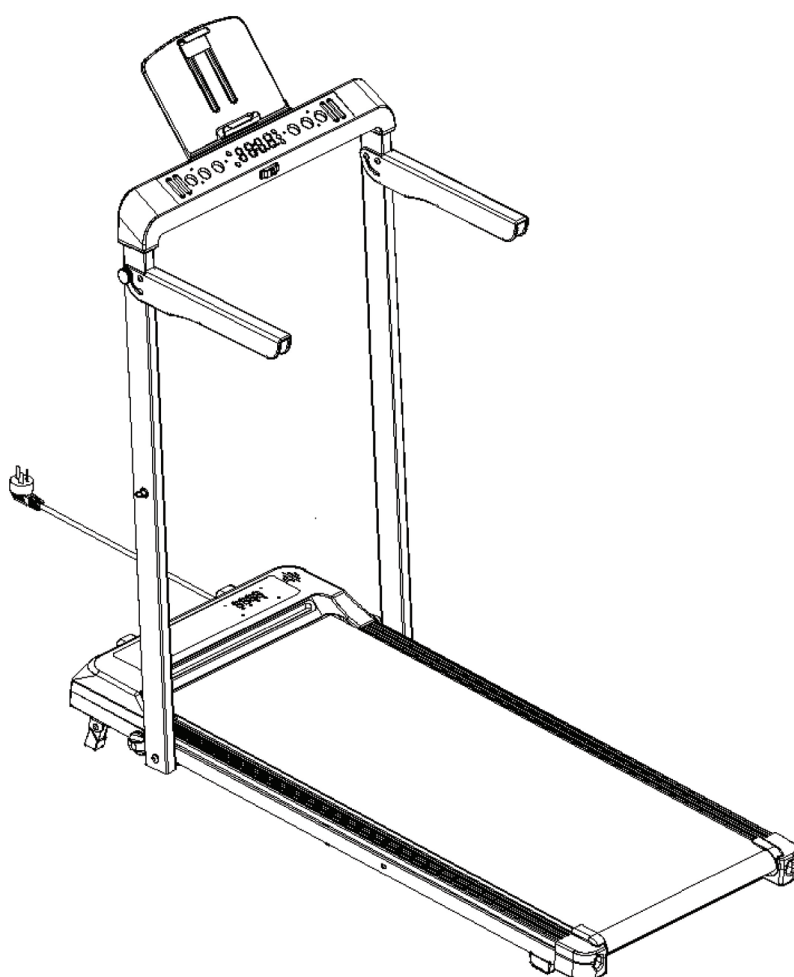


AURA

F I T N E S S

TREADMILL VITAL

USER MANUAL



EN / BG / GR / SR

ENGLISH

TABLE OF CONTENTS

- SAFETY PRECAUTIONS
- ASSEMBLY INSTRUCTIONS
- INSTALLATION STEPS
- TECHNICAL PARAMETERS
- GROUNDING INSTRUCTIONS
- EXPOSURE DIAGRAM
- EXPLODED VIEW LIST
- WARM-UP EXERCISES
- SAFETY EXERCISE GUIDELINES
- PRODUCT MAINTENANCE
- WALKING BELT ADJUSTMENT
- CONSOLE OPERATING INSTRUCTION

IMPORTANT:

Read all instructions carefully before use this product. Retain this owner manual for the future reference.



SAFETY PRECAUTIONS

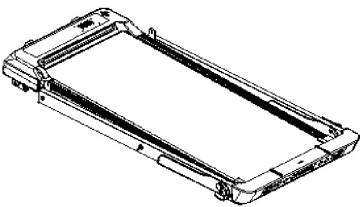
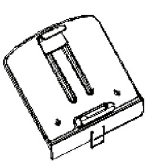
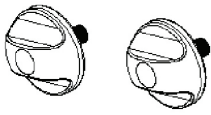
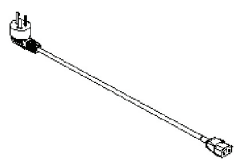
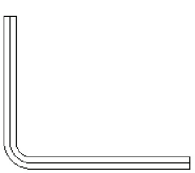
WARNING: Before beginning any exercise program, it is recommended that you consult a physician, especially if you are over 35 years old or have a history of health problems. We are not responsible for any injuries resulting from this. Do not connect the treadmill to the power supply until it is fully assembled and the motor cover is in place.

PRECAUTIONS:

1. Before using the treadmill, ensure that the safety key clip is attached to your clothing or belt.
2. Do not insert any other objects into any part of the equipment, as this may damage the equipment.
3. Place the treadmill on a clean, flat surface. Do not place it on thick carpet to prevent air circulation underneath the treadmill. Do not place the treadmill near water or outdoors.
4. Do not turn on the treadmill while standing on the treadmill belt. After the power is turned on, the treadmill belt may pause at first. Always stand on the plastic anti-skid plates on both sides of the treadmill until the belt starts moving.
5. Avoid wearing long or loose clothing when exercising, as they may get caught on the treadmill. Wear running shoes with rubber soles.
6. Keep children and pets away from the treadmill while it is in use. A safe operating area of 50-100 cm should be maintained around the product.
7. Any strenuous exercise should only be performed 40 minutes after a meal.
8. This fitness equipment is intended for adult use. Minors must be supervised by an adult when using the treadmill.
9. When using the treadmill for the first time, always hold onto the handrails and do not release them until you feel comfortable.
10. This treadmill is for indoor use only. Keep it in a clean, level area, and avoid moisture. The treadmill is a dedicated piece of equipment and should not be modified or used for other purposes.
11. The treadmill's power cord is designed for this purpose. If the power cord is damaged, please purchase a replacement from your dealer or contact us directly.
12. If the treadmill suddenly accelerates or automatically increases in speed due to a problem with the electronic system, immediately remove the safety key and the treadmill will stop immediately.
13. Do not connect additional wires to the power cord, extend the power cord, replace the power plug, place heavy objects on the power cord, or place the power cord near a heat source. Do not use multiple sockets, as this may cause poor contact and result in fire or electric shock.
14. When the machine is not in use for an extended period, disconnect the power cord. When disconnecting the power cord, do not pull on the power cord; always grasp the power plug to avoid breaking any wires. Plug the power cord into a power outlet with a safety ground. The treadmill power cord is designed for home use only. If the power cord is damaged, please contact the manufacturer immediately.
15. This treadmill is for home use only.
16. Improper use of the warning instructions or excessive exercise may cause health hazards.
17. Check all connecting screws and components for looseness and damage every month. Replace or repair any damaged parts immediately.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

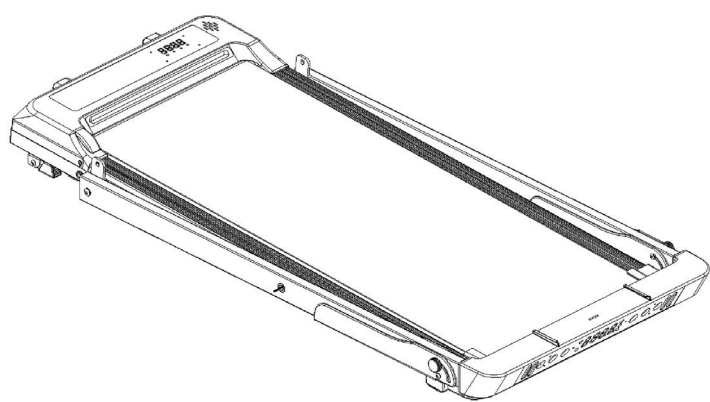
The following diagram shows the components for the complete machine assembly. Open the box and take out the following parts:

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	

Parts#	Item name	Specifications	Qty.
1	Whole machine set		1
2	Mobile phone holder set		1
3	Armrest fixing knob		2
4	Power cord		1
5	Hex key	S5	1
6	Silicone oil	25ml	1
7	User manual		1
8	Safety key	red	1

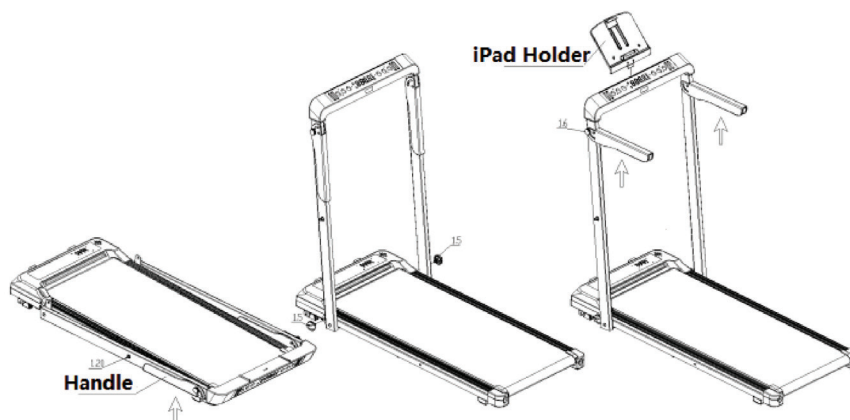
INSTALLATION STEPS

Step 1:
Open the box, remove the above components, and lay the main frame assembly flat on the ground.
Reminder: When lifting the machine from the box, it is recommended that two or more people be present to prevent accidents.



Step 2:

As shown in the figure below: Pull the hand ring (1.20) outward, lift the armrest assembly in the direction of the arrow, and secure and lock both sides with the armrest fixing knobs (1.5). Then, turn the armrest adjustment knob shaft (1.6) on the armrest assembly counterclockwise to loosen the armrest, lift the armrest upward, and then turn the armrest adjustment knob shaft (1.6) clockwise to lock it; finally, insert the mobile phone holder assembly into the armrest assembly.



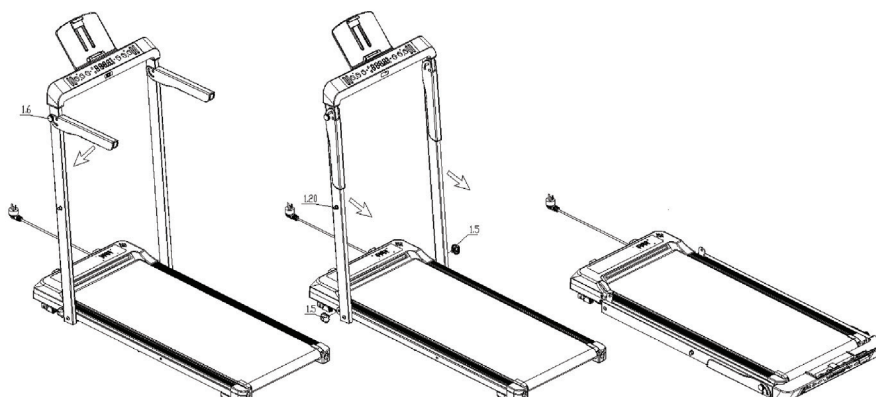
The above treadmill accessories are assembled. Please check whether all parts are locked before use!

Folding the treadmill:

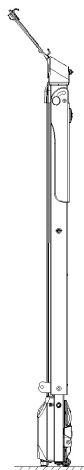
Before folding the treadmill, turn off the power switch and unplug the power cord.

As shown in the figure, turn the armrest adjustment knob shaft (1.6) counterclockwise to loosen the armrest. Lower the armrest, then turn the armrest adjustment knob shaft (1.6) clockwise to tighten.

Unscrew the armrest fixing knobs (1.5) on both sides counterclockwise, then lower the armrest assembly and pull the handle ring (1.20) outward until the shaft at the handle ring engages with the treadmill side tube.

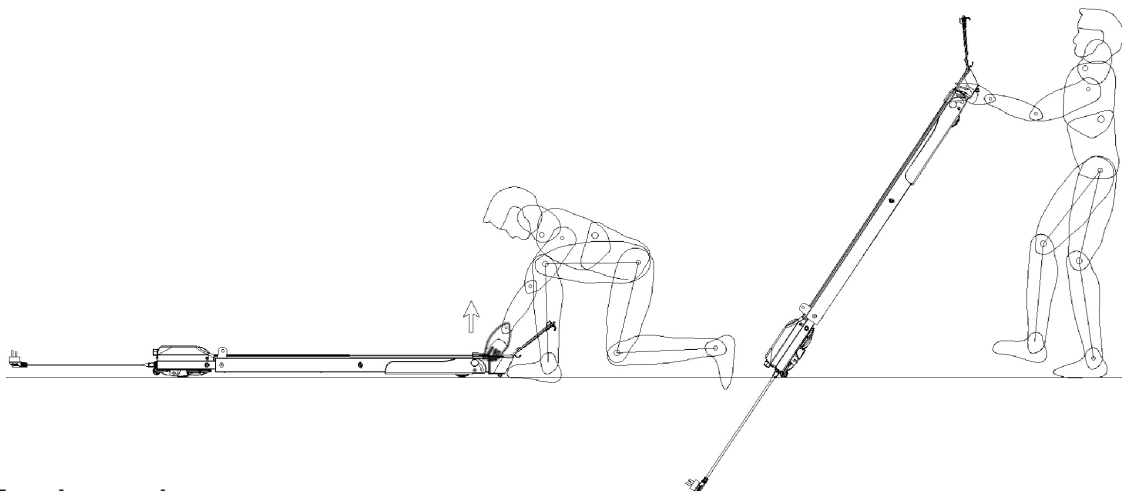
**Storage instructions:**

Unplug the power cord as shown in the picture, then store the whole machine 90 degrees against the wall, or place it horizontally under the sofa or bed.

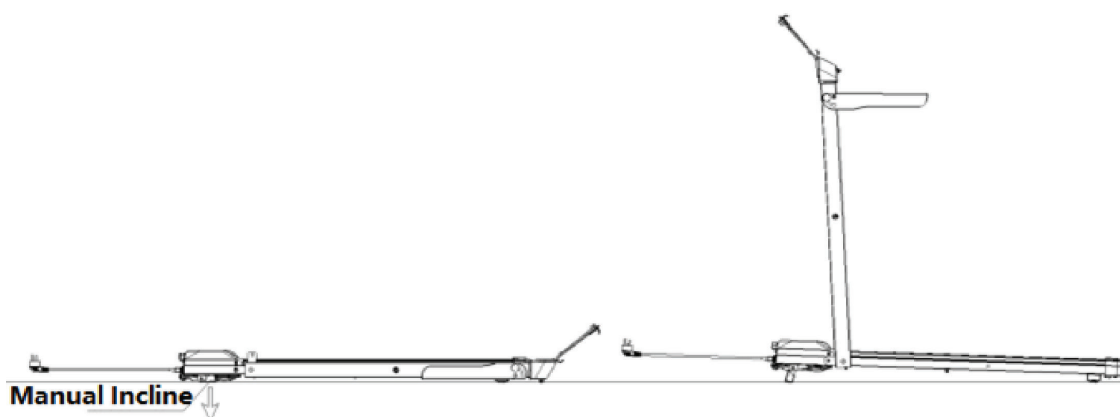


Treadmill Moving Instructions:

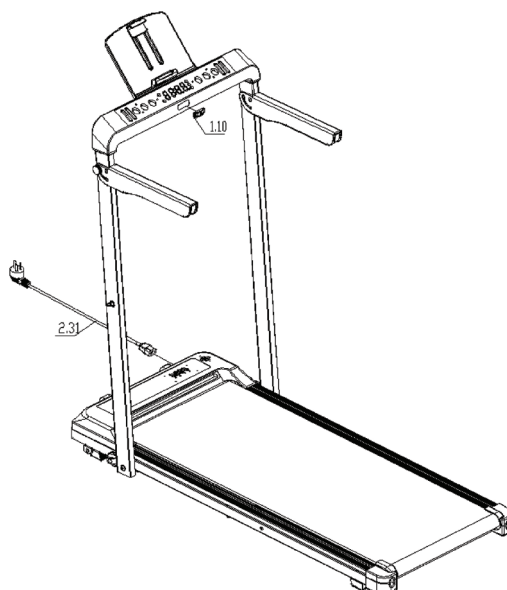
1. After folding the treadmill, squat down and lift the rear end.
2. Move the entire treadmill. After folding the treadmill, move it out of reach of children to prevent them from falling and causing injuries, potentially resulting in accidents.

**Lifting Foot Instructions:**

To use the lifting feet, lift the front of the treadmill, lower the lifting foot assemblies on both sides of the front of the main frame, and then lower the treadmill to complete the adjustment of the lifting feet.

**Machine operation:**

First, read the manual, then plug the treadmill power cord (2.31) into the treadmill, then plug it into the power socket, turn on the power switch, and then put on the safety key (1.10), and then operate the functions according to the instructions in the manual.



TECHNICAL PARAMETERS

Expand size(mm)	1184x587x1181mm	Power	2.5HP
Voltage	220V	Hz	50-60 Hz
Running area (mm)	1000x400mm	Speed range	1-12km/h
Net weight	25 kg	Max user weight	100kg
LED display functions	speed, time, distance, calories, heart rate, steps		

GROUNDING INSTRUCTIONS

This product must be grounded. In the event of a malfunction or damage, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock.

This product is equipped with a power cord equipment grounding conductor and grounding plug.

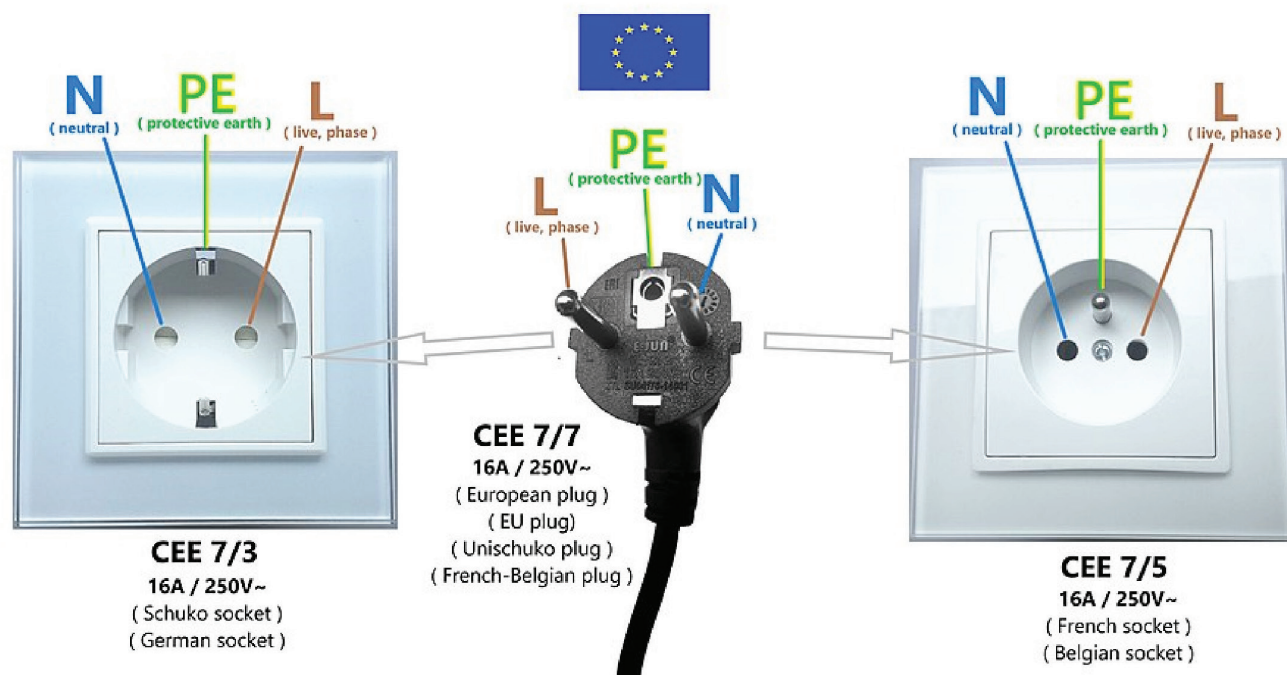
This plug must be inserted into a suitable, properly installed and grounded outlet in accordance with all local codes and regulations.

DANGER - Improper grounding of the equipment will result in a risk of electric shock. If you have any doubts about whether the equipment is properly grounded, please confirm with a qualified electrician.

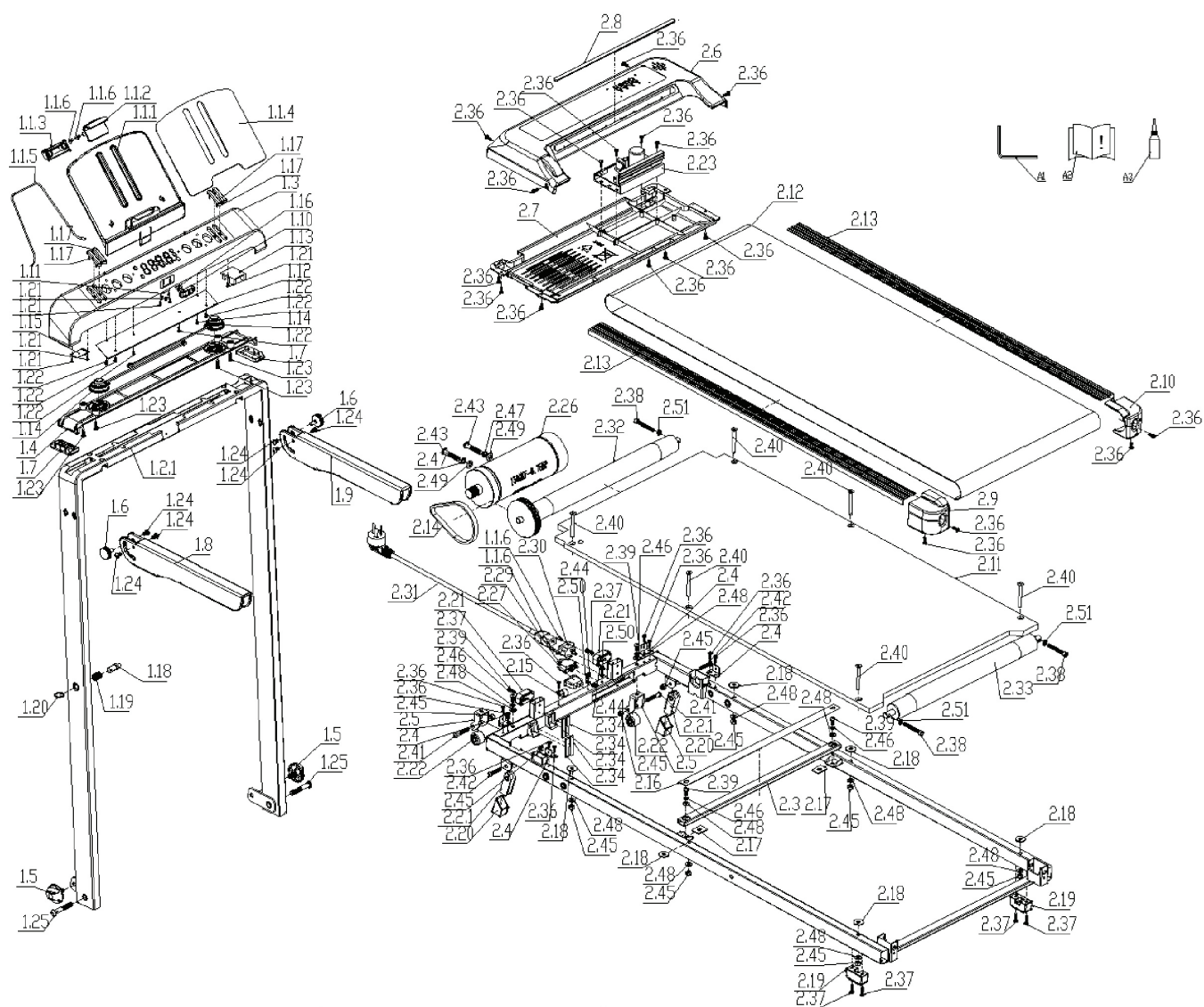
Do not modify the plug that comes with the product yourself. If it does not fit your power outlet, please find a suitable electrician to modify it.

This product is for a general 220V (optional) nominal circuit and a grounding plug, which looks like plug A in the sketch shown below. Please connect this product plug to an outlet with the same specifications. Please do not use any power adapter.

