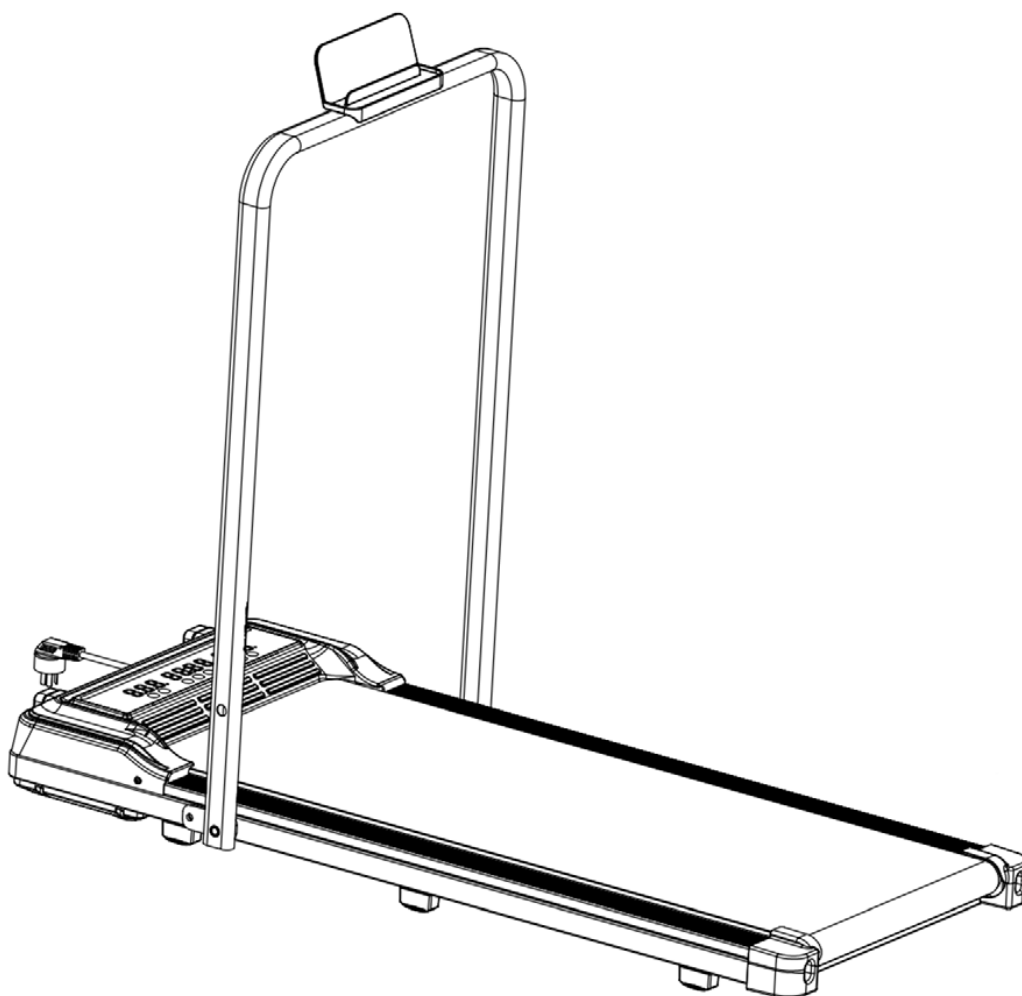


AURA

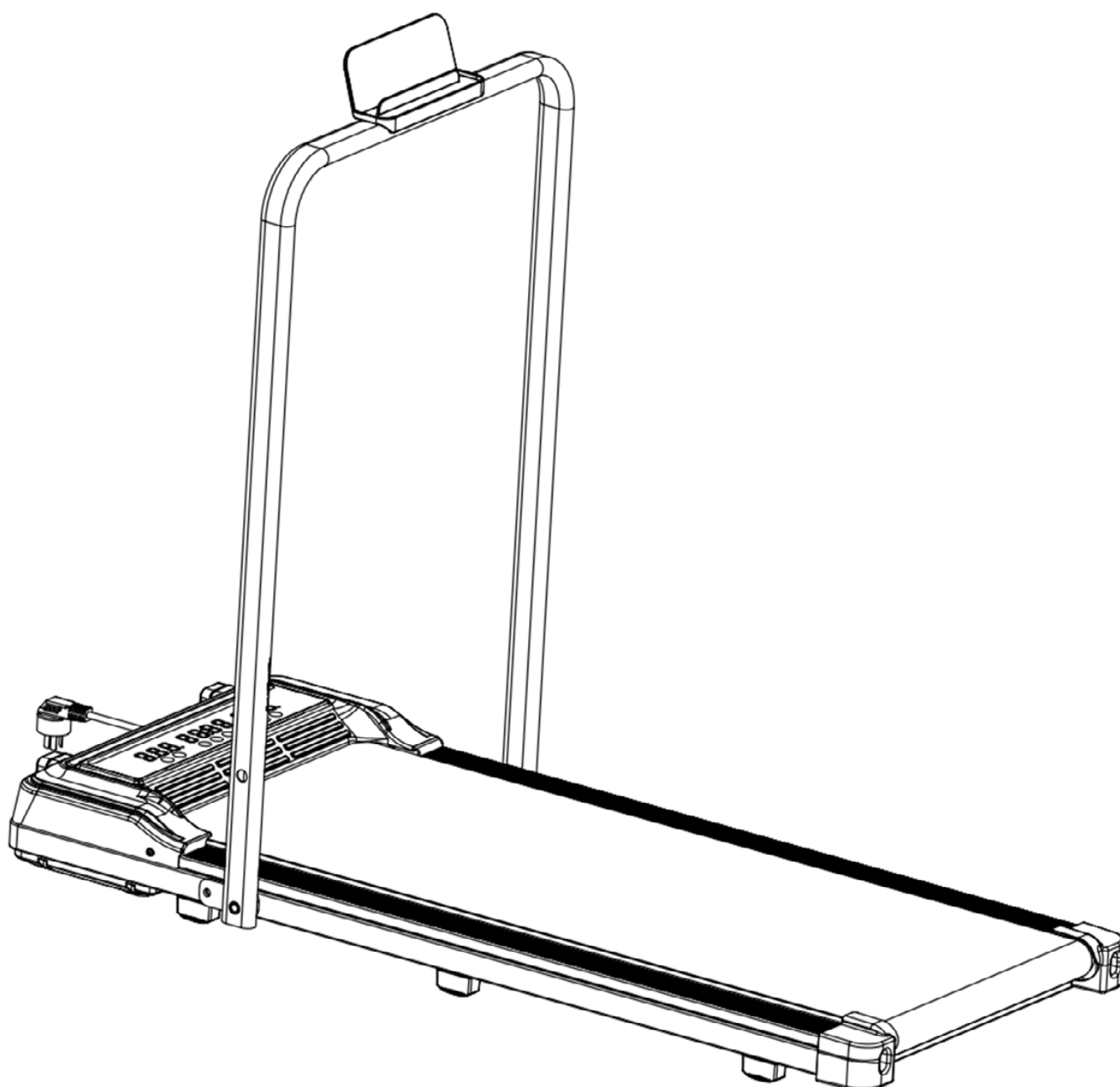
F I T N E S S

TREADMILL URBAN PLUS

USER MANUAL



EN / BG / GR / SR



Please read all instructions in the manual carefully before installing and using this walking machine and keep this manual properly.

ENGLISH

TABLE OF CONTENTS

- SAFETY PRECAUTIONS
- ASSEMBLY INSTRUCTIONS
- INSTALLATION STEPS
- TECHNICAL PARAMETERS
- GROUNDING INSTRUCTIONS
- EXPOSURE DIAGRAM
- EXPOSURE DETAILS
- WARM-UP EXERCISES
- SAFETY EXERCISE MEASURES
- PRODUCT MAINTENANCE
- WALKING BELT ADJUSTMENT
- OPERATING INSTRUCTIONS

ENGLISH

SAFETY PRECAUTIONS

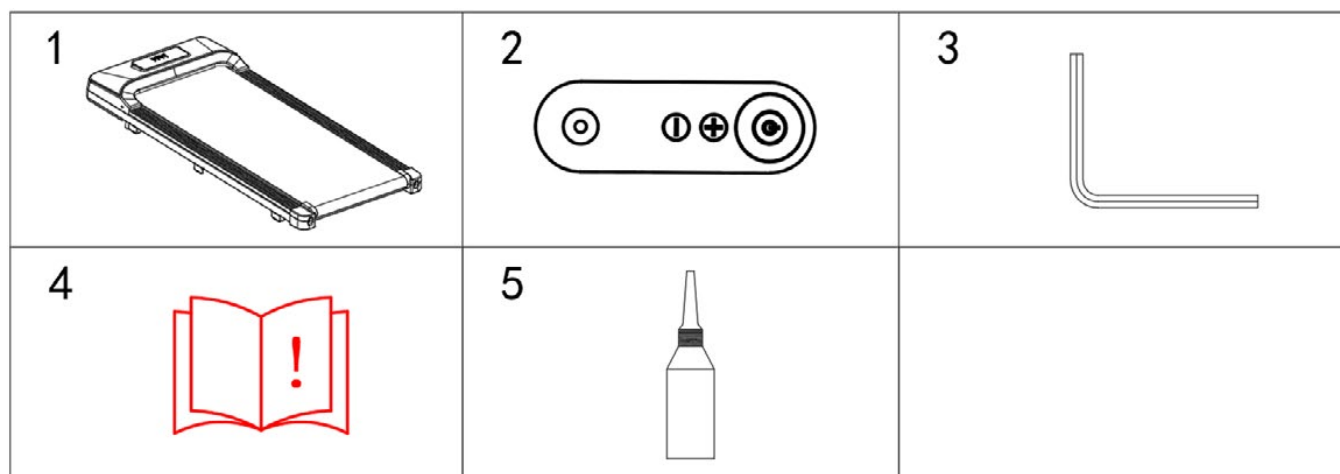
WARNING: Before any exercise plan, it is recommended that you consult a professional doctor first, especially those over 35 years old or those who have had health problems. We are not responsible for any injuries caused by this. The electric treadmill can only be connected to the power supply after it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

Precautions

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

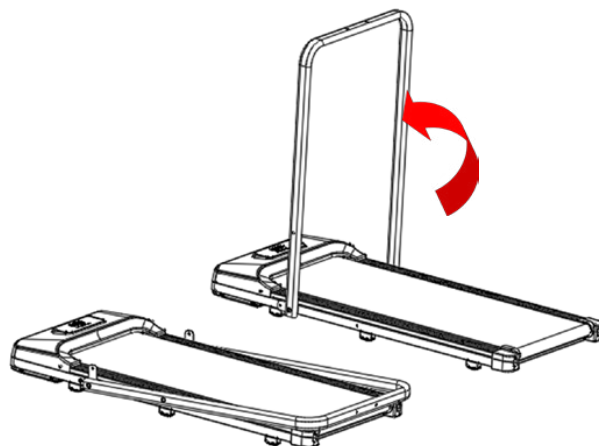
This product is installation-free. Open the box and take out the following parts.



No.	Description	Specification	Quantity
1	Treadmill		1
2	Remote control		1
3	Hexagon wrench	S5	1
4	Instruction manual		1
5	Silicone oil	25ml	1
6	Mobile phone holder		1
7	Knobs		2
8	Cross pan head screw	ST4.2*13	2
9	Cross wrench	Open/Cross	1
10	Hexagon socket head screw	M8*35	1

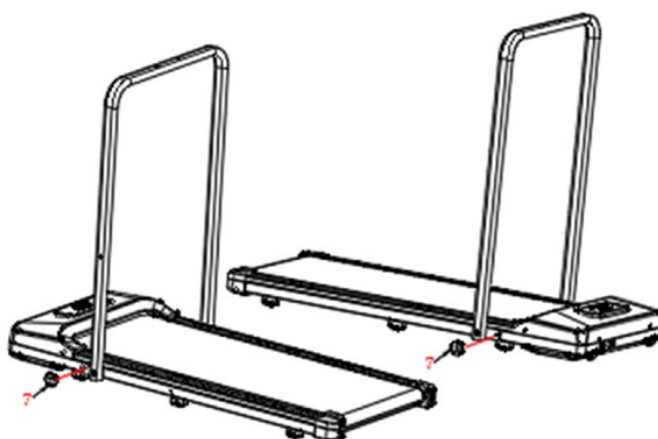
INSTALLATION STEPS

Step 1: Take the product out of the box and unfold the armrest to 90 degrees as shown in the picture!



Step 2: Use part number “7” to fix it into the corresponding thread hole as shown in the figure, symmetrically on both sides.

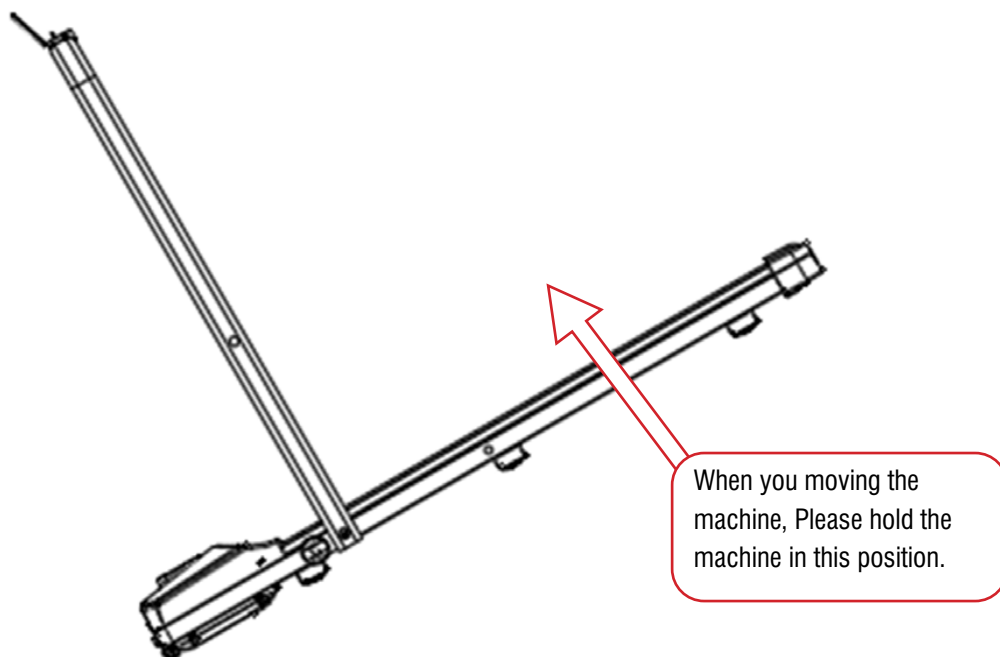
↑



Step 3: Place part “6” in the position shown in the figure and use tool “9” to tighten part “8” clockwise.

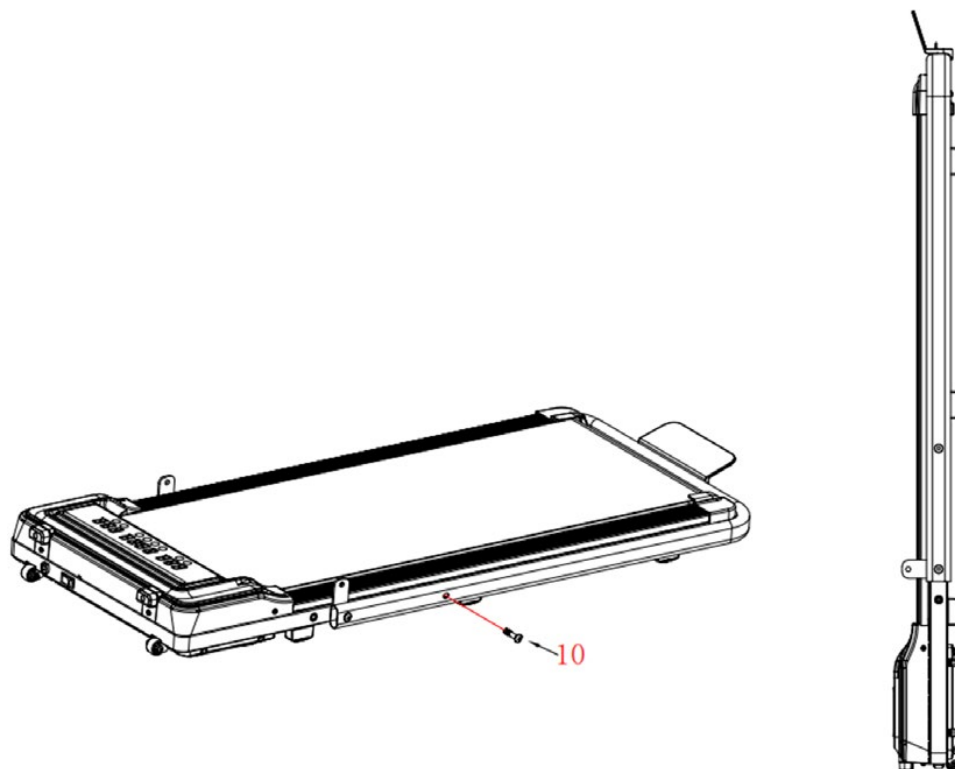


Step 4: Move the whole machine as shown in the figure. Hold the two sides of the treadmill and lift it about 45 degrees off the ground until the front transport wheel touches the ground and it can be moved to any position.



Step 5: Storage: Turn part "7" counterclockwise as shown in the picture, store it, and make it symmetrical.

Step 6: Storage As shown in the figure, use part "3" to screw part "10" in clockwise, then store it against the wall at 90 degrees, or place it horizontally under the sofa or bed.



TECHNICAL PARAMETER

Size (mm)	1130*490*105mm	Power	1.5HP
Operating voltage	220V	H.Z	50HZ-60HZ
Running area (mm)	380*950	Speed range	1.0-8.0KM/h
Net weight	20.5KG	Maximum load	100kg
LED display function	Time, speed, calories, distance		

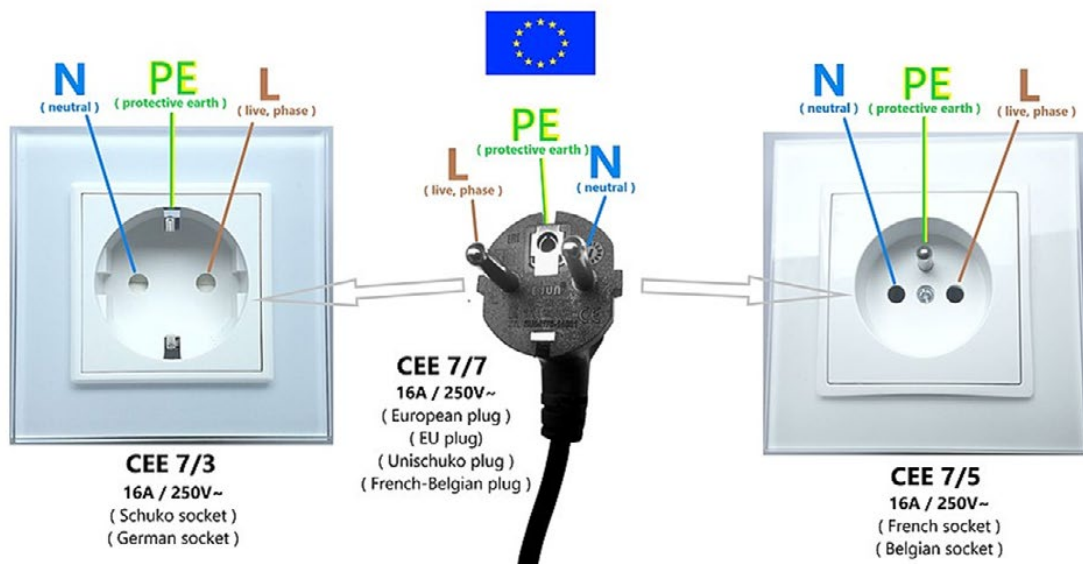
GROUNDING INSTRUCTIONS

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

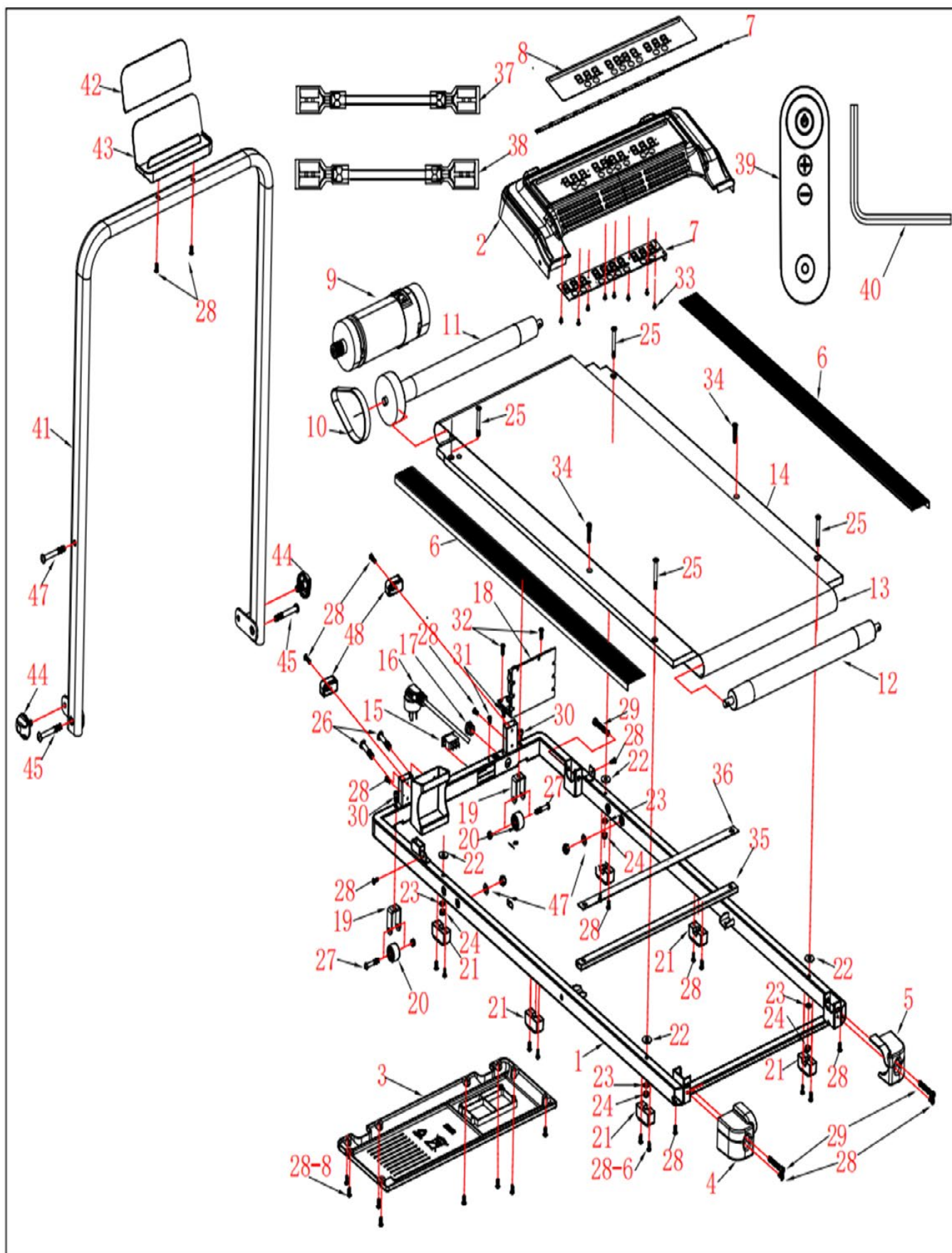
DANGER - Improper grounding of the equipment will result in a risk of electric shock. If you have any doubts about whether the equipment is properly grounded, please confirm with a qualified electrician. Do not modify the plug that comes with the product yourself. If it does not fit your power outlet, please find a suitable electrician to modify it. This product is for a general 110V/220V (optional) nominal circuit and a grounding plug, which looks like plug A in the sketch shown below. Please connect this product plug to an outlet with the same specifications. Please do not use any power adapter.

