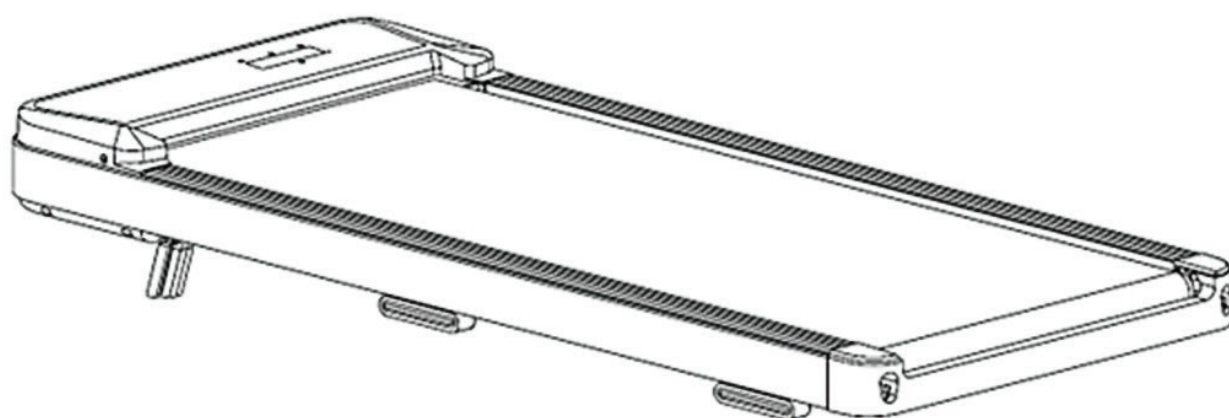




Electric treadmill
LOTTO SMART N1



USER'S MANUAL

EN / BG / GR

ENGLISH

CONTENTS

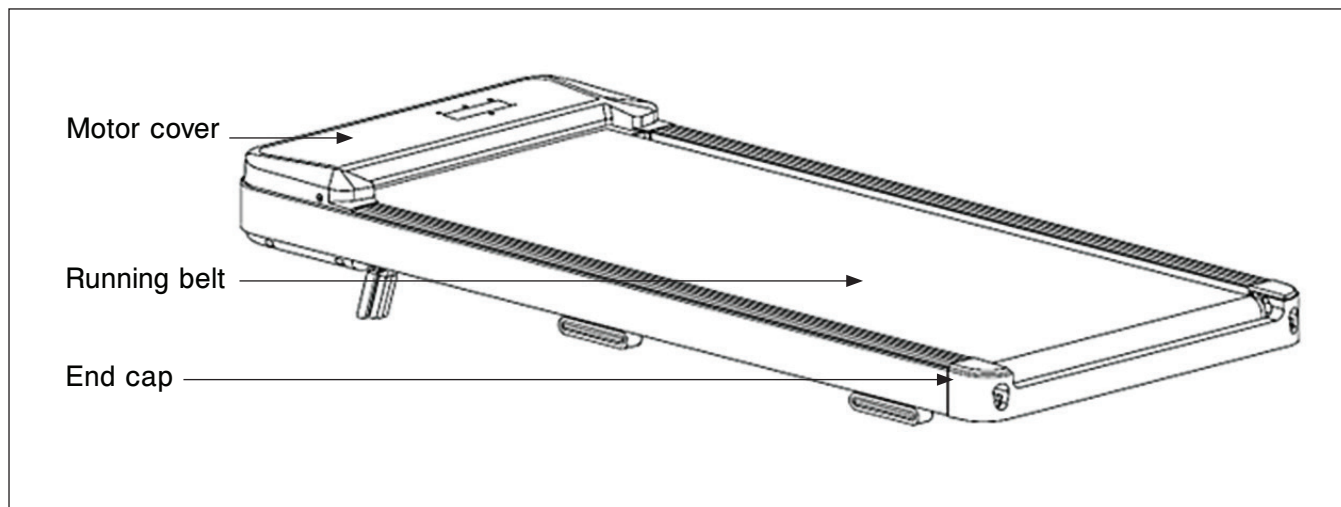
| | | |
|------|---|----|
| I. | Product Brief | 03 |
| II. | Security Precautions and Warning | 03 |
| III. | Installation Instructions | 05 |
| IV. | Sports advice and guidelines (ergonomics) | 06 |
| V. | Using Instructions | 07 |
| VI. | Routine Maintenance | 09 |



ATTENTION!

Following the principles of sustainable development, we may modify machines when necessary and will not notice again. It all depends on the actual product.

I. PRODUCT BRIEF



Main parameters and parts list

| No. | Names | Description | No. | Names | Description |
|-----|-----------------|-------------|-----|---------------------|-----------------|
| 1 | Input voltage | 220-240V | 5 | Max user weight | 100kg |
| 2 | Rated frequency | 50-60Hz | 6 | Expanded dimensions | 1120×485×100 mm |
| 3 | Speed | 1.0-6km/h | 7 | Function | Walking |
| 4 | Running surface | 400*935mm | | | |

Packing list

| No. | Names | Units | Qty | No. | Names | Units | Qty |
|-----|------------------|-------|-----|-----|-----------------|-------|-----|
| 1 | Complete machine | set | 1 | 2 | Accessories Bag | set | 1 |

Accessories Bag

| No. | Names | Units | Qty | No. | Names | Units | Qty |
|-----|----------------------------|-------|-----|-----|-----------------|-------|-----|
| 1 | Inner hexagonal banner 5mm | pcs | 1 | 3 | Remote control | pcs | 1 |
| 2 | User's manual | pcs | 1 | 4 | Lubricating oil | pcs | 1 |

II. SECURITY PRECAUTIONS AND WARNING



In order to ensure your safety and avoid accidents, Please read the instructions carefully before use.

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

Any adjustment device that may interfere with the user's movement should not deviate from the design; Equipment should be installed (placed) on a stable base (surface) and corresponding flatness; The walking machine must be placed on a flat ground; the walking machine should be placed indoors to avoid moisture, and water should not be splashed on the walking machine. Do not place any foreign objects on the walking machine.

There should be a safe use space of 0.5m(500mm) in the front and on both sides and 1m x 1m (1000mm*1000mm) at the end, which is convenient for emergency jumping off.

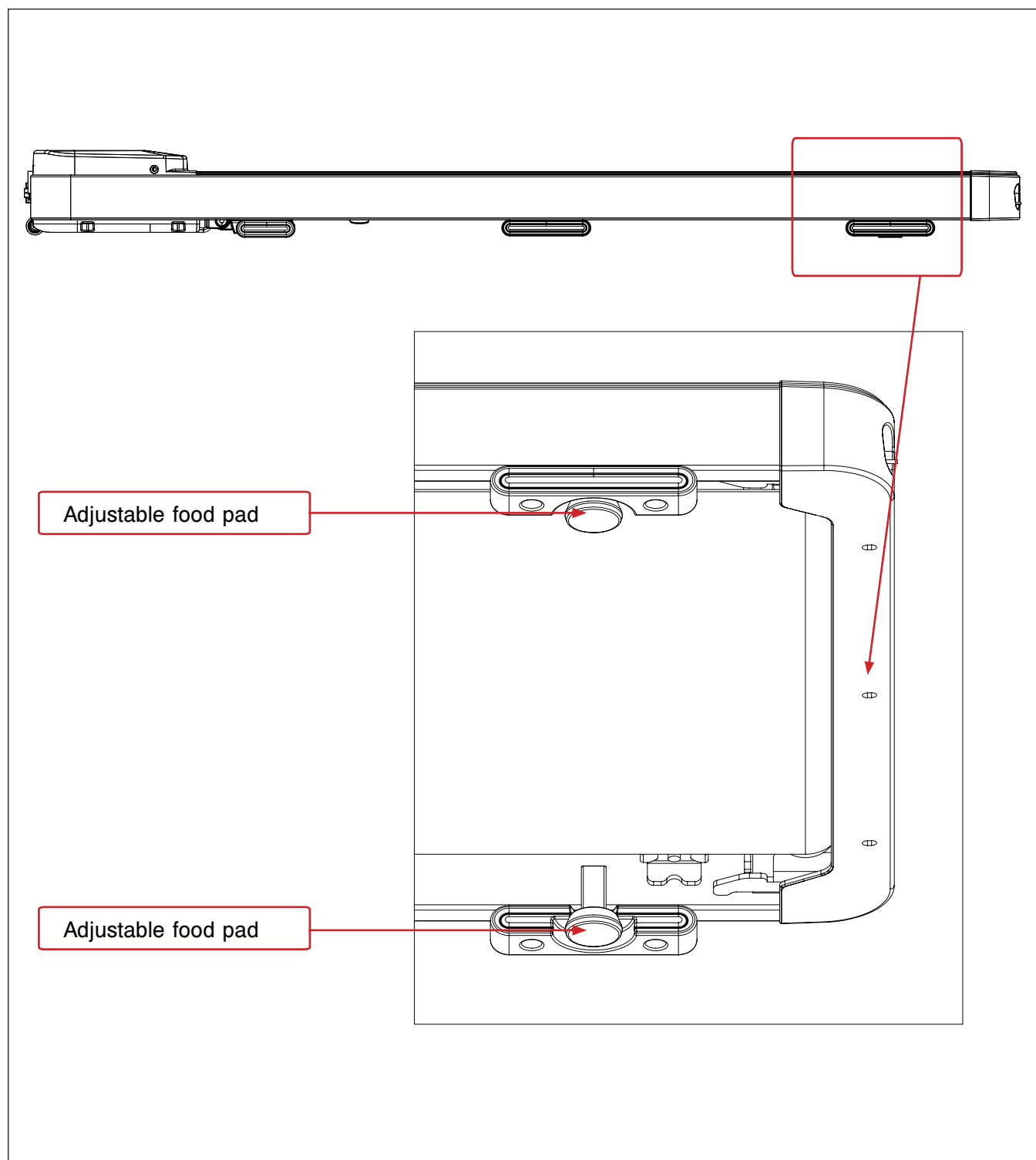
(Emergency jump: while holding the handrails to support your body, step on the side rail with your feet and jump off the walking machine from one side).

