasta va aluneca în timp ce alergați; dacă este prea strânsă poate reduce performanța motorului și poate expune cureaua și banda de alergat la uzură excesivă.
- Dacă centura de mers este strânsă și tensionată corespunzător, puteți ridica manual ambele părți ale centurii de mers cu 50-75 mm în sus de la suportul pentru picioare.

Reglarea poziție neutră și tensionarea centurii de mers: pentru utilizarea optimă a benzii de alergat și îmbunătățirea funcției de rulare, trebuie să reglați centura de mers în cea mai bună poziție.

Amplasarea benzii de alergat: Instalați banda electrică de alergat pe o podea plană. Pomiți banda de alergare cu o viteză aproximativ 6-8 km/h.

Dacă banda este descentrată spre dreapta, roțiți șurubul de reglare dreapta cu jumătate de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi roțiți șurubul de reglare stânga cu jumătate de tură în sens invers acelor de ceasornic. Fotografia A de mai jos.



A. Metoda de ajustare a descentrării benzii de alergare spre dreapta.



B. Metoda de ajustare a descentrării benzii de alergare spre stânga.

AJUSTAREA CURELEI POLY V

Pentru a asigura o utilizare sigură trebuie să ajustați cureaua Poly V

Metoda de ajustare: Când picioarele sunt pe banda de alergat într-o poziție normală de rulare și simțiți o pauză ocazională în timpul alergării, trebuie să primiți o confirmare suplimentară. Desfaceți cele 4 șuruburi de pe capacul motorului și pomoliți banda de alergare cu o viteză de 1 km/h. Apoi păsiți pe banda de alergare, apucați-vă de mâinile cu ambele mâini și apăsați cu ambele picioare în jos pe banda de alergare cu o presiune ușoară. (Vă recomandăm să folosiți propria greutate a utilizatorului pentru a apăsa pe banda de alergat.)

- Dacă presiunea momentană nu poate împiedica rotația benzii de alergare, aceasta înseamnă că cureaua poly V și banda de alergare sunt potrivite pentru tensionare.
- Dacă ati observat că presiunea momentană împiedică rotirea benzii de alergare în timp ce cureaua poly V și arborele din față sunt încă în rotație, aceasta înseamnă că banda de alergare nu este bine fixată din niciun motiv și trebuie reglată corespunzător pentru o utilizare sigură.
- Dacă observați că presiunea momentană a benzii oprescă rotarea benzii de alergare și a curelei poly V, atunci cureaua multi-V nu este bine fixată și trebuie reglată corespunzător pentru o utilizare sigură.

Pasul 1: Folosiți o cheie pentru a strângă șurubul de reglare de pe baza motorului căt de strâns este necesar pentru situație. În același timp, instalați manual cureaua poly-V între arborele motorului și arborele din față. Reglați tensiunea curelei poly-V pentru a obține o rotație de 80%.

Passul 2: Fixați baza motorului și instalați capacul frontal de protecție.

METODA DE ADĂUGARE A ULEIULUI DIN SILICON

- Ridicați banda de alegat.
- Deschideți sticla de ulei din silicon și, apăsând pe stică, distribuiți uleiul conform imaginii de mai jos.

**SENSUL CODULUI DE EROARE**

CODUL DE EROARE	DESCRIEREA DEFECTIUNII	SOLUȚIE
E1	Conexiune necorespunzătoare: Conexiune necorespunzătoare între unitatea de control și vitezometru după pornire	Verificați conexiunea între contorul electronic și linia de control a conexiunii inferioare pentru a vă asigura că totul este conectat corect.
		Verificați conexiunea dintre contorul electronic și unitatea de control și, dacă este necesar, înlocuiți elementele necesare pentru a asigura conexiunea.
E2	Indică faptul că unitatea de control nu a detectat tensiunea motorului.	Verificați dacă firele motorului sunt conectate corect și, dacă este necesar, reconectați-le, dacă la provine apărări miroș urât de la unitatea de control, înlocuiți motorul dacă este necesar.
E5	În timpul funcționării, curentul motorului continuu este determinat de linia inferioară de control .	Reglați banda de alegare pentru a relua funcționarea. Verificați dacă motorul nu este supraîncărcat sau nu are miroș de ars și înlocuiți-l dacă este necesar.
		Verificați unitatea de comandă pentru miroș de ars și înlocuiți-o sau verificați dacă sunt respectate specificațiile tensiunii și sursei de alimentare și utilizați specificațiile corecte pentru a retesta.
E6	Defecțiune a unității din cauza tensiunii de alimentare necorespunzătoare sau a motorului	Verificați dacă tensiunea de alimentare este mai mică de 50% din valoarea nominală și utilizați specificațiile corecte pentru a retesta.
		Verificați unitatea de comandă pentru miroș de ars și înlocuiți-o.
		Asigurați-vă că firul motorului este conectat în siguranță, în caz contrar, reconectați-l.
E7	Vitezometrul nu detectează semnalul care vine de la cheia de siguranță.	Magnetronul este deteriorat; verificați dacă magnetronul este instalat corect și dacă magnetul este fixat în siguranță.

SFATURI DE ÎNGRIJIRE A PRODUSULUI :

- Verificați periodic componentele produsului care pot fi uzate (de exemplu, motor, componente electrice, cablu de alimentare, banda de alegat). După reparări profesionale, aceste componente sunt în aceeași stare ca atunci când produsul a fost expediat din fabrică
- Înlocuiți imediat piesele defecte sau reparati produsul la funcționare în gol (de exemplu, în cazul reparării cablului)
- Acordați o atenție deosebită componentelor care se uzează ușor (de exemplu, banda de alegare)

SPECIFICAȚII TEHNICE

Tensiunea de intrare220 V - 240V
Frecvența de intrare50 - 60Hz
Putere nominală550W
Max. putere.1500 W (2,0 cal- putere)
Viteza.nivel 1.0 - 12 (max. vitează 9.5 km/h)
Dimensiuni în poziție împărtită970*675*1275 mm
Suprafața de alergare400*1100 mm
Max. greutatea utilizatorului110 kg.
Greutate totală37 kg
Dimensiuni1450*675*1160 mm
Ecran.3,5 „, albastru, LED

LISTA COMONENTELOR

Nr.	DESCRIERE
1	Consolă
2	Pilon suport
3	Capac motor
4	Sasiu
5	Banda de alergare
6	Mâner
7	Cheia de siguranță
8	Pedală

NL

INSTRUCTIEHANDLEIDING

PRODUKTBESCHREIBUNG

Das Laufband für den Einsatz in Innenräumen. Dieses Trainingsgerät ist für die einfache und sichere Ausführung von Körperfürübungen zu Hause bestimmt.

SICHERHEITSVORSCHRIFTEN

⚠ ACHTUNG! Vor der Nutzung des Trainingsgeräts lesen Sie die Anleitung und die Sicherheitsvorschriften vollständig durch. Die Nichterfüllung dieser Regeln kann elektrischen Stromschlag, Brand und/oder schwere Verletzungen verursachen.

- Das Laufband hat keine Feuchtigkeitisolierung und ist für den Einsatz nur in Innenräumen bestimmt. Lassen Sie kein Gelangen von Wasser auf das Laufband zu.
- Platzieren Sie keine Gegenstände auf dem Laufband.
- Um das Laufband herum ist ein Freiraum vorzusehen: 1 m an beiden Seiten und vorne, sowie 2 m x 1 m hinten. Dies ist erforderlich, um das Band sicher im Notfall verlassen zu können (dafür muss man den Haltegriff mit beiden Händen festhalten, den Körper anheben, sich auf die Seitenleiste stellen und zur Seite abspringen).
- Das Netzkabel muss sachgemäß geerdet sein. Benutzen Sie eine hochwertige und sichere Steckdose. Schließen Sie das Trainingsgerät nicht an eine Steckdose mit anderen elektrischen Geräten an, um die Überschreitung des zulässigen Stroms zu vermeiden.
- Wenn Trainingsgerät lange Zeit nicht eingesetzt wird, bewahren Sie die Flasche mit Silikonöl für Kinder unzugänglich auf. Beim versehentlichen Verschlucken oder Geraten des Öls in die Augen diesen mit sauberem Wasser waschen und sich rechtzeitig an den Arzt wenden.
- Dieses Trainingsgerät ist nicht für Kinder bestimmt.
- Lassen Sie keine langen Überlastungen des Trainingsgeräts zu, weil dies den Ausfall des Elektromotors und der Steuereinheit, sowie den schnellen Verschleiss von Lagern, Riemens und Band verursachen kann. Führen Sie regelmäßig die Wartung des Gerätes durch.
- Nach Beendigung des Trainings schalten Sie das Laufband spannungsfrei und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.
- Während des Trainings muss der Kabelhalter an der Kleidung befestigt sein. Dies ist erforderlich, um die sichere Abschaltung des Trainingsgeräts im Notfall (zum Beispiel, beim Sturz) zu gewährleisten.
- Bei der Nutzung des Laufbandes stellen Sie den Luf tumlauf im Raum sicher.
- Wenn Sie unangenehme Empfindungen während der Nutzung des Trainingsgeräts haben, unterbrechen Sie das Training und konsultieren Sie den Arzt.
- Bewahren Sie das Silikonöl an einem sicheren für Kinder unzugänglichen Ort auf (um das Verschlucken auszuschließen).
- Vor der Nutzung des Laufbandes überzeugen Sie sich davon, dass die Kleidung geschlossen und richtig angezogen ist. Benutzen Sie keine zu lockere Kleidung.
- Benutzen Sie keine Kleidung, die in die beweglichen Teile des Laufbandes geraten kann.
- Platzieren Sie das Netzkabel nicht in der Nähe von heißen oder beweglichen Gegenständen.
- Es ist verboten, das Laufband ohne vorherige Erlaubnis zu zerlegen. Die Reparatur des Laufbandes darf nur vom qualifizierten Personal durchgeführt werden. Die Nichtbeachtung dieser Forderung kann zu der Entstehung von gefährlichen Bedingungen führen.
- Das Stromnetz muss für den Strom nicht weniger als 20 A ausgelegt sein.
- Am arbeitenden Laufband darf sich nur eine Person befinden.
- Der Betrieb des Laufbandes eine lange Zeit hindurch ist

unzulässig. Es wird empfohlen, eine Pause mit Intervall von 30 Minuten zu machen. Langer Betrieb des Trainingsgeräts kann zu der Überhitzung und der Beschädigung von Teilen führen.

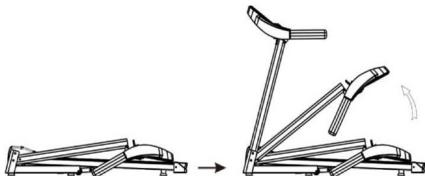
- Benutzen Sie das Laufband nicht im Fall der Rißbildung, Zerstörung oder Loslösung des Kunststoffdeckels (wenn innere Teile sichtbar sind), sowie im Fall der Rißbildung in Schweißnähten. Andernfalls besteht das Risiko von Unfällen oder Verletzungen.
- Springen Sie nicht auf dem Laufband während des Trainings hoch, weil dies zum Sturz und Verletzungen führen kann.
- Benutzen Sie und lagern Sie das Laufband im Freien, neben dem Badezimmer oder in feuchten Räumen nicht.
- Benutzen Sie und lagern Sie das Laufband an den Stellen nicht, wo es der Erhitzung ausgesetzt werden kann, zum Beispiel, unter direkten Sonnenstrahlen, neben den Heizkörpern oder auf dem elektrischen Teppich. Die Nichtbeachtung dieser Forderung kann den Kurzschluss und Entflammung verursachen.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn das Kabel, der Netzstecker beschädigt sind, sowie wenn die Steckdose im schlechten Zustand ist. Andernfalls besteht das Risiko des elektrischen Stromschlags, des Kurzschlusses oder der Entflammung.
- Lassen Sie keine Beschädigungen, Abknickung oder Verdrehung des Netzkabels zu. Stellen Sie keine schweren Gegenstände darauf. Andernfalls entsteht die Gefahr des elektrischen Stromschlags.
- Halten Sie sich auf dem Laufband nicht auf, wenn Sie Ihre Gedanken nicht zum Ausdruck bringen können oder nicht fähig sind, selbstständig zu üben. Vermeiden Sie Kontakt mit Wasser, weil es zu dem elektrischen Stromschlag und der Entflammung führen kann.
- Benutzen Sie das Laufband nicht, wenn Sie sich Müde nach dem Alkoholgenuss fühlen.
- Halten Sie sich auf dem Laufband nicht mit schweren Gegenständen in den Hosentaschen auf.
- Lassen Sie keinen Kontakt der Stecker mit Nadeln, Abfall und Wasser zu. Dies kann zu dem elektrischen Stromschlag oder Kurzschluss und der Entflammung führen. Fassen Sie das Gerät mit nassen Händen nicht an!
- Wenn das Laufband momentan nicht benutzt wird, ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose und schalten Sie das Gerät vollständig von der Stromquelle ab.
- Stellen Sie das Gerät einer ebenen, sauberen und flachen Fläche auf und überzeugen Sie sich von der Abwesenheit von scharfen Gegenständen, Feuchtigkeit und Wärmequellen in der Nähe vom Gerät.

ZUSAMMENBAU

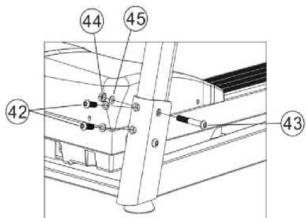
Bringen Sie Schrauben und Muttern an, ohne diese vollständig anzuziehen. Der vollständige Anzug von Bolzen und Schrauben erfolgt nach Beendigung des Zusammenbaus des gesamten Laufbandes.

Schritt 1 (siehe das untenstehende Schema)

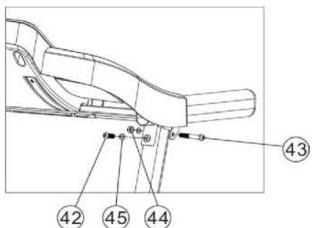
Öffnen Sie den Karton und entnehmen Sie dem Karton alle Vorrichtungen und den Werkzeugsatz. Beim Fehlen von irgendwelchen Teilen wenden Sie sich an den Verkäufer an. Stellen Sie das Gerät auf eine flache und ebene Fläche auf, schneiden Sie die Halteschelle am Gestell durch, dann drehen Sie den linken und rechten Pfähle und das Paneel nach oben gemäß dem Bild (beachten Sie, dass für die Montage der Körperteile die Kraft von mehr als 2 Personen benötigt wird).

**Schritt 2 (siehe das untenstehende Schema)**

Führen Sie den Sechskantbolzen M8X50 (43) mit Kugelkopf in die entsprechende Öffnung durch die Flachdichtungen (45) und die Sicherungsmutter M8 (44) ein. Führen Sie den Sechskantbolzen mit Halbrundkopf M8X20 (42) durch die Flachdichtung (45) durch und fügen Sie den in die entsprechende Öffnung ein; ziehen Sie den Bolzen bis zum Anschlag nicht an.