POWER GROUNDING DESCRIPTION

European plug and sockets



EXPOSURE DIAGRAM



EXPOSURE DIAGRAM

No.	Name and specification	Quantity	No.	Name and specification	Quantity
1	4380 main frame welding assembly	1	29	Hexagon socket head M6*45	3
2	4380 motor upper cover	1	30	Hexagon socket head screw M6*10	2
3	2380 motor lower cover	1	31	Cross flat head combination screw M4*10	2
4	2380 left rear shield	1	32	Cross pan head self-tapping ST4.2*16	2
5	2380 right rear shield	1	33	Cross self-tapping screw ST3.0*8	4
6	2380 side strip L-type	2	34	Hexagon socket countersunk screw M6*30	4
7	4380 display panel upper control	1	35	2380 main frame running board support tube	2
8	4380 surface sticker	1	36	2380 main frame support tube EVA pad	2
9	2380- motor	1	37	AC connection cable (red)	1
10	PJ310 poly-V belt	1	38	C connection cable (black)	1
11	2380 front roller	1	39	remote control	1
12	2380 rear roller	1	40	Allen wrench 5#	1
13	2380 running belt	1	41	2380F handrail welding assembly	1
14	2380 running board	1	42	2380F Mobile Phone Holder Silicone Pad	1
15	Power switch	1	43	2380F mobile phone holder	1
16	Power cord	1	44	1380 table stand fixing knob	2
17	Cable buckle 6N-4	1	45	M8-50 hexagon socket	2
18	Lower control	1	46	Hexagon lock nut	2
19	2380 transport wheel U-shaped fixing seat	2	47	M8-35 hexagon socket	1
20	2510 transport wheel 25	2	48	4380 main frame front support pad	2
21	2380 foot pad	6	49		
22	2380 main frame rubber gasket	4	50		
23	flat gasket 13*6.2*T1	6	51		
24	M6 nylon cap	8	52		
25	hexagon socket countersunk screw (half thread) M6*50	6	53		
26	hexagon socket M8*35	2	54		
27	hexagon socket M6*35	2	55		
28	cross round head self-drilling ST4.2*13	30			

WARM UP EXERCISES

Before exercising, it is best to do some stretching exercises. Warm muscles are easier to stretch, so spend 5 to 10 minutes warming up. Then stop and do the stretching exercises as follows - do it 5 times, 10 seconds or more for each leg each time, and do it again after the exercise.

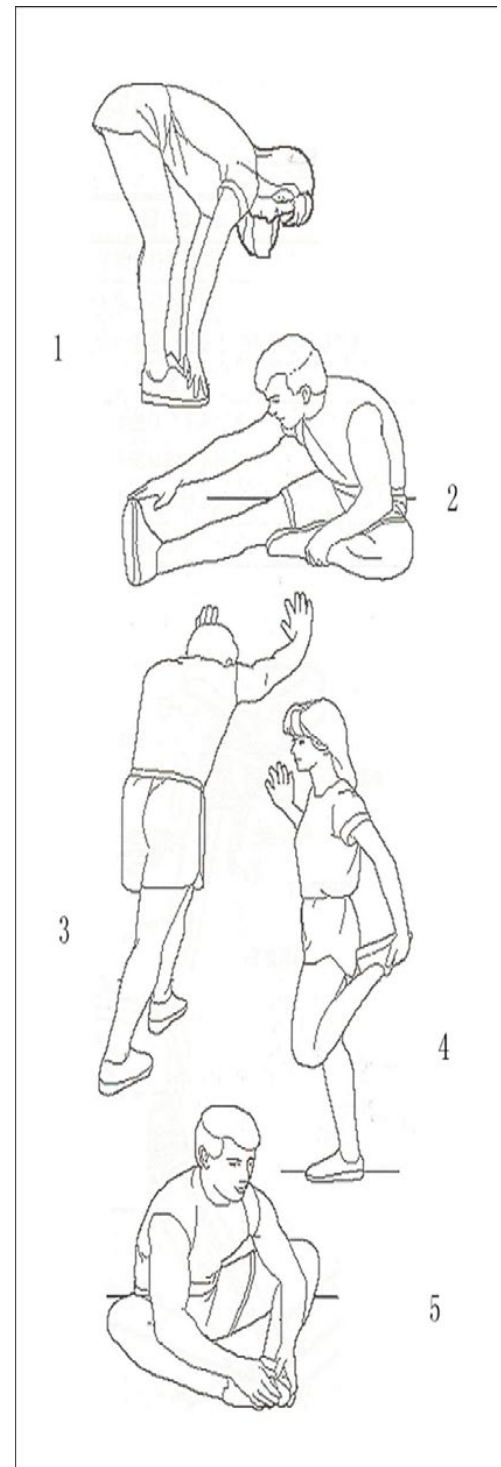
1. Stretch down: Bend your knees slightly, bend your body forward slowly, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

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

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

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

5. Sartorius muscle (muscles on the inner thigh) stretch: Sit down with your soles facing each other and your knees facing outward. Grasp your feet with both hands and pull them toward your groin. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 5).



SAFE EXERCISE MEASURES

Preparation:

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

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

Exercise:

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

Exercise volume:

Shortcut-exercise for 15-20 minutes is a good way to save time.

Warm up at a speed of 4.8 km/h for 2 minutes, then increase the speed to 5.3 km/h and 5.8 km/h, each for 2 minutes. Then increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you feel your breathing speed up but not difficult. Maintain this speed and reduce the speed by 0.3 km/h if you feel out of breath. Finally, leave 4 minutes to slow down.

Ways to consume calories-this method will really consume calories.

Warm up for 5 minutes at a speed of 4 to 4.8 km/h, then increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you feel it is challenging to exercise at a certain speed for 45 minutes. To strengthen the exercise, you can maintain this exercise speed during the one-hour TV program, increase the speed by 0.3 km/h during each commercial break, and then return to the previous speed during the next program. In this way, the calories will be fully consumed during the commercial time and the subsequent heart rate increase. Finally, leave 4 minutes to slow down. Exercise frequency: The goal is 3-5 times/week, 15-60 minutes each time. It is best to set a schedule for exercise first, rather than exercise according to your own preferences. You can control the intensity of the exercise by adjusting the speed. Before exercising, please consult a professional. He (she) can help you recommend the exercise frequency, exercise intensity and exercise time that matches your age and physical condition. If you feel chest tightness or chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or other discomfort during exercise, please stop immediately! Consult a professional before continuing your exercise.

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

If you have no experience or are not sure of the most appropriate test speed, refer to the following guidelines:

1-3.0 km/h People with poor physical fitness

3.0-4.0 km/h People who are accustomed to sitting or not exercising often

4.0-5.0 km/h People who walk at a normal speed

5.0-6.0 km/h Fast walkers

ATTENTION: For walkers, a speed of less than or equal to 6 km/h is more appropriate.

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

PRODUCT MAINTENANCE

Cleaning: A thorough cleaning will extend the life of the electric treadmill.

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

Warning: Be sure to unplug the power plug of the electric treadmill before moving the motor protective cover. Open the motor protective cover to vacuum and clean the motor at least once a year.

Special lubricant for running belt and electric running

The running board and running belt of this electric walking machine have been pre-lubricated with lubricant. The friction between the running belt and the running board has a great impact on the service life and performance of the electric treadmill, so lubricant must be applied regularly. We recommend regular inspection of the board surface. If the board surface is damaged, please contact our customer service center.

We recommend lubricating the running belt and running deck of the electric treadmill according to the following schedule: (Usage is shown in the figure below)

Light users (less than 3 hours per week) once a year;

Medium users (3-5 hours per week) once every 6 months;

Heavy users (more than 5 hours per week) once every 3 months.

We recommend that you purchase lubricants from your local dealer or contact us directly.

Note: Any other repairs must be performed by professionals.

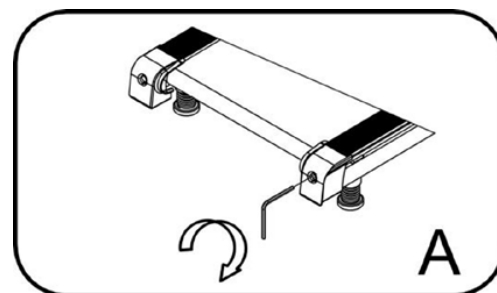
WALKING BELT ADJUSTMENT

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

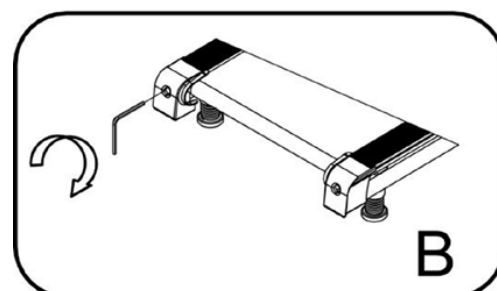
WALKING BELT CENTERING ADJUSTMENT

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

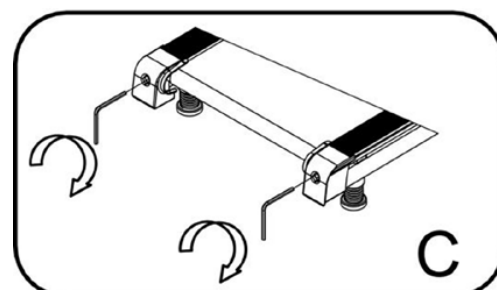
If the running belt deviates to the right, unplug the power switch, rotate the adjustment bolt on the right clockwise 1/4 turn, insert the power switch, run the treadmill, and observe the deviation of the running belt. Repeat the above steps until the running belt is centered. Figure A



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



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



OPERATING INSTRUCTIONS



1. Window display:

		Speed display Display range 1-8KM
		Time display Display range 0:00-99:59
		Distance display range 0-99.9KM
		Calorie display: display range 0-990

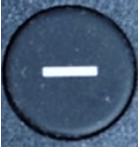
Digital display, the left window displays speed data, the middle window displays time data, and the right window displays distance and calorie data. When the treadmill is running, it switches in a 5-second interval. The maximum time display supports 99 minutes and 59 seconds (in manual mode, the time will automatically stop if it exceeds 100 minutes). When the distance is displayed, the maximum distance is 99.9 kilometers. When the calories are displayed, the maximum calorie is 990 kcal. The speed display range is: 1.0-8.0KM/H.

There is a three-colored light display window above the display window to indicate the speed range. When the speed is less than or equal to 2.0Km/h, the LED light window lights up green; when the speed is greater than 2.0Km/h and less than or equal to 4.0Km/h, the LED light window lights up blue; when the speed is greater than 4.0Km/h, the LED light window lights up red.

2. Instructions for use of walking machine:

The machine is controlled by a remote control with a speed range of 1-8KM/H.



	Start/Stop button: The treadmill starts running from the lowest speed or the default speed of the program after 3 seconds. Press this button during exercise and the treadmill will slowly slow down to a stop.
 	Speed plus or minus adjustment key: You can adjust the speed during exercise, short press to increase or decrease the value by 0.1KM, long press for fast increase or decrease.

The machine is controlled by a remote control with a maximum speed of 8KM/H.

3.Display range of each value:

Set parameters	Initial	Set initial value	Set range	Display range
Time (minutes:seconds)	0:00	-	-	0:00—99:59
Speed (km/h)	0.0	-	-	1.0-6.0
Distance (km)	0.0	-	-	0.0-99.9
Calories (kcal)	0	-	-	0-990

4. Function options

Open the Bluetooth in the phone system settings and click to connect the BT301-AUDIO device. After it shows connected, open the music player app on your phone to play music.

5. Sleep Mode:

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

6. Shutdown↑

The electric walking and running machine can be turned off at any time by turning off the power switch, which will not damage the electric walking and running machine.

7. Note:

11 Check whether the power is loaded before exercising;

12 If there is any problem with the electric walking and running machine, please contact the dealer.

Non-professionals, please do not attempt to disassemble or repair to avoid damage to the equipment.

DC SYSTEM ERROR MESSAGES ON THE TREADMILL

E01 Indicates abnormal communication between electronic meter and electronic control

E01 Solutions to common problems	The communication line of the electronic watch is not connected properly, is broken, or has poor contact.	Please reconnect the communication line
	Electronic meter has no signal output	Replace the electronic meter, waiting for repair
	No signal output from lower control	Replace the lower control, waiting for repair

E02 Indicates abnormal voltage detection between the lower control and the motor

E02 Solutions to common problems	Motor wire is not connected properly	Check whether the motor wire is connected correctly
	The lower control gives the motor no voltage output or the voltage output is abnormal	Replace the lower control, waiting for repair
	Motor failure	Replace the motor

E05 Indicates the overvoltage protection information of the lower control motor

E05 Solutions to common problems	The load on the treadmill exceeds the rated working voltage of the motor.	It is recommended to use it within the rated operating voltage range of the motor.
	Treadmill motor abnormality	Replace the motor
	The motor overvoltage detection circuit of the lower control board fails	Replace the lower control, waiting for repair

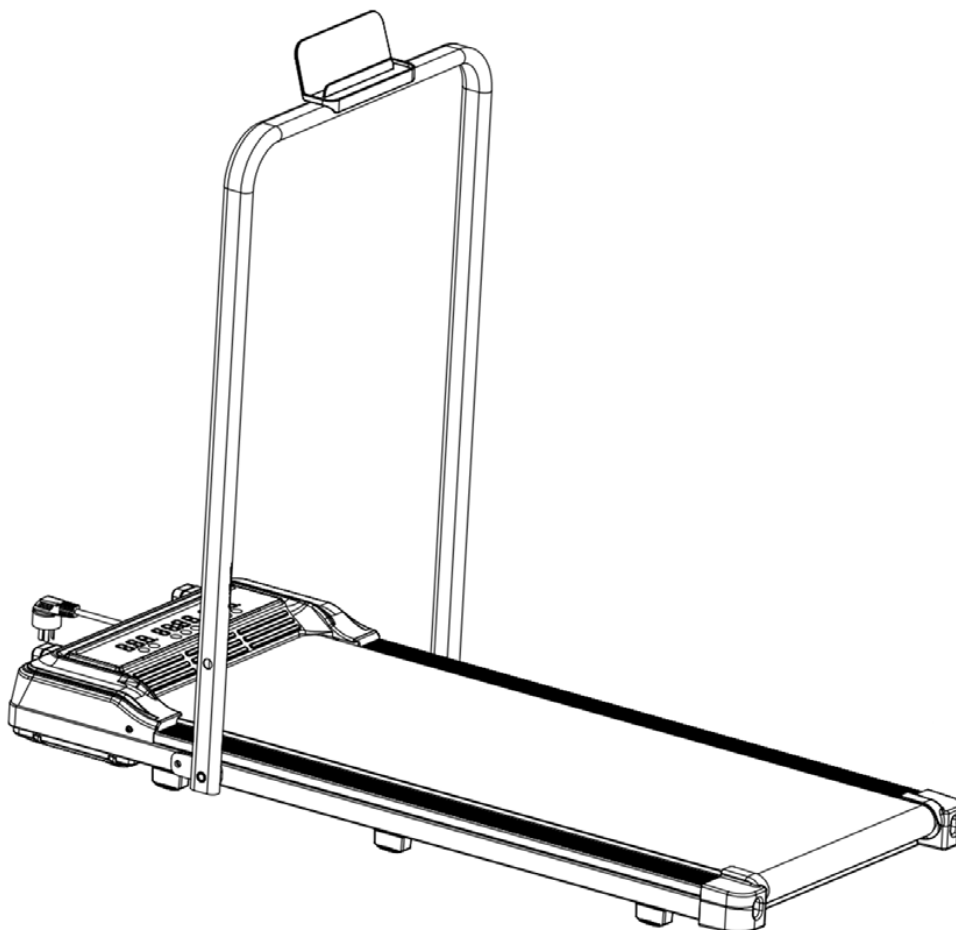
E07 Electronic watch safety lock is not properly placed reminder

E07 or --- Solutions to common problems	Safety magnet escape route	Please put the safety lock in the designated position of the electronic watch
	Electronic watch safety lock system failure	Replace the electronic meter, waiting for repair

CONTACT:

Tel: +4031 1050917

Email: service@sportpartner.ro



РЪКОВОДСТВО ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ НА БЯГАЩА ПЪТЕКА

URBAN PLUS



Прочетете внимателно всички инструкции, преди да използвате този продукт.
Съхранявайте това ръководство за бъдеща справка.

БЪЛГАРСКИ

СЪДЪРЖАНИЕ

- **МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ**
- **ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ**
- **СТЪПКИ ЗА МОНТАЖ**
- **ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ**
- **ИНСТРУКЦИИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ**
- **СХЕМА НА ПРОДУКТА**
- **СПИСЪК С ДЕТАЙЛИТЕ НА ПРОДУКТА**
- **УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ**
- **МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ПРИ УПРАЖНЕНИЯТА**
- **ПОДДРЪЖКА НА ПРОДУКТА**
- **РЕГУЛИРАНЕ НА ЛЕНТАТА ЗА ХОДЕНЕ**
- **ИНСТРУКЦИИ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ**

МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

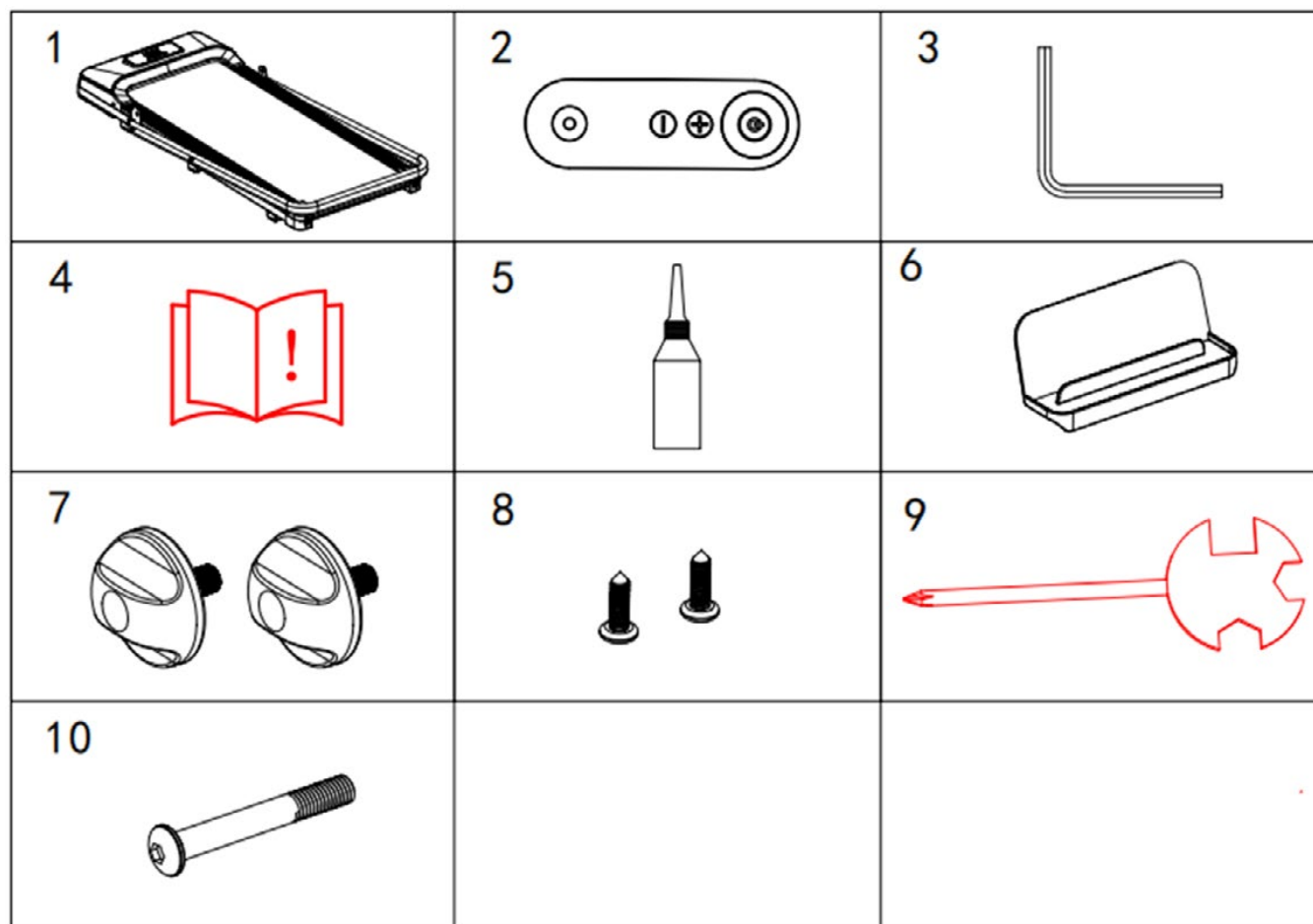
ВНИМАНИЕ: Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, препоръчително е да се консултирате с лекар, особено ако сте на възраст над 35 години или имате здравословни проблеми. Ние не носим отговорност за евентуални наранявания, причинени от това. Електрическата бягаща пътека може да бъде включена към електрозахранването само след като е напълно инсталирана.

Забележки

1. Моля, не поставяйте никакви други предмети в която и да е част от оборудването, тъй като това може да го повреди.
2. Поставете електрическата бягаща пътека на чисто и равно място. Не поставяйте електрическата бягаща пътека върху дебел килим, за да не се затрудни циркулацията на въздуха под нея. Не поставяйте електрическата бягаща пътека в близост до вода и не я използвайте на открито.
3. Не включвайте машината, когато има хора, стоящи на бягащата лента. След включването на захранването, бягащата лента може да спре в началото на движението. Хората трябва да стоят на противоположните плочи от двете страни на електрическата бягаща пътека, докато бягащата лента не започне да се движи.
4. Не носете прекалено дълги или прекалено широки дрехи по време на тренировка, за да не се закачат за електрическата бягаща пътека. Обикновено носете маратонки с гумени подметки.
5. Не позволявайте на деца или домашни любимци да се доближават до електрическата бягаща пътека, когато тя е в употреба. Около продукта трябва да има свободно пространство от 50 см до 100 см за безопасна работа.
6. Всякакви интензивни упражнения могат да се изпълняват само 40 минути след хранене.
7. Този фитнес уред е предназначен за възрастни. Непълнолетните трябва да бъдат придружавани от възрастни, когато използват електрическата бягаща пътека.
8. Беговата пътека е уред за вътрешна употреба. Не я използвайте на открито. Мястото, на което я поставяте, трябва да е чисто и равно, обърнете внимание на влагоустойчивостта. Имайте предвид, че електрическата бегова пътека е специален уред. Не я модифицирайте за други цели.
9. Захранващият кабел на електрическата бягаща пътека е специален. Ако захранващият кабел е повреден, моля, закупете го от дистрибутора или се свържете директно с компанията.
10. Ако електрическата бягаща пътека внезапно ускори или скоростта на електрическата бягаща пътека се увеличи автоматично поради проблеми с електронната система, моля, извадете веднага щепсела и електрическата бягаща пътека ще спре незабавно.
11. Не свързвайте друг кабел в средата на захранващия кабел, не удължавайте захранващия кабел и не сменяйте щепсела на захранващия кабел, не поставяйте тежки предмети върху захранващия кабел и не поставяйте захранващия кабел в близост до източник на висока температура. Забранено е използването на многоотворни контакти, тъй като това може да доведе до пожар или токов удар поради лош контакт.
12. Когато уредът не се използва за дълго време, захранването трябва да бъде изключено. Когато изключвате захранването, не дърпайте захранващия кабел; трябва да хванете щепсела и да го извадите, за да не счупите част от жицата в захранващия кабел. Включете щепсела на захранващия кабел в контакт с безопасно заземяване. Захранващият кабел на електрическата бягаща пътека е специален. Ако захранващият кабел е повреден, моля, свържете се с производителя възможно най-скоро.
13. Тази бягаща пътека е предназначена само за домашна употреба.
14. Неправилните предупреждения или прекомерните упражнения могат да причинят увреждане на здравето.
15. Проверявайте всеки месец всички свързващи винтове за разхлабване и всички части за повреди. Ако има повредена част, тя трябва да бъде незабавно подменена и поправена.

