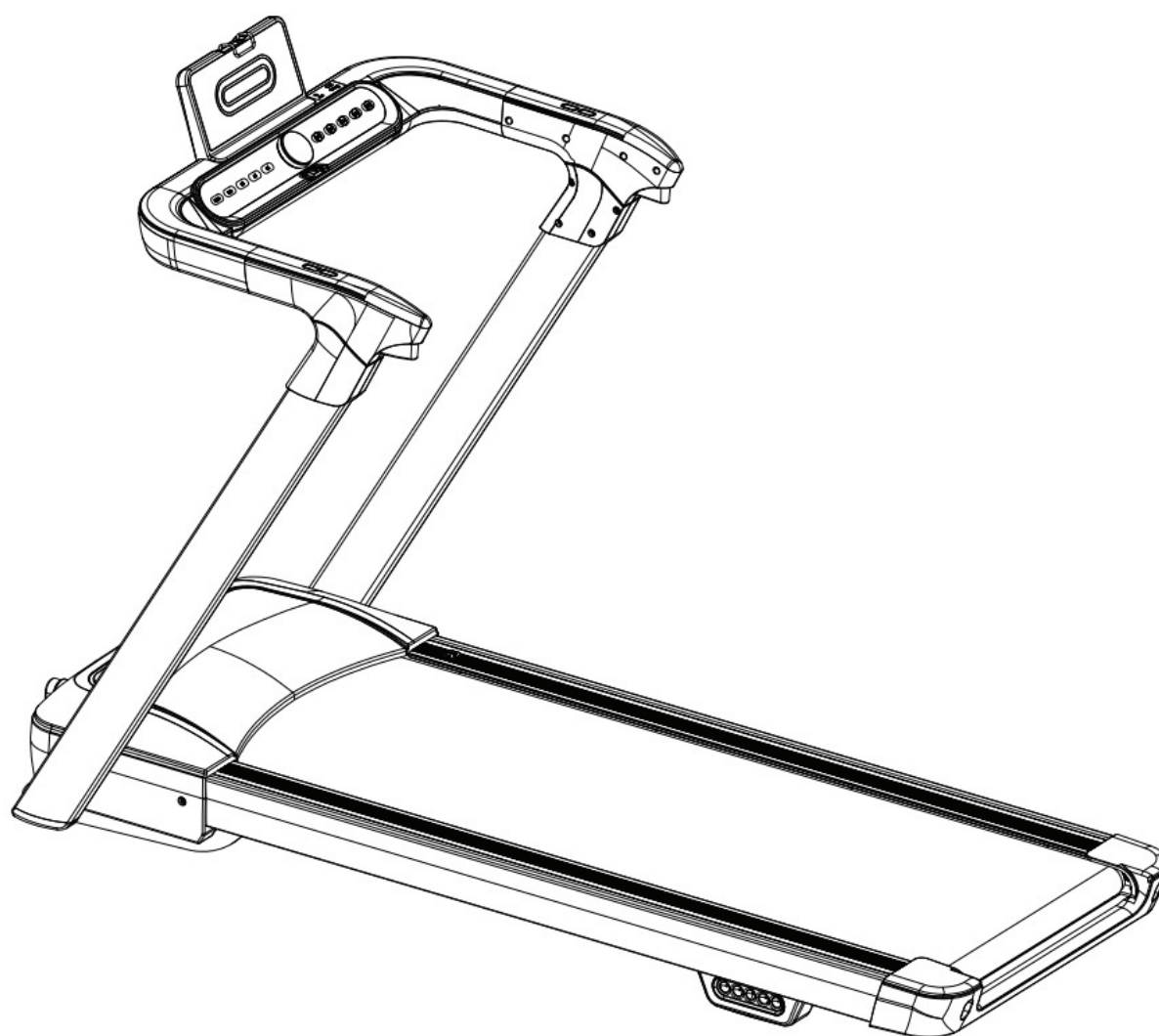




Electric treadmill
LOTTO FOLD RUN PRO



USER'S MANUAL

EN / BG / GR / SR

ENGLISH

CATALOGUE

I.	Safety precautions	03
II.	Accessories Details	04
III.	Installation Steps	04
IV.	Technical Parameters	06
V.	Grounding Instructions	06
VI.	Exploded view	07
VII.	Explosion Details	08
VIII.	Exercise Warm-up	10
IX.	Safety Exercise Measures	11
X.	Product Maintenance	12
XI.	Walking belt adjustment	13
XII.	Smart treadmill operating instructions	14



ATTENTION!

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

I. SAFETY PRECAUTIONS

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

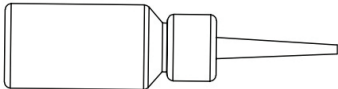
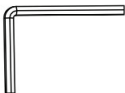
Precautions

1. Before using the treadmill, make sure the safety switch clip is clipped on your clothes or belt.
2. Please do not insert any other objects into any part of the equipment, as this will damage the equipment.
3. Place the electric treadmill in a clean and flat place. Do not place the electric treadmill on a thick carpet to avoid affecting the air circulation under the electric treadmill. Do not place the electric treadmill near water or use it outdoors.
4. Do not turn on the machine when people are standing on the running belt. After the power is turned on, the running belt may pause at the beginning of movement. People must stand on the plastic anti-slip plates on both sides of the electric treadmill until the running belt starts moving.
5. Do not wear clothes that are too long or too loose when exercising to prevent them from hanging on the electric treadmill. Usually wear running shoes with rubber soles.
6. Do not let children or pets get close to the electric treadmill when it is in use. There should be a 100CM-200CM vacant safe operating area around the product.
7. Any strenuous exercise can only be performed 40 minutes after a meal.
8. This fitness equipment is for adults only. Minors need to be accompanied by an adult when using the electric treadmill.
9. When using the electric treadmill for the first time, be sure to hold the handrail with your hands until you feel comfortable before you can let go of the handrail.
10. The treadmill is an indoor device, please do not use it outdoors. The placement place should be clean and flat, pay attention to moisture-proof, and note that the electric treadmill is a special device, please do not modify it for other purposes.
11. The power cord of the electric treadmill is dedicated. If the power cord is damaged, please purchase it from the dealer or contact our company directly.
12. If the electric treadmill suddenly accelerates or the speed of the electric treadmill automatically increases due to problems with the electronic system, please unplug the safety switch immediately and the electric treadmill will stop immediately.
13. Do not connect another wire in the middle of the power cord, extend the power cord or replace the power cord plug, stack heavy objects on the power cord or place the power cord close to a high temperature heat source. It is forbidden to use multi-hole sockets, otherwise it will cause fire or electric shock accidents due to poor contact.
14. When the machine is not used for a long time, the power supply must be cut off. When cutting off the power supply, do not pull the power cord; you must grab the power plug and unplug it to avoid breaking part of the core wire in the power cord. Plug the power cord plug into a power socket with a safe ground. The power cord of the electric treadmill is dedicated. If the power cord is damaged, please contact the manufacturer as soon as possible.
15. This treadmill is for home use only.
16. Incorrect warnings or excessive exercise may cause health damage.
17. Check all connecting screws for looseness and all parts for damage every month. If there is any damaged part, replace it immediately and repair it.

Please place the product on a flat ground, do not place any foreign objects on the product, do not use it near water or heat sources, and the two sides and front end of the product should have a safe use space of 1 meter (1000mm) and the rear end should have a safe use space of 2 meters * 1 meter (2000mm * 1000mm)

II. ACCESSORIES DETAILS

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

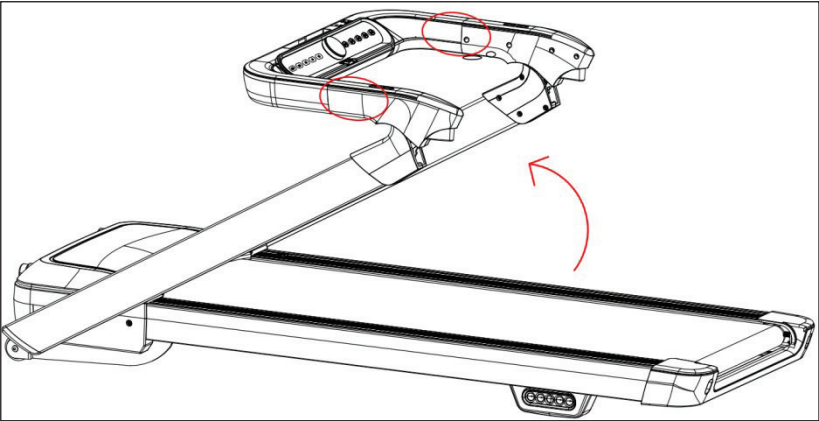
1		2		3	
4		5		6	
7					

S/N	NAME	SIZE	QUANTITY	REMARK
1	Complete Machine		1	
2	Mobile phone bracket assembly		1	
3	Manual		1	
4	Silicone oil	25ml	1	
5	Hexagon wrench	6#	1	
6	Safety lock assembly		1	
7	Power cord		1	

III. INSTALLATION STEPS

STEP 1:

Unpack the whole machine, cut off the packing tape and open the outer box, take out the packaging materials, lift the whole machine out of the box, hold the red oval circle on the 2 sides of the electronic meter and pull it up, and hear a “bang”, indicating that the column and the electronic meter are locked.

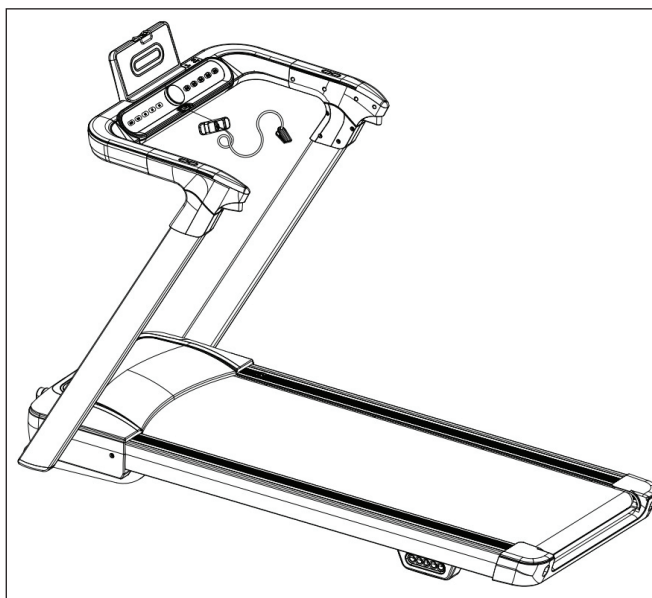


STEP 2:

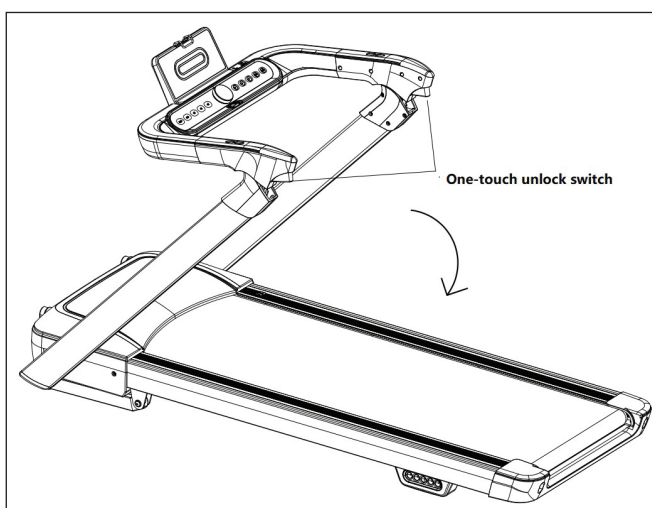
Insert the mobile phone holder component “2” in the packing details into the upper end of the electronic watch assembly as shown in the figure.

**STEP 3:**

Take out the safety lock of the packing details part “6” as shown in the picture, put it on the position of the electronic watch as shown in the picture, plug in the power cord of part “7” and you can use it.

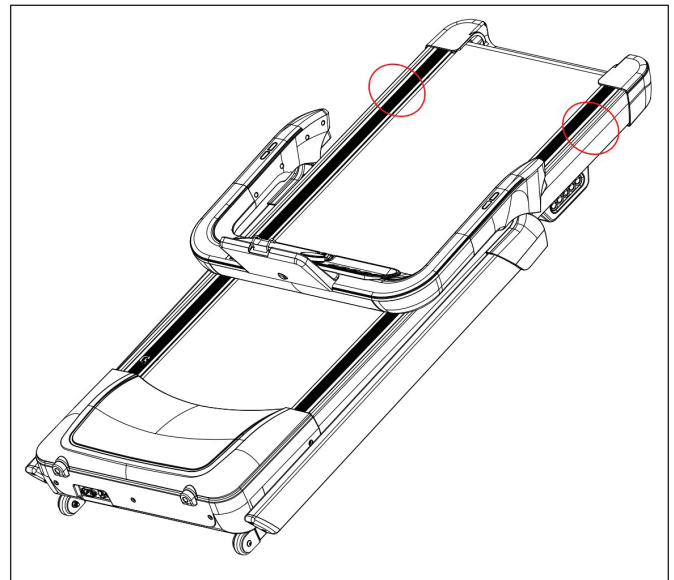
**STEP 4:**

To save space when not in use, press the one-touch unlock switch at the end of the armrest as shown, and fold up the electronic watch and the column.



STEP 5:

Treadmill moving instructions: After you fold the treadmill, hold the red circles on both sides with both hands and tilt the whole machine backwards.



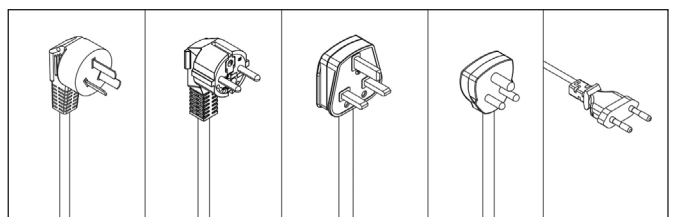
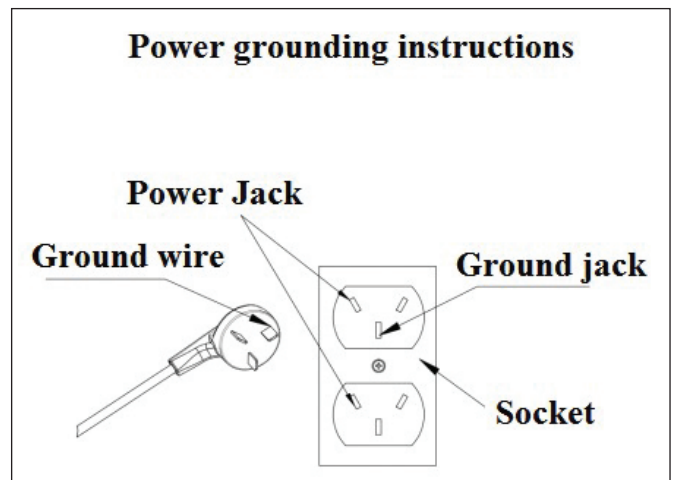
IV. TREADMILL PARAMETER TABLE

Expanded size (mm)	1745*775*1270	Power	DC 4.0HP
Voltage	220V	H.Z	50Hz-60Hz
Running area (mm)	480*1300	Speed range	1-18KM/H
Max user weight	150KG		
LED display function	Speed, slope, time, distance, calories, heart rate		

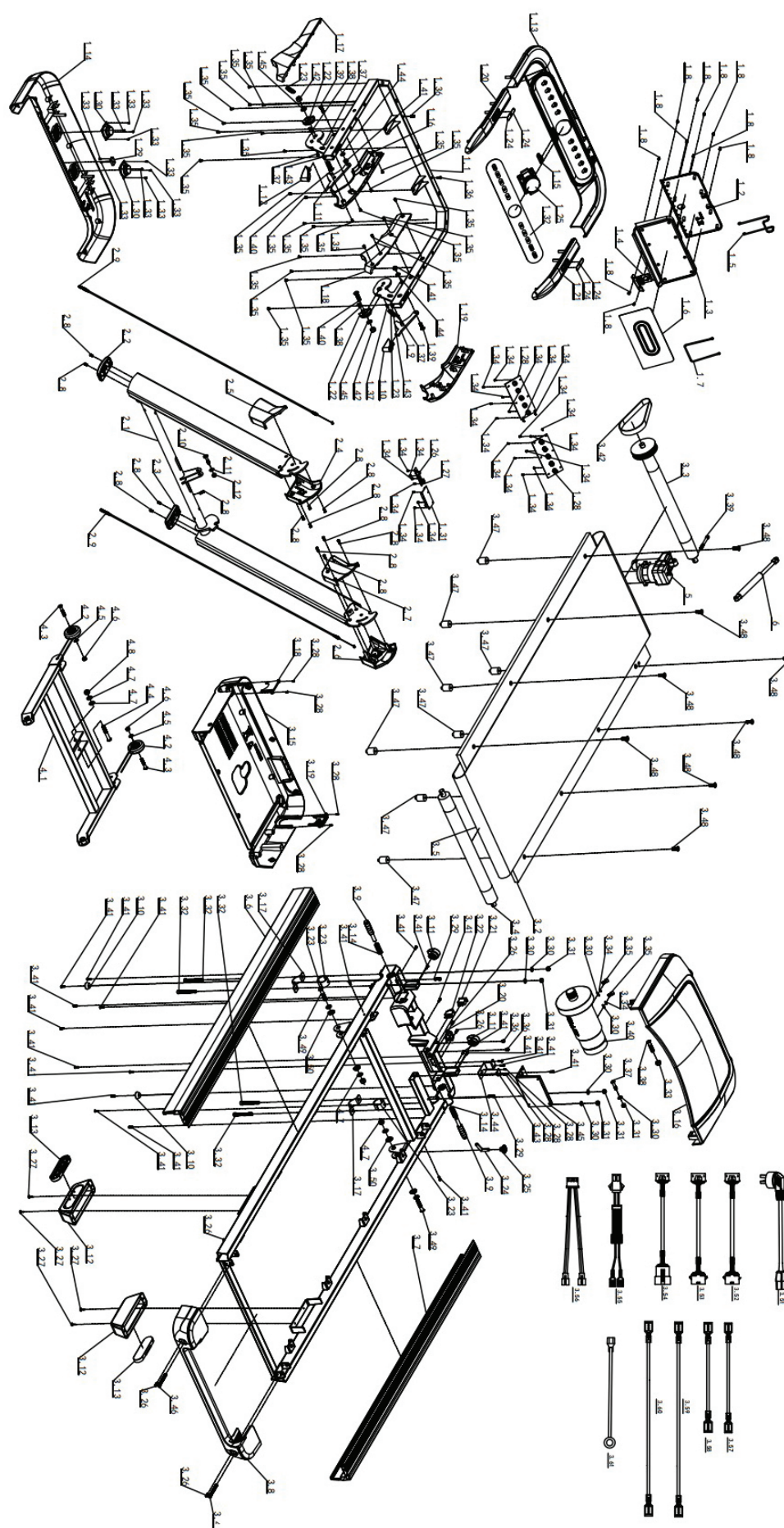
V. GROUNDING INSTRUCTIONS

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

Danger: Improper grounding of the device will result in a risk of electric shock. If you have any doubts about whether the device is properly grounded, please check with a qualified electrician. Do not modify the plug of the product yourself. If it does not fit your power outlet, please find a suitable electrician to modify it. This product is used for a general 220 volt nominal circuit and a grounded plug, which looks like plug A in the sketch shown below. Please connect this product plug to an outlet of the same specification. Please do not use any power adapter.



VI. PRODUCT EXPLOSION DIAGRAM



VII. EXPLODED VIEW LIST

NO.	Part Name/Specification	Quantity
1.1	2480 meter stand welding assembly	1
1.2	2480 mobile phone holder back cover	1
1.3	2480 mobile phone holder front cover	1
1.4	2480 mobile phone holder limit buckle	1
1.5	2480 mobile phone holder limit frame	1
1.6	2480 mobile phone holder anti-slip sticker	1
1.7	2480 mobile phone holder elastic rope	1
1.8	Cross countersunk self-tapping screw ST4.2-13	10
1.9	2480 meter stand right armrest unlock limit welding assembly	1
1.10	2480 right hook button	1
1.11	2480 meter stand left armrest unlock limit welding assembly	1
1.12	2480 left hook button	1
1.13	2480 electronic meter upper cover	1
1.14	2480 electronic meter lower cover	1
1.15	1390 safety lock	1
1.16	2480 left armrest inner cover	1
1.17	2480 left armrest outer cover	1
1.18	2480 right armrest outer cover	1
1.19	2480 right armrest inner cover	1
1.20	2480 upper left armrest	1
1.21	2480 upper right armrest	1
1.22	2480 column unlock guide wheel	2
1.23	2480 armrest unlock tension spring	2
1.24	Heart rate tablet	4
1.25	Knob screen ZY-XN01	1
1.26	ZY-MPS-PCB-TD245J-ER-CHA-V1_0	1
1.27	ZY-YJ8008B-USB module	1
1.28	2480 touch keypad	2
1.29	Zhongyang safety switch sensor	1
1.30	145 speaker	2

NO.	Part Name/Specification	Quantity
1.31	2480 adapter board zygf07-v1.1	1
1.32	2480 surface sticker	1
1.33	Cross pan head with washer self-tapping screw ST2.5-8	10
1.34	Cross pan head self-tapping screw ST3.0-8	23
1.35	Cross pan head self-tapping screw ST4.2-10	25
1.36	Cross pan head self-tapping screw ST4.2-16	2
1.37	Cross pan head full thread screw M5-12	4
1.38	Cross countersunk full thread screw M5-15	2
1.39	M8-25 hexagon socket with semicircular head	2
1.40	Hexagon socket countersunk full thread screw M10-30	2
1.41	Type 1 nylon locking hexagon nut M8	2
1.42	Type 1 nylon locking hexagon nut M10	2
1.43	Flat washer $\phi 4.5 \times \phi 12 \times T1$	2
1.44	8.5-16 flat washer	2
1.45	Flat washer $\phi 10 - \phi 20 - T1.5$	2
2.1	2480 column welding assembly	1
2.2	2480 left column bottom pipe plug	1
3.3	2480 front roller	1
3.4	2480 rear roller	1
3.5	2480 running belt	1
3.56	Lower heart rate line	4
3.57	AC single branch line 150 (red)	2
3.58	AC single branch line 150 (black)	2
3.59	AC single branch line 200 (red)	1
3.60	AC single branch line 200 (black)	1
3.61	Ground wire	1
4.10	2480 lifting frame welding assembly	1
4.2	$\phi 60$ moving wheel	2
NO.	Part Name/Specification	Quantity
3.6	2480 left side bar	1

VII. EXPLODED VIEW LIST

NO.	Part Name/Specification	Quantity
3.7	2480 right side bar	1
3.8	2480 rear tail cover	1
3.9	2480 main frame column limit shaft	2
3.10	1450 base rubber foot pad	2
3.11	2480 main frame front support foot pad	2
3.12	2480 rear foot pad	2
3.13	2480 rear foot pad silicone	2
3.14	2480 main frame column limit spring	2
3.15	2480 motor lower cover	1
3.16	2480 motor upper cover	1
3.17	2480 turning pressure plate	2
3.18	2480 motor lower cover left sub-component	1
3.19	2480 motor lower cover right sub-component	1
3.20	Socket	1
3.21	Integrated power switch	1
3.22	Overload protector	1
3.23	2480 column spacer	4
3.24	CIAPO 90 degree oil pipe elbow	1
3.25	1450 oil plug	1
3.26	Cross pan head self-tapping screw ST4.2-16	8
3.27	Self-tapping and self-drilling screw with washer ST4-20	4
3.28	Cross pan head self-tapping screw ST3.0-8	7
3.29	M6-20 cylindrical head hexagon socket screw	2
3.30	8.5-16 flat washer	8
3.31	Type 1 nylon locking hexagonal nut M8	5
3.32	Hexagon socket head full thread screw M8-70	4
3.33	Type 1 nylon locking hexagonal nut M10	1
3.34	Elastic washer M8	2
3.35	M8-15 hexagon socket	2
3.36	Cross pan head combination screw M4-10	2
3.37	Hexagon socket half thread screw M8-35	1

NO.	Part Name/Specification	Quantity
3.38	Hexagon socket half thread screw M10-45	1
	1	
3.39	Hexagon socket head half thread screw M8-60	1
3.40	1520DC motor-1.25HP-4800Rpm	1
3.41	Cross pan head self-tapping screw ST4.0-16	23
3.42	174J-PJ442 multi-ribbed belt	1
3.43	Triangular micro-switch small plate	1
3.44	2480 main frame micro-switch L-shaped fixing seat	1
3.45	Lower control	1
3.46	Hexagon socket head full thread screw M8-60	2
3.47	2420-15 running board buffer pad (T30)	8
3.48	Hexagon socket countersunk full-thread screw M8-25	8
3.49	Hexagon socket countersunk full-thread screw M10-50	8
3.50	1450 main frame pivot plastic spacer	4
3.51	Power cord	4
3.52	Upper signal line	4
3.53	Middle signal line	4
3.54	Lower signal line	4
3.55	Upper heart rate line	4
4.3	Hexagon socket half-round head half-thread screw M8-45	2
4.4	Hexagon socket half-round head half-thread screw M10-65	2
4.5	8.5-16 flat washer	2
4.6	Type 1 nylon locking hexagon nut M8	
	2	
4.7	Flat washer ϕ 10- ϕ 20-T1.5	6
4.8	Type 1 nylon locking hexagon nut M10	4
5.0	2480 lifting motor (160+60)	1
6.0	2480 gas spring	1

VIII. WARM-UP EXERCISES

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

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

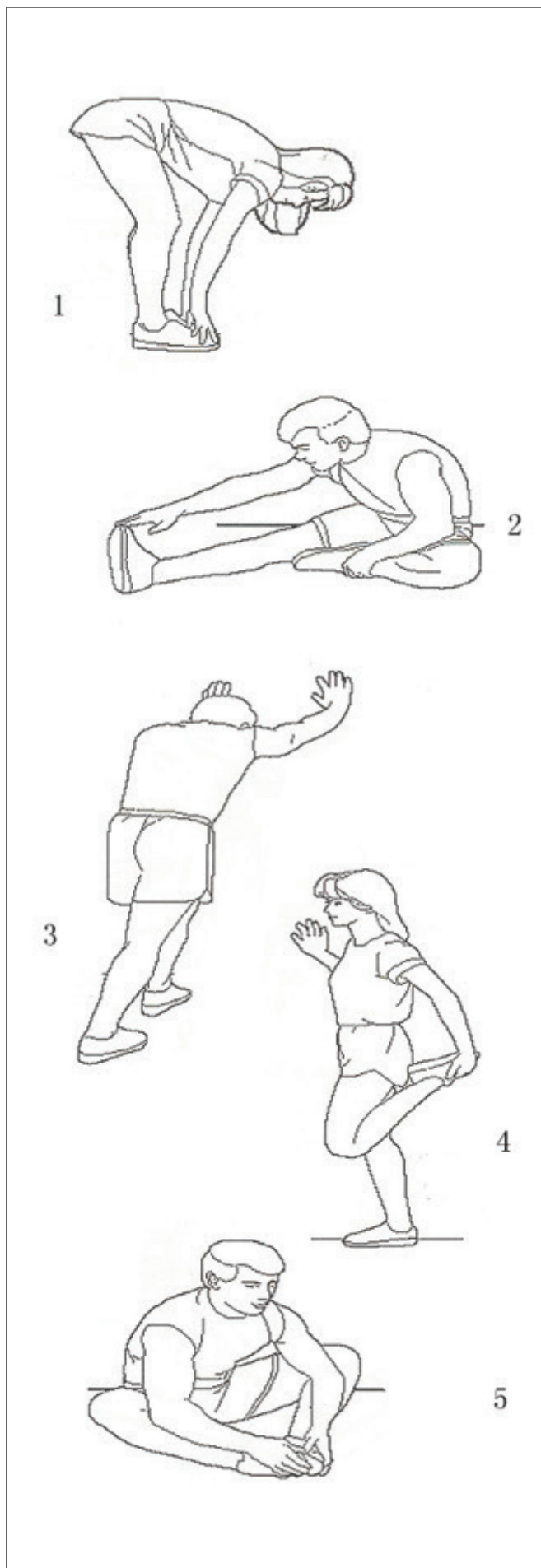
1. **Stretch down:** Bend your knees slightly, bend your body forward slowly, relax your back and shoulders, and try to touch your toes with your hands. Hold for 10-15 seconds, then relax. Repeat 3 times (see Figure 1).