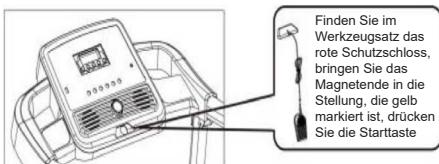
**Schritt 3 (siehe das untenstehende Schema)**

Führen Sie die Sechskantschraube M8X50 (43) durch die entsprechende Öffnung, die Flachdichtungen (45) und die Sicherungsmutter M8 (44) durch. Drehen Sie die Sechskantschraube M8X20 (42) ein und setzen Sie acht große Flachdichtungen (45) in die entsprechende Öffnung mit der Sechskantschraube M8X20 (42) mit dem Halbrundkopf ein. Ziehen Sie die Schraube nicht zu stark an.

**Schritt 4 (siehe das untenstehende Schema)**

Schließen Sie die Stromversorgung ein, bringen Sie den Schloss in entsprechende Stellung, wonach das Laufband in den Standby-Mode übergeht; drücken Sie die Starttaste, um das Band in Bewegung zu setzen.

(Achtung: die Klammer im Schloss muss beim Laufen geklemmt sein).

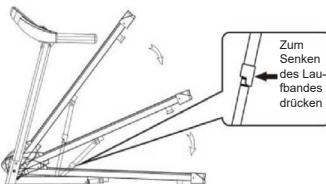
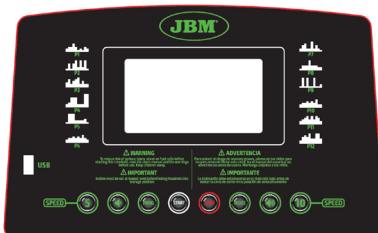


Notstop-Funktion: Nach der Entfernung des Schlosses schaltet sich die Stromquelle ab, und im Gerät wird die kleine Leistung unterhalten. Aus Sicherheitsgrün-

den während des Trainings benutzen Sie unbedingt die Schlossschlösser!

BETRIEB DES GERÄTES

- Nach dem Einschalten des Steckers und dem Drücken des Schalters (rote Farbe) werden Sie den Signalton hören, und der Bildschirm leuchtet auf. Warten Sie, bis auf dem Bildschirm den Start-Interface erscheint.
- Bringen Sie das Schlossschloss in den gelben Bereich, drücken Sie die Starttaste um das Laufband in Bewegung zu setzen, und bringen Sie die Klammer an. Beim Notfall nehmen Sie sofort das Schlossschloss ab und unterbrechen Sie den Lauf.
- Anweisung zum Zusammenklappen: Das Laufband kann zusammengeklappt werden, um den Platz zu sparen. Schalten Sie die Stromquelle ab und ziehen Sie vor dem Zusammenklappen den Stecker heraus. Heben Sie mit der Hand die Lauffläche in die Stellung bis zum Klick an.
- Wenn Sie die Lauffläche senken möchten, halten Sie diese mit der Hand, drücken Sie mit dem Fuß den Bügel der Druckfeder und lassen Sie die Hände los, wonach Sie das Klickgeräusch hören werden, und das Laufband wird automatisch starten (siehe das Schema unten).

**BETRIEBSANLEITUNGEN FÜR DAS PANEEL**

- Schema des Paneels.
- Drücken Sie die Starttaste, um das Laufband nach der Anbringung des Schlossschlosses in Bewegung zu setzen.
- Das Laufband schaltet sich nach 3 Sekunden nach dem Drücken der Starttaste ein.
- Funktion des Schlossschlosses: Nehmen Sie das Schlossschloss ab; dabei hält das Gerät an, auf dem Bildschirm wird die Aufschrift E7 angezeigt, und das Laufband beginnt den Signalton auszugeben, der die Abschaltung mitteilt. Bringen Sie das Sicherheitsschloss in die Stellung auf dem Panel; alle Bildschirmdaten werden auf den Ausgangswert nach 2 Sekunden zurückgesetzt.
- Tasten

STARTTASTE:

Wenn das Laufband angehalten ist, drücken Sie die Starttaste, und auf dem Bildschirm Geschwindigkeit des Laufens wird angezeigt, die 1,0 betragen wird. Das Laufband automatisch wird sich nach 99 Minuten abschalten.

STOP-TASTE:

Wenn Laufband sich im Betriebszustand befindet, drücken Sie die Stop-Taste; alle Daten werden auf 0 zurückgesetzt. Beim Anhalten des Laufbandes kehrt es in den Handbetrieb zurück.

PROGRAM-TASTE:

Im Standby-Betrieb drücken Sie die Taste für die Wahl des Handbetriebes 1.0 und des automatischen Programms aus der Liste von P1 bis P12; Handbetrieb ist die standardmässige Betriebsart des Systems, die standardmässige Geschwindigkeit im Handbetrieb ist 1 km/h, die maximale Geschwindigkeit ist 10 km/h.

MODEL-TASTE:

Indem Sie sich im Standby-Betrieb befinden, drücken Sie diese Taste für den Beginn der Ablesung in drei verschiedenen Betriebsarten: der Zeit, der Strecke und der Kalorien. H-1 ist die Betriebsart der Ablesung der Zeit, H-2 ist die Betriebsart der Ablesung der Strecke, H-3 ist die Betriebsart der Ablesung der Kalorien. Im Betriebszustand wird für das Umschalten des Anzeigefensters verwendet: die Parameter der Zeit, der Geschwindigkeit, der Laufstrecke, der Kalorien und des Automatikbetriebs werden im Kreis angezeigt. Gleichzeitig damit leuchten die Lichitanzeiger entsprechender Parameter auf dem elektronischen Zähler: der Zeit, der Geschwindigkeit, der Laufstrecke, der Kalorien und des Automatikbetriebes auf.

SPEED + -TASTE:

Die Tasten der Vergrößerung und der Verkleinerung der Geschwindigkeit können verwendet für die Einstellung verschiedener Betriebsarten werden. Diese Taste kann für die Einstellung entsprechender Daten der Ablesung verwendet werden; drücken Sie die Starttaste, um das Laufband nach Beendigung der Einstellung zu starten.

QUICK SPEED-TASTE

Wenn das Laufband sich im Betriebszustand befindet, drücken Sie diese Taste; die Geschwindigkeit des Laufens wird sich zur Geschwindigkeit wechseln, die mit Hilfe der Taste vorgegeben wurde.

ANZEIGEFUNKTION

- Geschwindigkeit:** Zeigt den aktuellen Wert der Laufgeschwindigkeit an.
- Zeit:** Zeigt die Dauer des Laufens im Handbetrieb oder die Ablesung der Zeit in programmierten Betriebsarten an.
- Laufstrecke:** Zeigt die Gesamtlaufstrecke im Handbetrieb oder die abzulesende Laufstrecke in programmierten Betriebsarten an.
- Kalorien:** Zeigt die Gesamtzahl der Kalorien, die verbrannt wurden, im Handbetrieb, oder die abzulesende Zahl der Kalorien in programmierten Betriebsarten an.
- Puls:** Gemessene Geschwindigkeit vom Herzrhythmus; bei der Messung blinkt auf dem Bildschirm das Herz-Icon und der Pulswert wird angezeigt.
- Bereich der Daten, die in jedem Fenster angezeigt werden**

ZEIT	0:00- 99(min)
LAUFSTRECKE	0.00 - 99(km)
KALORIEN	0.0 - 999 (kcal)
GESCHWINDIGKEIT	1.0 - 10.0(km/h)
PULS	50-200 (Schläge pro Minute)

- Parametereinstellungen in drei Betriebsarten**
 - Die Zeit der Ablesung beträgt ursprünglich 10:00 Minuten und wird im Bereich von 5:00 bis 99:00 Minuten mit dem Schritt in 1:00 Minute eingestellt.
 - Die Ablesung der Laufstrecke wird bei der Anfangslaufstrecke vorgegeben, die gleich 1,0 km ist, der Einstellbereich beträgt 1,0-99,0 km, und der Schritt beträgt 1,0 km.
 - Der Anfangswert der Ablesung der Kalorien — 50 kcal, Bereich — 20-990 kcal, und der Schritt — 10.
 - Die Umschaltung im Kreis erfolgt zwischen den Werten: Handbetrieb, Zeit, Laufstrecke, Kalorien.

FUNKTION DER PULSMESSUNG:

Beim Vorhandensein der Stromversorgung des Laufbands kann man den Wert vom Herzrhythmus sehen, indem man die Taste vom Herzrhythmus drückt und diese 5 Sekunden lang hält. Der Anfangswert wird gemessen. Der Herzrhythmus, der Wertebereich: 50-200 Schläge pro Minute. Während der Pulsmessung blinkt auf dem Bildschirm das Icon in Form vom Herzen. Diese Daten sind Richtwerte, und sie dürfen nicht für medizinische Zwecke benutzt werden.

PROGRAMM DES AUTOMATIKBETRIEBES:

Die Zeit des Laufens beträgt standardmäßig 10 Minuten. Nach dem Programmwahl wird die Zeit des Laufens vorgegeben. Jedes Programm ist in 10 Segmente aufgeteilt. Die Zeit des Laufens wird zwischen diese Programmsegmente gleichmäßig verteilt. Nach Ablauf der Zeit des Laufens hält der Elektromotor an und das Display wird gelöscht.

TABELLE DER LAUGESCHWINDIGKEIT

		VORGABEZEIT/10 MINUTEN FÜR JEDES PROGRAMM									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	GESCHWIN-DIGKEIT	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	GESCHWIN-DIGKEIT	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	GESCHWIN-DIGKEIT	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	GESCHWIN-DIGKEIT	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	GESCHWIN-DIGKEIT	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	GESCHWIN-DIGKEIT	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	GESCHWIN-DIGKEIT	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	GESCHWIN-DIGKEIT	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	GESCHWIN-DIGKEIT	2	2	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	GESCHWIN-DIGKEIT	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	GESCHWIN-DIGKEIT	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	GESCHWIN-DIGKEIT	2	3	5	6	8	6	9	6	6	3

Când s-a terminat numărătoarea inversă a opțiunii selectate, banda de alergare va încetini și până la oprirea completă va suna un semnal sonor la fiecare 2 secunde timp de 0,5 secunde, apoi aparatul va reveni la modul manual.

Valorile parametrilor în timpul setării se schimbă în mod circular, de exemplu, intervalul de valori de timp este între 5: 00 și 30: 00 minute, când valoarea ajunge la 99:00, când apăsați tasta „+”, aceasta revine la 5:00 și apoi crește din nou ... Utilizați tastele „+” și „-“ pentru a crește și a micșora valoarea.

Puteți seta o numărătoare inversă a timpului, a calorilor sau a distanței și a alergă în funcție de ultima setare. În alte moduri de funcționare numărarea se produce înainte.

Valoarea standard pentru consumul de calorii este de 70 kcal / km.

WARMMACHEN VOR DEM LAUFEN

Dafür, dass die Trainings erfolgreich werden, muss das Training aus dem Warmmachen, den aeroben Übungen und dem Ausklang bestehen. Das Warmmachen muss man beim Beginn jedes Trainings durchführen. Wir empfehlen, die Warmmachungen- und Entspannungsbügungen durchzuführen, die nachstehend beschrieben sind.

Übungen für den Hals

Senken Sie den Kopf zuerst zur rechten Achsel, drehen sie den Hals nach links, dann zurück, im Uhrzeigersinn. Senken sie den Kopf zur linken Achsel und dann zurück im Uhrzeigersinn, und zurück.



Schulterheben

Heben Sie die Linke Achsel nach oben und führen Sie diese fünfmal zurück, heben Sie dann die rechte Achsel und führen Sie diese fünfmal zurück, abwechselnd durchführen.



Strecken

Halten Sie die Arme gerade über dem Kopf, fassen Sie mit der linken Hand am rechten Handgelenk und ziehen Sie es nach oben so lange, bis Sie sich komfortabel fühlen. Strecken Sie die Sehnen 5 Sekunden lang. Wechseln Sie dann die Hände.



Strecken des vierköpfigen Muskels

Stützen Sie sich mit der rechten Hand auf die Wand, halten Sie das Gleichgewicht des Körpers, führen Sie den linken Arm zurück und heben Sie den linken Fuß so, dass sich die linke Ferse so nah wie möglich zu den Pobacken befindet. Son 15 Sekunden lang halten und den Fuß wechseln. Strecken des inneren Schenkelteils.



Strecken der Beine

Nehmen Sie den Fuß mit Händen und ziehen Sie ihn zu den Rippen. Halten Sie den Fuß so nah wie möglich zum Körper. Drücken Sie die Fersen leicht gegen den Boden und so 15 Sekunden lang halten.



Setzen Sie sich mit dem gestreckten rechten Bein, das linke Bein ist gebogen, nehmen Sie mit der linken Hand das Fußgelenk und ziehen Sie es so, dass sich der linke Fuß so nah wie möglich zum Körper befindet. Die Fußsohle berührt den inneren Teil des rechten Schenkels, ziehen Sie den Körper nach vorne, berühren Sie die Zehen und neigen Sie sich.



Je kleiner der Neigungswinkel ist, desto besser. Verweilen Sie in dieser Stellung für 15 Sekunden, wechseln Sie dann das Bein. Strecken Sie die Beine, indem Sie sich mit Händen auf die Wand stützen. Der Körper befindet sich im Winken von 45 Grad zum Boden. Oder strecken Sie den linken und rechten Fuß für das Gehen zurück.

WARTUNG

Warnung: vor der Reinigung oder der Wartung des Gerätes überzeugen Sie sich davon, dass der Stecker des elektrischen Laufbandes aus der Steckdose herausgezogen ist.

Reinigung: die vollständige Reinigung erhöht die Lebensdauer elektrischer Laufbänder. Die Oberfläche der Laufbahn wird mit einem feuchten seifigen Tuch gereinigt. Geben Sie sich Mühe, dass das Wasser nicht auf elektrische Teile und unter die Laufbahn gelangt.

Warnung: vor dem Abnehmen des vorderen Deckels überzeugen Sie sich davon, dass das Netzkabel des elektrischen Laufbandes getrennt ist. Reinigen Sie den Motor nicht selten einmal pro Jahr vor dem Öffnen des Schutzbretts. Zwischen der Fußstütze und der Laufbahn des elektrischen Laufbandes war das Schmieröl eingefüllt. Man muss regelmäßig das Öl nachfüllen. Wir empfehlen, regelmäßige Prüfung durchzuführen. Im Fall irgendwelcher Beschädigungen bitten wir Sie, sich mit dem Kundendienst in Verbindung zu setzen.

1. Für optimale Wartung des elektrischen Laufbandes und der Erhöhung dessen Lebensdauer wird es empfohlen, die Stromversorgung nach 2 Stunden des ununterbrochenen Betriebs abzuschalten und das Laufband für 10 Minuten vor der Nutzung zu verlassen.
2. Wenn die Laufbahn zu schwach gespannt ist, wird sie beim Betrieb durchrutschen; wenn zu stark, dann kann dies die Motorleistung reduzieren und den Riemens und die Laufbahn dem übermäßigen Verschleiss aussetzen.
3. Wenn die Laufbahn straff und richtig gespannt ist, dann können Sie beide Seiten der Laufbahn von der Fußstütze manuell 50–75 mm hochheben.

Einstellung der neutralen Stellung und die Gespanntheit der Laufbahn: für optimale Nutzung des Laufbandes und die Verbesserung der Lauffunktion müssen Sie die Laufbahn auf die beste Stellung einstellen.