- This product is an electric treadmill; Applicable age range: Healthy individuals aged 12-60.
- This product is not suitable for disabled people and children; if you feel unwell or mentally handicapped or lack common sense, it is prohibited to use it unless under the supervision or guidance of a person responsible for your safety.
 - If not followed, there may be a risk of injury.
- Please keep the lubricating oil (if have) in the accessories bag out of the reach of children. If it is accidentally swallowed or split in the eyes, please rinse with water and seek medical help in time;
- The power plug must be grounded reliably, and the socket must have a dedicated circuit and avoid sharing with other electrical equipment;
- If the power cord is damaged, in order to avoid danger, it must be replaced by professionals from the manufacturer, its maintenance department or professionals from similar departments;
- Do not use the treadmill in a dusty space, and keep a certain humidity in the room to avoid strong static electricity, otherwise it may interfere with the normal work of the electronic watch and the controller; please use the original accessories, and it is strictly forbidden to replace them without permission.
- Keep your hands away from all moving parts, and it is forbidden to put your hands and feet in the space under the running belt.
- Do not place the power cord near hot or moving objects; do not use the product outdoors, in high humidity and sunlight.
- Unplug the treadmill before moving it. Non-professionals are not allowed to disassemble the machine without authorization, otherwise serious consequences may occur;
- Please check whether the clothing is buttoned or zipped before using the treadmill, or the clothing is too loose.
- If you feel any abnormality such as discomfort during use, please stop exercising and consult a doctor;
- This product should not be used for a long time, as long-term use may easily cause the electrical equipment of the walking machine to overheat and cause electrical failure.
- Use qualified sockets to avoid danger. If the plug and socket are not compatible, do not touch the plug and ask an electrician to handle it.
- This product is suitable for home use, not for professional training and testing, nor for medical purposes.
- Do not use it in a state where the outer casing is cracked, cracked and detached (internal structure exposed) or the welded part is cracked.
- Do not jump up or down on the machine during exercise.
 - May cause injury due to falling.
- Do not use after eating, when tired, or in poor physical condition.
 - May cause damage to health;
- Do not allow pins, garbage or moisture to adhere to the power plug.
 - May cause electric shock or short circuit, fire. Never use with wet hands!
- Please unplug the power plug from the outlet when it is not in use.
 - Due to dust and moisture, the insulation will be aged, resulting in leakage fire.
- The product must be grounded. In the event of malfunction, grounding provides the least resistance path for current to reduce the risk of electric shock.
- This product is H grade. If you are in doubt about the correct grounding of this product, please entrust a professional electrician to check it.

III. INSTALLATION INSTRUCTIONS

Installation steps:

Remove the machine from its packaging and lay it flat on the ground. (No need to install, directly lift the machine out of the package!)



Method for adjusting the machine to be level with the ground:

When there is a gap between the machine and the ground, the adjustable foot pads behind the machine can be adjusted to make the front and back contact with the ground.

(Notice: Adjusting the gap between the foot pad and the ground can cause instability of the machine!)

IV. SPORTS ADVICE AND GUIDELINES (ERGONOMICS)

Warming up and soothing exercise

A successful exercise program consists of three parts: Warming up, cardio exercise and soothing exercise.

Warming up is a very important part of exercise.

Warming up must be carried out before every exercise. Warming up can preheat the body, stretch the muscles, and let the body adapt to more intense exercise.

Repeating the Warming up exercise at the end of the exercise can help relieve muscle soreness.

We suggest that you perform corresponding warm-up and relief exercises according to the following diagram:

Head movement

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

Shoulder lifting exercise

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

Stretching movement

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

Quadriceps stretching exercise

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

Thigh inner stretch

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

Foot tendon stretching

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

Calf stretching

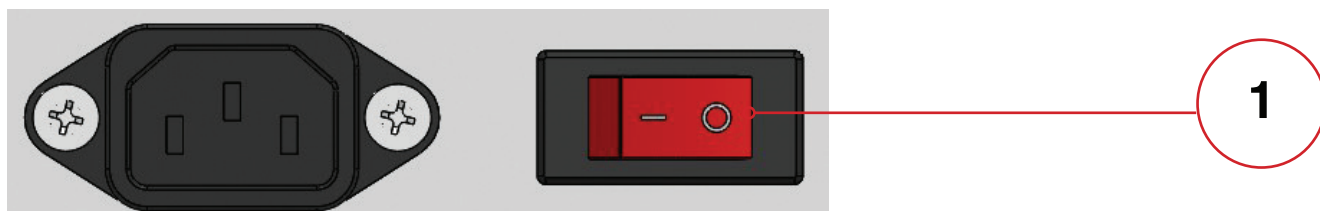
Support the wall with both hands, place your body at a 45 degree angle to the ground, and alternately extend your left and right feet backwards to perform walking movements.



V. USING INSTRUCTIONS

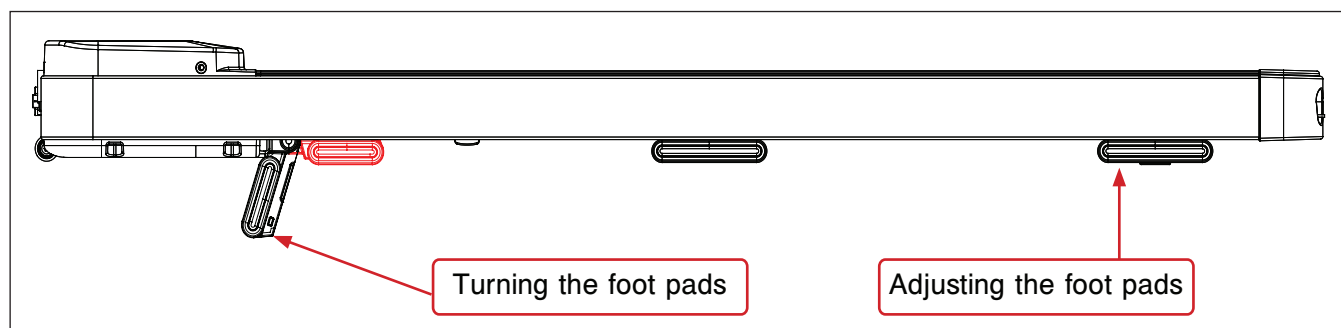
1. Use the treadmill:

Plug in the power and turn on the switch (red) (1) when it lights up, then you hear a “beep,” and then the screen lights up. (Note: The switch is on the right side of the machine.)



2. Introduction to the adjustment of incline:

By manually turning the foot pads at the front end of the treadmill, you can adjust the incline of the running board (the left and right foot pads are adjusted synchronously). After adjusting the foot pads, the adjusting pad in the back of the running table can be adjusted according to the flatness of the ground; Make sure that all the pads are landing, otherwise the movement may cause abnormal noises and unnecessary damage to the user.



The remote control operates: the machine has been paired one-to-one before leaving the factory, and the user can use it directly after receiving; if it cannot be used, it should be paired and connected after successful pairing.

Pairing Method: After powering on the machine, press and hold the “Start” button on the remote control for about 7 seconds to initiate a one-to-one pairing connection (if the buzzer emits a series of beeps, the pairing is successful; if there are no continuous beeps, the pairing is unsuccessful). Once paired successfully, the remote control can be used to operate the treadmill, and there is no need to pair it again.

The remote control features the following buttons: “Start/Pause,” “Stop,” “Mode,” “Speed +,” and “Speed -.”

DISPLAY FUNCTION

Time display:

When the time indicator light is on, it displays the running time.

Speed display:

When the speed indicator light is on, it displays the current running speed value.

Distance display:

When the indicator light of distance is on, it will display the accumulated distance.

Calorie display:

When the calorie indicator light is on, it will display the accumulated calorie value.

Step Count Display:

When the step count indicator light is on, it will display the current number of steps.

FUNCTION BUTTONS:

Start/Pause Button: When the machine is stopped, press the “Start/Pause” button to start the machine. If

the machine is running and you press the “Start/Pause” button, the machine will pause. Press the “Start/Pause” button again to resume the machine’s operation.

Stop:

In the running state of the Treadmill, press the “Stop” key, all data will be reset, the Treadmill will return to the manual mode after it stops stably, and the Treadmill will stop.

Speed+:

Press this button in running mode to increase the running speed;

Speed -:

Pressing this key while running can reduce the running speed.

Error message code:

| Error code | Description | Solution |
|------------|-----------------------------------|--|
| E1 | Communication Abnormal | <p>Possible reasons: The communication between the electronic control and the electronic watch is blocked, check the connection of each section of the electronic watch to the lower control communication line to ensure that each core is completely inserted. Check whether the cable between the electronic meter and the controller is broken and replace the cable.</p> |
| E2 | No signal from motor | <p>Possible cause: Check whether the motor cable is well connected and reconnect the motor cable. Check whether the motor line is damaged or smelly, and replace the motor.</p> |
| E5 | Over current protection | <p>Possible reasons: Exceeding the rated load causes excessive current, the system protection, or a part of the treadmill is stuck, causing the motor can not turn, the load is heavy, excessive current, the system protection; adjust the treadmill to restart. Also, check whether the motor has a flow sound or burnt odor, replace the motor, or replace the controller, or check whether the power supply voltage specification is inconsistent or low, and retest with the correct voltage specification.</p> |
| E6 | Explosion-proof impact protection | <p>Possible Cause: Check if the power supply voltage is 50% lower than normal Voltage, use the correct voltage and test the machine again; Check if the controller has a burnt smell and replace the controller; Check if the motor cable is connected and connect the motor wire again.</p> |

VI. ROUTINE MAINTENANCE

Open the motor cover at least 2 times a year to clean the motor. Full cleaning extends the treadmill life. Clean the exposure on both sides of the running belt to reduce the accumulation of impurities under the running belt. Make sure the sneakers are clean and avoid carrying foreign objects into the running belt under the worn running board and running belt. The surface of the running belt shall be scrubbed with a soapy wet cloth. Be careful not to splash on the electrical components and under the running belt.

Warning: Be sure to remove the treadmill power plug before cleaning, maintaining, or moving the treadmill.

Adjustment method for running belt deviation:

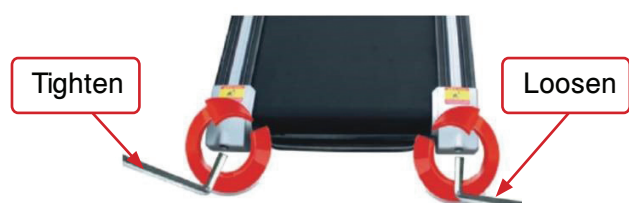
Put the walking machine flat on the ground. Make the walking machine run at a speed of 3-5 km/h .

If the running belt is closer to the left:

Rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture A)

If the running belt is closer to the right:

Rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture B)



Picture A: Belt closer to left



Picture B: Belt closer to right

The lubricating oil of the treadmill is added as follows:

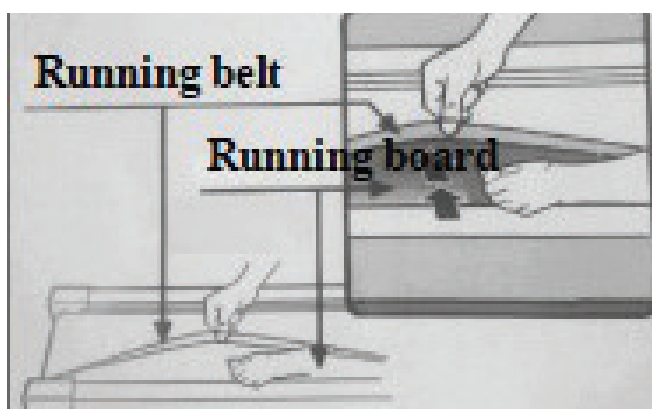
This machine is pre-lubricated when it leaves the factory. The friction between the running belt (walking belt) and the running board (walking board) has a significant impact on the machine's lifespan and performance, so it is essential to apply lubricant regularly.