European plug and sockets



EXPLODED VIEW DIAGRAM



EXPLODED VIEW LIST

No	Spare part list	QTY
1	Armrest assembly	1
1.1	Ipad holder assembly	1
1.1.1	Ipad holder	1
1.1.2	Mobile phone holder limit frame	1
1.1.3	Mobile phone holder fixed seat	1
1.1.4	Mobile phone anti-slip mat	1
1.1.5	Mobile phone holder tension rope	1
1.1.6	Cross countersunk head self-tapping screws ST4.2X13	2
1.2	Handrail welding assembly	1
1.3	Electronic watch up cover	1
1.4	Electronic watch down cover	2
1.5	Electronic meter stand fixing knob	2
1.6	Armrest adjustment knob shaft	4
1.7	Handrail silicone plug	1
1.8	Left plastic dipped armrest	1
1.9	Right plastic dipped armrest	1
1.10	Safety lock set	2
1.11	Safety switch sensor PCB board	2
1.12	Electronic watch keypad	2
1.13	Bluetooth PCB board	1
1.14	speaker	1
1.15	Treadmill fitshow board	1
1.16	Safety switch iron sheet	1
1.17	Handheld heart rate monitor	1
1.18	Column pull pin	1
1.19	Column pull pin compression spring	2
1.20	Hand pull ring	1
1.21	Cross umbrella head self-tapping screws ST2.5X8	1
1.22	Cross pan head self-tapping screws ST3.0X8	4
1.23	Cross pan head self-tapping screws ST4.2X16	1
1.24	Hexagon socket head screws M6X10	1
1.25	Hexagon socket head screws M8X50	1
2	Main frame assembly	5

No	Spare part list	QTY
2.1	Main frame welding assembly	6
2.2	Main frame lifting foot welding assembly	4
2.3	Running deck tube	1
2.4	Motor cover L type stander	4
2.5	Deck moving U type stander	2
2.6	Up Motor cover	1
2.7	Down motor cover	1
2.8	Light cover motor cover	1
2.9	Left rear end cover	1
2.10	Right rear end cover	1
2.11	Running deck	1
2.12	Running belt	1
2.13	Side rail	2
2.14	Poly-V belts	1
2.15	R-type wire clamp R10	1
2.16	Main frame support pipe EVA mat	1
2.17	Running board fixed U-shaped seat EVA pad	2
2.18	Main frame rubber gasket	6
2.19	Foot pad	2
2.20	Ascension foot cover	2
2.21	Main frame front support pad	2
2.22	Main frame moving wheel	2
2.23	PCB down control	1
2.24	Remote control switch	1
2.25	FitShow wire	1
2.26	Motor	1
2.27	Power switch	1
2.28	Black single wire	1
2.29	Overload protector	1
2.30	Type socket	1
2.31	power cord	1
2.32	Front roller	1
2.33	Rear roller	1
2.34	Motor seat foam double-sided tape	4
2.35	White cable tie	1
2.36	Cross pan head self-tapping screws ST4.2X13	27

EXPLODED VIEW LIST

No	Spare part list	QTY
2.37	Cross pan head self-tapping screws ST4.2X19	6
2.38	Hexagon socket head screws M6X45 (Full Teeth)	3
2.39	Hexagon socket head screws M6X12 (Full Teeth)	4
2.40	Hexagon socket countersunk screws M6X55	6
2.41	Hexagon socket head screws M6X35	2
2.42	Hexagon socket head screws M6X30	2
2.43	Hexagon socket head screws M8X40	2

No	Spare part list	QTY
2.44	Cross pan head combination screw M4X10	2
2.45	1type Nylon locking hexagonal nut M6	10
2.46	elastic washers M6	4
2.47	elastic washers M8	2
2.48	Flat gasket $\Phi 6.2 \times \Phi 13 \times T1$	10
2.49	Flat gasket $\Phi 8.5 \times \Phi 16 \times T1.5$	2
2.50	Serrated gasket $\Phi 5 \times \Phi 8 \times T1.5$	2
2.51	Serrated gasket $\Phi 7 \times \Phi 10 \times T1.5$	3
A01	Hex key S5	1
A02	User manual	1
A03	Treadmill silicone oil	1

WARM-UP EXERCISES

1. Forward Bend

Slightly bend your knees and slowly lean forward from the waist, relaxing your back and shoulders. Reach toward your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then release.

Repeat 3 times

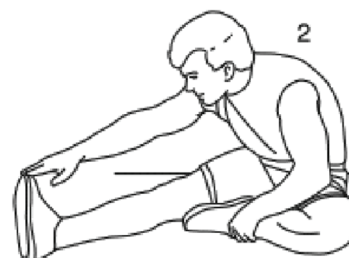
(See Figure 1).

**2. Hamstring Stretch**

Sit on a clean mat with one leg extended straight. Bend the other leg inward, placing the sole against your inner thigh. Reach toward the toes of your extended leg. Hold for 10-15 seconds, then release.

Repeat 3 times per leg

(See Figure 2).

**3. Calf/Achilles Stretch**

Stand facing a wall/tree with hands against it. Place one foot behind you, keeping the back leg straight with heel grounded. Lean toward the wall. Hold for 10-15 seconds, then release.

Repeat 3 times per leg

(See Figure 3).



4. Quadriceps Stretch

Steady yourself against a wall/table with left hand. Bend right leg backward, grasping your ankle to gently pull toward your glutes until tension is felt in front thigh. Hold for 10-15 seconds, then release.

Repeat 3 times per leg
(See Figure 4).



5. Inner Thigh (Sartorius) Stretch

Sit with soles touching and knees outward. Grasp your feet and pull gently toward groin. Hold for 10-15 seconds, then release.

Repeat 3 times
(See Figure 5).



SAFETY EXERCISE MEASURES

Preparation:

If you are over 35, have health problems, or are experiencing fitness issues, and this is your first time exercising, please consult a doctor or a qualified fitness professional before using a treadmill. Before using a motorized treadmill, stand by and familiarize yourself with the controls—such as starting, stopping, and adjusting the speed. Only use it after you're familiar with them. Then, stand on the plastic anti-slip plates on either side of the treadmill and hold the handrails with both hands. Turn the machine to a low speed of 1.6 to 3.2 km/h. Stand upright, look forward, and tap one foot on the running belt a few times. Then, stand on the treadmill and follow the movement of the belt. Once you feel comfortable, slowly increase the speed to 3 to 5 km/h. Maintain this speed for about 10 minutes, then slowly stop the machine.

Workout:

Before using a motorized treadmill, stand by and familiarize yourself with the controls—such as adjusting the speed and incline. Only use it after you're familiar with it. Walk about 1 kilometer at a steady pace and record your time. This may take 15 to 25 minutes. At a walking speed of 4.8 km/h, a 1 km distance takes about 12 minutes. Once you can do this easily a few times, gradually increase the speed and incline. Doing this for 30 minutes will give you a good workout. Before starting a walking exercise program, remember: Don't rush. This exercise is for your lifelong health, not a quick fix.

Exercise Amount:

Shortcuts—exercises for 15-20 minutes—are a good way to save time.

Warm up for 2 minutes at 4.8 km/h, then increase your speed to 5.3 km/h and 5.8 km/h for 2 minutes each. Continue increasing your speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you feel your breathing increase but not difficulty. Maintain this speed, reducing it by 0.3 km/h if you feel out of breath. Finally, allow 4 minutes to slow down. If you find it difficult to increase the intensity of your exercise by increasing your speed, try slowly increasing the incline. Even a slight increase in incline can significantly increase the intensity of your exercise. Calorie-burning method—This method actually burns calories.

Warm up for 5 minutes at a speed of 4 to 4.8 km/h. Then, increase your speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you feel you can maintain a consistent pace for 45 minutes. To intensify your workout,

maintain this pace during a one-hour TV program, increasing your speed by 0.3 km/h during each commercial break, and then returning to your original speed for the next program. This way, you'll fully burn calories during the commercial break and the subsequent increase in heart rate. Finally, leave 4 minutes to slow down.

Frequency of Exercise:

Aim for 3-5 sessions per week, each lasting 15-60 minutes. It's best to set a schedule for your workouts rather than exercising based on your personal preferences. You can adjust the speed and incline to your own intensity. We recommend starting with no incline; however, increasing the incline on a treadmill is effective when you want to increase your intensity.

Consult a professional before exercising. They can recommend an exercise frequency, intensity, and duration appropriate for your age and physical condition. If you experience chest tightness or pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or other discomfort during exercise, stop immediately! Consult a professional before continuing.

If you regularly use a motorized treadmill, you can choose between a normal walking pace or a jogging pace. If you're inexperienced or unsure of your optimal test speed, here are some guidelines:

1-3 km/h	(for those with poor physical fitness)
3.0-4.5 km/h	(for those who are sedentary or inactive)
4.5-6.0 km/h	(for those who walk at a normal pace)
6.0-7.5 km/h	(for those who walk quickly)
7.5-9.0 km/h	(for those who jog)
9.0-12.0 km/h	(for those who run at a moderate pace)
12.0-14.5 km/h	(for those who are experienced)
14.5-16.0 km/h	(for those who are advanced)

Note:

For walkers, a speed of 6 km/h or less is generally appropriate; for runners, a speed of 8.0 km/h or more is generally appropriate.

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

PRODUCT MAINTENANCE

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

Regularly remove dust to keep components clean. Be sure to clean the exposed areas on both sides of the running belt to reduce the accumulation of debris underneath. Ensure your athletic shoes are clean; avoid getting clothing under the running belt, which could damage the running deck and belt. Wipe the running belt surface with a damp cloth dampened with soap, being careful not to splash water onto the electrical components or the underside of the running belt.

Warning: Always unplug the treadmill before removing the motor cover. Open the motor cover and vacuum the motor at least once a year.

Lubricant for Running Belt and Running Belt

This treadmill's running deck and running belt are pre-lubricated. Friction between the running belt and running deck significantly affects the lifespan and performance of the treadmill, so regular lubrication is required. We recommend regular inspection of the running deck. If the running deck is damaged, please contact our Customer Service Center. We recommend lubricating the belt and deck of your electric treadmill according to the following schedule: (Instructions are shown below):

Light users (less than 3 hours of use per week): once a month;

Heavy users (3-5 hours of use per week): once a month;

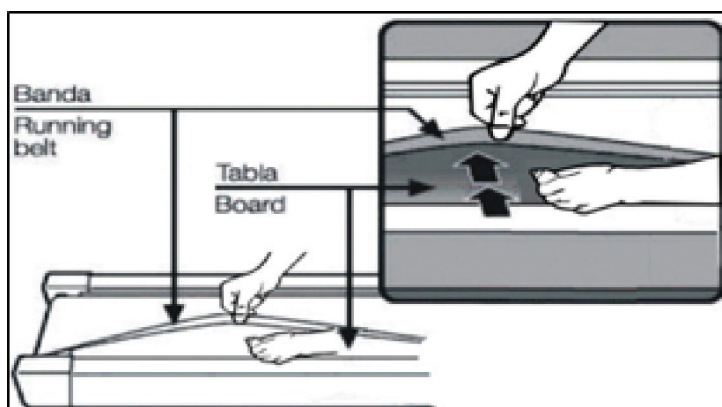
Intensive users (over 5 hours per week): twice a month.

If the treadmill has been idle for an extended period, please add lubricant before use and allow the treadmill to run for a full lap to allow the lubricant to penetrate the inner surface of the belt.

We recommend purchasing lubricant from your local dealer or contacting us directly.

Note: All other repairs should be performed by qualified personnel.

WALKING BELT ADJUSTMENT



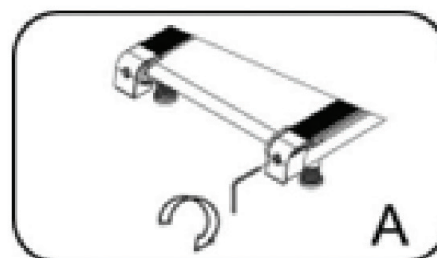
1. To better maintain your electric treadmill and extend its life, we recommend turning it off after 1.5 hours of continuous use and letting it rest for 10 minutes before using it again.

2. If the running belt is too loose, it may slip while running; if it is too tight, it may reduce motor performance and increase wear on the roller and running belt. When the running belt is properly tight, you can manually lift the sides of the running belt approximately 50-75mm off the running deck.

Place the treadmill on a flat surface. Run the treadmill at approximately 6-8 km/h and observe the belt for any deviation.

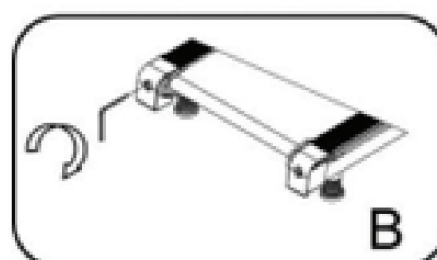
If the belt deviates to the right, remove the safety lock and power switch, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, insert the power switch and safety lock, start the treadmill, and observe the belt for any deviation.

Repeat these steps until the belt is centered.
(Figure A)



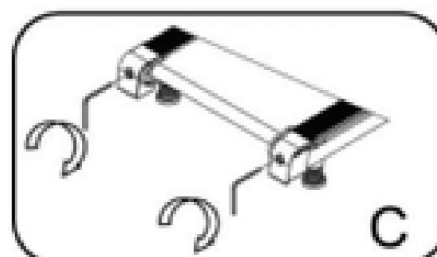
If the belt deviates to the left, remove the safety lock and power switch, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, insert the power switch and safety lock, start the treadmill, and observe the belt for any deviation.

Repeat these steps until the belt is centered.
(Figure B)

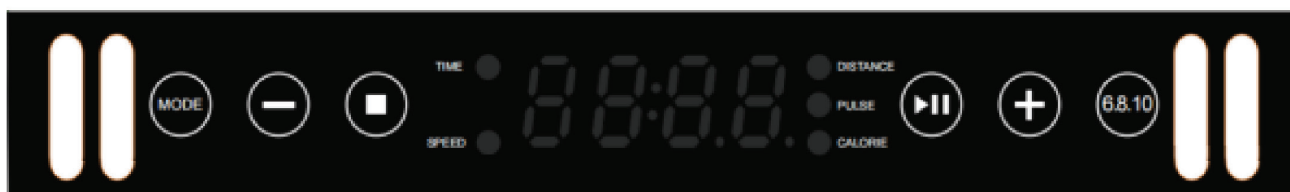


The belt may become loose after the above adjustments or after a period of use, requiring adjustment.

Remove the safety lock and power switch, simultaneously turn both the left and right adjustment bolts 1/4 turn clockwise, insert the power switch and safety lock, start the treadmill, and then stand on the belt to check for tightness. Repeat these steps until the belt is properly taut.
(Figure C)



CONSOLE OPERATING INSTRUCTIONS



I. Window Displays:

1. "SPEED" Window:

Displays the current speed value during operation. The speed display range is 1-12 km/h.

During the start countdown, "3," "2," and "1" are displayed.

2. "TIME" Window:

Displays the exercise time. Counts forward from 0:00 to 99:59, resetting at 99:59. The countdown decrements from the set time to zero. When the countdown reaches 0:00, the treadmill slows down and stops, and then enters standby mode.

3. "DISTANCE" Window:

Displays the exercise distance. Counts forward from 0.0 to 99.9, resetting upon overflow. Counts backward from the set value to zero. When the countdown reaches 0, the treadmill slows down and stops, and then enters standby mode.

4. "CALORIE." Window:

Displays the calorie count. When displaying calorie count, it counts forward from 000-990, resetting after an overflow. When counting backward, it counts down from the set value to 0. When the countdown reaches 0, the treadmill slows down smoothly and stops, then enters standby mode after a complete stop.

5. "PULSE." Window:

Displays the current heart rate. Place your hands on the heart rate monitors on the left and right sides for 2-3 seconds, and the heart rate value will appear on the display. (This value is for reference only and does not represent a medical value.)

II. Button Functions:

1. "MODE" is the mode selection button: Press this button to cycle through "15:00," "1.0," and "50.0" ("15:00" is the time countdown mode, "1.0" is the distance countdown mode, and "50.0" is the calorie countdown mode). Use the plus and minus buttons to set the corresponding countdown value when selecting each mode. Once set, press the "START" button to start the treadmill.
2. "START" is the start button: When the power is on and the safety lock is engaged, pressing this button at any time will start the treadmill.
3. "STOP" is the stop button: Use this button to stop the treadmill and reset the treadmill during exercise. After stopping, press and hold the stop button to enter sleep mode. Press any button to wake the treadmill.
4. "+" and "-" are the speed plus and minus buttons: In standby mode, they are used to adjust the set value. After starting, they are used to adjust the speed in increments of 0.1 km/h. Pressing and holding the "+" or "-" button for more than one second will automatically increase or decrease the speed.

III. Quick Start (Manual Mode):

5. Turn on the power switch and securely attach the magnetic safety lock to the safety lock position below the panel.
6. Press the "START" button. The system will begin a 3-second countdown. A buzzer will sound and the speed window will display the countdown. After the 3-second countdown is complete, the treadmill will begin running at 0.8 km/h.
7. After starting, use the "+" and "-" keys to adjust the treadmill speed as needed.

IV. Operations During Exercise:

8. Pressing the “-” key will decrease the treadmill speed.
9. Pressing the “+” key will increase the treadmill speed.
10. Pressing the “STOP” button will slow the treadmill to a stop.

V. Manual Mode:

11. From standby mode, simply press the “START” button. The treadmill will begin running at 1 km/h. Other windows will count forward from 0. Press the “+” and “-” keys to change the speed.
12. In standby mode, press the “MODE” button to enter time countdown mode. The “TIME” window will display “15:00” and flash. Press the “+” or “-” keys to set the exercise time. The setting range is 5:00-99:00.
13. In time countdown mode, press the “MODE” button to enter distance countdown mode. The “DIS” window will display “1.0” and flash. Press the “+” or “-” keys to set the exercise distance. The distance setting range is 0.5-99.9.
14. In distance countdown mode, press the “MODE” button to enter calorie countdown mode. The “CAL” window will display “50.0” and flash. Press the “+” or “-” keys to set the calories. The calorie setting range is 10.0-990.
15. After selecting one of the three countdown modes and completing the settings, press the “START” button. The treadmill will start after a 3-second delay. Press the “+” or “-” keys to adjust the speed. Press the “STOP” button to stop the treadmill.

VI. Built-in Programs:

This system has 12 built-in programs, P01-P12. In standby mode, press the “PROG” button. The program window displays “P01” and selects the desired program. The “TIME” window flashes. The preset time 30:00 is displayed. Press the “+” and “-” keys to set the desired exercise time. Then press the “START” button to start the built-in program. The built-in program is divided into 10 segments, with each segment’s exercise time equal to the set time/10. When entering the next segment, the system will emit three “Bi-Bi-Bi” beeps. The system speed changes with each segment. You can press the “+” and “-” keys to change the speed during this period. However, when the program enters the next segment, the speed will return to the previous segment. After completing a program, the system will emit three “Bi-Bi-Bi” beeps, and the treadmill will smoothly slow down to a stop. After a complete stop, it will enter standby mode.

VII. Energy Saving Mode:

If the device is in standby mode for 10 minutes without any operation, it will enter energy saving mode. The display will be blank. Press any button to exit standby mode.

VIII. Display range of each value:

Setting parameters	Initial	Set initial value	Setting range	Display range
Time (minutes:seconds)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00–99:59
Slope (levels)	-	-	-	-
speed (km/h)	1		1-12	1-12
Distance (km)	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0–99.9
Heart				
rate (beats/minute)	-	-	-	-
Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-990	0.0–990

IX. Safety Lock Function:

Removing the safety lock can cause an emergency stop of the treadmill at any time. The treadmill will stop immediately and the speed display will display “E07.” At this point, no other operations can be performed except shutting down the treadmill. After properly reinstalling the safety lock, the treadmill will return to standby mode, awaiting input commands.

Error Codes

Error code	issues	Simple processing method	remarks
Er-1	1. The communication cable is damaged or poorly connected. 2. The electronic meter or lower control panel is damaged.	1. Check whether the connection of upper and lower communication lines is good or damaged; 2. Replace the electronic meter or lower control board	Communication issues
Er-2	1. The motor power cable is not properly connected or the motor's carbon brushes are loose, causing a poor connection. 2. The power tube on the lower control board is short-circuited or damaged. 3. Power surge	1. Check the motor power cable for proper connection and the motor carbon brushes for proper connection. 2. Check the power tube on the lower control panel for damage or replace the lower control panel.	Motor and power tube problems
E5	Overcurrent and overload protection	1. Check if the machine's friction coefficient has increased, or if lubricant needs to be added to reduce it. 2. Check if the load is too heavy or exceeds the machine's load capacity.	
E7	1. The safety switch is not placed in the designated position; 2. The micro switch is not connected properly or is damaged	1. Check that the safety switch is in the designated position. 2. Check that the reed sensor is flat and properly connected. 3. Replace the microswitch.	Security lock issues

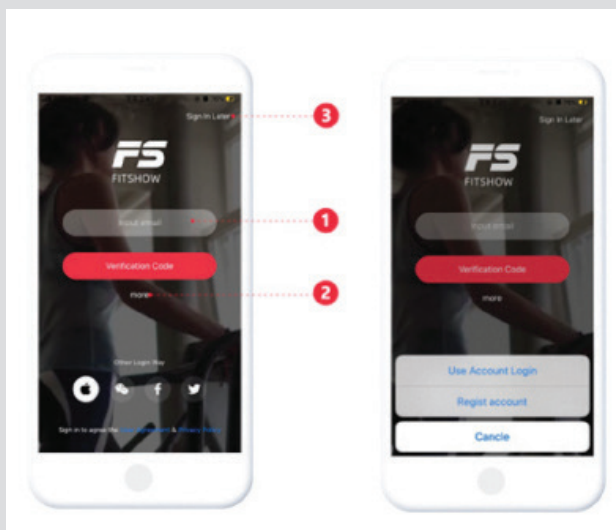
BLUETOOTH APPS

FITSHOW

Scan QR code to download the APP directly, or download and install over the application stores by search 'FitShow'.

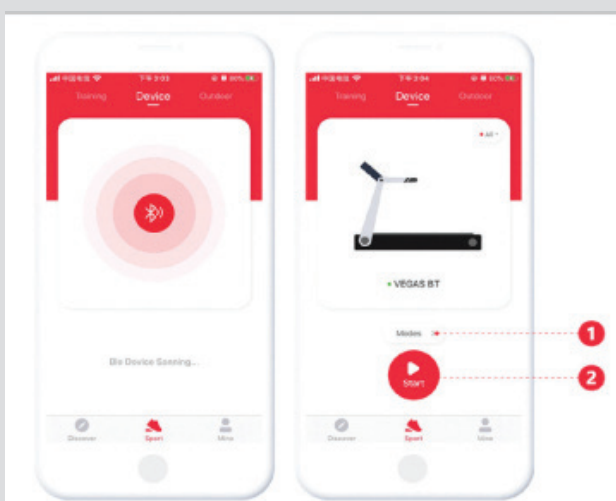


USER REGISTER/SIGN UP AND LOGIN



1. Generate a verification code to log in directly
2. Tap 'More' -> Password Login to input the existing account and password
3. Log in as a guest

DEVICE CONNECTION

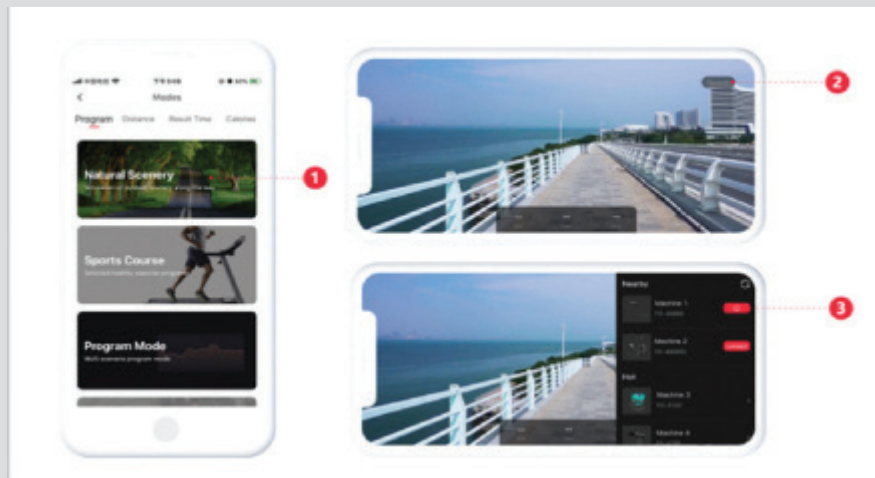


Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS (Android 8.0 and above required) are ON status. Then go to [Sports - Devices] page, get the devices nearby via Bluetooth search.

Note:

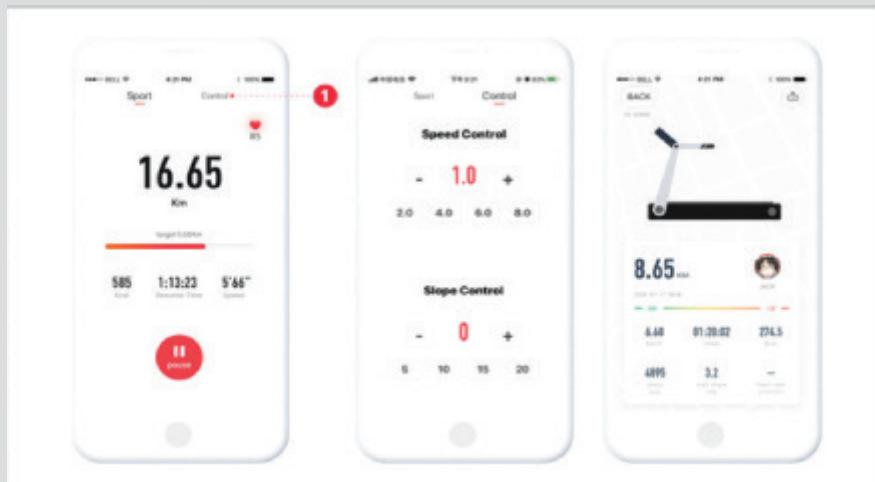
1. Please do not bind devices by the phone Bluetooth list which will disable the APP.
2. If the device is powered by battery, please run the device one or two to activate the device then connect APP.

MODEL SELECTION



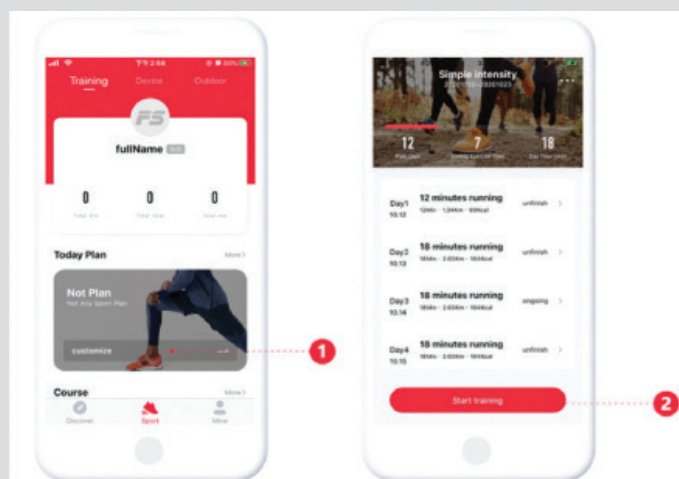
Tap a mode (1) to enter the corresponding sports model.
And connect the desired device by the nearby devices list(2).