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

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

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

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



IX. SAFETY EXERCISE MEASURES

Prepare:

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

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

Exercise:

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

Amount of exercise:

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

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

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

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

Exercise frequency:

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

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

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

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

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

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

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

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

X. PRODUCT MAINTENANCE

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

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

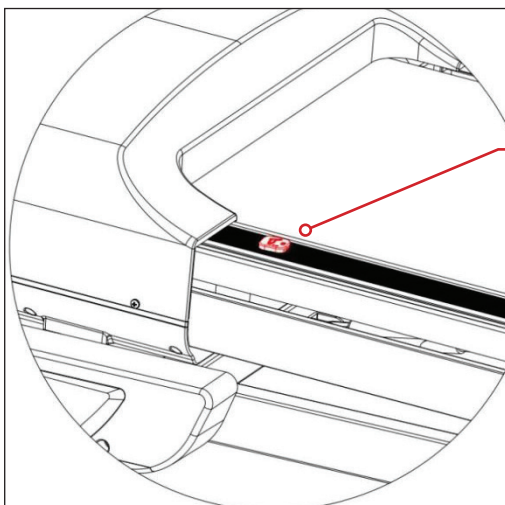
Warning: Before removing the motor cover, be sure to unplug the treadmill. Open the motor cover and vacuum the motor at least once a year.

Lubricants for running belts and electric running.

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

Steps for lubrication:

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



Right side pedal refueling
inlet of the treadmill

XI. RUNNING BELT ADJUSTMENT

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

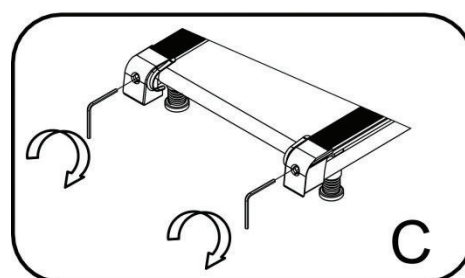
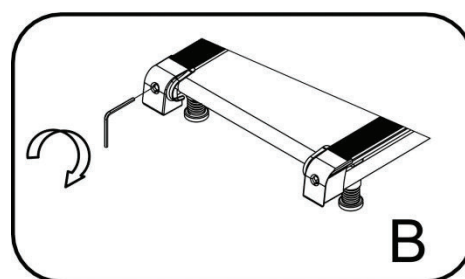
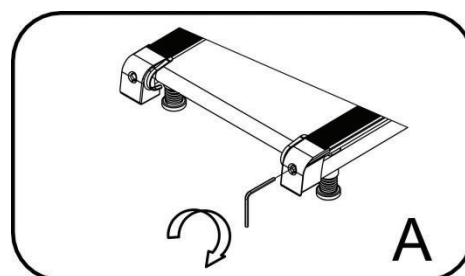
WALKING BELT CENTERING ADJUSTMENT

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

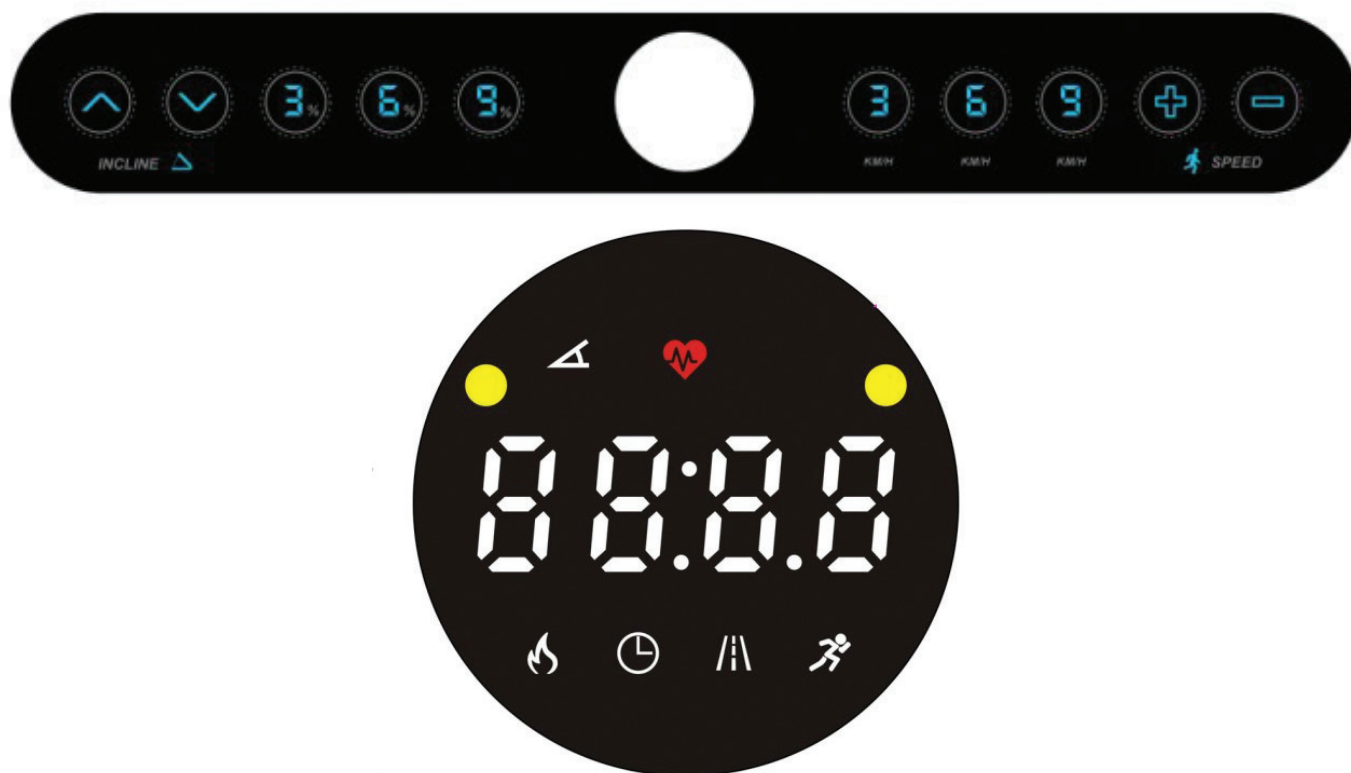
If the running belt deviates to the right, unplug the safety lock and power switch, rotate the adjustment bolt on the right clockwise 1/4 turn, insert the power switch and safety lock, run the treadmill, and observe the deviation of the running belt. Repeat the above steps until the running belt is centered.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

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

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



XII. SMART TREADMILL OPERATING INSTRUCTIONS



The window displays:

“INC/PULSE/TIME/SPEED/CALORIES/DISTANCE” Window: The window will be switched in a cycle for 5 seconds without any key operation.

(1) When displaying exercise time, the forward count is from 0:00-99:59, and the treadmill stops when the count reaches the maximum value;

(2) When displaying speed, the speed display range is: 1.0-18.0KM/H.

(3) When displaying calories, it indicates the calorie consumption value of the athlete, and the forward count is from 0.0-999, and the ---overflow is cleared.

(4) When displaying distance, the forward count is from 0.00-99.99, and the overflow is cleared.

(5) When displaying slope, the elevation display range is: 0-15 segments.

(6) When the athlete holds the heartbeat sensor handle with both hands, the system can automatically detect the athlete's heart rate and display it in this window. The heartbeat value display range is: 50-200 beats/minute. (This data is for reference only and cannot be used as medical data)

Button Description:

1. “Speed +” and “Speed -” are speed plus and minus keys: standby state, used to adjust the set value. After startup, it is used to adjust the speed, and the adjustment amplitude value is 0.1 each time. When it is pressed for more than 0.5 seconds, it will automatically increase or decrease.

2. “Lift +” and “Lift -” are slope plus and minus keys: standby state, used to adjust the set value. After startup, it is used to adjust the slope, and the adjustment amplitude value is 1 section/time. When it is pressed for more than 0.5 seconds, it will automatically increase or decrease.

3. “Speed: 3, 6, 9” is a speed shortcut key: the speed can be set quickly.

4. “Lift: 3, 6, 9” is a slope shortcut key: the slope can be set quickly.

5. Middle large knob: Start button, pause, stop, confirm, speed up, speed down and other multi-function compound keys. Press start to start, and long press start to return to standby mode. In manual mode, press this key to start the treadmill after a 3-second countdown. If you press this key in the running state, it will pause and the window will display “PAU”. If you press this key in the pause state, it will continue to run. If you press this key for 3 seconds, it will stop and reset. When the treadmill is running, if you rotate this key clockwise, the treadmill will accelerate, and if you rotate it counterclockwise, the treadmill will decelerate.

Quick Start:

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

Operation during exercise:

1. Pressing the “Speed-” button will reduce the running speed of the treadmill.
2. Pressing the “Speed+” button will increase the running speed of the treadmill.
3. Pressing the “Lift-” button will reduce the slope of the treadmill.
4. Pressing the “Lift+” button will increase the slope of the treadmill.
5. Pressing the stop button will slow down the treadmill to stop.
6. Rotating the knob can quickly increase or decrease the speed, short press to pause, and long press to stop.
7. When the athlete holds the heartbeat hand grip with both hands, the heartbeat data will be displayed for about 3 seconds.

Manual Mode:

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

Safety lock function:

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

Power saving mode:

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

Shutdown:

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

Precautions:

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

Simple troubleshooting methods for electric running:**1. The electronic watch has no display after the power is turned on**

- A. First check whether the overload protector is tripped. If it is, just press it;
- B. Check the power switch, overload protector and power cord on the driver to ensure good connection;
- C. Check whether the power cord from the electronic meter to the driver is plugged in properly. Remove the column and check each section of the connection line from the electronic meter to the driver to ensure that each wire core is fully plugged in. Or the communication power cord is bad (damaged or broken), and needs to be reconnected or replaced.

2. After power on, the electronic meter displays “E01” ----- communication failure (the driver does not

receive the electronic meter signal); the electronic meter displays “E13” ----- communication failure (the electronic meter does not receive the driver signal)

A. The communication between the electronic meter and the driver is blocked. Check each section of the communication line between the electronic meter and the driver to ensure that each wire core is fully plugged in; check whether the connection line between the electronic meter and the driver is damaged, and replace the communication connection line.

B. The communication line on the electronic meter is abnormal, and the components are damaged. Replace the electronic meter;

C. The driver signal line is faulty, replace the driver.

3. If the electronic meter displays “E02” after operation, it means explosion protection or motor abnormality

A. Check if the motor wire is connected properly, reconnect the motor wire, if it still doesn't work, replace the motor;

B. Check if the controller has any odor, IGBT is short-circuited, replace the driver;

C. Check if the power supply voltage is lower than 50% of the normal voltage, please use the correct voltage specification to retest;

4. If the electronic meter displays “E03” after startup, there is no sensor signal.

A. If the motor starts running for 5-8 seconds and displays “E03”, it means that the speed sensor signal is not detected. Check whether the sensor plug is not properly plugged in or the magnetic sensor is broken or damaged. Plug it in or replace the magnetic sensor.

B. The sensor signal circuit on the lower control is abnormal. Replace the driver;

5. If the electronic meter displays “E04” after startup, it means that the learning or self-test failed.

A. Check whether the lifting motor signal line is properly plugged in, and re-plug the signal line connector to make it reliable;

B. Check whether the lifting motor AC line is properly plugged in, and the AC line of the lifting motor is correctly plugged in with the mark on the controller;

C. Check whether the motor connection line is damaged or open-circuited, and replace the connection line or lifting motor;

D. Replace the driver;

E. After all checks are completed, press the learning button on the driver to re-learn.

6. If the electronic meter displays “E05” after operation, it means overcurrent protection

A. The possible reason is that the rated load exceeds the current, the system is self-protected, and you can restart it;

B. A part of the treadmill is stuck, causing the motor to be unable to rotate, the load is too heavy, the current is too large, the system is self-protected, adjust the treadmill and restart it or add lubricating oil.

C. Check whether there is an overcurrent sound or a burning smell when the motor is running, and replace the motor;

Check whether the driver has a burning smell, and replace the driver;

7. If the electronic meter displays “E08” after running, it means that the 24C02 storage error (with external 24C02 driver)

A. The storage IC is not fully inserted (not a switching power supply). Re-insert it into the IC socket and pay attention to the position of PIN1.

B. The storage IC is damaged or the related circuit is bad. Replace the storage IC or replace the driver.

8. If the electronic meter displays “E09” after running, the folding switch is triggered.

A The micro switch is damaged, replace one;

B Replace the driver;

9. If the electronic meter displays “E10” after operation, it is usually caused by a momentary short circuit of the motor.

A. The torque of the driver is too large. Adjust the torque potentiometer to the appropriate position.

B. The motor is short-circuited internally. Replace the motor.

C. The transmission part is stuck. Adjust the transmission part or add lubricating oil.

Calorie Calculation Formula

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Contact:

TEL: +40311050917

EMAIL: SERVICE@SPORTPARTNER.RO



INFORMATION REGARDING RECYCLING

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

БЪЛГАРСКИ

СЪДЪРЖАНИЕ

I.	Предпазни мерки за безопасност	19
II.	Детайли за аксесоари	20
III.	Стъпки за инсталиране	21
IV.	Технически параметри	22
V.	Инструкции за заземяване	23
VI.	Диаграма	24
VII.	Списък на частите	25
VIII.	Загряване за упражнения	28
IX.	Мерки за безопасност при упражнения	29
X.	Поддръжка на продукта	31
XI.	Регулиране на лента	32
XII.	Инструкции за работа със смарт бягаща пътека...	33



ВНИМАНИЕ!

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

I. МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

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

Предпазни мерки

1. Преди да използвате бягащата пътека, уверете се, че клипсът на предпазния ключ е закачен за грехите или колана ви.
2. Моля, не вкарвайте никакви други предмети в която и да е част от оборудването, тъй като това ще повреди оборудването.
3. Поставете електрическата бягаща пътека на чисто и равно място. Не поставяйте електрическата бягаща пътека върху дебел килим, за да избегнете възпрепятстване на циркулацията на въздуха под нея. Не поставяйте електрическата бягаща пътека близо до вода или я използвайте на открито.
4. Не включвайте машината, когато хора стоят върху движещата се лента. След като захранването бъде включено, движещата се лента може да спре в началото на движението. Хората трябва да стоят върху пластмасовите противоплъзгащи релси от двете страни на електрическата бягаща пътека, докато движещата се лента започне да се движи.
5. Не носете грехи, които са твърде дълги или твърде широки, когато тренирате, за да предотвратите закачането им на електрическата бягаща пътека. Обикновено носете маратонки с гумени подметки.
6. Не позволявайте на деца или домашни любимци да се доближават до електрическата бягаща пътека, когато е в употреба. Трябва да има 100CM-200CM свободна безопасна зона за работа около продукта.
7. Всяко интензивно упражнение може да се извършва само 40 минути след хранене.
8. Това фитнес оборудване е само за възрастни. Непълнолетните трябва да бъдат придружени от възрастен, когато използват електрическата бягаща пътека.
9. Когато използвате електрическата бягаща пътека за първи път, уверете се, че държите ръкохватката с ръцете си, докато се почувствате удобно, преди да можете да пуснете ръкохватката.
10. Бягащата пътека е устройство за вътрешна употреба, моля, не я използвайте на открито. Мястото за поставяне трябва да бъде чисто и равно, обърнете внимание на влагозащитата, и имайте предвид, че електрическата бягаща пътека е специално устройство, моля, не я модифицирайте за други цели.
11. Захранващият кабел на електрическата бягаща пътека е специален. Ако захранващият кабел е повреден, моля, закупете го от дилъра или се свържете директно с нашата компания.
12. Ако електрическата бягаща пътека внезапно ускори или скоростта на електрическата бягаща пътека автоматично се увеличи поради проблеми с електронната система, моля, изключете веднага предпазния ключ и електрическата бягаща пътека ще спре незабавно.
13. Не свързвайте друг проводник в средата на захранващия кабел, не удължавайте захранващия кабел и не заменяйте щепсела на захранващия кабел, не поставяйте тежки предмети върху захранващия кабел и не го поставяйте близо до източник на висока температура. Забранено е използването на многофункционални контакти, в противен случай може да се предизвика пожар или електрически удар поради лош контакт.
14. Когато машината не се използва за дълго време, захранването трябва да бъде изключено. При изключване на захранването, не дърпайте захранващия кабел; трябва да хванете щепсела

и да го извадите, за да избегнете счупване на част от сърцевината на кабела. Включете щепсела на захранващия кабел в контакт с безопасно заземяване. Захранващият кабел на електрическата бягаща пътека е специален. Ако захранващият кабел е повреден, моля, свържете се с производителя възможно най-скоро.

15. Тази бягаща пътека е само за домашна употреба.

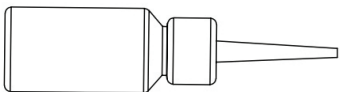
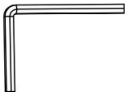
16. Неправилната загрявка или прекомерни упражнения могат да причинят увреждане на здравето.

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

Моля, поставете продукта на равна повърхност, не поставяйте чужди предмети върху продукта, не го използвайте близо до вода или източници на топлина, и двете страни и предната част на продукта трябва да имат безопасно пространство за използване от 1 метър (1000 мм), а задната част трябва да има безопасно пространство за използване от 2 метра * 1 метър (2000 мм * 1000 мм).

II. ДЕТАЙЛИ ЗА АКЕСОАРИ

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

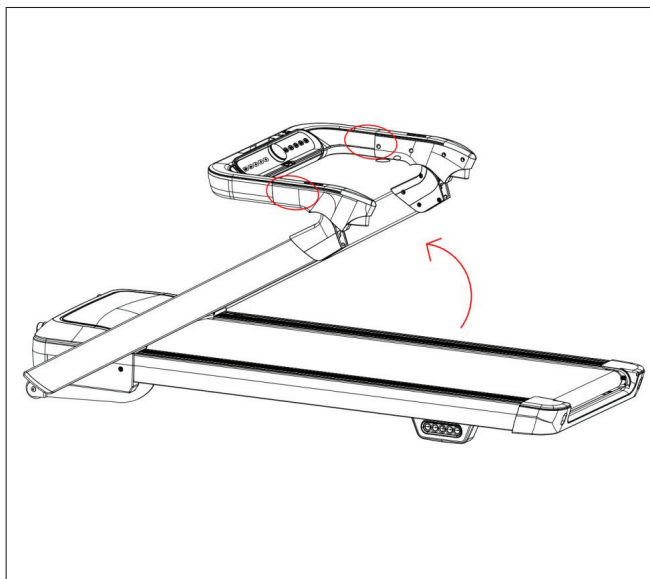
1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 		

S/N	ИМЕ	РАЗМЕР	КОЛИЧЕСТВО	ЗАБЕЛЕЖКА
1	Завършена машина		1	
2	Сглобяване на стойка за мобилен телефон		1	
3	Ръководство		1	
4	Силиконово масло	25ml	1	
5	Шестостенен ключ	6#	1	
6	Сглобка за предпазно заключване		1	
7	Захранващ кабел		1	

III. СЪПКИ ЗА ИНСТАЛИРАНЕ

СЪПКА 1:

Разопаковайте цялата машина, изрежете опаковъчната лента и отворете външната кутия, извадете опаковъчните материали, извадете цялата машина от кутията, хванете червения овален кръг от двете страни на компютъра и го издърпайте нагоре, докато чуете “пук”, което показва, че колоната и компютъра са заключени.



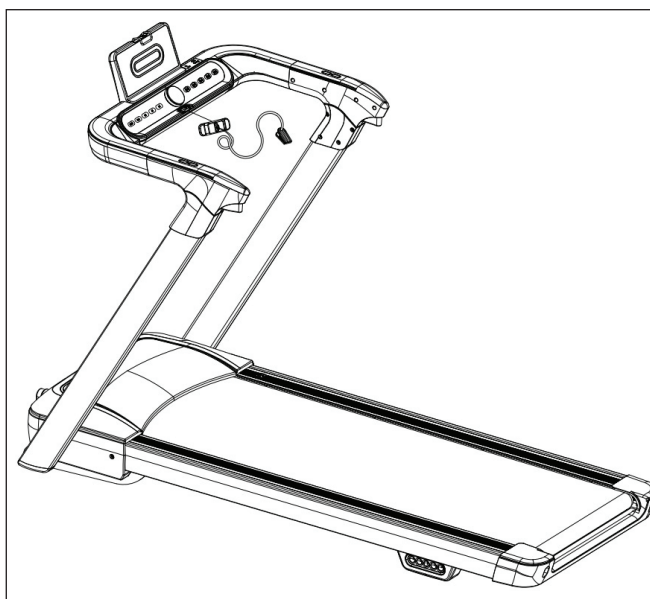
СЪПКА 2:

Поставете държача на мобилен телефон “2” в горния край на компютъра, както е показано на фигура.



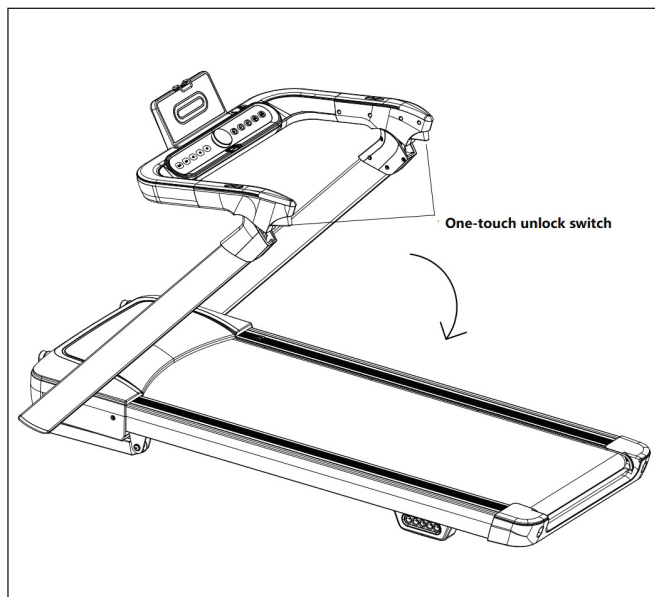
СЪПКА 3:

Извадете предпазния ключ от част “6” на опаковъчните детайли, както е показано на снимката, поставете го на позицията на компютъра, както е показано на снимката, включете захранващия кабел на част “7” и можете да го използвате.