Light users (using less than 3 hours per week) should apply lubricant every 10 months; Heavy users (using more than 7 hours per week) should apply it every 5 months.

The method for applying lubricant:

Step 1: First, lift the running belt (walking belt) upwards.

Step 2: Open the lubricant bottle and squeeze the lubricant onto the running board (walking board) from above, as shown in the right image.



Treadmill is a sports equipment, so it needs suitable maintenance and maintenance. Maintenance and maintenance recommendations are as follows:

1. Due to wear and damage, need frequent inspection; wear or damaged accessories (such as motor, electric control, power cord, Running belt), after maintenance or professional maintenance, its use safety level is the same as when leaving the factory.
2. Immediately replace the defective parts and repair the equipment idle: (such as power cord)
3. Pay special attention to the most easy to wear components.(Such as running belt)

WARRANTY PERIOD

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

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

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

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

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

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

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

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

CONTACT:

Tel: +40311050917

Email: service@sportpartner.ro



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. | Кратко описание на продукта | 12 |
| II. | Предпазни мерки и предупреждения | 12 |
| III. | Инструкции за инсталиране | 14 |
| IV. | Съвети и насоки за спорт (ергономика) | 15 |
| V. | Инструкции за употреба | 16 |
| VI. | Рутинна поддръжка | 18 |

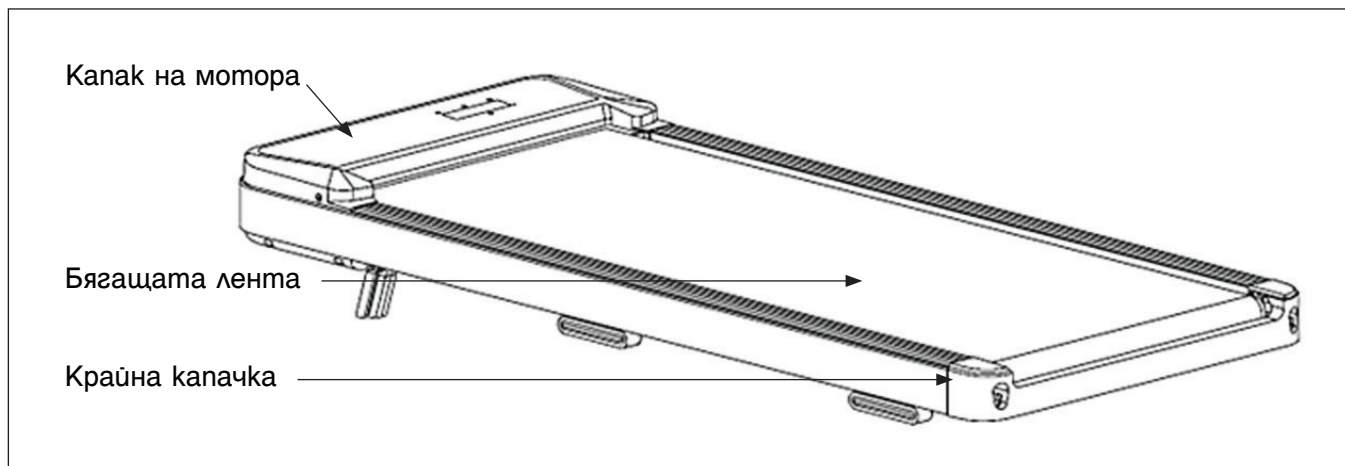


ВНИМАНИЕ!

Следвайки принципите на устойчиво развитие, може да модифицираме машините при необходимост и няма да уведомяваме отново.

Всичко зависи от действителния продукт.

I. ОПИСАНИЕ НА ПРОДУКТА



Основни параметри и списък на частите

| Но. | Имена | Описание | Но. | Имена | Описание |
|-----|-------------------|-----------|-----|---------------------------------|-----------------|
| 1 | Входно напрежение | 220-240V | 5 | Максимално тегло на потребителя | 90kg |
| 2 | Номинална честота | 50-60Hz | 6 | Разширени размери | 1120×485×100 mm |
| 3 | Скорост | 1.0-6km/h | 7 | Function | Walking |
| 4 | Бягаща повърхност | 400*935mm | | | |

Списък на частите

| Но. | Имена | Единици | Кол. | Но. | Имена | Единици | Кол. |
|-----|------------------|---------|------|-----|-------------------|---------|------|
| 1 | Завършена машина | набор | 1 | 2 | Чанта с аксесоари | набор | 1 |

Списък на аксесоарите в чантата

| Но. | Имена | Единици | Кол. | Но. | Имена | Единици | Кол. |
|-----|---------------------------------|---------|------|-----|-------------------------|---------|------|
| 1 | Вътрешен шестоъгълен банер 5 mm | бр. | 1 | 3 | Дистанционно управление | бр. | 1 |
| 2 | Ръководство за потребителя | бр. | 1 | 4 | Смазочно масло | бр. | 1 |

II. ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ЗА СИГУРНОСТ



За да гарантирате вашата безопасност и да избегнете инциденти, моля, прочетете внимателно инструкциите преди употреба.

Инструкции за безопасност: Този продукт е проектиран и произведен с много съображения за безопасност, но моля, следвайте инструкциите по-долу, за да избегнете наранявания. Няма да носим отговорност за каквито и да е последици, произтичащи от необичайни операции.

Всяко устройство за регулиране, което може да пречи на движението на потребителя, не трябва да се отклонява от дизайна; Оборудването трябва да бъде инсталирано (поставено) на стабилна основа (повърхност) и съответстваща равнинност; Бягащата пътека трябва да бъде поставена на равен под; бягащата пътека трябва да бъде поставена на закрито, за да се избегне влага, и не трябва да се пръска вода върху нея.

Не поставяйте никакви чужди предмети върху бягащата пътека. Трябва да има безопасно пространство за използване от 0.5 m (500 mm) отпред и от двете страни и 1 m × 1 m (1000 mm × 1000 mm) в края, което е удобно за аварийно скачане. (Аварийно скачане: докато държите ръкохватките за поддръжка на тялото си, стъпете на страничната релса с краката си и скочете от бягащата пътека от едната страна.)

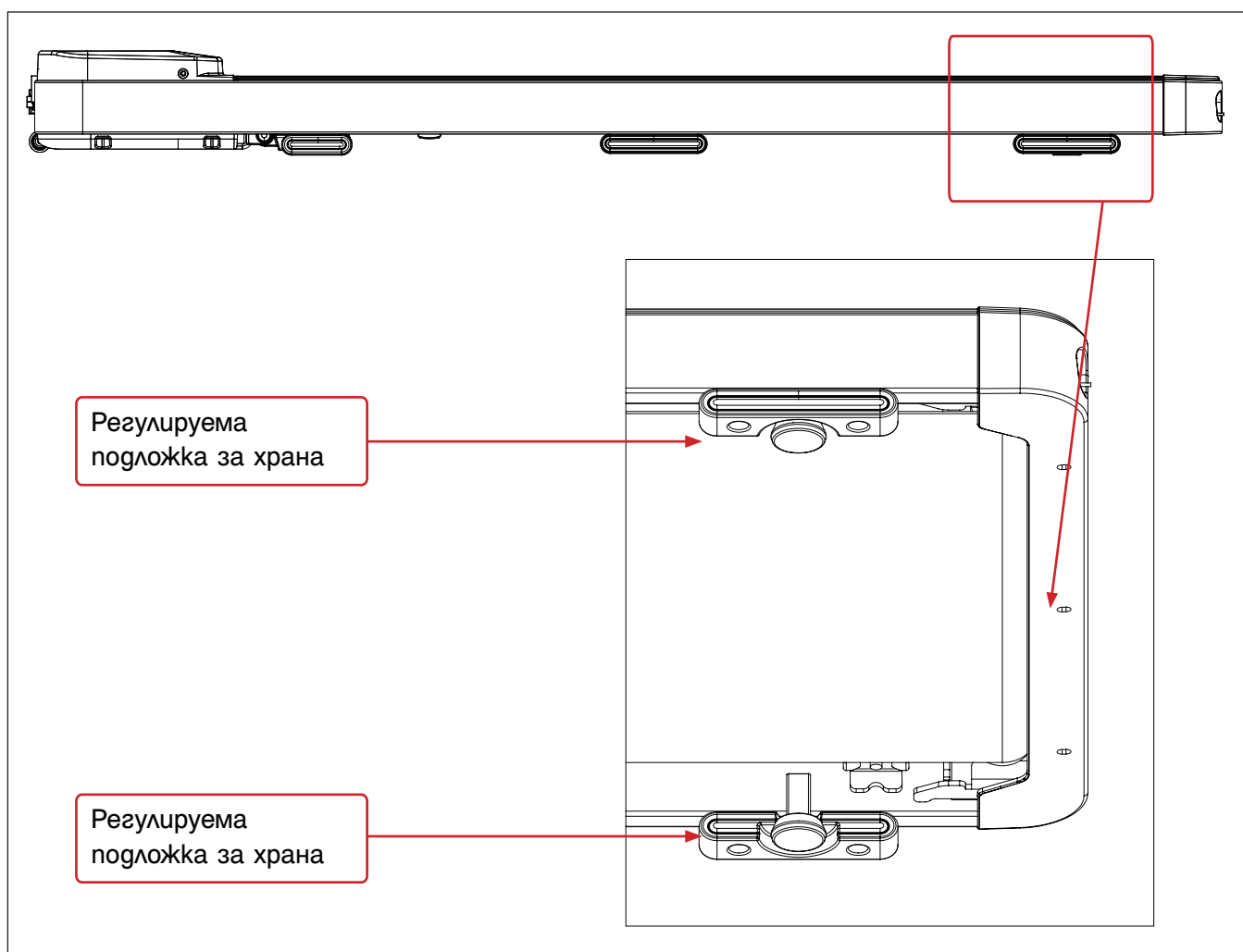
- Този продукт е електрическа бягаща пътека; Приложима възрастова група: Здрави лица на възраст от 12 до 60 години.
- Този продукт не е подходящ за хора с увреждания и деца; ако се чувствате зле или сте с умствени увреждания или нямате здрав разум, е забранено да го използвате, освен под наблюдението или ръководството на лице, отговорно за вашата безопасност.
---- Ако не се спазва, може да има риск от нараняване.
- Моля, дръжте смазочното масло (ако има) в чантата с аксесоари извън обсега на деца. Ако случайно бъде погълнато или попадне в очите, изплакнете с вода и потърсете медицинска помощ навреме;
- Щепселът трябва да бъде надеждно заземен, а контактът трябва да има отделна верига и да избягва споделяне с други електрически устройства;
- Ако охраняващият кабел е повреден, за да се избегне опасност, той трябва да бъде заменен от професионалисти от производителя, неговия отдел за поддръжка или професионалисти от подобни отдели;
- Не използвайте бягащата пътека в прашно пространство и поддържайте определена влажност в помещението, за да избегнете силно статично електричество, в противен случай това може да попречи на нормалната работа на компютъра и контролера; моля, използвайте оригиналните аксесоари и е строго забранено да ги замените без разрешение.
- Дръжте ръцете си далеч от всички движещи се части и е забранено да поставяте ръцете и краката си в пространството под бягащата лента.
- Не поставяйте охраняващия кабел близо до горещи или движещи се обекти; не използвайте продукта на открито, при висока влажност и пряка слънчева светлина.
- Изключете бягащата пътека от охраняването преди преместване. Непрофесионалистите нямат право да разглобяват уреда без разрешение, в противен случай могат да настъпят сериозни последици;
- Моля, проверете дали облеклото е закопчано с копчета или цип преди използване на бягащата пътека, или дали облеклото е твърде свободно.
- Ако почувствате някаква необичайност като дискомфорт по време на употреба, моля, спрете упражнението и се консултирайте с лекар;
- Този продукт не трябва да се използва продължително време, тъй като дългосрочната употреба може лесно да доведе до прегряване на електрическото оборудване на ходещата машина и да причини електрическа повреда.
- Използвайте квалифицирани гнезда, за да избегнете опасност. Ако щепселът и гнездото не са съвместими, не докосвайте щепсела и се обърнете към електротехник за помощ.
- Този продукт е подходящ за домашна употреба, но не за професионално обучение и тестване, нито за медицински цели.
- Не използвайте устройството в състояние, при което външният корпус е напукан, напукан и отделен (вътрешната структура е изложена) или заварената част е напукана.
- Не скачайте нагоре или надолу върху уреда по време на упражнението.
---- Може да причини нараняване поради падане.