SPORTS CONTROL



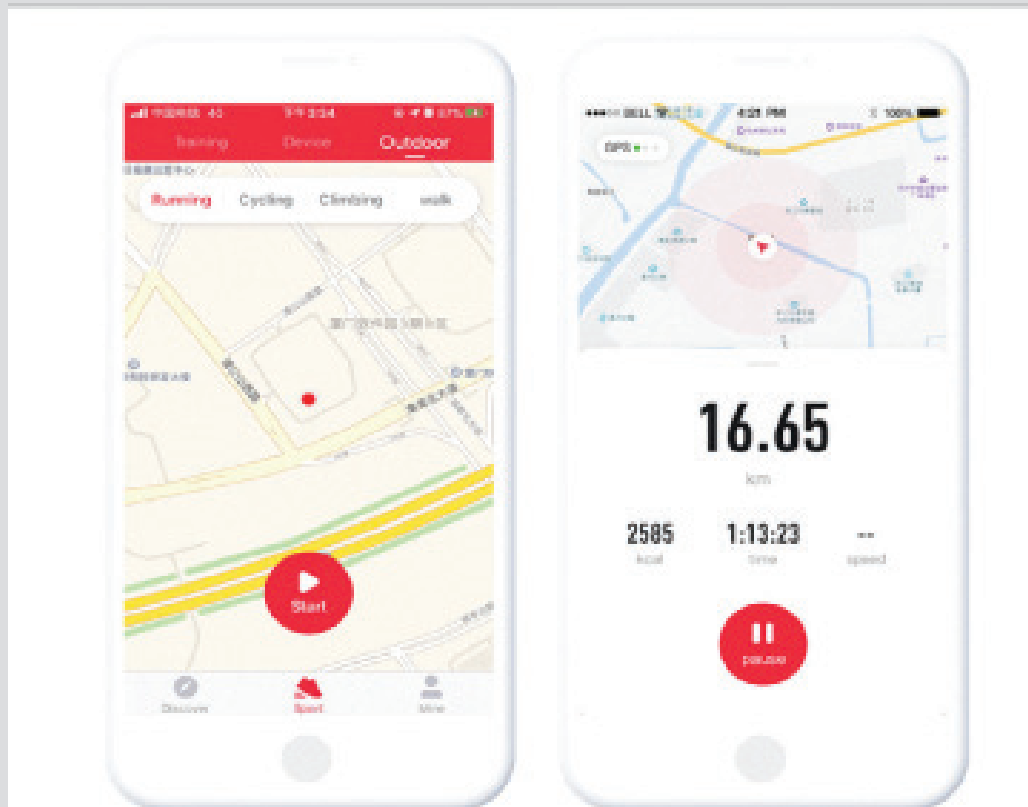
Start the treadmill to enter the sports car table, and control the sports by the (1) control options.
The motion data is generated synchronously after the sports.

SPORTS TRAINING



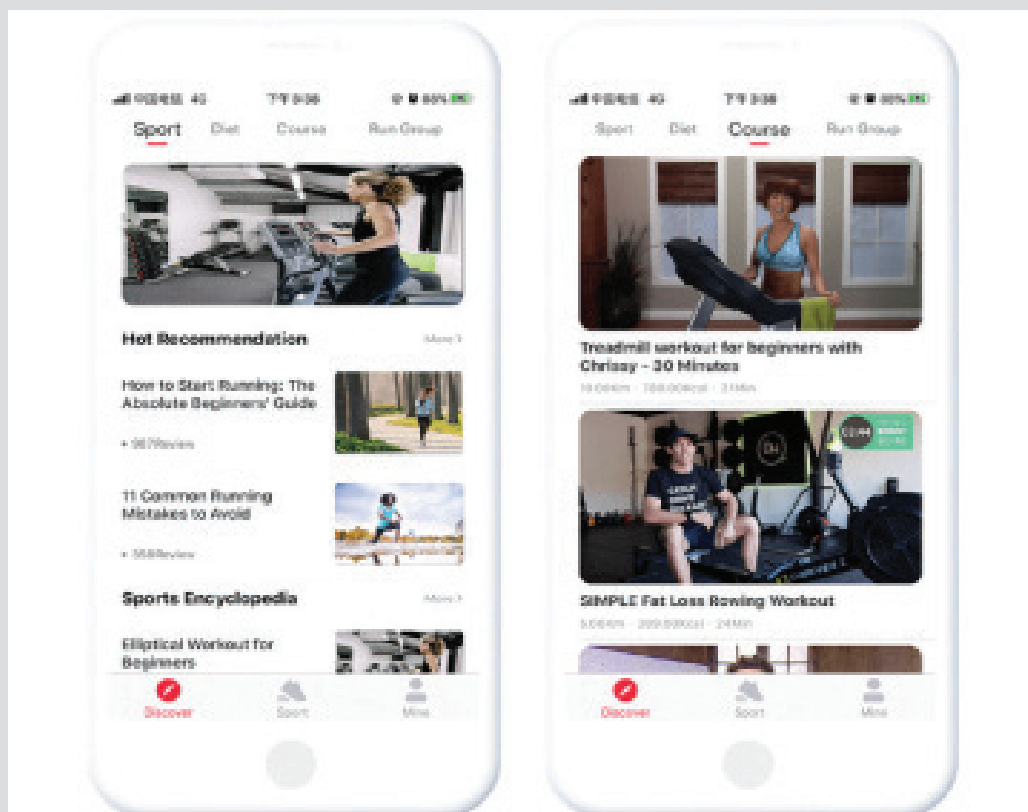
Enter [SPorts - Training] page, make a daily sport plan by the(1). Once the plan is created, tap (2) to start the plan

OUTDOOR SPORTS

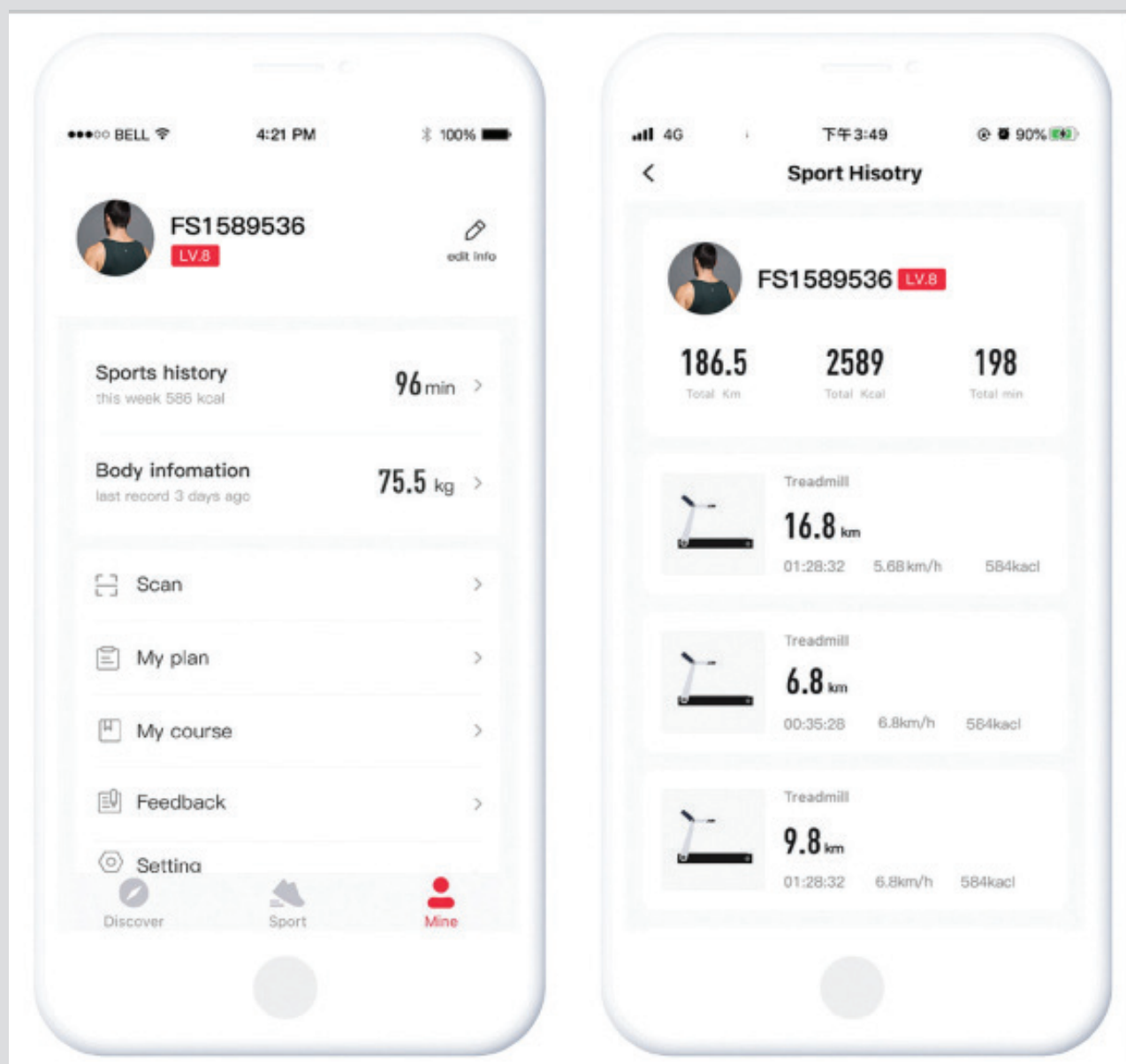


Enter [Sports - OutDoor] page to start a related outdoor sports model.

DISCOVER



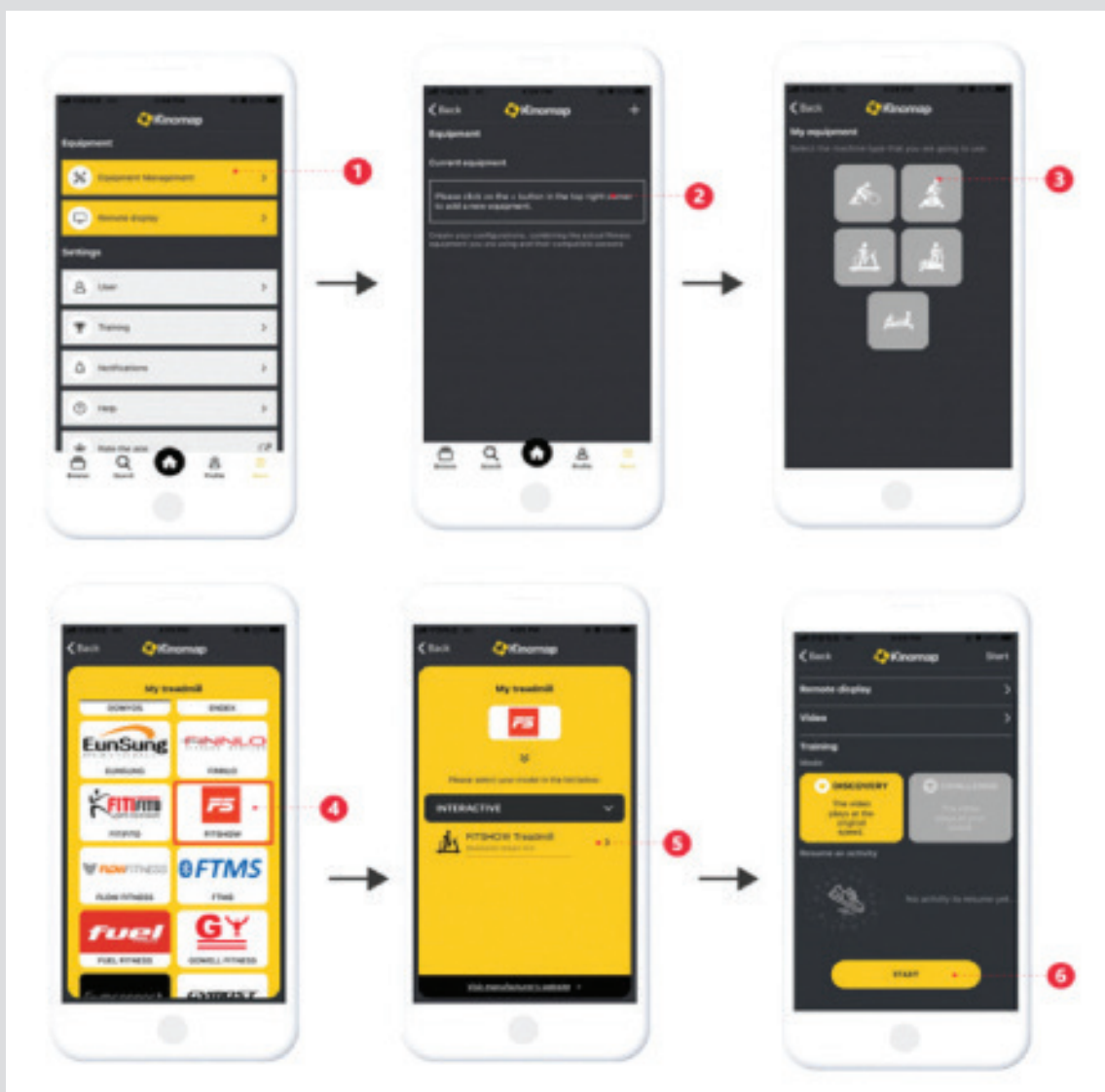
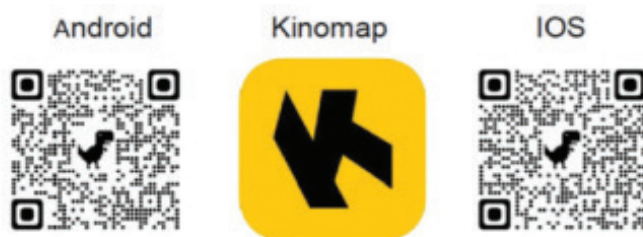
Enter [Discover] page to find more sports, diet, course, and other wonderful content recommendations



Enter [My] page to view the sports data record, edit profile, change system setting, and so on.

THE THIRD-PARTY APPLICATION

KINOMAP



Search, download, and install Kinomap over the App Store.

- (1) Enter Kinomap to select [More] page;
- (2) Select to add more fitness equipment;
- (3) Select the desired device type;
- (4) Tap FiteShow entrance;
- (5) Tap the matching devices like 'Fs-XXXX' to bind Find related videos to start sports.
- (6) Find related videos to start sports.



Search, download, and install ZWIFT over the App Store.

- (1) Enter ZWIFT to register an account;
- (2) Login account to select the paired riding or running equipment;
- (3) Pair device successfully, tap OK to start sport;
- (4) For riding equipment, start riding directly. For running equipment, need to press the start button to start running.

INFORMATION REGARDING RECYCLING



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

WARRANTY PERIOD

WARRANTY PERIOD is subject to the provisions of Directive 2019/771 and Directive EU 2019/770. Regardless of the commercial warranty, the merchant is obliged to respect the warranty period of the products, in accordance with the aforementioned directives.

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

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

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

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

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

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

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

CONTACT:

Tel: +40311050917

Email: service@sportpartner.ro

СЪДЪРЖАНИЕ

- ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ
- ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ
- СЪПКИ ЗА МОНТАЖ
- ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ
- ИНСТРУКЦИИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ
- ДИАГРАМА НА РАЗГЛОБЕНИЯ ИЗГЛЕД
- СПИСЪК НА ЧАСТИТЕ НА РАЗГЛОБЕНИЯ ИЗГЛЕД
- УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ
- УКАЗАНИЯ ЗА УПРАЖНЕНИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ
- ПОДДРЪЖКА НА ПРОДУКТА
- РЕГУЛИРАНЕ НА ЛЕНТАТА ЗА БЯГАНЕ
- ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА С КОНЗОЛАТА

ВАЖНО:

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



ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ

Предупреждение:

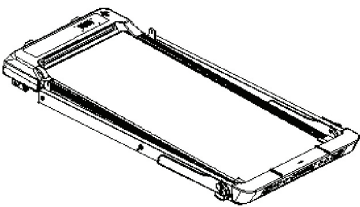
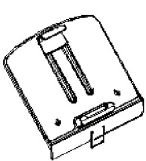
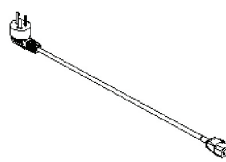
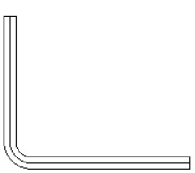
Преди да започнете каквато и да е тренировъчна програма, се препоръчва да се консултирате с лекар, особено ако сте над 35 години или имате анамнеза за здравословни проблеми. Ние не носим отговорност за евентуални наранявания, произтичащи от това. Не свързвайте бягащата пътека към захранването, докато не е напълно сглобена и капацитетът на двигателя не е поставен на мястото си.

Предпазни мерки

1. Преди да използвате бягащата пътека, уверете се, че щипката за предпазен ключ е прикрепена към дрехите или колана ви.
2. Не поставяйте други предмети в която и да е част от оборудването, тъй като това може да го повреди.
3. Поставете бягащата пътека върху чиста, равна повърхност. Не я поставяйте върху дебел килим, за да предотвратите циркулацията на въздуха под нея. Не поставяйте бягащата пътека близо до вода или на открито.
4. Не включвайте бягащата пътека, докато стоите върху лентата. След като захранването е включено, лентата може първоначално да спре. Винаги стойте върху пластмасовите противоплъзгащи плочи от двете страни на бягащата пътека, докато лентата започне да се движи.
5. Избягвайте носенето на дълги или широки дрехи, когато тренирате, тъй като те могат да се закачат за бягащата пътека. Носете маратонки с гумени подметки.
6. Дръжте деца и домашни любимци далеч от бягащата пътека, докато е в употреба. Около продукта трябва да се поддържа безопасна работна зона от 50-100 см.
7. Всякакви напрегнати упражнения трябва да се извършват само 40 минути след хранене.
8. Този фитнес уред е предназначен за употреба от възрастни. Непълнолетните трябва да бъдат наблюдавани от възрастен, когато използват бягащата пътека.
9. Когато използвате бягащата пътека за първи път, винаги се дръжте за паранетите и не ги пускайте, докато не се почувствате комфортно.
10. Тази бягаща пътека е само за употреба на закрито. Съхранявайте я на чисто, равно място и избягвайте влага. Бягащата пътека е специално оборудвана и не трябва да се модифицира или използва за други цели.
11. Захранващият кабел на бягащата пътека е предназначен за тази цел. Ако захранващият кабел е повреден, моля, закупете друг от вашия дилър или се свържете директно с нас.
12. Ако бягащата пътека внезапно ускори или автоматично увеличи скоростта си поради проблем с електронната система, незабавно извадете предпазния ключ и бягащата пътека ще спре незабавно.
13. Не свързвайте допълнителни кабели към захранващия кабел, не го удължавайте, не сменяйте щепсела, не поставяйте тежки предмети върху него и не го поставяйте близо до източник на топлина. Не използвайте няколко контакта, тъй като това може да доведе до лош контакт и пожар или токов удар.
14. Когато машината не се използва за продължителен период от време, изключете захранващия кабел. Когато изключвате захранващия кабел, не дърпайте захранващия кабел; винаги хващайте щепсела, за да избегнете скъсване на кабели. Включете захранващия кабел в контакт със заземяване. Захранващият кабел на бягащата пътека е предназначен само за домашна употреба. Ако захранващият кабел е повреден, моля, незабавно се свържете с производителя.
15. Тази бягаща пътека е само за домашна употреба.
16. Неправилното използване на предупредителните инструкции или прекомерното физическо натоварване може да причини опасности за здравето.
17. Проверявайте всички свързващи винтове и компоненти за разхлабване и повреди всеки месец. Сменяйте или поправяйте незабавно всички повредени части.

ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

Следната диаграма показва компонентите за цялостния машинен монтаж. Отворете кутията и извадете следните части:

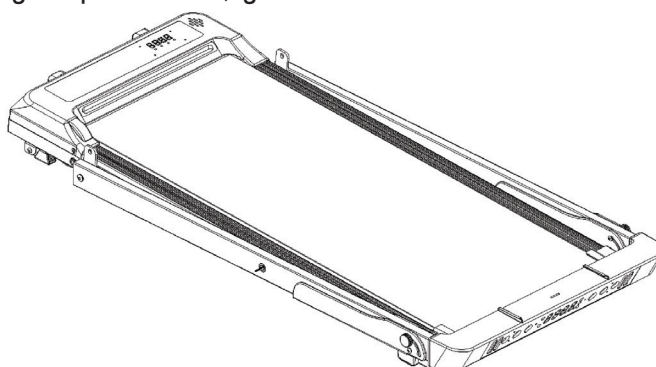
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	

Но.	Наименование на артикул	Спецификации	Брой
1	Комплект машина		1
2	Комплект държачи за мобилен телефон		1
3	Фиксираща гръжка на подлакътника		2
4	Захранващ кабел		1
5	Шестостепенен ключ	S5	1
6	Силиконово масло	25ml	1
7	Ръководство за потребителя		1
8	Ключ за безопасност	red	1

СТЪПКИ ЗА ИНСТАЛИРАНЕ

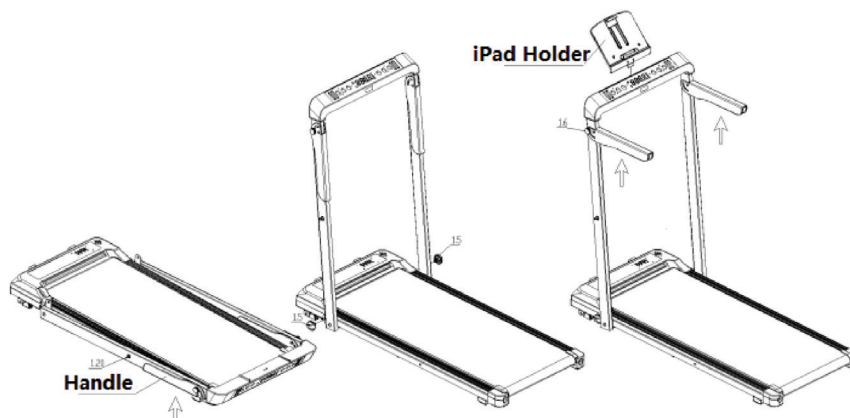
Стъпка 1: Отворете кутията, отстранете горните компоненти и поставете основната рамка хоризонтално на земята.

Напомняне: При повдигане на машината от кутията се препоръчва присъствието на двама или повече души, за да се предотвратят инциденти.



Стъпка 2:

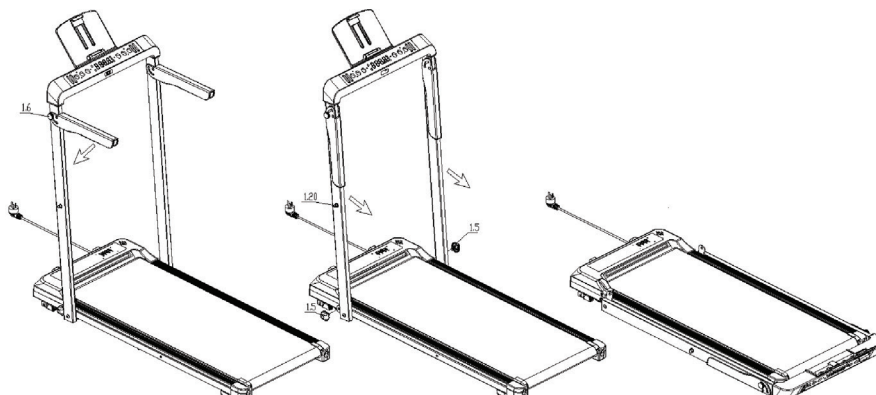
Както е показано на фигурата по-долу: Издърпайте пръстена за ръце (1.20) навън, повдигнете сглобката на подлакътника в посоката на стрелката и закрепете и заключете двете страни с копчетата за фиксиране на подлакътника (1.5). След това завърти дръжката за регулиране на подлакътника (1.6) на сглобката обратно на часовниковата стрелка, за да я разхлаби, повдигни я нагоре и завърти дръжката за регулиране на подлакътника (1.6) по часовниковата стрелка, за да го заключиш; Накрая поставете държача на мобилния телефон в подлакътника.



Горните аксесоари за бягаща пътека се сглобяват. Моля, проверете дали всички части са заключени преди употреба!

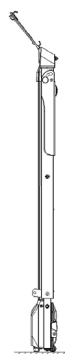
Сгъване на пътеката:

Преди да сгънете пътеката, изключете бутона за захранване и извадете захранващия кабел. Както е показано на фигурата, завъртете дръжката за регулиране на подлакътника (1.6) обратно на часовниковата стрелка, за да отпуснете подлакътника. Спуснете подлакътника, след това завъртете дръжката за регулиране на подлакътника (1.6) по часовниковата стрелка, за да затегнете. Развийте копчетата за закрепване на подлакътника (1.5) от двете страни обратно на часовниковата стрелка, след това спуснете подлакътника и изтеглете ръкохватния пръстен (1.20) навън, докато валът на дръжката се закачи със страничната тръба на пътеката.



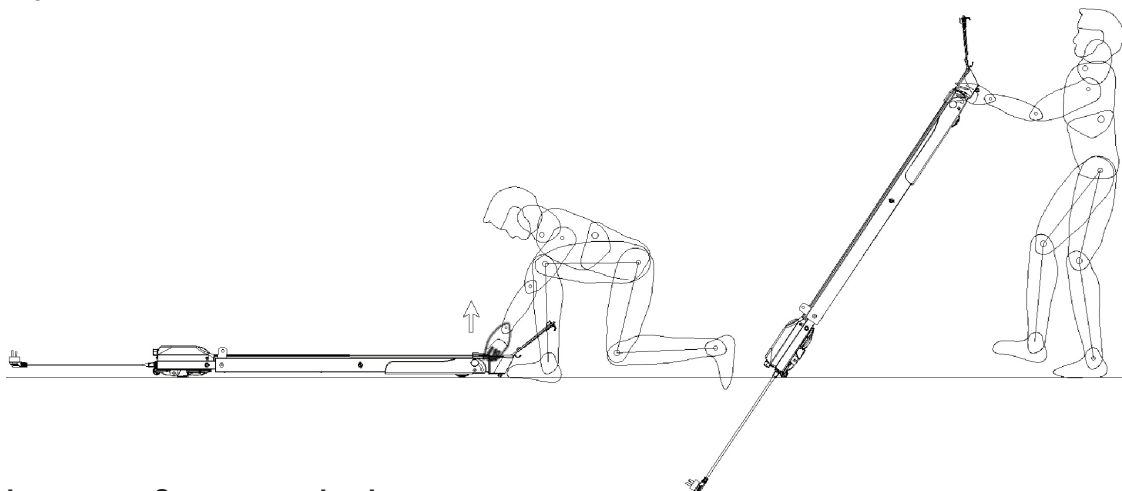
Инструкции за съхранение:

Изключете захранващия кабел, както е показано на снимката, след това съхранявайте цялата машина под 90 градуса до стената или я поставете хоризонтално под дивана или леглото.