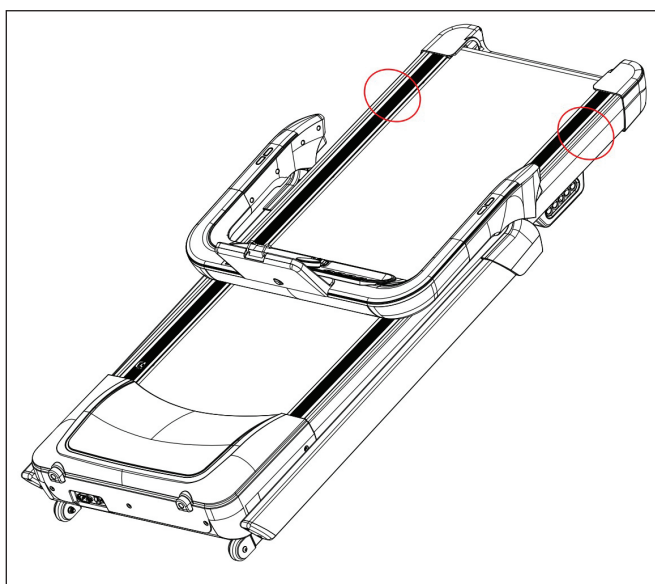
СТЪПКА 4:

За да спестите място, когато не се използва, натиснете превключвателя за отключване с едно докосване в края на подлакътника, както е показано, и сгънете компютъра и колоната.



СТЪПКА 5:

Инструкции за преместване на бягащата пътека: След като сгънете бягащата пътека, хванете червените кръгове от двете страни с двете ръце и наклонете цялата машина назад.



IV. ТАБЛИЦА С ПАРАМЕТРИ НА БЯГАЩА ПЪТЕКА

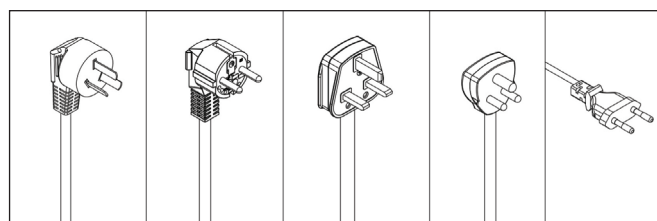
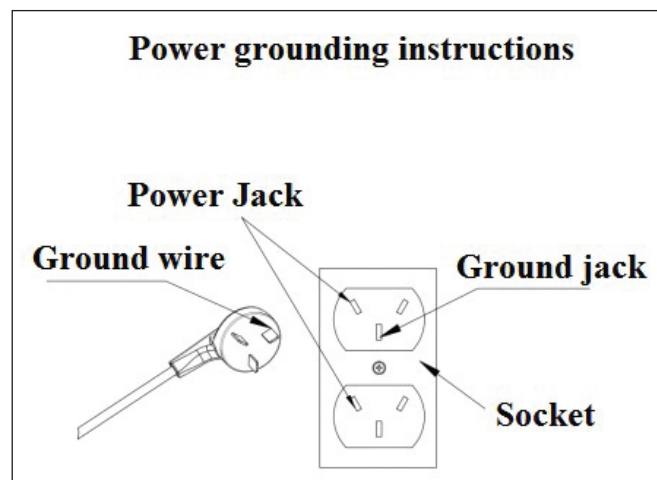
Размер на уреда (мм)	1745*775*1270	Захранване	DC 4.0HP
Внапрежение	220V	Н.З.	50Hz-60Hz
Работна площ (mm)	480*1300	Диапазон на скоростта	1-18KM/H
Максимално тегло на потребителя	150KG		
Функция на LED дисплея	Скорост, наклон, време, разстояние, калории, сърдечен ритъм		

V. ИНСТРУКЦИИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ

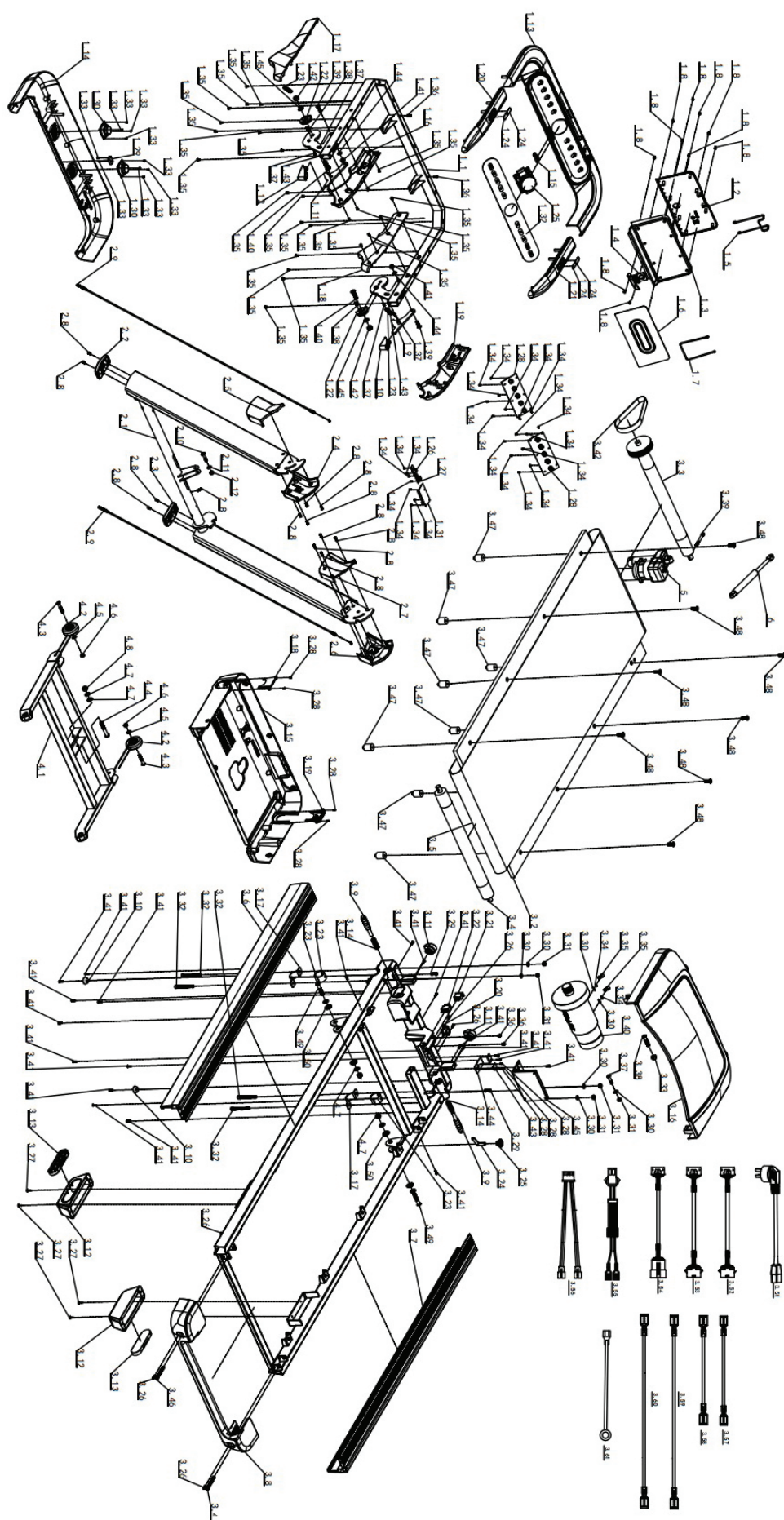
Този продукт трябва да бъде заземен. В случай на неизправност или повреда, заземяването осигурява пътя на най-малко съпротивление за електрическия ток, за да намали риска от електрически удар. Този продукт е оборудван с проводник за заземяване на захранващия кабел и заземяващ щепсел. Този щепсел трябва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

Опасност:

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



VI. ДИАГРАМА НА УРЕДА



VII. СПИСЪК НА РАЗГЛОБЕН ИЗГЛЕД

№	Име/Спецификация на частта	К-во
1.1	Сглобка за заваряване на стойка 2480 метра	1
1.2	калъф за мобилен телефон 2480 с държач	1
1.3	Преген капак за държач за мобилен телефон 2480	1
1.4	Ограничителна катарама за държач на мобилен телефон 2480	1
1.5	Ограничителна рамка за държач на мобилен телефон 2480	1
1.6	антихлъзгаща стикер за държач за мобилен телефон 2480	1
1.7	ластично въже за държач за мобилен телефон 2480	1
1.8	Кръстата потъваща самонарезна винт ST4.2-13	10
1.9	2480 метра стойка десен подлакътник отключване ограничение заваръчен възел	1
1.10	бутон за десен кука 2480	1
1.11	2480 метра стойка ляв подлакътник отключване ограничение заваръчен възел	1
1.12	2480 ляв бутон на куката	1
1.13	Горен капак на електронен измервателен уред 2480	1
1.14	Долно покритие на електронен измервателен уред 2480	1
1.15	1390 предпазен заключващ механизъм	1
1.16	Вътрешно покритие на лявата подлакътна облегалка 2480	1
1.17	Външно покритие на лявата подлакътна облегалка 2480	1
1.18	Външно покритие на десния подлакътник 2480	1
1.19	Вътрешно покритие на дясната подлакътна облегалка 2480	1
1.20	2480 горна лява облегалка за ръка	1

№	Име/Спецификация на частта	К-во
1.21	2480 горен десен подлакътник	1
1.22	Ръководство за отключване на колона 2480 на направляващо колело	2
1.23	2480 пружина за отключване на напрежението на подлакътника	2
1.24	Таблет за сърдечен ритъм	4
1.25	Екран на копче ZY-XN01	1
1.26	ZY-MPS-PCB-TD245J-ER-CHA-V1_0	1
1.27	Модул ZY-YJ8008B-USB	1
1.28	2480 сензорна клавиатура	2
1.29	Сензор за безопасност Zhongyang	1
1.30	145 говорител	2
1.31	Адаптерна платка 2480 zygf07-v1.1	1
1.32	Повърхностен стикер 2480	1
1.33	Кръстата глава с шайба самонарезен винт ST2.5-8	10
1.34	Самонарезен винт с кръстата глава ST3.0-8	23
1.35	Самонарезен винт с кръстата глава ST4.2-10	25
1.36	Самонарезен винт с кръстата глава ST4.2-16	2
1.37	Винт с кръстата глава и пълна резба M5-12	4
1.38	Кръстата потъваща винт с пълна резба M5-15	2
1.39	Шестоъгълна вложка M8-25 с полукръгла глава	2
1.40	Шестостенен винт с потайна глава и пълна резба M10-30	2
1.41	Шестостенна гайка с найлонова заключваща функция тип 1 M8	2
1.42	Шестостенна гайка с найлонова заключваща вложка тип 1 M10	2
1.43	Плоска шайба $\phi 4.5 \times \phi 12 \times T1$	2
1.44	Плоска шайба 8.5-16	2
1.45	Плоска шайба $\phi 10 - \phi 20 - T1.5$	2

VII. СПИСЪК НА РАЗГЛОБЕН ИЗГЛЕД

№	Име/Спецификация на частта	К-во
2.1	2480 колонна заваръчен възел	1
2.2	2480 лявата колона долна тапа за тръба	1
3.3	Преден валак 2480	1
3.4	заден валак 2480	1
3.5	2480 лента за бягане	1
3.56	Линия за по-ниска сърдечна честота	4
3.57	АС единична клонова линия 150 (червена)	2
3.58	АС единичен клон 150 (черен)	2
3.59	АС единична клонова линия 200 (червено)	1
3.60	АС единична разклонителна линия 200 (черна)	1
3.61	Заземителен проводник	1
4.10	Заваръчен монтаж на повдигаща рамка 2480	1
4.2	движещо се колело ф60	2
3.6	2480 лява странична лента	1
3.7	Дясна странична лента 2480	1
3.8	заден капак 2480	1
3.9	2480 основен стълб на рамката ограничителен вал	2
3.10	1450 основна гумена подложка за крака	2
3.11	Предна подложка за опора на основната рамка 2480	2
3.12	задна подложка за крака 2480	2
3.13	силиконова задна подложка за крака 2480	2
3.14	2480 основна рамка ограничител на колоната пружина	2
3.15	Долно покритие на мотор 2480	1
3.16	Горен капак на мотор 2480	1
3.17	2480 въртяща се притискателна плоча	2
3.18	ляв подкомпонент на долния капак на мотор 2480	1
3.19	Долен капак на мотор 2480, десен подкомпонент	1

№	Име/Спецификация на частта	К-во
3.20	Сокет	1
3.21	Интегриран захранващ ключ	1
3.22	Предпазител от претоварване	1
3.23	разделител за колони 2480	4
3.24	СИАРО 90-градусов маслен тръбен лакът	1
3.25	маслена тапа 1450	1
3.26	Самонарезен винт с кръстата глава ST4.2-16	8
3.27	Самонарезен и самопробилен винт с шайба ST4-20	4
3.28	Самонарезен винт с кръстата глава ST3.0-8	7
3.29	Цилиндричен винт с вътрешен шестостен M6-20	2
3.30	Плоска шайба 8.5-16	8
3.31	Шестостенна гайка с найлонова заключваща вложка тип 1 M8	5
3.32	Винт с вътрешен шестостен и пълна резба M8-70	4
3.33	Шестостенна гайка с найлонова заключваща вложка тип 1 M10	1
3.34	Еластична шайба M8	2
3.35	Шестостенен гнездо M8-15	2
3.36	Комбиниран винт с кръстата глава M4-10	2
3.37	Винт с шестостенен отвор и половин резба M8-35	1
3.38	Винт с вътрешен шестостен и половин резба M10-45	1
3.39	Винт с шестоъгълна глава и половин резба M8-60	1
3.40	1520DC мотор-1.25HP-4800Rpm	1
3.41	Самонарезен винт с кръстата глава ST4.0-16	23
3.42	174J-PJ442 многорезбен ремък	1
3.43	Триъгълна микро-превключвателна малка плоча	1

VII. СПИСЪК НА РАЗГЛОБЕН ИЗГЛЕД

№	Име/Спецификация на частта	К-во
3.44	L-образна фиксираща седалка за микропревключвател на основната рамка 2480	1
3.45	Долно управление	1
3.46	Винт с шестоъгълна глава и пълна резба M8-60	2
3.47	Буферен тампон за степенка 2420-15 (T30)	8
3.48	Винт с вътрешен шестостен и потънала глава, пълна резба M8-25	8
3.49	Шестостенен винт с потайна глава и пълна резба M10-50	8
3.50	Пластмасова дистанционна втулка за основна рамка 1450	4
3.51	Захранващ кабел	4
3.52	Горна сигнална линия	4
3.53	Средна сигнална линия	4

№	Име/Спецификация на частта	К-во
3.54	Долна сигнална линия	4
3.55	Горна граница на сърдечната честота	4
4.3	Винт с шестоъгълна глава с полукръгла глава и половин резба M8-45	2
4.4	Винт с шестостенен отвор, полукръгла глава, полурезба M10-65	2
4.5	Плоска шайба 8.5-16	2
4.6	Шестостенна гайка с найлонова заключваща вложка тип 1 M8	2
4.7	Плоска шайба ф 10- ф20-T1.5	6
4.8	Шестостенна гайка с найлонова заключваща вложка тип 1 M10	4
5.0	2480 повдигащ мотор (160+60)	1
6.0	2480 газова пружина	1

VIII. УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ

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

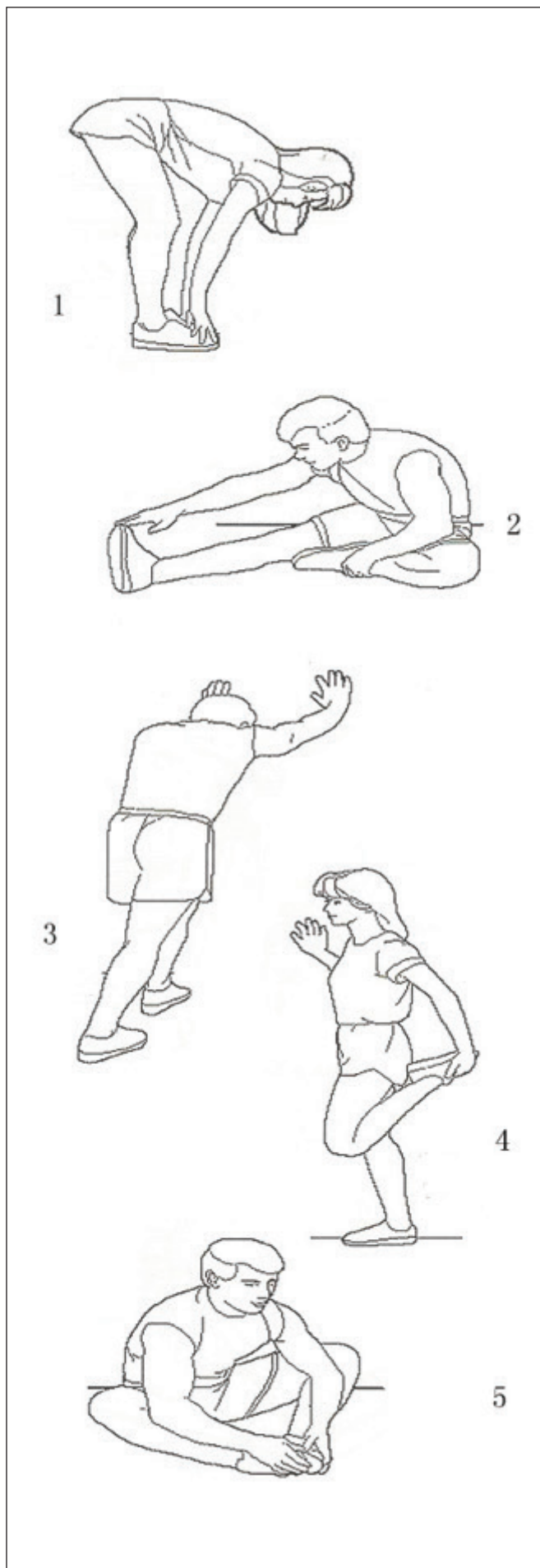
1. Разтягане наголу: Сгънете леко коленете си, наведете тялото си напред бавно, отпуснете гърба и раменете си и се опитайте да докоснете пръстите на краката си с ръце. Задръжте за 10-15 секунди, след това се отпуснете. Повторете 3 пъти (вижте Фигура 1).

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

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

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

5. Разтягане на мускула sartorius (мускул на вътрешната част на бедрото): Седнете с краката си, обърнати един към друг, и коленете обърнати навън. Хванете краката си с двете ръце и ги издърпайте към слабините. Задръжте за 10-15 секунди, след това се отпуснете. Повторете 3 пъти (вижте Фигура 5).



IX. МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ ПРИ УПРАЖНЕНИЯ

Подгответе:

Ако сте над 35 години или имате здравословни проблеми и това е първият ви път, когато упражнявате, моля, консултирайте се с лекар или професионалист, преди да го използвате. Преди да използвате електрическа бягаща пътека, моля, запознайте се с начина на управление - като стартиране, спиране и регулиране на скоростта и т.н., и я използвайте след като сте се запознали с нея. След това застанете на пластмасовите противоплъзгащи релси от двете страни на пътеката и хванете ръкохватките с двете ръце. Включете машината на ниска скорост от 1.6~3.2 километра в час, изправете се, гледайте напред и "стъпнете" върху бягащата лента с един крак няколко пъти; след това застанете на бягащата лента и се движете с нея. След като се почувствате адаптирани, бавно увеличете скоростта до 3~5 километра в час. Поддържайте тази скорост около 10 минути и след това бавно спрете машината.

Упражнение:

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

Количество упражнения:

Кратки пътища - 15-20 минути упражнения са добър начин да спестите време. Загрейте за 2 минути при 4.8 км/ч, след това увеличете скоростта до 5.3 км/ч и 5.8 км/ч за по 2 минути всяка. След това увеличавайте скоростта с 0.3 км/ч на всеки 2 минути, докато усетите, че дишането ви е по-бързо, но не е трудно. Поддържайте тази скорост и намалете скоростта с 0.3 км/ч, ако се задъхате. Накрая оставете 4 минути за забавяне. Ако ви е трудно да увеличите интензивността на упражнението чрез увеличаване на скоростта, използвайте метода на бавно увеличаване на наклона. Леко увеличаване на наклона ще увеличи значително интензивността на упражнението.

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

Загрейте за 5 минути със скорост от 4 до 4.8 км/ч, след което увеличавайте скоростта с 0.3 км/ч на всеки 2 минути, докато усетите, че е предизвикателно да упражнявате непрекъснато на определена скорост за 45 минути. За да усилите упражнението, можете да поддържате тази скорост 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, така че калориите да бъдат напълно изразходвани по време на рекламното време и последващото увеличение на сърдечния ритъм. Накрая оставете 4 минути за забавяне.

Честота на упражненията:

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

Преди да започнете упражнения, се консултирайте с професионалист. Той или тя може да ви помогне да препоръча честотата, интензивността и продължителността на упражненията,

които са подходящи за вашата възраст и физическо състояние. Ако почувствате стягане или болка в гърдите, неправилен сърдечен ритъм, задух, замаяване или друг дискомфорт по време на упражнения, спрете незабавно! Консултирайте се с професионалист, преди да продължите с упражненията.

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

Ако нямате опит или не сте сигурни кой е най-подходящият тестов скорост, обърнете се към следните насоки:

1-3 км/ч	Хора с лоша физическа форма
3.0-4.5 км/ч	Хора, които са заседнали или не упражняват често
4.5-6.0 км/ч	Нормално ходене
6.0-7.5 км/ч	Бързо ходене
7.5-9.0 км/ч	Джогинг
9.0-12.0 км/ч	Умерено бегане
12.0-14.5 км/ч	Опитни бегачи
14.5-16.0 км/ч	Отлични бегачи

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

Предупреждение: Преди да почиствате или поддържате продукта, уверете се, че сте изключили електрическата бягаща пътека от контакта.

Х. ПОДДРЪЖКА НА ПРОДУКТА

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

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

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

Смазочни материали за бягащи пътеки

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

Препоръчваме смазването на бягащата лента и бягащата платформа на електрическата бягаща пътека според следния график: (Използването е показано на фигурата по-долу)

Леки потребители (по-малко от 3 часа седмично) 1 път на месец;

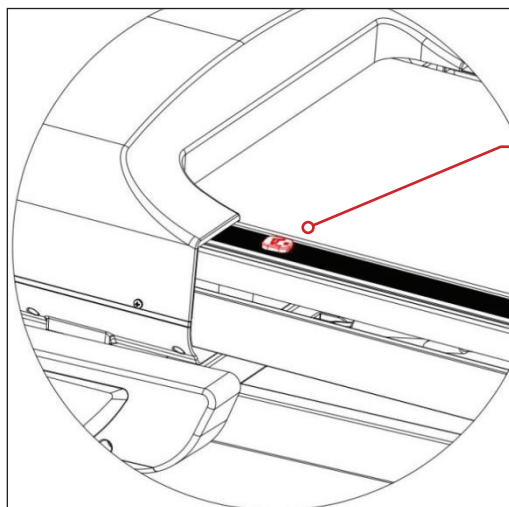
Интензивни потребители (3-5 часа седмично) 1 път на месец;

Интензивни потребители (повече от 5 часа седмично) 2 пъти месечно;

Ако бягащата пътека е оставена за твърде дълго време, моля добавете специално смазочно масло преди употреба и включете бягащата пътека, като я оставите да работи на празен ход, за да може смазочното масло да проникне по-добре в повърхността на бягащата лента за една седмица!

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

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



Отвор за смазване с
масло от дясната страна
на бягащата пътека

XI. РЕГУЛИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ЛЕНТА

1. За да поддържате по-добре вашата електрическа бягаща пътека и да удължите живота ѝ, се препоръчва да изключвате захранването след 1.5 часа непрекъсната употреба и да оставите машината да почине за 10 минути, преди да я използвате отново.

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

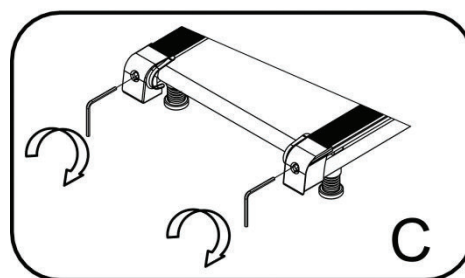
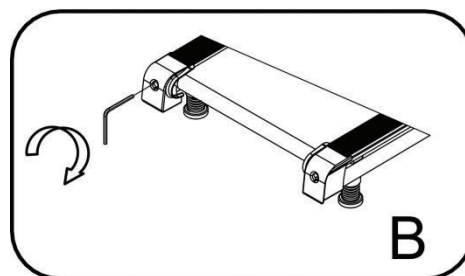
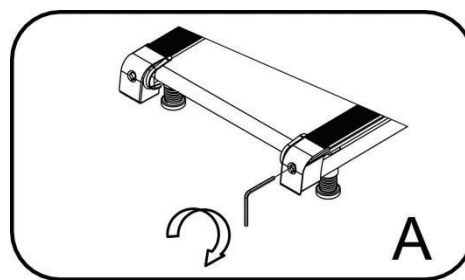
РЕГУЛИРАНЕ НА ЦЕНТРИРАНЕТО НА ХОДЕЩАТА ЛЕНТА

Поставете електрическата бягаща пътека на равна повърхност. Пуснете електрическата бягаща пътека със скорост около 6-8 км/ч и наблюдавайте отклонението на бягащата лента.