- Не използвайте след хранене, когато сте уморени или в лошо физическо състояние.
 - Може да причини увреждане на здравето;
- Не допускайте щифтове, отпадъци или влага да се залепят за щепсела.
 - Може да предизвика електрически удар или късо съединение, пожар. Никога не използвайте с мокри ръце!
- Моля, изключете захранващия щепсел от контакта, когато не се използва.
 - Поради прах и влага, izolацията ще се износи, което може да доведе до пожар от утечка.
- Продуктът трябва да бъде заземен. В случай на неизправност, заземяването осигурява път с най-малко съпротивление за тока, за да намали риска от електрически удар.
- Този продукт е от клас II. Ако имате съмнения относно правилното заземяване на този продукт, моля, възложете на професионален електротехник да го провери.

III. ИНСТРУКЦИИ ЗА ИНСТАЛИРАНЕ

Стъпки за инсталиране:

Извадете машината от опаковката и я поставете хоризонтално на земята. (Няма нужда от инсталиране, директно извадете машината от опаковката!)



Метод за регулиране на машината да бъде нивелирана с пода:

Когато има разстояние между уреда и пода, регулируемите подложки за уреда могат да бъдат настроени, така че предната и задната част да контактуват с пода.

(Забележка: Регулирането на разстоянието между подложката за крака и земята може да причини нестабилност на уреда!)

IV. СПОРТНИ СЪВЕТИ И НАСОКИ (ЕРГНОМИЯ)

Загряване и успокояващи упражнения

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

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

Движение на главата

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

Упражнение за повдигане на раменете

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

Разтягащи движения

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

Упражнение за разтягане на квадрицепсите

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

Разтягане на вътрешната част на бедрото

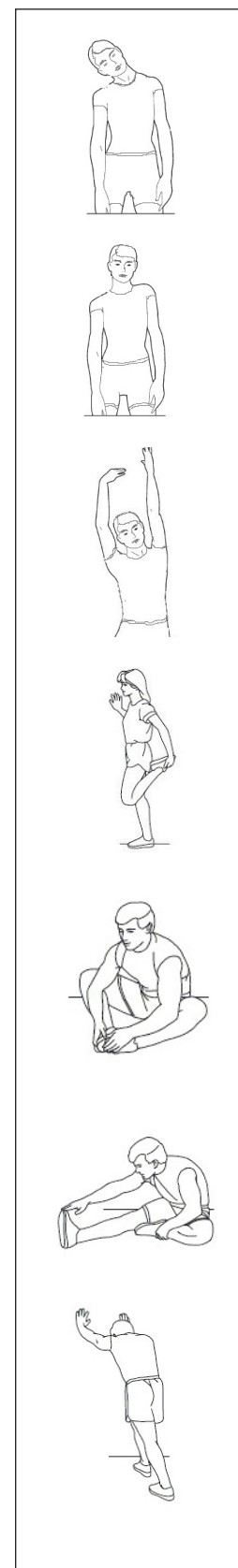
Седнете на земята, като съберете стъпалата и ходилата заедно, хванете и двете стъпала с двете ръце и ги издърпайте навътре, за да ги приблизите възможно най-близо до тялото. Бавно натиснете надолу петите на двата крака и задръжте тази позиция за 15 секунди.

Разтягане на сухожилията на стъпалото

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

Разтягане на прасците

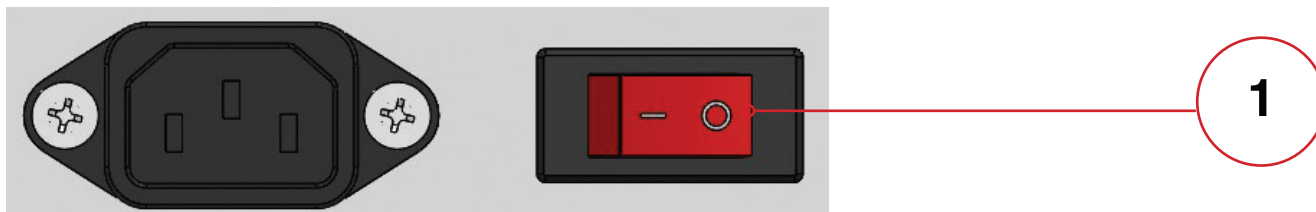
Подпрете стената с двете си ръце, поставете тялото си под ъгъл от 45 градуса спрямо земята и последователно изпълвайте левия и десния крак назад, за да извършвате ходещи движения.



V. ИНСТРУКЦИИ ЗА УПОТРЕБА

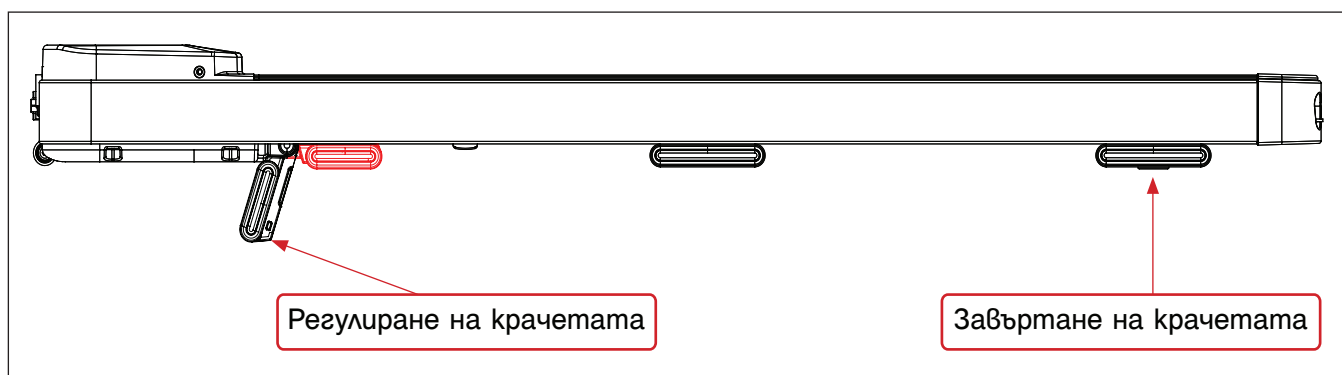
1. Използване на бягащата пътека:

Включете захранването и включете ключа (червен) (1), когато светне, ще чуете “бип”, след което екранът ще светне. (Забележка: Ключът се намира от дясната страна на машината.)



2. Въведение в настройката на наклона:

Чрез ръчно завъртане на подложките за крака в предната част на бягащата пътека, можете да регулирате наклона на бягащата лента (лявата и дясната стъпка се регулират синхронно). След регулиране подложките за крака, регулиращата подложка в задната част на бягащата маса могат да бъдат регулирани според към равнинността на земята; Уверете се, че всички подложки са на място, в противен случай движението може да причинят необичайни шумове и ненужни повреди на потребителя.



Дистанционното управление работи: машината е сдвоена едно към едно преди да напусне фабриката и потребителят може да я използва директно след получаване; ако не може да се използва, трябва да се сдвои и свърже след успешно сдвояване.

Метод за сдвояване: След като включите машината, натиснете и задръжте бутона “Start” на дистанционното управление за около 7 секунди, за да инициирате едно към едно сдвояване (ако зумерът издаде серия от звукови сигнали, сдвояването е успешно; ако няма непрекъснати звукови сигнали, сдвояването е неуспешно). След успешно сдвояване, дистанционното управление може да се използва за управление на бягащата пътека и няма нужда отново да се сдвоява.

Дистанционното управление разполага със следните бутони:

“Start/Pause,” “Stop,” “Mode,” “Speed +,” и “Speed -.”

ФУНКЦИЯ ЗА ПОКАЗВАНЕ

Показване на време:

Когато индикаторът за време е включен, се показва времето на работа.

Показване на скорост:

Когато индикаторът за скорост е включен, се показва текущата стойност на скоростта на бягане.

Показване на разстояние:

Когато индикаторната светлина за разстояние е включена, ще се показва натрупаното разстояние.

Показване на калории:

Когато индикаторът за калории е включен, ще се показва натрупаната стойност на калориите.

Показване на броя на стъпките:

Когато индикаторната светлина за броя на стъпките е включена, ще се показва текущият брой стъпки.

ФУНКЦИОНАЛНИ БУТОНИ:**Бутон Старт/Пауза:**

Когато машината е спряна, натиснете бутона “Старт/Пауза”, за да стартирате машината. Ако машината работи и натиснете бутона “Старт/Пауза”, машината ще спре временно. Натиснете отново бутона “Старт/Пауза”, за да възобновите работата на машината.

Стоп:

В работно състояние на бягащата пътека, натиснете клавиша “Стоп”, всички данни ще бъдат нулирани, Бягащата пътека ще се върне в ръчен режим, след като спре стабилно, и бягащата пътека ще спре.