Anordnung der Laufbahn: stellen Sie das elektrische Laufband auf den ebenen Fußböden auf. Starten Sie das Laufband mit der Geschwindigkeit von ca. 6–8 km/h.

Wenn das Laufbahn nach rechts verschoben ist, drehen Sie die rechte Einstellschraube um die halbe Umdrehung im Uhrzeigersinn, dann drehen Sie die linke Einstellschraube um die halbe Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. Bild A unten.



A. Einstellmethode bei Abwanderung der Laufbahn nach rechts



B. Einstellmethode bei Abwanderung der Laufbahn nach links

SPANNUNGSREGELUNG DES MULTIKEILRIEMENS

Für die Gewährleitung des sicheren Betriebes müssen Sie den Riemen einstellen.

Einstellmethode: Wenn sich Ihre Füße auf dem Laufband in normaler Laufstellung befinden und Sie unerwartet eine Pause beim Laufen fühlen, dann müssen Sie eine weitere Bestätigung erhalten. Drehen Sie vier Schrauben aus dem Schutzbrett aus und starten Sie das Laufband mit der Geschwindigkeit 1 km/h. Stellen Sie sich dann auf die Laufbahn, fassen Sie die Griffstangen mit beiden Händen und drücken Sie mit beiden Füßen mit leichter Kraft auf die Laufbahn. (Wir empfehlen, das Eigengewicht des Nutzers für den Druck auf die Laufbahn zu nutzen.)

- a. Wenn der kurzzeitige Protektordruck die Laufbahn vor dem Drehen nicht aufzuhalten kann, dann bedeutet dies, dass der Multikeilriemen und die Laufbahn für die Spannung geeignet sind.
- b. Wenn Sie merken, dass der kurzzeitige Protektordruck die Laufbahn vor dem Drehen aufhält, während sich der Multikeilriemen und die vordere Welle nach wie vor drehen, dann bedeutet dies, dass die Laufbahn aus irgendeinem Grund schlecht fixiert ist und sachgemäß für den sicheren Betrieb eingestellt werden muss.

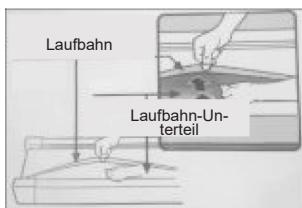
c. Wenn Sie merken, dass der kurzzeitige Protektordruck die Drehung der Laufbahn und des Multikeilriemens aufhält, dann bedeutet dies, dass der Multikeilriemen aus irgendeinem Grund schlecht fixiert ist und sachgemäß für den sicheren Betrieb eingestellt werden muss.

Schritt 1: Ziehen Sie mit dem Schlüssel die Einstellschraube am unteren Teil des Motors so fest an, wie es in Abhängigkeit von der Situation erforderlich ist. Bringen Sie gleichzeitig den Multikeilriemen zwischen der Motorwelle und der vorderen Welle an. Stellen Sie die Spannung des Multikeilriemens so ein, um das Drehen im Bereich von 80% zu gewährleisten.

Schritt 2: Befestigen Sie den Unterteil des Motors und montieren Sie den vorderen Schutzblech.

METHODE DES SILIKONÖLZUSATZES

1. Heben Sie zuerst das Laufband an.
2. Öffnen Sie die Flasche mit Silikonöl und, indem Sie die Flasche festhalten, verteilen Sie das Öl gemäß dem Bild unten.



BEDEUTUNG DES FEHLERCODES

FEHLER-CODE	FEHLERBESCHREIBUNG	ABHILFE
E1	Unsachgemäße Verbindung: unsachgemäße Verbindung zwischen der Steuereinheit und dem Geschwindigkeitsmesser nach dem Einschalten	Überprüfen Sie die Verbindung zwischen dem elektronischen Zähler und der unteren Kontrolllinie der Verbindung, um sicher zu sein, dass alles richtig angeschlossen ist.
E2	Weist darauf hin, dass die Steuereinheit die Spannung des Motors nicht bestimmt hat.	Überprüfen Sie die Verbindung zwischen dem elektronischen Zähler und der Steuereinheit und tauschen Sie gegebenenfalls die Elemente aus, die für die Gewährleistung der Sicherheit erforderlich sind.
E5	Beim Betrieb der Gleichstrom des Motors von der unteren Kontrolllinie Bestimmt.	Überprüfen Sie, ob die Kabel des Motors sachgemäß angeschlossen sind, und schließen Sie diese gegebenenfalls erneut an, wenn vom Motor ein übler Geruch ausgeht, tauschen Sie gegebenenfalls den Motor aus.
E6	Defekt des Antriebs, bedingt durch die unpassende Spannung der Stromquelle oder durch den Motor	Für die Wiederaufnahme des Betriebes stellen Sie das Laufband ein. Überprüfen Sie den Motor auf Stromüberlastung oder auf Brandgeruch und tauschen Sie diesen gegebenenfalls aus. Überprüfen Sie die Steuereinheit auf Brandgeruch und tauschen Sie diese aus, oder überprüfen Sie, ob die Spezifikationen der Spannung der Stromquelle eingehalten sind, und benutzen Sie richtige Spezifikationen für die Durchführung der wiederholten Prüfung.
E7	Der Geschwindigkeitsmesser kann das Signal nicht feststellen, das vom Schlossschloss kommt	Überprüfen Sie, ob die Spannung der Stromquelle weniger als 50 % des Nennwertes beträgt, und benutzen Sie richtige Spezifikationen für die Durchführung der wiederholten Prüfung. Überprüfen Sie die Steuereinheit auf Brandgeruch und tauschen Sie diese gegebenenfalls aus. Überprüfen Sie die sichere Verbindung des Motordrahtes, andernfalls schließen Sie den wiederholt an. Der Magnetron ist beschädigt; überprüfen Sie, ob der Magnetron richtig montiert ist, und ob der Magnet sicher angebracht ist.

TECHNISCHE DATEN

Eingangsspannung220 V - 240V
Eingangs frequenz	50 - 60Hz
Nennleistung550W
Max. Leistung	Leistung: 1500 W (2,0 PS)
Geschwindigkeit	1.0 - 12 ur. (max. Geschwindigkeit 9.5 km/h)
Anmessungen im zusammenklappten Zustand	970*675*1275 mm
Lauffläche	400*1100 mm
Max. Gewicht des Nutzers	110 kg.
Gesamtgewicht37 kg
Abmessungen des Gerätes	1450*675*1160 mm
Bildschirm	3.5", hellblau, LED

TEILELISTE

Nº	BESCHRIJVING
1	Paneel
2	Pfahl
3	Motordeckel
4	Gestell
5	Laufbahn
6	Griff
7	Schloss
8	Pedal

HU**ÜZEMELTETÉSI UTASÍTÁS****TERMÉKLEÍRÁS**

Futópad beltéri használatra. Ezt a kondigépet könnyű és biztonságos othoni testmozgáshoz tervezték.

BIZTONSÁGI ELŐIRÁSOK

⚠ FIGYELEM! A kondigép használata előtt olvassa el az utasítást és a biztonsági előírásokat teljesen. Ezen utasítások be nem tartása áramütést, tüzet és/vagy súlyos sérülések okozhat.

- A futópad nem rendelkezik víz elleni védelemmel, és csak beltéri használatra szolgál. Ne engedje, hogy víz kerüljön a futópadra.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a futópadra.
- A futópad körül engedélyezhetetlen a szabad tér biztosítása: 1 m mindenkorral és elől, valamint 2 m-től 1 m hálól. Erre azért van szükség, hogy vészhezlet esetén biztonságosan elhagyhassa a pályát (ehhez mindenkorral meg kell ragadnia a kapaszkodót, fel kell emelnie a testét, rá kell állnia az oldalsó rúdra és oldalra kell ugrania).
- A tápkábelt megfelelő módon földelni kell. Használjon minőségi biztonsági aljzatot. Ne csatlakoztassa a kondigépet ugyanabba a konnektorba más elektromos készülékekkel a túláram elkerülése érédekében.
- Ha a kondigépet hosszú ideig nem használja, tartsa a szilikonolajos palackot gyereknek elől elzárvá. Ha mindenkorral lenyeli vagy a kenőszín szemébe kerül, öblítse le tiszta vízzel, és azonnal forduljon orvoshoz.
- Ez a gép nem gyermekek számára készült.
- Ne tegye ki a kondigépet hosszan tartó túlterhelésnek, mert ez szolgáltathat az elektromos motor és a vezérlőegység meghibásodásának okául, valamint a csapágyak, az övek és a vászon gyors kopásának okául. Végezzen rendszeres karbantartást az eszközökön.
- Az edzs végeztével kapcsolja ki a futópad áramellátását és húzza ki a villás dugót az aljzatból.
- Edzs közben a biztonsági kábel bilincsét fel kell erősíteni a ruházatra. Ennek célja a futópad biztonságos leállításának biztosítása veszélyes helyzet (pl. leesés) esetén.
- A futópad használatakor biztosítsa a légmozgá a helyiségben.
- Ha bármilyen kényelmetlenséget tapasztal a kondigép használata közben, hagyja abba a testmozgást, és forduljon orvoshoz.
- A szilikonolajat tárolja biztonságos helyen, gyereknek-től elzárvva (a lenyelés elkerülése érédekében).
- A futópad használata előtt győződjön meg arról, hogy ruházata megfelelően van-e rögzítve és viselve. Ne viseljen túl laza ruházatot.
- Ne használjon olyan ruházatot, amely belekerülhet a futópad mozgó részeibe.
- Ne helyezze a tápkábelt forró vagy mozgó tárgyak közelébe.
- Nem megengedett a futópad szétszedése előzetes engedély nélkül. A futópad javítását csak szakképzett személyzet végezheti. Ezen követelmény elmulasztása veszélyes körülményeket okozhat.
- Az elektromos hálózatot legalább 20 A áramerősségre kell besorolni.
- A működő futópadon csak egy ember tartózkodhat.
- Nem megengedett a futópad hosszan tartó használata. Javasoljuk, hogy tartson 30 percenként szünetet. A futópad folyamatos használata túlmelegedést és az alkatrészek károsodását okozhatja.

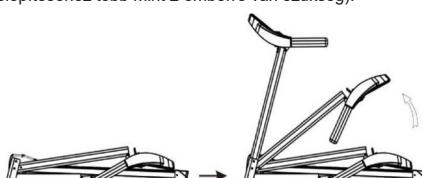
- Ne használja a futópadot, ha a műanyag borítás repedt, repedezett vagy levált (amikor a belső részek láthatók), vagy ha a forrasztások megrepedtek. Ellenkező esetben balesetek vagy sérülések veszélye áll fenn.
- Ne ugráljon a futópadon edzs közben, mivel ez leesés-hez és sérülésekhez vezethet.
- Ne használja és ne tárolja a futópadot szabadban, fűrészszoba közelében vagy nedves helyen.
- Ne használja és ne tárolja a futópadot olyan helyen, ahol hőhatás érheti, például közvetlen napfény, fűtőberendezések közelében vagy elektromos szönyegen. Ezen követelmény elmulasztása rövidzáratot és tüzet okozhat.
- Ne használja a futópadot, ha a vezeték, a hálózati csatlakozó megsérült, vagy ha az aljzat nem megfelelő állapotban van. Ellenkező esetben fennáll az áramütés, rövidzárat vagy tűz veszélye.
- Ne engedje, hogy a tápkábel megsérüljön, túlhajoljon, összecsavarodjon. Ne helyezzen rá nehéz tárgyakat. Ellenkező esetben fennáll az áramütés veszélye.
- Ne edzen a futópadon, ha nem tudja kifejezni a gonddolatait, vagy nem képes egyedül gyakorolni. Kerülje a vízzel való érintkezést, mert áramütéshez vezethet és tüzet okozhat.
- Ne használja a futópadot, ha fáradtnak érzi magát alkoholfogyasztás után.
- Ne edzen a futópadon nehéz tárgyakkal a nadragzsebében.
- Tartsa távol a villákat tüktől, törmeléktől és víztől. Ez áramütést, rövidzáratot és tüzet okozhat. Ne érjen nedves készél a készülékezhez!
- Ha a futópadot jelenleg nem használják, húzza ki a villás ugót az aljzatból, és teljesen válassza le a készüléket az áramforrásról.
- Telepítse a készüléket sima, tiszta és lapos felületre, és győződjön meg arról, hogy a készülék közelében nincsenek-e éles tárgyak, nedvesség vagy hőforrások.

ÖSSZESZERELÉS

Helyezze be a csavarokat és anyákat anélkül, hogy azokat teljesen meghúzná. Az anyás csavarok és csavarok teljes meghúzását a futórész teljes összeszerelése után kell elvégezni.

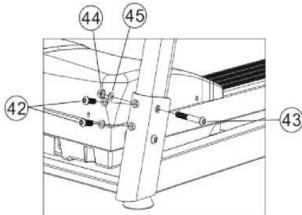
1. lépés (lásd az alábbi ábrát)

Nyissa ki a kartondobozt, és vegye ki az összes rögzítőelemet és a szerszámkészletet a dobozból. Ha valami hiányzik, lépjünk kapcsolatba a kereskedővel. Helyezze a készüléket egy sima, vízszintes felületre, vágja el a bilincset az alvázon, majd forditsa a bal és a jobb oldali oszlopot és a panelt felfelé az ábra szerint (vegye figyelembe, hogy a test tartozékainak telepítéséhez több mint 2 emberre van szükség).

**2. lépés (lásd az alábbi ábrát)**

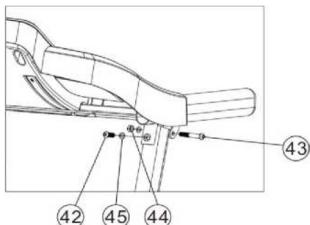
Helyezzen az M8X50 gömbfejű hatlapú csavart (43) egy a megfelelő furatba a lapos alátétek (45) és az M8 záróan-yán (44) keresztül. Vezesse át az M8X20 félkörfejű hatlapú

csavart (42) a lapos alátéten (45), és helyezze be a megfelelő furatba; az anyás csavar teljes meghúzása nélkül.



3. lépés (lásd az alábbi ábrát)

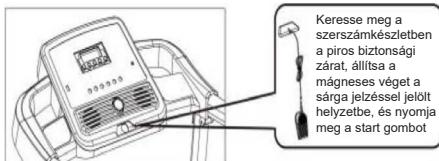
Vezesse át az M8X50 hatlapú csavart (43) a megfelelő futaton, a lapos alátétekben (45) és az M8 zárdányákon (44). Csavarja be az M8X20 hatlapú csavart (42), és szerezje be a nyolc nagy lapos alátétet (45) a megfelelő furatba az M8X20 félkörfejű hatlapú csavarral (42). Ne húzza meg túlzottan a csavart.



4. lépés (lásd az alábbi ábrát)

Kapcsolja be az áramellátást, állítsa a zárat a megfelelő helyzetbe, miután a futópad készüléti üzemmódba lép; nyomja meg a start gombot a futórész elindításához.

(Figyelem: a záron lévő kapcsot futás közben be kell szorítani.)