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

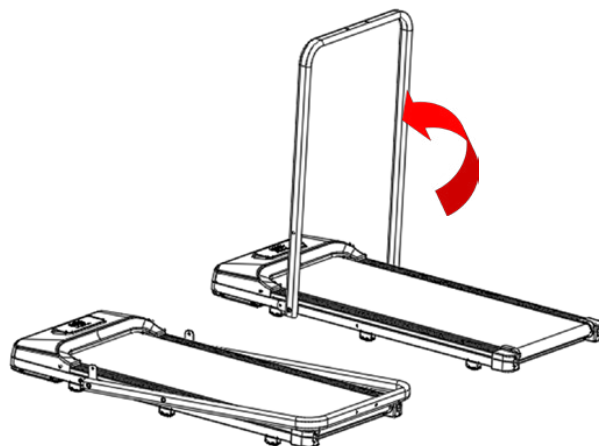
Този продукт не се нуждае от монтаж. Отворете кутията и извадете следните части.



№	Описание	Спецификация	Количество
1	Бягаща пътека		1
2	Дистанционно управление		1
3	Шестограмен ключ	S5	1
4	Ръководство за употреба		1
5	Силиконово масло	25 мл	1
6	Държач за мобилен телефон		1
7	Копчета		2
8	Винт с кръстата глава	ST4.2*13	2
9	Кръстосан гаечен ключ	Отворен/Кръстосан	1
10	Винт с шестограмна глава	M8*35	1

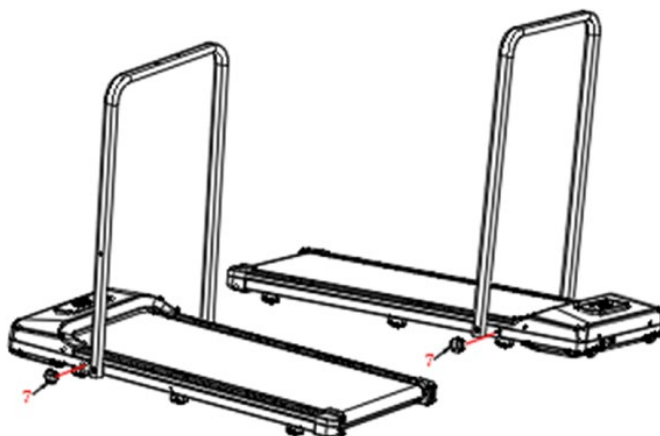
СТЪПКИ ЗА МОНТАЖ

Стъпка 1: Извадете продукта от кутията и разгънете подлакътника до 90 градуса, както е показано на снимката!



Стъпка 2: Използвайте част с номер „7“, за да го закрепите в съответния отвор с резба, както е показано на фигурата, симетрично от двете страни.

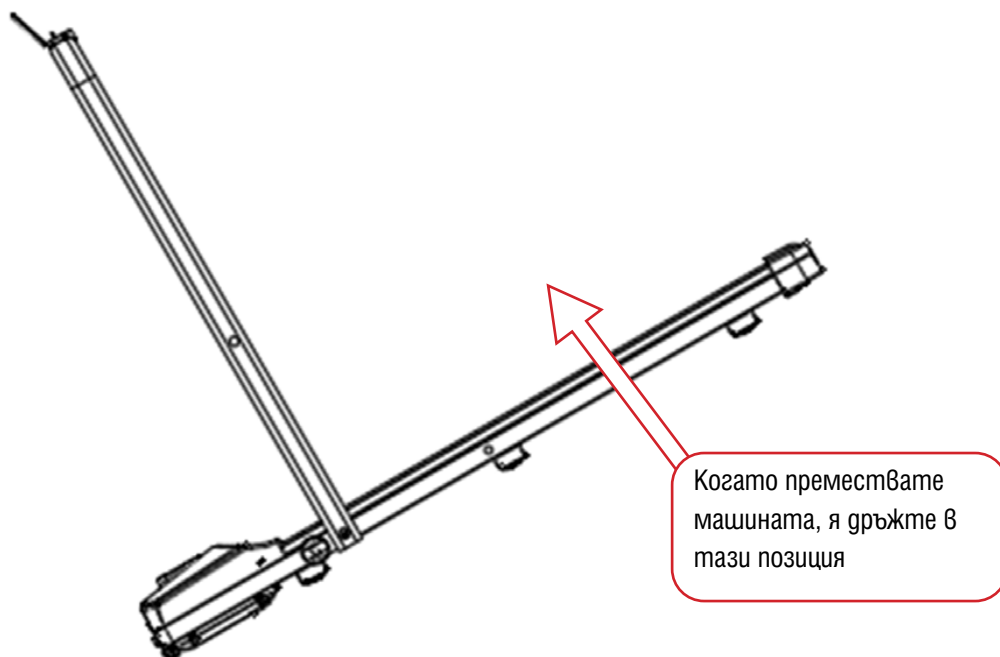
↑



Стъпка 3: Поставете част „6“ в позицията, показана на фигурата, и използвайте инструмент „9“, за да затегнете част „8“ по часовниковата стрелка.

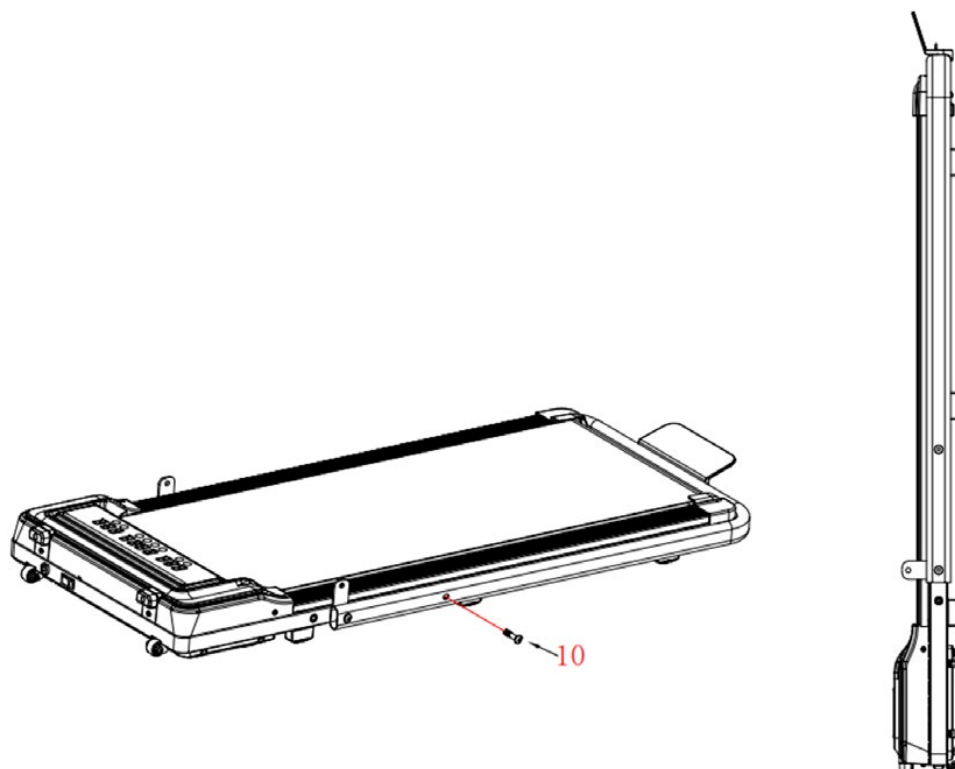


Стъпка 4: Преместете цялата машина, както е показано на фигурата. Хванете двете страни на бягащата пътека и я повдигнете на около 45 градуса от земята, докато предното транспортно колело докосне земята и може да бъде преместена в която и да е позиция.



Стъпка 5: Съхранение: Завъртете част „7“ обратно на часовниковата стрелка, както е показано на фигурата, съхранете я и я направете симетрична.

Стъпка 6: Съхранение. Както е показано на фигурата, използвайте част „3“, за да завиете част „10“ по часовниковата стрелка, след което я съхранявайте до стената под ъгъл 90 градуса или я поставете хоризонтално под дивана или леглото.



ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ

Размер (мм)	1130*490*105	Мощност	1,5 HP
Работно напрежение	220V	H.Z	50 Hz-60 Hz
Работна площ (mm)	380*950	Диапазон на скоростта	1,0-8,0 км/ч
Нетно тегло	20,5 кг	Максимално натоварване	100 кг
Функция на LED дисплея	Време, скорост, калории, разстояние		

ИНСТРУКЦИИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ

Този продукт трябва да бъде заземен. В случай на неизправност или повреда, заземяването осигурява пътя с най-малко съпротивление за електрическия ток, за да се намали рискът от токов удар. Този продукт е оборудван с проводник за заземяване на захранващия кабел и заземен щепсел. Този щепсел трябва да бъде включен в подходяща, правилно инсталирана и заземена контактна кутия в съответствие с всички местни норми и правила.

ОПАСНО - Неправилното заземяване на оборудването ще доведе до риск от токов удар. Ако имате съмнения дали оборудването е правилно заземено, моля, потвърдете това с квалифициран електротехник. Не променяйте сами щепсела, който е в комплекта с продукта. Ако той не пасва на вашата контактна кутия, моля, потърсете подходящ електротехник, който да го промени. Този продукт е за обща номинална верига 110 V/220 V (по избор) и заземен щепсел, който прилича на щепсел А на скицата по-долу. Моля, свържете щепсела на този продукт към контактна кутия със същите спецификации. Моля, не използвайте никакъв адаптер за захранване.

ОПИСАНИЕ НА ЗАЗЕМЯВАНЕТО НА ЗАХРАНВАНЕТО

European plug and sockets

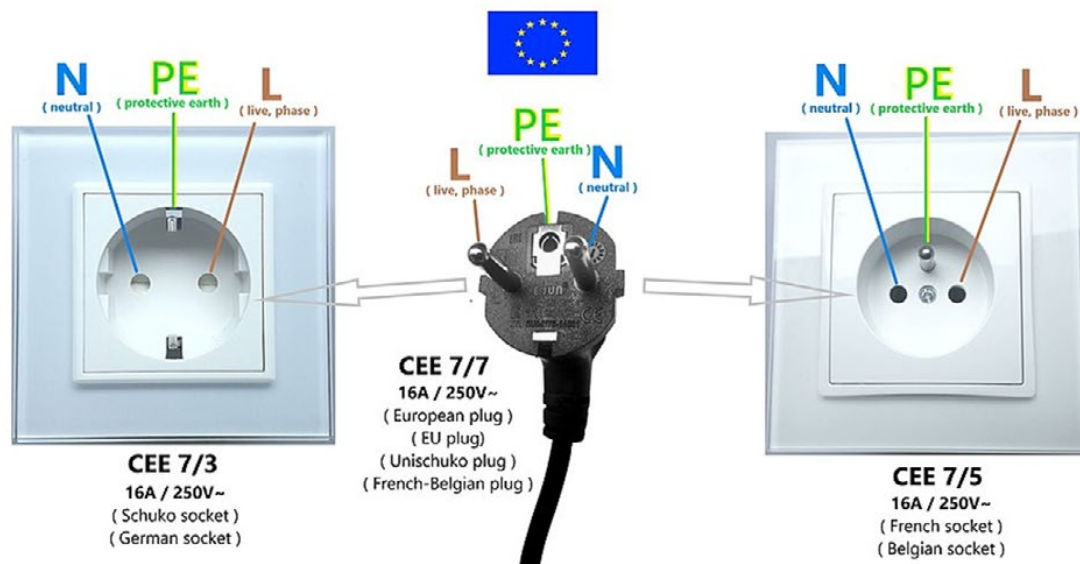
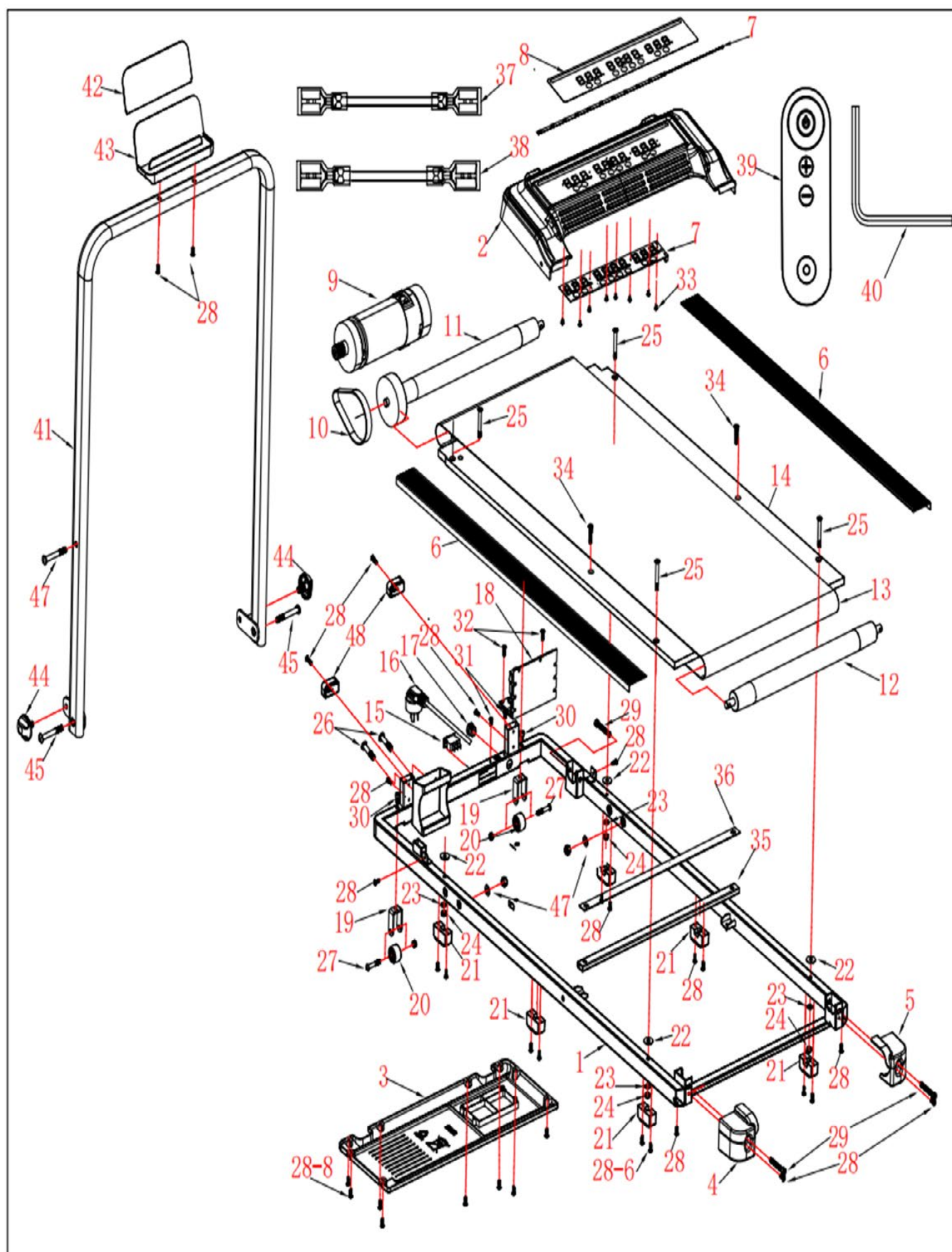


СХЕМА НА ПРОДУКТА



СПИСЪК С ДЕТАЙЛИТЕ НА ПРОДУКТА

№	Име и спецификация	Количество	№	Наименование и спецификация	Количество
1	4380 сглобка за заваряване на основната рамка	1	25	шестостенна винт с фрезована глава (половин резба) M6*50	6
2	4380 Горна капачка на мотора	1	26	шестостенна гайка M8*35	2
3	2380 Долен капак на мотора	1	27	шестостенна гайка M6*35	2
4	2380 ляв заден щит	1	28	кръгла глава с кръстосана глава, самонарезна ST4.2*13	30
5	2380 десен заден щит	1	29	Шестограмна глава M6*45	3
6	2380 странична лента тип L	2	30	Винт с шестограмна глава M6*10	2
7	4380 дисплей панел горен контрол	1	30	Кръстосана комбинирана винт с плоска глава M4*10	2
8	4380 повърхностен стикер	1	32	Кръстосана самонарезна глава ST4.2*16	2
9	2380-0,65 HP мотор	1	33	Кръстосана самонарезна винт ST3.0*8	4
10	PJ310 поли-V ремък	1	34	Шестостенна винт с фрезована глава M6*30	4
11	2380 предна ролка	1	35	2380 тръба за опора на стъпалото на основната рамка	2
12	2380 заден ролик	1	36	2380 тръба за подкрепа на основната рамка EVA подложка	2
13	2380 бягаща лента	1	37	Кабел за свързване към променлив ток (червен)	1
14	2380 стъпенка	1	38	C свързващ кабел (черен)	1
1	Превключвател за захранване	1	39	дистанционно управление	1
1	Захранващ кабел	1	40	Ключ Аллен 5#	1
17	Кабелна катарама 6N-4	1	41	2380F монтаж на заваръчна релса	1
18	Долен контрол	1	42	2380F Силиконова подложка за мобилен телефон	1
19	2380 транспортно колело U-образна фиксираща седалка	2	43	2380F държач за мобилен телефон	1
20	2510 транспортно колело 25	2	44	1380 фиксиращ копче за поставка на маса	2
2	2380 подложка за крака	6	45	M8-50 шестограмна гайка	2
22	2380 гумена уплътнителна гайка за основната рамка	4	46	Шестограмна контргайка	2
23	плоска уплътнителна гайка 13*6,2*T1	6	47	M8-35 шестограмна гайка	1
24	M6 найлонова капачка	8	48	4380 подложка за предната опора на основната рамка	2
25	hexagon socket countersunk screw (half thread) M6*50	4			
26	hexagon socket M8*35	2			

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ

Преди да започнете да тренирате, е най-добре да направите няколко упражнения за разтягане. Загрятите мускули се разтягат по-лесно, затова отделете 5 до 10 минути за загрявка. След това спрете и направете упражненията за разтягане, както следва – направете ги 5 пъти, по 10 секунди или повече за всеки крак, и ги повторете след тренировката.

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

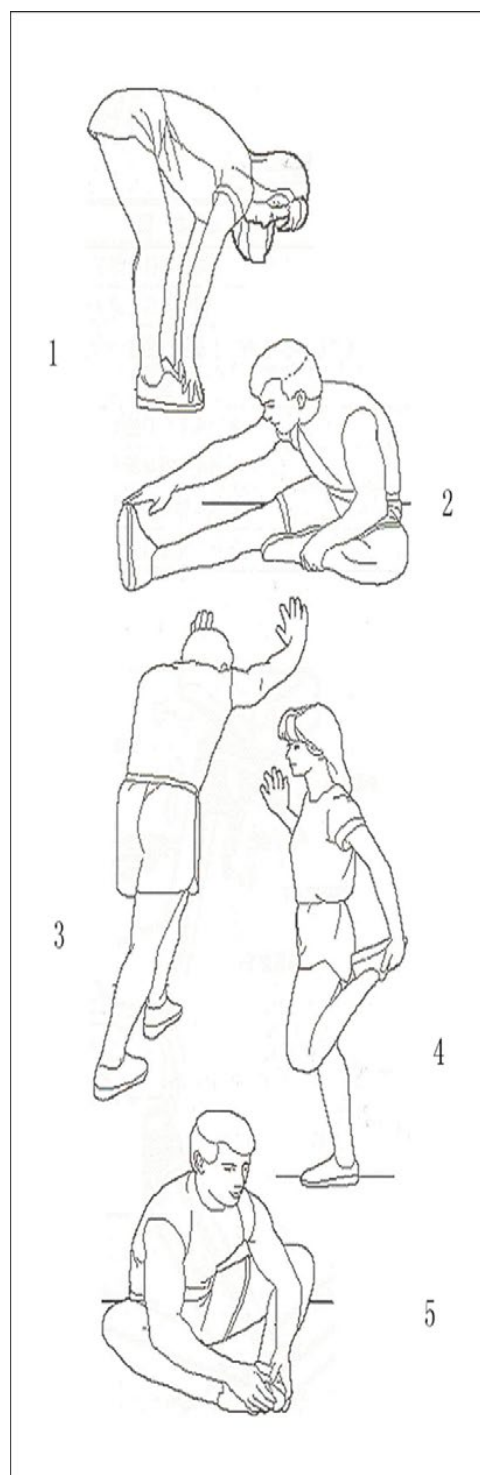
2. Разтягане на задната част на бедрото: Седнете на чиста възглавница и разтегнете единия крак напред. Придърпайте другия крак навътре, така че да е близо до вътрешната страна на изправения крак. Опитайте се да докоснете пръстите на краката си с ръце. Задръжте за 10 до 15 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак (вижте фигура 2).

3. Разтягане на прасеца и петата: Застанете с ръце на стена или дърво, с единия крак зад вас. Дръжте задния крак изправен и петата на земята и

се наведете към стената или дървото. Задръжте за 10-15 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак (вижте фигура 3).

4 Разтягане на четириглавия мускул: Използвайте лявата си ръка, за да се задръжите на стената или масата, за да поддържате равновесие, след това протегнете дясната си ръка назад, хванете дясната си пета и бавно я дръпнете към седалището, докато почувствате, че мускулите в предната част на бедрото са много напрегнати. Задръжте за 10-15 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти за всеки крак (вижте фигура 4).

5. Разтягане на сарториуса (мускулите на вътрешната част на бедрото): Седнете с ходилата едно срещу друго и коленете обърнати навън. Хванете краката си с двете ръце и ги дръпнете към слабините. Задръжте за 10-15 секунди, след което се отпуснете. Повторете 3 пъти (вижте фигура 5).



Подготовка:

Ако сте на възраст над 35 години или имате здравословни проблеми и това е първото ви фитнес упражнение, моля, консултирайте се с лекар или специалист, преди да го използвате.

Преди да използвате електрическата бягаща пътека, моля, запознайте се с начина на управление – като стартиране, спиране и регулиране на скоростта и др. След това застанете на противоплъзгащите плочи от двете страни на бягащата пътека, включете машината на ниска скорост от 1,6 до 3,2 километра в час, застанете изправени, погледнете напред и „стъпвайте” няколко пъти с единия крак върху бягащата лента; след това застанете върху бягащата лента и се движете с нея. След като се почувствате адаптирани, бавно увеличете скоростта до 3-5 километра в час. Поддържайте тази скорост за около 10 минути, а след това бавно спрете машината.

Упражнение:

Моля, изчакайте и се запознайте с начина на управление – например регулиране на скоростта, и след като се запознаете с него, започнете да го използвате. Вървете около 1 километър с постоянна скорост и запишете времето, за което сте го изминали. Това може да отнеме 15-25 минути. Когато ходите със скорост 4,8 км/ч, ще ви отнеме около 12 минути да изминете 1 километър. След като успеете да направите това лесно няколко пъти, можете постепенно да увеличавате скоростта и да получите добра тренировка, като продължите 30 минути. Преди да започнете програмата за ходене, трябва да сте наясно: не бъдете нетърпеливи. Тази тренировка е за вашето собствено здраве през целия живот, а не магия, която ще се постигне за една нощ.

Обем на упражненията:

Кратката тренировка от 15-20 минути е добър начин да спестите време.

Загрейте се с скорост 4,8 км/ч в продължение на 2 минути, след което увеличете скоростта до 5,3 км/ч и 5,8 км/ч, като всяка от тях е по 2 минути. След това увеличавайте скоростта с 0,3 км/ч на всеки 2 минути, докато почувствате, че дишането ви се ускорява, но не е затруднено. Поддържайте тази скорост и я намалете с 0,3 км/ч, ако почувствате, че ви липсва въздух. Накрая, оставете 4 минути, за да забавите.