Speed+:

Натиснете този бутон в режим на бягане, за да увеличите скоростта на бягане;

Скорост -:

Натискането на този бутон по време на бягане може да намали скоростта на бягане.

Ког на съобщението за грешка:

| Код за грешка | Описание | Решение |
|---------------|----------------------------------|--|
| E1 | Комуникация Необичайно | Възможни причини: Комуникацията между електронното управление и компютъра е блокирана, проверете връзката на всяка секция на компютъра към комуникационната линия на долното управление, за да се уверите, че всяко ядро е напълно вмъкнато. Проверете дали кабелът между компютъра и контролера е прекъснат и заменете кабела. |
| E2 | Няма сигнал от мотора | Възможна причина: Проверете дали кабелът на мотора е добре свързан и свържете отново кабела на мотора. Проверете дали линията на мотора е повредена или има мирис на изгоряло, и заменете мотора. |
| E5 | Защита от претоварване | Възможни причини: Превिшаването на номиналното натоварване причинява прекомерен ток, системната защита, или част от бягащата пътека е блокирана, което води до невъзможност на мотора да се завърти, натоварването е тежко, прекомерен ток, системната защита; настройте бягащата пътека за рестартиране. Също така, проверете дали моторът има шум на поток или мирис на изгоряло, заменете мотора, или заменете контролера, или проверете дали спецификацията на напрежението на захранването е несъответстваща или ниска, и тествайте отново с правилната спецификация на напрежението. |
| E6 | Взривозащитна защита от удари | Възможна причина: Проверете дали напрежението на захранването е с 50% по-ниско от нормалното напрежение, използвайте правилното напрежение и тествайте машината отново; Проверете дали контролерът има мирис на изгоряло и заменете контролера; проверете дали кабелът на мотора е свързан и свържете отново кабела на мотора. |

VI. РУТИННА ПОДДРЪЖКА

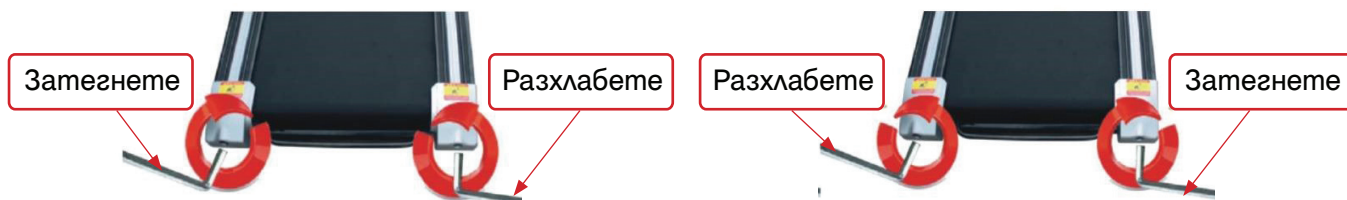
Отваряйте капака на мотора поне 2 пъти годишно, за да почистите мотора. Пълното почистване удължава живота на бягащата пътека. Почистете откритите части от двете страни на бягащата лента, за да намалите натрупването на примеси под бягащата лента. Уверете се, че маратонките са чисти и избягвайте да внасяте чужди предмети в бягащата лента под износената гръска и бягащата лента. Повърхността на бягащата лента трябва да се почиства с влажна кърпа със сапун. Внимавайте да не пръскате върху електрическите компоненти и под бягащата лента.

Предупреждение: Уверете се, че сте извадили захранващия щепсел на бягащата пътека преди почистване, поддръжка или преместване на бягащата пътека.

Метод за регулиране на отклонението на бягащата лента:

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

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



Картина А: Лентата по-близо до ляво

Картина В: Лентата по-близо до дясно

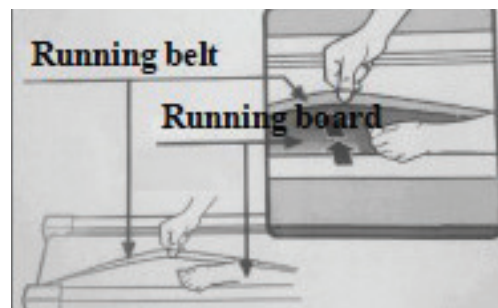
Смазочното масло на бягащата пътека се добавя по следния начин:

Тази машина е предварително смазана, когато напуска фабриката. Триенето между бягащата лента (ходеща лента) и бягащата гръска (ходеща гръска) има значително влияние върху живота и производителността на машината, затова е от съществено значение да се прилага смазка редовно. Леките потребители (използващи по-малко от 3 часа седмично) трябва да нанасят смазка на всеки 10 месеца; Тежките потребители (използващи повече от 7 часа седмично) трябва да я нанасят на всеки 5 месеца.

Метод за нанасяне на лубрикант:

Стъпка 1: Първо, повдигнете бягащата лента (ходещата лента) нагоре.

Стъпка 2: Отворете бутилката с лубрикант и изстискайте лубриканта върху бягащата платформа (платформа за ходене) отгоре, както е показано



Бягащата пътека е спортно оборудване, затова изисква подходяща поддръжка и обслужване. Препоръките за поддръжка и обслужване са както следва:

1. Поради износване и повреди, е необходимо често инспектиране; износени или повредени аксесоари (като мотор, електронно управление, захранващ кабел, бягащата лента), след поддръжка или професионална поддръжка, нивото на безопасност при използване е същото, както при напускане на фабриката.
2. Незабавно заменете дефектните части и извършете ремонт на оборудването в покой: (като например захранващ кабел)
3. Обърнете специално внимание на най-лесно износващите се компоненти. (Като бягащата лента)

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 гребно и договора ви с него.

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

Ние предоставяме гаранционно обслужване за този уред при следните условия:

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

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

1. Има разлики между данните в гаранционния документ и документите на устройството;
2. Неправилно инсталирани или монтирани уреди;
3. Липса на оригинални документи за покупка или гаранционен документ;
4. Поправки или други интервенции извършени от лица, неупълномощени от нас за извършване на тази дейност, или ако уредът е ремонтиран с неоригинални резервни части;
5. Външен вид на устройството - граскотини, пукнатини и други, които не са забелязани при покупката, доставката или при монтажа на урега.
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. Неподгържани и неправилно съхранявани устройства.
12. Дизайнерски части и такива, които могат да бъдат отделени от основното тяло на устройството, пластмасови декорации, гумени части с ограничен живот, регламентиран от производителя;
13. Консумативи, части и елементи с ограничен срок на годност - батерии, ремъци, ленти.
14. Аксесоари – външно захранване/ адаптори;

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

“Спорт Депо” АД

ж.к.Млагост IV,

ул. “Васил Радославов” 6,

София 1766, сграда Sport Depot



ИНФОРМАЦИЯ ЗА РЕЦИКЛИРАНЕ

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

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

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

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

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

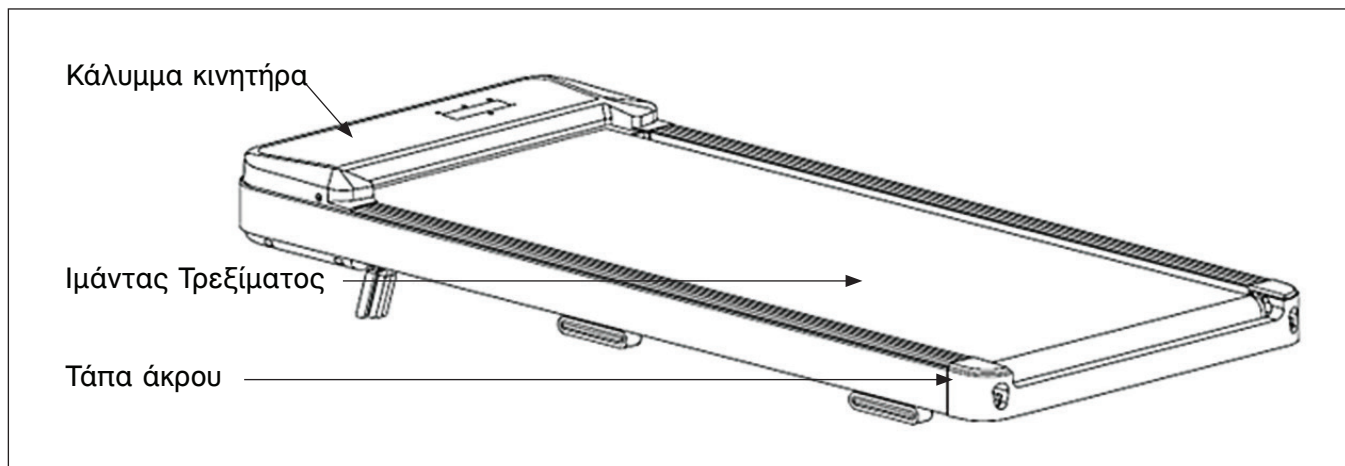
| | | |
|------|---|----|
| I. | Σύντομη Περιγραφή Προϊόντος | 22 |
| II. | Μέτρα Ασφαλείας και Προειδοποιήσεις | 22 |
| III. | Οδηγίες Εγκατάστασης | 24 |
| IV. | Συμβουλές Άθλησης και Οδηγίες (Εργονομία) | 25 |
| V. | Οδηγίες Χρήσης | 26 |
| VI. | Τακτική Συντήρηση | 28 |



ΠΡΟΣΟΧΗ:

Ακολουθώντας τις αρχές της βιώσιμης ανάπτυξης, ενδέχεται να τροποποιούμε τα μηχανήματα όταν χρειάζεται και δεν θα ενημερώνουμε εκ νέου. Όλα εξαρτώνται από το πραγματικό προϊόν.

I. ΣΥΝΤΟΜΗ ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ



Κύριες παράμετροι και λίστα εξαρτημάτων

| No. | Ονόματα | Περιγραφή | No. | Ονόματα | Περιγραφή |
|-----|----------------------|-----------|-----|----------------------|-----------------|
| 1 | Τάση εισόδου | 220-240V | 5 | Μέγιστο βάρος χρήστη | 90kg |
| 2 | Ονομαστική συχνότητα | 50-60Hz | 6 | Διεύρυνση διαστάσεων | 1120×485×100 mm |
| 3 | Ταχύτητα | 1.0-6km/h | 7 | Λειτουργία | Walking |
| 4 | Επιφάνεια τρεξίματος | 400*935mm | | | |

Λίστα Συσκευασίας

| No. | Ονόματα | Μονάδες | ΠΟΣΟ | No. | Ονόματα | Μονάδες | ΠΟΣΟ |
|-----|-----------------|---------|------|-----|-----------------|---------|------|
| 1 | Ολόκληρη μηχανή | set | 1 | 2 | Τσάντα Αξεσουάρ | set | 1 |

Λίστα Τσάντας Αξεσουάρ

| No. | Ονόματα | Μονάδες | ΠΟΣΟ | No. | Ονόματα | Μονάδες | ΠΟΣΟ |
|-----|----------------------------------|---------|------|-----|-----------------|---------|------|
| 1 | Εσωτερικό εξαγωγικό μπουλόνι 5mm | pcs | 1 | 3 | Τηλεχειριστήριο | pcs | 1 |
| 2 | Εγχειρίδιο Χρήστη | pcs | 1 | 4 | Λιπαντικό λάδι | bottle | 1 |

II. ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΕΙΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ



Για να διασφαλίσετε την ασφάλειά σας και να αποφύγετε ατυχήματα, διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες πριν από τη χρήση.