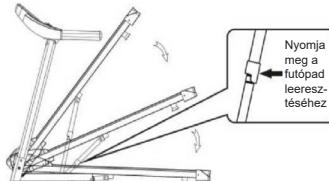


Vézsleállító funkció: A biztonsági zár eltávolítása után az áramellátás megszakad, és a készüléket alacsony feszültségen tartja. Az edzés közbeni biztonság érdekében mindenkorban használjon biztonsági zárákat!

A TERMÉK HASZNÁLATA

1. A villás dugó behelyezése és a kapcsoló (piros színű) megnyomása után sípoló hangot hall, és a képernyő világítani kezd. Várja meg, amíg a kezdeti felület megjelenik a képernyón.
2. Telepítse a biztonsági zárat a sárga területre, nyomja meg a Start gombot a futópad elindításához, majd telepítse a bilincset. Vézszerelés esetén azonnal távolítsa el a biztonsági zárat, és hagyja abba a futást.
3. Összecsukási utasítás: A futópad összecsukható a helymegtakarítás érdekében. Kapcsolja le a állapotát és húzza ki a villás dugót az összecsukás előtt. Kézzel emelje fel a futófelületet a telepítési helyzetbe, amíg kattan.

4. Ha Ön leszeretné engedni a futófelületet, támasztja meg a kezével, nyomja meg a lábával a gázrugó megritítjét, és engedje el kezével, ekkor kattanó hangot hall, és a futópad automatikusan leereszkedik (lásd az alábbi ábrát).



ÚTMUTATÁS A PANEL ÜZEMELTETÉSÉHEZ



1. A panel elrendezése.
2. Nyomja meg a Start gombot a futópad elindításához a biztonsági zár telepítése után.
3. A futópad 3 másodperc múlva bekapcsol a Start gomb megnyomása után.
4. Biztonsági zár funkció: Távolítsa el a biztonsági zárat; ekkor a készülék leáll, a kijelzőn E7 felirat látható, és a futópad sípoló hangot kezd kiadni, jelezve, hogy leállították. Helyezze a biztonsági kulcsot helyzetbe a panelen; 2 másodperc múlva az összes képernyőadat visszaáll az eredeti értékére.
5. Клавиши

START GOMB:

Ha a futópad le van állítva, nyomja meg a start gombot, és a képernyőn 1,0 futási sebesség jelenik meg. A futópad automatikusan kikapcsol 99 perc múlva.

STOP GOMB:

Amikor a futópad futás üzemmódban van, nyomja meg a stop gombot; minden adat nullára áll. A futópad leállításakor visszatér kezi üzemmódba.

PROGRAM GOMB:

Készenléti állapotban nyomja meg a gombot a 1.0 kezi üzemmód és az automatikus program kiválasztásához a listáról P1-től P12-ig; a kezi üzemmód a rendszer alapértelmezett üzemmódja, az alapértelmezett kezi sebesség 1 km/h, a maximális sebesség pedig 10 km/h.

MODEL GOMB:

Készenléti állapotban nyomja meg ezt a gombot a számlálás megkezdéséhez három különböző módban: idő, távolság és kalória. H-1 - időszámláló mód, H-2 - távolságszámláló mód, H-3 - kalóriaszámláló mód. Üzemállapotban a kijelzőablak átváltására szolgál: az idő, a sebesség, a távolság, a kalória és az automatikus üzemmód paraméterei körben jelennek meg. Ugyanakkor kigylívnak az elektronikus számlálói megtelő paramétereinek jelzőfényei: idő, sebesség, távolság, kalória és automatikus üzemmód.

SPEED + GOMB:

A sebessé növelő és csökkenő gombok alkalmazható különböző módok beállításához. Ez a gomb használható a megfelelő számlálási adatok beállítására; nyomja meg a start gombot a futófelület elindításához a beállítás befejezése után.

QUICK SPEED GOMB

Ha a futópad futás üzemmódban van, nyomja meg ezt a gombot; a futási sebesség arra a sebességre vált, amelyet a gomb segítségével adott meg.

KIJELZŐ FUNKCIÓ

- Sebesség:** Megjeleníti az aktuális futási sebességet.
- Idő:** Megjeleníti a futás időtartamát kézi módon vagy a visszaszámlálást programozott módokban.
- Távolság:** Megjeleníti a teljes távolságot kézi üzemmódban, vagy a számlálási távolságot a programozott módokban.
- Kalóriák:** Megjeleníti a kézi üzemmódban elérgetett kalóriák teljes számát, vagy a számlált kalóriamennyiséget programozott üzemmódban.
- Pulzus:** mért szívritmus sebesség; mérés közben a szív ikon villog a képernyőn, és megjelenik az pulzus értéke.

IDŐ	0:00- 99(perc)
TÁVOLSÁG	0.00 - 99(km)
KALÓRIÁK	0.0 - 999 (kcal)
SEBESSÉG	1.0 - 10.0(km/h)
PULZUS	50–200 (ütés/perc)

- Az egyes ablakokban megjelenített adattartomány:**

- Paraméterek beállítása három üzemmódban**

1. A visszaszámlálás ideje kezdetben 10:00 perc, és 5:00 és 99:00 perc között állítható 1:00 perces lépésekben.
2. A távolságot akkor állítják be, ha a kezdeti távolság 1,0 km, a beállítási tartomány 1,0–99,0 km és a lépés 1,0 km.
3. A kalóriaszámlálás kezdeti értéke: 50 kcal, a tartomány: 20–990 kcal, a lépés pedig 10.
4. Körben történő váltás az értékek között történik: kézi üzemmód, idő, távolság, kalória.

- PULZUSMÉRÉSI FUNKCIÓ:**

Ha a futópad be van kapcsolva megtékinthető a szívritmus érték a szívritmus gomb megnyomásával és annak 5 másodpercig történő nyoma tartásával. Megméri a kezdeti értéket. Szívritmus, értéktartomány: 50–200 ütés/perc. A szívritmus mérése közben egy szív alakú ikon villog a képernyőn. Ezek az adatok tájékoztató jellegűek és nem használhatók fel orvosi célokra.

- AUTOMATIKUS MŰKÖDÉSI PROGRAM:**

Az alapértelmezett futási idő 10 perc. A program kiválasztása után beállítja a futási időt. minden program 10 szegmensre van felosztva. A futási idő egyenletesen oszlik el a programszegmensek között. Amikor a futási idő leltet, a motor leáll és a kijelző kijelz.

FUTÁSI SEBESSÉGTÁBLÁZAT

		BEÁLLÍTOTT IDŐ/10 PERC MINDEN PROGRAMHOZ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SEBESSÉG	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SEBESSÉG	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SEBESSÉG	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SEBESSÉG	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SEBESSÉG	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SEBESSÉG	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SEBESSÉG	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SEBESSÉG	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SEBESSÉG	2	2	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SEBESSÉG	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SEBESSÉG	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SEBESSÉG	2	3	5	6	8	6	9	6	6	3

Amikor befejeződik a kiválasztott paraméter visszaszámlálása, a futópad teljes leállásáig 2 másodpercenként egy 0,5 másodperces sípolás hallatszik, majd az edzögép visszatér kézi üzemmódba.

A paraméterérték beállításakor ez egy körben változik, például az időértékek tartománya 5: 00-30: 00 perc, amikor az érték eléri a 99:00 -et, a "+" gomb megnyomásakor újból visszatér 5:00 -re, majd ismét növekedni kezd. Az érték növelésére és csökkenésére használja a "+" és "-" gombokat.

Beállítható az idő, a kalória vagy a távolság visszaszámlálása, és az utolsó beállításnak megfelelően futhat. Más módokban a kijelző előre számít.

A kalóriafogyasztás standard értéke 70 kcal/km.

BEMELEGÍTÉS FUTÁS ELŐTT

Annak érdekében, hogy az edzés sikeres legyen, az edzésnek bemelegítésből, aerob edzésből és lehűlésből kell állnia. A bemelegítést minden edzés elején el kell végezni. Javasoljuk az alább leírt bemelegítő és relaxációs gyakorlatok elvégzését.

Nyak gyakorlatok

Először engedje le a fejét a jobb vállára, fordítja a nyakát balra, majd vissza, az óramutató járásával megegyező irányba. Engedje le a fejét a bal vállára, és fordítja hátra az óramutató járásával megegyező irányba és vissza

**Vállmelegítés**

Ötször Emelje fel a bal vállát és húzza hátra ötször, majd emelje meg a jobb vállát és húzza hátra ötször, végezze felváltva.



Nyújtás

Tartsa karjait egyenesen a feje fölött, fogja meg a bal kezét a jobb csuklóján, és húzza felfele, amíg kényelmesen érzi magát. Nyújtsa az inakat 5 másodpercig. Ezután váltszon kezet.

**A quadriceps nyújtása**

Jobb kezével támaszkodjon a falnak, tartsa fenn a test egyensúlyát, húzza hátra a bal kezét, és emelje fel a bal lábfjeét úgy, hogy a bal sarok a lehető legközelebb legyen a fénkhez. Tartsa 15 másodpercig, és váltszon lábat. A belső comb kinyújtása.

**A lábak nyújtása**

Fogja meg kezéivel a lábfjejét, és húzza a bőr-dí felé. Tartsa a lábat a lehető legközelebb a testéhez. Enyhén nyomja a sarkát a padlóra-hoz, és tartsa 15 másodpercig.



Üljön le egyenes jobb lábbal, a bal lábát hajlitsa be, bal kezével fogja meg a bokaizületet és húzza meg úgy, hogy a bal lábfje a lehető legközelebb legyen a testhez. A lábfje alsó részével megérítve a jobb comb belsejét, nyújtsa előre a testét, érintse meg a lábujjait és hajoljon meg.



Mínél kisebb a döllésszög, annál jobb. Tartsa ezt a helyzetet 15 másodpercig, majd váltszon lábat. Nyújtsa ki a lábat kezével a falra támaszkodva. A testet 45 fokos szögen helyezzük el a padlóval szemben. Vagy nyújtsa hátra a bal és a jobb lábat a járáshoz.

KARBANTARTÁS

Figyelmeztetés: A termék tisztítása vagy karbantartása előtt győződjön meg arról, hogy az elektromos futópadot villás dugója kíván-e húzva az aljzatból.

Tisztítás: A teljes tisztítás meghosszabbítja az elektromos futópadok élettartamát. A futóvászon felületét nedves szapanos ruhával tisztíják. Igyekszemben távol tartani a vizet az elektromos alkatrészektől és a futóvászon aljától.

Figyelmeztetés: az elülső burkolat eltávolítása előtt győződjön meg arról, hogy az elektromos futópad tapkábele kíván-e húzva. Tisztítsa meg a motort évente legalább egyszer, mielőtt kinyitná a védőképernyőt.

A lábtartó és az elektromos futópad futóvászonja közé kenőolajat öntötték. Az olajat rendszeresen fel kell tölteni. Javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze. Bármilyen kár esetén kérjük, lépjön kapcsolatba az ügyfélszolgálattal.

1. Az elektromos futópad optimális karbantartása és az élettartamának meghosszabbítása érdekében ajánlott 2 óra folyamatos működés után lekapcsolni az áramellátást, és használat előtt 10 percig pihentetni a futópadot.
2. Ha a futóvászon túl laza, akkor futás közben csúszkálni fog; a túl szoros csökkenheti a motor teljesítményét, és a szíjját és a futópadot túlzott kopásnak teheti ki.
3. Ha a futóvászon szorosan és megfelelően feszült, manuálisan felelmezheti a futóvászon minden oldalát a lábtártól 50–75 mm-re.

A semleges pozíció beállítása és futóvászon feszítése: A futópad optimális kihasználása és a futási funkció továbbfejlesztése érdekében Önnak a futóvászon a legjobb helyzetbe kell állítania.

A futóvászon elhelyezése: Helyezze az elektromos futópadot egy sík padlóra. Indítsa el a futóvásont kb. 6–8 km/h sebességgel.

Ha a futóvászon középpontjától jobbra van, akkor a jobb oldali beállítócsavart fordítás fél fordulattal az óramutató járásvával megegyező irányba, majd fordítás a bal oldali beállítócsavart fél fordulattal az óramutató járásvával ellentétes irányba. A fénkép lent.

Ha a futóvászon középpontjától balra van, fordítás el a bal beállító csavart fél fordulattal az óramutató járásvával megegyező irányba, majd fordítás a jobb oldali beállító csavart fél fordulattal az óramutató járásvával ellentétes irányba. B fénkép.



A. A futóvászon jobbra való eltérésnek szabályozási módszere



B. A futóvászon balra való eltérésnek szabályozási módszere

A MULTI ÉKSZÍJ FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

Önnak feltétlenül szükséges beállítania a szíjjat a biztonságos használat érdekében.

Szabályozási módszer: amikor a lába normál futó helyzetben van a futópadon, és futás közben véletlen szünetet érez, további megerősítést kell kapnia. Távolítsa el a négy csavart a védőburkolatból, és járassa a futópadot 1 km/h sebességgel. Ezután álljon fel a futóvászonra, minden kezével fogja meg a kapaszkodókat, és minden lábfjejével enyhe nyomást gyakoroljon a futóvászonra. (Javasoljuk, hogy a használó saját súlyát használja a futóvászon lenyomásához.)

- a. Ha a futófelület pillanatnyi nyomása nem tudja megakadályozni a futóvászon forgását, a multi ékszíj és a futópad alkalmas feszítésre.
- b. Ha azt veszi észre, hogy a rövid ideig tartó futófelületi nyomás megakadályozza az óv forgását, miközben a multi ékszíj és az első tengely még forog, ez azt jelenti, hogy a futóvászon valamelyen oknál fogva nincs megfelelően rögzítve, és a biztonságos használat érdekében megfelelően kell állítani.
- c. Ha azt veszi észre, hogy a futófelület pillanatnyi nyomása megakadályozza a futópad és a multi ékszíj forgását, az azt jelenti, hogy a multi ékszíj valamelyen oknál fogva nincs megfelelően rögzítve, és a biztonságos használat érdekében megfelelően be kell állítani.

Lépés: Húzza meg egy kulcs segítségével a motor talpán található beállítócsavart olyan szorosan, amennyire a helyezethoz szükséges. Ezzel egyidejűleg kézzel szerelje be a multi ékszíjet a motor tengelye és az első tengely közé. Állítsa be a multi ékszíj feszességét a 80% -os forgás elérése érdekében.

Lépés: Rögzítse a motortalpat és szerelje be az elülső védőképernyőt.

SZILIKONOLAJ Hozzáadási módszer

- Először emelje fel a futópadot
- Nyissa ki a szilikonolajos palackot, és miközben az üveget szorítja, adagolja az olajat az alábbi kép szerint.