Начини за изгаряне на калории – този метод наистина изгаря калории.

Загрейте се в продължение на 5 минути със скорост от 4 до 4,8 км/ч, след което увеличавайте скоростта с 0,3 км/ч на всеки 2 минути, докато почувствате, че е трудно да се упражнявате с определена скорост в продължение на 45 минути. За да засилите упражнението, можете да поддържате тази скорост на упражнението по време на едночасовата телевизионна програма, да увеличавате скоростта с 0,3 км/ч по време на всяка рекламна пауза и след това да се връщате към предишната скорост по време на следващата програма. По този начин калориите ще бъдат изразходвани напълно по време на рекламното време и последващото увеличение на сърдечната честота. Накрая, оставете 4 минути, за да забавите. Честота на упражненията: Целта е 3-5 пъти седмично, по 15-60 минути всеки път. Най-добре е първо да си направите график за упражненията, вместо да тренирате според собствените си предпочитания. Можете да контролирате интензивността на упражненията, като регулирате скоростта. Преди да започнете да тренирате, моля, консултирайте се с професионалист. Той (тя) може да ви помогне да препоръча честотата, интензивността и времето за упражнения, които съответстват на вашата възраст и физическо състояние. Ако по време на упражненията почувствате стягане или болка в гърдите, нередовен сърдечен ритъм, задух, замаяване или друг дискомфорт, моля, спрете веднага! Консултирайте се с професионалист, преди да продължите с упражненията.

Ако използвате електрическа бягаща пътека редовно, можете да изберете нормална скорост на ходене или скорост на джогинг при избора на скорост.

Ако нямате опит или не сте сигурни коя е най-подходящата скорост за тест, следвайте следните указания:

1-3,0 км/ч Хора с лоша физическа подготовка

3,0-4,0 км/ч Хора, които са свикнали да седят или не се упражняват често

4,0-5,0 км/ч Хора, които ходят с нормална скорост

5,0-6,0 км/ч Бързи ходещи

Моля, имайте предвид: За ходещите е по-подходяща скорост, по-малка или равна на 6 км/ч.

Предупреждение: Преди почистване или поддръжка на продукта, не забравяйте да изключите електрическата бягаща пътека от електрическата мрежа.

ПОДДРЪЖКА НА ПРОДУКТА

Почистване: Добре почистената електрическа бягаща пътека ще има по-дълъг живот.

Редовно почиствайте праха, за да поддържате частите чисти. Не забравяйте да почистите откритите части от двете страни на бягащата лента, което ще намали натрупването на замърсявания под нея. Уверете се, че спортните ви обувки са чисти, за да не пренасяте чужди предмети под бягащата лента и да не износвате платформата и лентата. Повърхността на бягащата лента трябва да се избърсва с влажна кърпа и сапун. Внимавайте да не пръскате вода върху електрическите компоненти и под бягащата лента.

Предупреждение: Уверете се, че сте извадили щепсела на електрическата бягаща пътека от контакта, преди да преместите защитния капак на мотора. Отворете защитния капак на мотора, за да почистите мотора с прахосмукачка поне веднъж годишно.

Специална смазка за бягаща лента и електрическо бягане

Стъпалото и бягащата лента на тази електрическа машина за ходене са предварително смазани със смазка. Триенето между бягащата лента и стъпалото има голямо влияние върху експлоатационния живот и производителността на електрическата бягаща пътека, затова смазката трябва да се нанася редовно. Препоръчваме редовна проверка на повърхността на стъпалото. Ако повърхността на стъпалото е повредена, моля, свържете се с нашия център за обслужване на клиенти.

Препоръчваме да смазвате бягащата лента и бягащата платформа на електрическата бягаща пътека според следния график: (Употребата е показана на фигурата по-долу)

Леки потребители (по-малко от 3 часа на седмица) – веднъж годишно;

Потребители със средна употреба (3-5 часа на седмица) – веднъж на 6 месеца;

Чести потребители (повече от 5 часа на седмица) веднъж на всеки 3 месеца.

Препоръчваме да закупите смазочни материали от местния дистрибутор или да се свържете директно с нас. Забележка: Всички други ремонти трябва да се извършват от професионалисти.

РЕГУЛИРАНЕ НА ЛЕНТАТА ЗА ХОДЕНЕ

1. За да поддържате по-добре електрическата си бягаща пътека и да удължите нейния живот, препоръчваме да изключвате захранването след 1,5 часа непрекъсната употреба и да оставяте машината да почива 10 минути, преди да я използвате отново.

2. Ако лентата за бягане е прекалено хлабава, тя ще се плъзга по време на бягане; ако е прекалено стегната, това може да намали производителността на мотора и да увеличи износването на ролката и лентата за бягане. Когато лентата за бягане е подходящо стегната, можете да я повдигнете с ръка от двете страни на около 50-75 mm от платформата за бягане.

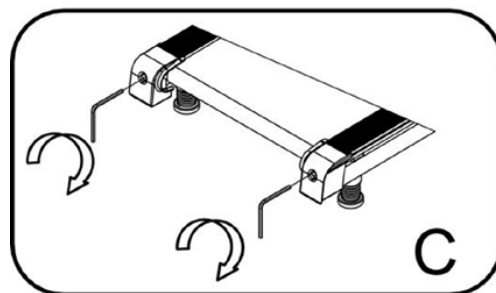
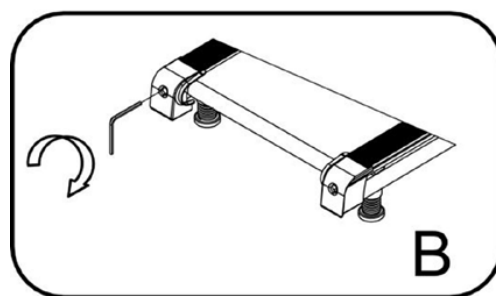
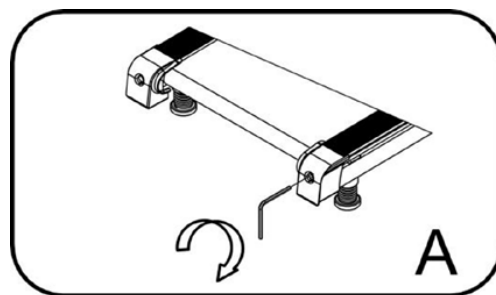
РЕГУЛИРАНЕ НА ЦЕНТРИРАНЕТО НА ЛЕНТАТА ЗА ХОДЕНЕ

Поставете електрическата бягаща пътека на равна повърхност. Пуснете електрическата бягаща пътека със скорост около 6 km/h и наблюдавайте отклонението на бягащата лента.

Ако лентата за бягане се отклонява надясно, изключете захранването, завъртете регулиращия болт вдясно с 1/4 оборот по часовниковата стрелка, Включете захранването, пуснете бягащата пътека и наблюдавайте отклонението на лентата за бягане. Повторете горните стъпки, докато лентата за бягане се центрира. Фигура А

Ако лентата за бягане се отклонява наляво, изключете захранването, завъртете регулиращия болт отляво по часовниковата стрелка с 1/4 оборот, Включете захранването, пуснете бягащата пътека и наблюдавайте отклонението на лентата за бягане. Повторете горните стъпки, докато лентата за бягане се центрира. Фигура В

След горната настройка или след използване за определен период от време, лентата за бягане постепенно ще се разхлаби и ще се наложи да бъде настроена отново. Изключете захранващия прекъсвач и завъртете едновременно регулиращите болтове от двете страни с 1/4 оборот по часовниковата стрелка, Включете захранващия прекъсвач, пуснете бягащата пътека и застанете на лентата за бягане, за да проверите стегнатостта. Повторете горните стъпки, докато лентата за бягане стане умерено стегната. Фигура С



ИНСТРУКЦИИ ЗА ЕКСПЛОАТАЦИЯ



1. Дисплей на прозореца:

	Показване на скоростта Диапазон на показване 1-8 км
	Показване на времето Диапазон на показване 0:00-99:59
	Диапазон на дисплея за разстояние 0-99,9 км
	Показване на калории: обхват на показване 0-990

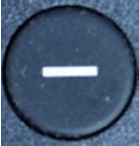
Цифров дисплей, левият прозорец показва данни за скоростта, средният прозорец показва данни за времето, а десният прозорец показва данни за разстоянието и калориите. Когато бягащата пътека работи, тя превключва на всеки 5 секунди. Максималният дисплей за времето поддържа 99 минути и 59 секунди (в ръчен режим времето автоматично спира, ако надвиши 100 минути). Когато се показва разстоянието, максималното разстояние е 99,9 километра. Когато се показват калориите, максималният брой калории е 990 kcal. Диапазонът на дисплея за скоростта е: 1,0-8,0 км/ч.

Над прозореца на дисплея има трицветен светлинен прозорец, който показва диапазона на скоростта. Когато скоростта е по-малка или равна на 2,0 км/ч, LED прозорецът светва в зелено; когато скоростта е по-голяма от 2,0 км/ч и по-малка или равна на 4,0 км/ч, LED прозорецът светва в синьо; когато скоростта е по-голяма от 4,0 км/ч, LED прозорецът светва в червено.

2. Инструкции за употреба на бягащата пътека:

Машината се управлява с дистанционно управление с диапазон на скоростта от 1-6 км/ч.



	Бутон Start/Stop: Степът започва да работи от най-ниската скорост или от скоростта по подразбиране на програмата след 3 секунди. Натиснете този бутон по време на тренировка и степът бавно ще забави скоростта си, докато спре.
 	Бутон за регулиране на скоростта плюс или минус: Можете да регулирате скоростта по време на тренировка, натиснете кратко, за да увеличите или намалите стойността с 0,1 км, натиснете дълго за бързо увеличаване или намаляване.

Уредът се управлява с дистанционно управление с максимална скорост 8 км/ч.

3. Диапазон на показване на всяка стойност:

Настройка на параметрите	Начална	Задайте начална стойност	Зададен диапазон	Диапазон на показване
Време (минути:секунди)	0:00	-	-	0:00—99:59
Скорост (km/h)	0	-	-	1,0-6,0
Разстояние (km)	0,0	-	-	0,0-99,9
Калории (kcal)	0	-	-	0-990

4. Опции за функции

Отворете Bluetooth в настройките на телефона и кликнете, за да свържете устройството BT301-AUDIO. След като се покаже, че е свързано, отворете приложението за възпроизвеждане на музика на телефона си, за да пуснете музика.

5. Режим на заспиване:

Системата разполага с функция за пестене на енергия. В режим на готовност, ако в рамките на 10 минути не бъде натиснат нито един бутон, системата преминава в режим на пестене на енергия и автоматично изключва дисплея. Натиснете произволен бутон, за да активирате системата.

6. Изключване↑

Електрическата машина за ходене и тичане може да бъде изключена по всяко време чрез изключване на захранващия прекъсвач, което няма да повреди електрическата машина за ходене и тичане.

7. Забележка:

11 ↑ Преди да започнете тренировка, проверете дали има захранване;

12 ↑ Ако има някакъв проблем с електрическата машина за ходене и тичане, моля, свържете се с дистрибутора. Непрофесионалистите, моля, не се опитвайте да разглобявате или ремонтирате, за да избегнете повреда на оборудването.

СЪОБЩЕНИЯ ЗА ГРЕШКИ В ДС СИСТЕМАТА НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

E01 ⚠Показва ненормална комуникация между електронния измервателен уред и електронното управление

E01 Решения на често срещани проблеми	Комуникационната линия на електронния часовник не е свързана правилно, е счупена или има лош контакт.	Моля, свържете отново комуникационната линия
	Електронният измервателен уред няма сигнал	Сменете електронния измервателен уред, изчакайте ремонт
	Няма сигнал от долния контрол	Сменете долния контрол, изчакайте ремонт

E02 ⚠Показва откриване на необичайно напрежение между долния контрол и мотора

E02 Решения на често срещани проблеми	Кабелът на мотора не е свързан правилно	Проверете дали кабелът на мотора е свързан правилно
	Долният контрол не подава напрежение към мотора или напрежението е необичайно	Сменете долния контрол и изчакайте ремонт
	Отказ на мотора	Сменете мотора

E05 ⚠Показва информацията за защита от пренапрежение на долния контролен мотор

E05 Решения на често срещани проблеми	Натоварването на бягащата пътека надвишава номиналното работно напрежение на мотора.	Препоръчва се да се използва в рамките на номиналния работен диапазон на напрежение на мотора.
	Аномалия в мотора на бягащата пътека	Сменете мотора
	Веригата за откриване на пренапрежение на мотора на долната контролна платка не работи	Сменете долната контролна платка, изчакайте ремонт

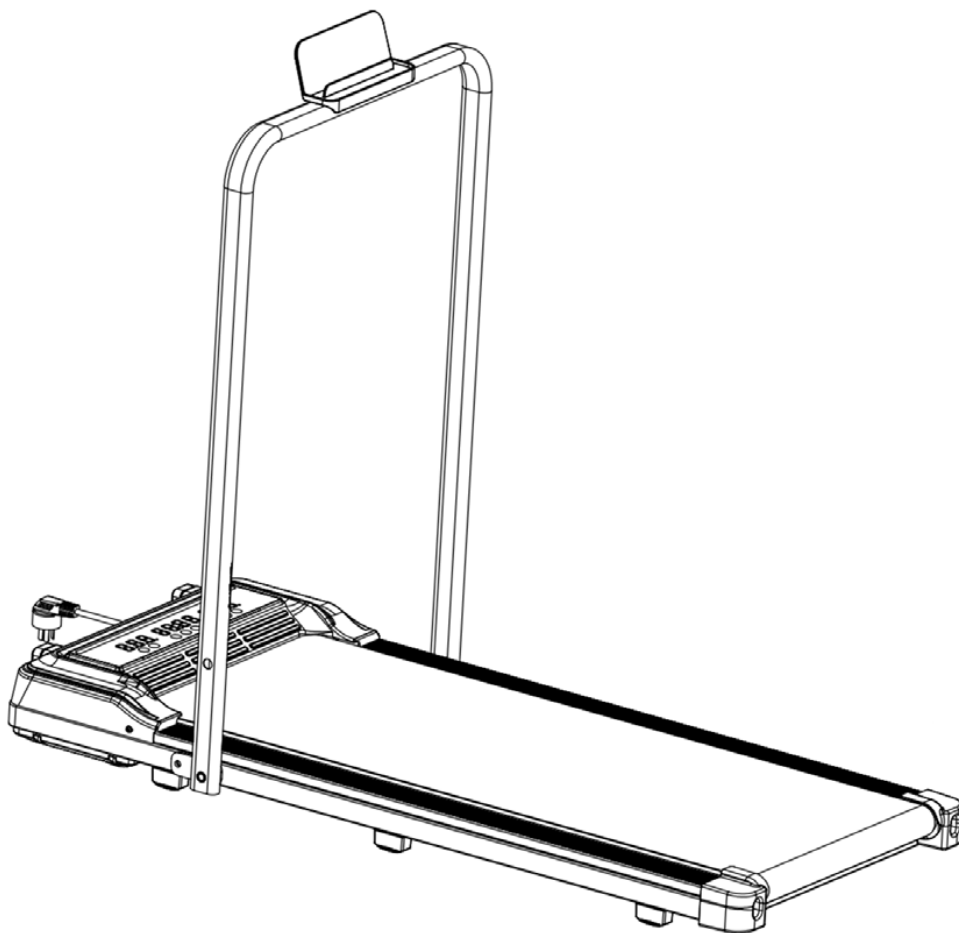
E07 или ---: Напомняне, че електронният часовник за безопасност не е поставен правилно

E07 или --- Решения на често срещани проблеми	Безопасен магнитен изход	Моля, поставете предпазната ключалка в определеното за това място на електронния часовник
	Отказ на системата за безопасност на електронния часовник	Сменете електронния измервателен уред, изчакайте ремонт

CONTACT:

Tel: +4031 1050917

Email: service@sportpartner.ro



ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΗΣ ΠΟΔΟΜΥΛΟΣ

Μοντέλο: URBAN PLUS



Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες του εγχειριδίου πριν από την εγκατάσταση και τη χρήση αυτού του μηχανήματος περπατήματος και φυλάξτε το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος.

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
- ΒΗΜΑΤΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
- ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ-
- ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
- ΛΙΣΤΑ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
- ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ
- ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
- ΡΥΘΜΙΣΗ ΖΩΝΗΣ ΒΑΔΙ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

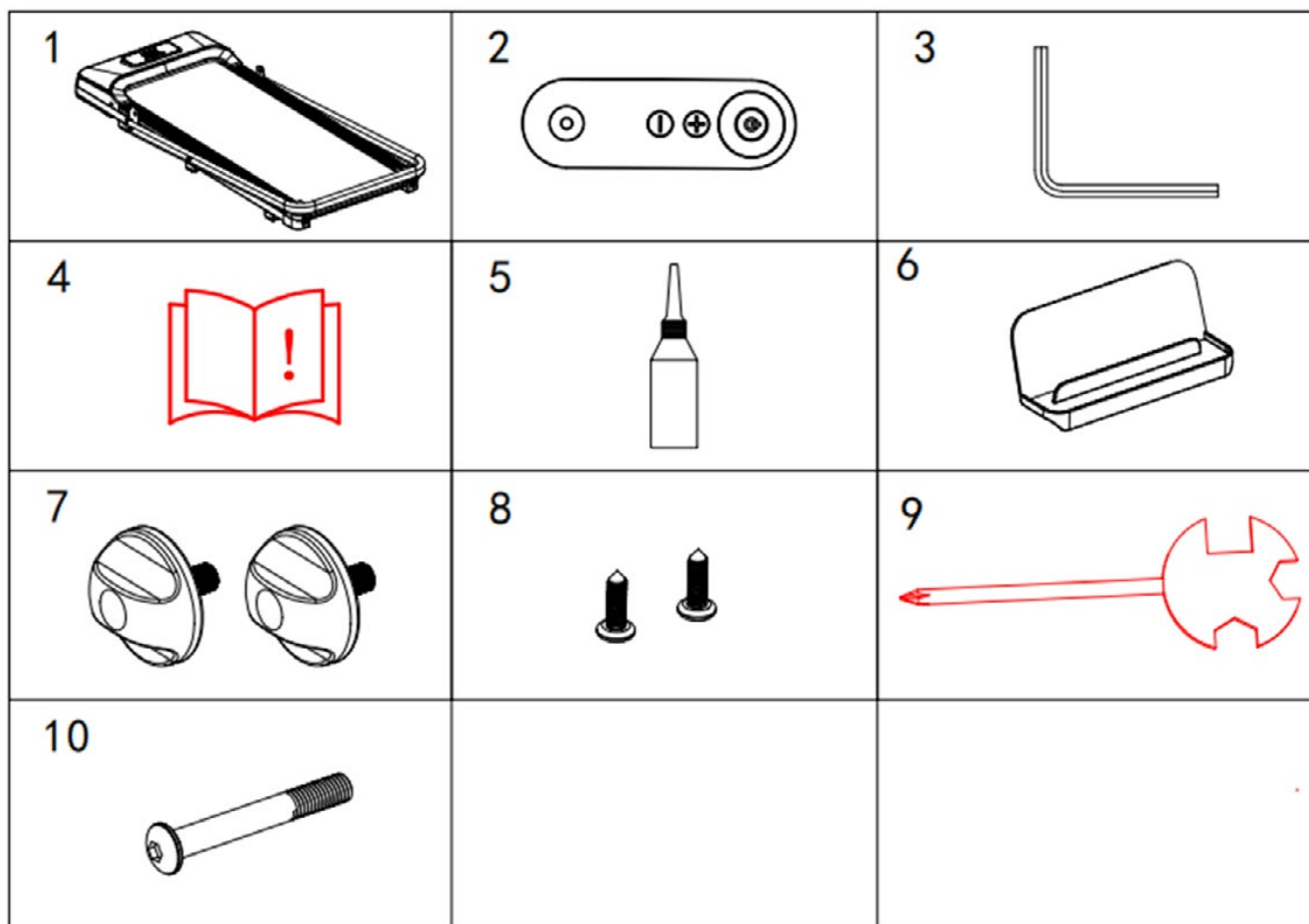
Προειδοποίηση: Πριν από οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συνιστάται να συμβουλευτείτε πρώτα έναν επαγγελματία γιατρό, ειδικά άτομα άνω των 35 ετών ή άτομα που έχουν προβλήματα υγείας. Δεν φέρουμε καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμούς που μπορεί να προκληθούν από αυτό. Ο ηλεκτρικός διάδρομος μπορεί να συνδεθεί στην παροχή ρεύματος μόνο αφού εγκατασταθεί πλήρως.

Σημειώσεις

1. Μην εισάγετε άλλα αντικείμενα σε οποιοδήποτε μέρος του εξοπλισμού, καθώς αυτό θα προκαλέσει ζημιά στον εξοπλισμό.
2. Τοποθετήστε τον ηλεκτρικό διάδρομο σε καθαρό και επίπεδο μέρος. Μην τοποθετείτε τον ηλεκτρικό διάδρομο πάνω σε παχύ χαλί, ώστε να μην επηρεάζεται η κυκλοφορία του αέρα κάτω από τον ηλεκτρικό διάδρομο. Μην τοποθετείτε τον ηλεκτρικό διάδρομο κοντά σε νερό και μην τον χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους.
3. Μην ενεργοποιείτε τη μηχανή όταν υπάρχουν άτομα πάνω στον ιμάντα τρεξίματος. Μετά την ενεργοποίηση της τροφοδοσίας, ο ιμάντας τρεξίματος ενδέχεται να σταματήσει προσωρινά στην αρχή της κίνησης. Τα άτομα πρέπει να στέκονται στις αντιολισθητικές πλάκες και στις δύο πλευρές του ηλεκτρικού διαδρόμου μέχρι να αρχίσει να κινείται ο ιμάντας τρεξίματος.
4. Μην φοράτε ρούχα που είναι πολύ μακριά ή πολύ φαρδιά κατά την άσκηση, για να αποφύγετε να πιαστούν στον ηλεκτρικό διάδρομο. Συνήθως φοράτε παπούτσια για τρέξιμο με λαστιχένια σόλα.
5. Μην αφήνετε παιδιά ή κατοικίδια ζώα να πλησιάζουν τον ηλεκτρικό διάδρομο όταν είναι σε λειτουργία. Πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος ασφαλούς λειτουργίας 50CM-100CM γύρω από το προϊόν.
6. Οποιαδήποτε έντονη άσκηση μπορεί να πραγματοποιηθεί μόνο 40 λεπτά μετά το γεύμα.
7. Αυτός ο εξοπλισμός γυμναστικής προορίζεται για ενήλικες. Οι ανήλικοι πρέπει να συνοδεύονται από ενήλικες όταν χρησιμοποιούν τον ηλεκτρικό διάδρομο.
8. Ο διάδρομος είναι μια συσκευή εσωτερικού χώρου. Μην τον χρησιμοποιείτε σε εξωτερικούς χώρους. Ο χώρος τοποθέτησης πρέπει να είναι καθαρός και επίπεδος, προσέξτε να μην υγραίνεται. Σημειώστε ότι ο ηλεκτρικός διάδρομος είναι μια ειδική συσκευή. Μην τον τροποποιείτε για άλλες χρήσεις.
9. Το καλώδιο τροφοδοσίας του ηλεκτρικού διαδρόμου είναι ειδικό. Εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο, αγοράστε το από τον αντιπρόσωπο ή επικοινωνήστε απευθείας με την εταιρεία.
10. Εάν ο ηλεκτρικός διάδρομος επιταχύνει ξαφνικά ή η ταχύτητα του ηλεκτρικού διαδρόμου αυξάνεται αυτόματα λόγω προβλημάτων με το ηλεκτρονικό σύστημα, αποσυνδέστε αμέσως το βύσμα και ο ηλεκτρικός διάδρομος θα σταματήσει αμέσως.
11. Μην συνδέετε άλλο καλώδιο στη μέση του καλωδίου τροφοδοσίας, μην επιμηκύνετε το καλώδιο τροφοδοσίας και μην αντικαθιστάτε το βύσμα του καλωδίου τροφοδοσίας, μην στοιβάζετε βαριά αντικείμενα πάνω στο καλώδιο τροφοδοσίας και μην τοποθετείτε το καλώδιο τροφοδοσίας κοντά σε πηγή θερμότητας υψηλής θερμοκρασίας. Απαγορεύεται η χρήση πριζών με πολλές οπές, διαφορετικά θα προκληθεί πυρκαγιά ή ηλεκτροπληξία λόγω κακής επαφής.
12. Όταν το μηχανήμα δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, η παροχή ρεύματος πρέπει να απενεργοποιείται. Όταν απενεργοποιείτε την παροχή ρεύματος, μην τραβάτε το καλώδιο τροφοδοσίας. Πρέπει να πιάσετε το βύσμα τροφοδοσίας και να το αποσυνδέσετε για να αποφύγετε τη θραύση μέρους του καλωδίου τροφοδοσίας. Συνδέστε το βύσμα του καλωδίου τροφοδοσίας σε μια πρίζα με ασφαλή γείωση. Το καλώδιο τροφοδοσίας του ηλεκτρικού διαδρόμου είναι ειδικό. Εάν το καλώδιο τροφοδοσίας έχει υποστεί ζημιά, επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή το συντομότερο δυνατό.
13. Αυτός ο διάδρομος προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
14. Οι λανθασμένες προειδοποιήσεις ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στην υγεία.
15. Ελέγχετε κάθε μήνα όλες τις βίδες σύνδεσης για χαλαρότητα και όλα τα εξαρτήματα για ζημιά. Εάν υπάρχει κάποιο κατεστραμμένο εξάρτημα, πρέπει να αντικατασταθεί και να επισκευαστεί αμέσως.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

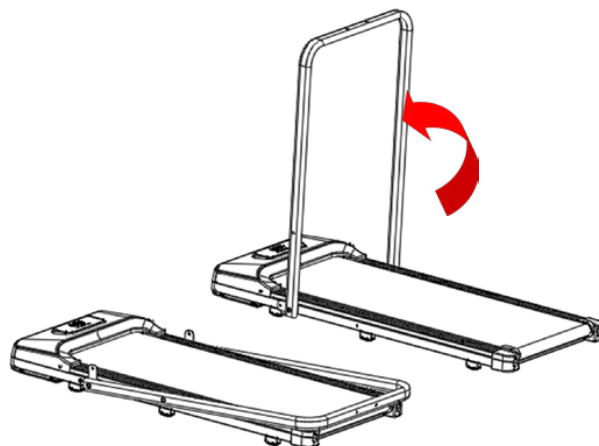
Αυτό το προϊόν δεν απαιτεί εγκατάσταση. Ανοίξτε το κουτί και βγάλτε τα ακόλουθα εξαρτήματα.