Οδηγίες ασφαλείας: Αυτό το προϊόν σχεδιάστηκε και κατασκευάστηκε λαμβάνοντας υπόψη πλήθος ζητημάτων ασφαλείας, αλλά παρακαλώ ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να αποφύγετε τραυματισμούς. Δεν φέρουμε καμία ευθύνη για οποιεσδήποτε συνέπειες προκύπτουν από μη φυσιολογική χρήση.

Οποιαδήποτε συσκευή ρύθμισης που ενδέχεται να παρεμβαίνει στις κινήσεις του χρήστη δεν πρέπει να αποκλίνει από τον σχεδιασμό· ο εξοπλισμός πρέπει να εγκαθίσταται (τοποθετείται) σε σταθερή βάση (επιφάνεια) με την αντίστοιχη επιπεδότητα. Ο διάδρομος πρέπει να τοποθετηθεί σε επίπεδο δάπεδο· ο διάδρομος πρέπει να βρίσκεται σε εσωτερικό χώρο ώστε να αποφεύγεται η υγρασία, και δεν πρέπει να ριχτεί νερό πάνω στον διάδρομο. Μην τοποθετείτε ξένα αντικείμενα πάνω στον διάδρομο. Πρέπει να υπάρχει ασφαλής χώρος χρήσης 0,5 μ (500 mm) εμπρός και στις δύο πλευρές, και 1 m × 1 m (1000 mm × 1000 mm) πίσω — έτσι ώστε να είναι δυνατή η άμεση αποβίβαση σε περίπτωση ανάγκης. (Άμεση αποβίβαση: κρατώντας τις χειρολαβές για στήριξη, πατήστε με τα πόδια στη πλαϊνή ράγα και πηδήξτε στο πλάι από τον διάδρομο.)

- Αυτό το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για άτομα με αναπηρία και παιδιά. Εάν αισθάνεστε αδιαθεσία ή διανοητικά αναπηρίες ή δεν έχετε κοινή λογική, απαγορεύεται η χρήση του εκτός εάν βρίσκεστε υπό την επίβλεψη ή την καθοδήγηση ενός ατόμου υπεύθυνου για την ασφάλειά σας. Εάν δεν ακολουθήσετε τις οδηγίες, ενδέχεται να υπάρχει κίνδυνος τραυματισμού.
- Παρακαλούμε φυλάξτε το λιπαντικό λάδι (εάν έχετε) στην τσάντα αξεσουάρ μακριά από παιδιά. Σε περίπτωση κατάποσης ή επαφής με τα μάτια, ξεπλύνετε με νερό και ζητήστε ιατρική βοήθεια εγκαίρως.
- Το φινιρίσμα τροφοδοσίας πρέπει να είναι γειωμένο αξιόπιστα και η πρίζα πρέπει να διαθέτει ειδικό κύκλωμα και να αποφεύγεται η κοινή χρήση με άλλο ηλεκτρικό εξοπλισμό.
- Εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο, για να αποφευχθεί ο κίνδυνος, πρέπει να αντικατασταθεί από επαγγελματίες του κατασκευαστή, του τμήματος συντήρησης ή επαγγελματίες από παρόμοια τμήματα.
- Μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο σε σκονισμένο χώρο και διατηρήστε μια ορισμένη υγρασία στο δωμάτιο για να αποφύγετε τον ισχυρό στατικό ηλεκτρισμό, διαφορετικά μπορεί να επηρεάσει την κανονική λειτουργία του ηλεκτρονικού ρολογιού και του χειριστηρίου. Χρησιμοποιήστε τα γνήσια αξεσουάρ και απαγορεύεται αυστηρά η αντικατάστασή τους χωρίς άδεια.
- Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από όλα τα κινούμενα μέρη και απαγορεύεται να βάζετε τα χέρια και τα πόδια σας στον χώρο κάτω από τον ιμάντα τρεξίματος.
- Μην τοποθετείτε το καλώδιο τροφοδοσίας κοντά σε ζεστά ή κινούμενα αντικείμενα. Μην χρησιμοποιείτε το προϊόν σε εξωτερικούς χώρους, σε υψηλή υγρασία και ηλιακό φως.
- Αποσυνδέστε τον διάδρομο από την πρίζα πριν τον μετακινήσετε. Δεν επιτρέπεται σε μη επαγγελματίες να αποσυναρμολογούν το μηχάνημα χωρίς άδεια, διαφορετικά ενδέχεται να προκύψουν σοβαρές συνέπειες.
- Ελέγξτε εάν τα ρούχα είναι κουμπωμένα ή με φερμουάρ πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο ή εάν τα ρούχα είναι πολύ χαλαρά.
- Εάν αισθανθείτε οποιαδήποτε ανωμαλία, όπως δυσφορία κατά τη χρήση, διακόψτε την άσκηση και συμβουλευτείτε έναν γιατρό.
- Αυτό το προϊόν δεν πρέπει να χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, καθώς η μακροχρόνια χρήση μπορεί εύκολα να προκαλέσει υπερθέρμανση του ηλεκτρικού εξοπλισμού του μηχανήματος βάρδισης και ηλεκτρική βλάβη.
- Χρησιμοποιήστε κατάλληλες πρίζες για την αποφυγή κινδύνου. Εάν το φινιρίσμα και η πρίζα δεν είναι συμβατά, μην αγγίζετε το φινιρίσμα και ζητήστε από έναν ηλεκτρολόγο να το χειριστεί.
- Αυτό το προϊόν είναι κατάλληλο για οικιακή χρήση, όχι για επαγγελματική εκπαίδευση και δοκιμές, ούτε για ιατρικούς σκοπούς.
- Μην το χρησιμοποιείτε σε κατάσταση όπου το εξωτερικό περιβάλλον είναι ραγισμένο, ραγισμένο και αποκολλημένο (η εσωτερική δομή είναι εκτεθειμένη) ή το συγκολλημένο μέρος είναι ραγισμένο.
- Μην πηδάτε πάνω ή κάτω στο μηχάνημα κατά τη διάρκεια της άσκησης.
 - Μπορεί να προκαλέσει τραυματισμό λόγω πτώσης.
- Μην το χρησιμοποιείτε μετά το φαγητό, όταν είστε κουρασμένοι ή σε κακή φυσική κατάσταση.
 - Μπορεί να προκαλέσει βλάβη στην υγεία.
- Μην αφήνετε καρφίτσες, σκουπίδια ή υγρασία να κολλήσουν στο φινιρίσμα.
 - Μπορεί να προκαλέσει ηλεκτροπληξία ή βραχυκύκλωμα, πυρκαγιά. Ποτέ μην το χρησιμοποιείτε

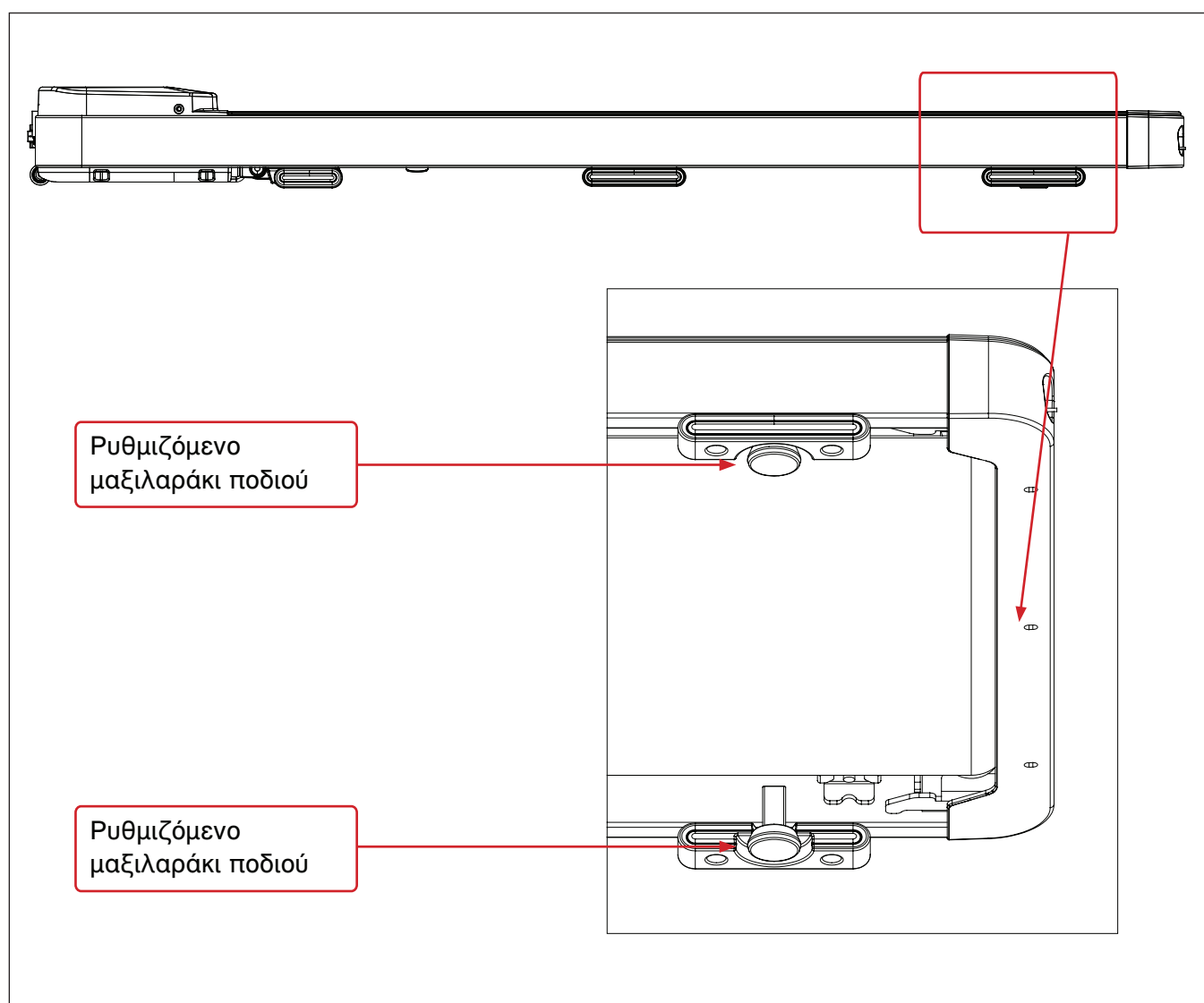
με βρεγμένα χέρια!