**TERMÉKÁPOLÁSI TIPPEK**

- A kopásnak kitett alkatrészeket (pl. motor, elektromos alkatrészek, tápkábel, futóvászon) rendszeresen ellenőrizni kell. Szakszerű javítás után ezek az alkatrészek ugyanolyan állapotban vannak, mint amikor a terméket gyárból szállították.
- Haladéktalanul cserélje ki a hibás alkatrészeket, vagy végezze a termék javítását alapjáraton (pl. kábel esetén)
- Különös figyelmet fordítson a könnyen kopó alkatrészekre (pl. futóvászon)

HIBAKÓD JELENTÉSE

HIBAKÓD	A MEGHIBÁSODÁS LEÍRÁSA	ELHÁRÍTÁS
E1	Helytelen csatlakozás: helytelen kapcsolat a vezérlőegység és a sebességmérő között bekapsolás után	<p>Ellenőrizze a csatlakozást az elektronikus mérő és az alsó csatlakozás vezérlővezeték között annak érdekében, hogy meggyőződjön arról, hogy minden megfelelően van csatlakoztatva.</p> <p>Ellenőrizze az elektronikus mérő és a vezérlő egység közötti kapcsolatot, és ha szükséges, cserélje ki a csatlakozás biztosításához szükséges elemeket.</p>
E2	Jelzi, hogy a vezérlőegység nem érzékelte a motor feszültségét.	Ellenőrizze, hogy a motor vezetékei megfelelően vannak-e csatlakoztatva, és ha szükséges, csatlakoztassa öket újra, ha rossz szag származik a vezérlőegységből, és szükség esetén cserélje ki a motort.
E5	Működés közben a motor egyenáramát az alsó vezérlővezeték határozza meg.	<p>A munka folytatásához állítsa be a futópadot. Ellenőrizze, hogy a motorban nincs-e túláram vagy égő szag, és szükség esetén cserélje ki a motort.</p> <p>Ellenőrizze, hogy a vezéregységen nincs-e égő szag, és cserélje ki, vagy ellenőrizze, hogy a tápfeszültségre vonatkozó előírások teljesültek-e, és a megfelelő előírásokat használja az újra teszteléshez.</p>
E6	Meghibásodás a nem megfelelő tápfeszültség vagy motor miatt	<p>Ellenőrizze, hogy az áramellátás feszültsége nem éri-e el a névleges érték 50% -át, és használja a megfelelő előírásokat az újból teszteléshez</p> <p>Ellenőrizze a vezérlőegységet égő szag jelenlétével kapcsolatban, és szükség esetén cserélje ki.</p> <p>Győződjön meg arról, hogy a motorhuzal megfelelően van-e csatlakoztatva, ellenkező esetben csatlakoztassa újra.</p>
E7	A sebességmérő nem érzékeli a biztonsági zárból érkező jelet	A magnetron sérült; ellenőrizze, hogy a magnetron megfelelően van-e felszerelve, és a mágnes biztonságosan van-e elhelyezve.

MŰSZAKI JELLEMZŐK

Bemeneti feszültség220 V - 240V
Bemeneti frekvencia50 - 60Hz
Névleges teljesítmény550W
Max. teljesítmény	1500 W (2,0 LE)
Sebesség.	1,0 - 12 szint. (max. sebesség 9,5 km / h)
Méret összehajtott állapotban	970*675*1275 mm
Futófelület	400*1100 mm
Max. felhasználói súly	110 kg.
Teljes tömeg	37 kg
A termék mérete	1450*675*1160 mm
Képernyő.	3,5 „, kék, LED

TARTOZÉK LISTA

Nº	LÉÍRÁS
1	Panel
2	Oszlop
3	Motorfedél
4	Alváz
5	Futó vászon
6	Kar
7	Biztonsági zár
8	Pedál

RU

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ

ОПИСАНИЕ ПРОДУКТА

Беговая дорожка для использования в помещении. Этот тренажёр предназначен для простого и безопасного выполнения физических упражнений в домашних условиях.

ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ

▲ ВНИМАНИЕ! Перед началом использования тренажёра прочтите инструкцию и правила техники безопасности целиком. Невыполнение данных правил может стать причиной поражения электрическим током, возникновения пожара и/или тяжёлых травм.

- Беговая дорожка не имеет защиты от влаги и предназначена для использования только внутри помещений. Не допускайте попадания воды на беговую дорожку.
- Не размещайте какие-либо предметы на беговой дорожке.
- Вокруг беговой дорожки необходимо предусмотреть свободное пространство: 1 м с обеих сторон и спереди, а также 2 м x 1 м сзади. Это необходимо для обеспечения возможности безопасно покинуть дорожку в экстренной ситуации (для этого необходимо взаться за поручень обеими руками, приподнять тело, встать на боковую планку и спрыгнуть в сторону).
- Шнур питания должен быть надлежащим образом заземлён. Используйте качественную безопасную розетку. Не включайте тренажёр в одну розетку с другими электроприборами для предотвращения превышения допустимого тока.
- Если тренажёр не используется в течение длительного времени, храните бутылку с силиконовым маслом в недоступном для детей месте. При случайном проглатывании или попадании смазки в глаза, промойте их чистой водой и своевременно обратитесь к врачу.
- Данный тренажёр не предназначен для детей.
- Не допускайте длительных перегрузок тренажёра, поскольку это может стать причиной выхода из строя электродвигателя и блока управления, а также быстрого износа подшипников, ремней и полотна. Регулярно выполняйте техническое обслуживание устройства.
- По окончании тренировки отключите питание беговой дорожки и выньте вилку из розетки.
- Во время тренировки зажим шнура безопасности должен быть прикреплён к одежде. Это необходимо для обеспечения безопасного отключения тренажёра в случае возникновения опасной ситуации (например, падения).
- При использовании беговой дорожки обеспечивайте циркуляцию воздуха в помещении.
- Если вы испытываете неприятные ощущения во время использования тренажёра, прекратите тренировку и проконсультируйтесь с врачом.
- Храните силиконовое масло в безопасном месте, недоступном для детей (во избежание проглатывания).
- Перед использованием беговой дорожки убедитесь, что одежда застёгнута и надета правильно. Не используйте слишком свободную одежду.
- Не используйте одежду, которая может попасть в движущиеся части беговой дорожки.
- Не размещайте шнур питания рядом с горячими или подвижными предметами.
- Не допускается разбирать беговую дорожку без предварительного разрешения. Ремонт беговой дорожки может выполняться только квалифицированным персоналом. Несоблюдение данного требования может привести к возникновению опасных условий.
- Электрическая сеть должна быть рассчитана на ток не менее 20 А.
- На работающей беговой дорожке может находиться только один человек.
- Не допускается работа беговой дорожки в течение длительного времени. Рекомендуется делать перерыв интервалом в 30 мин. Продолжительная работа тренажёра может привести к перегреву и повреждению деталей.
- Не пользуйтесь беговой дорожкой в случае растрескивания, разрушения или отсоединения пластмассовой крышки (когда видны внутренние части), а также в случае растрескивания сварных швов. В противном случае существует риск возникновения несчастных случаев или травм.
- Не подпрыгивайте на беговой дорожке во время тренировки, поскольку это может привести к падению и травмированию.
- Не используйте и не храните беговую дорожку на открытом воздухе, рядом с ванной комнатой или во влажных помещениях.
- Не используйте и не храните беговую дорожку в местах, где она может быть подвержена нагреву, например, под прямыми солнечными лучами, рядом с нагревательными приборами или на электрическом ковре. Несоблюдение данного требования может стать причиной короткого замыкания и возгорания.
- Не используйте беговую дорожку, если шнур, вилка питания повреждены, а также если розетка не находится в хорошем состоянии. В противном случае существует риск поражения электрическим током, короткого замыкания или возгорания.
- Не допускайте повреждения, перегибания или перекручивания шнура питания. Не ставьте на него тяжёлые предметы. В противном случае возникает опасность поражения электрическим током.
- Не занимайтесь на дорожке, если вы не можете выразить свои мысли или не способны заниматься самостоятельно. Избегайте контакта с водой, т. к. она может привести к поражению электрическим током и возгоранию.
- Не используйте беговую дорожку, если вы чувствуете себя уставшим после приема алкоголя.
- Не занимайтесь на дорожке с тяжелыми предметами в карманах брюк.
- Не допускайте контакта вилок с иглами, мусором и водой. Это может привести к поражению электрическим током или короткому замыканию и возгоранию. Не дотрагивайтесь до устройства мокрыми руками!
- Если беговая дорожка не используется в данный момент, извлеките вилку из розетки и полностью отключите устройство от источника питания.
- Установите устройство на гладкой, чистой и плоской поверхности и убедитесь в отсутствии острых предметов, влаги и источников тепла рядом с устройством.

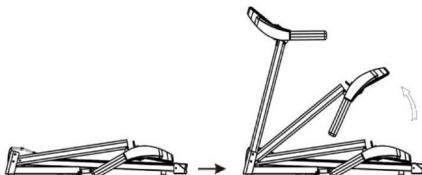
СБОРКА

Установите болты и гайки, не затягивая их полностью. Полная затяжка болтов и винтов выполняется после завершения сборки всей дорожки.

Шаг 1 (см. приведенную ниже схему)

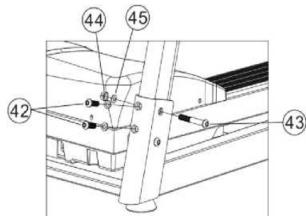
Откройте картонную коробку и извлеките все приспособления и набор инструментов из коробки. При отсутствии каких-либо деталей обратитесь к продавцу. Установите устройство на плоской ровной поверхности, разрежьте стяжку на шасси, а затем поверните левый и

правый столбы и панель вверх согласно рисунку (обратите внимание, что для установки деталей корпуса требуются усилия более 2 человек).



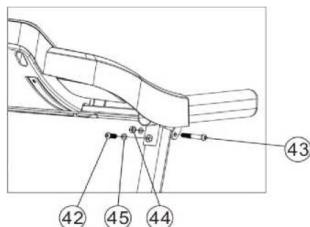
Шаг 2 (см. приведенную ниже схему)

Вставьте шестигранный болт M8X50 (43) со сферической головкой в соответствующее отверстие через плоские прокладки (45) и стопорную гайку M8 (44). Пропустите шестигранный болт с полукруглой головкой M8X20 (42) через плоскую прокладку (45) и вставьте его в соответствующее отверстие; не затягивайте болт до упора.



Шаг 3 (см. приведенную ниже схему)

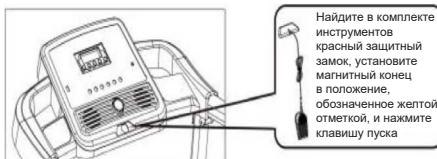
Пропустите шестигранный винт M8X50 (43) через соответствующее отверстие, плоские прокладки (45) и стопорные гайки M8 (44). Ввинтите шестигранный винт M8X20 (42) и установите восемь больших плоских прокладок (45) в соответствующее отверстие с шестигранным винтом M8X20 (42) с полукруглой головкой. Не затягивайте болт слишком сильно.



Шаг 4 (см. приведенную ниже схему)

Включите источник питания, установите замок в соответствующее положение, после чего беговая дорожка перейдет в режим ожидания; нажмите клавишу пуска для начала движения дорожки.

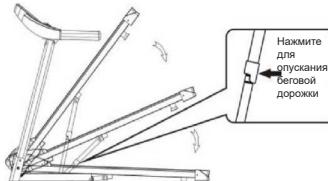
(Внимание: зажим на замке должен быть зажат в во время бега).



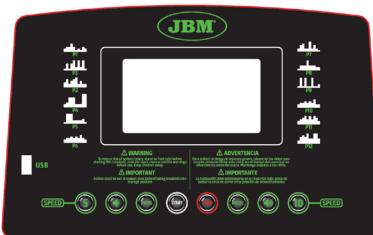
Функция аварийной остановки: После извлечения защитного замка источник питания отключается, и в устройстве поддерживается малая мощность. Для обеспечения безопасности в процессе тренировки обязательно используйте защитные замки!

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИЗДЕЛИЯ

- После включения вилки и нажатия на выключатель (красного цвета) вы услышите звуковой сигнал, и экран загорится. Подождите, пока на экране появится начальный интерфейс.
- Установите защитный замок в желтую область, нажмите кнопку пуска для запуска беговой дорожки и установите зажим. При чрезвычайной ситуации немедленно снимите защитный замок и прекратите бег.
- Инструкция по складыванию: Беговая дорожка может быть сложена для экономии места. Отключите источник питания и выдерните вилку перед складыванием. Вручную поднимите беговую поверхность в положение установки до щелчка.
- Если вы хотите опустить беговую поверхность, придержите ее рукой, нажмите на скобу пневматической пружины ногой и отпустите руки, после чего вы услышите звук щелчка, и беговая дорожка автоматически опустится (см. схему ниже).



ИНСТРУКЦИИ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ ПАНЕЛИ



- Схема панели.
- Нажмите клавишу Start для запуска беговой дорожки после установки защитного замка
- Беговая дорожка включается через 3 секунды после нажатия кнопки Start.
- Функция защитного замка: Снимите защитный замок; при этом устройство перестанет двигаться, на экране отобразится надпись E7, и беговая дорожка начнет издавать звуковой сигнал, извещающий об отключении. Установите ключ безопасности в положение на панели; все экранные данные сбросятся до исходного значения через 2 секунды.
- Клавиши

КЛАВИША START:

Если беговая дорожка остановлена, нажмите на клавишу пуска, и на экране отобразится скорость бега, которая составит 1,0. Беговая дорожка автоматически отключится через 99 минут.

КЛАВИША STOP:

Когда беговая дорожка находится в рабочем режиме, нажмите на клавишу остановки; все данные будут сброшены до 0. При остановке беговой дорожки она возвращается в ручной режим.

КЛАВИША PROGRAM:

В режиме ожидания нажмите клавишу для выбора ручного режима 1.0 и автоматической программы из списка от P1 до P12; ручной режим является режимом работы системы по умолчанию, скорость в ручном режиме по умолчанию - 1 км/ч, максимальная скорость - 10 км/ч.

КЛАВИША MODEL:

Находясь в режиме ожидания, нажмите эту кнопку для начала отсчета в трех разных режимах: времени, расстояния и калорий. Н-1 - режим отсчета времени, Н-2 - режим отсчета расстояния, Н-3 - режим отсчета калорий. В рабочем состоянии используется для переключения окна отображения: параметры времени, скорости, дистанции, калорий и автоматического режима отображаются по кругу. Одновременно с этим загораются световые индикаторы соответствующих параметров на электронном счетчике: времени, скорости, дистанции, калорий и автоматического режима.

КЛАВИША SPEED +

Клавиши увеличения и уменьшения скорости могут применяться для настройки различных режимов. Эта клавиша может использоваться для установки соответствующих данных отсчета; нажмите клавишу пуска для запуска дорожки после завершения настройки.

КЛАВИША QUICK SPEED

Когда беговая дорожка находится в рабочем режиме, нажмите эту клавишу; скорость бега изменится на скорость, заданную с помощью клавиши.