Αρ.	Περιγραφή	Προδιαγραφές	Ποσότητα
1	Διάδρομος		1
2	Τηλεχειριστήριο		1
3	Εξάγωνο κλειδί	S5	1
4	Εγχειρίδιο οδηγιών		1
5	Σιλικόνη	25 ml	1
6	Βάση για κινητό τηλέφωνο		1
7	Πόμολα		2
8	Βίδα με σταυροειδή κεφαλή	ST4.2*13	2
9	Κλειδί σταυρού	Ανοιχτό/Διασταυρούμενο	1
10	Βίδα με εξάγωνη κεφαλή	M8*35	1

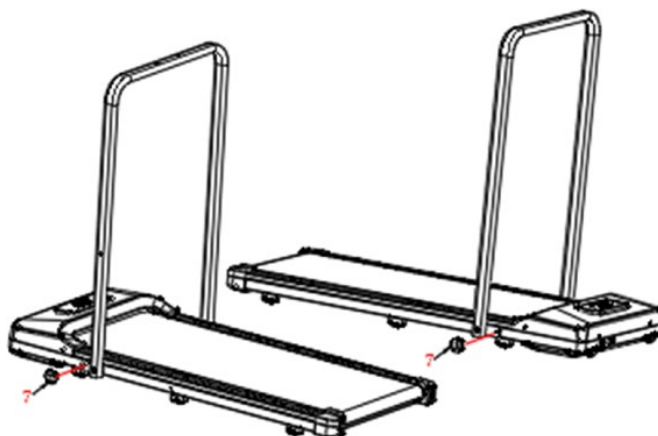
ΒΗΜΑΤΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Βήμα 1: Βγάλτε το προϊόν από το κουτί και ανοίξτε το υποβραχιόνιο σε γωνία 90 μοιρών, όπως φαίνεται στην εικόνα!



Βήμα 2: Χρησιμοποιήστε το εξάρτημα με αριθμό «7» για να το στερεώσετε στην αντίστοιχη οπή με σπείρωμα, όπως φαίνεται στην εικόνα, συμμετρικά και στις δύο πλευρές.

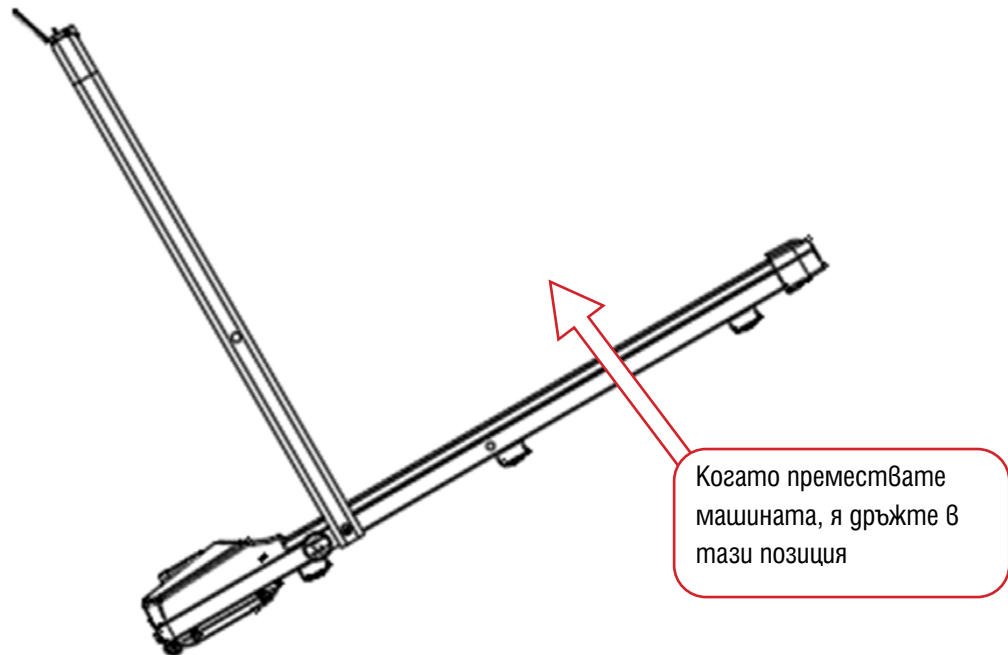
↑



Βήμα 3: Τοποθετήστε το εξάρτημα «6» στη θέση που φαίνεται στην εικόνα και χρησιμοποιήστε το εργαλείο «9» για να σφίξετε το εξάρτημα «8» δεξιόστροφα.

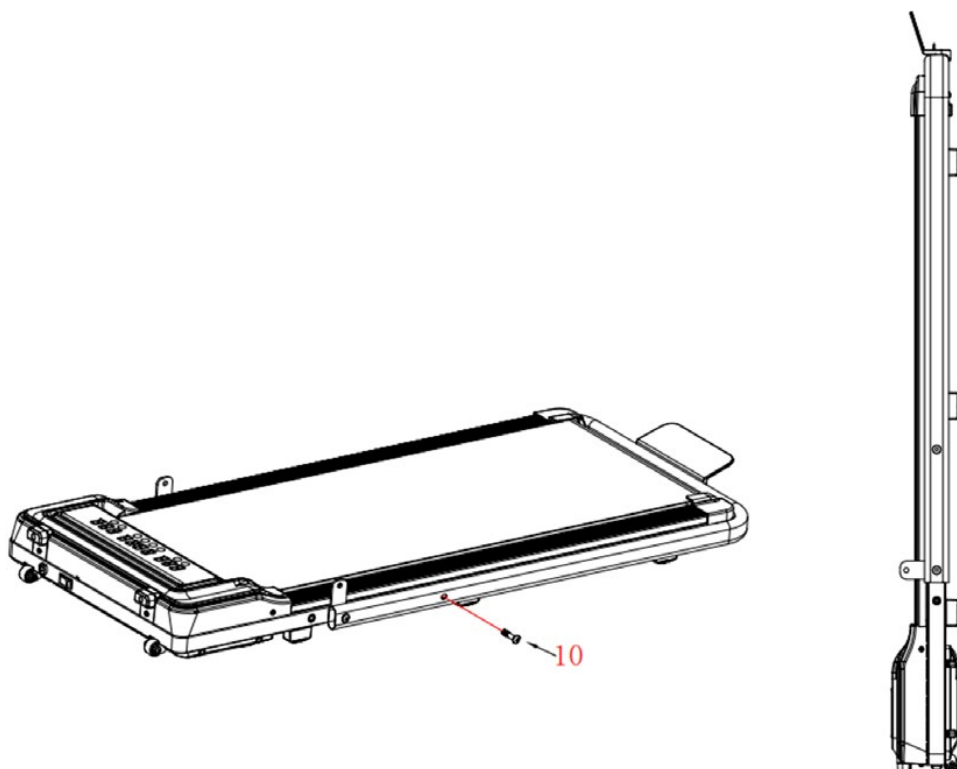


Βήμα 4: Μετακινήστε ολόκληρο το μηχάνημα όπως φαίνεται στην εικόνα. Κρατήστε τις δύο πλευρές του διαδρόμου και σηκώστε τον περίπου 45 μοίρες από το έδαφος μέχρι ο μπροστινός τροχός μεταφοράς να αγγίξει το έδαφος και να μπορεί να μετακινηθεί σε οποιαδήποτε θέση.



Βήμα 5: Αποθήκευση: Γυρίστε το εξάρτημα «7» αριστερόστροφα όπως φαίνεται στην εικόνα, αποθηκεύστε το και φροντίστε να είναι συμμετρικό.

Βήμα 6: Αποθήκευση Όπως φαίνεται στην εικόνα, χρησιμοποιήστε το εξάρτημα «3» για να βιδώσετε το εξάρτημα «10» δεξιόστροφα και, στη συνέχεια, αποθηκεύστε το σε γωνία 90 μοιρών στον τοίχο ή τοποθετήστε το οριζόντια κάτω από τον καναπέ ή το κρεβάτι.



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ

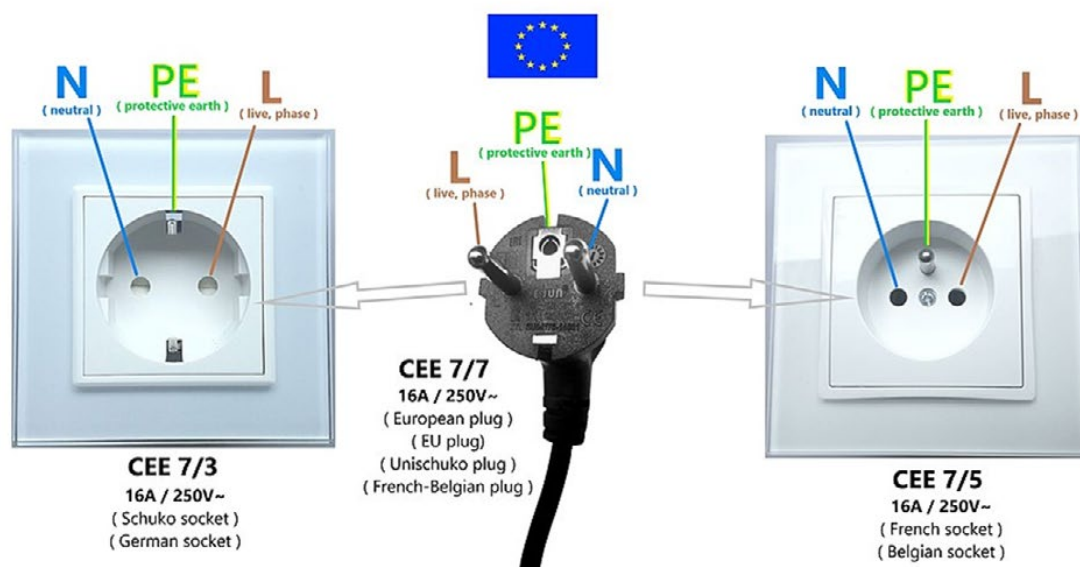
Μέγεθος (mm)	1130*490*105	Ισχύς	1,5 HP
Τάση λειτουργίας	220V	H.Z	50HZ-60HZ
Περιοχή λειτουργίας (mm)	380*950	Εύρος ταχύτητας	1,0-8,0KM/h
Καθαρό βάρος	20,5	Μέγιστο φορτίο	100 kg
Λειτουργία οθόνης LED	Χρόνος, ταχύτητα, θερμίδες, απόσταση		

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

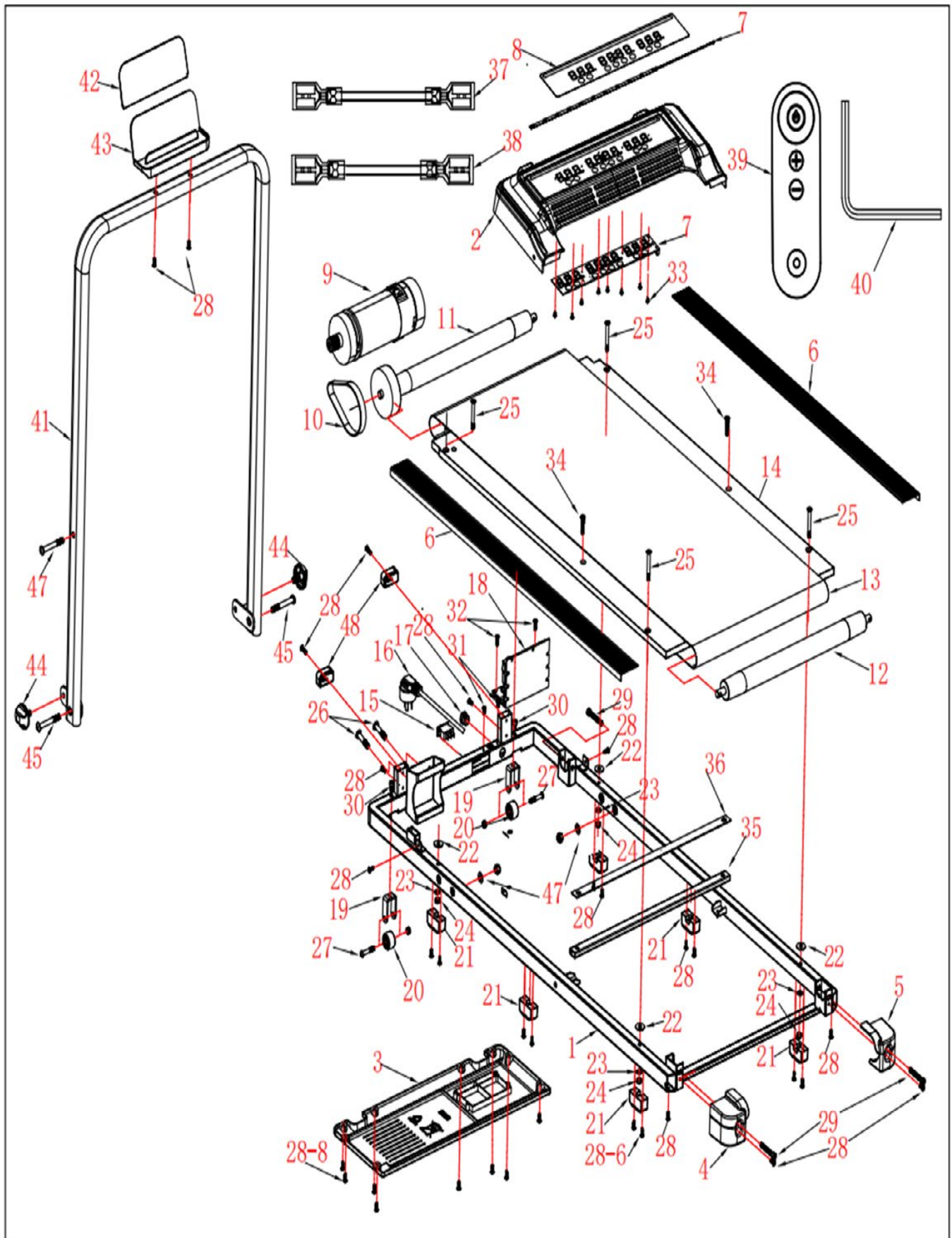
Αυτό το προϊόν πρέπει να γειωθεί. Σε περίπτωση δυσλειτουργίας ή βλάβης, η γείωση παρέχει τη διαδρομή ελάχιστης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα, μειώνοντας τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με αγωγό γείωσης καλωδίου τροφοδοσίας και βύσμα γείωσης. Αυτό το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη, σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη πρίζα, σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κανονισμούς και διατάξεις.

Κίνδυνος - Η ακατάλληλη γείωση του εξοπλισμού θα οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με το αν ο εξοπλισμός είναι σωστά γειωμένος, παρακαλούμε επιβεβαιώστε το με έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο. Μην τροποποιείτε μόνοι σας το βύσμα που συνοδεύει το προϊόν. Εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα σας, αναζητήστε έναν κατάλληλο ηλεκτρολόγο για να το τροποποιήσει. Αυτό το προϊόν προορίζεται για γενικό κύκλωμα ονομαστικής τάσης 110 V/220 V (προαιρετικά) και βύσμα γείωσης, το οποίο μοιάζει με το βύσμα A στο παρακάτω σχέδιο. Συνδέστε το βύσμα αυτού του προϊόντος σε πρίζα με τις ίδιες προδιαγραφές. Μην χρησιμοποιείτε κανένα προσαρμογέα ρεύματος.

European plug and sockets



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ



ΛΙΣΤΑ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Αρ.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα	Αρ.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
1	4380 συγκρότημα συγκόλλησης κύριου πλαισίου	1	29	Εξάγωνο καπάκι M6*45	3
2	4380 άνω κάλυμμα κινητήρα	1	30	Βίδα με εξάγωνη κεφαλή M6*10	2
3	Κάτω κάλυμμα κινητήρα 2380	1	31	Κρουβιά με σταυροειδή επίπεδη κεφαλή M4*10	2
4	2380 αριστερό πίσω προστατευτικό	1	32	Αυτοκοχλιωτή βίδα με σταυροειδή κεφαλή ST4.2*16	2
5	2380 δεξιά πίσω ασπίδα	1	33	Αυτοκοχλιούμενη βίδα ST3.0*8	4
6	2380 πλευρική λωρίδα τύπου L	2	34	Κυλινδρική βίδα με εξάγωνο εσωτερικό M6*30	4
7	4380 Πάνω χειριστήριο πίνακα οθόνης	1	35	2380 σωλήνας στήριξης πλατφόρμας κύριου πλαισίου	2
8	4380 αυτοκόλλητο επιφάνειας	1	36	2380 σωλήνας στήριξης κύριου πλαισίου μαξιλάρι EVA	2
9	2380-0,65HP κινητήρας	1	37	Καλώδιο σύνδεσης AC (κόκκινο)	1
10	Ιμάντας PJ310 poly-V	1	38	Καλώδιο σύνδεσης C (μαύρο)	1
11	2380 μπροστινός κύλινδρος	1	39	ηλεκτροχειριστήριο	1
12	2380 πίσω κύλινδρος	1	40	Κλειδί Άλεν 5#	1
13	2380 ιμάντας τρεξιματος	1	41	2380F συγκρότημα συγκόλλησης χειρολισθήρα	1
14	2380 πλατφόρμα	1	42	2380F Βάση σιλικόνης για κινητό τηλέφωνο	1
15	Διακόπτης τροφοδοσίας	1	43	2380F βάση για κινητό τηλέφωνο	1
16	Καλώδιο τροφοδοσίας	1	44	1380 κουμπί στερέωσης βάσης τραπεζιού	2
17	Αγκράφα καλωδίου 6N-4	1	45	Εξάγωνο καρυδάκι M8-50	2
18	Κάτω έλεγχος	1	46	Εξάγωνο παξιμάδι ασφάλισης	2
19	2380 τροχός μεταφοράς Κάθισμα στερέωσης σε σχήμα U	2	47	Εξάγωνο καρυδάκι M8-35	1
20	2510 τροχός μεταφοράς 25	2	48	4380 μαξιλάρι στήριξης μπροστινού μέρους κύριου πλαισίου	2
21	2380 πέλμα ποδιού	6	49		
22	2380 ελαστικό παρέμβυσμα κύριου πλαισίου	4	50		
23	επίπεδη φλάντζα 13*6,2*T1	6	51		
24	Καπάκι νάilon M6	8	52		
25	εξάγωνη βίδα με φρεζαριστή κεφαλή (μισό σπείρωμα) M6*50	6	53		
26	εξάγωνο καρυδάκι M8*35	2	54		
27	εξάγωνο καρυδάκι M6*35	2	55		
28	σταυρωτή στρογγυλή κεφαλή αυτοδιάτρητη ST4.2*13	30			

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Πριν από την άσκηση, είναι καλύτερο να κάνετε μερικές ασκήσεις διατάσεων. Οι ζεστοί μύες είναι πιο εύκολο να τεντωθούν, οπότε αφιερώστε 5 έως 10 λεπτά για προθέρμανση. Στη συνέχεια, σταματήστε και κάντε τις ασκήσεις διατάσεων ως εξής: κάντε τις 5 φορές, 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο για κάθε πόδι κάθε φορά, και επαναλάβετε μετά την άσκηση.

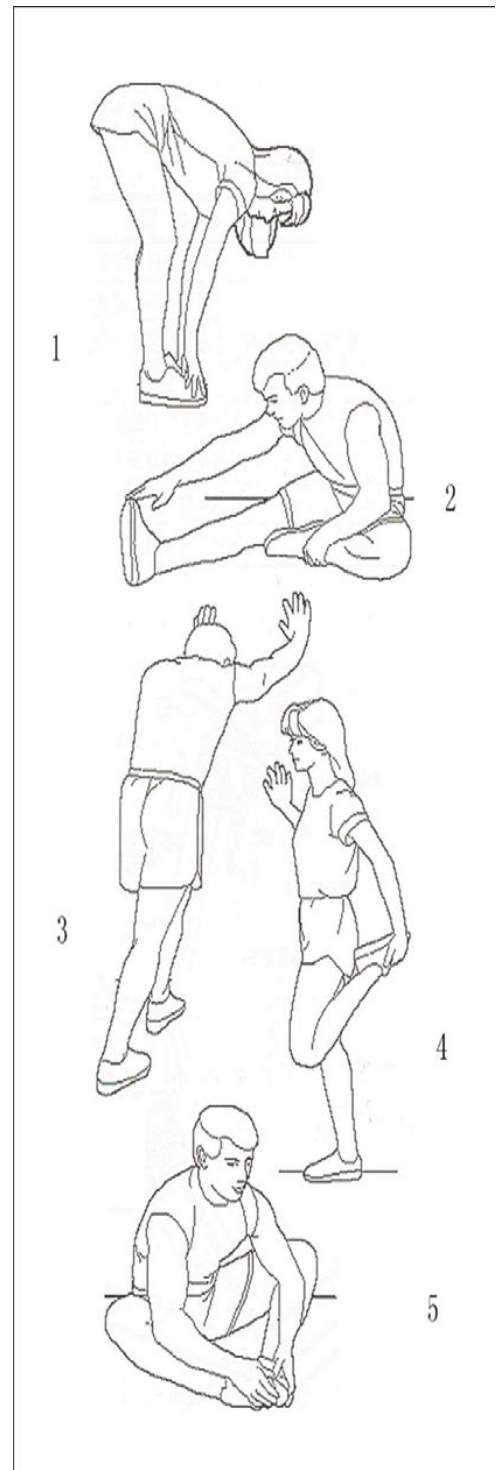
1. Τέντωμα προς τα κάτω: Λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα, σκύψτε αργά το σώμα προς τα εμπρός, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών με τα χέρια. Κρατήστε τη θέση για 10 έως 15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Εικόνα 1).