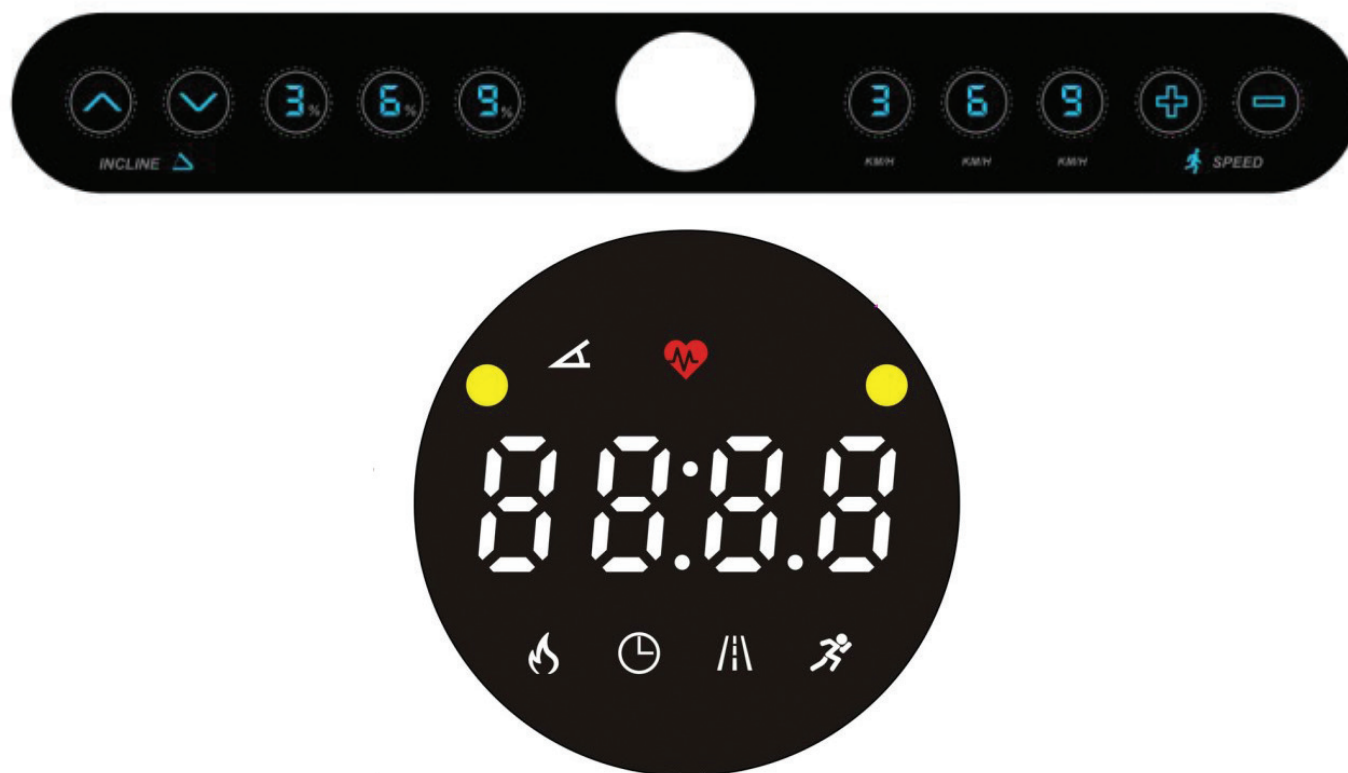
Ако лентата за бягане се отклонява надясно, изключете предпазния ключ и захранващия превключвател, завъртете регулиращия болт отясно по часовниковата стрелка с 1/4 оборот, включете захранващия превключвател и предпазния ключ, пуснете бягащата пътека и наблюдавайте отклонението на лентата за бягане. Повторете горните стъпки, докато лентата за бягане се центрира. Фигура А.

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

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



XII. ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА С ИНТЕЛИГЕНТНА БЯГАЩА ПЪТЕКА



Прозорецът показва:

„НАКЛОН/ПУЛС/ВРЕМЕ/СКОРОСТ/КАЛОРИИ/РАЗСТОЯНИЕ Прозорец: Прозорецът ще бъде превключван в цикъл за 5 секунди без никаква операция на клавишите.

- (1) При показване на времето за упражнение, броенето напред е от 0:00-99:59, и бягащата пътека спира, когато броенето достигне максималната стойност;
- (2) При показване на скоростта, диапазонът на показване на скоростта е: 1.0-18.0KM/H.
- (3) При показване на калории, се посочва стойността на изразходваните калории от атлета, като броят напред е от 0.0-999, а при превишение се изчиства.
- (4) При показване на разстоянието, броят напред е от 0.00-99.99, и при препълване се изчиства.
- (5) При показване на наклон, диапазонът на показване на височината е: 0-15 сегмента.
- (6) Когато атлетът държи гръжката на сензора за сърдечен ритъм с двете си ръце, системата може автоматично да открие сърдечния ритъм на атлета и да го покаже в този прозорец. Диапазонът на показване на стойността на сърдечния ритъм е: 50-200 удара/минута. (Тези данни са само за справка и не могат да се използват като медицински данни)

Описание на бутона:

1. „Speed +” и „Speed -” са клавиши за увеличаване и намаляване на скоростта: в режим на готовност се използват за регулиране на зададената стойност. След стартиране се използват за регулиране на скоростта, като стойността на амплитудата на регулиране е 0.1 всеки път. Когато се натисне за повече от 0.5 секунди, автоматично ще се увеличава или намалява.
2. „Lift +” и „Lift -” са клавиши за наклон плюс и минус: в режим на готовност се използват за настройка на зададената стойност. След стартиране се използват за регулиране на наклона, а стойността на амплитудата на регулиране е 1 секция/време. Когато се натисне за повече от 0.5 секунди, автоматично ще се увеличава или намалява.
3. „Скорост: 3, 6, 9” е клавиш за бърз достъп до скорост: скоростта може да се настрои бързо.
4. „Lift: 3, 6, 9” е клавиш за бърз достъп до наклона: наклонът може да се зададе бързо.
5. Средно голямо копче: Бутон за старт, пауза, стоп, потвърждаване, увеличаване на скоростта, намаляване на скоростта и други многофункционални комбинирани клавиши. Натиснете старт, за да започнете, и задръжте дълго старт, за да се върнете в режим на готовност. В ръчен

режим натиснете този бутон, за да стартирате бягащата пътека след 3-секундно обратно броене. Ако натиснете този бутон в състояние на работа, тя ще паузира и прозорецът ще покаже "PAU". Ако натиснете този бутон в състояние на пауза, тя ще продължи да работи. Ако натиснете този бутон за 3 секунди, тя ще спре и ще се нулира. Когато бягащата пътека работи, ако завъртите този бутон по часовниковата стрелка, бягащата пътека ще ускори, а ако го завъртите обратно на часовниковата стрелка, бягащата пътека ще забави.

Бърз старт:

1. Включете превключвателя за захранване и правилно прикрепете магнитната предпазна ключалка към предпазителя.

заклучете позицията под панела.

2. Натиснете бутона "Старт", системата влиза в 3-секунден обратен брояч, зумерът звучи, и бягащата пътека започва да работи със скорост 1.0KMН след 3-секундно обратно броене.

3. След стартиране, можете да използвате клавишите "Speed +" и "Speed -" за регулиране на скоростта.

на бягащата пътека при необходимост; използвайте клавишите "Lift +" и "Lift -" за регулиране на наклона на бягащата пътека.

Работа по време на упражнение:

1. Натискането на бутона "Speed-" ще намали скоростта на бягащата пътека.

2. Натискането на бутона "Speed+" ще увеличи скоростта на бягащата пътека.

3. Натискането на бутона "Lift-" ще намали наклона на бягащата пътека.

4. Натискането на бутона "Lift+" ще увеличи наклона на бягащата пътека.

5. Натискането на бутона за спиране ще забави бягащата пътека до спиране.

6. Завъртането на копчето може бързо да увеличи или намали скоростта, кратко натискане за пауза, и дълго натискане за спиране.

7. Когато атлетът държи с двете си ръце ръкохватката за измерване на пулса, данните за пулса ще се показват за около 3 секунди.

Ръчен режим:

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

Функция за безопасно заключване:

Във всяко състояние, бягащата пътека може да бъде спряна спешно чрез изваждане на предпазния ключ. Когато бягащата пътека бъде спряна спешно, всички прозорци показват "———" и зумерът издава "BB" аларма три пъти. В този момент, бягащата пътека не може да изпълнява никакви други операции, освен изключване. След връщане на предпазния ключ в първоначалната му позиция, бягащата пътека ще влезе отново в режим на готовност и ще чака входящи инструкции.

Режим за пестене на енергия:

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

Изключване:

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

Предпазни мерки:

1. Преди да започнете упражнения, проверете дали захранването е включено; проверете дали

предпазният заключващ механизъм е ефективен.

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

3. Ако има проблем с тази машина, моля, свържете се с дилъра. Непрофесионалистите, моля, не се опитвайте да разглобявате или ремонтирате, за да избегнете повреда на оборудването.

Прости методи за отстраняване на неизправности при електрическо бягане:

1. Компютъра не свети след включване на захранването.

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

Б. Проверете превключвателя за захранване, защитата от претоварване и захранващия кабел на грайвера, за да осигурите добра връзка;

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

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

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

В. Комуникационната линия на електронния измервателен уред е ненормална и компонентите са повредени. Подменете електронния измервателен уред;

С. Линията на сигналния грайвер е повредена, сменете грайвера.

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

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

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

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

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

А. Ако моторът започне да работи за 5-8 секунди и показва “E03”, това означава, че сигналът от сензора за скорост не е засечен. Проверете дали щепселът на сензора не е правилно включен или магнитният сензор е счупен или повреден. Включете го или заменете магнитния сензор.

В. Сигналната верига на сензора на долния контрол е ненормална. Сменете грайвера;

5. Ако компютъра показва “E04” след стартиране, това означава, че обучението или самотествът са неуспешни.

А. Проверете дали сигналната линия на мотора за наклон е правилно включена и включете отново конектора на сигналната линия, за да бъде надежден;

Б. Проверете дали захранващият кабел на мотора за наклон е правилно включен и дали захранващият кабел на мотора за наклон е правилно включен с маркировката на контролера;

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

Д. Сменете грайвера;

Е. След като всички проверки са завършени, натиснете бутона за обучение на грайвера, за да се преобучи.

6. Ако компютъра показва “E05” след работа, това означава защита от свръхток.

А. Възможната причина е, че номиналното натоварване надвишава текущото, системата е самозащитена и можете да я рестартирате;

В. Част от бягащата пътека е блокирана, което пречи на мотора да се върти, натоварването е твърде голямо, токът е твърде висок, системата се самозащитава, регулирайте бягащата пътека и я рестартирайте или добавете смазочно масло.

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

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

7. Ако компютъра показва “E08” след работа, това означава, че има грешка в съхранението на 24C02 (с външен грайвер 24C02).

А. Паметта IC не е напълно поставена (не е превключващо захранване). Поставете я отново в IC гнездото и обърнете внимание.

Внимание към позицията на PIN1.

Б. Съхраняващият IC е повреден или свързаната схема е дефектна. Заменете съхраняващия IC или заменете грайвера.

8. Ако компютъра показва “E09” след работа, превключвателят за сгъване е задействан.

А. Микро превключвателят е повреден, заменете го;

В. Сменете грайвера;

9. Ако компютъра показва “E10” след работа, обикновено това е причинено от моментно късо съединение на мотора.

А. Въртящият момент на грайвера е твърде голям. Настройте потенциометъра за въртящ момент на подходящата позиция.

Б. Моторът е вътрешно късо съединен. Сменете мотора.

С. Частта за предаване е блокирала. Регулирайте частта за предаване или добавете смазочно масло.

Формула за изчисляване на калории

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

УСЛОВИЯ ЗА ГАРАНЦИЯ

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

Гаранцията е допълнение и не ограничава по никакъв начин правата на потребителя, съгласно Българското законодателството.

Долните условия описват изискванията и обхвата на нашата гаранция. Те не оказват влияние върху законните ви права или задълженията на вашия търговец на дребно и договора ви с него.

Гаранционен срок: 24 месеца (от покупката на уреда).

Ние предоставяме гаранционно обслужване за този уред при следните условия:

Услугата се предоставя на цялата територия на Р. България. Моля да се свържете с нашия отдел за обслужване на клиенти – eshop@sportdepot.bg; Телефон на клиента: 0701 90009

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

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

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

“Спорт Дено” АД

ж.к.Млагост IV,

ул. “Васил Радославов” 6,

София 1766, сграда Sport Depot



ТОЗИ ПРОДУКТ НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ИЗХВЪРЛЯ В БИТОВИТЕ ОТПАДЪЦИ. ЗА ДА СЕ ЗАПАЗИ ОКОЛНАТА СРЕДА, ТОЗИ ПРОДУКТ ТРЯБВА ДА СЕ РЕЦИКЛИРА СЛЕД ПОЛЕЗНИЯ МУ ЖИВОТ, КАКТО СЕ ИЗИСКВА ОТ ЗАКОНА. МОЛЯ, ИЗПОЛЗВАЙТЕ СЪОРЪЖЕНИЯ И ПУНКТОВЕТЕ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ НА ЕЛЕКТРИЧЕСКИ И ЕЛЕКТРОННИ МАШИНИ И УРЕДИ, КОИТО СА УПЪЛНОМОЩЕНИ ДА СЪБИРАТ ТОЗИ ВИД ОТПАДЪЦИ ВЪВ ВАШИЯ РАЙОН. ПО ТОЗИ НАЧИН ЩЕ ПОМОГНЕТЕ ЗА ОПАЗВАНЕТО НА ПРИРОДНИТЕ РЕСУРСИ И ЩЕ ПОДОБРИТЕ ЕВРОПЕЙСКИТЕ СТАНДАРТИ ЗА ОПАЗВАНЕ НА ОКОЛНАТА СРЕДА. АКО ИМАТЕ НУЖДА ОТ ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО БЕЗОПАСНИ И ПРАВИЛНИ МЕТОДИ ЗА ИЗХВЪРЯНЕ, МОЛЯ, СВЪРЖЕТЕ СЕ С МЕСТНАТА ГРАДСКА СЛУЖБА ИЛИ С ПРЕДПРИЯТИЕТО, ОТКЪДЕТО СТЕ ЗАКУПИЛИ ТОЗИ ПРОДУКТ.

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

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

Нашите сервизи са готови да осигурят и извънгаранционно обслужване на Вашата стока при най-високо качество на ремонта и конкурентна цена!

В Сервизната мрежа на Спорт Дено може да поръчате и закупите оригинални резервни части!



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

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

I.	Προφυλάξεις Ασφαλείας	40
II.	Λεπτομέρειες Αξεσουάρ	41
III.	Βήματα Εγκατάστασης	41
IV.	Τεχνικά Χαρακτηριστικά	43
V.	Οδηγίες Γείωσης	43
VI.	Αναλυτική Απεικόνιση Εξαρτημάτων	44
VII.	Λίστα Εξαρτημάτων Διάταξης Αποσυναρμολόγησης	45
VIII.	Ασκήσεις Προθέρμανσης	48
IX.	Μέτρα Ασφαλείας Κατά την Άσκηση	49
X.	Συντήρηση Προϊόντος	51
XI.	Ρύθμιση ιμάντα κίνησης	52
XII.	Οδηγίες λειτουργίας έξυπνου διαδρόμου	53



ΠΡΟΣΟΧΗ:

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

I. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Προειδοποίηση:

Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συνιστάται να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία γιατρό, ειδικά εάν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας. Δεν φέρουμε καμία ευθύνη για τυχόν τραυματισμούς που προκύψουν από τη χρήση της συσκευής. Ο ηλεκτρικός διάδρομος πρέπει να συνδεθεί στο ρεύμα μόνο αφού έχει ολοκληρωθεί πλήρως η εγκατάσταση και έχει τοποθετηθεί το κάλυμμα προστασίας του μοτέρ.

Προφυλάξεις:

1. Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι ο μαγνητικός διακόπτης ασφαλείας είναι κλιπσαρισμένος στα ρούχα ή στη ζώνη σας.
2. Μην εισάγετε αντικείμενα σε καμία είσοδο ή μέρος του διαδρόμου — μπορεί να προκληθεί ζημιά.
3. Τοποθετήστε τον διάδρομο σε καθαρό και επίπεδο έδαφος. Μην τον τοποθετείτε σε χοντρό χαλί, γιατί εμποδίζει τον αερισμό. Μην τον τοποθετείτε κοντά σε νερό ή σε εξωτερικό χώρο.
4. Μην ανεβαίνετε πάνω στη ζώνη όταν ο διάδρομος είναι σβηστός και πρόκειται να ξεκινήσει. Αφού ανάψετε τη συσκευή, σταθείτε στα πλαϊνά αντιολισθητικά μέρη μέχρι να αρχίσει να κινείται η ζώνη.
5. Μην φοράτε μακριά ή φαρδιά ρούχα κατά την άσκηση. Συνιστάται η χρήση αθλητικών παπουτσιών με λαστιχένια σόλα.
6. Κρατήστε παιδιά και κατοικίδια μακριά από τον διάδρομο όταν λειτουργεί. Απαιτείται ζώνη ασφαλείας 100–200 εκ. γύρω από τη συσκευή.
7. Μην κάνετε έντονη άσκηση πριν περάσουν 40 λεπτά από το φαγητό.
8. Ο διάδρομος είναι για χρήση μόνο από ενήλικες. Οι ανήλικοι πρέπει να χρησιμοποιούν τη συσκευή μόνο με επίβλεψη ενήλικα.
9. Την πρώτη φορά που χρησιμοποιείτε τη συσκευή, κρατηθείτε από τις χειρολαβές μέχρι να νιώσετε άνετα και ασφαλείς.
10. Ο διάδρομος είναι για χρήση μόνο σε εσωτερικούς χώρους. Τοποθετήστε τον σε στεγνό, επίπεδο μέρος και μην τον τροποποιείτε για άλλη χρήση.
11. Το καλώδιο ρεύματος είναι ειδικό για τον διάδρομο. Εάν υποστεί βλάβη, επικοινωνήστε με τον κατασκευαστή ή τον προμηθευτή για αντικατάσταση.
12. Αν ο διάδρομος επιταχύνει ξαφνικά ή αυξήσει την ταχύτητά του από μόνος του, αποσυνδέστε αμέσως τον διακόπτη ασφαλείας. Η συσκευή θα σταματήσει.
13. Μην προσθέτετε προεκτάσεις ή άλλες συνδέσεις στο καλώδιο. Μην το πιέζετε, μην το τοποθετείτε κοντά σε πηγές θερμότητας και μην χρησιμοποιείτε πολύπριζα — υπάρχει κίνδυνος πυρκαγιάς ή ηλεκτροπληξίας.
14. Όταν δεν χρησιμοποιείτε τη συσκευή για μεγάλο χρονικό διάστημα, αποσυνδέστε την από το ρεύμα. Πιάστε το φις και τραβήξτε — μην τραβάτε το καλώδιο, για να αποφύγετε βλάβες.
15. Ο διάδρομος είναι αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
16. Λανθασμένες ρυθμίσεις ή υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στην υγεία.
17. Ελέγχετε κάθε μήνα αν υπάρχουν χαλαρές βίδες ή φθαρμένα εξαρτήματα. Αν εντοπίσετε πρόβλημα, επισκευάστε ή αντικαταστήστε το εξάρτημα αμέσως.

Σημείωση τοποθέτησης:

Τοποθετήστε τη συσκευή σε επίπεδο έδαφος, χωρίς αντικείμενα πάνω της, μακριά από νερό και πηγές θερμότητας.

Πρέπει να υπάρχει ελεύθερος χώρος 1 μέτρου (1000 mm) στα πλάγια και στο μπροστινό μέρος, και 2 μέτρα μήκος x 1 μέτρο πλάτος (2000 mm x 1000 mm) στο πίσω μέρος για ασφαλή χρήση.

II. ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΑΞΕΣΟΥΑΡ

Το παρακάτω σχήμα δείχνει τα εξαρτήματα που περιλαμβάνει η πλήρης εγκατάσταση της συσκευής. Ανοίξτε το κουτί συσκευασίας και θα βρείτε τα παρακάτω εξαρτήματα.

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 		

S/N	ΟΝΟΜΑ	SIZE	ΠΟΣΟΤΗΤΑ	ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗ
1	ΟΝΟΜΑ		1	
2	Συναρμολόγηση βάσης κινητού τηλεφώνου		1	
3	Εγχειρίδιο		1	
4	Λάδι σιλικόνης	25ml	1	
5	Εξάγωνο κλειδί	6#	1	
6	Συγκρότημα κλειδαριάς ασφαλείας		1	
7	Καλώδιο τροφοδοσίας		1	

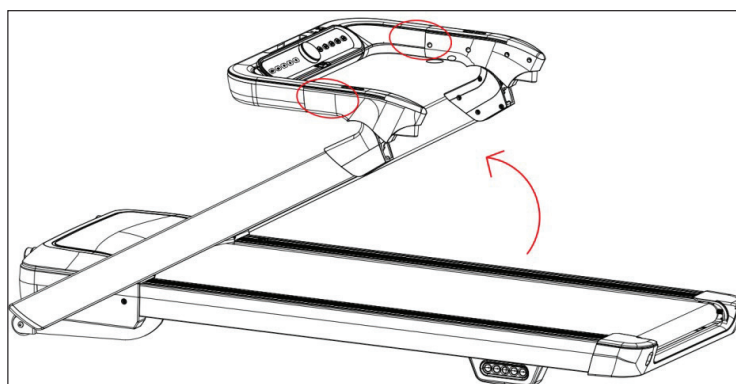
III. ΒΗΜΑΤΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

ΒΗΜΑ 1:

Αποσυσκευασία της συσκευής

Αποσυσκευάστε ολόκληρη τη συσκευή:

- Κόψτε την ταινία συσκευασίας και ανοίξτε το εξωτερικό κουτί.
- Αφαιρέστε τα υλικά συσκευασίας.
- Ανασηκώστε ολόκληρη τη συσκευή έξω από το κουτί.
- Πιάστε τους κόκκινους οβάλ κρίκους που βρίσκονται στις δύο πλευρές του ηλεκτρονικού πίνακα (κονσόλας) και τραβήξτε τους προς τα πάνω.
- Όταν ακούσετε έναν “κρότο” (“μπαμ”), αυτό σημαίνει ότι η κολώνα και ο ηλεκτρονικός πίνακας έχουν ασφαλίσει μεταξύ τους.



ΒΗΜΑ 2:

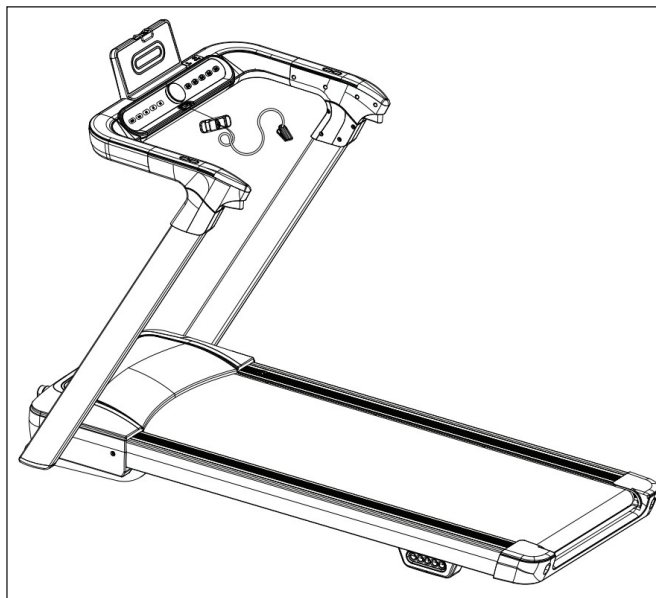
Τοποθέτηση της βάσης κινητού τηλεφώνου

Τοποθετήστε το εξάρτημα βάσης κινητού τηλεφώνου “2”, όπως αναφέρεται στις λεπτομέρειες συσκευασίας, στο επάνω μέρος του ηλεκτρονικού πίνακα ελέγχου, όπως φαίνεται στο αντίστοιχο σχήμα.