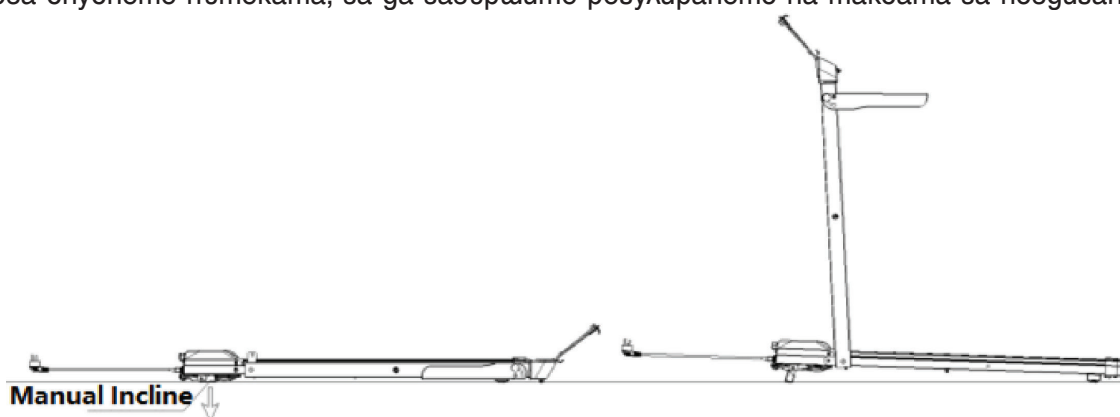
Инструкции за движение на пътеката:

1. След като сгънете пътеката, клекнете и повдигнете задната част.
2. Преместете цялата пътека за бягане. След като сгънете пътеката, преместете я извън обсега на децата, за да предотвратите падане и наранявания, които могат да доведат до инциденти.



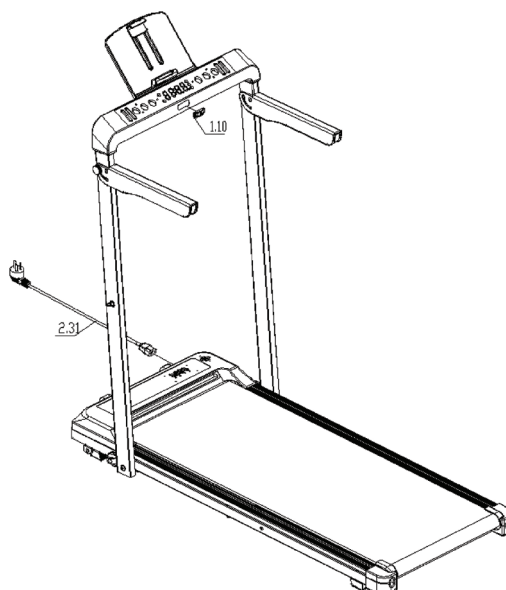
Инструкции за повдигане на крака:

За да използвате повдигащите крака, повдигнете предната част на пътеката, спуснете сглобките на повдигащите крака от двете страни на предната част на основната рамка, а след това спуснете пътеката, за да завършите регулирането на таксата за повдигане.



Работа на машината:

Първо прочетете ръководството, след това включите захранващия кабел на пътеката (2.31), след това го включите в контакта, включите ключа за захранване и след това сложете предпазния ключ (1.10), и след това управлявайте функциите според инструкциите в ръководството.



ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ

Разширен размера(mm)	1184x587x1181mm	Мощност	2.5HP
Напрежение	220V	Hz	50-60 Hz
Зона за бягане (mm)	1000x400mm	Скоростен диапазон	1-12km/h
Нетно тегло	25 kg	Максимално тегло на потребителя	100kg
Функции на LED дисплея	Скорост, време, разстояние, калории, сърдечен ритъм, стъпки		

ИНСТРУКЦИИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ

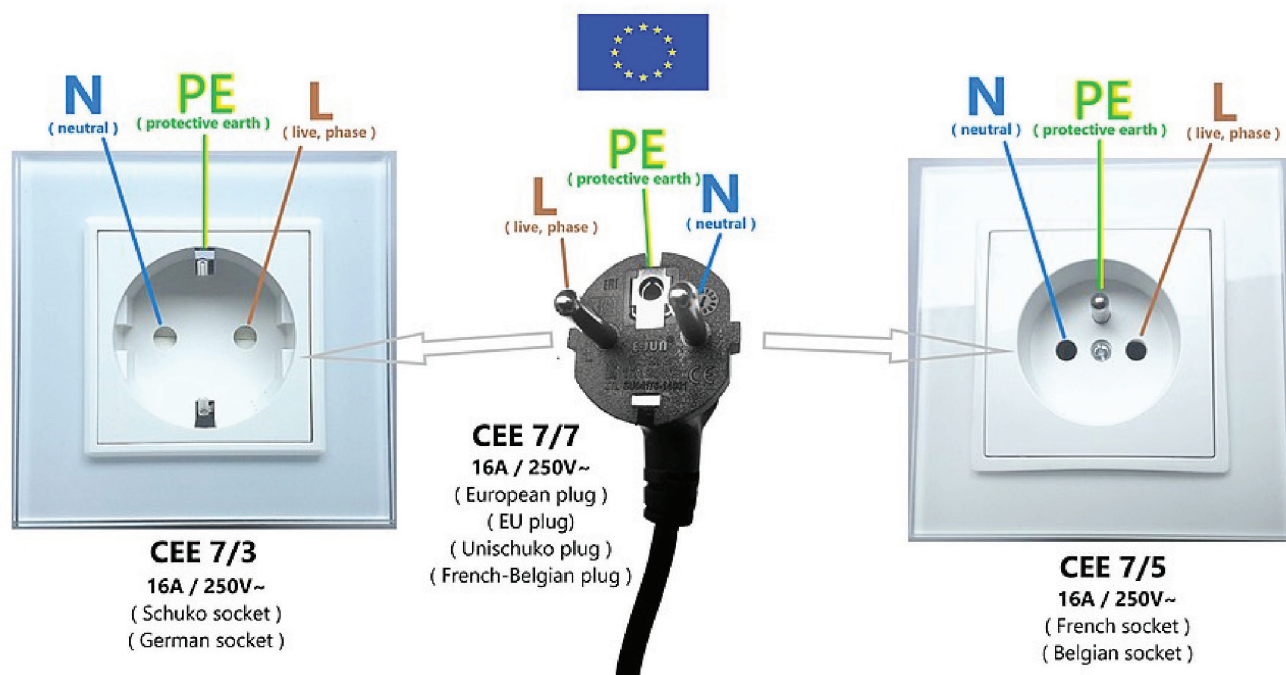
Този продукт трябва да бъде заземен. В случай на повреда или повреда, заземяването осигурява пътя с най-малко съпротивление за електрическия ток, за да намали риска от електрически удар.

Този продукт е оборудван с захранващ кабел, заземителен проводник и заземителен щепсел. Този щепсел трябва да бъде поставен в подходящ, правилно инсталиран и заземен контакт в съответствие с всички местни норми и разпоредби.

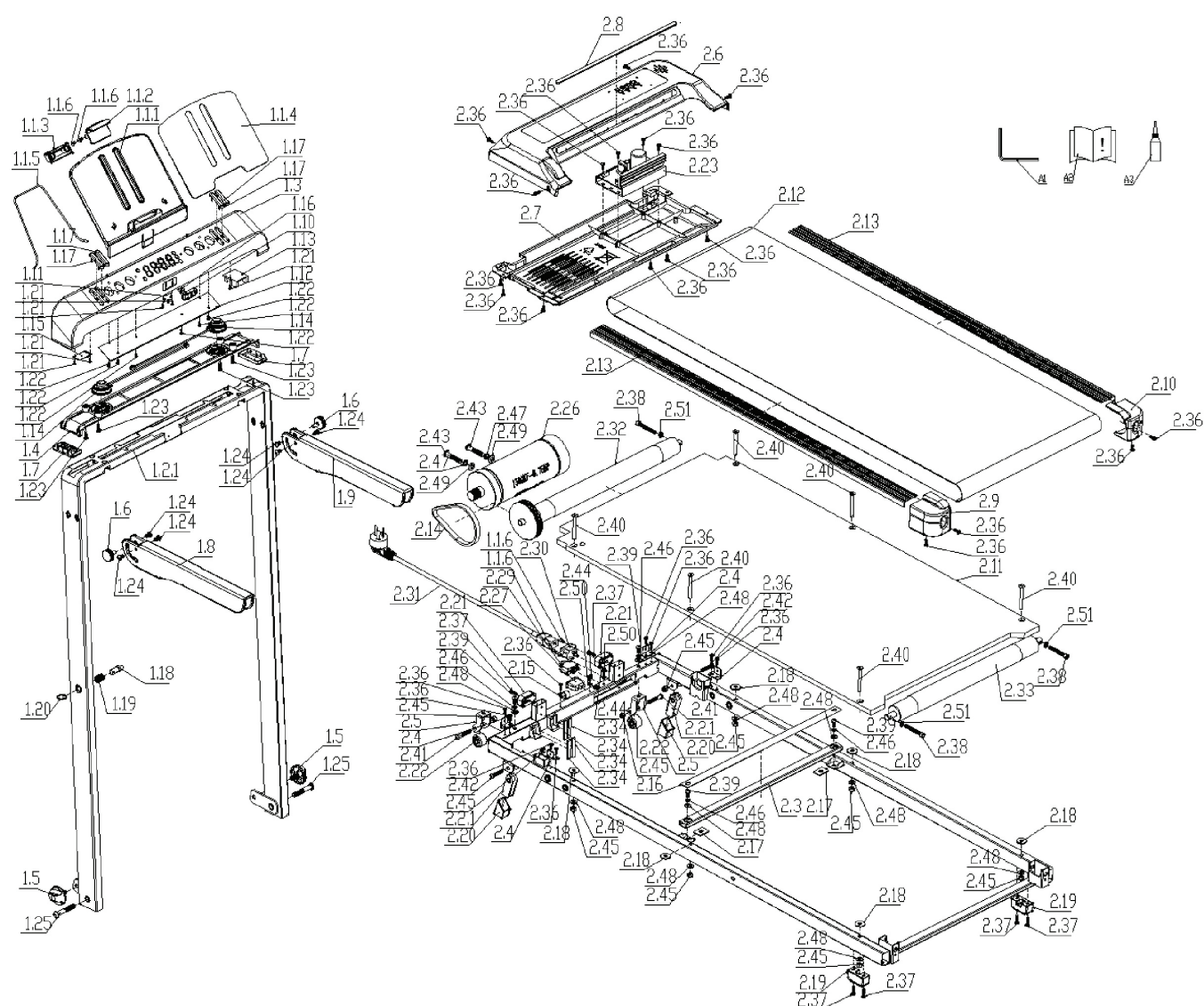
ОПАСНОСТ - Неправилното заземяване на оборудването води до риск от електрически удар. Ако имате съмнения дали оборудването е правилно заземено, моля, потвърдете се с квалифициран електротехник. Не променяйте самостоятелния щепсел, който идва с продукта. Ако не пасва на вашия контакт, моля, намерете подходящ електротехник, който да го модифицира.

Този продукт е за обща номинална схема 220V (по избор) и заземителен щепсел, който изглежда като щепсел A в скицата, показана по-долу. Моля, свържете този продуктов щепсел към контакт със същите спецификации. Моля, не използвайте никакъв захранващ адаптер.

European plug and sockets



ДИАГРАМА НА РАЗГЛОБЕН ИЗГЛЕД



СПИСЪК С ЧАСТИТЕ

Но.	Списък с части	QTY
1	Комплект подлакътник	1
1.1	Комплект държач за iPad	1
1.1.1	Държач за iPad	1
1.1.2	Ограничителна рамка за държач за телефон	1
1.1.3	Фиксирана основа за държач за телефон	1
1.1.4	Гумена противоплъзгаща подложка за телефон	1
1.1.5	Опъващо въже за държач за телефон	1
1.1.6	Кръстати потъващи самонарезни винтове ST4.2X13	2
1.2	Заварен комплект паранет	1
1.3	Горен капак на електронен дисплей	1
1.4	Долен капак на електронен дисплей	2
1.5	Фиксираща ръкохватка за стойка на електронния панел	2
1.6	Ос на регулираща ръкохватка на подлакътник	4
1.7	Силиконов щепсел за паранет	1
1.8	Ляв пластмасов подлакътник (потопен)	1
1.9	Десен пластмасов подлакътник (потопен)	1
1.10	Комплект предпазен ключ	2
1.11	PCB платка за сензор на предпазния ключ	2
1.12	Клавиатура на електронния дисплей	2
1.13	Bluetooth PCB платка	1
1.14	Високоговорител	1
1.15	FitShow платка за бягаща пътека	1
1.16	Метална пластина за предпазен ключ	1
1.17	Ръчен датчик за пулс	1
1.18	Заклучващ щифт на колоната	1
1.19	Компресионна пружина за щифт на колоната	2

Но.	Списък с части	QTY
1.20	Ръчен дърпач (пръстен)	1
1.21	Кръстати самонарезни винтове с чадъровидна глава ST2.5X8	1
1.22	Кръстати самонарезни винтове ST3.0X8	4
1.23	Кръстати самонарезни винтове ST4.2X16	1
1.24	Шестостенни винтове M6X10	1
1.25	Шестостенни винтове M8X50	1
2	Комплект основна рамка	5
2.1	Заварена основна рамка	6
2.2	Заварен комплект повдигащ крак на рамката	4
2.3	Тръба на бягащата платформа	1
2.4	L-образна стойка за моторен капак	4
2.5	U-образна стойка за движение на платформата	2
2.6	Горен моторен капак	1
2.7	Долен моторен капак	1
2.8	Капак на моторната светлина	1
2.9	Ляв заден капак	1
2.10	Десен заден капак	1
2.11	Бягаща платформа	1
2.12	Бягаща лента	1
2.13	Странична лансна	2
2.14	Poly-V ремък	1
2.15	Скоба за кабел тип R10	1
2.16	EVA подложка за опорна тръба на основната рамка	1
2.17	EVA подложка за U-образна стойка на бягащата дъска	2
2.18	Гумена шайба за основната рамка	6
2.19	Крачета	2
2.20	Капак за повдигащ крак	2
2.21	Предна опорна подложка на основната рамка	2
2.22	Движещо колело на основната рамка	2

СПИСЪК С ЧАСТИТЕ

Но.	Списък с части	QTY
2.23	Долен контролен PCB модул	1
2.24	Превключвател за дистанционно управление	1
2.25	FitShow кабел	1
2.26	Мотор	1
2.27	Бутон за захранване	1
2.28	Едножилен черен кабел	1
2.29	Протектор срещу претоварване	1
2.30	Захранващ конектор тип	1
2.31	Захранващ кабел	1
2.32	Преген ролер	1
2.33	Заден ролер	1
2.34	Двустранна пяна за моторна стойка	4
2.35	Бяла кабелна превръзка	1
2.36	Кръстати самонарезни винтове ST4.2X13	27
2.37	Кръстати самонарезни винтове ST4.2X19	6
2.38	Шестостенни винтове M6X45 (пълна резба)	3

Но.	Списък с части	QTY
2.39	Шестостенни винтове M6X12 (пълна резба)	4
2.40	Шестостенни потъващи винтове M6X55	6
2.41	Шестостенни винтове M6X35	2
2.42	Шестостенни винтове M6X30	2
2.43	Шестостенни винтове M8X40	2
2.44	Комбиниран винт с кръстата глава M4X10	2
2.45	Нейлонова самозакljučваща гайка M6	10
2.46	Пружинни шайби M6	4
2.47	Пружинни шайби M8	2
2.48	Плоска шайба $\Phi 6.2 \times \Phi 13 \times T1$	10
2.49	Плоска шайба $\Phi 8.5 \times \Phi 16 \times T1.5$	2
2.50	Назъбена шайба $\Phi 5 \times \Phi 8 \times T1.5$	2
2.51	Назъбена шайба $\Phi 7 \times \Phi 10 \times T1.5$	3
A01	Шестограм S5	1
A02	Ръководство за употреба	1
A03	Силиконово масло за бягаща пътека	1

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ

1. Наклон напред

Леко сгънете коленете и бавно се наведете напред от кръста, отпускатки гърба и раменете си. Протегни ръце към пръстите на краката си. Задръжте за 10-15 секунди, след което пуснете.

Повторете 3 пъти

(виж Фигура 1).

**2. Разтягане на бедрото**

Седнете на чиста постелка с един крак изправен изправен. Сгънете другия крак навътре, поставяйки подметката върху вътрешната част на бедрото. Протегнете ръка към пръстите на изпънатия крак. Задръжте за 10-15 секунди, след което пуснете.

Повтаряйте 3 пъти на етап

(виж Фигура 2).



3. Разтягане на прасеца/ахилеса

Застанете с лице към стена/дърво с ръце, облежнати на него. Поставете единия крак зад себе си, като дръжте задния крак изправен с петата. Наклони се към стената. Задръжте за 10-15 секунди, след което пуснете.

Повторете 3 пъти на етап
(виж Фигура 3)



4. Разтягане на квадрицепса

Подгответе се на стена/маса с лявата ръка. Сгънете десния крак назад,хващайки глезена си, за да дърпате леко към седалището, докато се усети напрежение в предната част на бедрото. Задръжте за 10-15 секунди, след което пуснете.

Повтаряйте 3 пъти на етап
(виж Фигура 4).



5. Разтягане на вътрешната част на бедрото (Сарториус)

Седнете с докосващи стъпала и коленете навън. Хвани краката си и леко дръпни към слабините. Задръжте за 10-15 секунди, след което пуснете.

Повторете 3 пъти
(виж Фигура 5).



НАСОКИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Подготовка:

Ако сте над 35 години, имате здравословни проблеми или имате фитнес проблеми и това е първият ви опит в спорт, моля, консултирайте се с лекар или квалифициран фитнес специалист, преди да използвате пътека.

Преди да използвате моторизирана пътека, бъдете готови и се запознайте с контролите — като стартиране, спиране и регулиране на скоростта. Използвай го само след като ги опознаеш. След това застанете върху пластмасовите противоплъзгащи плочи от двете страни на пътеката и дръжте паранетите с двете ръце. Завъртете машината на ниска скорост от 1.6 до 3.2 km/h. Изправи се, гледай напред и потупай с крак по колана няколко пъти. След това застанете на пътеката и следвайте движението на колана. Когато се почувствате уверени, бавно увеличавайте скоростта до 3 до 5 км/ч. Поддържайте тази скорост около 10 минути, след което бавно спирайте машината.

Тренировка:

Преди да използвате моторизирана пътека, бъдете готови и се запознайте с управлението — като например регулиране на скоростта и наклона. Използвай го само след като си свикнал с него. Изминете около 1 километър с равномерно темпо и записвайте времето си. Това може да отнеме от 15 до 25 минути. При ходеща скорост от 4,8 км/ч, разстоянието от 1 км отнема около 12 минути. След като можете лесно да го правите няколко пъти, постепенно увеличавайте скоростта и наклона. Ако го правиш 30 минути, ще имаш добра тренировка.

Преди да започнете програма за ходене, запомнете: Не бързайте. Това упражнение е за

вашето здраве за цял живот, а не бързо решение.

Количество упражнения:

Кратките пътища — упражнения за 15-20 минути — са добър начин да спестите време. Загрейте се за 2 минути при 4.8 км/ч, след което увеличете скоростта си до 5.3 км/ч и 5.8 км/ч за по 2 минути всяка. Продължавай да увеличаваш скоростта си с 0.3 км/ч на всеки 2 минути, докато усетиш засилване на дишането, но не и затруднение. Поддържайте тази скорост, като я намалите с 0.3 км/ч, ако се чувствате задъхани. Накрая, оставете 4 минути да забавите темпото. Ако ви е трудно да увеличите интензивността на упражнението чрез увеличаване на скоростта, опитайте бавно да увеличавате наклона. Дори леко увеличение на наклона може значително да увеличи интензивността на тренировката. Метод за изгаряне на калории — Този метод всъщност изгаря калории.

Загрейте се за 5 минути със скорост от 4 до 4.8 км/ч. След това увеличавайте скоростта си с 0.3 км/ч на всеки 2 минути, докато не усетите, че можете да поддържате равномерно темпо за 45 минути. За да засилите тренировката си, поддържайте това темпо по време на едночасова телевизионна програма, увеличавайки скоростта си с 0.3 км/ч по време на всяка рекламна пауза, а след това се връщайте към първоначалното си темпо за следващата програма. По този начин ще изгорите напълно калории по време на рекламната пауза и последващото увеличение на сърдечния ритъм. Накрая оставете 4 минути да забавите.

Честота на упражненията:

Стремете се към 3-5 сесии седмично, всяка с продължителност 15-60 минути. Най-добре е да си определите график за тренировките, вместо да тренираш според личните си предпочитания.

Можеш да регулираш скоростта и наклона според собствената си интензивност.

Препоръчваме да започнете без наклон; Въпреки това, увеличаването на наклона на пътека е ефективно, когато искате да увеличите интензивността си.

Консултирайте се с професионалист преди да започнете упражнения. Те могат да препоръчат честота, интензивност и продължителност на упражненията, подходящи за вашата възраст и физическо състояние. Ако изпитвате стягане или болка в гърдите, неравномерен сърдечен ритъм, задух, световъртеж или друг дискомфорт по време на упражнения, спрете незабавно! Консултирайте се с професионалист преди да продължите.

Ако редовно използвате моторизирана пътека, можете да изберете между нормално темпо на ходене или джогинг.

Ако нямате опит или не сте сигурни в оптималната си скорост на теста, ето някои насоки:

1-3 км/ч	(за хора с лоша физическа форма)
3.0-4.5 км/ч	(за тези, които са заседнали или неактивни)
4.5-6.0 км/ч	(за тези, които ходят с нормално темпо)
6.0-7.5 км/ч	(за тези, които ходят бързо)
7.5-9.0 км/ч	(за тези, които тичат)
9.0-12.0 км/ч	(за тези, които бягат с умерено темпо)
12.0-14.5 км/ч	(за опитните)
14.5-16.0 км/ч	(за тези, които са напреднали)

Забележка: За пешеходци обикновено е подходяща скорост от 6 км/ч или по-малко; За бегачите обикновено е подходяща скорост от 8.0 км/ч или повече

Предупреждение:

Преди почистване или поддръжка на продукта, не забравяйте да изключите електрическата пътека..

ПОДДРЪЖКА НА ПРОДУКТА

Почистване:

Щателното почистване ще удължи живота на вашата пътека.

Редовно премахвайте праха, за да поддържате компонентите чисти.

Уверете се, че почиствате откритите участъци от двете страни на колана, за да намалите натрупването на отпадъци отдолу. Уверете се, че спортните ви обувки са чисти;

Избягвайте да слагате грехи под колана, което може да повреди платформата и колана.

Извършете повърхността на колана с влажна кърпа, навлажнена със сапун, като внимавате да не пръскате вода върху електрическите компоненти или долната страна на колана.

Внимание:

Винаги изключвайте пътеката преди да свалите капака на мотора. Отворете капака на мотора и вакуумирайте двигателя поне веднъж годишно.

Смазка за колани за бягане и колана за бягане

Платформата за бягане и коланът на тази пътека са предварително смазани. Триенето между колана за бягане и платформата значително влияе на живота и производителността на пътеката, затова е необходимо редовно смазване. Препоръчваме редовна инспекция на пистата. Ако платформата за бягане е повредена, моля, свържете се с нашия Център за обслужване на клиенти.

Препоръчваме да смажете колана и настилката на електрическата пътека според следния график: (Инструкциите са показани по-долу):

Леки потребители (по-малко от 3 часа употреба седмично): веднъж месечно;

Тежки потребители (3-5 часа седмично): веднъж месечно;

Интензивни потребители (над 5 часа седмично): два пъти месечно.

Ако пътеката е била на празен ход за продължителен период, моля, добавете смазка преди употреба и оставете пътеката да работи цяла обиколка, за да позволи на смазката да проникне във вътрешната повърхност на колана.

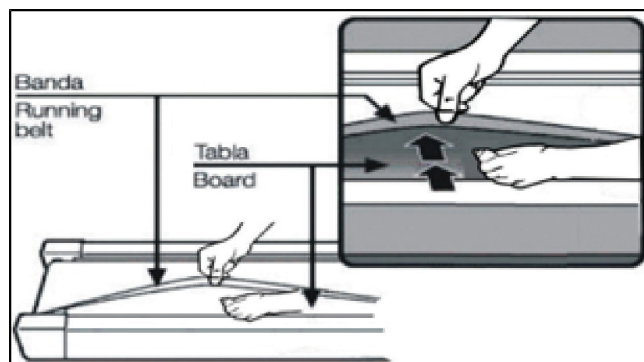
Препоръчваме да закупите смазка от местния дилър или да се свържете директно с нас.

Забележка:

Всички останали ремонти трябва да се извършват от квалифициран персонал.