2. Διατάσεις οπίσθιων μηριαίων μυών: Καθίστε σε ένα καθαρό μαξιλάρι και τεντώστε το ένα πόδι. Τραβήξτε το άλλο πόδι προς τα μέσα, έτσι ώστε να είναι κοντά στο εσωτερικό του τεντωμένου ποδιού. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας με τα χέρια σας. Κρατήστε τη θέση για 10 έως 15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Εικόνα 2).

3. Τέντωμα γάμπας και φτέρνας: Σταθείτε με τα χέρια σας σε έναν τοίχο ή ένα δέντρο, με το ένα πόδι πίσω σας. Κρατήστε το πίσω πόδι σας τεντωμένο και τη φτέρνα σας στο έδαφος και γείρετε προς τον τοίχο ή το δέντρο. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Εικόνα 3).

4. Τέντωμα τετρακέφαλου: Χρησιμοποιήστε το αριστερό σας χέρι για να κρατηθείτε στον τοίχο ή στο τραπέζι για να διατηρήσετε την ισορροπία, στη συνέχεια τεντώστε το δεξί σας χέρι προς τα πίσω, πιάστε τη δεξιά φτέρνα και τραβήξτε την αργά προς τους γλουτούς σας μέχρι να νιώσετε ότι οι μύες στο μπροστινό μέρος του μηρού σας είναι πολύ τεντωμένοι. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές για κάθε πόδι (βλ. Εικόνα 4).

5. Τέντωμα του μυός σαρτόριους (μύες στο εσωτερικό του μηρού): Καθίστε με τις παλάμες των ποδιών σας να κοιτάζουν η μία την άλλη και τα γόνατά σας να κοιτάζουν προς τα έξω. Πιάστε τα πόδια σας με τα δύο χέρια και τραβήξτε τα προς τη βουβωνική χώρα. Κρατήστε τη θέση για 10-15 δευτερόλεπτα και στη συνέχεια χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Εικόνα 5).



Προετοιμασία:

Εάν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε προβλήματα υγείας και αυτή είναι η πρώτη σας άσκηση γυμναστικής, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν επαγγελματία πριν τη χρησιμοποιήσετε.

Πριν χρησιμοποιήσετε τον ηλεκτρικό διάδρομο, παραμείνετε σε ετοιμότητα και εξοικειωθείτε με τον τρόπο χειρισμού του, όπως την εκκίνηση, τη διακοπή και τη ρύθμιση της ταχύτητας κ.λπ., και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε τον αφού εξοικειωθείτε με αυτόν. Στη συνέχεια, σταθείτε στις αντιολισθητικές πλάκες και στις δύο πλευρές του διαδρόμου, ρυθμίστε το μηχάνημα σε χαμηλή ταχύτητα 1,6~3,2 χιλιόμετρα ανά ώρα, σταθείτε ίσια, κοιτάξτε μπροστά και «πατήστε» με το ένα πόδι μερικές φορές στον ιμάντα τρεξίματος. Στη συνέχεια, σταθείτε στον ιμάντα τρεξίματος και κινηθείτε μαζί του. Αφού αισθανθείτε ότι έχετε προσαρμοστεί, αυξήστε σιγά-σιγά την ταχύτητα στα 3~5 χιλιόμετρα ανά ώρα. Διατηρήστε αυτή την ταχύτητα για περίπου 10 λεπτά και, στη συνέχεια, σταματήστε σιγά-σιγά τη μηχανή.

Άσκηση:

Παραμείνετε σε αναμονή και εξοικειωθείτε με τον τρόπο χειρισμού του μηχανήματος, όπως η ρύθμιση της ταχύτητας, και στη συνέχεια χρησιμοποιήστε το αφού εξοικειωθείτε με αυτό. Περπατήστε περίπου 1 χιλιόμετρο με σταθερό ρυθμό και καταγράψτε τον χρόνο που χρειάστηκε. Αυτό μπορεί να διαρκέσει 15-25 λεπτά. Όταν περπατάτε με ταχύτητα 4,8 χλμ/ώρα, θα χρειαστείτε περίπου 12 λεπτά για να περπατήσετε 1 χιλιόμετρο. Αφού το κάνετε αυτό εύκολα αρκετές φορές, μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά την ταχύτητα και να κάνετε καλή άσκηση συνεχίζοντας για 30 λεπτά. Πριν από το πρόγραμμα άσκησης με περπάτημα, πρέπει να έχετε ξεκάθαρο στο μυαλό σας: Μην είστε ανυπόμονοι. Αυτή η άσκηση είναι για τη δική σας υγεία σε όλη τη διάρκεια της ζωής σας, δεν είναι μαγικό φάρμακο που θα σας φέρει αποτελέσματα σε μια νύχτα.

Όγκος άσκησης:

Η συντομευμένη άσκηση για 15-20 λεπτά είναι ένας καλός τρόπος για να εξοικονομήσετε χρόνο.

Ζεσταθείτε με ταχύτητα 4,8 χλμ/ώρα για 2 λεπτά, στη συνέχεια αυξήστε την ταχύτητα σε 5,3 χλμ/ώρα και 5,8 χλμ/ώρα, για 2 λεπτά η κάθε μία. Στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητα κατά 0,3 χλμ/ώρα κάθε 2 λεπτά, μέχρι να αισθανθείτε ότι η αναπνοή σας επιταχύνεται, αλλά δεν είναι δύσκολη. Διατηρήστε αυτή την ταχύτητα και μειώστε την κατά 0,3 χλμ/ώρα αν αισθανθείτε ότι σας κόβεται η ανάσα. Τέλος, αφήστε 4 λεπτά για να επιβραδύνετε.

Τρόποι κατανάλωσης θερμίδων - αυτή η μέθοδος θα σας βοηθήσει να καταναλώσετε θερμίδες.

Ζεσταθείτε για 5 λεπτά με ταχύτητα 4 έως 4,8 χλμ/ώρα, στη συνέχεια αυξήστε την ταχύτητα κατά 0,3 χλμ/ώρα κάθε 2 λεπτά μέχρι να αισθανθείτε ότι είναι δύσκολο να ασκηθείτε με μια συγκεκριμένη ταχύτητα για 45 λεπτά. Για να ενισχύσετε την άσκηση, μπορείτε να διατηρήσετε αυτή την ταχύτητα άσκησης κατά τη διάρκεια του τηλεοπτικού προγράμματος μιας ώρας, να αυξήσετε την ταχύτητα κατά 0,3 km/h κατά τη διάρκεια κάθε διαφημιστικού διαλείμματος και στη συνέχεια να επιστρέψετε στην προηγούμενη ταχύτητα κατά τη διάρκεια του επόμενου προγράμματος. Με αυτόν τον τρόπο, οι θερμίδες θα καταναλωθούν πλήρως κατά τη διάρκεια του διαφημιστικού διαλείμματος και της επακόλουθης αύξησης του καρδιακού ρυθμού. Τέλος, αφήστε 4 λεπτά για να επιβραδύνετε.

Συχνότητα άσκησης: Ο στόχος είναι 3-5 φορές/εβδομάδα, 15-60 λεπτά κάθε φορά. Είναι καλύτερο να ορίσετε πρώτα ένα πρόγραμμα άσκησης, αντί να ασκείστε σύμφωνα με τις δικές σας προτιμήσεις. Μπορείτε να ελέγξετε την ένταση της άσκησης ρυθμίζοντας την ταχύτητα. Πριν από την άσκηση, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία. Αυτός (αυτή) μπορεί να σας βοηθήσει να προτείνει τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης που ταιριάζει στην ηλικία και τη φυσική σας κατάσταση. Εάν αισθανθείτε σφίξιμο στο στήθος ή πόνο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό ρυθμό, δύσπνοια, ζάλη ή άλλη δυσφορία κατά τη διάρκεια της άσκησης, σταματήστε αμέσως! Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία πριν συνεχίσετε την άσκηση.

Εάν χρησιμοποιείτε τακτικά ηλεκτρικό διάδρομο, μπορείτε να επιλέξετε κανονική ταχύτητα περπατήματος ή ταχύτητα τζόκινγκ κατά την επιλογή της ταχύτητας.

Εάν δεν έχετε εμπειρία ή δεν είστε σίγουροι για την πιο κατάλληλη ταχύτητα δοκιμής, ανατρέξτε στις ακόλουθες οδηγίες:

1-3,0 km/h Άτομα με κακή φυσική κατάσταση

3,0-4,0 km/h Άτομα που είναι συνηθισμένα να κάθονται ή να μην ασκούνται συχνά

4,0-5,0 km/h Άτομα που περπατούν με κανονική ταχύτητα

5,0-6,0 km/h Άτομα που περπατούν γρήγορα

Σημείωση: Για τους περιπατητές, είναι πιο κατάλληλη μια ταχύτητα μικρότερη ή ίση με 6 km/h.

Προειδοποίηση: Πριν από τον καθαρισμό ή τη συντήρηση του προϊόντος, βεβαιωθείτε ότι έχετε αποσυνδέσει τον ηλεκτρικό διάδρομο.

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Καθαρισμός: Ο ενδεδειγμένος καθαρισμός θα παρατείνει τη διάρκεια ζωής του ηλεκτρικού διαδρόμου.

Αφαιρείτε τακτικά τη σκόνη για να διατηρείτε τα μέρη καθαρά. Φροντίστε να καθαρίζετε τα εκτεθειμένα μέρη και στις δύο πλευρές του ιμάντα τρεξίματος, ώστε να μειώσετε τη συσσώρευση ακαθαρσιών κάτω από τον ιμάντα τρεξίματος. Βεβαιωθείτε ότι τα αθλητικά σας παπούτσια είναι καθαρά, ώστε να αποφύγετε τη μεταφορά ξένων αντικειμένων κάτω από τον ιμάντα τρεξίματος και τη φθορά της πλατφόρμας και του ιμάντα τρεξίματος. Η επιφάνεια του ιμάντα τρεξίματος πρέπει να σκουπίζεται με ένα υγρό πανί με σαπούνι. Προσέξτε να μην πιτσιλίζετε νερό στα ηλεκτρικά εξ

Προειδοποίηση: Φροντίστε να αποσυνδέσετε το βύσμα τροφοδοσίας του ηλεκτρικού διαδρόμου πριν μετακινήσετε το προστατευτικό κάλυμμα του κινητήρα. Ανοίξτε το προστατευτικό κάλυμμα του κινητήρα για να καθαρίσετε με ηλεκτρική σκούπα και να καθαρίσετε τον κινητήρα τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Ειδικό λιπαντικό για τον ιμάντα τρεξίματος και το ηλεκτρικό τρέξιμο

Η πλατφόρμα και ο ιμάντας του ηλεκτρικού διαδρόμου έχουν προ-λιπανθεί με λιπαντικό. Η τριβή μεταξύ του ιμάντα και της πλατφόρμας έχει μεγάλη επίδραση στη διάρκεια ζωής και την απόδοση του ηλεκτρικού διαδρόμου, επομένως πρέπει να εφαρμόζεται λιπαντικό τακτικά. Συνιστούμε την τακτική επιθεώρηση της επιφάνειας της πλατφόρμας. Εάν η επιφάνεια της πλατφόρμας είναι κατεστραμμένη, επικοινωνήστε με το κέντρο εξυπηρέτησης πελατών.

Συνιστούμε τη λίπανση του ιμάντα και της πλατφόρμας του ηλεκτρικού διαδρόμου σύμφωνα με το ακόλουθο πρόγραμμα: (Η χρήση φαίνεται στο παρακάτω σχήμα)

Ελαφροί χρήστες (λιγότερο από 3 ώρες την εβδομάδα) μία φορά το χρόνο.

Μέτριοι χρήστες (3-5 ώρες την εβδομάδα) μία φορά κάθε 6 μήνες.

Χρήστες με βαριά χρήση (περισσότερες από 5 ώρες την εβδομάδα) μία φορά κάθε 3 μήνες.

Συνιστούμε να αγοράζετε λιπαντικά από τον τοπικό σας αντιπρόσωπο ή να επικοινωνείτε απευθείας μαζί μας.

Σημείωση: Οποιοσδήποτε άλλες επισκευές πρέπει να πραγματοποιούνται από επαγγελματίες.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΖΩΝΗΣ ΒΑΔΙ

1. Για την καλύτερη συντήρηση του ηλεκτρικού διαδρόμου σας και την παράταση της διάρκειας ζωής του, συνιστάται να απενεργοποιείτε την τροφοδοσία μετά από 1,5 ώρα συνεχούς χρήσης και να αφήνετε το μηχάνημα να ξεκουραστεί για 10 λεπτά πριν το χρησιμοποιήσετε ξανά.
2. Εάν ο ιμάντας είναι πολύ χαλαρός, θα γλιστράει κατά τη διάρκεια της χρήσης. Εάν είναι πολύ σφιχτός, μπορεί να μειώσει την απόδοση του κινητήρα και να αυξήσει τη φθορά του κυλίνδρου και του ιμάντα. Όταν ο ιμάντας είναι σωστά σφιγμένος, μπορείτε να σηκώσετε τις δύο πλευρές του ιμάντα με το χέρι περίπου 50-75 mm μακριά από την επιφάνεια του διαδρόμου.

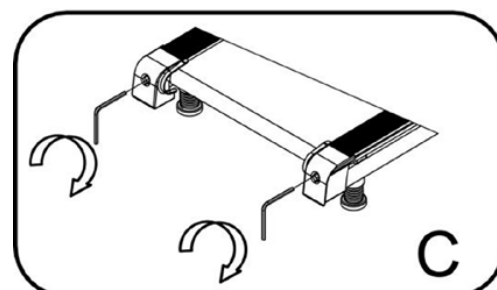
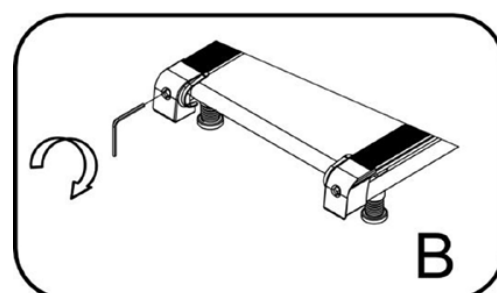
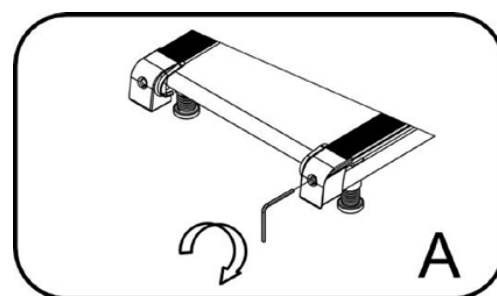
ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΕΝΤΡΑΡΙΣΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΙΜΑΝΤΑ

Τοποθετήστε τον ηλεκτρικό διάδρομο σε μια επίπεδη επιφάνεια. Θέστε σε λειτουργία τον ηλεκτρικό διάδρομο με ταχύτητα περίπου 6 km/h και παρατηρήστε την απόκλιση του ιμάντα.

Εάν ο ιμάντας τρεξίματος αποκλίνει προς τα δεξιά, αποσυνδέστε το διακόπτη τροφοδοσίας, περιστρέψτε το μπουλόνι ρύθμισης στα δεξιά κατά 1/4 στροφή δεξιόστροφα, συνδέστε το διακόπτη τροφοδοσίας, θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο και παρατηρήστε την απόκλιση του ιμάντα τρεξίματος. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα έως ότου ο ιμάντας τρεξίματος κεντραριστεί. Εικόνα Α

Εάν ο ιμάντας τρεξίματος αποκλίνει προς τα αριστερά, αποσυνδέστε το διακόπτη τροφοδοσίας, περιστρέψτε το μπουλόνι ρύθμισης στα αριστερά κατά 1/4 της στροφής δεξιόστροφα, συνδέστε το διακόπτη τροφοδοσίας, θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο και παρατηρήστε την απόκλιση του ιμάντα τρεξίματος. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα έως ότου ο ιμάντας τρεξίματος ευθυγραμμιστεί. Σ

Ο ιμάντας τρεξίματος θα χαλαρώσει σταδιακά μετά την παραπάνω ρύθμιση ή μετά από χρήση για ένα χρονικό διάστημα και θα πρέπει να ρυθμιστεί. Αποσυνδέστε το διακόπτη τροφοδοσίας και περιστρέψτε ταυτόχρονα τα μπουλόνια ρύθμισης και στις δύο πλευρές κατά 1/4 της στροφής προς τα δεξιά, συνδέστε το διακόπτη τροφοδοσίας, θέστε σε λειτουργία τον διάδρομο και στη συνέχεια σταθείτε στον ιμάντα τρεξίματος για να επιβεβαιώσετε τη σφίξιμο. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα έως ότου ο ιμάντας τρεξίματος σφίξει αρκετά. Εικόνα C



ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ



1. Οθόνη:

	: Οθόνη ταχύτητας Εύρος οθόνης 1-6KM
	Οθόνη χρόνου Εύρος εμφάνισης 0:00-99:59
	Εύρος εμφάνισης απόστασης 0-99,9KM
	Οθόνη θερμίδων: εύρος οθόνης 0-990

Ψηφιακή οθόνη, το αριστερό παράθυρο εμφανίζει τα δεδομένα ταχύτητας, το μεσαίο παράθυρο εμφανίζει τα δεδομένα χρόνου και το δεξί παράθυρο εμφανίζει τα δεδομένα απόστασης και θερμίδων. Όταν ο διάδρομος είναι σε λειτουργία, αλλάζει σε διαστήματα 5 δευτερολέπτων. Η μέγιστη ένδειξη χρόνου υποστηρίζει 99 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα (στη χειροκίνητη λειτουργία, ο χρόνος σταματά αυτόματα αν υπερβεί τα 100 λεπτά). Όταν εμφανίζεται η απόσταση, η μέγιστη απόσταση είναι 99,9 χιλιόμετρα. Όταν εμφανίζονται οι θερμίδες, οι μέγιστες θερμίδες είναι 990 kcal. Το εύρος εμφάνισης της ταχύτητας είναι: 1,0-6,0 χλμ/ώρα.

Πάνω από το παράθυρο της οθόνης υπάρχει ένα παράθυρο με τρία χρώματα που υποδεικνύει το εύρος ταχύτητας. Όταν η ταχύτητα είναι μικρότερη ή ίση με 2,0 χλμ/ώρα, το παράθυρο LED ανάβει με πράσινο χρώμα. Όταν η ταχύτητα είναι μεγαλύτερη από 2,0 χλμ/ώρα και μικρότερη ή ίση με 4,0 χλμ/ώρα, το παράθυρο LED ανάβει με μπλε χρώμα. Όταν η ταχύτητα είναι μεγαλύτερη από 4,0 χλμ/ώρα, το παράθυρο LED ανάβει με κόκκινο χρώμα.

2. Οδηγίες χρήσης του μηχανήματος περπατήματος:



	Κουμπί εκκίνησης/διακοπής: Ο διάδρομος αρχίζει να λειτουργεί από την χαμηλότερη ταχύτητα ή την προεπιλεγμένη ταχύτητα του προγράμματος μετά από 3 δευτερόλεπτα. Πατήστε αυτό το κουμπί κατά τη διάρκεια της άσκησης και ο διάδρομος θα επιβραδύνει αργά μέχρι να σταματήσει.
	Πλήκτρο ρύθμισης ταχύτητας συν ή μείον: Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα κατά τη διάρκεια της άσκησης, πατήστε σύντομα για να αυξήσετε ή να μειώσετε την τιμή κατά 0,1 χλμ., πατήστε παρατεταμένα για γρήγορη αύξηση ή μείωση.

Το μηχάνημα ελέγχεται από ένα τηλεχειριστήριο με μέγιστη ταχύτητα 6KM/H.

3. Εύρος εμφάνισης κάθε τιμής:

Ρύθμιση παραμέτρων	Αρχική	Ορίστε την αρχική τιμή	Ορίστε το εύρος	Εύρος εμφάνισης
Χρόνος (λεπτά:δευτερόλεπτα)	0 00			0 00—99 59
Ταχύτητα (km/h)	0,0			1,0-6,0
Απόσταση (km)	0,0			0,0--99,9
Θερμίδες (kcal)	0			0--990

4†Επιλογές λειτουργιών

Ανοίξτε το Bluetooth στις ρυθμίσεις του τηλεφώνου και κάντε κλικ για να συνδέσετε τη συσκευή BT301-AUDIO. Αφού εμφανιστεί η ένδειξη «συνδεδεμένο», ανοίξτε την εφαρμογή αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνό σας για να αναπαράγετε μουσική.

5†Λειτουργία αναστολής λειτουργίας:

Το σύστημα διαθέτει λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Σε κατάσταση αναμονής, εάν δεν γίνει καμία εισαγωγή πλήκτρου εντός 10 λεπτών, το σύστημα θα εισέλθει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας και θα απενεργοποιήσει αυτόματα την οθόνη. Πατήστε οποιοδήποτε πλήκτρο για να ενεργοποιήσετε το σύστημα.

6†Τερματισμός λειτουργίας†

Το ηλεκτρικό μηχάνημα περπατήματος και τρεξίματος μπορεί να απενεργοποιηθεί ανά πάσα στιγμή απενεργοποιώντας τον διακόπτη τροφοδοσίας, χωρίς να προκληθεί ζημιά στο μηχάνημα.

7†Σημείωση:

†1 †Ελέγξτε εάν υπάρχει τροφοδοσία ρεύματος πριν από την άσκηση.