**ΒΗΜΑ 3:**

Τοποθέτηση του κλειδιού ασφαλείας και σύνδεση ρεύματος

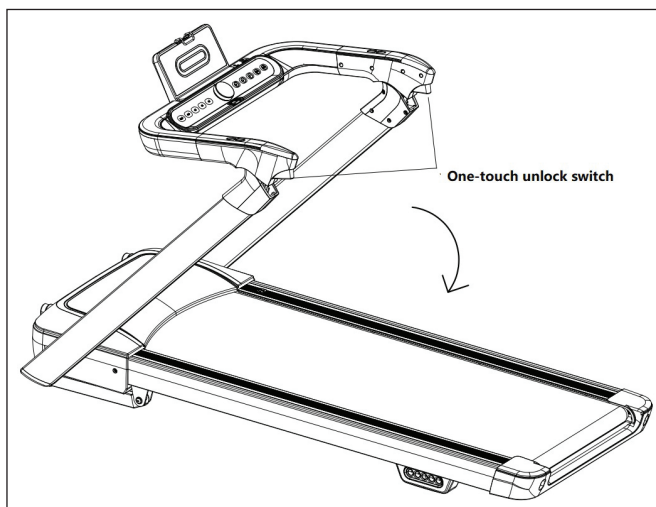
- Βγάλτε το κλειδί ασφαλείας, δηλαδή το εξάρτημα “6” από τα περιεχόμενα της συσκευασίας, όπως φαίνεται στην εικόνα.
- Τοποθετήστε το στην ειδική θέση πάνω στον ηλεκτρονικό πίνακα (κονσόλα), όπως φαίνεται στην εικόνα.
- Συνδέστε το καλώδιο ρεύματος, δηλαδή το εξάρτημα “7”.
- Ο διάδρομος είναι πλέον έτοιμος για χρήση.

**ΒΗΜΑ 4:**

Αναδίπλωση για εξοικονόμηση χώρου

Για να εξοικονομήσετε χώρο όταν δεν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο:

- Πατήστε τον μοχλό άμεσης απελευθέρωσης (one-touch unlock switch) που βρίσκεται στο άκρο του μπράτσου, όπως φαίνεται στην εικόνα.
- Αναδιπλώστε τον ηλεκτρονικό πίνακα (κονσόλα) και την κολώνα προς τα κάτω.

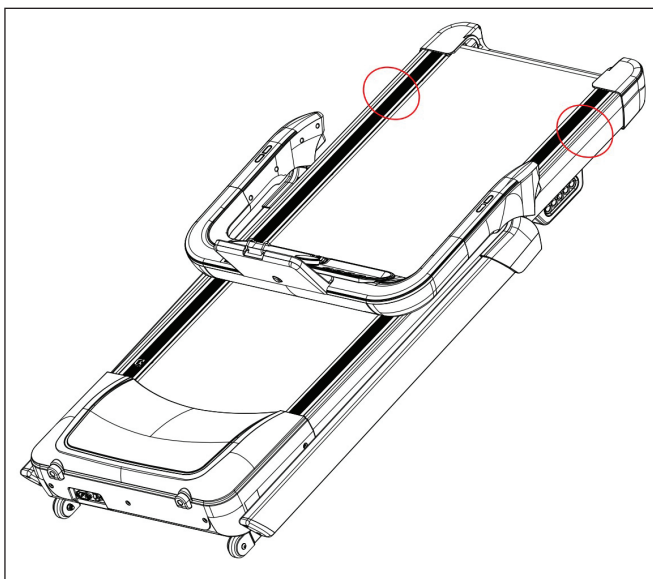


ΒΗΜΑ 5:

Οδηγίες μετακίνησης του διαδρόμου

Αφού διπλώσετε τον διάδρομο:

- Πιάστε με τα δύο χέρια τους κόκκινους κύκλους που βρίσκονται στα δύο πλαϊνά της συσκευής.
- Γείρετε ολόκληρη τη συσκευή προς τα πίσω, για να σηκωθεί μπροστινό μέρος και να στηριχθεί στις ρόδες μετακίνησης.

**IV. ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΩΝ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ**

Διαστάσεις σε λειτουργία (MM)	1745*775*1270	Ισχύς:	DC 4.0HP
Τάση:	220V	Συχνότητα H.Z	50Hz-60Hz
Επιφάνεια Τρεξίματος (mm)	480*1300	Εύρος Ταχύτητας	1-18KM/H
Μέγιστο Βάρος Χρήστη	150KG		
Λειτουργίες οθόνης LED	Ταχύτητα, Κλίση, Χρόνος, Απόσταση, Θερμίδες, Καρδιακός Ρυθμός		

V. ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

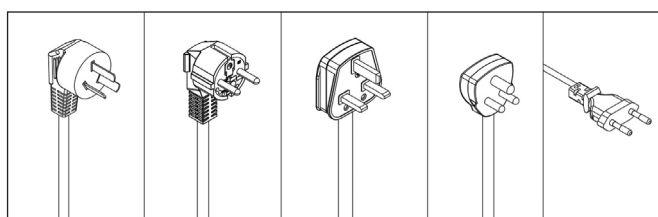
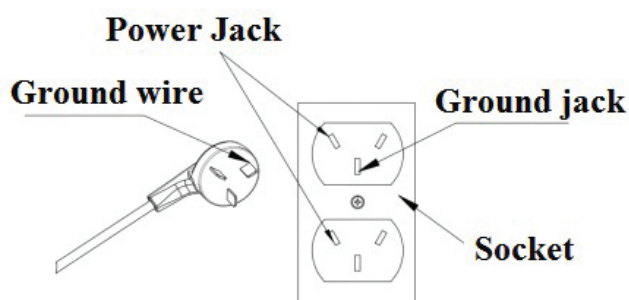
Αυτό το προϊόν πρέπει να είναι γειωμένο. Σε περίπτωση βλάβης ή δυσλειτουργίας, η γείωση παρέχει την πιο εύκολη διαδρομή για την ηλεκτρική ροή, μειώνοντας τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Το προϊόν είναι εξοπλισμένο με καλώδιο ρεύματος που διαθέτει αγωγό γείωσης και φινιρίσματα γείωσης. Αυτό το φινιρίσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη, σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη πρίζα, σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κανονισμούς και κώδικες.

Κίνδυνος:

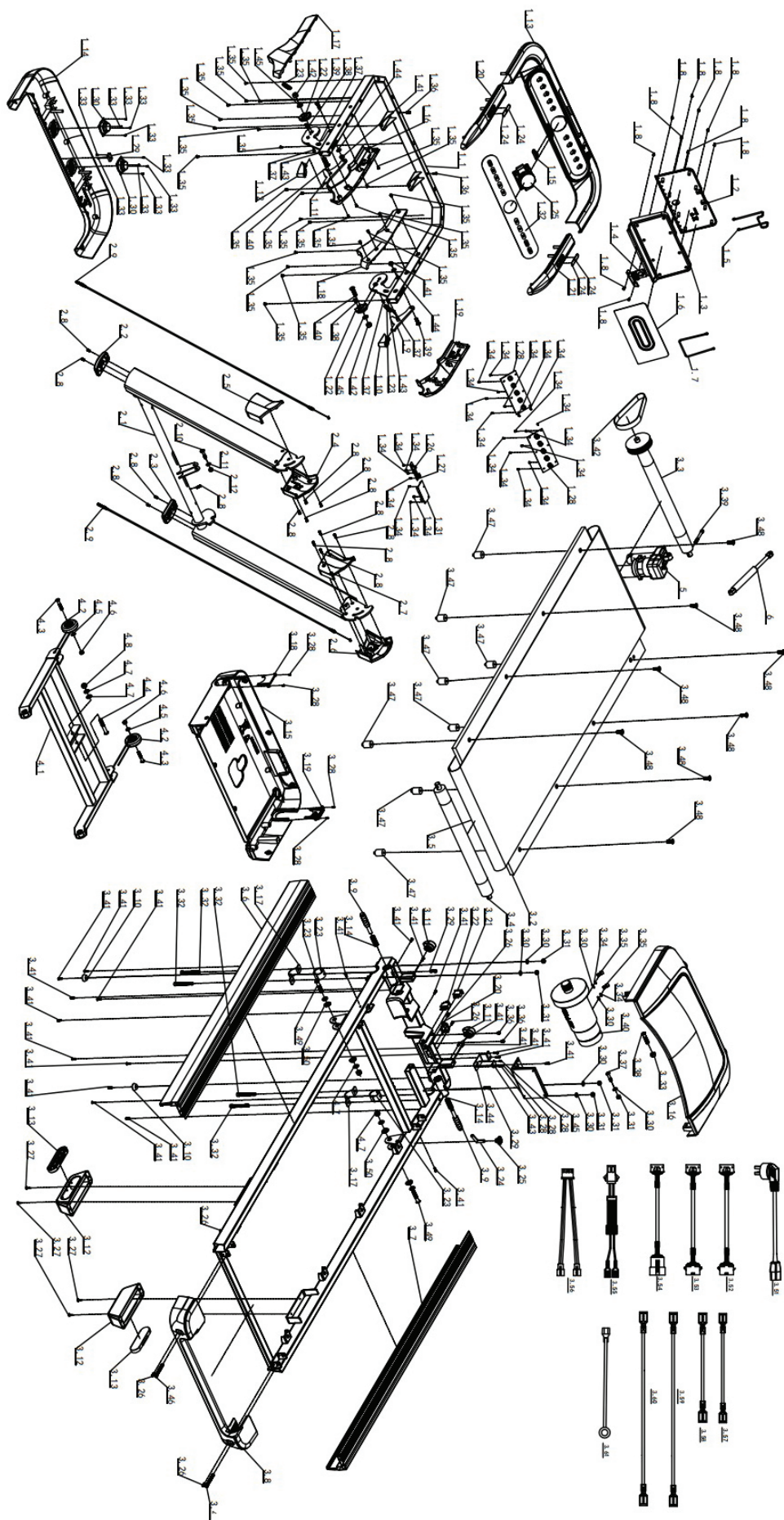
Η λανθασμένη γείωση της συσκευής μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Εάν έχετε αμφιβολίες για τη σωστή γείωση, συμβουλευτείτε έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο. Μην τροποποιείτε το φινιρίσμα μόνοι σας. Αν το φινιρίσμα δεν ταιριάζει στην πρίζα σας, ζητήστε από έναν κατάλληλο ηλεκτρολόγο να το τροποποιήσει.

Αυτό το προϊόν είναι σχεδιασμένο για γενικό κύκλωμα ονομαστικής τάσης 220 Volt και χρησιμοποιεί φινιρίσματα γείωσης, όπως το φινιρίσμα A στο παρακάτω σχέδιο (δεν επισυνάπτεται εδώ). Παρακαλούμε να συνδέσετε το φινιρίσμα του προϊόντος σε πρίζα με τις ίδιες προδιαγραφές.

Μην χρησιμοποιείτε προσαρμογείς ρεύματος (αντάπτορες).

Power grounding instructions

VI. ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ



VII. ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
1	Συναρμολόγηση βάσης ηλεκτρονικού μετρητή	1
1-1	Συγκρότημα συγκόλλησης βάσης ηλεκτρικού μετρητή	1
1-2	Άνω κάλυμμα βάσης ηλεκτρονικού μετρητή	1
1-3	Κάτω κάλυμμα βάσης ηλεκτρονικού μετρητή	1
1-4	Αυτοκόλλητο επιφάνειας κουμπιού	1
1-5	Κλειδαριά ασφαλείας	1
1-6	Ασφαλή κλείδωμα από σιδηρίφυλλο	1
1-7	Ηλεκτρονική βάση μετρητή, άνω κάλυμμα αριστερού υποβραχιόνιου	1
1-8	Ηλεκτρονική βάση μετρητή κάτω καλύμματος αριστερού υποβραχιόνιου	1
1-9	Ηλεκτρονική βάση μετρητή, άνω κάλυμμα δεξιού υποβραχιόνιου	1
1-10	Ηλεκτρονική βάση μετρητή κάτω κάλυμμα δεξιού υποβραχιόνιου	1
1-11	Στέγαση λαβής ξεκλειδώματος ηλεκτρονικής βάσης μετρητή	2
1-12	Τροχός οδηγού ξεκλειδώματος στήλης	2
1-13	Λαβή ξεκλειδώματος ηλεκτρονικής βάσης μετρητή	2
1-14	Τσιπ καρδιακού ρυθμού	4
1-15	Ηχείο	2
1-16	USB	1
1-17	MP3 jack	1
1-18	Κλείδωμα θήκης κινητού τηλεφώνου	1
1	Συναρμολόγηση βάσης ηλεκτρονικού μετρητή	1
1-1	Συγκρότημα συγκόλλησης βάσης ηλεκτρικού μετρητή	1
1-2	Άνω κάλυμμα βάσης ηλεκτρονικού μετρητή	1

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
1-3	Κάτω κάλυμμα βάσης ηλεκτρονικού μετρητή	1
1-4	Αυτοκόλλητο επιφάνειας κουμπιού	1
1-5	Κλειδαριά ασφαλείας	1
1-6	Ασφαλή κλείδωμα από σιδηρίφυλλο	1
1-7	Ηλεκτρονική βάση μετρητή, άνω κάλυμμα αριστερού υποβραχιόνιου	1
1-8	Ηλεκτρονική βάση μετρητή κάτω καλύμματος αριστερού υποβραχιόνιου	1
1-9	Ηλεκτρονική βάση μετρητή, άνω κάλυμμα δεξιού υποβραχιόνιου	1
1-10	Ηλεκτρονική βάση μετρητή κάτω κάλυμμα δεξιού υποβραχιόνιου	1
1-11	Στέγαση λαβής ξεκλειδώματος ηλεκτρονικής βάσης μετρητή	2
1-12	Τροχός οδηγού ξεκλειδώματος στήλης	2
1-13	Λαβή ξεκλειδώματος ηλεκτρονικής βάσης μετρητή	2
1-14	Τσιπ καρδιακού ρυθμού	4
1-15	Ηχείο	2
1-16	USB	1
1-17	MP3 jack	1
1-18	Κλείδωμα θήκης κινητού τηλεφώνου	1
1-19	Πίσω κάλυμμα θήκης κινητού τηλεφώνου	1
1-20	Μπροστινό κάλυμμα θήκης κινητού τηλεφώνου	1
1-21	Αισθητήρας κλειδώματος ασφαλείας	1
1-22	Κουμπί μεταφοράς LED μονού παραθύρου με λευκό φως	1
1-23	Πληκτρολόγιο δεξιού ελατηρίου	1
1-24	Αριστερό ελατήριο πληκτρολογίου	1

VII. ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
1-25	Αντιολισθητικό αυτοκόλλητο για θήκη κινητού τηλεφώνου	1
1-26	Ελατήριο ξεκλειδώματος κιγκλιδώματος	2
1-26	Βίδα αυτοκοχλιούμενη με σταυρωτή κεφαλή ST4.2-13	10
1-27	Βίδα αυτοκοχλιούμενη με σταυρωτή κεφαλή ST4.0-16	36
1-28	Βίδα με σταυρωτή κεφαλή ST3.0-8	16
1-29	Βίδα αυτοκοχλιούμενη με σταυρωτή κεφαλή ST3.0-10	14
1-30	Βίδα με σταυρωτή επίπεδη κεφαλή M5-15	4
1-31	Βίδα με εγκάρσια οπή M5-15	2
1-32	Βίδα εξάγωνης υποδοχής με επίπεδη άκρη M5X10	2
1-33	Εξαγωνικό παξιμάδι ασφάλισης νάilon τύπου 1 M6	2
1-34	Βίδα ημικυκλικής κεφαλής με εξάγωνη υποδοχή M6X18	2
2	Συναρμολόγηση στήλης	1
2-1	Συγκρότημα συγκόλλησης στήλης	1
2-2	Εξωτερικό κάλυμμα αριστερής κουπαστής	1
2-3	Εσωτερικό κάλυμμα αριστερής κουπαστής	1
2-4	Εξωτερικό κάλυμμα δεξιού κιγκλιδώματος	1
2-5	Εσωτερικό κάλυμμα δεξιού κιγκλιδώματος	1
2-6	Βύσμα σωλήνα στήλης	2
2-7	PIN ξεκλειδώματος	2
2-8	Δακτύλιος συγκράτησης άξονα 10	2
2-9	βίδα αυτοδιάτρησης με σταυρωτή κεφαλή ST4.2-13 Vída aftodiátrisis me stavrotí kefalí ST4.2-13	1
2-10	Λαβή με πείρο τραβήγματος στήλης	1
2-11	Ελατήριο συμπίεσης πείρου έλξης κολόνας	1
2-12	Πείρος έλξης στήλης	1
3	Συναρμολόγηση βάσης	1

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
3-1	Συγκρότημα συγκόλλησης βάσης	1
3-2	Βάση από καουτσούκ για τα πόδια	2
3-3	Κινούμενος τροχός κύριου πλαισίου	2
3-4	Κινητήρας ανύψωσης	1
3-5	Εσωτερική εξαγωνική ημικυκλική βίδα με μισό σπείρωμα M8-40	2
3-6	Εξαγωνικό παξιμάδι ασφάλισης νάilon τύπου 1 M8	2
3-7	Εσωτερική εξαγωνική ημικυκλική κεφαλή με μισό σπείρωμα M10-65	1
3-8	Εξαγωνικό παξιμάδι ασφάλισης νάilon τύπου 1 M10	1
3-9	Βίδα αυτοδιάτρησης με σταυρωτή κεφαλή ST4.2X13	2
3-10	Λαβή πείρου έλξης κολόνας 1380-B2	1
3-11	Ελατήριο συμπίεσης πείρου έλξης κολόνας 1380-B2	1
3-12	Πείρος έλξης κολόνας 1380-B2	1
4	Συγκρότημα κύριου πλαισίου	1
4-1	Συγκρότημα συγκόλλησης κύριου πλαισίου	1
4-2	Λωρίδα καλύμματος κινητήρα	1
4-3	Μπροστινός κύλινδρος	1
4-4	Πίσω κύλινδρος	1
4-5	Αριστερή λωρίδα	1
4-6	Δεξιά λωρίδα	1
4-7	Σανίδα τρεξίματος	1
4-8	Ζώνη τρεξίματος	1
4-9	Κάλυμμα κινητήρα	1
4-10	Κάτω κάλυμμα κινητήρα	1
4-11	Αριστερή πίσω προστατευτική θήκη κύριου πλαισίου	1
4-12	Κύριο πλαίσιο δεξιά πίσω προστατευτικό	1

VII. ΛΙΣΤΑ ΕΞΑΡΤΗΜΑΤΩΝ ΔΙΑΤΑΞΗΣ ΑΠΟΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
4-13	Περιστρεφόμενος διαχωριστής κύριου πλαισίου	4
4-14	Ιμάντας κινητήρα με πολλαπλές ραβδώσεις	1
4-15	Περιστρεφόμενη πλάκα	2
4-16	Πίσω περίβλημα ποδιού	2
4-17	Πίσω ελαστικό μαξιλαράκι ποδιού από κύριο πλαίσιο	2
4-18	Υποδοχή ακίδων	1
4-19	Μοτέρ	1
4-20	Τάπα πλήρωσης λαδιού	1
4-21	Buffer pad	8
4-22	Χαμηλότερος έλεγχος	1
4-23	Βάση στήριξης διαδρόμου	2
4-24	Διακόπτης λειτουργίας	1
4-25	Προστασία υπερφόρτωσης	1
4-26	Αεριοκίνητο ελατήριο	1
4-27	Κύριο πλαίσιο μεσαίου εγκάρσιου σωλήνα	1
4-28	Άξονας ορίου κολόνας κύριου πλαισίου	2
4-29	Ελατήριο ορίου συμπίεσης κολόνας κύριου πλαισίου	2
4-30	Μικροδιακόπτης κύριου πλαισίου σε σχήμα L, έδρα στερέωσης	1
4-31	Μικροδιακόπτης	1
4-32	Πλαστικός διαχωριστής περιστροφής κύριου πλαισίου	4
3-8	Εξαγωνικό παξιμάδι ασφάλισης νάιλον τύπου 1 M10	3
4-33	Βίδα με εγκάρσια οπή ST4.2X13	2
4-34	Βίδα αυτοδιάτρησης με σταυρωτή κεφαλή ST4.2-13	29
2-9	Βίδα αυτοδιάτρησης με σταυρωτή κεφαλή ST4.2X25	2
4-35	Εξαγωνικό παξιμάδι ασφάλισης νάιλον τύπου 1 M8	5
4-36	Εσωτερική βίδα εξαγωνικής ημικυκλικής κεφαλής M10X45	1

NO.	Όνομα και προδιαγραφές	Ποσότητα
4-37	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M8X30	2
4-38	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M6X50	1
4-39	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M6X65	2
4-40	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M8X30	1
4-41	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M8X70	4
4-42	Βίδα με σταυρωτή κεφαλή ST4.2X13	6
4-43	Βίδα με κωνικό εξάγωνο καρυδάκι M6X30	6
4-44	Βίδα με κωνικό εξάγωνο καρυδάκι M6X40	2
4-45	Βίδα με σταυρωτή κεφαλή ST4.2X19	4
4-46	Βίδα με εξαγωνική κεφαλή M10X50	2
4-47	7420 βίδα στερέωσης κύριου πλαισίου	1
5	Καλώδιο ήχου	1
6	Ανώτερη γραμμή επικοινωνίας	1
7	Μεσαία γραμμή επικοινωνίας	1
8	Κάτω γραμμή επικοινωνίας	1
9	Καλώδιο γείωσης	1
10	Καλώδιο σύνδεσης ρεύματος (μαύρο)	1
11	Καλώδιο σύνδεσης ρεύματος (κόκκινο)	1
12	Κλειδί με σταυρό 13# 14# 15#	1
13	Εξάγωνο κλειδί S6	1
14	Εξάγωνο κλειδί S5	1
15	Λάδι διαδρόμου	1
16	Εγχειρίδιο οδηγιών	

VIII. ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

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

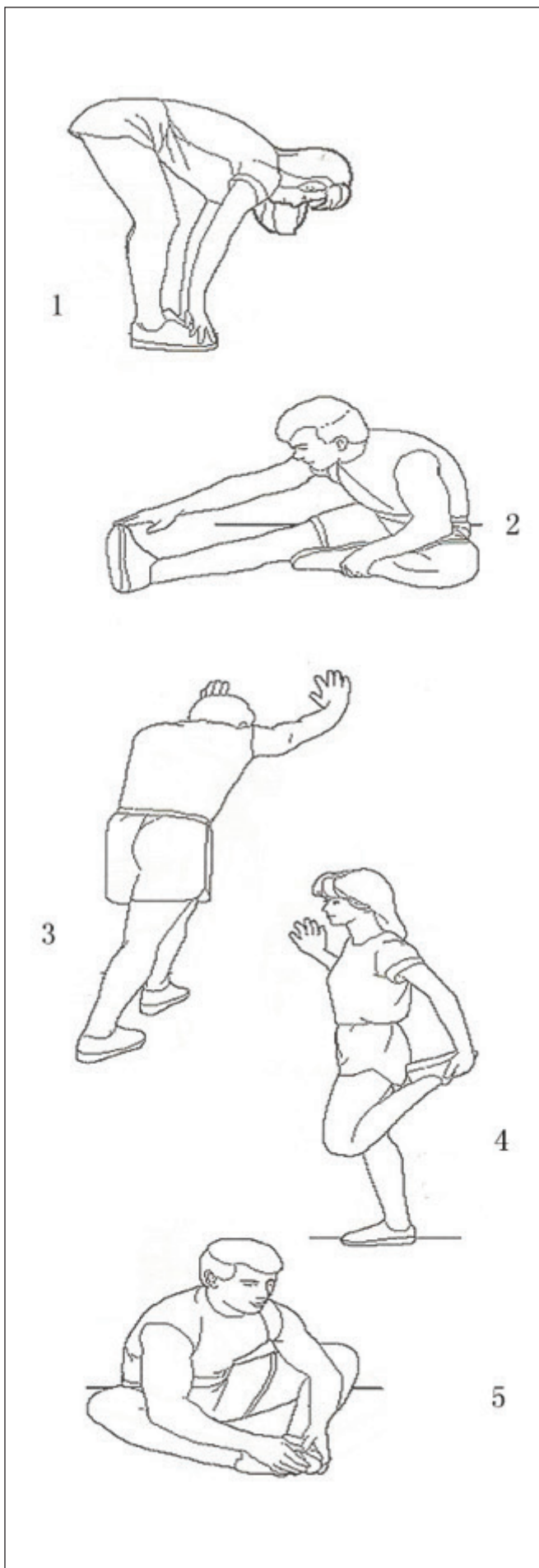
1. Διατάσεις προς τα κάτω: Λυγίστε ελαφρά τα γόνατά σας, λυγίστε αργά το σώμα σας προς τα εμπρός, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους σας και προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα των ποδιών σας με τα χέρια σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά χαλαρώστε. Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Σχήμα 1).

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

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

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

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



ΙΧ. ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΑΣΚΗΣΗ

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

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

Αφού νιώσετε προσαρμοσμένοι, αυξήστε αργά την ταχύτητα στα 3~5 χιλιόμετρα την ώρα. Διατηρήστε αυτήν την ταχύτητα για περίπου 10 λεπτά και Πριν ασκηθείτε, είναι καλύτερο να κάνετε διατάσεις. Οι ζεστοί μύες διατείνονται πιο εύκολα, γι' αυτό αφιερώστε 5 έως 10 λεπτά για προθέρμανση. Στη συνέχεια, σταματήστε και κάντε διατάσεις ως εξής - κάντε το 5 φορές, 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο σε κάθε πόδι, και κάντε το ξανά αφού ολοκληρώσετε την άσκησή σας.

Άσκηση:

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

Ποσότητα άσκησης:

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

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

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

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

Συχνότητα άσκησης:

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

άσκησης, η αύξηση της κλίσης του ηλεκτρικού διαδρόμου είναι μια αποτελεσματική μέθοδος.