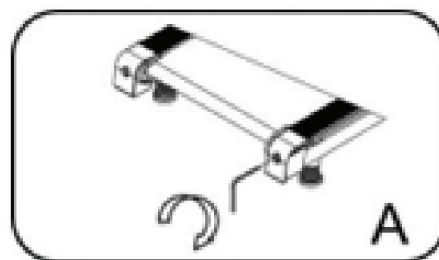
РЕГУЛИРАНЕ НА КОЛАНА ЗА ДВИЖЕНИЕ

1. За да поддържате по-добре електрическата си пътека и да удължите живота, препоръчваме да я изключите след 1,5 часа непрекъсната употреба и да я оставите да почине 10 минути преди да я използвате отново.
2. Ако коланът за движение е твърде хлабав, може да се изплъзне по време на движение; Ако е твърде стегнато, може да намали работата на мотора и да увеличи износването на ролката и колана. Когато коланът за бягане е добре стегнат, можете ръчно да повдигнете страните на колана приблизително 50-75 мм от платформата.

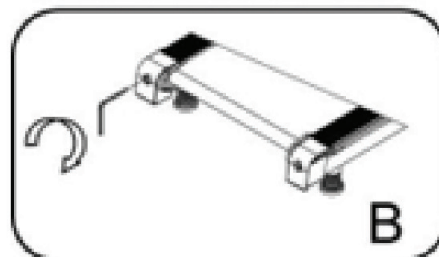


Поставете пътеката на бягане на равна повърхност. Карайте пътеката с приблизително 6-8 км/ч и наблюдавайте колана за отклонение.

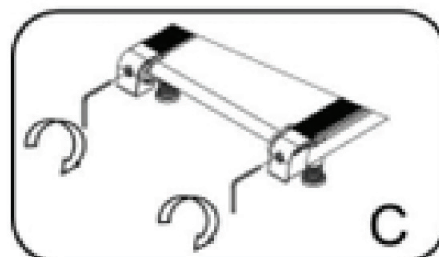
Ако ремъкът се отклони надясно, премахнете предпазния ключ и бутона за захранване, завъртете десния болт за регулиране с 1/4 оборот по часовниковата стрелка, вкарайте бутона за захранване и предпазния ключ, стартирайте пътеката и наблюдавайте ремъка за отклонение. Повтаряйте тези стъпки, докато лентата се центрира. (Фигура А)



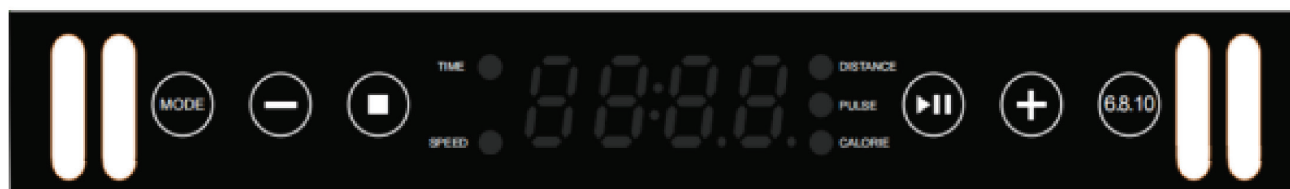
Ако ремъкът се отклони наляво, премахнете предпазната ключалка и бутона за захранване, завъртете болта за регулиране наляво на 1/4 оборот по часовниковата стрелка, поставете бутона за захранване и заключателя за безопасност, стартирайте пътеката и наблюдавайте ремъка за отклонение. Повтаряйте тези стъпки, докато лентата се центрира. (Фигура Б)



Ремъкът може да се разхлаби след горните корекции или след период на употреба, което изисква регулиране. Премахнете предпазния ключ и ключа за захранване, завъртете едновременно левия и десния болт за регулиране с 1/4 по часовниковата стрелка, поставете бутона за захранване и ключа за безопасност, стартирайте пътеката и след това застанете на колана, за да проверите стегнатостта. Повтаряйте тези стъпки, докато коланът се опъне правилно. (Фигура С)



ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА НА КОНЗОЛАТА

**I. Показания на дисплея::**

1. Прозорец „SPEED“ (Скорост): Показва текущата стойност на скоростта по време на работа. Диапазонът на показваната скорост е 1–12 km/h. По време на обратното броене при стартиране се показват „3“, „2“ и „1“.
2. Прозорец „TIME“ (Време): Показва времето на тренировка. Брои нагоре от 0:00 до 99:59, след което се нулира. При обратно броене намалява от зададеното време до нула. Когато достигне 0:00, бягащата пътека забавя и спира, след което преминава в режим на готовност.
3. Прозорец „DISTANCE“ (Разстояние): Показва изминатото разстояние. Брои нагоре от 0.0 до 99.9, след което се нулира при препълване. При обратно броене намалява от зададената стойност до нула. Когато достигне 0, пътеката забавя и спира, след което преминава в режим на готовност.
4. Прозорец „CALORIE“ (Калории): Показва изгорените калории. При броене нагоре увеличава стойността от 000 до 990, след което се нулира при препълване. При обратно броене намалява от зададената стойност до 0. Когато достигне 0, пътеката плавно забавя и спира, след което преминава в режим на готовност след пълно спиране.
5. Прозорец „PULSE“ (Пулс): Показва текущата сърдечна честота. Поставете ръцете си върху датчиците за пулс отляво и отдясно за 2–3 секунди и стойността ще се появи на дисплея. (Тази стойност е само ориентировъчна и не представлява медицински показател.)

II. Функции на бутоните:

1. „MODE“ е бутонът за избор на режим: Натиснете този бутон, за да преминете през „15:00“, „1.0“ и „50.0“ („15:00“ е режимът за обратно броене на времето, „1.0“ е режимът за обратно броене на разстоянията, а „50.0“ е режимът за обратно броене на калориите). Използвайте бутоните плюс и минус, за да зададете съответната стойност за обратно броене при избора на всеки режим. След като се настрои, натиснете бутона „START“, за да стартирате пътеката.
2. „START“ е бутонът за стартиране: Когато захранването е включено и предпазната ключалка е включена, натискането на този бутон по всяко време стартира пътеката за бягане.
3. „STOP“ е бутонът за спиране: Използвайте този бутон, за да спрете пътеката и да я рестартирате по време на тренировка. След спиране натиснете и задържете бутона за спиране, за да влезете в режим на заспиване. Натиснете който и да е бутон, за да активирате пътеката.
4. „+“ и „-“ са бутоните за скорост плюс и минус: В режим на готовност те се използват за регулиране на зададената стойност. След стартиране те се използват за регулиране на скоростта на стъпки от 0.1 км/ч. Натискането и задържането на бутона „+“ или „-“ повече от една секунда автоматично увеличава или намалява скоростта.

III. Бърз старт (ръчен режим):

5. Включете бутона за захранване и здраво закрепете магнитния предпазен катинар на

позицията под панела.

6. Натиснете бутона "START". Системата ще започне 3-секундно обратно броене. Ще звучи звънец и прозорецът за скорост ще показва обратното броене. След като 3-секундното обратно броене приключи, пътеката ще започне да работи с 0.8 км/ч.

7. След стартиране използвайте клавишите "+" и "-", за да регулирате скоростта на пътеката според нуждите.

IV. Операции по време на учения:

8. Натискането на бутона "-" намалява скоростта на пътеката.

9. Натискането на бутона "+" увеличава скоростта на пътеката.

10. Натискането на бутона "STOP" забавя пътеката до спиране.

V. Ръчен режим:

11. От режим на готовност просто натиснете бутона "START". Пътеката ще започне да работи с 1 км/ч. Други прозорци ще броят напред от 0. Натиснете клавишите "+" и "-", за да промените скоростта.

12. В режим на готовност натиснете бутона "MODE", за да влезете в режим обратно броене на времето. Прозорецът "TIME" ще показва "15:00" и ще мига. Натиснете бутоните "+" или "-", за да зададете времето за упражнение.

Диапазонът на настройката е 5:00-99:00.

13. В режим обратно броене на времето натиснете бутона "MODE", за да влезете в режим на обратно броене на разстояние. Прозорецът "DIS" ще показва "1.0" и ще мига. Натиснете клавишите "+" или "-", за да зададете разстоянието за упражнение. Диапазонът на разстоянието е 0.5-99.9.

14. В режим на обратно броене на разстояние, натиснете бутона "MODE", за да влезете в режим на обратно броене на калории. Прозорецът "CAL" ще показва "50.0" и ще мига. Натиснете бутоните "+" или "-", за да зададете калориите. Калорийният диапазон е 10.0-990.

15. След като изберете един от трите режима обратно броене и завършите настройките, натиснете бутона "START". Пътеката ще стартира след 3-секундно забавяне. Натиснете бутоните "+" или "-", за да регулирате скоростта. Натиснете бутона "СТОП", за да спреш пътеката.

VI. Вградени програми:

Тази система има 12 вградени програми, P01-P12. В режим на готовност натиснете бутона "PROG". Прозорецът на програмата показва "P01" и избира желаната програма. Прозорецът "TIME" мига.

Показва се предварително зададеното време 30:00. Натиснете клавишите "+" и "-", за да зададете желаното време за тренировка. След това натиснете бутона "START", за да стартирате вградената програма.

Вградената програма е разделена на 10 сегмента, като времето за упражнения на всеки сегмент е равно на зададеното време/10. При влизане в следващия сегмент системата издава три сигнала "Би-Би-Би-". Скоростта на системата се променя с всеки сегмент.

Можете да натиснете клавишите "+" и "-", за да промените скоростта през този период. Въпреки това, когато програмата влезе в следващия сегмент, скоростта се връща към предишния сегмент.

След завършване на програма, системата издава три сигнала "Би-Би-Би-Би", а пътеката плавно забавя до спиране. След пълно спиране преминава в режим на готовност.

VII. Режим за пестене на енергия:

Ако устройството е в режим на готовност 10 минути без никаква работа, то преминава в режим на енергоспестяване. Дисплеят ще бъде празен.

Натиснете който и да е бутон, за да излезете от режим на изчакване.

VIII. Диапазон на показване на всяка стойност:

Параметри за настройка	Initial	Настройка начална стойност	Обхват на настройката	Обхват на дисплея
Час (минути:секунди)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00–99:59
Наклон (Нива)	-	-	-	-
Скорост (km/h)	1		1-12	1-12
Разстояние (km)	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0–99.9
Сърце	-	-	-	-
Скорост (угари/минута)	0.0	50.0	10.0-990	0.0–990
Калории (kcal)	0.0	50.0	10.0-990	0.0–990

IX. Функция на предпазния катинар:

Премахването на предпазната ключалка може да доведе до аварийно спиране на пътеката по всяко време. Пътеката ще спре веднага и на дисплея за скорост ще се появи “E07.” В този момент не могат да се извършват други операции, освен изключване на пътеката. След правилно инсталиране на предпазната ключалка, пътеката ще се върне в режим на готовност, чакайки команди за въвеждане.

Error Codes

Код на грешка	Въпроси	Лесен метод на обработка	Бележки
Er-1	1. Комуникационният кабел е повреден или зле свързан. 2. Електронният уред или долният контролен панел е повреден.	1. Проверете дали връзката между горните и долните комуникационни линии е добра или повредена; 2. Сменете електронния уред или долната контролна платка	Проблеми с комуникацията
Er-2	1. Захранващият кабел на мотора не е правилно свързан или въглеродните четки на мотора са разхлабени, което води до лошо свързване. 2. Захранващата тръба на долната контролна платка е късо съединение или повредена. 3. Скок на мощността	1. Проверете захранващия кабел на мотора за правилна връзка и въглеродните четки на мотора за правилна връзка. 2. Проверете захранващата тръба на долния контролен панел за повреда или заменете долния контролен панел	Проблеми с мотора и захранващата тръба
E5	Защита от претоварване и претоварване	1. Проверете дали коефициентът на триене на машината се е увеличил или дали трябва да се добави смазка за намаляване му. 2. Проверете дали товарът е твърде тежък или надвишава товароспособността на машината.	
E7	1. Предпазният ключ не е поставен на определеното място; 2. Микроключът не е свързан правилно или е повреден	1. Проверете дали предпазният прекъсвач е в определената позиция. 2. Проверете дали сензорът е равен и правилно свързан. 3. Сменете микропрекъсвача.	Проблеми със сигурността

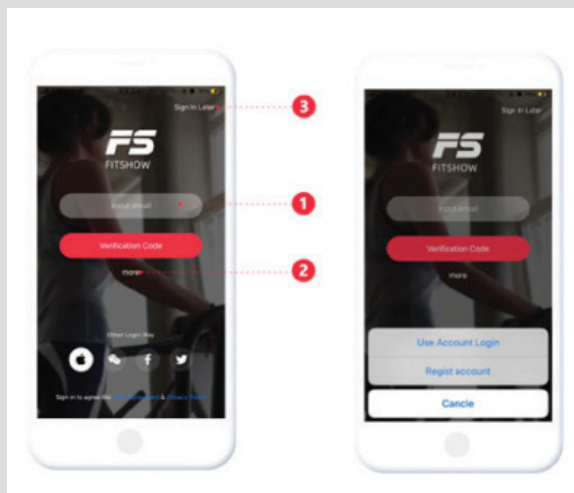
ПРИЛОЖЕНИЯ

FITSHOW

Сканирайте QR код, за да изтеглите приложението директно, или го изтеглете и инсталирайте в магазините за приложения чрез търсене 'FitShow'

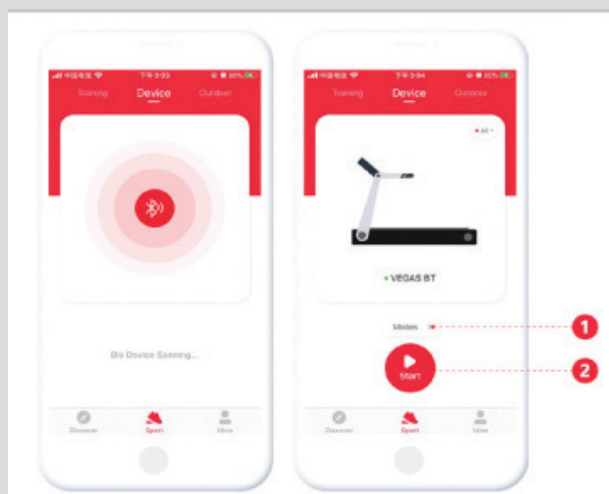


РЕГИСТРАЦИЯ НА ПОТРЕБИТЕЛЯ И ВЛИЗАНЕ



1. Генерирайте код за верификация, за да влезете директно
2. Натиснете 'Още' -> Парола Влезте, за да въведете съществуващия акаунт и парола
3. Влезте като гост

СВЪРЗВАНЕ НА УСТРОЙСТВОТО

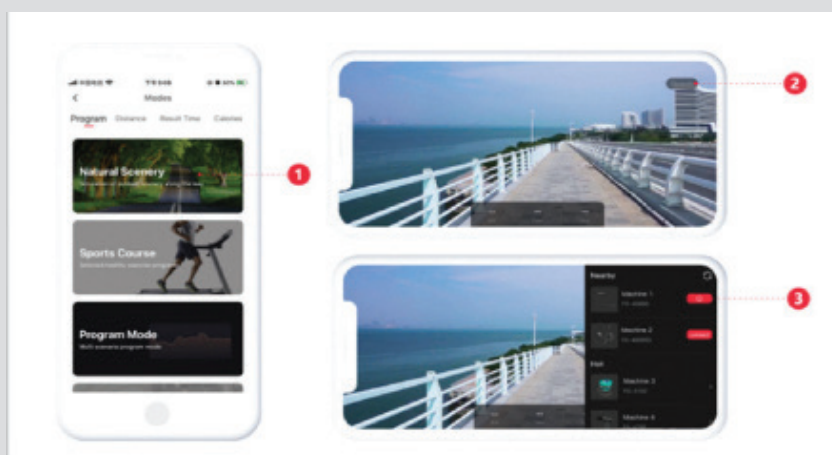


Преди да свържете устройството, моля, уверете се, че системният Bluetooth и GPS (задължителен Android 8.0 и по-нови) са ВКЛЮЧЕНИ. След това отидете на страницата [Спорт - Устройства], вземете устройствата наблизо чрез Bluetooth търсене.

Забележка:

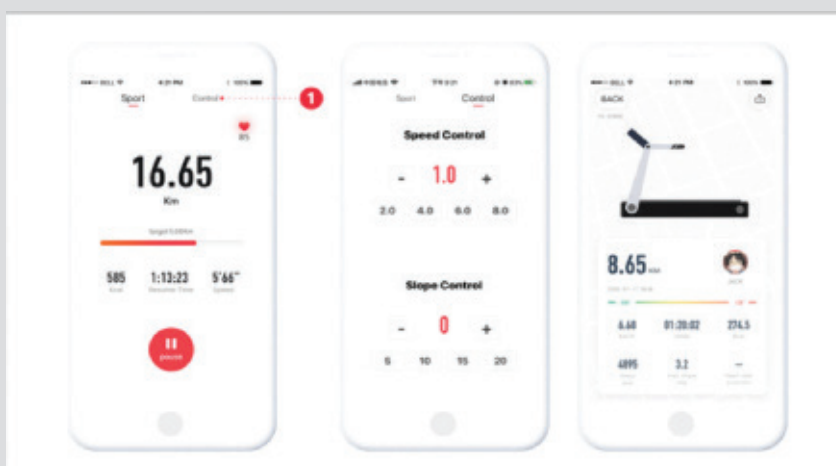
1. Моля, не обвързвайте устройствата с Bluetooth списък на телефона, което ще деактивира приложението.
2. Ако устройството е захранвано от батерия, моля, пуснете го с една или две сили, за да активирате устройството, след което свържете APP..

ИЗБОР НА МОДЕЛ



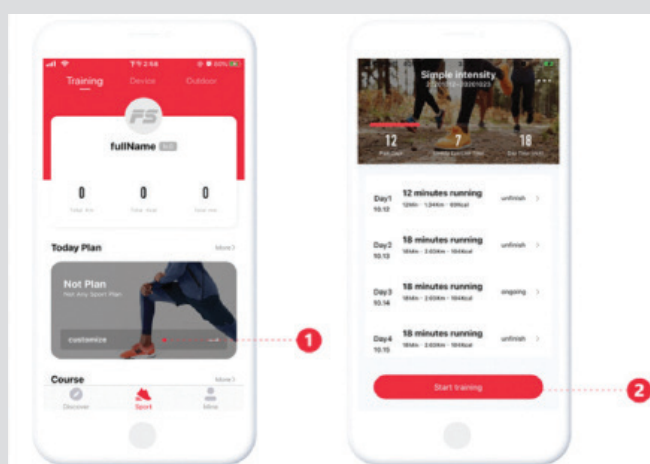
Натиснете модел (1), за да въведете съответния спортен модел. И свържи желаното устройство чрез списъка с близки устройства (2).

СПОРТЕН КОНТРОЛ



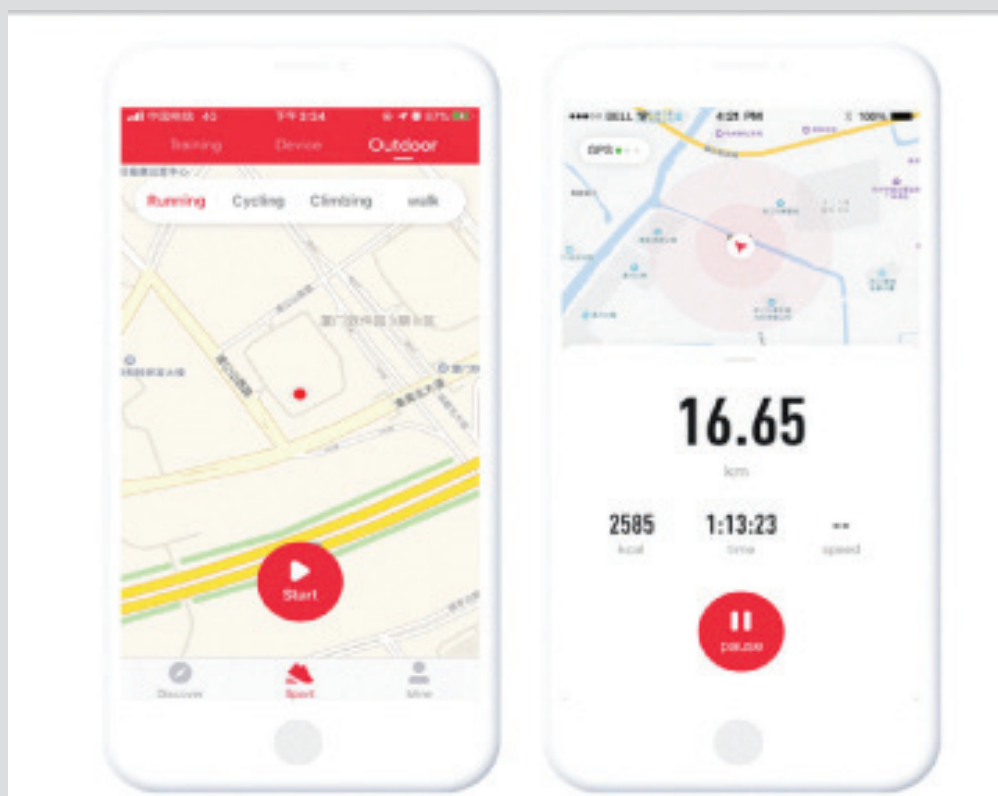
Стартирайте пътеката за бягане, за да влезете в масата за спортни автомобили, и контролирайте спорта чрез контролните опции (1). Данните за движението се генерират синхронно след спорта.

СПОРТНА ПОДГОТОВКА



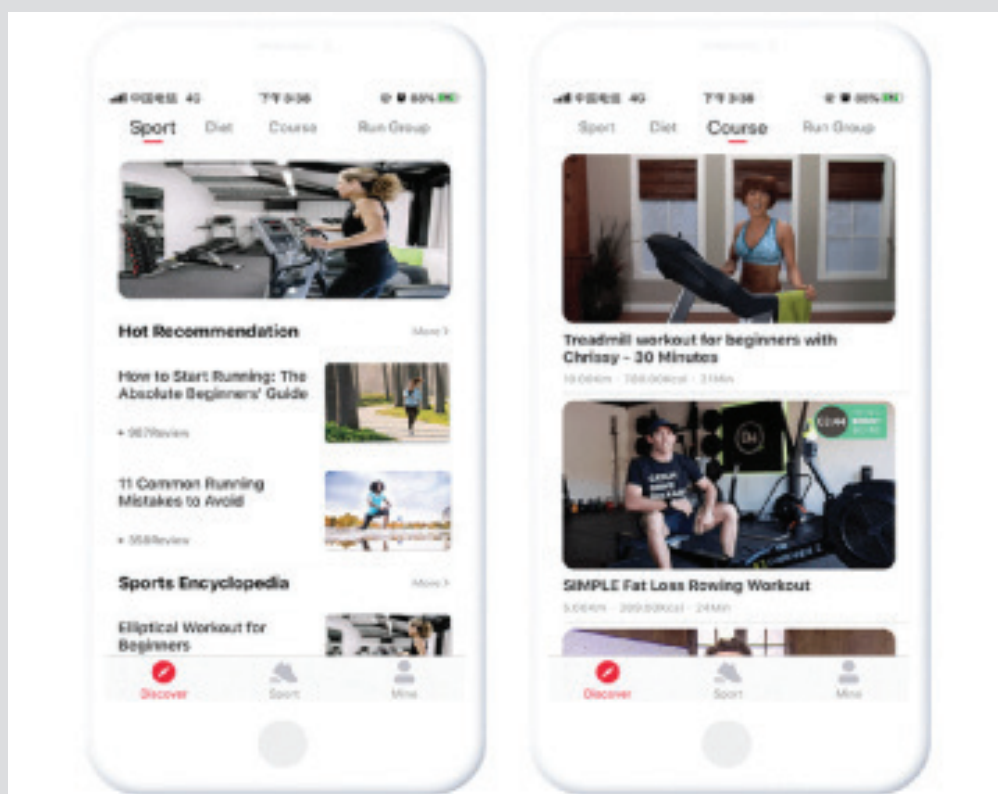
Въведете страницата [Спорт - Тренировки], направете дневен спортен план по (1). След като планът е създаден, натиснете (2), за да започнете плана

СПОРТОВЕ НА ОТКРИТО



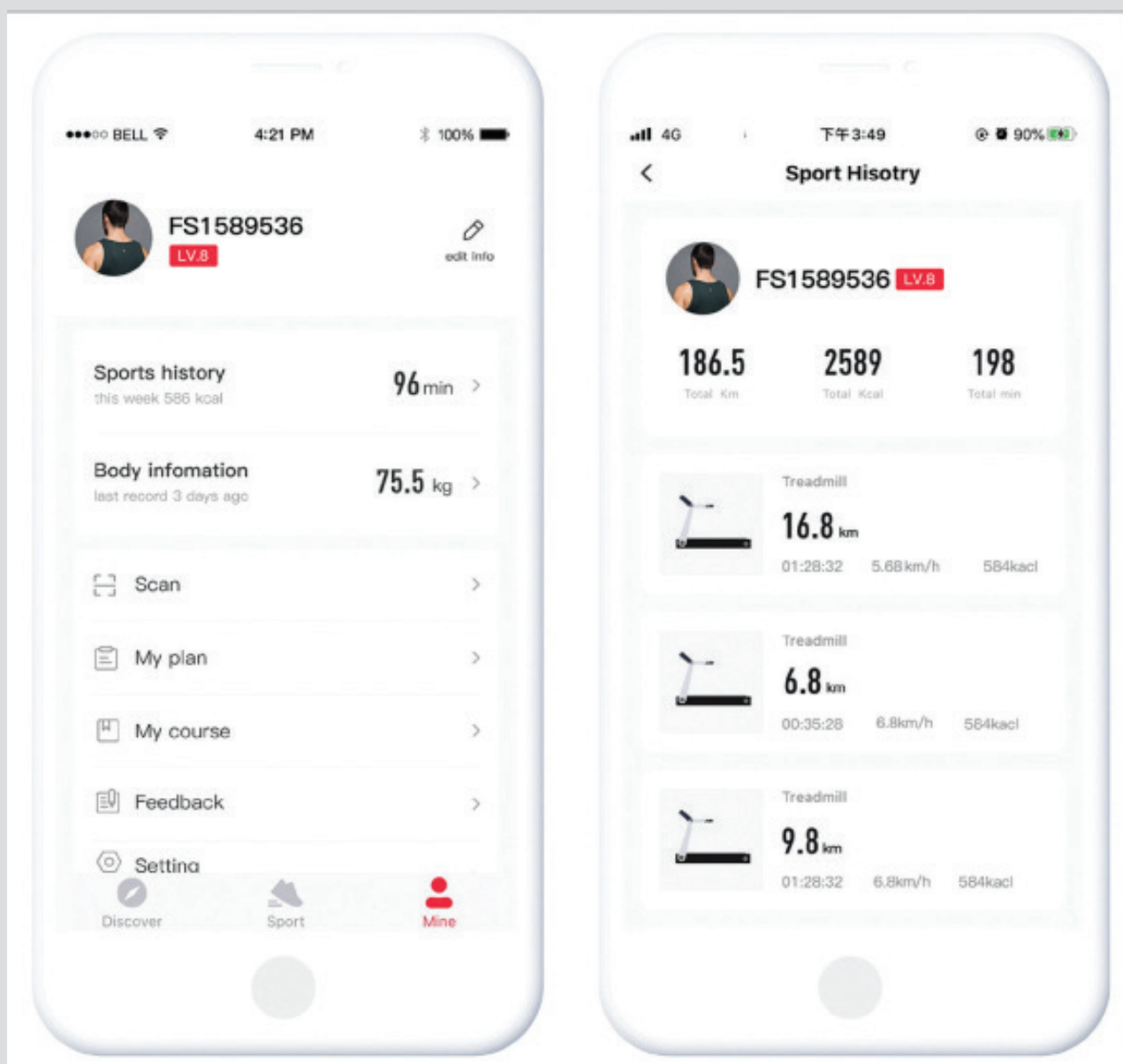
Въведете страницата [Спорт – Открито/Outdoor], за да започнете свързан модел за спортове на открито.