ФУНКЦИЯ ОТОБРАЖЕНИЯ

- Скорость:** Отображает текущее значение скорости бега.
- Время:** Отображает продолжительность бега в ручном режиме или отсчет времени в запрограммированных режимах.
- Дистанция:** Отображает общую дистанцию в ручном режиме или отсчитываемую дистанцию в запрограммированных режимах.
- Калории:** Отображает общее количество калорий, сожженных, в ручном режиме, или отсчитываемую сумму калорий в запрограммированных режимах.
- Пульс:** Измеренная скорость сердечного ритма; при измерении на экране мигает иконка сердца и отображается значение пульса.
- Диапазон данных, отображаемых в каждом окне**

ВРЕМЯ	0:00–99 (мин)
ДИСТАНЦИЯ	0,00–99 (км)
КАЛОРИИ	0,0–999 (ккал)
СКОРОСТЬ	1,0–10,0 (км/ч)
ПУЛЬС	50–200 (ударов в минуту)

- Настройка параметров в трех режимах**
 - Время отсчета изначально составляет 10:00 минут и настраивается в диапазоне от 5:00 до 99:00 минут с шагом в 1:00 минуту.
 - Отсчет дистанции задается при начальной дистанции, равной 1,0 км, диапазон настройки составляет 1,0–99,0 км, а шаг составляет 1,0 км.
 - Начальное значение отсчета калорий — 50 ккал, диапазон — 20–990 ккал, а шаг — 10.
 - Переключение по кругу осуществляется между значениями: ручной режим, время, дистанция, калории.

• ФУНКЦИЯ ИЗМЕРЕНИЯ ПУЛЬСА:

При наличии питания беговой дорожки просмотреть значение сердечного ритма можно, нажав кнопку сердечного ритма и удерживая ее в течение 5 секунд. Начальное значение измеряется. Сердечный ритм, диапазон значений: 50–200 ударов в минуту. Во время измерения пульса на экране мигает иконка в форме сердца. Эти данные имеют ориентировочный характер, и их нельзя использовать для медицинских целей.

• ПРОГРАММА АВТОМАТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ:

Время пробежки по умолчанию составляет 10 минут. После выбора программы задается время пробежки. Каждая программа разделена на 10 сегментов. Время пробежки распределяется между этими сегментами программы равномерно. По истечении времени пробежки электродвигатель останавливается и дисплей очищается.

ТАБЛИЦА СКОРОСТИ БЕГА

		ЗАДАННОЕ ВРЕМЯ/10 МИНУТ ДЛЯ КАЖДОЙ ПРОГРАММЫ									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	СКОРОСТЬ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	СКОРОСТЬ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	СКОРОСТЬ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	СКОРОСТЬ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	СКОРОСТЬ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	СКОРОСТЬ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	СКОРОСТЬ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	СКОРОСТЬ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	СКОРОСТЬ	2	2	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	СКОРОСТЬ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	СКОРОСТЬ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	СКОРОСТЬ	2	3	5	6	8	6	9	6	6	3

Когда завершится обратный отсчет выбранного параметра, до полной остановки беговой дорожки каждые 2 секунды будет звучать звуковой сигнал длительностью 0,5 секунды, после этого тренажер вернется в ручной режим.

При задании значения параметра оно изменяется по кругу, например, диапазон значений времени составляет 5:00–30:00 минут, когда значение доходит до 99:00, при нажатии клавиши «+» оно снова возвращается к 5:00 и затем опять будет увеличиваться. Для увеличения и уменьшения значения используйте клавиши «+» и «-».

Можно установить обратный отсчет времени, калорий или расстояния, пробежка выполняется в соответствии с последней настройкой. В других режимах отсчет на дисплее происходит в прямом направлении.

Стандартное значения расхода калорий составляет 70 ккал/км.

РАЗМИНКА ПЕРЕД ПРОБЕЖКОЙ

Для того, чтобы тренировки были успешными, тренировка должна состоять из разминки, аэробных упражнений и заминки. Разминку следует выполнять в начале каждой тренировки. Мы рекомендуем выполнять упражнения на разминку и расслабление, которые описаны ниже.

Упражнение для шеи

Сначала опустите голову к правому плечу, поверните шею влево, затем обратно, по часовой стрелке. Опустите голову к левому плечу и поверните назад по часовой стрелке, и обратно.



Подъем плеч

Поднимите левое плечо вверх и отведите назад пять раз, затем поднимите правое плечо и отведите назад пять раз, выполняя поочередно.



Растяжка

Держите руки прямо над головой, схватитесь левой рукой за правое запястье и тяните вверх до тех пор, пока чувствуете себя комфортно. Растигивайте сухожилия в течение 5 секунд. Затем поменяйте руки.



Растяжка четырехглавой мышцы

Правой рукой обопрitezься о стену, сохранив равновесие тела, левую руку отведите назад и поднимите левую стопу так, чтобы левая пятка находилась как можно ближе к ягодицам. Удерживайте в течение 15 секунд и поменяйте ногу. Вытяжение внутренней части бедра.



Растяжка ног

Возьмите стопу руками и потяните к ребрам. Держите стопу как можно ближе к телу. Пяtkи слегка прижмите к полу и удерживайте в течение 15 секунд.



Сядьте с выпрямленной правой ногой, левая нога согнута, левой рукой возьмитесь за голеностопный сустав и потяните его так, чтобы левая стопа находилась как можно ближе к телу. Подошва стопы касается внутренней части правого бедра, корпусом потянитесь вперед, дотроньтесь до пальцев ноги и наклонитесь.



Чем меньше угол наклона, тем лучше. Задержитесь в этой позиции на 15 секунд, затем смените ногу. Растигивайте ноги, опираясь на стенку руками. Корпус расположен под углом 45 градусов к полу. Или растигивайте левую и правую стопы назад для ходьбы.

ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ

Предупреждение: перед очисткой или техническим обслуживанием продукта убедитесь в том, что вилка электрической беговой дорожки вынута из розетки.

Очистка: полная очистка увеличивает срок службы электрических беговых дорожек. Поверхность бегового полотна чистится влажной мыльной тряпкой. Страйтесь не допускать попадания воды на электрические компоненты и под беговое полотно.

Предупреждение: перед снятием передней крышки убедитесь, что шнур питания электрической беговой дорожки отсоединен. Чистите двигатель не реже раза в год перед открытием защитного экрана.

Между подножкой и беговым полотном электрической беговой дорожки было залито смазочное масло. Необходимо регулярно доливать масло. Мы рекомендуем проводить регулярную проверку. В случае каких-либо повреждений просим связаться с центром обслуживания клиентов.

1. Для оптимального технического обслуживания электрической беговой дорожки и увеличения срока ее службы рекомендуется отключать подачу питания через 2 часа непрерывной работы и оставлять дорожку на 10 минут перед использованием.
2. Если беговое полотно слишком слабо натянуто, оно будет проскальзывать во время бега; если слишком туго, то это может снизить производительность двигателя и подвергать ремень и беговое полотно чрезмерному износу.
3. Если беговое полотно туго и правильно натянуто, вы можете поднять обе стороны бегового полотна от подножки вручную на 50–75 мм.

Регулировка нейтрального положения и натянутость бегового полотна: для оптимального использования беговой дорожки и улучшения функции бега вам необходимо отрегулировать беговое полотно до наилучшего положения. Размещение бегового полотна: устанавливайте электрическую беговую дорожку на ровный пол. Запустите беговую дорожку со скоростью около 6–8 км/ч.

Если беговое полотно смещено вправо, поверните правый регулировочный болт на пол-оборота по часовой стрелке, а затем поверните левый регулировочный болт на пол-оборота против часовой стрелки. Фото А ниже.



А. Метод регулировки отклонения бегового полотна вправо



В. Метод регулировки отклонения бегового полотна влево

РЕГУЛИРОВКА НАТЯЖЕНИЯ МУЛЬТИКЛИНОВИДНОГО РЕМНЯ

Вам необходимо отрегулировать ремень для обеспечения безопасного использования.

Метод регулировки: когда ваши стопы находятся на беговой дорожке в обычном положении бега и вы чувствуете случайную паузу при беге, вам необходимо получить дальнейшее подтверждение. Снимите четыре винта с защитного покрытия и запустите беговую дорожку со скоростью 1 км/ч. Затем станьте на беговое полотно, ухватитесь за поручни обеими руками и нажмите обеими стопами на беговое полотно с небольшим усилием. (Мы рекомендуем использовать давление собственного веса пользователя для нажатия на беговое полотно.)

- a. Если кратковременное протекторное давление не может удержать беговое полотно от вращения, это значит, что мультиклиновидный ремень и беговое полотно пригодны для натяжения.
- b. Если вы замечаете, что кратковременное протекторное давление удерживает беговое полотно от вращения, в то время как мультиклиновидный ремень и передний вал еще вращаются, это означает, что беговое полотно по какой-либо причине плохо зафиксировано и должно быть надлежащим образом отрегулировано для безопасного использования.

с. Если вы замечаете, что кратковременное протекторное давление останавливает вращение бегового полотна и мультиклиновидного ремня, это значит, что мультиклиновидный ремень по какой-либо причине плохо зафиксирован и должен быть надлежащим образом отрегулирован для безопасного использования.

Шаг 1: Затяните с помощью ключа регулирующий винт на основании двигателя настолько тую, насколько это требуется в зависимости от ситуации. В то же время вручную установите мультиклиновидный ремень между валом двигателя и передним валом. Отрегулируйте натяжение мультиклиновидного ремня, чтобы обеспечить вращение в районе 80%.

Шаг 2: Закрепите основание двигателя и установите передний защитный экран.

МЕТОД ДОБАВЛЕНИЯ СИЛИКОНОВОГО МАСЛА

1. Сначала приподнимите беговую дорожку
2. Откройте бутыль с силиконовым маслом и, скимая бутыль, распределите масло в соответствии с нижеприведенным рисунком



СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ИЗДЕЛИЕМ

1. Необходимо регулярно проверять компоненты изделия, которые подвержены износу (напр. двигатель, электрокомпоненты, шнур питания, беговое полотно). После профессионального ремонта состояние данных компонентов соответствует состоянию на момент отправки изделия с завода-изготовителя
2. Немедленно замените детали, которые подверглись дефекту, или осуществляйте ремонт изделия на холостом ходу (напр. в случае со шнуром)
3. Обращайте особое внимание на компоненты, которые легко изнашиваются (напр. беговое полотно)

ЗНАЧЕНИЕ КОДА ОБ ОШИБКЕ

КОД ОБ ОШИБКЕ	ОПИСАНИЕ НЕИСПРАВНОСТИ	РЕШЕНИЕ
E1	Ненадлежащее соединение: ненадлежащее соединение между блоком управления и спидометром после включения	Проверьте соединение между электронным счетчиком и нижней линией контроля соединения для того, чтобы убедиться в том, что все подключено верно.
		Проверьте наличие соединения между электронным счетчиком и блоком управления и при необходимости замените необходимые для обеспечения соединения элементы.
E2	Указывает на то, что блок управления не определил напряжение двигателя.	Проверьте, надлежащим ли образом подключены провода двигателя и в случае необходимости подключите их заново, если от блока управления исходит дурной запах и при необходимости замените двигатель.
E5	Во время работы постоянный ток двигателя определяется нижней линией контроля.	Для возобновления работы настройте беговую дорожку. Проверьте двигатель на предмет перегрузки по току или запаха гари и при необходимости замените его.
		Проверьте блок управления на предмет запаха гари и замените его либо проверьте, соблюдены ли спецификации напряжения источника питания, и используйте правильные спецификации для проведения повторного испытания.
E6	Неисправность привода, обусловленная несоответствующим напряжением источника питания или двигателем	Проверьте, составляет ли напряжение источника питания менее 50 % от номинального значения, и используйте правильные спецификации для проведения повторного испытания.
		Проверьте блок управления на предмет запаха гари и при необходимости замените его.
		Убедитесь в надежном соединении провода двигателя, в противном случае подсоедините его повторно.
E7	Спидометр не обнаруживает сигнал, поступающий от защитного замка	Магнетрон поврежден; проверьте, правильно ли установлен магнетрон и надежно ли расположен магнит.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Входное напряжение	220 В - 240 В
Входная частота.	50 - 60 Гц
Номинальная мощность	550 Вт
Макс. мощность	1500 Вт (2,0 л. с.)
Скорость	1.0 - 12 ур. (макс. скорость 9.5 км/ч)
Размер в сложенном виде	970*675*1275 мм
Беговая поверхность 400*1100 мм
Макс. вес пользователя. 110 кг
Общий вес. 37 кг
Размер изделия	1450*675*1160 мм
Экран	3.5", голубой, светодиодный

ВЕДОМОСТЬ ДЕТАЛЕЙ

Nº	ОПИСАНИЕ
1	Панель
2	Столб
3	Крышка двигателя
4	Шасси
5	Беговое полотно
6	Ручка
7	Задний замок
8	Педаль

PL

INSTRUKCJA OBSŁUGI

OPIS PRODUKTU

Bieżnia jest przeznaczona do użytku w pomieszczeniach. Ten symulator został przygotowany do łatwego i bezpiecznego wykonywania ćwiczeń fizycznych w domu.

INSTRUKCJA BEZPIECZEŃSTWA I HIGIENY PRACY

⚠️ Uwaga! Przed rozpoczęciem korzystania z symulatora przeczytaj instrukcję oraz zasady bezpieczeństwa. Nieprzestrzeganie tych zasad może spowodować porażenie prądem, pożar i lub poważne obrażenia ciała

- Bieżnia nie posiada ochrony przed wilgocią i jest przeznaczona wyłącznie do użytku w pomieszczeniach. Unikaj przedostania się wody na bieżnię.
- Nie należy umieszcza jakichkolwiek przedmiotów na bieżni.
- Dookola bieżni należy zapewnić wolną przestrzeń: 1 metr przed urządzeniem i po obu stronach oraz 2m x 1 m poza nim. Jest to konieczne do zapewnienia możliwości bezpiecznego opuszczenia bieżni w nagłych wypadkach (w tym celu należy chwycić poręcz obiema rękami, podnieść ciało, stanąć na pasku bocznym i zeskoczyć na bok).
- Przewód zasilający musi być odpowiednio uziemiony. Należy używać wysokiej jakości bezpiecznego gniazdka. Nie należy podłącza urządzenia do jednego gniazdka z innymi urządzeniami elektrycznymi, aby zapobiec przekroczeniu dopuszczalnej wysokości napięcia prądu.
- W przypadku, jeśli urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas, przechowuj butelkę oleju silikonowego w miejscu niedostępny dla dzieci. W przypadku przypadkowego połknienia lub dostania się smaru do oczu, spłucz je czystą wodą i skontaktuj się z lekarzem niezwłocznie.
- Urządzenie jest przeznaczone dla dzieci.
- Nie należy dopuszczać długotrwałego przeciążenia urządzenia, ponieważ może to spowodować awarię silnika elektrycznego i jednostki sterującej, a także szybkie zużycie łożysk, pasów i płytna. Należy regularnie prowadzić konserwację urządzenia.
- Po zakończeniu treningu należy odłączyć zasilanie bieżni i wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- Podczas treningu zaciśk sznurka blokady zabezpieczającej powinien być przyczepowany do ubrania. Jest to konieczne do zapewnienia bezpiecznego wyłączenia symulatora w przypadku wystąpienia niebezpiecznej sytuacji (na przykład upadku).
- Podczas korzystania z bieżni należy zapewnić cyrkulację powietrza w pomieszczeniu.
- Jeśli podczas korzystania z urządzenia odczuwasz dyskomfort, przerwij trening i skontaktuj się z lekarzem.
- Olej silikonowy należy przechowywać w bezpiecznym miejscu niedostępny dla dzieci (aby uniknąć połknienia).
- Przed użyciem bieżni należy upewnić się, że ubranie jest odpowiednio zapięte i ubrane w poprawny sposób. Nie należy używać zbyt luźnych ubrań.
- Nie należy używać ubrań, które mogą trafić do ruchomych części bieżni.
- Nie należy umieszczać przewodu zasilającego w pobliżu gorących lub ruchomych przedmiotów.
- Nie wolno demontaować bieżni bez uprzedniej zgody. Naprawa bieżni może być wykonywana wyłącznie przez wykwalifikowany personel. Nieprzestrzeganie tego wymogu może prowadzić do niebezpiecznych sytuacji.