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

Εάν χρησιμοποιείτε τακτικά μηχανοκίνητο διάδρομο, μπορείτε να επιλέξετε μια κανονική ταχύτητα βαδίσματος ή μια ταχύτητα τζόκινγκ κατά την επιλογή της ταχύτητας.

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

1-3 χλμ./ώρα	Άτομα με κακή φυσική κατάσταση
3,0-4,5 χλμ./ώρα	Άτομα που κάνουν καθιστική ζωή ή δεν ασκούνται συχνά
4,5-6,0 χλμ./ώρα	Κανονικοί βαδιστές
6,0-7,5 χλμ./ώρα	Γρήγοροι βαδιστές
7,5-9,0 χλμ./ώρα	Τζόγκερ
9,0-12,0 χλμ./ώρα	Μέτριοι δρομείς
12,0-14,5 χλμ./ώρα	Έμπειροι δρομείς
14,5-16,0 χλμ./ώρα	Άριστοι δρομείς

Σημείωση:

Για τους βαδιστές, μια ταχύτητα μικρότερη ή ίση με 6 χιλιόμετρα την ώρα είναι πιο κατάλληλη. Για τους δρομείς, μια ταχύτητα μεγαλύτερη ή ίση με 8,0 χιλιόμετρα την ώρα είναι πιο κατάλληλη.

Προειδοποίηση: Πριν από τον καθαρισμό ή τη συντήρηση του προϊόντος, φροντίστε να αποσυνδέσετε τον ηλεκτρικό διάδρομο από την πρίζα.

Χ. ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

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

Καθαρίζετε τακτικά τη σκόνη για να διατηρείτε τα εξαρτήματα καθαρά. Φροντίστε να καθαρίζετε τα εκτεθειμένα μέρη και στις δύο πλευρές του ταπέτου, κάτι που θα μειώσει τη συσσώρευση ακαθαρσιών κάτω από το ταπέτο. Βεβαιωθείτε ότι τα αθλητικά σας παπούτσια είναι καθαρά και αποφύγετε να κουβαλάτε ρούχα κάτω από το ταπέτο, καθώς φθείρεται η σανίδα και το ταπέτο. Η επιφάνεια του ταπέτου πρέπει να σκουπίζεται με ένα υγρό πανί και σαπούνι και να προσέχετε να μην πιτσιλίσετε νερό στα ηλεκτρικά εξαρτήματα και κάτω από το ταπέτο.

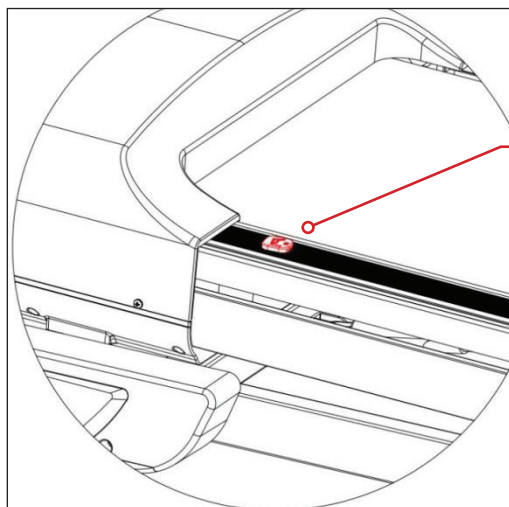
Προειδοποίηση: Πριν αφαιρέσετε το κάλυμμα του κινητήρα, φροντίστε να αποσυνδέσετε τον διάδρομο από την πρίζα. Ανοίξτε το κάλυμμα του κινητήρα και καθαρίστε τον κινητήρα με ηλεκτρική σκούπα τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Λιπαντικά για ταπέτα και το ηλεκτρικό τρέξιμο

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

Βήματα για τη λίπανση:

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



Οπή λίπανσης λαδιού
στη δεξιά πλευρά του
διαδρόμου

XI. ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ ΚΙΝΗΣΗΣ

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

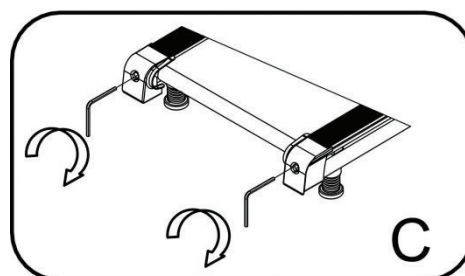
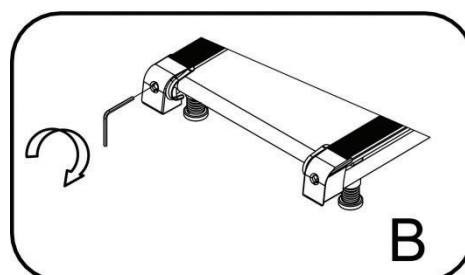
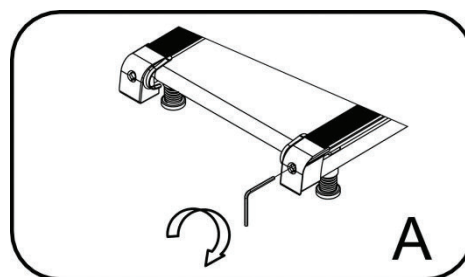
2. Εάν το ταπέτο είναι πολύ χαλαρό, θα γλιστρήσει κατά τη λειτουργία. Εάν είναι πολύ σφιχτό, μπορεί να μειώσει την απόδοση του κινητήρα και να αυξήσει τη φθορά του κυλίνδρου και του ταπέτου. Όταν το ταπέτο είναι σωστά σφιχτό, μπορείτε να σηκώσετε τις δύο πλευρές του ταπέτου με το χέρι περίπου 50-75 mm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

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

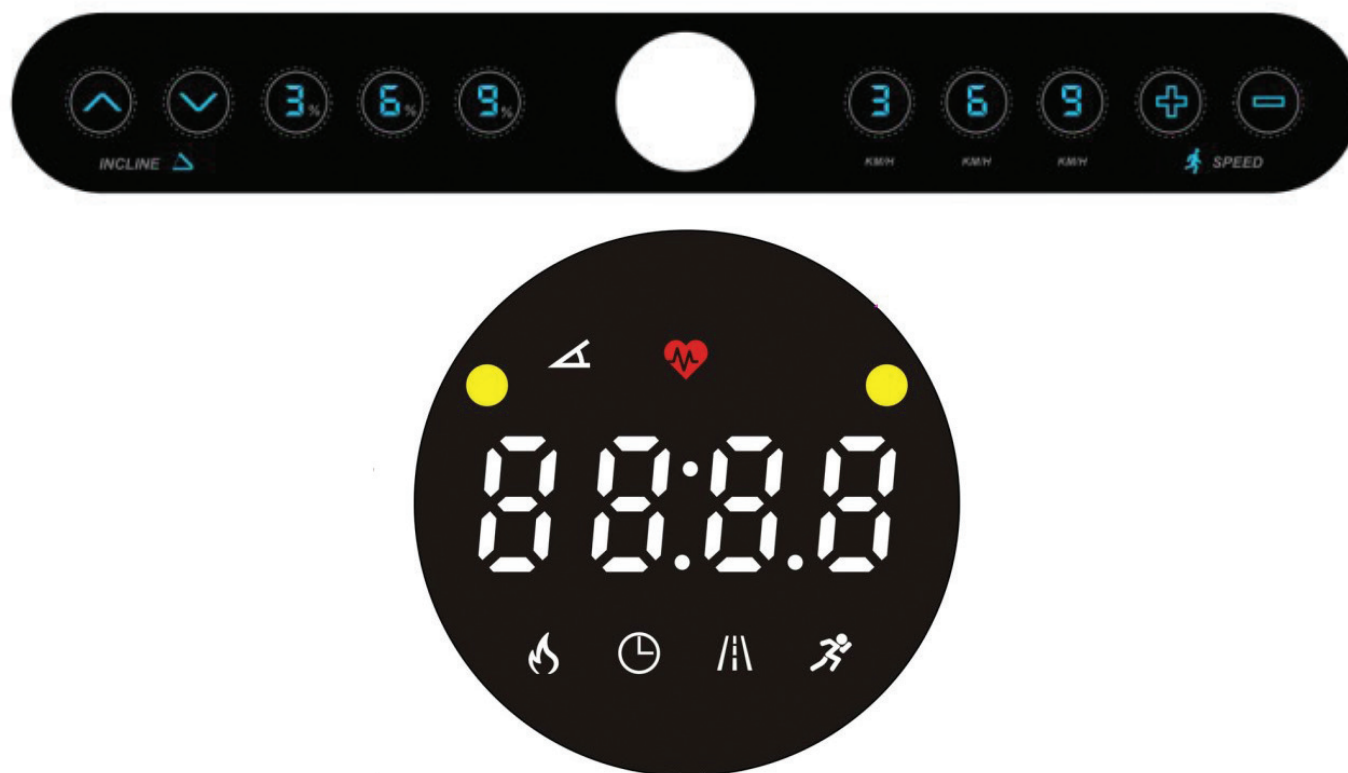
Εάν ο ιμάντας τρεξίματος αποκλίνει προς τα δεξιά, αποσυνδέστε την ασφάλεια και τον διακόπτη λειτουργίας, περιστρέψτε τη βίδα ρύθμισης δεξιά δεξιόστροφα κατά 1/4 της στροφής, τοποθετήστε τον διακόπτη λειτουργίας και την ασφάλεια, λειτουργήστε τον διάδρομο και παρατηρήστε την απόκλιση του ιμάντα τρεξίματος.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

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

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



XII. ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΕΞΥΠΝΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



A. Οθόνη παραθύρου:

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

- (1) Κατά την εμφάνιση του χρόνου άσκησης, η μέτρηση προς τα εμπρός είναι από 0:00-99:59 και ο διάδρομος σταματά όταν η μέτρηση φτάσει στη μέγιστη τιμή.
- (2) Κατά την εμφάνιση της ταχύτητας, το εύρος εμφάνισης της ταχύτητας είναι: 1,0-14,0 χλμ./ώρα.
- (3) Κατά την εμφάνιση θερμίδων, υποδεικνύεται η τιμή κατανάλωσης θερμίδων του αθλητή και η μέτρηση προς τα εμπρός είναι από 0,0-999 και η υπερχείλιση διαγράφεται.
- (4) Κατά την εμφάνιση της απόστασης, η μέτρηση προς τα εμπρός είναι από 0,00-99,99 και η υπερχείλιση διαγράφεται.
- (5) Κατά την εμφάνιση της κλίσης, το εύρος εμφάνισης της ανόδου είναι: 0-15 τμήματα.
- (6) Όταν ο αθλητής κρατάει τη λαβή του αισθητήρα καρδιακού παλμού και με τα δύο χέρια, το σύστημα μπορεί να ανιχνεύσει αυτόματα τον καρδιακό ρυθμό του αθλητή και να τον εμφανίσει σε αυτό το παράθυρο. Το εύρος εμφάνισης της τιμής του καρδιακού παλμού είναι: 50-200 παλμοί/λεπτό. (Αυτά τα δεδομένα είναι μόνο για αναφορά και δεν μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως ιατρικά δεδομένα)

B. Περιγραφή κουμπιού:

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

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

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

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

Λειτουργία κουμπιού FOLD: σε κατάσταση αναμονής μετά την απενεργοποίηση, πατήστε το πλήκτρο Incline + με 5 δευτερόλεπτα να ανεβαίνουν αυτόματα στο υψηλότερο τμήμα και να ξεκινούν να διπλώνουν τον διάδρομο. Ο ανυψωτήρας ενεργοποίησης θα επαναρυθμιστεί αυτόματα την επόμενη φορά.

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

Γ. Γρήγορη εκκίνηση:

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

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

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

Δ. Λειτουργία κατά την άσκηση:

- Πατώντας το πλήκτρο "Ταχύτητα-" θα μειωθεί η ταχύτητα τρεξίματος του διαδρόμου.
- Πατώντας το πλήκτρο "Ταχύτητα+" θα αυξηθεί η ταχύτητα τρεξίματος του διαδρόμου.
- Πατώντας το πλήκτρο "Κλίση -" θα μειωθεί η κλίση του διαδρόμου.
- Πατώντας το πλήκτρο "Κλίση +" θα αυξηθεί η κλίση του διαδρόμου.
- Πατώντας το κουμπί διακοπής και ο διάδρομος θα επιβραδυνθεί για να σταματήσει.

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

Ε. Χειροκίνητη λειτουργία:

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

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

Z. Λειτουργία κλειδώματος ασφαλείας:

Σε οποιαδήποτε κατάσταση, ο διάδρομος μπορεί να σταματήσει επείγοντως τραβώντας την ασφάλεια. Όταν ο διάδρομος σταματήσει επείγοντως, όλα τα παράθυρα εμφανίζουν την ένδειξη “———” και ο βομβητής εκπέμπει τρεις φορές τον συναγερμό “BB”. Σε αυτή τη στιγμή, ο διάδρομος δεν μπορεί να εκτελέσει καμία άλλη λειτουργία εκτός από το κλείσιμο. Αφού επιστρέψει το κλείδωμα ασφαλείας στην αρχική του θέση, ο διάδρομος θα επανέλθει σε κατάσταση αναμονής και θα περιμένει οδηγίες εισαγωγής.

H. Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας:

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

I. Απενεργοποίηση:

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

I. Προφυλάξεις:

1. Πριν από την άσκηση, ελέγξτε εάν η τροφοδοσία είναι φορτωμένη. ελέγξτε εάν το κλείδωμα ασφαλείας είναι αποτελεσματικό.

2. Εάν προκύψει κάποια ασυνήθιστη κατάσταση κατά τη διάρκεια της άσκησης, μπορείτε να τραβήξετε την ασφάλεια και ο διάδρομος θα επιβραδύνει γρήγορα μέχρι να σταματήσει. Στη συνέχεια, τοποθετήστε την ασφάλεια, η συσκευή θα επαναρυθμιστεί και περιμένετε οδηγίες εισαγωγής.

3. Εάν υπάρχει οποιοδήποτε πρόβλημα με αυτό το μηχάνημα, επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο. Μη επαγγελματίες, μην επιχειρήσετε να το αποσυναρμολογήσετε ή να το επισκευάσετε για να αποφύγετε ζημιές στον εξοπλισμό.

K. Απλές μέθοδοι αντιμετώπισης προβλημάτων για ηλεκτρική λειτουργία:

1. Το ηλεκτρονικό ρολόι δεν εμφανίζει οθόνη μετά την ενεργοποίηση.

A. Πρώτα ελέγξτε αν έχει ενεργοποιηθεί η προστασία υπερφόρτωσης. Εάν ναι, απλώς πατήστε την.

B. Ελέγξτε τον διακόπτη τροφοδοσίας, την προστασία υπερφόρτωσης και το καλώδιο τροφοδοσίας στον οδηγό για να βεβαιωθείτε ότι η σύνδεση είναι καλή.

Γ. Ελέγξτε αν το καλώδιο τροφοδοσίας από τον ηλεκτρονικό μετρητή στον οδηγό είναι σωστά συνδεδεμένο. Αφαιρέστε τη στήλη και ελέγξτε κάθε τμήμα της γραμμής σύνδεσης από τον ηλεκτρονικό μετρητή στον οδηγό για να βεβαιωθείτε ότι κάθε πυρήνας καλωδίου είναι πλήρως συνδεδεμένος. Ή το καλώδιο τροφοδοσίας επικοινωνίας είναι χαλασμένο (κατεστραμμένο ή σπασμένο) και πρέπει να επανασυνδεθεί ή να αντικατασταθεί.

2. Μετά την ενεργοποίηση, ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E01” ----- αποτυχία επικοινωνίας (ο οδηγός δεν λαμβάνει το σήμα του ηλεκτρονικού μετρητή). Ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E13” ----- βλάβη επικοινωνίας (ο ηλεκτρονικός μετρητής δεν λαμβάνει το σήμα του οδηγού)

A. Η επικοινωνία μεταξύ του ηλεκτρονικού μετρητή και του οδηγού είναι μπλοκαρισμένη. Ελέγξτε κάθε τμήμα της γραμμής επικοινωνίας μεταξύ του ηλεκτρονικού μετρητή και του οδηγού για να βεβαιωθείτε ότι κάθε πυρήνας καλωδίου είναι πλήρως συνδεδεμένος. Ελέγξτε αν η γραμμή σύνδεσης μεταξύ του ηλεκτρονικού μετρητή και του οδηγού είναι κατεστραμμένη και αντικαταστήστε τη γραμμή σύνδεσης επικοινωνίας.

B. Η γραμμή επικοινωνίας στον ηλεκτρονικό μετρητή είναι ανώμαλη και τα εξαρτήματα είναι κατεστραμμένα. Αντικαταστήστε τον ηλεκτρονικό μετρητή.

C. Η γραμμή σήματος του οδηγού είναι ελαττωματική, αντικαταστήστε τον οδηγό.

3. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E02” μετά τη λειτουργία, πρόκειται για προστασία από έκρηξη ή ανωμαλία του κινητήρα.

- A. Ελέγξτε αν το καλώδιο του κινητήρα είναι σωστά συνδεδεμένο, επανασυνδέστε το καλώδιο του κινητήρα. Εάν εξακολουθεί να μην λειτουργεί, αντικαταστήστε τον κινητήρα.
- B. Ελέγξτε αν ο ελεγκτής έχει οσμή, το IGBT είναι βραχυκυκλωμένο, αντικαταστήστε τον οδηγό.
- C. Ελέγξτε αν η τάση τροφοδοσίας είναι χαμηλότερη από το 50% της κανονικής τάσης, χρησιμοποιήστε τις σωστές προδιαγραφές τάσης για επανάληψη της δοκιμής.
4. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E03” μετά την εκκίνηση, δεν υπάρχει σήμα αισθητήρα.
- A. Εάν ο κινητήρας ξεκινήσει και λειτουργεί για 5-8 δευτερόλεπτα και εμφανίζει την ένδειξη “E03”, σημαίνει ότι το σήμα του αισθητήρα ταχύτητας δεν ανιχνεύεται. Ελέγξτε εάν το βύσμα του αισθητήρα δεν είναι συνδεδεμένο ή εάν ο μαγνητικός αισθητήρας είναι σπασμένος ή κατεστραμμένος. Συνδέστε το ή αντικαταστήστε τον μαγνητικό αισθητήρα.
- B. Η γραμμή σήματος του αισθητήρα στο κάτω χειριστήριο είναι ανώμαλη, αντικαταστήστε τον οδηγό.
5. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E04” μετά την εκκίνηση ----- Η εκμάθηση ανύψωσης ή ο αυτοέλεγχος απέτυχαν.
- A. Ελέγξτε εάν η γραμμή σήματος του κινητήρα ανύψωσης είναι σωστά συνδεδεμένη και επανασυνδέστε τη φίσσα της γραμμής σήματος για να την κάνετε αξιόπιστη.
- B. Ελέγξτε εάν η γραμμή AC του κινητήρα ανύψωσης είναι σωστά συνδεδεμένη και εάν η γραμμή AC του κινητήρα ανύψωσης και το λογότυπο στον ελεγκτή είναι σωστά συνδεδεμένα.
- C. Ελέγξτε εάν η γραμμή σύνδεσης του κινητήρα είναι κατεστραμμένη και ανοιχτή, αντικαταστήστε τη γραμμή σύνδεσης ή τον κινητήρα ανύψωσης.
- D. Αντικαταστήστε τον οδηγό. E. Αφού ολοκληρωθούν όλοι οι έλεγχοι, πατήστε το κουμπί εκμάθησης στον οδηγό για να εκπαιδεύσετε ξανά.
6. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίζει την ένδειξη “E05” μετά την εκτέλεση ----- Προστασία υπερέντασης
- A. Η πιθανή αιτία είναι ότι το ονομαστικό φορτίο υπερβαίνει το ρεύμα, το σύστημα είναι αυτοπροστατευμένο και μπορεί να επανεκκινηθεί.
- B. Ένα μέρος του διαδρόμου έχει κολλήσει, με αποτέλεσμα να μην περιστρέφεται ο κινητήρας, το φορτίο είναι πολύ βαρύ, το ρεύμα είναι πολύ μεγάλο, το σύστημα είναι αυτοπροστατευμένο, ρυθμίστε τον διάδρομο και επανεκκινήστε τον ή προσθέστε λιπαντικό λάδι.
- Γ. Ελέγξτε εάν υπάρχει ήχος υπερέντασης ή μυρωδιά καμένου όταν λειτουργεί ο κινητήρας και αντικαταστήστε τον κινητήρα.
- Δ. Ελέγξτε εάν ο οδηγός έχει μυρωδιά καμένου και αντικαταστήστε τον οδηγό.
7. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίσει την ένδειξη “E08” μετά τη λειτουργία-----Σφάλμα αποθήκευσης 24C02 (εξωτερικός οδηγός 24C02)
- A Το ολοκληρωμένο κύκλωμα αποθήκευσης δεν έχει τοποθετηθεί στη θέση του (τροφοδοτικό χωρίς διακόπτη), τοποθετήστε το ξανά στην υποδοχή ολοκληρωμένου κυκλώματος, προσέξτε τη θέση του PIN1. B Το ολοκληρωμένο κύκλωμα αποθήκευσης είναι κατεστραμμένο ή το σχετικό κύκλωμα είναι ελαττωματικό, αντικαταστήστε το ολοκληρωμένο κύκλωμα αποθήκευσης ή αντικαταστήστε τον οδηγό.
8. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίσει την ένδειξη “E09” μετά τη λειτουργία-----Σκανδάλη αναδίπλωσης διακόπτη
- A. Ο μικροδιακόπτης είναι κατεστραμμένος, αντικαταστήστε έναν.
- B. Αντικαταστήστε τον οδηγό.
9. Εάν ο ηλεκτρονικός μετρητής εμφανίσει την ένδειξη “E10” μετά τη λειτουργία-----Συνήθως ο κινητήρας βραχυκυκλώνεται αμέσως.
- A. Η ροπή του οδηγού είναι πολύ μεγάλη, ρυθμίστε το ποτενσιόμετρο ροπής στην κατάλληλη θέση.
- B. Ο κινητήρας βραχυκυκλώνεται εσωτερικά, αντικαταστήστε τον κινητήρα.
- C. Το εξάρτημα κιβωτίου ταχυτήτων έχει κολλήσει, ρυθμίστε το εξάρτημα κιβωτίου ταχυτήτων ή προσθέστε λιπαντικό λάδι.
- L. Τύπος υπολογισμού θερμίδων

ΕΓΓΥΗΣΗ

Ανεξάρτητα από την εμπορική εγγύηση, ο έμπορος είναι υπεύθυνος για τη μη συμμόρφωση των καταναλωτικών αγαθών με τη σύμβαση πώλησης σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία.

Η εγγύηση είναι συμπληρωματική και δεν περιορίζει σε καμία περίπτωση τα δικαιώματα του χρήστη, σύμφωνα με την ελληνική νομοθεσία. Οι παρακάτω όροι περιγράφουν τις απαιτήσεις και το εύρος της εγγύησής σας. Δεν επηρεάζουν τα νόμιμα δικαιώματά σας ή τις υποχρεώσεις του λιανοπωλητή σας και τη σύμβασή σας μαζί του.

Περίοδος εγγύησης: 24 μήνες (από την αγορά της συσκευής)!

Παρέχουμε υπηρεσίες εγγύησης για αυτήν τη συσκευή υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις:

Η υπηρεσία παρέχεται σε όλη την Ελλάδα. Επικοινωνήστε με το τμήμα εξυπηρέτησης πελατών μας στο τηλέφωνο (+30) 2311181242.

Η δωρεάν υπηρεσία εγγύησης κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης δεν καλύπτει τα ακόλουθα στοιχεία:

1. Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δεδομένων στο έγγραφο εγγύησης και των εγγράφων της συσκευής.
2. Συσκευές που έχουν εγκατασταθεί ή τοποθετούνται σωστά.
3. Έλλειψη πρωτότυπων εγγράφων αγοράς ή εγγράφου εγγύησης.
4. Επισκευές ή άλλες επεμβάσεις που πραγματοποιούνται από άτομα που δεν είναι εξουσιοδοτημένα από εμάς για την εκτέλεση αυτής της δραστηριότητας ή εάν η συσκευή επισκευάζεται με μη γνήσια ανταλλακτικά.
5. Εμφάνιση της συσκευής - γρατσουνιές, ρωγμές και άλλα που δεν παρατηρήθηκαν κατά την αγορά, παράδοση ή εγκατάσταση της συσκευής.
6. Μη συμμόρφωση με τις προϋποθέσεις χρήσης, αποθήκευσης, μεταφοράς και τα ελαττώματα που προκαλούνται από αυτές
7. Για ελαττώματα που προκαλούνται από ακατάλληλη χρήση, μηχανικά ελαττώματα, κρούσεις.
8. Σε περίπτωση ελαττωμάτων που προκύπτουν ως αποτέλεσμα φυσικών φαινομένων και άλλων περιστάσεων ανωτέρας βίας.
9. Όταν χρησιμοποιείτε συσκευές για εμπορικούς σκοπούς και σε δημόσιους χώρους.
10. Κινητά εξαρτήματα που έχουν υποστεί ζημιά ως αποτέλεσμα ακατάλληλης χρήσης ή εγκατάστασης: πεντάλ, λαβές, καλώδια, ιμάντες, ταινίες, παρεμβύσματα, βίδες και μπουλόνια, μοχλοί, ρουλεμάν, διακοσμητικά στοιχεία.
11. Μη υποστηριζόμενες και ακατάλληλα αποθηκευμένες συσκευές.
12. Εξαρτήματα σχεδιαστών και αυτά που μπορούν να διαχωριστούν από το κύριο σώμα της συσκευής, πλαστικά διακοσμητικά, εξαρτήματα από καουτσούκ με περιορισμένη διάρκεια ζωής που ρυθμίζεται από τον κατασκευαστή.
13. Αναλώσιμα, εξαρτήματα και στοιχεία με περιορισμένη διάρκεια ζωής - μπαταρίες, ζώνες, ταινίες.
14. Αξεσουάρ – εξωτερικό τροφοδοτικό/ αντάπτορες.