†2 †Εάν υπάρχει κάποιο πρόβλημα με το ηλεκτρικό μηχάνημα περπατήματος και τρεξίματος, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο. Οι μη επαγγελματίες δεν πρέπει να επιχειρήσουν να το αποσυναρμολογήσουν ή να το επισκευάσουν, προκειμένου να αποφευχθεί η πρόκληση ζημιάς στον εξοπλισμό.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΤΙΚΑ ΜΗΝΥΜΑΤΑ ΣΦΑΛΜΑΤΟΣ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ DC ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

E01 Υποδεικνύει ανώμαλη επικοινωνία μεταξύ του ηλεκτρονικού μετρητή και του ηλεκτρονικού ελέγχου

E01 Λύσεις σε κοινά προβλήματα	Η γραμμή επικοινωνίας του ηλεκτρονικού ρολογιού δεν είναι σωστά συνδεδεμένη, είναι σπασμένη ή έχει κακή επαφή.	Συνδέστε ξανά τη γραμμή επικοινωνίας
	Ο ηλεκτρονικός μετρητής δεν έχει έξοδο σήματος	Αντικαταστήστε τον ηλεκτρονικό μετρητή, περιμένοντας την επισκευή
	Δεν υπάρχει έξοδος σήματος από τον κάτω έλεγχο	Αντικαταστήστε τον κάτω έλεγχο, περιμένετε την επισκευή

E02: Υποδεικνύει ανώμαλη ανίχνευση τάσης μεταξύ του κάτω ελέγχου και του κινητήρα

E02 Λύσεις σε κοινά προβλήματα	Το καλώδιο του κινητήρα δεν είναι σωστά συνδεδεμένο	Ελέγξτε αν το καλώδιο του κινητήρα είναι σωστά συνδεδεμένο
	Ο κάτω διακόπτης δεν παρέχει τάση στον κινητήρα ή η τάση είναι ανώμαλη	Αντικαταστήστε τον κάτω έλεγχο, περιμένοντας την επισκευή
	Βλάβη κινητήρα	Αντικαταστήστε τον κινητήρα

E05: Υποδεικνύει τις πληροφορίες προστασίας από υπέρταση του κινητήρα του κάτω ελέγχου

E05 Λύσεις σε κοινά προβλήματα	Το φορτίο του διαδρόμου υπερβαίνει την ονομαστική τάση λειτουργίας του κινητήρα.	Συνιστάται η χρήση του εντός του ονομαστικού εύρους τάσης λειτουργίας του κινητήρα.
	Ανωμαλία κινητήρα διαδρόμου	Αντικαταστήστε τον κινητήρα
	Το κύκλωμα ανίχνευσης υπέρτασης του κινητήρα της κάτω πλακέτας ελέγχου παρουσιάζει βλάβη	Αντικαταστήστε τον κάτω πίνακα ελέγχου, περιμένοντας την επισκευή

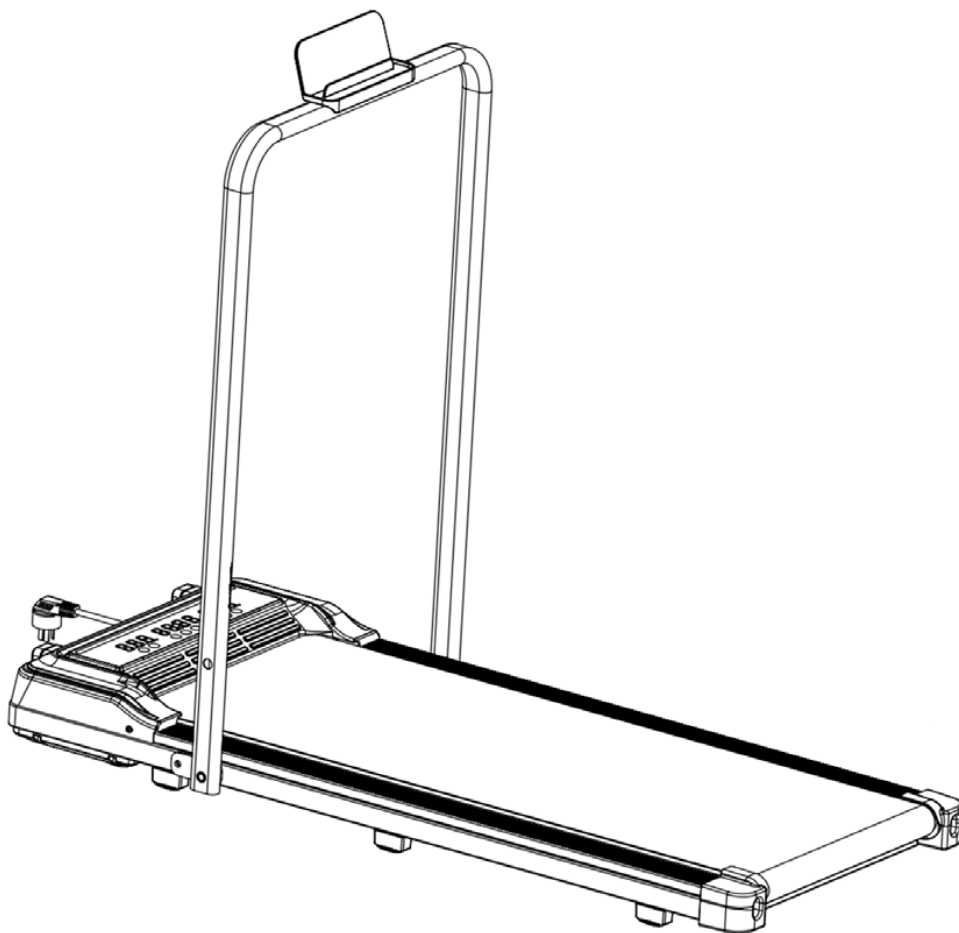
E07 ή ---: Το ηλεκτρονικό κλείδωμα ασφαλείας του ρολογιού δεν έχει τοποθετηθεί σωστά υπενθύμιση

E07 ή --- Λύσεις σε κοινά προβλήματα	Διαδρομή διαφυγής του μαγνήτη ασφαλείας	Τοποθετήστε το κλείδωμα ασφαλείας στην καθορισμένη θέση του ηλεκτρονικού ρολογιού
	Σφάλμα συστήματος κλειδαριάς ασφαλείας ηλεκτρονικού ρολογιού	Αντικαταστήστε τον ηλεκτρονικό μετρητή, περιμένοντας την επισκευή

CONTACT:

Tel: +4031 1050917

Email: service@sportpartner.ro



УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ ТРАКА ЗА ХОДАЊЕ

Модел : URBAN PLUS



Молимо Вас да пажљиво прочитате сва упутства у упутству пре инсталирања и коришћења ове машине за ходање, и чувајте ово упутство правилно.

СРПСКИ

САДРЖАЈА

- МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ
- УПУТСТВА ЗА МОНТАЖУ
- КОРАЦИ ИНСТАЛАЦИЈЕ
- ТЕХНИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ
- УПУТСТВА ЗА УЗЕМЉЕЊЕ
- ДИЈАГРАМ ПРОИЗВОДА
- ЛИСТА ДЕТАЉА О ПРОИЗВОДУ
- ВЕЖБЕ ЗА ЗАГРЕВАЊЕ
- МЕРЕ БЕЗБЕДНОСНЕ ВЕЖБЕ
- ОДРЖАВАЊЕ ПРОИЗВОДА
- ПОДЕШАВАЊЕ ТРАКЕ ЗА ХОДАЊЕ
- УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ

Мере предострожности

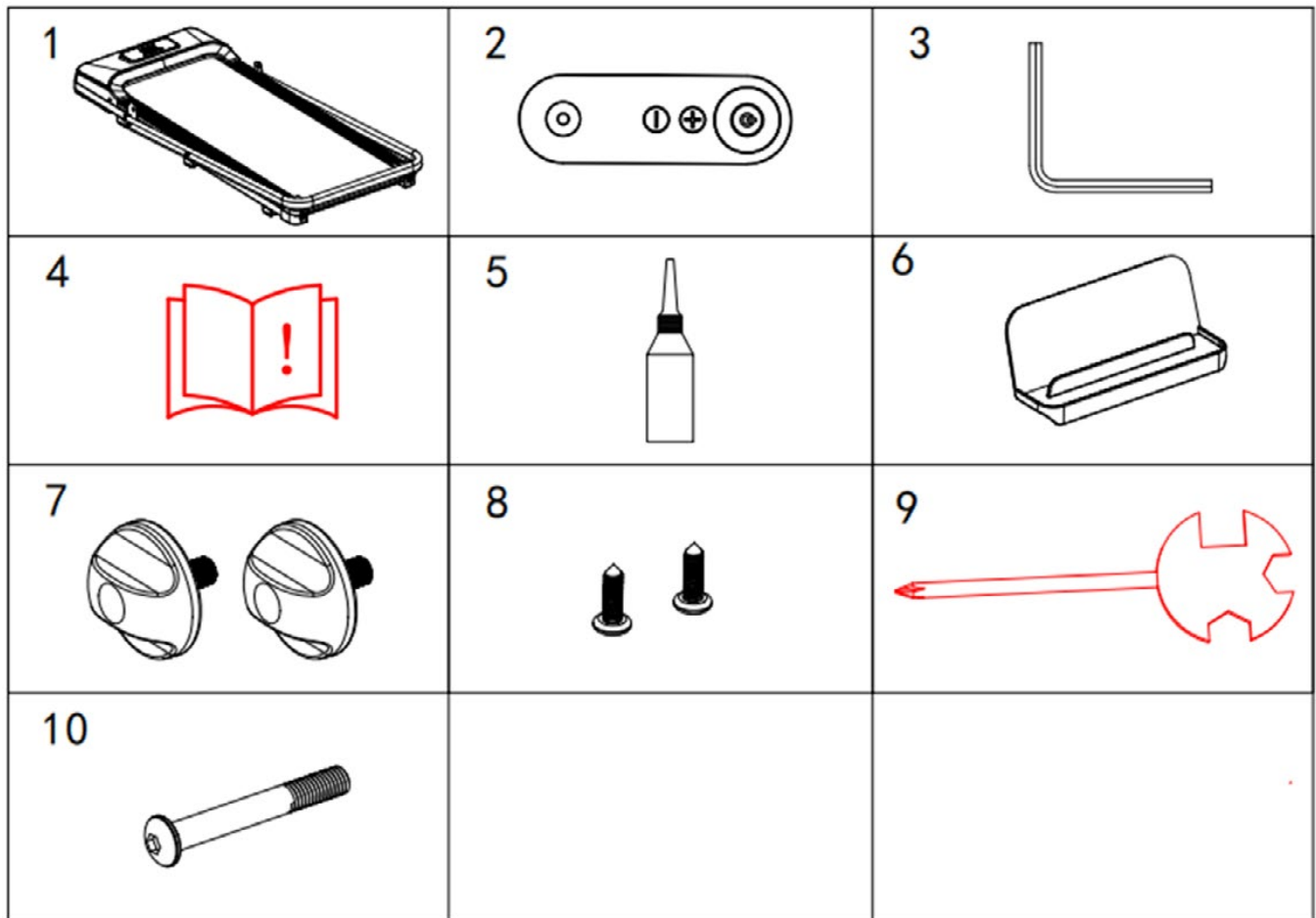
Упозорење : Пре било каквог плана вежбања, препоручује се да се прво консултујете са професионалним лекаром, посебно онима старијим од 35 година или онима који су имали здравствених проблема. Нисмо одговорни за било какве повреде изазване овим. Електрична трака за трчање може се прикључити на напајање тек након што је у потпуности инсталирана.

Белешке

- 1 . Молимо вас да не убацујете никакве друге предмете у било који део опреме, који ће оштетити опрему.
 - 2 . Поставите електричну траку за трчање на чисто и равно место. Не стављајте електричну траку за трчање на дебели тепих како бисте избегли утицај на циркулацију ваздуха испод електричне траке за трчање. Не постављајте електричну траку за трчање близу воде нити је користите на отвореном.
 - 3 . Не укључујте машину када људи стоје на појасу. Након што је напајање укључено, трака за трчање може паузирати на почетку кретања. Људи морају стајати на протуклизним плочама са обе стране електричне траке за трчање док трака за трчање не почне да се креће.
 - 4 . Не носите одећу која је предуга или превише лабава када вежбате како бисте их спречили да висе на електричној траци за трчање. Обично носите патике са гуменим ђоновима.
 - 5 . Не дозволите деци или кућним љубимцима да се приближе електричној траци за трчање када је у употреби. Требало би да постоји 50CM-100CM празан сигуран радни простор око производа.
 - 6 . Свака напорна вежба може се изводити само 40 минута након оброка.
 - 7 . Ова фитнес опрема је за ограсле. Малолетници морају бити у пратњи ограслих када користе електричну траку за трчање.
 - 8 . Трака за трчање је унутрашњи уређај. Немојте га користити на отвореном. Место постављања треба да буде чисто и равно, обратите пажњу на влагу. Имајте на уму да је електрична трака за трчање посебан уређај. Немојте га мењати за друге намене.
 - 9 . Кабл за напајање електричне траке за трчање је посвећен. Ако је кабл за напајање оштећен, купите га од продавца или директно контактирајте компанију.
- КСНУМКС . Ако се електрична трака за трчање изненада убрза или се брзина електричне траке за трчање аутоматски повећа због проблема са електронским системом, одмах искључите утикач и електрична трака за трчање ће се одмах зауставити.
- 11 . Не спајајте другу жицу у средини кабла за напајање, продужавајте кабл за напајање или замените утикач кабла за напајање, слажите тешке предмете на каблу за напајање или постављајте кабл за напајање близу извора топлоте високе температуре. Забрањено је користити утичнице са више рупа, иначе ће изазвати повреде од пожара или струјног удара због лошег контакта.
 - 12 . Када се машина не користи дуже време, напајање мора бити искључено. Када искључујете напајање, немојте повлачити кабл за напајање; Морате зграбити утикач и искључите га да бисте избегли разбијање дела жице језгра у каблу за напајање. Укључите утикач кабла за напајање у утичницу са сигурним уземљењем. Кабл за напајање електричне траке за трчање је посвећен. Ако је кабл за напајање оштећен, обратите се произвођачу што је пре могуће.
 - 13 . Ова трака за трчање је само за кућну употребу.
 - 14 . Нетачна упозорења или прекомерно вежбање могу проузроковати оштећење здравља.
 - 15 . Проверите све спојне вијке за лабавост и све делове за оштећења сваког месеца. Ако постоји оштећени део, треба га одмах заменити и поправити.

УПУТСТВА ЗА МОНТАЖУ

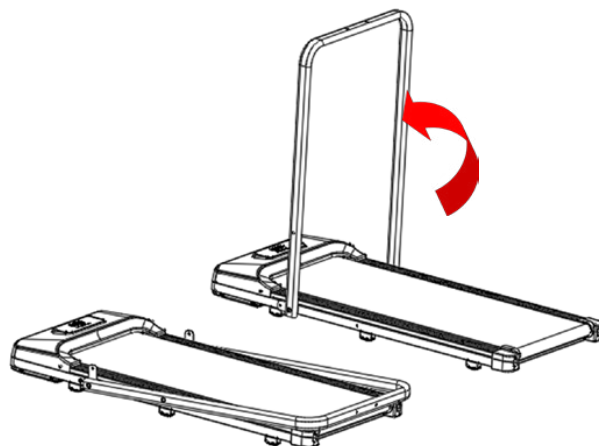
Овај производ је без инсталације. Отворите кутију и извадите следеће делове.



Не.	Опис	Спецификацију	Количина
1	Трака за трчање		1
2	Даљински управљач		1
3	Шестерокутни кључ	S5	1
4	Упутство за употребу		1
5	Силиконско уље	25 мл	1
6	Држач за мобилни телефон		1
7	Дугмаг		2
8	Крст пан глава вијак	ST4 .2 * 13	2
9	крст кључ	Отворено/крст	1
10	Шестоугаони вијак са главом утичнице	M8*35	1

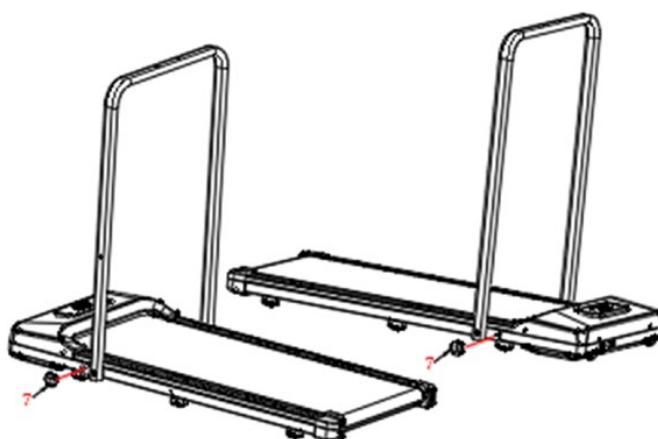
КОРАЦИ ИНСТАЛАЦИЈЕ

Корак 1: Извадите производ из кутије и раширите наслон за руке на 90 степени као што је приказано на слици!



Корак 2: Користите број дела "7" да бисте га причврстили у одговарајућу руну за навој као што је приказано на слици, симетрично са обе стране.

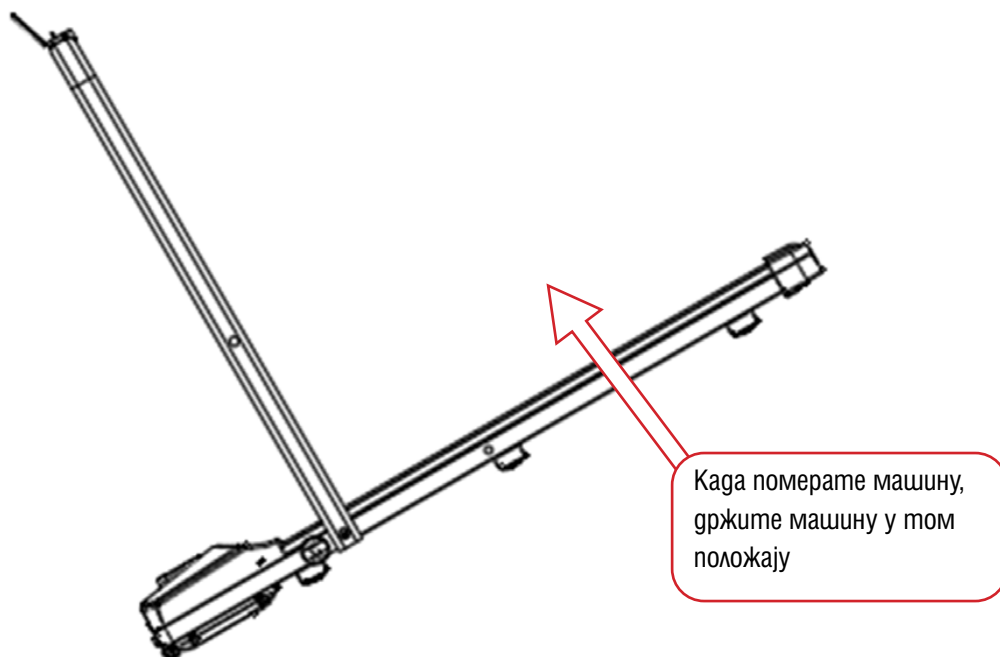
↑



Корак 3: Поставите гео "6" у положај приказан на слици и помоћу алата "9" затегните гео "8" у смеру казаљке на сату.

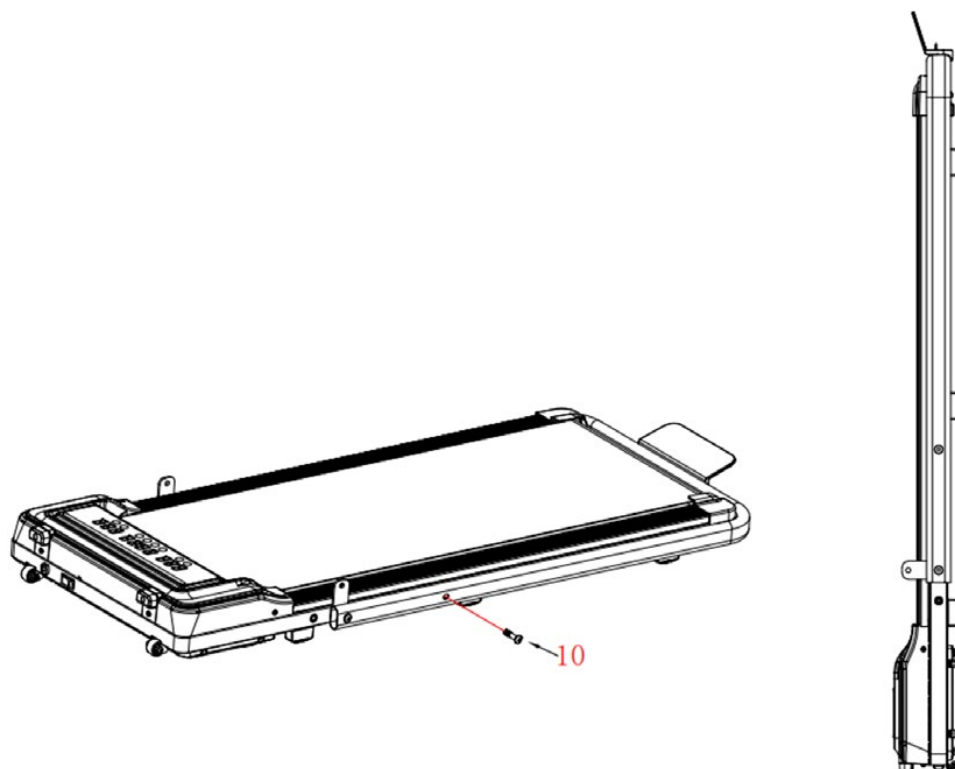


Корак 4: Померите целу машину као што је приказано на слици. Држите две стране траке за трчање и подигните је око 45 степени од земље док предњи транспортни точак не додирне земљу и може се померити у било који положај.



Корак 5: Складиштење: Окрените гео "7" у смеру супротном од казаљке на сату као што је приказано на слици, чувајте га и учините симетричним.

Корак 6: Складиштење Као што је приказано на слици, помоћу дела "3" завијте гео "10" у смеру казаљке на сату, а затим га одложите уза зид на 90 степени или га поставите водоравно испод софе или кревета.



ТЕХНИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

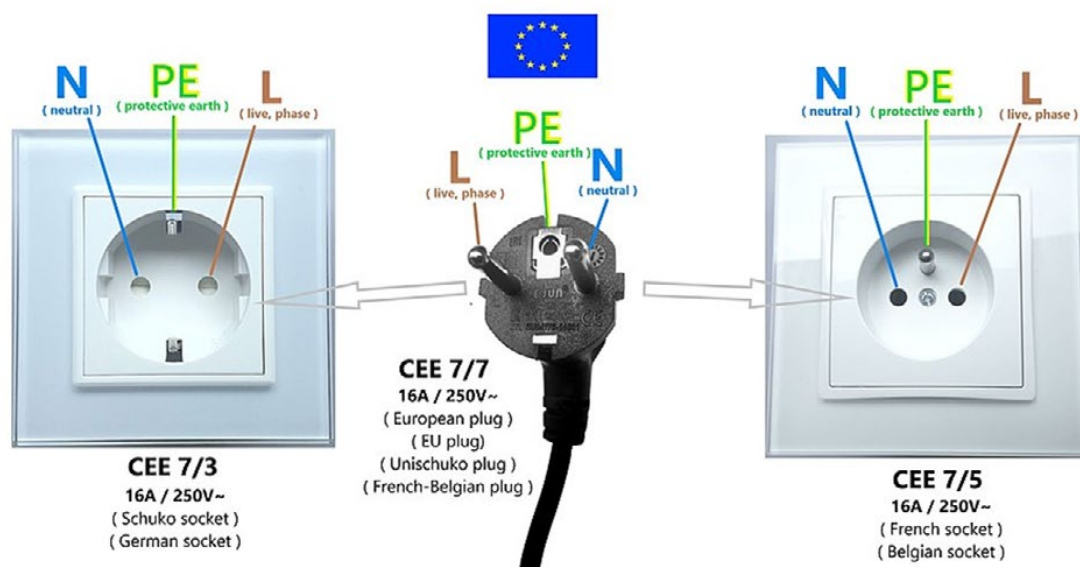
српски (ћирилица)	1130 * 490 * 105mm	Мож	1.5HP
Радни напон	220V	ОМИЉЕНО	50Hz-60Hz
Површина трчања (мм)	380*950	Опсег брзине	1.0 -6.0KM /x
Нето тежина	20.5KG	Максимално оптерећење	100kg
Функција ЛЕД дисплеја	Време, брзина, калорије, угаљеност		

УПУТСТВА ЗА УЗЕМЉЕЊЕ

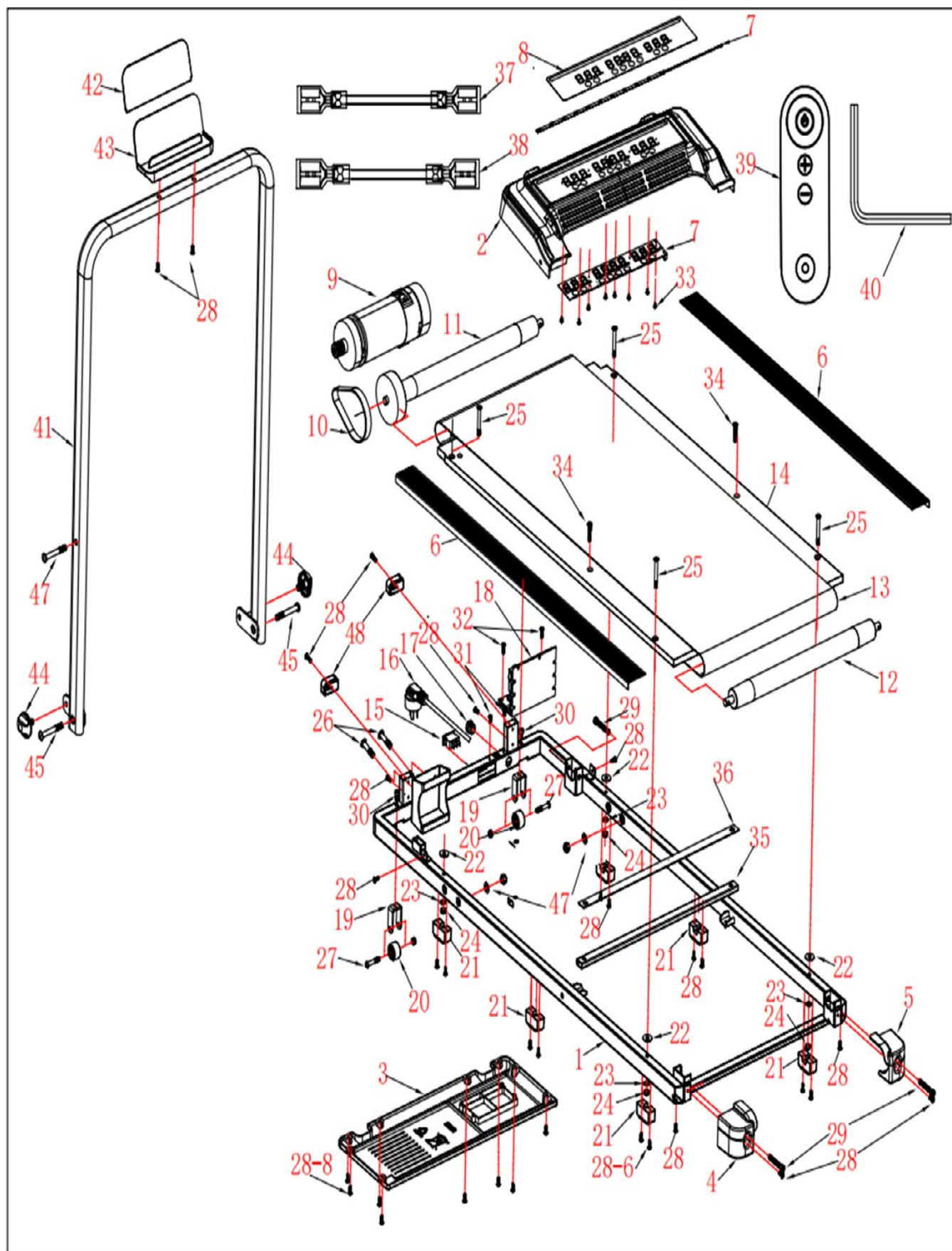
Овај производ мора бити уземљен. У случају квара или оштећења, уземљење обезбеђује пут најмањег отпора за електричну струју како би се смањио ризик од струјног удара. Овај производ је опремљен са каблом за напајање опреме уземљење проводника и утикача за уземљење. Овај утикач мора бити уметнут у одговарајућу,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

Опасност - Неправилно уземљење опреме ће довести до опасности од струјног удара. Ако имате било каквих недоумица о томе да ли је опрема правилно уземљена, молимо вас да потврдите са квалификованим електричаром. Немојте сами мењати утикач који долази са производом. Ако се не уклапа у вашу утичницу, пронађите одговарајућег електричара да га модификује. Овај производ је за опште 110V / 220V (опционо) номинално коло и утикач за уземљење, који изгледа као утикач А у скици приказаној испод. Прикључите овај утикач производа у утичницу са истим спецификацијама. Молимо вас да не користите никакав адаптер за напајање.