DISCOVER



Влезте в страницата [Discover], за да намерите още препоръки за спорт, диети, спортове и други чудесни материали.

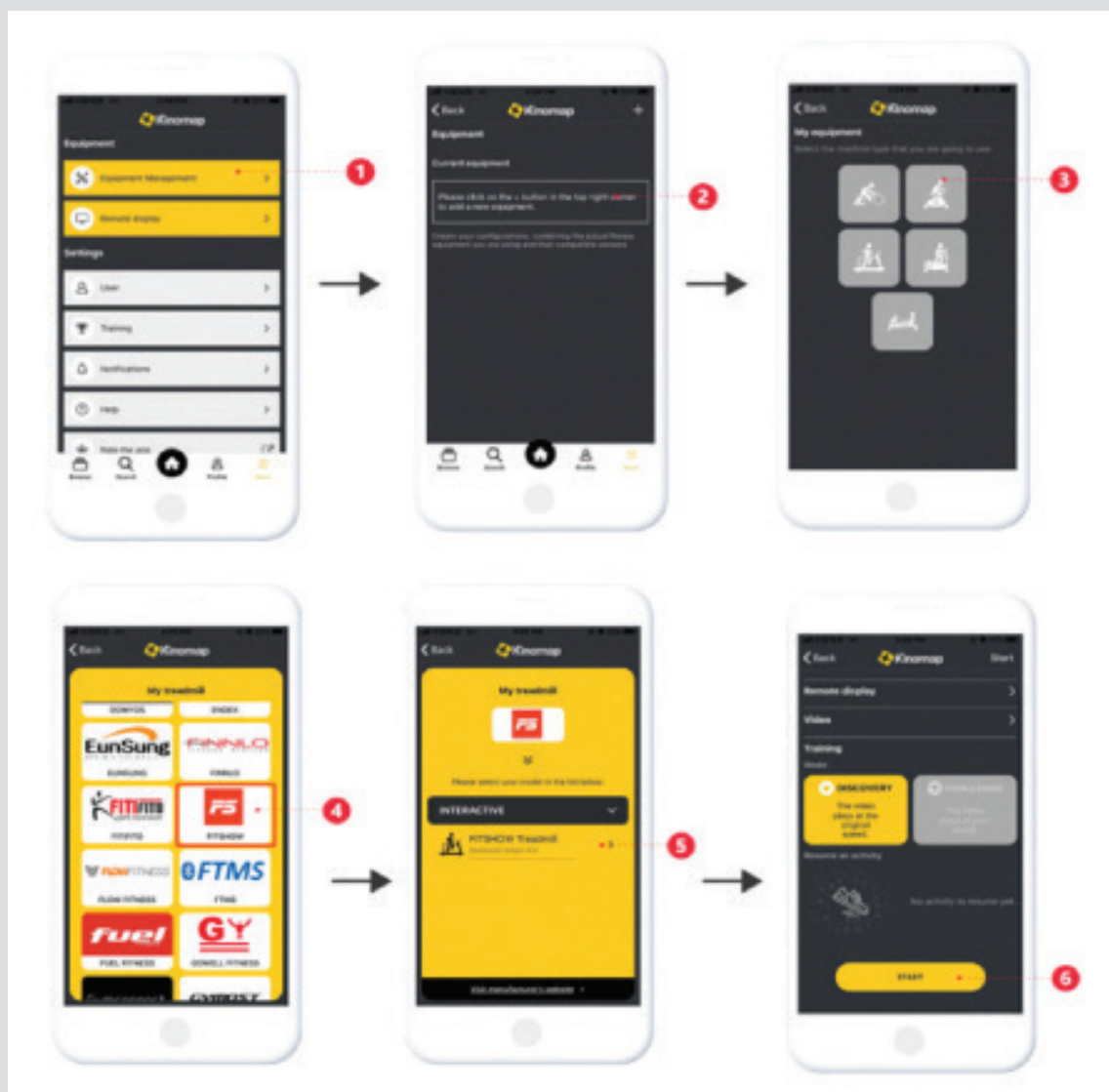
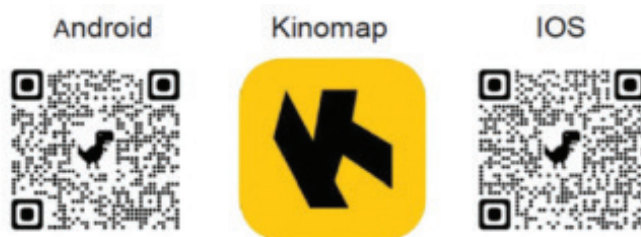
MY



Въведете страницата [My], за да видите спортните данни, редактиране на профила, промяна на системните настройки и т.н.

THE THIRD-PARTY APPLICATION

KINOMAP



Търсете, изтеглете и инсталирайте Kinomap през App Store.

- (1) Въведете Kinomap, за да изберете [Още/MORE] страница;
- (2) Изберете за добавяне на още фитнес оборудване;
- (3) Изберете желан тип устройство;
- (4) Тар FitShow Вход;
- (5) Докоснете съвпадащите устройства като 'Fs-XXXX', за да завържете. Намерете свързани видеа, за да започнете спорт.
- (6) Намерете свързани видеа, за да започнете спорта.

ZWIFT



Търсете, изтеглете и инсталирайте ZWIFT през App Store.

- (1) Въведете ZWIFT, за да регистрирате акаунт;
- (2) Влезте в акаунта, за да изберете съвременно оборудване за яздене или бягане;
- (3) Свържете устройството успешно, натиснете OK, за да стартирате спорт;
- (4) За оборудване за каране, започнете да карате директно. За оборудване за бягане, трябва да натиснете бутона за старт, за да започнете да бягате.

ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО РЕЦИКЛИРАНЕТО



Този електронен продукт не трябва да се изхвърля в битовите отпадъци. За да се опазва околната среда, този продукт трябва да се рециклира, след като вече не се използва, съгласно закона. Моля, свържете се с оторизиран център за рециклиране, който събира този вид отпадъци във вашия район. По този начин ще допринесете за опазването на природните ресурси и подобряването на европейските стандарти за опазване на околната среда. Ако се нуждаете от повече информация относно правилните и безопасни методи за изхвърляне на отпадъци, моля, свържете се с местния офис на организация за рециклиране или с мястото, от което сте закупили този продукт.

ГАРАНЦИОНЕН СРОК

ГАРАНЦИОННИЯТ СРОК е предмет на разпоредбите на Директива 2019/771 и Директива ЕС 2019/770. Независимо от търговската гаранция, търговецът е длъжен да спазва гаранционния срок на продуктите, в съответствие с гореспоменатите директиви.

Гаранцията е допълнение и не ограничава правата на потребителя по никакъв начин.

Условията по-долу описват изискванията и прилагането на нашата гаранция. Те не засягат вашите законови права или задължения към вашия търговец на дребно и вашия договор с него.

Гаранционен срок: 24 месеца от закупуването на продукта.

Предлагаме гаранционно обслужване за това устройство при следните условия:

Безплатно гаранционно обслужване по време на гаранционния период не е валидно в случай на неспазване на следните аспекти:

1. Има разлики между данните в гаранционния документ и документите за покупка;
2. Продуктът е инсталиран или монтиран неправилно;
3. Липса на оригинални документи за покупка или гаранционен документ;
4. Ремонти или други интервенции, извършени от неупълномощени лица за извършване на тази дейност, или ако устройството е ремонтирано с неоригинални резервни части;
5. Външен вид на устройството - граскотини, пукнатини и други, които не са били забелязани по време на закупуването, доставката или монтажа на устройството.
6. Неспазване на условията за употреба, съхранение, транспорт и дефекти, причинени от тях;
7. За дефекти, причинени от неправилна употреба, механични дефекти, удари;
8. В случай на дефекти, причинени от природни явления и други форсмажорни обстоятелства;
9. Ако използвате продукта за търговски цели и на обществени места;
10. Повредени движещи се компоненти в резултат на неправилна употреба или монтаж: педали, гръжки, кабели, ремъци, бягаща повърхност, уплътнения, винтове, лостове, лагери, декоративни елементи;
11. Неправилно съхранявани продукти.
12. Компонентни части, които могат да бъдат отделени от основния корпус на апарата, пластмасови декорации, гумени части с ограничен срок на годност, регламентиран от производителя;
13. Консумативи, части и елементи с ограничен срок на годност - батерии, ремъци, бягащи повърхности.
14. Аксесоари - външни захранвания/адаптери;

Рекламациите за закупени стоки се подават в съответствие с Директива 2019/771 и Директива ЕС 2019/770.

CONTACT

eshop@aurafitness.bg

<https://www.aurafitness.bg/contact>

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ
- ΒΗΜΑΤΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
- ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ
- ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΒΟΛΗΣ
- ΛΙΣΤΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΟΛΩΝ
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
- ΡΥΘΜΙΣΗ ΖΩΝΗΣ ΒΑΔΙΣΗΣ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν. Φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο χρήσης για μελλοντική αναφορά.



ΜΕΤΡΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:

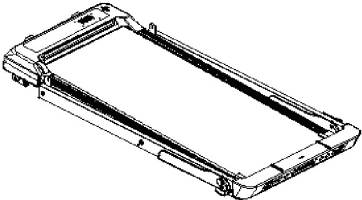
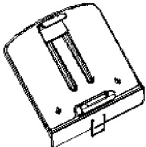
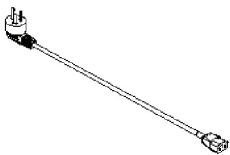
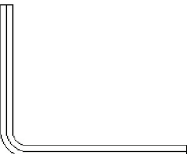
Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συνιστάται να συμβουλευτείτε έναν γιατρό, ειδικά εάν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας. Δεν φέρουμε ευθύνη για τυχόν τραυματισμούς που προκύπτουν από αυτό. Μη συνδέετε τον διάδρομο στο τροφοδοτικό μέχρι να συναρμολογηθεί πλήρως και το κάλυμμα του κινητήρα να είναι στη θέση του.

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ:

1. Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι το κλιπ κλειδιού ασφαλείας είναι στερεωμένο στα ρούχα ή τη ζώνη σας.
2. Μην εισάγετε άλλα αντικείμενα σε οποιοδήποτε μέρος του εξοπλισμού, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ζημιά στον εξοπλισμό.
3. Τοποθετήστε τον διάδρομο σε μια καθαρή, επίπεδη επιφάνεια. Μην το τοποθετείτε σε χοντρό χαλί για να αποτρέψετε την κυκλοφορία του αέρα κάτω από τον διάδρομο. Μην τοποθετείτε τον διάδρομο κοντά σε νερό ή σε εξωτερικούς χώρους.
4. Μην ενεργοποιείτε τον διάδρομο ενώ στέκεστε στον ιμάντα του διαδρόμου. Μετά την ενεργοποίηση της τροφοδοσίας, ο ιμάντας του διαδρόμου μπορεί να σταματήσει στην αρχή. Στέκεστε πάντα στις πλαστικές αντιστοίχιστες πλάκες και στις δύο πλευρές του διαδρόμου μέχρι να αρχίσει να κινείται ο ιμάντας.
5. Αποφύγετε να φοράτε μακριά ή φαρδιά ρούχα όταν ασκείστε, καθώς μπορεί να πιαστούν στον διάδρομο. Φορέστε παπούτσια για τρέξιμο με λαστιχένιες σόλες.
6. Κρατήστε τα παιδιά και τα κατοικίδια μακριά από τον διάδρομο ενώ χρησιμοποιείται. Γύρω από το προϊόν θα πρέπει να διατηρείται μια ασφαλής περιοχή λειτουργίας 50-100 cm.
7. Οποιαδήποτε έντονη άσκηση πρέπει να γίνεται μόνο 40 λεπτά μετά το γεύμα.
8. Αυτός ο εξοπλισμός γυμναστικής προορίζεται για χρήση από ενήλικες. Οι ανήλικοι πρέπει να επιβλέπονται από ενήλικα όταν χρησιμοποιούν τον διάδρομο.
9. Όταν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο για πρώτη φορά, κρατάτε πάντα τις κουπαστές και μην τις αφήνετε μέχρι να νιώσετε άνετα.
10. Αυτός ο διάδρομος προορίζεται μόνο για χρήση σε εσωτερικούς χώρους. Διατηρήστε το σε καθαρό, επίπεδο χώρο και αποφύγετε την υγρασία. Ο διάδρομος είναι ένας ειδικός εξοπλισμός και δεν πρέπει να τροποποιείται ή να χρησιμοποιείται για άλλους σκοπούς.
11. Το καλώδιο τροφοδοσίας του διαδρόμου έχει σχεδιαστεί για αυτό το σκοπό. Εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο, αγοράστε ένα ανταλλακτικό από τον αντιπρόσωπό σας ή επικοινωνήστε απευθείας μαζί μας.
12. Εάν ο διάδρομος επιταχύνει ξαφνικά ή αυξήσει αυτόματα την ταχύτητα λόγω προβλήματος με το ηλεκτρονικό σύστημα, αφαιρέστε αμέσως το κλειδί ασφαλείας και ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως.
13. Μην συνδέετε πρόσθετα καλώδια στο καλώδιο τροφοδοσίας, μην επεκτείνετε το καλώδιο τροφοδοσίας, μην επανατοποθετείτε το φις τροφοδοσίας, μην τοποθετείτε βαριά αντικείμενα στο καλώδιο τροφοδοσίας και μην τοποθετείτε το καλώδιο τροφοδοσίας κοντά σε πηγή θερμότητας. Μην χρησιμοποιείτε πολλές πρίζες, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει κακή επαφή και να προκαλέσει πυρκαγιά ή ηλεκτροπληξία.
14. Όταν το μηχάνημα δεν χρησιμοποιείται για μεγάλο χρονικό διάστημα, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας. Όταν αποσυνδέετε το καλώδιο τροφοδοσίας, μην τραβάτε το καλώδιο τροφοδοσίας. Πιάνετε πάντα το φις τροφοδοσίας για να αποφύγετε το σπάσιμο τυχόν καλωδίων. Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας σε μια πρίζα με γείωση ασφαλείας. Το καλώδιο τροφοδοσίας του διαδρόμου έχει σχεδιαστεί μόνο για οικιακή χρήση. Εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο, επικοινωνήστε αμέσως με τον κατασκευαστή.
15. Αυτός ο διάδρομος προορίζεται μόνο για οικιακή χρήση.
16. Η ακατάλληλη χρήση των προειδοποιητικών οδηγιών ή η υπερβολική άσκηση μπορεί να προκαλέσει κινδύνους για την υγεία.
17. Ελέγχετε όλες τις βίδες σύνδεσης και τα εξαρτήματα για χαλαρότητα και ζημιές κάθε μήνα. Αντικαταστήστε ή επισκευάστε αμέσως τυχόν κατεστραμμένα εξαρτήματα.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Το παρακάτω διάγραμμα δείχνει τα εξαρτήματα για την πλήρη συναρμολόγηση του μηχανήματος. Ανοίξτε το κουτί και βγάλτε τα ακόλουθα μέρη:

1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	

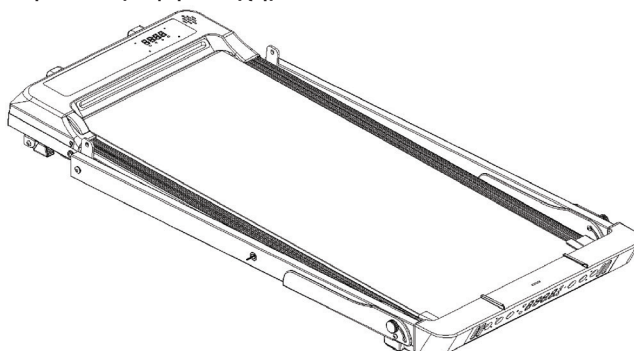
No.	Όνομα αντικειμένου	Προδιαγραφές	Ποσότητα
1	Σετ ολόκληρου μηχανήματος		1
2	Σετ θήκης κινητού τηλεφώνου		1
3	Πόμολο στερέωσης υποβραχιόνιου		2
4	Καλώδιο ρεύματος		1
5	Εξάγωνο κλειδί	S5	1
6	Λάδι σιλικόνης	25ml	1
7	Εγχειρίδιο χρήστη		1
8	Κλειδί ασφαλείας	κόκκινο	1

ΒΗΜΑΤΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Βήμα 1:

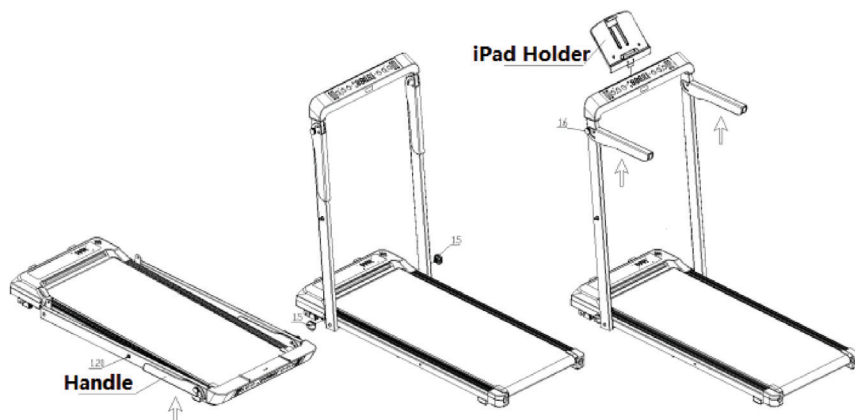
Ανοίξτε το κουτί, αφαιρέστε τα παραπάνω εξαρτήματα και τοποθετήστε το συγκρότημα του κύριου πλαισίου επίπεδο στο έδαφος.

Υπενθύμιση: Κατά την ανύψωση του μηχανήματος από το κουτί, συνιστάται η παρουσία δύο ή περισσότερων ατόμων για την αποφυγή ατυχημάτων.



Βήμα 2:

Όπως φαίνεται στην παρακάτω εικόνα: Τραβήξτε τον δακτύλιο χειρός (1.20) προς τα έξω, ανασηκώστε το συγκρότημα του υποβραχιονίου προς την κατεύθυνση του βέλους και ασφαλίστε και τις δύο πλευρές με τα πόμολα στερέωσης του υποβραχιονίου (1.5). Στη συνέχεια, γυρίστε τον άξονα του κουμπιού ρύθμισης του υποβραχιονίου (1.6) στο συγκρότημα του υποβραχιονίου αριστερόστροφα για να χαλαρώσετε το υποβραχιόνιο, ανασηκώστε το υποβραχιόνιο προς τα πάνω και, στη συνέχεια, γυρίστε τον άξονα του κουμπιού ρύθμισης του υποβραχιονίου (1.6) δεξιόστροφα για να το κλειδώσετε. Τέλος, τοποθετήστε το συγκρότημα θήκης κινητού τηλεφώνου στο συγκρότημα του υποβραχιονίου.

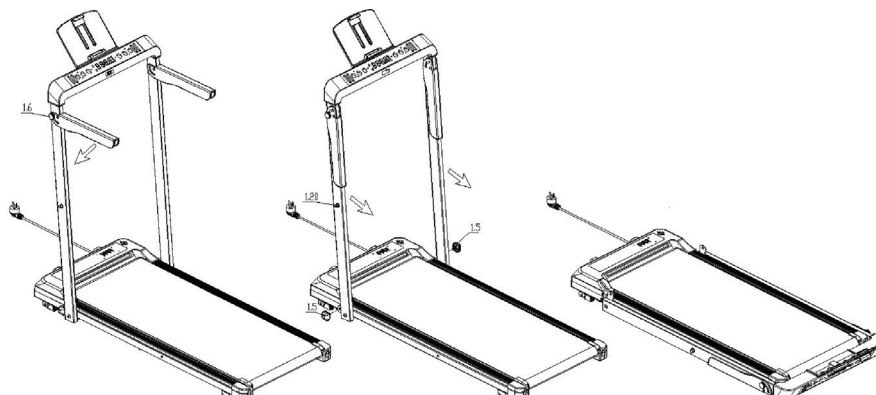


Горните аксесоари за бязаща нѣтека се сглобяват. Моля, проберете галу всички часту са заключени прегу уопреба!

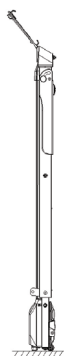
Αναδίπλωση του διαδρόμου:

Πριν διπλώσετε τον διάδρομο, κλείστε το διακόπτη λειτουργίας και αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας.

Όπως φαίνεται στην εικόνα, γυρίστε τον άξονα του κουμπιού ρύθμισης του υποβραχιονίου (1.6) αριστερόστροφα για να χαλαρώσετε το υποβραχιόνιο. Χαμηλώστε το υποβραχιόνιο και, στη συνέχεια, γυρίστε τον άξονα του κουμπιού ρύθμισης του υποβραχιονίου (1.6) δεξιόστροφα για να σφίξει. Ξεβιδώστε τα κουμπιά στερέωσης του υποβραχιονίου (1.5) και στις δύο πλευρές αριστερόστροφα, στη συνέχεια χαμηλώστε το συγκρότημα του υποβραχιονίου και τραβήξτε τον δακτύλιο λαβής (1.20) προς τα έξω μέχρι ο άξονας στον δακτύλιο λαβής να εμπλακεί με τον πλευρικό σωλήνα του διαδρόμου.

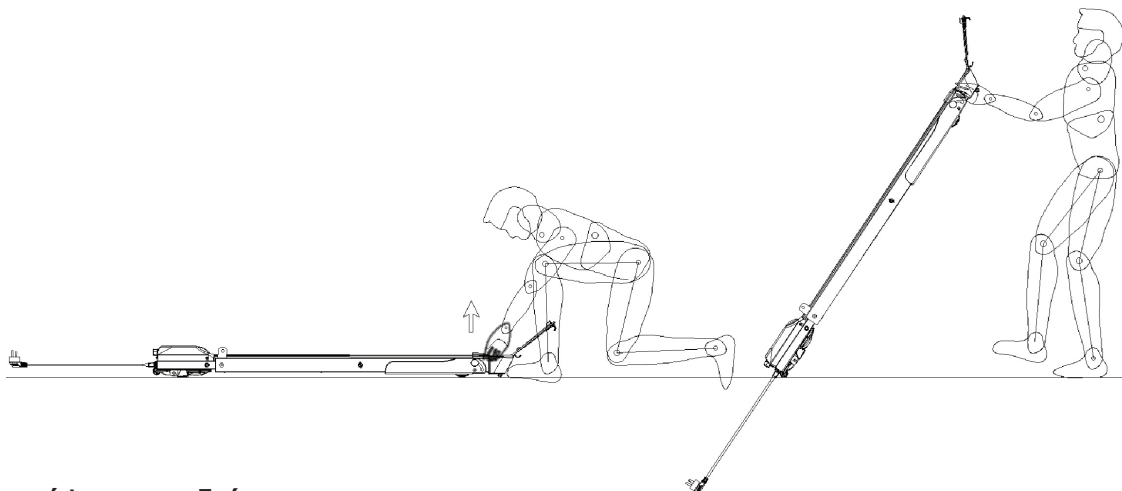
**Οδηγίες αποθήκευσης:**

Αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας όπως φαίνεται στην εικόνα και, στη συνέχεια, αποθηκεύστε ολόκληρο το μηχάνημα κατά 90 μοίρες στον τοίχο ή τοποθετήστε το οριζόντια κάτω από τον καναπέ ή το κρεβάτι.