SPORT DEPOT HELLAS MON. IKE

Διεύθυνση επικοινωνίας:

26ης Οκτωβρίου 43, τ.κ. 54627 Θεσσαλονίκη

(+30) 2311181242



RO21538216

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ

ΑΥΤΟ ΤΟ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΠΡΟΪΟΝ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΡΡΙΠΤΕΤΑΙ ΣΤΑ ΟΙΚΙΑΚΑ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΑ. ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ, ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΝΑΚΥΚΛΩΝΕΤΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΩΦΕΛΙΜΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ, ΟΠΩΣ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ. ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΤΕ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗΣ ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΕΞΟΥΣΙΟΔΟΤΗΜΕΝΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΛΛΟΓΗ ΑΥΤΟΥ ΤΟΥ ΤΥΠΟΥ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΣΑΣ. ΜΕ ΑΥΤΟΝ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ, ΘΑ ΣΥΜΒΑΛΕΤΕ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΩΝ ΦΥΣΙΚΩΝ ΠΟΡΩΝ ΚΑΙ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΩΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ. ΕΑΝ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΚΑΙ ΣΩΣΤΕΣ ΜΕΘΟΔΟΥΣ ΑΠΟΡΡΙΜΜΑΤΩΝ, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΕ ΤΟ ΤΟΠΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΣΑΣ Η ΤΗΝ ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΟΠΟΙΑ ΑΓΟΡΑΣΑΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΠΡΟΪΟΝ.

SRPSKI

САДРЖАЈ

I.	Мере предострожности	59
II.	Детаљи о годатној опреми	60
III.	Кораци инсталације	61
IV.	Технички параметри	62
V.	Упутства за уземљење	63
VI.	Расклопљени приказ	64
VII.	Детаљи експлозије	65
VIII.	Загревање за вежбање	68
IX.	Мере безбедности	69
X.	Одржавање производа	71
XI.	Подешавање траке за ходање	72
XII.	Упутство за употребу паметне траке за трчање..	73



ОПРЕЗ!

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

I. МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ

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

Преентивне мере

1. Пре коришћења траке за трчање, уверите се да је сигурносна копча прекидача закачена на вашој одећи или каишу.
2. Молимо вас да не убацујете никакве друге предмете у било који део опреме, јер ће то оштетити опрему.
3. Поставите електричну траку за трчање на чисто и равно место. Не постављајте електричну траку за трчање на дебели тепих како бисте избегли утицај на циркулацију ваздуха испод електричне траке за трчање. Не постављајте електричну траку за трчање близу воде или је користите на отвореном.
4. Не укључујте машину док људи стоје на траци за трчање. Након укључивања напајања, трака за трчање може да се заустави на почетку кретања. Људи морају да стоје на пластичним противклизним плочама са обе стране електричне траке за трчање док се трака за трчање не почне кретати.
5. Не носите одећу која је предугачка или превише широка током вежбања како бисте спречили да висе на електричној траци за трчање. Обично носите патике за трчање са гуменим ђоновима.
6. Не дозволите деци или кућним љубимцима да се приближавају електричној траци за трчање док је у употреби. Требало би да постоји 100-200 цм слободног безбедног радног простора око производа.
7. Било која напорна вежба може се изводити само 40 минута након оброка.
8. Ова фитнес опрема је само за одрасле. Малолетници морају бити у пратњи одрасле особе када користе електричну траку за трчање.
9. Када први пут користите електричну траку за трчање, обавезно држите рукохват рукама док се не осећате удобно пре него што га пустите.
10. Трака за трчање је уређај за унутрашњу употребу, молимо вас да је не користите напољу. Место постављања треба да буде чисто и равно, обратите пажњу на отпорност на влагу и имајте на уму да је електрична трака за трчање посебан уређај, молимо вас да је не модификујете у друге сврхе.
11. Кабл за напајање електричне траке за трчање је намењен за ту сврху. Ако је кабл за напајање оштећен, купите га од продавца или директно контактирајте нашу компанију.
12. Ако електрична трака за трчање изненада убрза или се брзина електричне траке за трчање аутоматски повећа због проблема са електронским системом, одмах искључите сигурносни прекидач и електрична трака за трчање ће се одмах зауставити.
13. Не повезујте другу жицу на средину кабла за напајање, не продужујте кабл за напајање или не замењујте утикач кабла за напајање, не стављајте тешке предмете на кабл за напајање или не постављајте кабл за напајање близу извора топлоте високе температуре. Забрањено је коришћење утичника са више рупа, у супротном може доћи до пожара или струјног удара због лошег контакта.
14. Када се машина не користи дужи време, напајање мора бити прекинуто. Приликом искључивања

напајања, не вуците кабл за напајање; морате ухватити утикач и искључити га из струје како бисте избегли ломљење дела језгра кабла за напајање. Укључите утикач кабла за напајање у утичницу са безбедним уземљењем. Кабл за напајање електричне траке за трчање је намењен за то. Ако је кабл за напајање оштећен, што је пре могуће контактирајте произвођача.

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

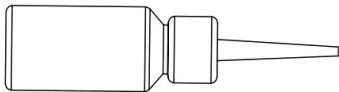
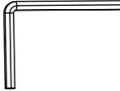
16. Нетачна упозорења или прекомерна вежба могу проузроковати оштећење здравља.

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

Молимо вас да производ поставите на равну површину, не стављајте никакве стране предмете на производ, не користите га у близини воде или извора топлоте, а две стране и предњи крај производа треба да имају безбедан простор за употребу од 1 метра (1000 мм), а задњи крај треба да има безбедан простор за употребу од 2 метра * 1 метар (2000 мм * 1000 мм).

II. ДЕТАЉИ О ДОДАТНОЈ ОПРЕМИ

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

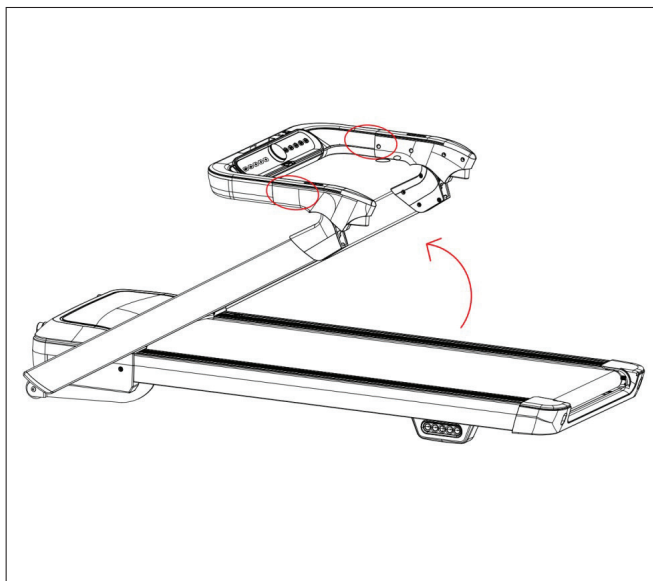
1		2		3	
4		5		6	
7					

S/N	ИМЕ	ВЕЛИЧИНА	КОЛИЧИНА	НАПОМЕНА
1	Комплетна машина		1	
2	Склоп носача за мобилни телефон		1	
3	Ручно		1	
4	Силиконско уље	25мл	1	
5	Шестоугаони кључ	6#	1	
6	Склоп сигурносне браве		1	
7	Кабл за напајање		1	

III. КОРАЦИ ИНСТАЛАЦИЈЕ

КОРАК 1:

Распакујте целу машину, отсеците селотејп и отворите спољну кутију, извадите материјал за паковање, подигните целу машину из кутије, држите црвени овални круг са обе стране електронског бројила и повуците га нагоре, чујте „прасак“, што указује да су колона и електронско бројило закључани.



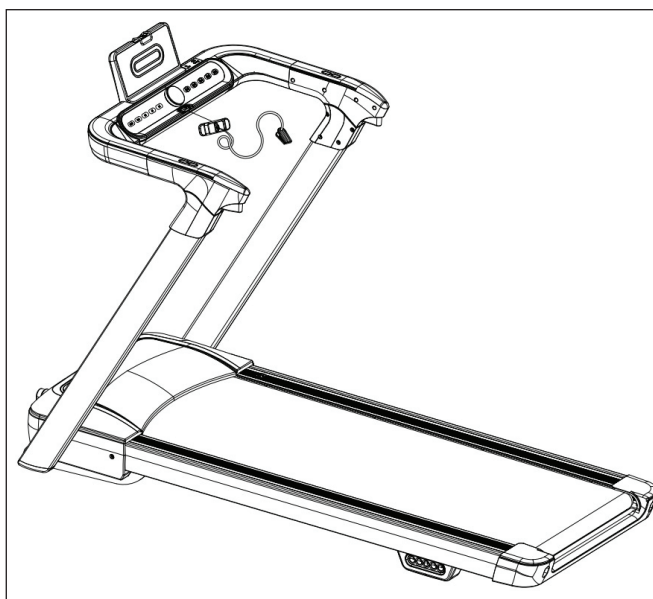
КОРАК 2:

Уметните држач мобилног телефона, компоненту „2“ из детаља паковања, у горњи крај склопа електронског сата као што је приказано на фигура.



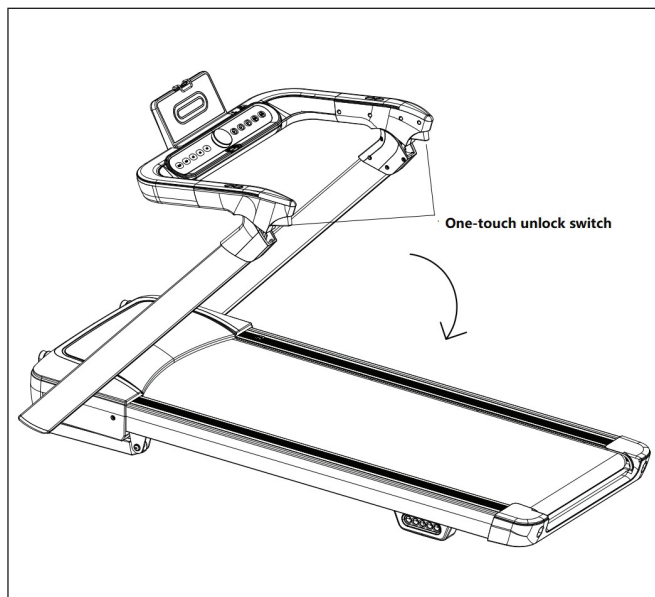
КОРАК 3:

Извадите сигурносну браву са дела „6“ као што је приказано на слици, поставите је на место електронског сата као што је приказано на слици, прикључите кабл за напајање дела „7“ и можете га користити.



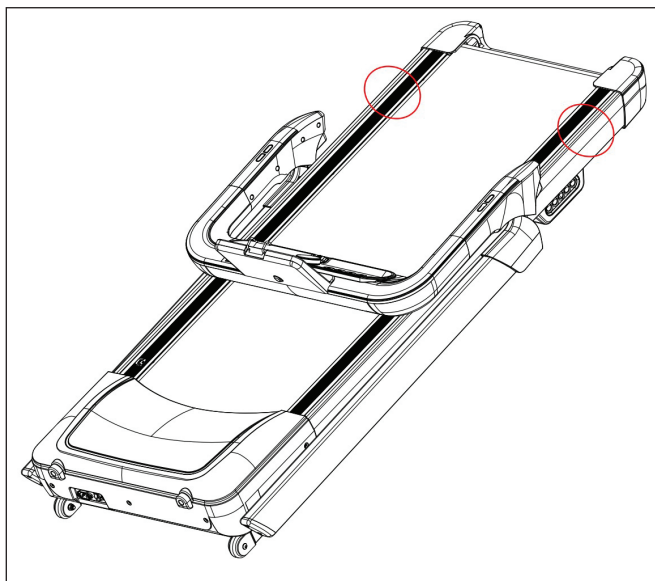
КОРАК 4:

Да бисте уштедели простор када се не користи, притисните прекидач за откључавање једним додиром на крају наслона за руке као што је приказано и преклопите електронски сат и стуб.



КОРАК 5:

Упутство за померање траке за трчање: Након што склопите траку за трчање, држите црвене кругове са обе стране обема рукама и нагните целу машину уназад.



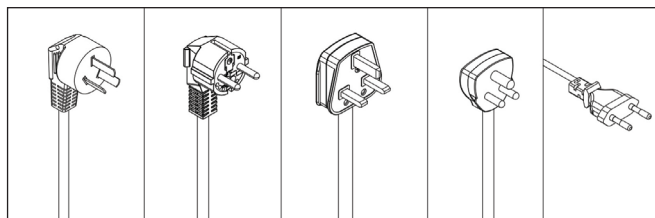
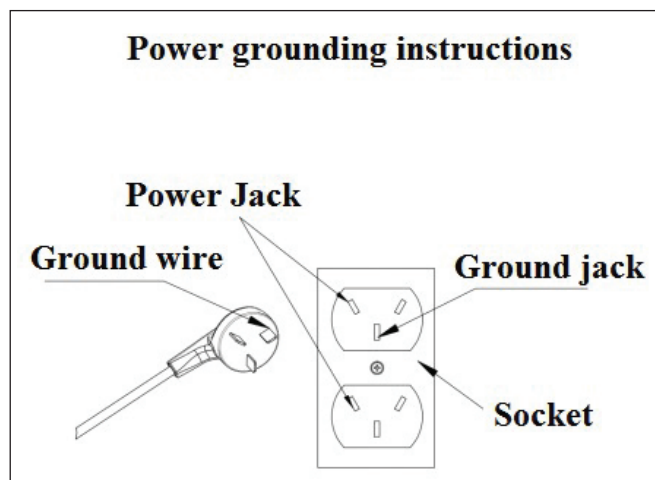
IV. ТАБЕЛА ПАРАМЕТАРА ТРАКЕ ЗА ТРЧАЊЕ

Проширена величина (мм)	1745*775*1270	Моћ	Једносмерна снага 4,0 КС
Напон	220V	ХЗ	50Hz-60Hz
Тркачка површина (мм)	480*1300	Распон брзине	1 -1 8 км/ч
Максимална тежина корисника	150KG		
Функција ЛЕД дисплеја	Скорост, наклон, време, растојание, калорије, срдечен ритам		

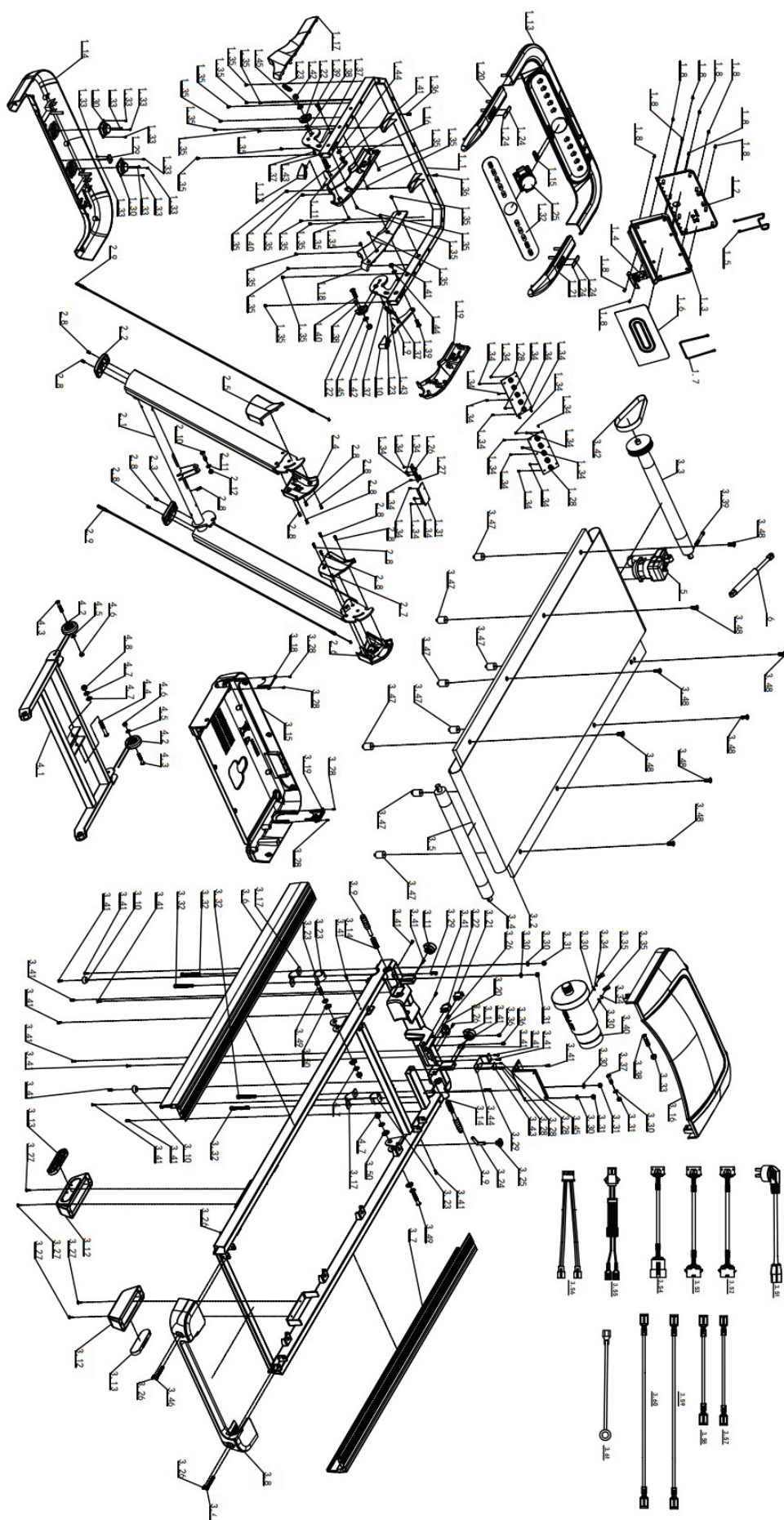
V. УПУТСТВА ЗА УЗЕМЉЕЊЕ

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 уземљивачем кабла за напајање и уземљивачем. Овај утикач мора бити уметнут у одговарајућу, правилно инсталирану и уземљену утичницу у складу са свим локалним прописима и прописима.

Опасност - Неправилно уземљење уређаја ће довести до ризика од струјног удара. Уколико имате било какве сумње у вези са тим да ли је уређај правилно уземљен, обратите се квалификованом електричару. Не модификујте сами утикач производа. Ако не одговара вашој утичници, пронађите одговарајућег електричара да га модификује. Овај производ се користи за опште номинално коло од 220 волти и има уземљени утикач, који изгледа као утикач А на скици приказаној испод. Молимо вас да повежете утикач овог производа са утичицом истих спецификација. Молимо вас да не користите адаптер за напајање.



VI. ДИЈАГРАМ ПРОИЗВОДА



VII. СПИСЪК НА РАЗГЛОБЕН ИЗГЛЕД

НЕ.	Назив/спецификација дела	Количина
1.1	Склоп за заваривање на 2480 метара	1
1.2	Задња маска гржача мобилног телефона 2480	1
1.3	Предњи поклопац гржача за мобилни телефон 2480	1
1.4	2480 гржач за мобилни телефон са граничном копчом	1
1,5	Огранични оквир гржача мобилног телефона 2480	1
1.6	2480 гржач за мобилни телефон, налепница против клизања	1
1,7	Држач за мобилни телефон 2480 са еластичним ужетом	1
1,8	Саморезни вијак са крстастим удубљењем ST4.2-13	10
1,9	2480 метара, десни наслон за руке, откључавање ограничења заваривања	1
1.10	2480 десно дугме за ударац куком	1
1.11	2480 метара, леви наслон за руке, откључавање ограничења заваривања	1
1.12	2480 леви кукица дугме	1
1.13	Горњи поклопац електронског бројила 2480	1
1.14	Доњи поклопац електронског бројила 2480	1
1,15	1390 сигурносна брава	1
1.16	2480 унутрашњи поклопац левог наслона за руке	1
1.17	2480 спољни поклопац левог наслона за руке	1
1.18	2480 спољни поклопац десног наслона за руке	1
1.19	2480 унутрашњи поклопац десног наслона за руке	1
1.20	2480 горњи леви наслон за руке	1
1.21	2480 горњи десни наслон за руке	1

НЕ.	Назив/спецификација дела	Количина
1,22	Вођица за откључавање колоне 2480	2
1,23	2480 опруга за откључавање наслона за руке	2
1,24	Таблет за откуцаје срца	4
1,25	Екран са гуџмагима ZY-XN01	1
1,26	ЗИ-МПС-ПЦБ-ТД245J-ЕРЧА-В1_0	1
1,27	ZY-YJ8008B-USB могул	1
1,28	2480 тастатура осетљива на додир	2
1,29	Сензор сигурносног прекидача Zhongyang	1
1.30	145 говорника	2
1,31	2480 адаптерска плоча zyg07-v1.1	1
1,32	Налепница за површину 2480	1
1,33	Саморезни вијак са попречном главом и подлошком ST2.5-8	10
1,34	Саморезни вијак са укрштеном главом ST3.0-8	23
1,35	Саморезни вијак са укрштеном главом ST4.2-10	25
1,36	Саморезни вијак са укрштеном главом ST4.2-16	2
1,37	Вијак са пуним навојем и укрштеном главом M5-12	4
1,38	Вијак са пуним навојем и крстастим удубљењем M5-15	2
1,39	Шестоугаони наставак M8-25 са полукружном главом	2
1,40	Шестоугаони вијак са упуштеним пуним навојем M10-30	2
1,41	Шестоугаона навртка M8 са најлонским осигурањем типа 1	2
1,42	Шестоугаона навртка M10 са најлонским осигурачем типа 1	2
1,43	Равна подлошка $\phi 4,5 \times \phi 12 \times T1$	2
1,44	Равна подлошка 8,5-16	2

VII. СПИСЪК НА РАЗГЛОБЕН ИЗГЛЕД

НЕ.	Назив/спецификација дела	Количина
1,45	Равна подлошка ф 10-ф20-Т1.5	2
2.1	Склоп за заваривање стуба 2480	1
2.2	2480 чеп цеви доњег левог стуба	1
3.3	2480 предњи ваљак	1
3.4	2480 задњи ваљак	1
3.5	2480 појас за трчање	1
3.56	Доња линија откуцаја срца	4
3.57	АЦ једнострука грана линије 150 (црвена)	2
3.58	АЦ једнострука грана линије 150 (црна)	2
3.59	АЦ једнострука грана линије 200 (црвена)	1
3.60	АЦ једнострука грана линије 200 (црна)	1
3.61	Уземљивачка жица	1
4.10	2480 склоп за заваривање подизног оквира	1
4.2	ф60 покретни точак	2
3.6	2480 лева бочна трака	1
3.7	2480 десна бочна трака	1
3.8	2480 задњи поклопац репа	1
3.9	2480 гранично вратило стуба главног оквира	2
3.10	Гумена подлога за стопала 1450	2
3.11	2480 главни носач предњег оквира	2
3.12	2480 задњи јастучић за ноге	2
3.13	2480 силиконски задњи јастучић за ноге	2
3.14	2480 гранична опруга стуба главног оквира	2
3.15	Доњи поклопац мотора 2480	1
3.16	Горњи поклопац мотора 2480	1
3.17	2480 окретна притисна плоча	2
3.18	2480 доњи поклопац мотора, лева подкомпонента	1
3.19	Десна подкомпонента доњег поклопаца мотора 2480	1
3.20	Утичница	1

НЕ.	Назив/спецификација дела	Количина
3.21	Интегрисани прекидач за напајање	1
3.22	Заштита од преоптерећења	1
3.23	2480 одстојник стуба	4
3.24	СИРО колено за уљну цев од 90 степени	1
3,25	1450 чеп за уље	1
3.26	Саморезни вијак са укрштеном главом ST4.2-16	8
3.27	Самонарезни и самобушећи вијак са подлошком ST4-20	4
3.28	Саморезни вијак са укрштеном главом ST3.0-8	7
3.29	Шестоугаони вијак М6-20 са цилиндричном главом	2
3.30	Равна подлошка 8,5-16	8
3.31	Шестоугаона навртка М8 од најлона типа 1	5
3.32	Шестоугаони вијак са пуним навојем и главом са утичним кључем М8-70	4
3.33	Шестоугаона навртка М10 од најлона типа 1	1
3.34	Еластична подлошка М8	2
3.35	Шестоугаони утични отвор М8-15	2
3.36	Вијак са укрштеном главом и комбинованим завртњем М4-10	2
3.37	Шестоугаони вијак са полунавојем М8-35	1
3.38	Шестоугаони вијак са полунавојем М10-45	1
3.39	Шестоугаони вијак са полунавојем и унушњим главом М8-60	1
3.40	1520DC мотор-1,25 КС-4800 обртаја у минути	1
3.41	Саморезни вијак са укрштеном главом ST4.0-16	23
3,42	174J-PJ442 Вишеребрасти каиш	1
3,43	Мала плоча троугластог микропрекидача	1
3,44	2480 главни микропрекидач L-обликовано седиште за фиксирање	1