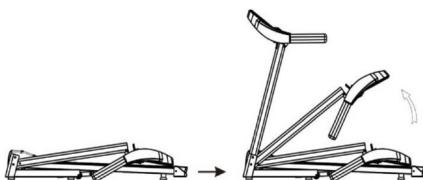
- Sieć elektryczna powinna być przystosowana do prądu co najmniej 20 A.
- Na działającej bieżni może przebywać tylko jedna osoba.
- Bieżnia nie może pracować przez długi czas. Zalecane są przerwy w odstępie 30 minut. Wydłużona praca symulatora może prowadzić do przegrzania i uszkodzenia części.
- Nie należy używać bieżni w przypadku pęknięcia, złamania lub odłączania pokrywy z tworzywa sztucznego (gdy widoczne są części wewnętrzne urządzenia), a także w przypadku pęknięcia spoin. W przeciwnym razie istnieje ryzyko wypadków lub obrażeń.
- Nie należy podskakiwać na bieżni podczas treningu, może to spowodować upadek i obrażenia.
- Nie należy używać ani nie przechowywać bieżni na zewnątrz, w pobliżu łazienki lub w wilgotnych pomieszczeniach.
- Nie należy używać ani nie przechować bieżni w miejscowościach, w których może być narażona na oddziaływanie ciepła, na przykład, bezpośrednie działanie promieni słonecznych, w pobliżu urządzeń grzewczych lub na dywanie elektrycznym. Nieprzestrzeganie tego wymogu może spowodować zwarcie i pożar.
- Nie należy używać bieżni w przypadku, jeśli przewód, wtyczka zasilania są uszkodzone, a także w przypadku, gdy gniazdko nie jest w dobrym stanie. W przeciwnym razie istnieje ryzyko porażenia prądem, zwarcia lub pożaru.
- Należy dbać, by przewód zasilający nie uległ uszkodzeniu, zagięciu lub skręceniu. Nie należy kłaść na nim ciężkich przedmiotów. W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo porażenia prądem.
- Nie należy ćwiczyć na torze, jeśli nie jesteś w stanie wyrazić swoich myśli lub nie jesteś w stanie samodzielnie ćwiczyć. Należy unikać kontaktu z wodą, ponieważ może to spowodować porażenie prądem i pożar.
- Nie należy używać bieżni, jeśli czujesz się zmęczony po spożyciu alkoholu.
- Nie należy ćwiczyć na torze z ciężkimi przedmiotami w kieszeniach spodni.
- Nie pozwól, aby widelec kabla zasilającego stykały się z igłami, gruzami i wodą. Może to spowodować porażenie prądem lub zwarcie i pożar. Nie dotykaj urządzenia mokrymi rękami!
- W przypadku, jeśli bieżnia nie jest używana w tej chwili, należy wyjąć wtyczkę z gniazdka i całkowicie odłączyć urządzenie od źródła zasilania.
- Należy umieścić urządzenie na gladkiej, czystej i płaskiej powierzchni i upewnić się, że w pobliżu urządzenia nie ma ostrych przedmiotów, wilgoci i źródeł ciepła

MONTAŻ

Zainstaluj śruby i nakrętki bez dokręcania ich całkowicie. Pełne dokręcenie śrub i nakrętek odbywa się po zakończeniu montażu całego urządzenia.

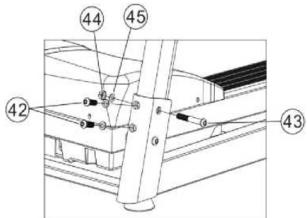
Krok 1 (patrz poniższy schemat)

Otwórz kartonowe pudełko i wyjmij wszystkie urządzenia oraz zestaw narzędzi z pudełka. W przypadku braku jakichkolwiek części, skontaktuj się ze sprzedawcą. Zainstaluj urządzenie na płaskiej, równej powierzchni, odetnij linię ściągającą tor/część główną, a następnie obróć lewą i prawą podstawę konsoli oraz konsolę do góry zgodnie z rysunkiem (należy pamiętać, że montaż korpusu urządzenia wymaga wysiłku więcej niż 2 osób).

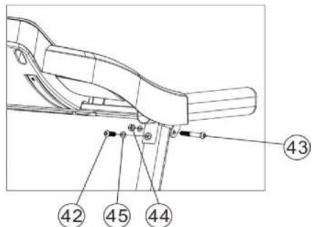
**Krok 2 (patrz poniższy schemat)**

Wstawcie szestigreckowy bolt M8X50 (43) co sferycznej głowicy w odpowiednio otwartej przekładce przez płaskie prokładek (45) i stoporną gajkę M8 (44). Propuszcie szestigreckowy bolt z półokrągłą głowicą M8X20 (42) przez płaską prokładek (45) i wstawcie go w odpowiednio otwartej przekładce; nie zatightajte bolta do końca.

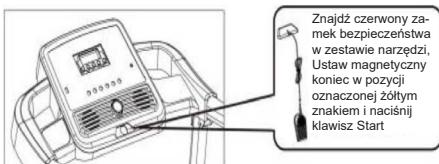
Włoż śrubę sześciokątną M8x50 (43) z lębem kulistym do odpowiedniego otworu przez płaskie podkładki (45) i nakrętkę zabezpieczającą M8 (44). Przelóż śrubę sześciokątną z półokrągłym lębem M8x20 (42) przez płaską podkładkę (45) i włoż ją do odpowiedniego otworu; nie dokręcaj śruby do końca.

**Krok 3 (patrz poniższy schemat)**

Przelóż śrubę sześciokątną M8x50 (43) przez odpowiedni otwór, płaskie podkładki (45) i nakrętki zabezpieczające M8 (44). Wkręć śrubę sześciokątną M8x20 (42) i zainstaluj osiem duzych płaskich podkładek (45) w odpowiednim otworze do śruby z lębem sześciokątnym półokrągłym M8x20 (42). Nie dokręcaj śruby zbyt mocno.

**Krok 4 (patrz poniższy schemat)**

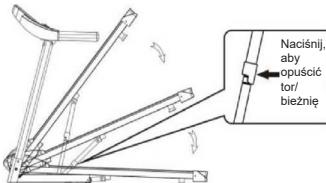
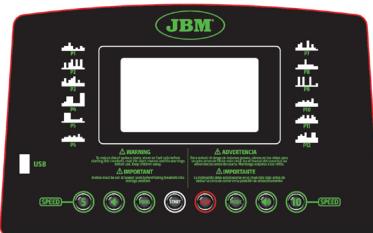
Włącz zasilanie, ustaw blokadę w odpowiedniej pozycji, po czym bieżnia przejdzie do trybu oczekiwania; naciśnij klawisz Start, aby rozpocząć ruch toru/części głównej. (Uwaga: zapis na zamku musi być zaciśnięty w podczas biegu).



Funkcja zatrzymania awaryjnego: po wyłączeniu blokady bezpieczeństwa zasilanie jest wyłączone, a urządzenie utrzymuje niską moc. Aby zapewnić bezpieczeństwo podczas treningu, upewnij się, że korzystasz z bloka zabezpieczających!

WYKORZYSTANIE PRODUKTU

- Po włączeniu wtyczki i naciśnięciu przełącznika (czerwonego koloru) usłyszysz sygnał dźwiękowy, a ekran zacznie się zaświecić. Poczekaj, aż na ekranie pojawią się poczatkowe dane.
- Zamontuj blokadę bezpieczeństwa w żółtym obszarze, naciśnij przycisk Start, aby uruchomić bieżnię i zainstaluj zacisk. W nagłych wypadkach natychmiast zdejmij blokadę bezpieczeństwa i przestań biegać.
- Instrukcja składania: aby zaoszczędzić miejsce, bieżnia możnałożyć. Odłącz zasilanie i wyciągnij wtyczkę przed złożeniem. Ręcznie podnios bieżnię do pozycji Ustawienia, aż usłyszysz kliknięcie.
- Jeśli chcesz opuścić powierzchnię bieżni, przytrzymaj ją dlonią, naciśnij stopę sprężyny pneumatycznej i odpuść rękę, po czym usłyszysz dźwięk kliknięcia, a bieżnia automatycznie się opuści (patrz schemat poniżej).

**INSTRUKCJA OBSŁUGI MONITORU**

- Schemat monitoru.
- Naciśnij klawisz Start, aby uruchomić bieżnię po zainstalowaniu blokady bezpieczeństwa
- Bieżnia włącza się 3 sekundach od naciśnięcia przycisku Start.
- Funkcja blokady bezpieczeństwa: Usuń blokadę bezpieczeństwa; urządzenie przestanie się poruszać, na ekranie pojawi się napis E7, a bieżnia zacznie wydawać sygnał dźwiękowy informujący o wyłączeniu. Ustaw klucz bezpieczeństwa w pozycji na panelu; wszystkie dane ekranowe zostaną zresetowane do pierwotnej wartości po 2 sekundach.
- Przyciski

PRZYCISK START:

W przypadku, jeśli bieżnia zostanie zatrzymana, naciśnij klawisz Start, a na ekranie pojawi się prędkość biegu wynosząca 1,0. Bieżnia wyłączy się automatycznie po 99 minutach.

PRZYCISK STOP:

Gdy bieżnia jest w trybie użytkowania, naciśnij klawisz Stop; wszystkie dane zostaną zresetowane do 0. Przy zatrzymaniu bieżni powraca do trybu ręcznego.

PRZYCISK PROGRAM:

W trybie oczekiwania naciśnij przycisk, aby wybrać tryb ręczny 1.0 i program automatyczny z listy od P1 do P12; tryb ręczny jest domyślnym trybem pracy systemu, domyślana prędkość w trybie ręcznym wynosi 1 km/h, maksymalna prędkość wynosi 10 km/h.

PRZYCISK MODEL:

W trybie oczekiwania naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć odliczanie w trzech różnych trybach: czasie, odległości i kalorii. H-1 to tryb odliczania czasu, H-2 to tryb odliczania odległości, H-3 to tryb odliczania kalorii. W stanie roboczym służy do przełączania okienek wyświetletania: parametry czasu, prędkości, odległości, kalorii i trybu automatycznego są wyświetlane w kółko. Jednocześnie zaświeca się lampki wskazujące odpowiednie parametry na elektronicznym liczniku: czas, prędkość, dystans, kalorie i tryb automatyczny.

PRZYCISK SPEED +:

Przyciski zwiększenia i zmniejszania prędkości mogą być używane do ustawiania różnych trybów. Ten przycisk może być używany do ustawienia odpowiednich danych zliczających; naciśnij przycisk Start, aby uruchomić bieżnię po zakończeniu konfiguracji.

PRZYCISK QUICK SPEED

Gdy bieżnia jest w trybie pracy, Naciśnij ten przycisk; prędkość bieguna zmieni się na prędkość ustawioną za pomocą przycisku.

OPCJE WYSWIETLANIA

- Prędkość:** wyświetla aktualną wartość prędkości bieguna.
- Czas:** wyświetla czas trwania bieguna w trybie ręcznym lub odliczanie czasu w zaprogramowanych trybach.
- Odległość:** wyświetla całkowitą odległość w trybie ręcznym lub odległość liczoną w zaprogramowanych trybach.
- Kalorie:** wyświetla całkowitą liczbę spalonych kalorii w trybie ręcznym lub liczbę kalorii w zaprogramowanych trybach.
- Tętno:** zmierzona prędkość tętna; podczas pomiaru ikona serca migra na ekranie i wyświetla wartość tętna.
- Zakres danych wyświetlanych w każdym oknie**

CZAS	0:00–99 (min)
ODLEGŁOŚĆ	0.00 - 99(km)
KALORIE	0.0 - 999 (kcal)
PRĘDKOŚĆ	1.0 - 10.0(km/h)
TĘTNO	50–200 (ud/min)

- Ustawianie parametrów w trzech trybach*

1. Czas odliczania wynosi początkowo 10:00 minut i jest regulowany w zakresie od 5:00 do 99:00 minut w odstępach co 1:00 minut.
2. Liczba odległości jest ustawiana przy początkowej odległości równej 1,0 km, Zakres strojenia wynosi 1,0-99,0 km, a skok wynosi 1,0 km.
3. Początkowa liczba kalorii to 50 kcal, zakres to 20-990 kcal, a krok to 10.
4. Przełączanie po kolej odbywa się między wartościami: tryb ręczny, czas, odległość, kalorie.

OPCJA POMIARU TĘTNA:

W przypadku, jeśli bieżnia jest zasilana, możesz wyświetlić wartość tętna, naciśkając przycisk tętna i przytrzymując go przez 5 sekund. Wartość początkowa jest mierzona. Tętno, zakres wartości: 50-200 uderzeń na minutę. Podczas pomiaru tętna na ekranie migra ikona w kształcie serca. Dane te mają charakter orientacyjny i nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych.

PROGRAM PRACY AUTOMATYZNEJ:

Domyślny czas biegu wynosi 10 minut. Po wybraniu programu ustawiany jest czas biegu. Każdy program jest podzielony na 10 segmentów. Czas biegu jest równomiernie rozłożony między tymi segmentami programu. Po upływie czasu biegu silnik zatrzymuje się, a wyświetlacz jest czyszczony.

TABELA PRĘDKOŚCI BIEGU

		ZADANY CZAS/10 MINUT DLA KAŻDEGO PROGRAMU									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	PRĘDKOŚĆ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	PRĘDKOŚĆ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	PRĘDKOŚĆ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	PRĘDKOŚĆ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	PRĘDKOŚĆ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	PRĘDKOŚĆ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	PRĘDKOŚĆ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	PRĘDKOŚĆ	2	2	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	PRĘDKOŚĆ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	PRĘDKOŚĆ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	PRĘDKOŚĆ	2	3	5	6	8	6	9	6	6	3

Po zakończeniu odliczania wybranej opcji, do całkowitego zatrzymania bieżni co 2 sekundy będzie emitowany sygnał dźwiękowy o długości 0,5 sekundy, po czym urządzenie powróci do trybu ręcznego.

Po ustawieniu wartości parametru zmienia się ona po kolej, na przykład, zakres wartości czasu wynosi 5:00-30:00 minut, gdy wartość osiągnie 99:00, po naciśnięciu przycisku "+" ponownie powróci do 5:00, a następnie ponownie będzie wzrastało. Aby zwiększyć lub zmniejszyć wartość, należy używać przycisków "+" i "-".

Można ustawić odliczanie czasu, kalorii lub odległości, bieg będzie się odbywał zgodnie z ostatnim ustawieniem. W innych trybach odliczanie na wyświetlaczu odbywa się w kierunku do przodu.

Standardowa wartość zużycia kalorii wynosi 70 kcal/km.