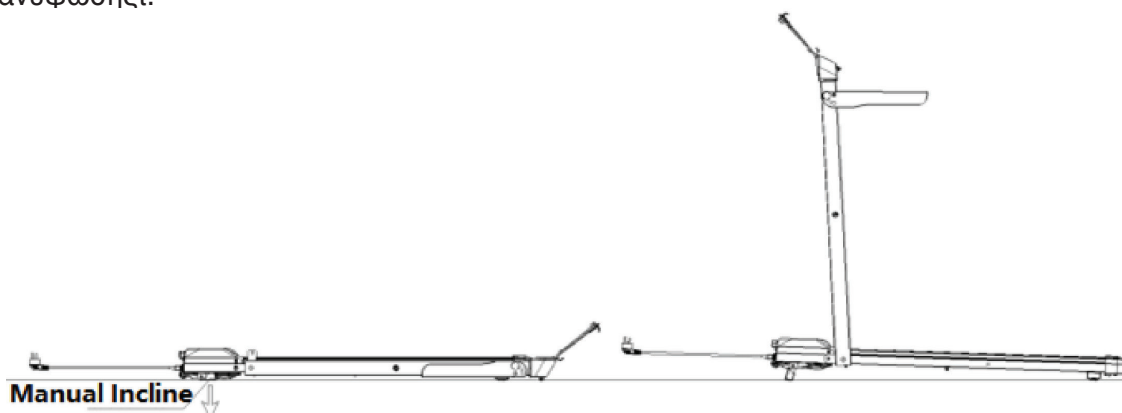
Οδηγίες μετακίνησης διαδρόμου:

1. Αφού διπλώσετε τον διάδρομο, κάντε οκλαδόν και σηκώστε το πίσω άκρο.
2. Μετακινήστε ολόκληρο τον διάδρομο. Αφού διπλώσετε τον διάδρομο, μετακινήστε τον μακριά από παιδιά για να μην πέσουν και να προκαλέσουν τραυματισμούς, με πιθανό αποτέλεσμα ατυχήματα.



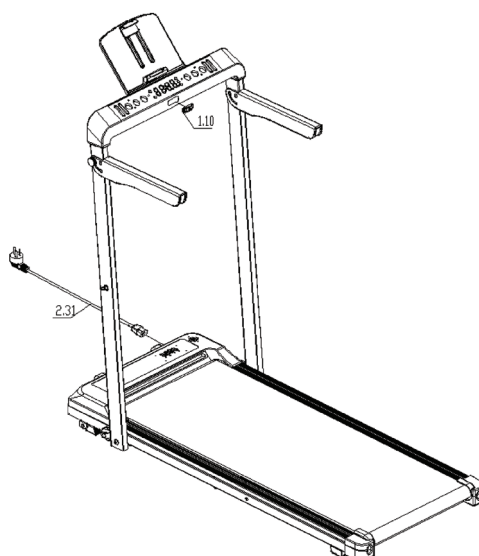
Οδηγίες ανύψωσης ποδιών:

Για να χρησιμοποιήσετε τα πόδια ανύψωσης, σηκώστε το μπροστινό μέρος του διαδρόμου, χαμηλώστε τα συγκροτήματα ποδιών ανύψωσης και στις δύο πλευρές του μπροστινού μέρους του κύριου πλαισίου και, στη συνέχεια, χαμηλώστε τον διάδρομο για να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του τέλους ανύψωσης.



Λειτουργία μηχανήματος:

Πρώτα, διαβάστε το εγχειρίδιο, μετά συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας του διαδρόμου (2.31) στον διάδρομο, μετά συνδέστε το στην πρίζα, ενεργοποιήστε το διακόπτη λειτουργίας και, στη συνέχεια, φορέστε το κλειδί ασφαλείας (1.10) και, στη συνέχεια, λειτουργήστε τις λειτουργίες σύμφωνα με τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ

Επέκταση μεγέθους(mm)	1184x587x1181 mm	Ισχύς	2.5HP
Τάση	220V	Hz	50-60 Hz
Περιοχή τρεξίματος (mm)	1000x400mm	Εύρος ταχύτητας	1-12km/h
Καθαρό βάρος	25 kg	Μέγιστο βάρος χρήστη	100kg
LED Λειτουργίες οθόνης	ταχύτητα, χρόνος, απόσταση, θερμίδες, καρδιακοί παλμοί, βήματα		

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΕΙΩΣΗΣ

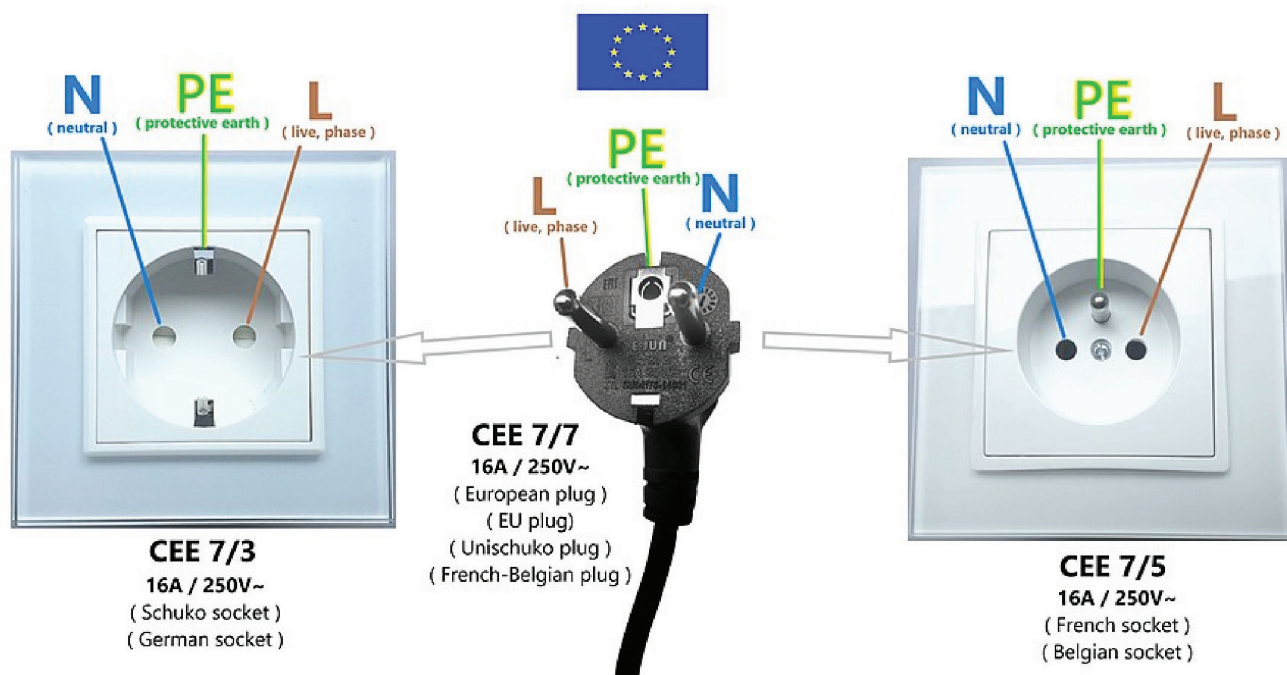
Αυτό το προϊόν πρέπει να είναι γειωμένο. Σε περίπτωση δυσλειτουργίας ή ζημιάς, η γείωση παρέχει τη διαδρομή της ελάχιστης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα για τη μείωση του κινδύνου ηλεκτροπληξίας.

Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με καλώδιο τροφοδοσίας, εξοπλισμό γείωσης, αγωγό γείωσης και βύσμα γείωσης. Αυτό το βύσμα πρέπει να εισαχθεί σε κατάλληλη, σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη πρίζα σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και κανονισμούς.

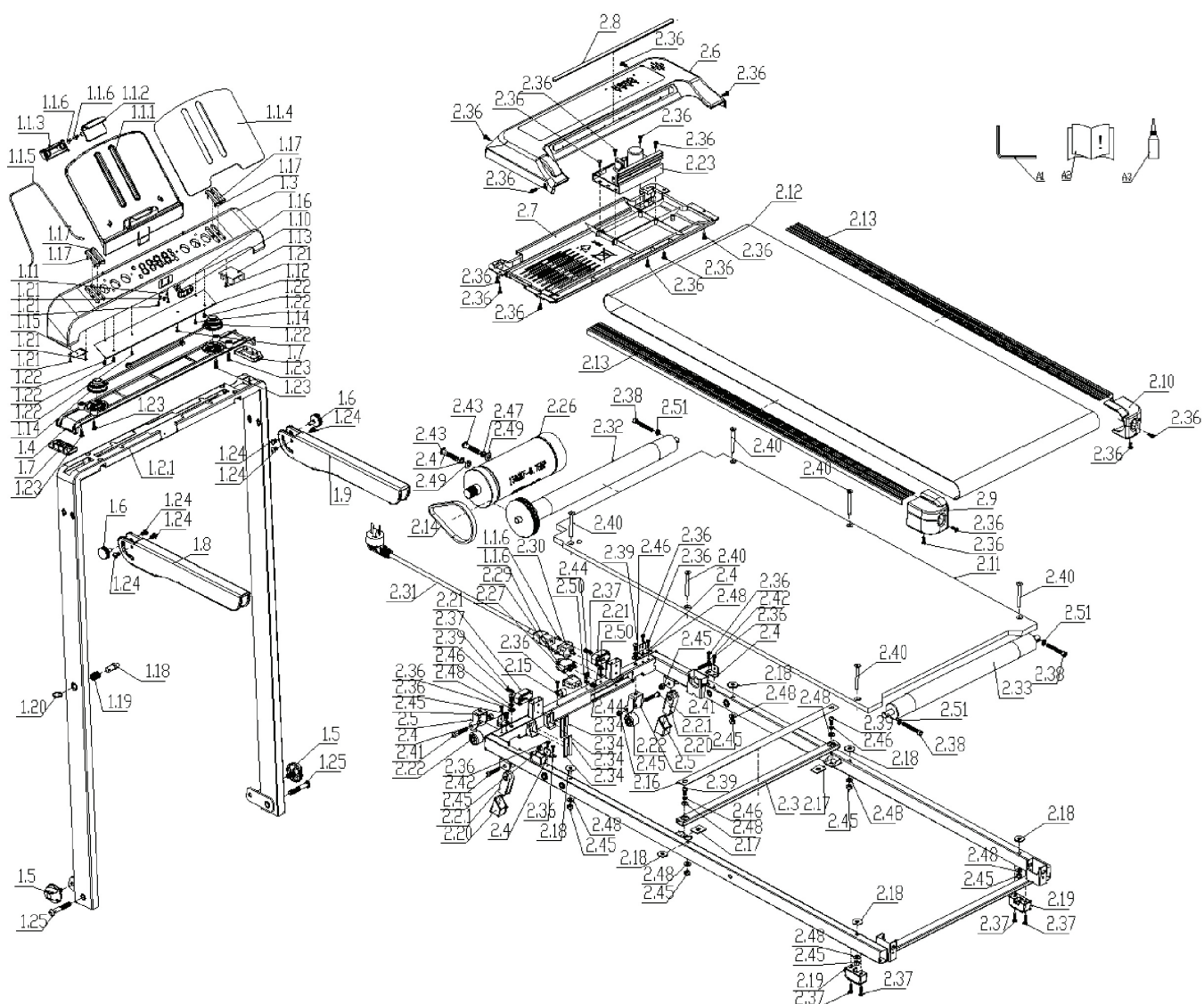
Κίνδυνος - Η ακατάλληλη γείωση του εξοπλισμού θα οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με το εάν ο εξοπλισμός είναι σωστά γειωμένος, επιβεβαιώστε με έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο.

Μην τροποποιείτε μόνοι σας το βύσμα που συνοδεύει το προϊόν. Εάν δεν ταιριάζει στην πρίζα σας, βρείτε έναν κατάλληλο ηλεκτρολόγο για να το τροποποιήσει. Αυτό το προϊόν προορίζεται για ένα γενικό ονομαστικό κύκλωμα 220 V (προαιρετικό) και ένα βύσμα γείωσης, το οποίο μοιάζει με το βύσμα A στο σκίτσο που φαίνεται παρακάτω. Συνδέστε αυτό το βύσμα προϊόντος σε μια πρίζα με τις ίδιες προδιαγραφές. Μην χρησιμοποιείτε μετασχηματιστή ρεύματος.

European plug and sockets



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΒΟΛΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

No	Spare part list	QTY
1	Armrest assembly	1
1.1	Ipad holder assembly	1
1.1.1	Ipad holder	1
1.1.2	Mobile phone holder limit frame	1
1.1.3	Mobile phone holder fixed seat	1
1.1.4	Mobile phone anti-slip mat	1
1.1.5	Mobile phone holder tension rope	1
1.1.6	Cross countersunk head self-tapping screws ST4.2X13	2
1.2	Handrail welding assembly	1
1.3	Electronic watch up cover	1
1.4	Electronic watch down cover	2
1.5	Electronic meter stand fixing knob	2
1.6	Armrest adjustment knob shaft	4
1.7	Handrail silicone plug	1
1.8	Left plastic dipped armrest	1
1.9	Right plastic dipped armrest	1
1.10	Safety lock set	2
1.11	Safety switch sensor PCB board	2
1.12	Electronic watch keypad	2
1.13	Bluetooth PCB board	1
1.14	speaker	1
1.15	Treadmill fitshow board	1
1.16	Safety switch iron sheet	1
1.17	Handheld heart rate monitor	1
1.18	Column pull pin	1
1.19	Column pull pin compression spring	2
1.20	Hand pull ring	1
1.21	Cross umbrella head self-tapping screws ST2.5X8	1
1.22	Cross pan head self-tapping screws ST3.0X8	4
1.23	Cross pan head self-tapping screws ST4.2X16	1
1.24	Hexagon socket head screws M6X10	1
1.25	Hexagon socket head screws M8X50	1
2	Main frame assembly	5

No	Spare part list	QTY
2.1	Main frame welding assembly	6
2.2	Main frame lifting foot welding assembly	4
2.3	Running deck tube	1
2.4	Motor cover L type stander	4
2.5	Deck moving U type stander	2
2.6	Up Motor cover	1
2.7	Down motor cover	1
2.8	Light cover motor cover	1
2.9	Left rear end cover	1
2.10	Right rear end cover	1
2.11	Running deck	1
2.12	Running belt	1
2.13	Side rail	2
2.14	Poly-V belts	1
2.15	R-type wire clamp R10	1
2.16	Main frame support pipe EVA mat	1
2.17	Running board fixed U-shaped seat EVA pad	2
2.18	Main frame rubber gasket	6
2.19	Foot pad	2
2.20	Ascension foot cover	2
2.21	Main frame front support pad	2
2.22	Main frame moving wheel	2
2.23	PCB down control	1
2.24	Remote control switch	1
2.25	FitShow wire	1
2.26	Motor	1
2.27	Power switch	1
2.28	Black single wire	1
2.29	Overload protector	1
2.30	Type socket	1
2.31	power cord	1
2.32	Front roller	1
2.33	Rear roller	1
2.34	Motor seat foam double-sided tape	4
2.35	White cable tie	1
2.36	Cross pan head self-tapping screws ST4.2X13	27

ΛΙΣΤΑ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

No	Spare part list	QTY
2.37	Cross pan head self-tapping screws ST4.2X19	6
2.38	Hexagon socket head screws M6X45 (Full Teeth)	3
2.39	Hexagon socket head screws M6X12 (Full Teeth)	4
2.40	Hexagon socket countersunk screws M6X55	6
2.41	Hexagon socket head screws M6X35	2
2.42	Hexagon socket head screws M6X30	2
2.43	Hexagon socket head screws M8X40	2

No	Spare part list	QTY
2.44	Cross pan head combination screw M4X10	2
2.45	1type Nylon locking hexagonal nut M6	10
2.46	elastic washers M6	4
2.47	elastic washers M8	2
2.48	Flat gasket $\Phi 6.2 \times \Phi 13 \times T1$	10
2.49	Flat gasket $\Phi 8.5 \times \Phi 16 \times T1.5$	2
2.50	Serrated gasket $\Phi 5 \times \Phi 8 \times T1.5$	2
2.51	Serrated gasket $\Phi 7 \times \Phi 10 \times T1.5$	3
A01	Hex key S5	1
A02	User manual	1
A03	Treadmill silicone oil	1

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

1. Κάμψη προς τα εμπρός

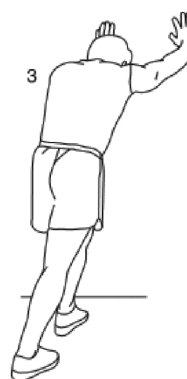
Λυγίστε ελαφρά τα γόνατά σας και γείρετε αργά προς τα εμπρός από τη μέση, χαλαρώνοντας την πλάτη και τους ώμους σας. Φτάστε προς τα δάχτυλα των ποδιών σας και με τα δύο χέρια. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά αφήστε το. Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Εικόνα 1).

**2. Τέντωμα οπίσθιων μηριαίων**

Καθίστε σε ένα καθαρό χαλάκι με το ένα πόδι τεντωμένο ίσια. Λυγίστε το άλλο πόδι προς τα μέσα, τοποθετώντας το πέλμα στο εσωτερικό του μηρού σας. Απλώστε προς τα δάχτυλα των ποδιών του εκτεταμένου ποδιού σας. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά αφήστε το. Επαναλάβετε 3 φορές ανά πόδι (βλ. Εικόνα 2).

**3. Διάταση γάμπας/Αχιλλέα**

Σταθείτε απέναντι από έναν τοίχο/δέντρο με τα χέρια πάνω του. Τοποθετήστε το ένα πόδι πίσω σας, κρατώντας το πίσω πόδι ίσιο με τη φτέρνα γειωμένη. Γείρετε προς τον τοίχο. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά αφήστε το. Επαναλάβετε 3 φορές ανά πόδι (βλ. Εικόνα 3).



4. Τέντωμα τετρακέφαλου

Σταθεροποιήστε τον εαυτό σας σε έναν τοίχο/τραπέζι με το αριστερό χέρι. Λυγίστε το δεξί πόδι προς τα πίσω, πιάνοντας τον αστράγαλό σας για να τραβήξετε απαλά προς τους γλουτούς σας μέχρι να νιώσετε ένταση στο μπροστινό μέρος του μηρού. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά αφήστε το. Επαναλάβετε 3 φορές ανά πόδι (βλ. Εικόνα 4).



5. Τέντωμα εσωτερικού μηρού (Sartorius).

Καθίστε με τα πόδια να ακουμπούν και τα γόνατα προς τα έξω. Πιάστε τα πόδια σας και τραβήξτε απαλά προς τη βουβωνική χώρα. Κρατήστε για 10-15 δευτερόλεπτα και μετά αφήστε το. Επαναλάβετε 3 φορές (βλ. Εικόνα 5).



ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Παρασκευή:

Εάν είστε άνω των 35 ετών, έχετε προβλήματα υγείας ή αντιμετωπίζετε προβλήματα φυσικής κατάστασης και αυτή είναι η πρώτη φορά που ασκείστε, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή έναν εξειδικευμένο επαγγελματία φυσικής κατάστασης πριν χρησιμοποιήσετε διάδρομο.

Πριν χρησιμοποιήσετε έναν μηχανοκίνητο διάδρομο, περιμένετε και εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια—όπως η εκκίνηση, το σταμάτημα και η ρύθμιση της ταχύτητας. Χρησιμοποιήστε το μόνο αφού εξοικειωθείτε με αυτά. Στη συνέχεια, σταθείτε στις πλαστικές αντιολισθητικές πλάκες εκατέρωθεν του διαδρόμου και κρατήστε τις κουπαστές και με τα δύο χέρια. Γυρίστε το μηχάνημα σε χαμηλή ταχύτητα από 1,6 έως 3,2 km/h. Σταθείτε όρθια, κοιτάξτε μπροστά και χτυπήστε το ένα πόδι στη ζώνη τρεξίματος μερικές φορές. Στη συνέχεια, σταθείτε στον διάδρομο και ακολουθήστε την κίνηση της ζώνης. Μόλις νιώσετε άνετα, αυξήστε αργά την ταχύτητα στα 3 έως 5 km/h. Διατηρήστε αυτήν την ταχύτητα για περίπου 10 λεπτά και, στη συνέχεια, σταματήστε αργά το μηχάνημα.

Προπόνηση:

Πριν χρησιμοποιήσετε έναν μηχανοκίνητο διάδρομο, περιμένετε και εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια—όπως η ρύθμιση της ταχύτητας και της κλίσης. Χρησιμοποιήστε το μόνο αφού εξοικειωθείτε με αυτό. Περπατήστε περίπου 1 χιλιόμετρο με σταθερό ρυθμό και καταγράψτε το χρόνο σας. Αυτό μπορεί να διαρκέσει 15 έως 25 λεπτά. Με ταχύτητα περπατήματος 4,8 km/h, μια απόσταση 1 km διαρκεί περίπου 12 λεπτά. Μόλις μπορέσετε να το κάνετε αυτό εύκολα μερικές φορές, αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα και την κλίση. Κάνοντας αυτό για 30 λεπτά θα σας δώσει μια καλή προπόνηση. Πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης με τα πόδια, θυμηθείτε: Μην βιάζεστε. Αυτή η άσκηση είναι για τη δια βίου υγεία σας, όχι μια γρήγορη λύση.

Ποσό άσκησης:

Οι συντομεύσεις - ασκήσεις για 15-20 λεπτά - είναι ένας καλός τρόπος για να εξοικονομήσετε χρόνο. Κάντε προθέρμανση για 2 λεπτά στα 4,8 km/h και, στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητά σας στα 5,3 km/h και 5,8 km/h για 2 λεπτά το καθένα. Συνεχίστε να αυξάνετε την ταχύτητά σας κατά 0,3 km/h κάθε 2 λεπτά μέχρι να νιώσετε την αναπνοή σας να αυξάνεται αλλά όχι δυσκολία. Διατηρήστε αυτήν την ταχύτητα, μειώνοντάς την κατά 0,3 km/h εάν αισθάνεστε δύσπνοια. Τέλος, αφήστε 4

λεπτά να επιβραδύνετε. Εάν δυσκολεύεστε να αυξήσετε την ένταση της άσκησής σας αυξάνοντας την ταχύτητά σας, δοκιμάστε να αυξήσετε αργά την κλίση. Ακόμη και μια μικρή αύξηση της κλίσης μπορεί να αυξήσει σημαντικά την ένταση της άσκησής σας. Μέθοδος καύσης θερμίδων—Αυτή η μέθοδος καίει πραγματικά θερμίδες.

Προθέρμανση για 5 λεπτά με ταχύτητα 4 έως 4,8 km/h. Στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητά σας κατά 0,3 km/h κάθε 2 λεπτά μέχρι να νιώσετε ότι μπορείτε να διατηρήσετε σταθερό ρυθμό για 45 λεπτά. Για να εντείνετε την προπόνησή σας, διατηρήστε αυτόν τον ρυθμό κατά τη διάρκεια ενός τηλεοπτικού προγράμματος διάρκειας μίας ώρας, αυξάνοντας την ταχύτητά σας κατά 0,3 km/h σε κάθε διαφημιστικό διάλειμμα και, στη συνέχεια, επιστρέφοντας στην αρχική σας ταχύτητα για το επόμενο πρόγραμμα. Με αυτόν τον τρόπο, θα κάψετε πλήρως θερμίδες κατά τη διάρκεια του διαφημιστικού διαλείμματος και της επακόλουθης αύξησης του καρδιακού παλμού. Τέλος, αφήστε 4 λεπτά για να επιβραδύνετε.

Συχνότητα άσκησης:

Στοχεύστε σε 3-5 συνεδρίες την εβδομάδα, η καθεμία διάρκειας 15-60 λεπτών. Είναι καλύτερο να ορίσετε ένα πρόγραμμα για τις προπονήσεις σας αντί να ασκείστε με βάση τις προσωπικές σας προτιμήσεις. Μπορείτε να ρυθμίσετε την ταχύτητα και την κλίση στη δική σας ένταση. Συνιστούμε να ξεκινήσετε χωρίς κλίση. Ωστόσο, η αύξηση της κλίσης σε διάδρομο είναι αποτελεσματική όταν θέλετε να αυξήσετε την έντασή σας.

Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία πριν από την άσκηση. Μπορούν να συστήσουν μια συχνότητα, ένταση και διάρκεια άσκησης κατάλληλη για την ηλικία και τη φυσική σας κατάσταση. Εάν αισθανθείτε σφίξιμο ή πόνο στο στήθος, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, δύσπνοια, ζάλη ή άλλη ενόχληση κατά τη διάρκεια της άσκησης, σταματήστε αμέσως! Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία πριν συνεχίσετε.

Εάν χρησιμοποιείτε τακτικά μηχανοκίνητο διάδρομο, μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε κανονικό ρυθμό περπατήματος ή ρυθμό τζόκινγκ.

Εάν δεν είστε έμπειροι ή δεν είστε σίγουροι για τη βέλτιστη ταχύτητα δοκιμής, ακολουθούν ορισμένες οδηγίες:

1-3 km/h	(για άτομα με κακή φυσική κατάσταση)
3,0-4,5 km/h	(για όσους κάνουν καθιστική ζωή ή είναι αδρανείς)
4,5-6,0 km/h	(για όσους περπατούν με κανονικό ρυθμό)
6,0-7,5 km/h	(για όσους περπατούν γρήγορα)
7,5-9,0 km/h	(για όσους κάνουν τζόκινγκ)
9,0-12,0 km/h	(για όσους τρέχουν με μέτριο ρυθμό)
12,0-14,5 km/h	(για όσους είναι έμπειροι)
14,5-16,0 km/h	(για προχωρημένους)

Σημείωση:

Για περιπατητές, είναι γενικά κατάλληλη ταχύτητα 6 km/h ή μικρότερη. Για τους δρομείς, μια ταχύτητα 8,0 km/h ή περισσότερο είναι γενικά κατάλληλη.