VII. СПИСЪК НА РАЗГЛОБЕН ИЗГЛЕД

НЕ.	Назив/спецификација дела	Количина
3,45	Доња контрола	1
3,46	Шестоугаони вијак са пуним навојем и главом са утичним кључем М8-60	2
3,47	2420-15 заштитна подлога за праг (Т30)	8
3,48	Шестоугаони вијак са упуштеним навојем и пуним навојем М8-25	8
3,49	Шестоугаони вијак са упуштеним навојем и пуним навојем М10-50	8
3,50	1450 пластични одстојник за осовину главног оквира	4
3,51	Кабл за напајање	4
3,52	Горња сигнална линија	4
3,53	Средња сигнална линија	4
3,54	Доња сигнална линија	4
3,55	Горња линија откуцаја срца	4

НЕ.	Назив/спецификација дела	Количина
4.3	Шестоугаони утични вијак са полуокруглом главом и полунавојем М8-45	2
4.4	Шестоугаони утични вијак са полуокруглом главом и полунавојем М10-65	2
4,5	Равна подлошка 8,5-16	2
4.6	Шестоугаона навртка М8 са најлонским осигурањем типа 1	2
4,7	Равна подлошка ф 10-ф20-Т1.5	6
4,8	Шестоугаона навртка М10 са најлонским осигурањем типа 1	4
5.0	2480 мотор за подизање (160+60)	1
6.0	2480 гасна опруга	1

VIII. ВЕЖБЕ ЗАГРЕВАЊА

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

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

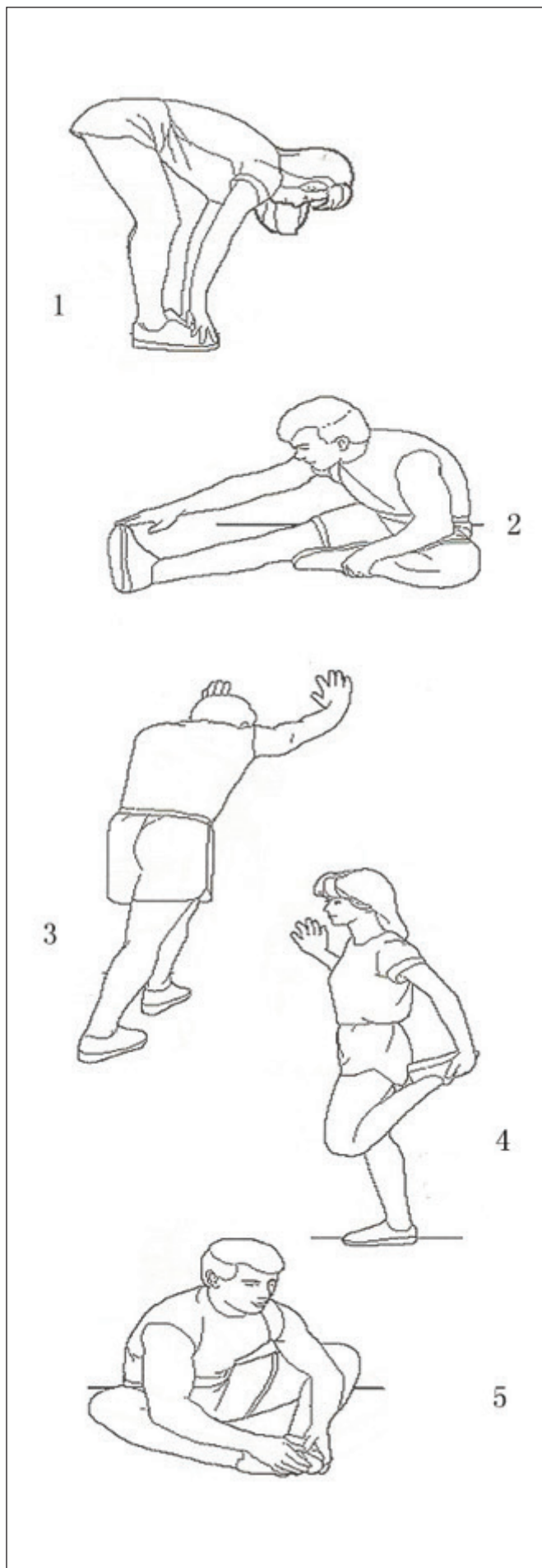
1. Истезање: Благо савијте колена, полако савијте тело напред, опустите леђа и рамена и покушајте да додирнете прсте рукама. Држите 10-15 секунди, а затим се опустите. Поновите 3 пута (видети слику 1).

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

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

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

5. Истезање сарторијусовог мишића (мишића унутрашње стране бутине): Седите са стопалима окренутим једно према другом, а коленима окренутим ка споља. Ухватите стопала обема рукама и повуците их према препонама. Држите 10-15 секунди, а затим се опустите. (види слику 5).



IX. МЕРЕ БЕЗБЕДНОСНИХ ВЕЖБИ

Припремите:

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

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

Вежба :

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

Количина вежбања:

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

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

Начини сагоревања калорија:

Ова метода ће заиста сагорети калорије.

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

Учесталост вежбања:

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

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

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

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

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

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

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

Х. ОДРЖАВАЊЕ ПРОИЗВОДА

Чишћење:

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

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

Упозорење:

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

Мазива за траке за трчање и електричне траке за трчање.

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

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

Лаки корисници (мање од 3 сата недељно) 1 пут месечно;

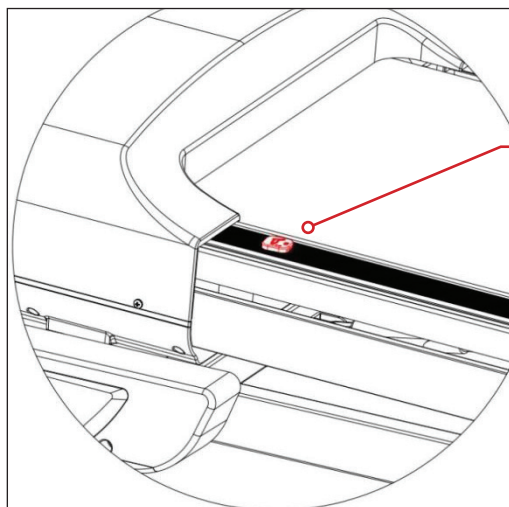
Тешки корисници (3-5 сати недељно) 1 пут месечно;

Тешки корисници (више од 5 сати недељно) 2 пута месечно;

Ако је трака за трчање остављена предуго, додајте специјално уље за подмазивање пре употребе и укључите траку за трчање и оставите је да ради у празном ходу како би уље за подмазивање боље продрло у површину траке за трчање током једне недеље!

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

Напомена: Све остале поправке морају обавити стручњаци.



Отвор за сипање уља за подмазивање траке на десној страни педале на траци за трчање.

XI. ПОДЕШАВАЊЕ ТРАКЕ ЗА ТРЧАЊЕ

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

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

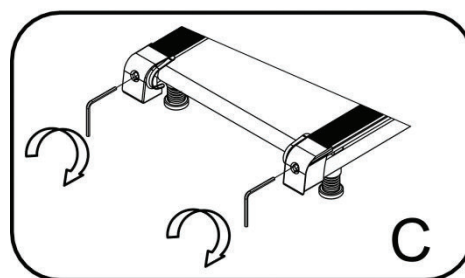
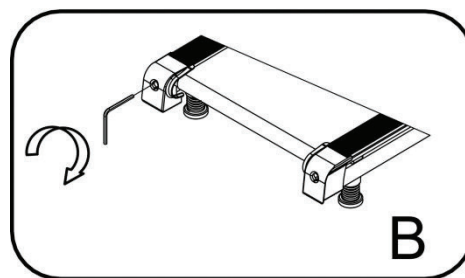
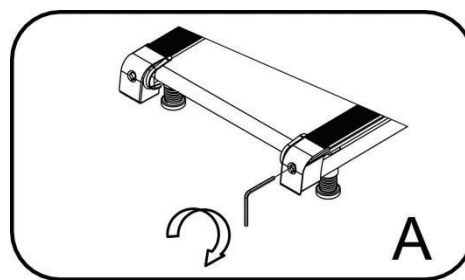
ПОДЕШАВАЊЕ ЦЕНТРИРАЊА ТРАКЕ ЗА ХОДАЊЕ

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

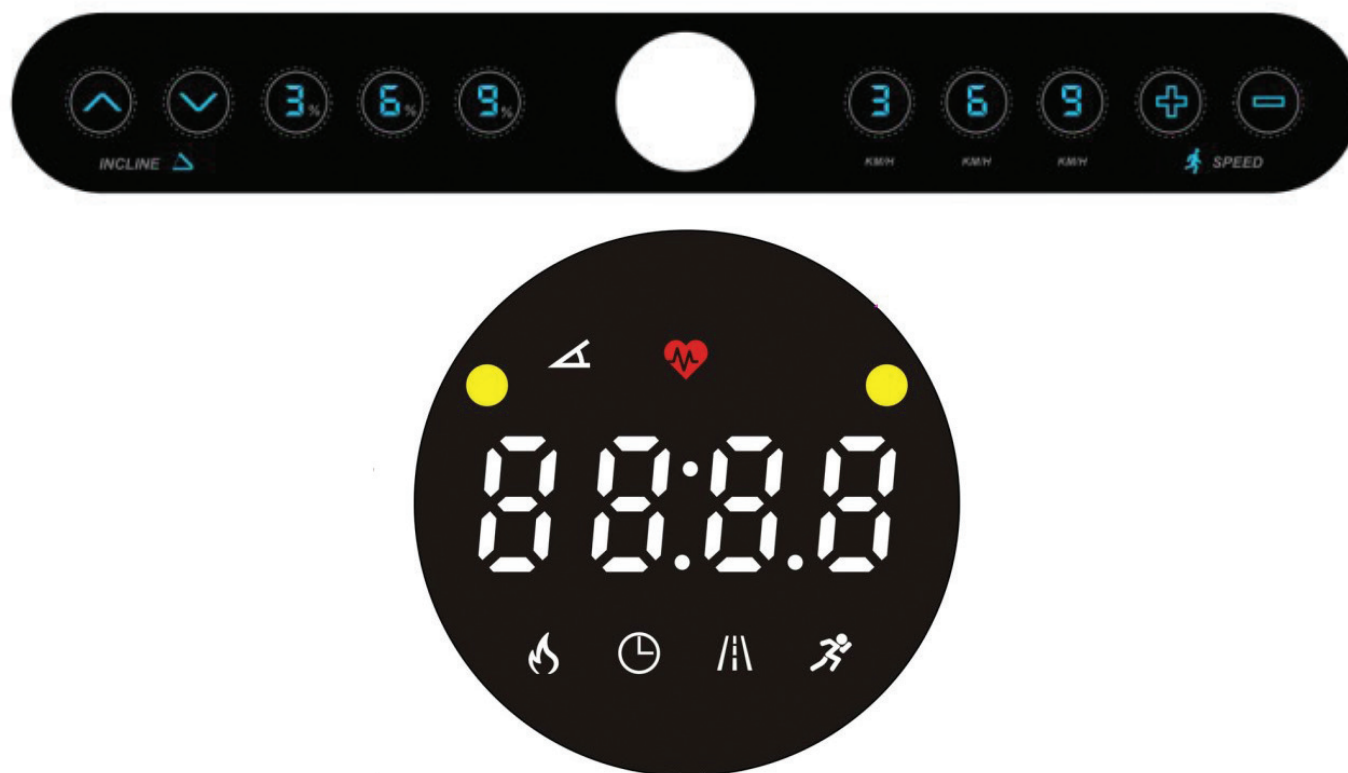
Ако трака за трчање одступа у десно, искључите сигурносну браву и прекидач за напајање, окрените завртањ за подешавање са десне стране у смеру казаљке на сату за 1/4 окрета, уметните прекидач за напајање и сигурносну браву, покрените траку за трчање и посматрајте одступање траке за трчање. Понављајте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

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

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



XII. УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ ПАМЕТНЕ ТРАКЕ ЗА ТРЧАЊЕ



Прозор приказује:

„INC/ PULS /TIME/SPEED/CALORIE/DISTANCE “ Прозор: Прозор ће се мењати у циклусу 5 секунди без икакве интеракције са тастерима.

- (1) Приликом приказивања времена вежбања, бројање унапред је од 0:00-99:59, а трака за трчање се зауставља када бројање достигне максималну вредност;
- (2) Приликом приказивања брзине, опсег приказа брзине је: 1,0-18,0 км/х.
- (3) Приликом приказивања калорија, приказује се вредност потрошње калорија спортисте, а бројање унапред је од 0,0-999, а вишак се брише.
- (4) Приликом приказивања удаљености, бројање унапред је од 0,00 до 99,99, а прекорачење се брише.
- (5) Приликом приказивања нагиба, опсег приказа елевације је: 0-15 сегмената.
- (6) Када спортиста гржи ручку сензора откуцаја срца обема рукама, систем може аутоматски да детектује откуцаје срца спортисте и прикаже их у овом прозору. Опсег приказа вредности откуцаја срца је: 50-200 откуцаја/минут. (Ови подаци су само за референцу и не могу се користити као медицински подаци)

Опис дугмета:

1. „Брзина +“ и „Брзина -“ су тастери за повећање и повећање брзине: стање приправности, користе се за подешавање задате вредности. Након покретања, користе се за подешавање брзине, а вредност амплитуде подешавања је 0,1 сваки пут. Када се притисне дуге од 0,5 секунди, аутоматски ће се повећати или смањити.
2. „Lift +“ и „Lift -“ су тастери за подешавање нагиба плус и минус: стање приправности, користе се за подешавање задате вредности. Након покретања, користе се за подешавање нагиба, а вредност амплитуде подешавања је 1 деоница/време. Када се притисну дуге од 0,5 секунди, аутоматски ће се повећати или смањити.
3. „Брзина: 3, 6, 9“ је пречица за брзину: брзина се може брзо подесити.
4. „Подизање: 3, 6, 9“ је пречица за нагиб: нагиб се може брзо подесити.
5. Средње велико дугме: Дугме за покретање, пауза, стоп, потврда, убрзавање, смањење брзине и други вишефункционални сложени тастери. Притисните дугме за покретање, а дугу

притисните дугме за покретање да бисте се вратили у режим приправности. У ручном режиму, притисните ово дугме да бисте покренули траку за трчање након одбројавања од 3 секунде. Ако притиснете ово дугме док трака ради, она ће се паузирати и на прозору ће се приказати „PAU“. Ако притиснете ово дугме док трака паузира, наставиће да ради. Ако притиснете ово дугме 3 секунде, зауставиће се и ресетоваће се. Када трака за трчање ради, ако окренете ово дугме у смеру казаљке на сату, трака за трчање ће убрзати, а ако га окренете у смеру супротном од казаљке на сату, трака за трчање ће успорити.

Брзи почетак :

1. Укључите прекидач за напајање и правилно причврстите магнетну сигурносну браву на сигурносну положај закључавања испод панела.

2. Притисните дугме „Старт“, систем улази у одбројавање од 3 секунде, огласиће се звучни сигнал,

и трака за трчање почиње да ради брзином од 1,0 км/х након одбројавања од 3 секунде.

3. Након покретања, можете користити мастере „Брзина +“ и „Брзина -“ да бисте подесили брзину траке за трчање по потреби; користите мастере „Lift +“ и „Lift -“ да бисте подесили нагиб траке за трчање.

Раг током вежбања:

1. Притиском на дугме „Брзина-“ смањићете брзину трчања траке за трчање.

2. Притиском на дугме „Speed+“ повећаћете брзину трчања траке за трчање.

3. Притиском на дугме „Подизање“ смањићете нагиб траке за трчање.

4. Притиском на дугме „Lift+“ повећаћете нагиб траке за трчање.

5. Притиском на дугме за стоп успорите траку за трчање и зауставите је.

6. Окретањем дугмета можете брзо повећати или смањити брзину, кратким притиском паузирате, а дугим притиском заустављате.

7. Када спортиста држи рукохват за откуцаје срца обема рукама, подаци о откуцајима срца ће бити приказани око 3 секунде.

Ручни режим:

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

Функција сигурносне браве:

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

Режим уштеде енергије:

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

Искључивање:

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

Превентивне мере:

1. Пре вежбања, проверите да ли је уређај напуњен; проверите да ли је сигурносна брава ефикасна.

2. Ако се током вежбања догоди неуобичајена ситуација, можете повући сигурносну браву и трака за трчање ће се брзо успорити и зауставити; затим вратите сигурносну браву, уређај ће се ресетовати и сачекати унос инструкција.

3. Уколико постоји било какав проблем са овом машином, обратите се продавцу. Непрофесионалци, молимо вас да не покушаваате да је растављате или поправљате како бисте избегли оштећење опреме.

Једноставне методе за решавање проблема са електричним погоном:

1. Електронски сат нема екран након што је укључен.

А. Прво проверите да ли је заштита од преоптерећења активирана. Ако јесте, само је притисните;

Б. Проверите прекидач за напајање, заштиту од преоптерећења и кабл за напајање на грајверу да бисте осигурали добру везу;

С. Проверите да ли је кабл за напајање од електронског бројила до грајвера правилно прикључен. Уклоните стуб и проверите сваки гео спојне линије од електронског бројила до грајвера како бисте се уверили да је свака језгра жице потпуно прикључена. Или је кабл за напајање за комуникацију неисправан (оштећен или прекинут) и потребно га је поново повезати или заменити.

2. Након укључивања, електронско бројило приказује „E01“ ----- квар у комуникацији (возач не прима сигнал електронског бројила); електронско бројило приказује „E13“ ----- квар у комуникацији (електронско бројило не прима сигнал возача)

А. Комуникација између електронског бројила и грајвера је блокирана. Проверите сваки гео комуникационе линије између електронског бројила и грајвера да бисте се уверили да је свака жица потпуно прикључена; проверите да ли је спојна линија између електронског бројила и грајвера оштећена и замените комуникациону спојну линију.

Б. Комуникациона линија на електронском бројилу је неисправна и компоненте су оштећене. Замените електронско бројило;

С. Сигнална линија возача је неисправна, замените возач.

3. Ако електронски бројач приказује „E02“ након рада, то значи да је дошло до проблема са заштитом од експлозије или абнормалности мотора.

А. Проверите да ли је жица мотора правилно повезана, поново повежите жицу мотора, ако и даље не ради, замените мотор;

Б. Проверите да ли контролер има мирис, да ли је IGBT транзистор кратко спојен, замените грајвер;

С. Проверите да ли је напон напајања нижи од 50% нормалног напона, користите исправну спецификацију напона за поновно тестирање;

4. Ако електронски бројач приказује „E03“ након покретања, нема сигнала сензора.

А. Ако мотор почне да ради 5-8 секунди и приказује „E03“, то значи да сигнал сензора брзине није детектован. Проверите да ли је утикач сензора правилно прикључен или да ли је магнетни сензор покварен или оштећен. Прикључите га или замените магнетни сензор.

Б. Коло сигнала сензора на доњој контроли је неисправно. Замените грајвер;

5. Ако електронски бројач приказује „E04“ након покретања, то значи да учење или самотестирање нису успели.

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

Б. Проверите да ли је АЦ кабл мотора за подизање правилно прикључен и да ли је АЦ кабл мотора за подизање правилно прикључен са ознаком на контролеру;

С. Проверите да ли је прикључни вод мотора оштећен или да ли има прекид у струји и замените прикључни вод или мотор за подизање;

Д. Замените возача;

Е. Након што су све провере завршене, притисните дугме за учење на грајверу да бисте поново почели учење.

6. Ако електронски бројач приказује „E05“ након рада, то значи заштиту од прекомерне струје.

А. Могући разлог је да номинално оптерећење прелази струју, систем је самозаштићен и

можете га поново покренути;

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

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

Проверите да ли возач има мирис паљевине и замените га;

7. Ако електронски бројач приказује „E08“ након пада, то значи да је дошло до грешке у меморији 24C02 (са екстерним грајвером 24C02).

А. Интегрисано коло за складиштење није потпуно уметнуто (није прекидачко напајање). Поново га уметните у подножје интегрисаног кола и платите
Обратите пажњу на положај ПИН1.

Б. Интегрисано коло за складиштење је оштећено или је повезано коло неисправно. Замените интегрисано коло за складиштење или замените грајвер.

8. Ако електронски бројач приказује „E09“ након пада, прекидач за склапање се активира.

Микропрекидач је оштећен, замените га;

Б Замените грајвер;

9. Ако електронски бројач приказује „E10“ након пада, то је обично узроковано тренутним кратким спојем мотора.

А. Обртни момент возача је превелик. Подесите потенциометар обртног момента у одговарајући положај.

Б. Мотор је интерно кратко спојен. Замените мотор.

С. Део мењача је заглављен. Подесите део мењача или додајте уље за подмазивање.

Формула за израчунавање калорија

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

ГАРАНЦИЈА

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

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

Гарантни рок: 24 месеца (од куповине уређаја)!

Ми нудимо гаранцију за овај уређај под следећим условима :

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

Бесплатна гаранцијска услуга од стране продавца за време трајања гаранцијског периода не покрива следеће тачке :

1. Постоји Разлике између податке у документу гаранције и спецификацији на самом уређају ;
 2. Погрешно инсталиран или монтиран уређај ;
 3. Недостаје оригинални рачун о куповини или гаранционли лист;
 4. Поправке или друге интервенције које врше лица која нису овлашћена за обављање ове делатности, или ако се апарат поправља са неоригиналним резервним деловима;
 5. Спољна оштећења уређаја - огреботине, пукотине и друго што се није констатовало при куповини, испоруци или монтажи уређаја.
 6. Неусаглашеност са условима за употребу , складиштење , транспорт као узрок дефеката на уређају ;
 7. Дефекти изазвани неадекватним коришћењем , механички дефекти , улубљења, огреботине;
 8. Недостаци који настају као резултат природних непогода, оштећења инсталације, хаварија на месту коришћења, под утицајем више силе;
 9. Коришћење уређаја у комерцијалне сврхе, за тренинг више особа у фирми, хотелу или другом простору јавне намене ;
 10. Покретне компоненте оштећене као резултат неадекватног коришћења уређаја : педале , ручке, сајле, каишеви, траке, заштитке, шrafoви и завртњи, полуге, лежајеви, декоративни елементи;
 11. Неадекватно складиштење уређаја.
 12. Декоративни, украсни делови, делови које се могу одвојити од тела уређаја, пластични украси, гумени делови, делови који имају краћи век трајања од трајања целог уређаја који је прописао сам произвођач, а у складу са нашим законодавством
 13. Потрошни материјал , делови и артикли са ограниченим веком трајања - батерије , каишеви, траке.
 14. Прибор - екстерни напајање / исправљач за струјно напајање, кабл за мобилне уређаје, андроиде ;
- Рекламације на купљену робу спроводе се по правилима нашег законодавства а у складу са условима из гарантног листа који добијате уз уређај.

Sport Depot

ul. Palmira Toljatiја 5/21

11070 Novi Beograd

TC Stari Merkator

I sprat, lokal 21

tel. 011/2608-162



ИНФОРМАЦИЈЕ О РЕЦИКЛАЖИ

ОВАЈ ЕЛЕКТРОНСКИ ПРОИЗВОД СЕ НЕ СМЕ ОДЛАГАТИ У КУЋНИ ОТПАД. ДА БИ СЕ ЗАШТИТИЛА ЖИВОТНА СРЕДИНА, ОВАЈ ПРОИЗВОД СЕ МОРА РЕЦИКЛИРАТИ НАКОН ЊЕГОВОГ ЖИВОТНОГ ВЕКА У СКЛАДУ СА ЗАКОНОМ. МОЛИМО ВАС ДА КОРИСТИТЕ ПОСТРОЈЕЊА ЗА РЕЦИКЛАЖУ КОЈА СУ ОВЛАШЋЕНА ДА ПРИКУПЉАЈУ ОВУ ВРСТУ ОТПАДА У ВАШЕМ ПОДРУЧЈУ. НА ОВАЈ НАЧИН ЋЕТЕ ПОМОЋИ У ЗАШТИТИ ПРИРОДНИХ РЕСУРСА И ПОБОЉШАЊУ ЕВРОПСКИХ СТАНДАРДА ЗА ЗАШТИТУ ЖИВОТНЕ СРЕДИНЕ. АКО ВАМ ТРЕБА ВИШЕ ИНФОРМАЦИЈА О СИГУРНИМ И ИСПРАВНИМ МЕТОДАМА ОДЛАГАЊА, ОБРАТИТЕ СЕ ЛОКАЛНОЈ ГРАДСКОЈ КАНЦЕЛАРИЈИ ИЛИ КОМПАНИЈИ У КОЈОЈ СТЕ КУПИЛИ ОВАЈ ПРОИЗВОД.