European plug and sockets



ДИЈАГРАМ ПРОИЗВОДА



ЛИСТА ДЕТАЉА О ПРОИЗВОДУ

N.	Име и спецификација	Количина	N	Име и спецификација	Количина
1	4380 главни оквир заваривање скупштина	1	29	Шестоугао утичница глава M6 * 45	3
2	4380 мотор горњи поклопац	1	30	Шестоугаона утичница вијак M6 * 10	2
3	2380 мотор доњи поклопац	1	31	Крст равна глава комбинација вијак M4 * 10	2
4	2380 леви задњи штит	1	32	Цросс пан глава самоурезујућа ST4.2 * 16	2
5	2380 десни задњи штит	1	33	Крст самоурезујућим вијак ST3.0 * 8	4
6	2380 бочне траке Л-типа	2	34	Шестоугао утичница упуштени вијак M6 * 30	4
7	4380 дисплеј панел горња контрола	1	35	2380 главни оквир трчање одбор подршка цеви	2
8	4380 површина налепница	1	36	2380 главни оквир подршка цеви Ева подлога	2
9	2380 -0 .65HP мотор	1	37	АЦ прикључни кабл (црвени)	1
10	PJ310 поли-В појас	1	38	Ц прикључни кабл (црни)	1
11	2380 предњи ваљак	1	39	гаљински управљач	1
12	2380 задњи ваљак	1	40	Имбус кључ 5#	1
13	2380 трака за трчање	1	41	2380F рукохват заваривање скупштина	1
14	2380 трчање табла	1	42	2380F Држач за мобилни телефон Силиконска подлога	1
15	Прекидач за напајање	1	43	2380F држач за мобилни телефон	1
16	Кабл за напајање	1	44	1380 стоно постоље за фиксирање дугме	2
17	Кабл копча 6N-4	1	45	M8 -50 шестоугао утичница	2
18	Доња контрола	1	46	Шестоугао лоцк матрица	2
19	2380 транспортни точак У-облику фиксирање седиште	2	47	M8 -35 шестоугао утичница	1
20	2510 транспортни точак 25	2	48	4380 главни оквир предњи подршка паг	2
21	2380 стопала подлога	6	49		
22	2380 главни оквир гумена заптивка	4	50		
23	стан заптивка 13 * 6.2 * T1	6	51		
24	M6 најлон капа	8	52		
25	шестоугаона утичница упуштени вијак (пола навоја) M6 * 50	6	53		
26	шестероугаона утичница M8 * 35	2	54		
27	шестероугаона утичница M6 * 35	2	55		
28	крст округла глава самобушење ST4.2 * 13	30			

ВЕЖБЕ ЗА ЗАГРЕВАЊЕ

Пре вежбања, најбоље је да урадите неке вежбе истезања. Топли мишићи се лакше истегну, па проведите 5 до 10 минута загревања. Затим се зауставите и урадите вежбе истезања на следећи начин - урадите то 5 пута, 10 секунди или више за сваку ногу сваки пут, и урадите то поново након вежбе.

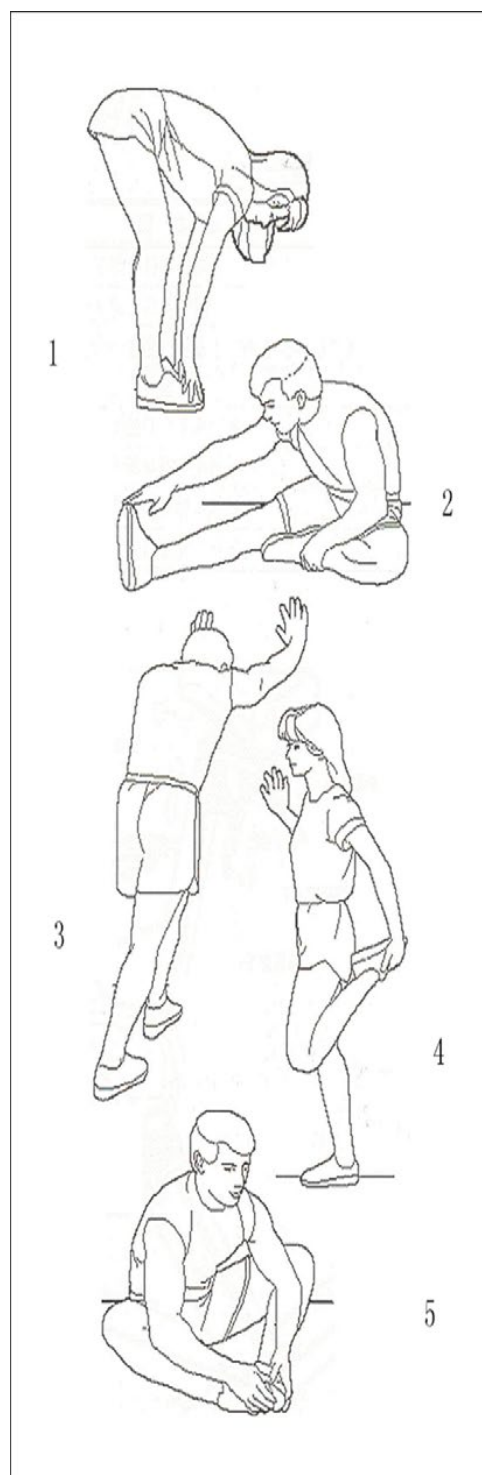
1 . Истегните се: Лагано савијте колена, полако савијте тело напред, опустите леђа и рамена и покушајте да додирнете прсте рукама. Задржите 10 до 15 секунди, а затим се опустите. Поновите 3 пута (види слику 1).

2 . Тетића истезање: Седите на чистом јастук и истегните једну ногу равно. Повуците другу ногу према унутра тако да буде близу унутрашњости исправљене ноге. Покушајте да додирнете прсте рукама. Задржите 10 до 15 секунди, а затим се опустите. Поновите 3 пута за сваку ногу (види слику 2).

3 . Истезање телета и пете: Станите рукама на зид или дрво, једном ногом иза себе. Држите задњу ногу равно и пету на земљи, и нагните се према зиду или дрвету. Задржите 10-15 секунди, а затим се опустите. Поновите 3 пута за сваку ногу (види слику 3).

4 Квадрицепс истезање: Користите леву руку да држите зид или сто да бисте одржали равнотежу, а затим дођите до десне руке назад, зграбите десну пету и полако је повуците према задњици док не осетите да су мишићи на предњем делу бутине веома напети. Задржите 10-15 секунди, а затим се опустите. Поновите 3 пута за сваку ногу (види слику 4).

5 . Сарториус мишић (мишићи на унутрашњој бутини) истезање: Седите са табанима окренутим једни према другима и коленима окренутим према споља. Ухватите ноге са обе руке и повуците их према препонама. Задржите 10-15 секунди, а затим се опустите. Поновите 3 пута (види слику 5).



Припрема:

Ако сте старији од 35 година, или имате здравствених проблема, а ово је ваша прва фитнес вежба, обратите се лекару или стручњаку пре употребе.

Пре употребе електричне траке за трчање, молимо вас да се припремите и упознате се са начином да је контролишете - као што је покретање, заустављање и подешавање брзине, итд., А затим је користите након што се упознате са њом. Затим станите на протуклизне плоче са обе стране траке за трчање, окрените машину на малу брзину од 1,6 ~ 3,2 километара на сат, устаните усправно, гледајте напред и "корак" на траку за трчање једном ногом неколико пута; Затим станите на појас за трчање и крећите се с њим. Након што се осећате прилагођено, полако повећавајте брзину на 3 ~ 5 километара на сат. Одржавајте ову брзину око 10 минута, а затим полако зауставите машину.

Вежба:

Молимо вас да се припремите и упознате се са начином на који га контролишете - као што је подешавање брзине, а затим га користите након што се упознате са њим. Хођајте око 1 километар фиксним темпом и забележите време које је потребно. Ово може потрајати 15-25 минута. Када ходате брзином од 4,8 км / х, потребно је око 12 минута да ходате 1 км. Након што то можете лако учинити неколико пута, можете постепено повећавати брзину, а можете добити добру вежбу настављајући 30 минута. Пре програма вежбања ходања, морате бити јасни у свом уму: Не будите нестрпљиви. Ова вежба је за ваше доживотно здравље, а не магија која ће се постићи преко ноћи.

Обим вежбе:

Пречица -вежба за 15-20 минута је добар начин да се уштеди време.

Загрејте се брзином од 4,8 км/х 2 минута, а затим повећајте брзину на 5,3 км/х и 5,8 км/х, сваки за 2 минута. Затим повећајте брзину за 0,3 км / х свака 2 минута док не осетите убрзање дисања, али није тешко. Одржавајте ову брзину и смањите брзину за 0,3 км / х ако се осећате без даха. На крају, оставите 4 минута да успорите.

Начини конзумирања калорија - ова метода ће заиста конзумирати калорије.

Загрејте се 5 минута брзином од 4 до 4,8 км / х, а затим повећајте брзину за 0,3 км / х свака 2 минута док не осетите да је изазовно вежбати одређеном брзином 45 минута. Да бисте ојачали вежбу, можете одржавати ову брзину вежбања током једносатног ТВ програма, повећати брзину за 0,3 км / х током сваке рекламне паузе, а затим се вратити на претходну брзину током следећег програма. На тај начин, калорије ће бити у потпуности потрошене током комерцијалног времена и накнадног повећања откуцаја срца. На крају, оставите 4 минута да успорите. Учесталост вежбања: Циљ је 3-5 пута недељно, 15-60 минута сваки пут. Најбоље је прво поставити распоред вежбања, а не вежбати према сопственим жељама. Можете контролисати интензитет вежбе подешавањем брзине. Пре вежбања, обратите се професионалцу. Он (она) вам може помоћи да препоручите учесталост вежбања, интензитет вежбања и време вежбања које одговара вашим годинама и физичком стању. Ако осећате стезање у грудима или бол у грудима, неправилан рад срца, отежано дисање, вртоглавицу или другу нелагодност током вежбања, одмах престаните! Консултујте стручњака пре него што наставите са вежбањем.

Ако редовно користите електричну траку за трчање, можете одабрати нормалну брзину ходања или брзину трчања приликом одабира брзине.

Ако немате искуства или нисте сигурни у најприкладнију брзину теста, погледајте следеће смернице:

- 1 -3 ,0 км/х Особе са слабом физичком спремношћу
- 3 .0 -4 .0 км / х Људи који су навикли да седе или не вежбају често
- 4 .0 -5 .0 км / х Људи који ходају нормалном брзином

5 .0 -6 .0 км/х Брзи шетачи

Напомена : За шетаче, брзина мања или једнака 6 км / х је прикладнија.

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

ОДРЖАВАЊЕ ПРОИЗВОДА

Чишћење : Темељно чишћење ће продужити живот електричне траке за трчање.

Редовно уклањајте прашину како би делови били чисти. Обавезно очистите изложене делове са обе стране траке, што ће смањити накупљање нечистоћа испод траке. Уверите се да су ваше спортске ципеле чисте како бисте избегли ношење страних предмета испод траке за трчање и ношење гаске за трчање и траке за трчање. Површина траке за трчање мора се обрисати влажном крпом са сапуном. Пазите да не прскате воду на електричне компоненте и испод траке.

Упозорење : Обавезно искључите утикач електричне траке за трчање пре него што померите заштитни поклопац мотора. Отворите заштитни поклопац мотора за усисавање и чишћење мотора најмање једном годишње.

Специјално мазиво за траку за трчање и електрично трчање

Трчање гаска и трака за трчање ове електричне машине за ходање су претходно подмазани мазивом. Трење између траке за трчање и гаске за трчање има велики утицај на вијек трајања и перформансе електричне траке за трчање, тако да се мазиво мора редовно наносити. Препоручујемо редовну инспекцију површине плоче. Ако је површина огбора оштећена, обратите се нашем центру за корисничку подршку.

Препоручујемо подмазивање траке за трчање и тркачке палубе електричне траке за трчање према следећем распореду: (Употреба је приказана на слици испод)

Лазани корисници (мање од 3 сата недељно) једном годишње;

Средњи корисници (3-5 сати недељно) једном у 6 месеци;

Тешки корисници (више од 5 сати недељно) једном у 3 месеца.

Препоручујемо да купите мазива од локалног дилера или нас контактирајте директно.

Напомена : Све друге поправке морају обављати професионалци.

ПОДЕШАВАЊЕ ТРАКЕ ЗА ХОДАЊЕ

1 . Да бисте боље одржавали електричну траку за трчање и продужили јој живот, препоручује се да искључите напајање након 1,5 сата непрекидне употребе и оставите машину да се одмори 10 минута пре него што је поново употребите.

2 . Ако је трака за трчање превише лабава, она ће склизнути док радите; Ако је сувише чврсто, то може смањити перформансе мотора и повећати хабање ваљка и траке за трчање. Када је трака за трчање на одговарајући начин затегнута, можете погинути две стране траке за трчање руком око 50-75 мм од гаске за трчање.

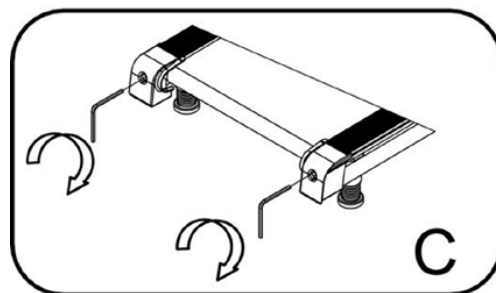
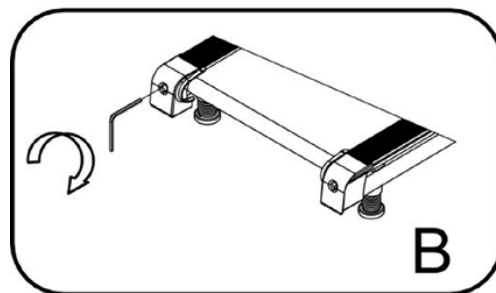
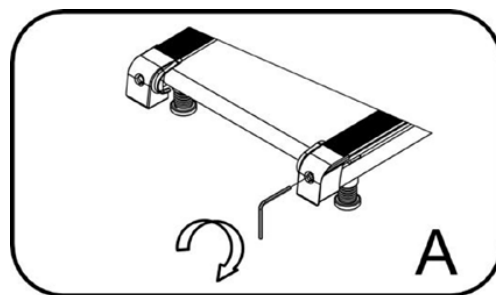
ПОДЕШАВАЊЕ ЦЕНТРИРАЊА ТРАКЕ ЗА ХОДАЊЕ

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

Ако трака за трчање одступа у десно, искључите прекидач за напајање, окрените вијак за подешавање на десној страни смеру казаљке на сату за 1/4 окретаја, уметните прекидач за напајање, покрените траку за трчање и посматрајте одступање траке за трчање. Поновите горе наведене кораке док трака за трчање не буде центрирана. Слика А

Ако трака за трчање одступа улево, искључите прекидач за напајање, окрените вијак за подешавање на левој страни смеру казаљке на сату 1/4 окрета, уметните прекидач за напајање, покрените траку за трчање и посматрајте одступање траке за трчање. Поновите горе наведене кораке док трака за трчање не буде центрирана. Слика В

Трака за трчање ће се постепено отпустити након горњег подешавања или након употребе у одређеном временском периоду, и потребно ју је прилагодити. Искључите прекидач за напајање и истовремено окрените вијке за подешавање са обе стране у смеру казаљке на сату за 1/4 окрета, убаците прекидач за напајање, покрените траку за трчање, а затим станите на траку за трчање да бисте потврдили затегнутост. Понављајте горе наведене кораке све док трака за трчање не буде умерено затегнута. Слика С



УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ



А. Приказ прозора:

	: Брзина дисплеј Опсег приказа 1-6KM
	: Време дисплеј Опсег приказа 0:00-99:59
	: Д устанце опсег приказа 0-99.9KM
	: Калорија дисплеј: опсег приказа 0-990

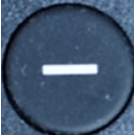
Дигитални дисплеј, леви прозор приказује податке о брзини, средњи прозор приказује податке о времену, а десни прозор приказује податке о удаљености и калоријама. Када трака за трчање ради, она се пребацује у интервалу од 5 секунди. Максимални приказ времена подржава 99 минута и 59 секунди (у ручном режиму, време ће се аутоматски зауставити ако прелази 100 минута). Када се прикаже удаљеност, максимална удаљеност је 99,9 километара. Када се прикажу калорије, максимална калорија је 990 кцал. Опсег приказа брзине је: 1.0-6.0KM / X.

Изнад прозора екрана налази се прозор у три боје који означава опсег брзине. Када је брзина мања или једнака 2.0Km / x, прозор ЛЕД светла светли зелено; када је брзина већа од 2,0 km / x и мања или једнака 4,0 km / x, прозор ЛЕД светла светли плаво; када је брзина већа од 4,0 km / x, прозор ЛЕД светла свијетли црвено.

2 , Упутство за употребу машине за ходање:

Машина се контролише даљинским управљачем са опсегом брзине од 1-6KM / X.



	Дугме Старт / Стоп: Трака за трчање почиње да ради од најниже брзине или подразумеване брзине програма након КСНУМКС секунди. Притисните ово дугме током вежбања и трака за трчање ће се полако успорити до заустављања.
 	Брзина плус или минус тастер за подешавање: Можете подесити брзину током вежбања, кратким притиском да бисте повећали или смањили вредност за КСНУМКСМ, дуго притисните за брзо повећање или смањење.

Машина се контролише даљинским управљачем са максималном брзином од 6KM / X.

3 .Дисплаи опсег сваке вредности:

Подесите параметре	Почетни	Подесите почетну вредност	Подесите опсег	Опсег приказа
Време (минута: секунди)	0:00	-	-	0:00—99:59
Брзина (км / х)	0.0	-	-	1.0-6.0
Удаљеност (км)	0.0	-	-	0.0--99.9
Калорије (кцал)	0	-	-	0--990

Г1Опције функције

Отворите Блуетоотх у подешавањима телефонског система и кликните да бисте повезали BT301-АУДИО уређај. Након што се покаже повезан, отворите апликацију за репродукцију музике на телефону да бисте репродуковали музику.

5 , режим мировања:

Систем има функцију уштеде енергије. У стању приправности, ако нема кључног уноса у року од 10 минута, систем ће ући у режим уштеде енергије и аутоматски искључити екран. Притисните било који тастер да пробудите систем.

6 , гашење:

Електрична машина за ходање и трчање може се искључити у било ком тренутку искључивањем прекидача за напајање, што неће оштетити електричну машину за ходање и трчање.

Ж1Нота:

- (1) Проверите да ли је снага напуњена пре вежбања;
- (2) Ако постоји било какав проблем са електричном машином за ходање и трчање, обратите се продајцу. Непрофесионалци , молимо вас да не покушаваате да раставите или поправите како бисте избегли оштећење опреме.

ТРАКА ЗА ТРЧАЊЕ ДЦ СИСТЕМ ПОРУКЕ О ГРЕШКАМА

E01 : Означава ненормалну комуникацију између електронског бројила и електронске контроле

E01 Решења за заједничке проблеме	Комуникацијска линија електронског сата није правилно повезана, сломљена је или има лош контакт.	Молимо Вас да поново повежете комуникациону линију
	Електронски бројило нема излазни сигнал	Замените електронски бројило, чекајући поправку
	Нема излазног сигнала из ниже контроле	Замените доњу контролу, чекајући поправку

E02 : Означава абнормалну детекцију напона између доње контроле и мотора

E02 Решења за заједничке проблеме	Жица мотора није правилно спојена	Проверите да ли је жица мотора правилно спојена
	Доња контрола даје мотору никакав излазни напон или излазни напон је ненормалан	Замените доњу контролу, чекајући поправку
	Квар мотора	Замените мотор

E05 : Означава информације о заштити од пренапона доњег контролног мотора

E05 Решења за уобичајене проблеме	Оптерећење на траци за трчање прелази називни радни напон мотора.	Препоручује се да се користи у оквиру називног радног напона опсега мотора.
	Ненормалност мотора на траци за трчање	Замените мотор
	Круг за детекцију пренапона мотора доње контролне плоче не успева	Замените доњу контролу, чекајући поправку

E07 ↑---: Електронска сигурносна брава сат није правилно постављен подсетник

E07 или --- Решења за уобичајене проблеме	Сигурносни магнет бекство пут	Ставите сигурносну браву у одређени положај електронског сата
	Електронски сат сигурносна брава систем неуспех	Замените електронски бројило, чекајући поправку

CONTACT:

Tel: +4031 1050917

Email: service@sportpartner.ro