- Παρακαλούμε αποσυνδέστε το φως από την πρίζα όταν δεν το χρησιμοποιείτε.
----Λόγω σκόνης και υγρασίας, η μόνωση θα φθαρεί, με αποτέλεσμα την πρόκληση πυρκαγιάς από διαρροή.
- Το προϊόν πρέπει να είναι γειωμένο. Σε περίπτωση δυσλειτουργίας, η γείωση παρέχει τη διαδρομή ελάχιστης αντίστασης για το ρεύμα, ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος ηλεκτροπληξίας.
- Αυτό το προϊόν είναι κατηγορίας H. Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με τη σωστή γείωση αυτού του προϊόντος, αναθέστε τον έλεγχό του σε έναν επαγγελματία ηλεκτρολόγο.

III. ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Βήματα εγκατάστασης:

Αφαιρέστε τη συσκευή από τη συσκευασία της και τοποθετήστε την επίπεδα στο έδαφος. (Δεν χρειάζεται εγκατάσταση, σηκώστε απευθείας τη συσκευή από τη συσκευασία!)



Μέθοδος ρύθμισης του μηχανήματος ώστε να είναι στο ίδιο επίπεδο με το έδαφος:

Όταν υπάρχει κενό μεταξύ του μηχανήματος και του εδάφους, τα ρυθμιζόμενα υποπόδια πίσω από το μηχάνημα μπορούν να ρυθμιστούν ώστε το μπροστινό και το πίσω μέρος να έρχονται σε επαφή με το έδαφος.

(Προσοχή: Η ρύθμιση του κενού μεταξύ του πέλματος και του εδάφους μπορεί να προκαλέσει αστάθεια του μηχανήματος!)

IV. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥΣ (ΕΡΓΟΝΟΜΙΑ)

Άσκηση προθέρμανσης και χαλάρωσης

Ένα επιτυχημένο πρόγραμμα άσκησης αποτελείται από τρία μέρη: Προθέρμανση, καρδιαγγειακή άσκηση και χαλαρωτική άσκηση. Η προθέρμανση είναι ένα πολύ σημαντικό μέρος της άσκησης. Η προθέρμανση πρέπει να πραγματοποιείται πριν από κάθε άσκηση. Η προθέρμανση μπορεί να προθερμάνει το σώμα, να τεντώσει τους μύες και να επιτρέψει στο σώμα να προσαρμοστεί σε πιο έντονη άσκηση. Η επανάληψη της άσκησης προθέρμανσης στο τέλος της άσκησης μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση του μυϊκού πόνου. Σας προτείνουμε να εκτελέσετε αντίστοιχες ασκήσεις προθέρμανσης και χαλάρωσης σύμφωνα με το ακόλουθο διάγραμμα:

Κίνηση κεφαλιού

Τεντώστε το κεφάλι προς τον δεξιό ώμο πρώτα, ισιώστε τον αριστερό αυχένα και περιστρέψτε τον δεξιόστροφα και προς τα πίσω μία φορά. Τεντώστε το κεφάλι προς τον αριστερό ώμο και περιστρέψτε το αριστερόστροφα μία φορά. Επαναλάβετε ως εξής.

Άσκηση ανύψωσης ώμων

Σηκώστε τον αριστερό ώμο και γυρίστε προς τα πίσω έναν κύκλο, επαναλαμβάνοντας 5 φορές. Στη συνέχεια, σηκώστε τον δεξιό ώμο προς τα πίσω και επαναλάβετε 5 φορές, εναλλάξ ως εξής.

Κίνηση τεντώματος

Σηκώστε τα χέρια σας ευθεία πάνω από το κεφάλι σας, στη συνέχεια πιάστε τον δεξιό σας καρπό με το αριστερό σας χέρι και τεντώστε προς τα πάνω μέχρι να νιώσετε τον δεξιό σας καρπό να ισιώνει πλήρως, για 5 δευτερόλεπτα πριν μεταβείτε στο δεξί σας χέρι.

Άσκηση διατάσεων τετρακέφαλων

Κρατήστε τον τοίχο με το δεξί σας χέρι για να διατηρήσετε την ισορροπία σας, σηκώστε το αριστερό σας πόδι προς τα πίσω με το αριστερό σας χέρι, κρατώντας τη φτέρνα του αριστερού σας ποδιού όσο το δυνατόν πιο κοντά στους γοφούς σας, για 15 δευτερόλεπτα, και αλλάξτε στο άλλο πόδι.

Εσωτερικό τέντωμα μηρού

Καθίστε στο έδαφος, με τα δύο πόδια και τα πέλματα ενωμένα, πιάστε και τα δύο πόδια και με τα δύο χέρια και τραβήξτε τα προς τα μέσα για να τα φέρετε όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σώμα. Πιέστε αργά προς τα κάτω τις φτέρνες και των δύο ποδιών και κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα.

Διατάσεις πελματιαίου τένοντα

Καθίστε, ισιώστε το δεξί πόδι, λυγίστε το αριστερό πόδι, κρατήστε τον αστράγαλο με το αριστερό χέρι και πιέστε τον προς τα μέσα για να κάνετε το αριστερό πόδι όσο το δυνατόν πιο κοντά στο σώμα και το πέλμα του ποδιού κοντά στην εσωτερική πλευρά του δεξιού μηρού. Στη συνέχεια, πιέστε προς τα κάτω το σώμα, τεντώστε αριστερά και δεξιά προς τα εμπρός για να αγγίξετε το δάχτυλο του ποδιού. Όσο μεγαλύτερη είναι η πίεση, τόσο το καλύτερο. Κρατήστε αυτή τη θέση για 15 δευτερόλεπτα και αλλάξτε στο αριστερό πόδι.

Τέντωμα γάμπας

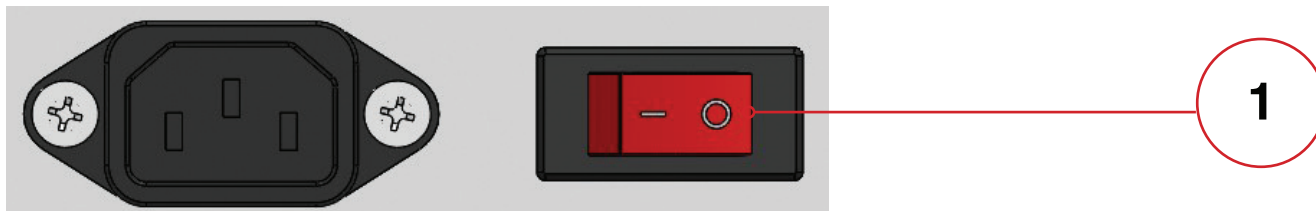
Στηρίξτε τον τοίχο και με τα δύο χέρια, τοποθετήστε το σώμα σας σε γωνία 45 μοιρών με το έδαφος και τεντώστε εναλλάξ το αριστερό και το δεξί σας πόδι προς τα πίσω για να εκτελέσετε κινήσεις βαδίσματος.



V. ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ

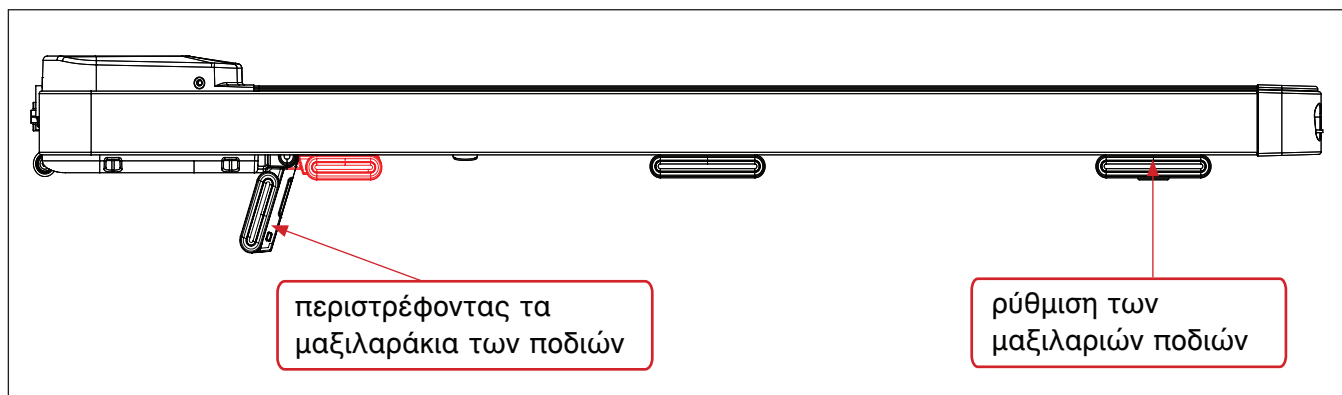
1. Χρησιμοποιήστε τον διάδρομο:

Συνδέστε το τροφοδοτικό και ενεργοποιήστε τον διακόπτη (κόκκινο) (1) όταν ανάψει, στη συνέχεια ακούτε ένα “μπιπ” και στη συνέχεια ανάβει η οθόνη. (Σημείωση: Ο διακόπτης βρίσκεται στη δεξιά πλευρά του μηχανήματος.)



2. Εισαγωγή στη ρύθμιση της κλίσης:

Περιστρέφοντας χειροκίνητα τα υποπόδια στο μπροστινό άκρο του διαδρόμου, μπορείτε να ρυθμίσετε την κλίση του βαγονιού (τα αριστερά και τα δεξιά υποπόδια ρυθμίζονται ταυτόχρονα). Αφού ρυθμίσετε τα υποπόδια, το υποπόδιο στο πίσω μέρος του τραπέζιου μπορεί να ρυθμιστεί ανάλογα με την ομαλότητα του εδάφους. Βεβαιωθείτε ότι όλα τα υποπόδια προσγειώνονται, διαφορετικά η κίνηση μπορεί να προκαλέσει ασυνήθιστους θορύβους και περιττή ζημιά στον χρήστη.



Το τηλεχειριστήριο λειτουργεί:

το μηχάνημα έχει αντιστοιχιστεί ένα προς ένα πριν φύγει από το εργοστάσιο και ο χρήστης μπορεί να το χρησιμοποιήσει απευθείας μετά την παραλαβή. Εάν δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί, θα πρέπει να αντιστοιχιστεί και να συνδεθεί μετά την επιτυχή αντιστοίχιση.