ROZGRZEWKA PRZED BIEGIEM

Aby treningi zakończyły się sukcesem, należy rozpocząć zajęcia z rozgrzewką, ćwiczeniami aerobowymi i rozciąganiem. Rozgrzewkę należy wykonywać na początku każdego treningu. Zalecamy wykonywanie ćwiczeń rozgrzewających i relaksacyjnych, które opisano poniżej.

Ćwiczenia na szyję

Najpierw opuść głowę w kierunku prawego ramienia, obróć szyję w lewo, a następnie z powrotem, zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Opuść głowę w kierunku lewego ramienia i obróć do tyłu zgodnie z ruchem wskazówek zegara i do tyłu.



Podnoszenie ramion

Podnieś lewe ramię do góry i cofnij do tyłu pięć razy, a następnie unieś prawe ramię i cofnij do tyłu pięć razy, wykonuj na przemian.



Rozciąganie

Trzymaj ręce prosto nad głową, chwycić lewą rękę za prawy nadgarstek i pociągnij w górę, aż poczujesz się komfortowo. Rozciągnij ściegna przez 5 sekund. Następnie zmień ręce.



Rozciąganie mięśnia czworogłowego

Oprij się prawą ręką o ścianę, utrzymuj równowagę ciała, cofnij lewą rękę i unieś lewą stopę, tak aby lewa pięta znajdowała się jak najbliżej pośladków. Przytrzymaj przez 15 sekund i zmień nogę. Rozciąganie wewnętrznej części uda.



Rozciąganie nóg

Chwycić stopę rękami i pociągnij w kierunku żeber. Trzymaj stopę jak najbliżej ciała. Pięty lekko dociśnij do podłogi i przytrzymaj przez 15 sekund.



Usiądź z wyprostowaną prawą nogą, lewą nogą zgiętą, lewą ręką chwycić staw skokowy i pociągnij go tak, aby lewa stopa znajdowała się jak najbliżej ciała. Podeszwa stopy dotyka wewnętrzna prawego uda, ciało rozciąga się do przodu, dotyka palców stóp i pochyla się.



Im mniejszy kąt nachylenia, tym lepiej.

Przytrzymaj tę pozycję przez 15 sekund, a następnie zmień nogę. Rozciągnij nogi, opierając się o ścianę rękami. Obudowa jest ustawniona pod kątem 45 stopni do podłogi. Lub rozciągnij lewą i prawą stopę do tyłu, aby chodzić.

KONSERWACJA

Ostrzeżenie: przed czyszczeniem lub konserwacją produktu upewnij się, że wtyczka bieżni elektrycznej jest wyjęta z gniazdka.

Czyszczenie: pełne czyszczenie wydłuża żywotność bieżni elektrycznych. Powierzchnię bieżni czyści się wilgotną szmatką z nasączoną mydlem. Należy uważać, by woda nie trafiła do elementów elektrycznych i pod bieżnię.

Ostrzeżenie: przed zdjęciem przedniej pokrywy osłaniającej upewnij się, że przewód zasilający elektrycznej bieżni jest odłączony. Należy czyścić silnik co najmniej raz w roku.

Między podnóżkiem a bieżnią bieżni elektrycznej włano olej smarowy. Konieczne jest regularne uzupełnianie oleju. Zalecamy regularne sprawdzanie. W przypadku jakiegokolwiek uszkodzeń prosimy o kontakt z Centrum Obsługi Klienta.

1. Aby zapewnić optymalną konserwację bieżni elektrycznej i wydłużyć jej żywotność, zalecane jest wyłączenie zasilania po 2 godzinach ciągłej pracy i pozostawienie bieżni na 10 minut przed użyciem.
2. Jeśli bieżnia jest zbyt lekko naciągnięta, możliwy jest poślizg się podczas biegu; jeśli jest zbyt ciasna, może to zmniejszyć wydajność silnika i narazić pasek i bieżnię na nadmierne zużycie.
3. Jeśli bieżnia jest ciasna i odpowiednio napięta, możesz ręcznie podnieść obie strony bieżni z podnóżką o 50-75 mm.

Regulacja pozycji neutralnej i napięcia bieżni: aby optymalnie wykorzystać bieżnię i poprawić funkcję biegania, należy dostosować bieżnię do najlepszej pozycji.

Umieściście bieżni: zainstaluj elektryczną bieżnię na płaskiej podłodze. Uruchom bieżnię z prędkością około 6-8 km/h. Jeśli bieżnia jest przesunięta w prawo, obróć prawą śrubę regulacyjną o pół obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie obróć lewą śrubę regulacyjną o pół obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. Zdjęcie a poniżej.

Jeśli wyśrodkowana przesunięta w lewo, skręć w lewą śrubę o pół obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie przekręć śrubę o pół obrotu w lewo. Zdjęcie poniżej.



A. Metoda regulacji przy odchyleniu bieżni w prawo



B. Metoda regulacji przy odchyleniu bieżni w lewo

REGULACJA NAPIĘCIA PASKA WIELOKLINOWEGO

Musisz wyregulować pasek w taki sposób, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie.

Metoda regulacji: kiedy twoje stopy znajdują się na bieżni w normalnej pozycji do biegania i czujesz sporadyczną przerwę podczas biegania, musisz uzyskać dalsze potwierdzenie. Odkręć cztery śruby z osłony ochronnej i uruchom bieżnię z prędkością 1 km/h. następnie stań na bieżni, chwycią poręcze obiema rękami i naciśnij oba stopy na bieżni z niewielkim wysiłkiem. (Zalecamy użycie naciśku własnego ciężaru użytkownika, aby naciśnąć bieżnię.)

- a. Jeśli krótkotrwale ciśnienie bieżnika nie może powstrzymać bieżnika przed obracaniem się, oznacza to, że pasek wieloklinowy i bieżnik powinny zostać napięte.
- b. Jeśli zauważysz, że krótkotrwale ciśnienie bieżnika zapobiega obracaniu się bieżnika, a pasek wieloklinowy i przedni wał nadal się obracają, oznacza to, że bieżnik jest źle zamocowany jakiegokolwiek powodu i musi być odpowiednio wyregulowany w celu bezpiecznego użytkowania.
- c. Jeśli zauważysz, że krótkotrwale ciśnienie bieżnika zatrzymuje obrót bieżnika i paska wieloklinowego, oznacza to, że pasek wieloklinowy jest źle zamocowany z jakiegokolwiek powodu i musi być odpowiednio wyregulowany w celu bezpiecznego użytkowania.

Krok 1: Dokręć za pomocą klucza śrubę regulacyjną na podstawie silnika tak mocno, jak jest to konieczne, w zależności od sytuacji. W tym samym czasie ręcznie zainstaluj pasek wieloklinowy między wałem silnika a wałem przednim wyregulując napięcie paska wieloklinowego, aby zapewnić obrót w okolicach 80%.

Krok 2: Zainstaluj podstawę silnika i zainstaluj przednią osłonę.

METODA DODAWANIA OLEJU SILIKONOWEGO

- Najpierw podnieś bieżnię
- Otwórz butelkę oleju silikonowego i, ściskając butelkę, rozprowadź olej zgodnie z poniższym rysunkiem.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSERWACJI PRODUKTU

- Należy regularnie sprawdzać elementy produktu, które są podatne na zużycie (np. silnik, elementy elektryczne, przewód zasilający, bieżnia). Po profesjonalnej naprawie stan owych składników odpowiada ich stanowi w momencie wysłania produktu z fabryki.
- Natychmiastowo wymienij części, które uległy uszkodzeniu lub naprawią urządzenie na biegu jałowym (np. w przypadku przewodu)
- Zwróć szczególną uwagę na elementy, które łatwo się zużywają (np. Tor bieżni)

KOD BŁĘDU - WYJAŚNIENIA

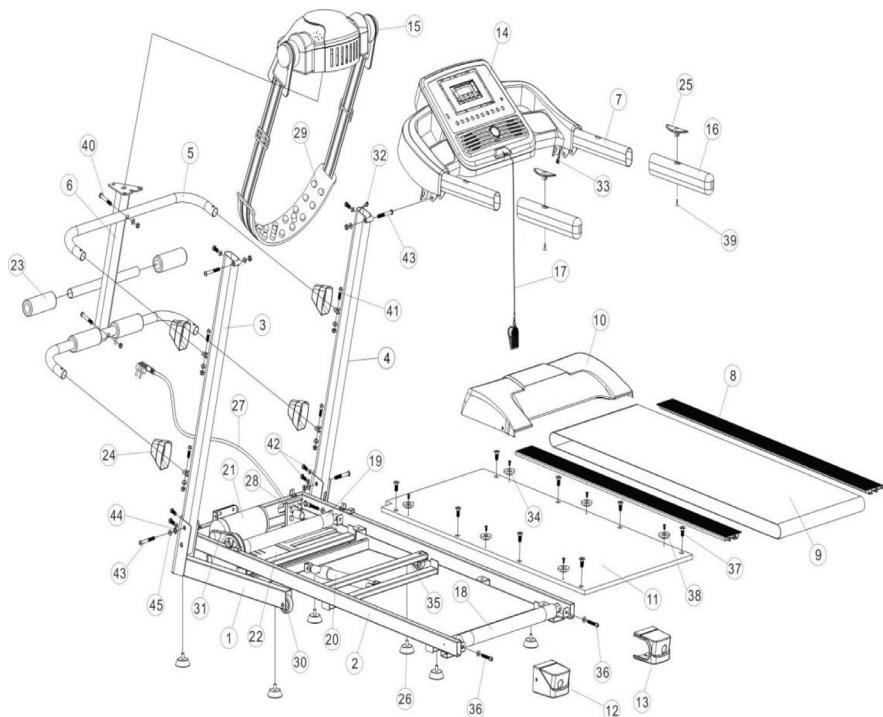
KOD BŁĘDU	OPIS USTERKI	DZIAŁANIA
E1	Niewłaściwe połączenie: niewłaściwe połączenie między jednostką sterującą a prędkościomierzem po włączeniu	Sprawdź połączenie między licznikiem elektronicznym a dolną linią kontrolną połączenia, aby upewnić się, że wszystko jest prawidłowo podłączone.
		Sprawdź połączenie między licznikiem elektronicznym a jednostką sterującą i w razie potrzeby wymień elementy niezbędne do zapewnienia połączenia.
E2	Wskazuje, że jednostka sterująca nie określiła napięcia silnika.	Sprawdź, czy przewody silnika są prawidłowo podłączone, a jeśli to konieczne, podłącz je ponownie, jeśli z jednostki sterującej wydobywa się nieprzyjemny zapach i w razie potrzeby wymień silnik.
E5	Podczas pracy prąd stałego silnika jest okreslany przez dolną linię sterowania.	Aby wznowić pracę, skonfiguruj bieżnię. Sprawdź silnik pod kątem nadmiernego prądu lub zapachu spalania i wymień go w razie potrzeby.
		Sprawdź skrzynkę sterowniczą pod kątem zapachu spalania i wymień ją lub sprawdź, czy specyfikacje napięcia zasilania są zgodne i użyj odpowiednich specyfikacji, aby ponownie przetestować.
E6	Awaria napędu spowodowana niewłaściwym napięciem zasilania lub silnikiem	Sprawdź, czy napięcie zasilania jest mniejsze niż 50 % wartości znamionowej i użyj odpowiednich specyfikacji, aby przeprowadzić ponowny test.
		Sprawdź skrzynkę kontrolną pod kątem zapachu oparzeń i wymień ją w razie potrzeby.
		Upewnij się, że przewód silnika jest prawidłowo podłączony, w przeciwnym razie podłącz go ponownie.
E7	Prędkościomierz nie wykrywa sygnału pochodzącego z blokady bezpieczeństwa	Magneton jest uszkodzony; sprawdź, czy magneton jest prawidłowo zainstalowany i czy magnes jest bezpiecznie umieszczony.

DANE TECHNICZNE

Napięcie wejściowe	220 V - 240 V
Częstotliwość wejściowa	50 - 60 Hz
Moc znamionowa	550 W
Moc maks.	1500 W (2,0 km)
Pędzłość	1.0-12 poz. (maks. pędzłość 9.5 km/h)
Rozmiar po złożeniu	970*675*1275 mm
Powierzchnia do biegania	400*1100 mm
Max. waga użytkownika	110 kg.
Waga całkowita	37 kg
Rozmiar produktu	1450*675*1160 mm
Ekran	3.5", niebieski, LED

TARTOZÉK LISTA

Nr.	OPIS
1	Panel
2	Oszlop
3	Motorfedél
4	Alváz
5	Futó vászon
6	Kar
7	Biztonsági zár
8	Pedál



Nº	Descripción	Description	Qty.
1	Chasis	Chassis	1
2	Marco principal	Main frame	1
3	Pilar izquierdo	Left pillar	1
4	Pilar derecho	Right pillar	1
5	Tubo de acero en U	U steel tube	2
6	Soporte de masaje	Massager bracket	1
7	Soporte de la pantalla	Display bracket	1
8	Pedalea	Pedal	2
9	Corriendo	Running	1
10	Cubierta del motor	Motor cover	1
11	Cubierta de correr	Running deck	1
12	Cubierta trasera izquierda	Left rear cover	1
13	Cubierta trasera derecha	Right rear cover	1
14	Panel	Panel	1
15	Masajeador	Massager	1
16	Manejar la cubierta de espuma	Handle foam cover	2
17	Cierre de seguridad	Safety lock	1
18	Rodillo trasero	Rear roller	1
19	Rodillo delantero	Front roller	1
20	Muelle de aire	Air spring	1
21	Motor	Motor	1
22	Motor	Motor	1
23	Espuma	Foam	4
24	Cubierta de goma para el tubo U	Rubber cover for U tube	4
25	El sensor de ritmo cardíaco izquierdo	Heart rate sensor left	2
26	Sensor de frecuencia cardíaca a la derecha	Heart rate sensor right	6
27	Cable de alimentación	Power cord	1
28	PCB del controlador	Controller PCB	1
29	Cinturón de masaje	Massage belt	1
30	Rueda móvil	Moving wheel	2
31	Correa del motor	Motor belt	1
32	Conector del cable de la columna	Column wire connector	1
33	Conector del cable del panel	Panel wire connector	1
34	Almohadilla de silicona	Silicon pad	6
35	Tubo de soporte de la cinta de correr	Treadmill support tube	1
36	Perno de fijación del rodillo	Roller fix bolt	3
37	Perno de fijación de la cinta de correr	Treadmill fix bolt	8
38	Tornillo de fijación del pedal	Pedal fix screw	6
39	Perno de fijación del sensor de mano	Hand sensor fix bolt	2
40	Perno de fijación del masajeador	Massager fix bolt	2
41	Perno de fijación para el tubo en U	Fixing bolt for U tube	4
42	Perno de fijación para la columna	Fixing bolt for column	6
43	Perno de fijación del panel	Panel fixing bolt	4
44	Tuerca M8	M8 nut	10
45	Arandela	Washer	19

53934



www.jbcmcamp.com

C/ Rejas, 2 - P5, Oficina 17
28821 Coslada (Madrid)
jbm@jbcmcamp.com
Tel. +34 972 405 721
Fax. +34 972 245 437