Μέθοδος αντιστοίχισης: Αφού ενεργοποιήσετε το μηχάνημα, πατήστε παρατεταμένα το κουμπί “Έναρξη” στο τηλεχειριστήριο για περίπου 7 δευτερόλεπτα για να ξεκινήσετε μια σύνδεση αντιστοίχισης ένα προς ένα (εάν ο βομβητής εκπέμψει μια σειρά από ηχητικά σήματα, η αντιστοίχιση είναι επιτυχής. Εάν δεν υπάρχουν συνεχόμενα ηχητικά σήματα, η αντιστοίχιση είναι ανεπιτυχής). Μόλις αντιστοιχιστεί με επιτυχία, το τηλεχειριστήριο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη λειτουργία του διαδρόμου και δεν χρειάζεται να τον αντιστοιχίσετε ξανά.

Το τηλεχειριστήριο διαθέτει τα ακόλουθα κουμπιά:

“Έναρξη/Παύση”, “Διακοπή”, “Λειτουργία”, “Ταχύτητα +” και “Ταχύτητα -”.

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΟΘΟΝΗΣ

Ένδειξη ταχύτητας:

Όταν η ενδεικτική λυχνία ταχύτητας είναι αναμμένη, εμφανίζεται η τρέχουσα τιμή ταχύτητας τρεξίματος.

Ένδειξη απόστασης:

Όταν η ενδεικτική λυχνία απόστασης είναι αναμμένη, εμφανίζεται η συσσωρευμένη απόσταση.

Ένδειξη θερμίδων:

Όταν η ενδεικτική λυχνία θερμίδων είναι αναμμένη, εμφανίζεται η συσσωρευμένη τιμή θερμίδων.

Ένδειξη μέτρησης βημάτων:

Όταν η ενδεικτική λυχνία μέτρησης βημάτων είναι αναμμένη, εμφανίζεται ο τρέχων αριθμός βημάτων.

ΚΟΥΜΠΙΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ:**Κουμπί έναρξης/παύσης:**

Όταν το μηχάνημα είναι σταματημένο, πατήστε το κουμπί “Έναρξη/Παύση” για να το ξεκινήσετε. Εάν το μηχάνημα λειτουργεί και πατήσετε το κουμπί “Έναρξη/Παύση”, το μηχάνημα θα κάνει παύση. Πατήστε ξανά το κουμπί “Έναρξη/Παύση” για να συνεχίσετε τη λειτουργία του μηχανήματος.

Διακοπή:

Στην κατάσταση λειτουργίας του διαδρόμου, πατήστε το πλήκτρο “Διακοπή”, όλα τα δεδομένα θα επαναφερθούν. Ο διάδρομος θα επιστρέψει στη χειροκίνητη λειτουργία αφού σταματήσει σταθερά και ο διάδρομος θα σταματήσει.

Ταχύτητα+:

Πατήστε αυτό το κουμπί σε λειτουργία για να αυξήσετε την ταχύτητα τρεξίματος.

Ταχύτητα -:

Το πάτημα αυτού του πλήκτρου ενώ τρέχετε μπορεί να μειώσει την ταχύτητα τρεξίματος.

Κωδικός μηνύματος σφάλματος

| Error code | Description | Solution |
|------------|-----------------------------------|---|
| E1 | Communication Abnormal | Possible reasons: The communication between the electronic control and the electronic watch is blocked, check the connection of each section of the electronic watch to the lower control communication line to ensure that each core is completely inserted. Check whether the cable between the electronic meter and the controller is broken and replace the cable. |
| E2 | No signal from motor | Possible cause: Check whether the motor cable is well connected and reconnect the motor cable. Check whether the motor line is damaged or smelly, and replace the motor. |
| E5 | Over current protection | Possible reasons: Exceeding the rated load causes excessive current, the system protection, or a part of the treadmill is stuck, causing the motor can not turn, the load is heavy, excessive current, the system protection; adjust the treadmill to restart. Also, check whether the motor has a flow sound or burnt odor, replace the motor, or replace the controller, or check whether the power supply voltage specification is inconsistent or low, and retest with the correct voltage specification. |
| E6 | Explosion-proof impact protection | Possible Cause: Check if the power supply voltage is 50% lower than normal Voltage, use the correct voltage and test the machine again; Check if the controller has a burnt smell and replace the controller; Check if the motor cable is connected and connect the motor wire again. |

VI. ΤΑΚΤΙΚΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Ανοίξτε το κάλυμμα του κινητήρα τουλάχιστον 2 φορές το χρόνο για να τον καθαρίσετε. Ο πλήρης καθαρισμός παρατείνει τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου. Καθαρίστε την περιοχή και στις δύο πλευρές του ταπέτου για να μειώσετε τη συσσώρευση ακαθαρσιών κάτω από το ταπέτο. Βεβαιωθείτε ότι τα αθλητικά παπούτσια είναι καθαρά και αποφύγετε την εισαγωγή ξένων αντικειμένων στο ταπέτο κάτω από τη φθαρμένη σανίδα και το ταπέτο. Η επιφάνεια του ταπέτου πρέπει να τριβεται με ένα υγρό πανί με σαπούνι. Προσέξτε να μην πιτσιλίζετε τα ηλεκτρικά εξαρτήματα και κάτω από το ταπέτο.

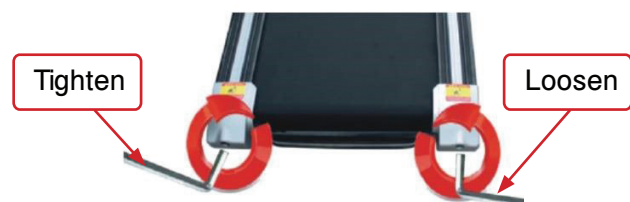
(Προειδοποίηση: Βεβαιωθείτε ότι έχετε αφαιρέσει το φως τροφοδοσίας του διαδρόμου πριν τον καθαρισμό, τη συντήρηση ή τη μετακίνηση του.)

Μέθοδος ρύθμισης της απόκλισης του ιμάντα τρεξίματος:

Τοποθετήστε το μηχάνημα βάρδισης σε οριζόντια θέση στο έδαφος. Κάντε το μηχάνημα βάρδισης να λειτουργεί με ταχύτητα 3-5 χλμ./ώρα. Εάν ο ιμάντας τρεξίματος είναι πιο κοντά στα αριστερά: περιστρέψτε την αριστερή βίδα ρύθμισης κατά 1/2 στροφή δεξιόστροφα και στη συνέχεια. Περιστρέψτε τη δεξιά βίδα ρύθμισης κατά 1/2 στροφή αριστερόστροφα. (Εικόνα Α)

Εάν ο ιμάντας είναι πιο κοντά στα δεξιά:

περιστρέψτε τη δεξιά βίδα ρύθμισης κατά 1/2 στροφή δεξιόστροφα και, στη συνέχεια, περιστρέψτε την αριστερή βίδα ρύθμισης κατά 1/2 στροφή αριστερόστροφα. (Εικόνα Β)



Εικόνα Α: Ζώνη πιο κοντά στα αριστερά



Εικόνα Β: Ζώνη πιο κοντά στα δεξιά

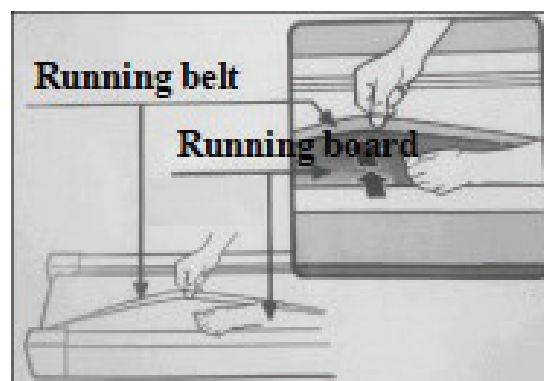
Το λιπαντικό λάδι του διαδρόμου προστίθεται ως εξής:

Αυτό το μηχάνημα έχει προλιπανθεί όταν φεύγει από το εργοστάσιο. Η τριβή μεταξύ του ιμάντα τρεξίματος (ιμάντας βάρδισης) και της σανίδας βάρδισης (σανίδα βάρδισης) έχει σημαντικό αντίκτυπο στη διάρκεια ζωής και την απόδοση του μηχανήματος, επομένως είναι απαραίτητο να εφαρμόζετε λιπαντικό τακτικά. Οι χρήστες με περιορισμένη χρήση (χρησιμοποιώντας λιγότερο από 3 ώρες την εβδομάδα) θα πρέπει να εφαρμόζουν λιπαντικό κάθε 10 μήνες. Οι χρήστες με μεγάλη χρήση (χρησιμοποιώντας περισσότερες από 7 ώρες την εβδομάδα) θα πρέπει να το εφαρμόζουν κάθε 5 μήνες.

Η μέθοδος εφαρμογής λιπαντικού:

Βήμα 1: Αρχικά, σηκώστε τον ιμάντα τρεξίματος (ιμάντα βάρδισης) προς τα πάνω.

Βήμα 2: Ανοίξτε το μπουκάλι λιπαντικού και πιέστε το λιπαντικό πάνω στο βατήρα (σανίδα βάρδισης) από πάνω, όπως φαίνεται στην δεξιά εικόνα.



Ο διάδρομος είναι αθλητικός εξοπλισμός, επομένως χρειάζεται κατάλληλη συντήρηση και συντήρηση.

Οι συστάσεις συντήρησης και συντήρησης είναι οι εξής:

1. Λόγω φθοράς και ζημιάς, απαιτείται συχνός έλεγχος. Φθορά ή ζημιά στα αξεσουάρ (όπως κινητήρας, ηλεκτρικός έλεγχος, καλώδιο τροφοδοσίας, ζώνη τρεξίματος). Μετά από συντήρηση ή επαγγελματική συντήρηση, το επίπεδο ασφάλειας χρήσης είναι το ίδιο όπως όταν φεύγει από το εργοστάσιο.
2. Αντικαταστήστε αμέσως τα ελαττωματικά εξαρτήματα και επισκευάστε τον εξοπλισμό σε αδράνεια: (όπως το καλώδιο τροφοδοσίας).
3. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στα πιο εύχρηστα εξαρτήματα (όπως ζώνη τρεξίματος).

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

Αυτό το ηλεκτρονικό προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται στα οικιακά απορρίμματα. Για την προστασία του περιβάλλοντος, πρέπει να ανακυκλώνεται μετά την ωφέλιμη χρήση του, όπως απαιτείται από τη νομοθεσία. Χρησιμοποιήστε εγκαταστάσεις ανακύκλωσης που είναι εξουσιοδοτημένες για τη συλλογή αυτού του τύπου απορριμμάτων στην περιοχή σας. Με αυτόν τον τρόπο, θα συμβάλετε στην προστασία των φυσικών πόρων και στη βελτίωση των ευρωπαϊκών προτύπων για την προστασία του περιβάλλοντος. Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις ασφαλείς και σωστές μεθόδους απορριμμάτων, επικοινωνήστε με το τοπικό γραφείο της πόλης σας ή την εταιρεία από την οποία αγοράσατε αυτό το προϊόν.