Προειδοποίηση: Πριν καθαρίσετε ή συντηρήσετε το προϊόν, βεβαιωθείτε ότι έχετε αποσυνδέσει τον ηλεκτρικό διάδρομο.

Καθαρισμός:

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

Αφαιρείτε τακτικά τη σκόνη για να διατηρείτε τα εξαρτήματα καθαρά. Φροντίστε να καθαρίσετε τις εκτεθειμένες περιοχές και στις δύο πλευρές του ιμάντα κίνησης για να μειώσετε τη συσσώρευση υπολειμμάτων από κάτω. Βεβαιωθείτε ότι τα αθλητικά σας παπούτσια είναι καθαρά.

Αποφύγετε να βάζετε ρούχα κάτω από τη ζώνη τρεξίματος, κάτι που θα μπορούσε να προκαλέσει ζημιά στο κατάστρωμα και τη ζώνη. Σκουπίστε την επιφάνεια του ιμάντα τρεξίματος με διαφάνισμα πανί βρεγμένο με σαπούνι, προσέχοντας να μην πιτσιλίσετε νερό στα ηλεκτρικά εξαρτήματα ή στην κάτω πλευρά του ιμάντα κίνησης.

Προειδοποίηση:

Αποσυνδέετε πάντα τον διάδρομο από την πρίζα πριν αφαιρέσετε το κάλυμμα του κινητήρα. Ανοίξτε το κάλυμμα του κινητήρα και σκουπίστε τον κινητήρα με ηλεκτρική σκούπα τουλάχιστον μία φορά το χρόνο.

Λιπαντικό για ιμάντα τρεξίματος και ιμάντα τρεξίματος.

Το κατάστρωμα τρεξίματος και ο ιμάντας τρεξίματος αυτού του διαδρόμου είναι προλιπασμένα. Η τριβή μεταξύ του ιμάντα τρεξίματος και του καταστρώματος τρεξίματος επηρεάζει σημαντικά τη διάρκεια ζωής και την απόδοση του διαδρόμου, επομένως απαιτείται τακτική λίπανση. Συνιστούμε την τακτική επιθεώρηση του καταστρώματος τρεξίματος. Εάν το δάπεδο κίνησης έχει υποστεί ζημιά, επικοινωνήστε με το Κέντρο Εξυπηρέτησης Πελατών μας.

Συνιστούμε τη λίπανση του ιμάντα και του καταστρώματος του ηλεκτρικού σας διαδρόμου σύμφωνα με το ακόλουθο πρόγραμμα: (Οι οδηγίες φαίνονται παρακάτω):

Ελαφροί χρήστες (λιγότερο από 3 ώρες χρήσης την εβδομάδα): μία φορά το μήνα.

Βαρείς χρήστες (3-5 ώρες χρήσης την εβδομάδα): μία φορά το μήνα.

Εντατικοί χρήστες (πάνω από 5 ώρες την εβδομάδα): δύο φορές το μήνα.

Εάν ο διάδρομος είναι σε αδράνεια για μεγάλο χρονικό διάστημα, προσθέστε λιπαντικό πριν από τη χρήση και αφήστε τον διάδρομο να λειτουργήσει για έναν πλήρη γύρο για να επιτρέψετε στο λιπαντικό να διεισδύσει στην εσωτερική επιφάνεια του ιμάντα.

Συνιστούμε να αγοράσετε λιπαντικό από τον τοπικό σας αντιπρόσωπο ή να επικοινωνήσετε απευθείας μαζί μας.

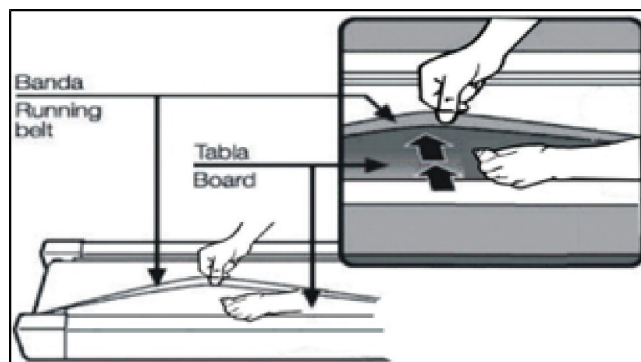
Σημείωση:

Όλες οι άλλες επισκευές πρέπει να εκτελούνται από εξειδικευμένο προσωπικό.

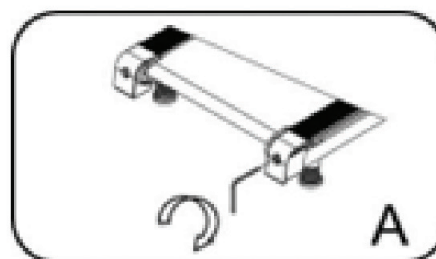
ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

1. Για να διατηρήσετε καλύτερα τον ηλεκτρικό σας διάδρομο και να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής του, συνιστούμε να τον απενεργοποιήσετε μετά από 1,5 ώρα συνεχούς χρήσης και να τον αφήσετε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά πριν τον χρησιμοποιήσετε ξανά.

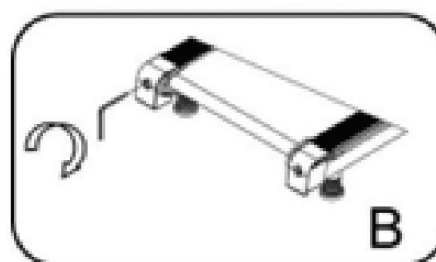
2. Εάν ο ιμάντας κίνησης είναι πολύ χαλαρός, μπορεί να γλιστρήσει ενώ τρέχετε. Εάν είναι πολύ σφιχτό, μπορεί να μειώσει την απόδοση του κινητήρα και να αυξήσει τη φθορά στον κύλινδρο και τον ιμάντα κίνησης. Όταν ο ιμάντας τρεξίματος είναι σωστά σφιγμένος, μπορείτε να σηκώσετε χειροκίνητα τις πλευρές του ιμάντα κίνησης περίπου 50-75 mm από το κατάστρωμα τρεξίματος.



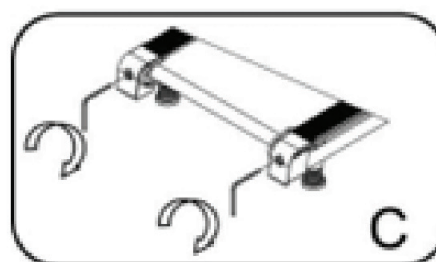
Τοποθετήστε τον διάδρομο σε μια επίπεδη επιφάνεια. Λειτουργήστε τον διάδρομο με περίπου 6-8 km/h και παρατηρήστε τον ιμάντα για τυχόν απόκλιση. Εάν ο ιμάντας αποκλίνει προς τα δεξιά, αφαιρέστε την κλειδαριά ασφαλείας και τον διακόπτη λειτουργίας, γυρίστε το δεξί μπουλόνι ρύθμισης κατά 1/4 της στροφής δεξιόστροφα, τοποθετήστε το διακόπτη λειτουργίας και την κλειδαριά ασφαλείας, ξεκινήστε τον διάδρομο και παρατηρήστε τον ιμάντα για τυχόν απόκλιση. Επαναλάβετε αυτά τα βήματα μέχρι να κεντραριστεί η ζώνη. (Εικόνα A)

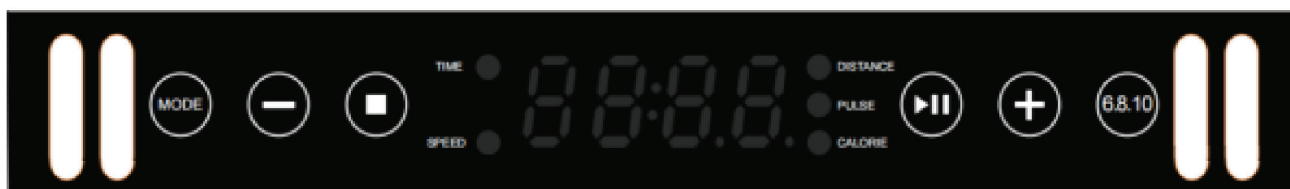


Εάν ο ιμάντας αποκλίνει προς τα αριστερά, αφαιρέστε την κλειδαριά ασφαλείας και τον διακόπτη λειτουργίας, γυρίστε το αριστερό μπουλόνι ρύθμισης κατά 1/4 της στροφής δεξιόστροφα, τοποθετήστε τον διακόπτη λειτουργίας και την κλειδαριά ασφαλείας, ξεκινήστε τον διάδρομο και παρατηρήστε τον ιμάντα για τυχόν απόκλιση. Επαναλάβετε αυτά τα βήματα μέχρι να κεντραριστεί η ζώνη. (Εικόνα B)



Ο ιμάντας μπορεί να χαλαρώσει μετά τις παραπάνω ρυθμίσεις ή μετά από μια περίοδο χρήσης, που απαιτεί ρύθμιση. Αφαιρέστε την κλειδαριά ασφαλείας και το διακόπτη λειτουργίας, γυρίστε ταυτόχρονα το αριστερό και το δεξί μπουλόνι ρύθμισης κατά το 1/4 της στροφής δεξιόστροφα, τοποθετήστε το διακόπτη λειτουργίας και την κλειδαριά ασφαλείας, ξεκινήστε τον διάδρομο και, στη συνέχεια, σταθείτε στη ζώνη για να ελέγξετε για στεγανότητα. Επαναλάβετε αυτά τα βήματα μέχρι να τεντωθεί σωστά η ζώνη. Σχήμα Γ





I. Προβολή οθόνης:

1. Προβολή "SPEED":

Εμφανίζει την τρέχουσα τιμή ταχύτητας κατά τη λειτουργία. Το εύρος ένδειξης ταχύτητας είναι 1-12 km/h. Κατά την αντίστροφη μέτρηση έναρξης, εμφανίζονται τα "3", "2" και "1".

2. Προβολή "TIME":

Εμφανίζει τον χρόνο άσκησης. Μετράει προς τα εμπρός από το 0:00 έως το 99:59, με επαναφορά στο 99:59. Η αντίστροφη μέτρηση μειώνεται από τον καθορισμένο χρόνο στο μηδέν. Όταν η αντίστροφη μέτρηση φτάσει στο 0:00, ο διάδρομος επιβραδύνεται και σταματά και στη συνέχεια μπαίνει σε κατάσταση αναμονής.

3. Προβολή "ΑΠΟΣΤΑΣΗ/ DISTANCE":

Εμφανίζει την απόσταση άσκησης. Μετρά προς τα εμπρός από το 0,0 έως το 99,9, μηδενίζοντας κατά την υπερχειλίση. Μετράει αντίστροφα από την καθορισμένη τιμή στο μηδέν. Όταν η αντίστροφη μέτρηση φτάσει στο 0, ο διάδρομος επιβραδύνεται και σταματά και στη συνέχεια μπαίνει σε κατάσταση αναμονής.

4. «ΚΑΛΟΡΙ/ CALORIE». Θέα:

Εμφανίζει τον αριθμό θερμίδων. Κατά την εμφάνιση του αριθμού θερμίδων, μετράει προς τα εμπρός από το 000-990, επαναφέροντας μετά από υπερχειλίση. Όταν μετράτε αντίστροφα, μετράει αντίστροφα από την καθορισμένη τιμή στο 0. Όταν η αντίστροφη μέτρηση φτάσει στο 0, ο διάδρομος επιβραδύνεται ομαλά και σταματά και μετά μπαίνει σε κατάσταση αναμονής μετά από πλήρη διακοπή.

5. «ΠΑΛΜ'ΟΣ/ PULSE». Θέα:

Εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς. Τοποθετήστε τα χέρια σας στις συσκευές παρακολούθησης καρδιακών παλμών στην αριστερή και τη δεξιά πλευρά για 2-3 δευτερόλεπτα και η τιμή του καρδιακού παλμού θα εμφανιστεί στην οθόνη. (Αυτή η τιμή είναι μόνο για αναφορά και δεν αντιπροσωπεύει ιατρική τιμή.)

II. Λειτουργίες κουμπιών:

1. Το "MODE" είναι το κουμπί επιλογής λειτουργίας: Πατήστε αυτό το κουμπί για να περιηγηθείτε στα "15:00", "1.0" και "50.0" ("15:00" είναι η λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου, "1.0" είναι η λειτουργία αντίστροφης μέτρησης απόστασης και "50.0" είναι η λειτουργία αντίστροφης μέτρησης θερμίδων). Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά συν και πλην για να ορίσετε την αντίστοιχη τιμή αντίστροφης μέτρησης κατά την επιλογή κάθε λειτουργίας. Μόλις ρυθμιστεί, πατήστε το κουμπί «START» για να ξεκινήσει ο διάδρομος.

2. "START" είναι το κουμπί έναρξης: Όταν η τροφοδοσία είναι ενεργοποιημένη και η κλειδαριά ασφαλείας είναι ενεργοποιημένη, πατώντας αυτό το κουμπί ανά πάσα στιγμή θα ξεκινήσει ο διάδρομος.

3. Το κουμπί "STOP" είναι το κουμπί διακοπής: Χρησιμοποιήστε αυτό το κουμπί για να σταματήσετε τον διάδρομο και να επαναφέρετε τον διάδρομο κατά τη διάρκεια της άσκησης. Αφού σταματήσετε, πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί διακοπής για να μπει σε κατάσταση αναστολής λειτουργίας. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για να αφυπνίσετε τον διάδρομο.

4. Τα κουμπιά "+" και "-" είναι τα κουμπιά συν και πλην ταχύτητας: Σε κατάσταση αναμονής, χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση της καθορισμένης τιμής. Μετά την εκκίνηση, χρησιμοποιούνται για τη ρύθμιση της ταχύτητας σε βήματα των 0,1 km/h. Πατώντας παρατεταμένα το κουμπί «+» ή «-» για περισσότερο από ένα δευτερόλεπτο θα αυξηθεί ή θα μειωθεί αυτόματα η ταχύτητα.

III. Γρήγορη εκκίνηση (Χειροκίνητη λειτουργία):

5. Ενεργοποιήστε το διακόπτη λειτουργίας και συνδέστε με ασφάλεια τη μαγνητική κλειδαριά ασφαλείας στη θέση κλειδώματος ασφαλείας κάτω από τον πίνακα.
6. Πατήστε το κουμπί “START”. Το σύστημα θα ξεκινήσει μια αντίστροφη μέτρηση 3 δευτερολέπτων. Θα ακουστεί ένας βομβητής και το παράθυρο ταχύτητας θα εμφανίσει την αντίστροφη μέτρηση. Αφού ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση των 3 δευτερολέπτων, ο διάδρομος θα αρχίσει να τρέχει με 0,8 km/h.
7. Μετά την εκκίνηση, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα «+» και «-» για να ρυθμίσετε την ταχύτητα του διαδρόμου όπως απαιτείται.

IV. Λειτουργίες κατά τη διάρκεια της άσκησης:

8. Πατώντας το πλήκτρο «-» θα μειωθεί η ταχύτητα του διαδρόμου.
9. Πατώντας το πλήκτρο «+» θα αυξηθεί η ταχύτητα του διαδρόμου.
10. Πατώντας το κουμπί “STOP” θα επιβραδύνετε τον διάδρομο μέχρι να σταματήσει.

V. Χειροκίνητη λειτουργία:

11. Από την κατάσταση αναμονής, απλώς πατήστε το κουμπί “START”. Ο διάδρομος θα αρχίσει να τρέχει με 1 km/h. Άλλα παράθυρα θα μετρούν προς τα εμπρός από το 0. Πατήστε τα πλήκτρα “+” και “-” για να αλλάξετε την ταχύτητα.
12. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί “MODE” για να εισέλθετε στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου. Το παράθυρο “TIME” θα εμφανίσει “15:00” και θα αναβοσβήσει. Πατήστε τα πλήκτρα «+» ή «-» για να ρυθμίσετε τον χρόνο άσκησης. Το εύρος ρύθμισης είναι 5:00-99:00.
13. Στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης χρόνου, πατήστε το κουμπί “MODE” για να εισέλθετε στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης απόστασης. Το παράθυρο “DIS” θα εμφανίσει “1.0” και θα αναβοσβήσει. Πατήστε τα πλήκτρα «+» ή «-» για να ορίσετε την απόσταση άσκησης. Το εύρος ρύθμισης απόστασης είναι 0,5-99,9.
14. Στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης απόστασης, πατήστε το κουμπί “MODE” για να εισέλθετε στη λειτουργία αντίστροφης μέτρησης θερμίδων. Το παράθυρο “CAL” θα εμφανίσει “50.0” και θα αναβοσβήσει. Πατήστε τα πλήκτρα «+» ή «-» για να ρυθμίσετε τις θερμίδες. Το εύρος ρύθμισης θερμίδων είναι 10.0-990.
15. Αφού επιλέξετε μία από τις τρεις λειτουργίες αντίστροφης μέτρησης και ολοκληρώσετε τις ρυθμίσεις, πατήστε το κουμπί “START”. Ο διάδρομος θα ξεκινήσει μετά από καθυστέρηση 3 δευτερολέπτων. Πατήστε τα πλήκτρα “+” ή “-” για να ρυθμίσετε την ταχύτητα. Πατήστε το κουμπί “STOP” για να σταματήσετε τον διάδρομο.

VI. Ενσωματωμένα προγράμματα:

Αυτό το σύστημα διαθέτει 12 ενσωματωμένα προγράμματα, P01-P12. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί “PROG”. Το παράθυρο του προγράμματος εμφανίζει “P01” και επιλέγει το επιθυμητό πρόγραμμα. Το παράθυρο “TIME” αναβοσβήνει. Εμφανίζεται η προκαθορισμένη ώρα 30:00. Πατήστε τα πλήκτρα «+» και «-» για να ρυθμίσετε τον επιθυμητό χρόνο άσκησης. Στη συνέχεια, πατήστε το κουμπί “START” για να ξεκινήσει το ενσωματωμένο πρόγραμμα. Το ενσωματωμένο πρόγραμμα χωρίζεται σε 10 τμήματα, με τον χρόνο άσκησης κάθε τμήματος να ισούται με τον καθορισμένο χρόνο/10. Κατά την είσοδο στο επόμενο τμήμα, το σύστημα θα εκπέμψει τρία ηχητικά σήματα “Bi-Bi-Bi-”. Η ταχύτητα του συστήματος αλλάζει με κάθε τμήμα. Μπορείτε να πατήσετε τα πλήκτρα “+” και “-” για να αλλάξετε την ταχύτητα κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Ωστόσο, όταν το πρόγραμμα εισέλθει στο επόμενο τμήμα, η ταχύτητα θα επιστρέψει στο προηγούμενο τμήμα. Μετά την ολοκλήρωση ενός προγράμματος, το σύστημα θα εκπέμψει τρία ηχητικά σήματα “Bi-Bi-Bi-Bi” και ο διάδρομος θα επιβραδύνει ομαλά μέχρι να σταματήσει. Μετά από πλήρη διακοπή, θα μπει σε κατάσταση αναμονής.

VII. Λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας:

Εάν η συσκευή βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής για 10 λεπτά χωρίς καμία λειτουργία, θα εισέλθει σε λειτουργία εξοικονόμησης ενέργειας. Η οθόνη θα είναι κενή. Πατήστε οποιοδήποτε κουμπί για έξοδο από την κατάσταση αναμονής.

VIII. Εύρος εμφάνισης κάθε τιμής:

Ρύθμιση παραμέτρων	Αρχική	Ορισμός αρχικής τιμής	Εύρος ρύθμισης	Εύρος οθόνης
Ώρα/time (minutes:seconds)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00–99:59
Κλίση / slope (levels)	-	-	-	-
speed (km/h)	1		1-12	1-12
Απόσταση / distance (km)	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0–99.9
Καρδιά Ποσοστό/ heart rate (beats/minute)	-	-	-	-
Θερμίδες/ Calories (kcal)	0.0	50.0	10.0-990	0.0–990

IX. Λειτουργία κλειδώματος ασφαλείας:

Η αφαίρεση της κλειδαριάς ασφαλείας μπορεί να προκαλέσει έκτακτη διακοπή του διαδρόμου ανά πάσα στιγμή. Ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως και στην ένδειξη ταχύτητας θα εμφανιστεί η ένδειξη “E07”. Σε αυτό το σημείο, δεν μπορούν να εκτελεστούν άλλες λειτουργίες εκτός από το κλείσιμο του διαδρόμου. Μετά τη σωστή επανεγκατάσταση της κλειδαριάς ασφαλείας, ο διάδρομος θα επιστρέψει σε κατάσταση αναμονής, περιμένοντας εντολές εισαγωγής.

Κωδικοί σφαλμάτων

Κωδικός σφάλματος	Θέματα	Απλή μέθοδος επεξεργασίας	Παρατηρήσεις
Er-1	1. Το καλώδιο επικοινωνίας είναι κατεστραμμένο ή κακώς συνδεδεμένο. 2. Ο ηλεκτρονικός μετρητής ή ο κάτω πίνακας ελέγχου είναι κατεστραμμένος.	1. Ελέγξτε εάν η σύνδεση των άνω και κάτω γραμμών επικοινωνίας είναι καλή ή κατεστραμμένη. 2. Αντικαταστήστε τον ηλεκτρονικό μετρητή ή τον κάτω πίνακα ελέγχου	Θέματα επικοινωνίας
Er-2	1. Το καλώδιο τροφοδοσίας του μοτέρ δεν είναι σωστά συνδεδεμένο ή οι ψήκτρες άνθρακα του μοτέρ είναι χαλαρές, προκαλώντας κακή σύνδεση. 2. Ο σωλήνας τροφοδοσίας στην κάτω πλακέτα ελέγχου είναι βραχυκυκλωμένος ή κατεστραμμένος. 3. Κύμα ισχύος	1. Ελέγξτε το καλώδιο τροφοδοσίας του κινητήρα για σωστή σύνδεση και τα καρβουνάκια του κινητήρα για σωστή σύνδεση. 2. Ελέγξτε το σωλήνα τροφοδοσίας στον κάτω πίνακα ελέγχου για ζημιά ή αντικαταστήστε τον κάτω πίνακα ελέγχου.	Προβλήματα κινητήρα και σωλήνα ισχύος
E5	Προστασία από υπερένταση και υπερφόρτωση	1. Ελέγξτε εάν ο συντελεστής τριβής του μηχανήματος έχει αυξηθεί ή εάν πρέπει να προστεθεί λιπαντικό για να μειωθεί. 2. Ελέγξτε εάν το φορτίο είναι πολύ βαρύ ή υπερβαίνει την ικανότητα φόρτωσης του μηχανήματος.	Θέματα προστασίας
E7	1. Ο διακόπτης ασφαλείας δεν είναι τοποθετημένος στην καθορισμένη θέση. 2. Ο μικροδιακόπτης δεν είναι σωστά συνδεδεμένος ή είναι κατεστραμμένος	1. Ελέγξτε ότι ο διακόπτης ασφαλείας βρίσκεται στην καθορισμένη θέση. 2. Ελέγξτε ότι ο αισθητήρας καλαμιού είναι επίπεδος και σωστά συνδεδεμένος. 3. Αντικαταστήστε τον μικροδιακόπτη.	Ζητήματα κλειδώματος ασφαλείας

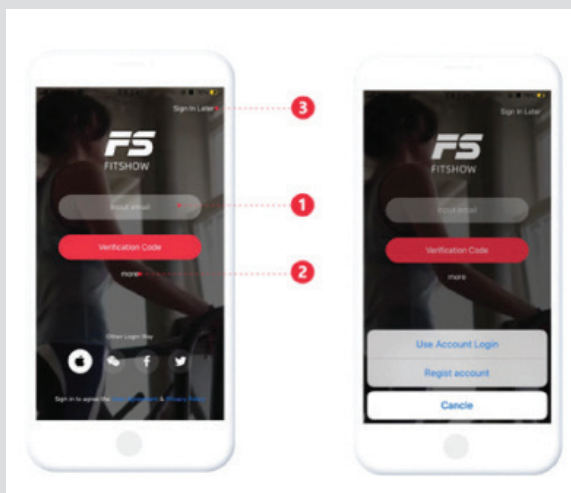
ПРИЛОЖЕНИЯ

FITSHOW

Σαρώστε τον κωδικό QR για να κατεβάσετε απευθείας την εφαρμογή ή πραγματοποιήστε λήψη και εγκατάσταση μέσω των καταστημάτων εφαρμογών αναζητώντας „FitShow“

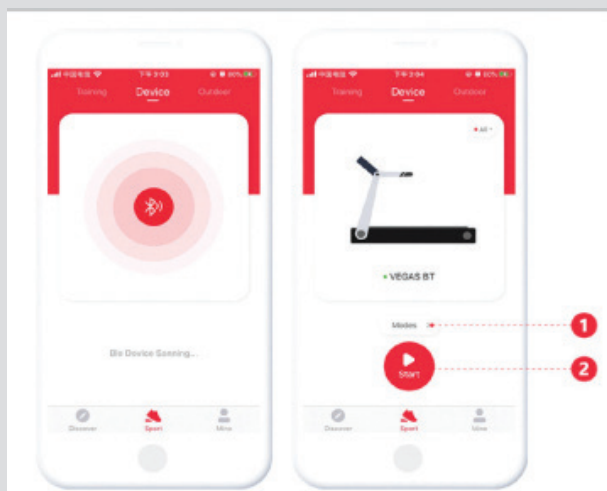


ΕΓΓΡΑΦΗ/ΕΓΓΡΑΦΗ ΧΡΗΣΤΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΕΣΗ



1. Δημιουργήστε έναν κωδικό επαλήθευσης για να συνδεθείτε απευθείας
2. Πατήστε “Περισσότερα” -> Είσοδος με κωδικό πρόσβασης για να εισαγάγετε τον υπάρχοντα λογαριασμό και τον κωδικό πρόσβασης
3. Влезте камо зосм

ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

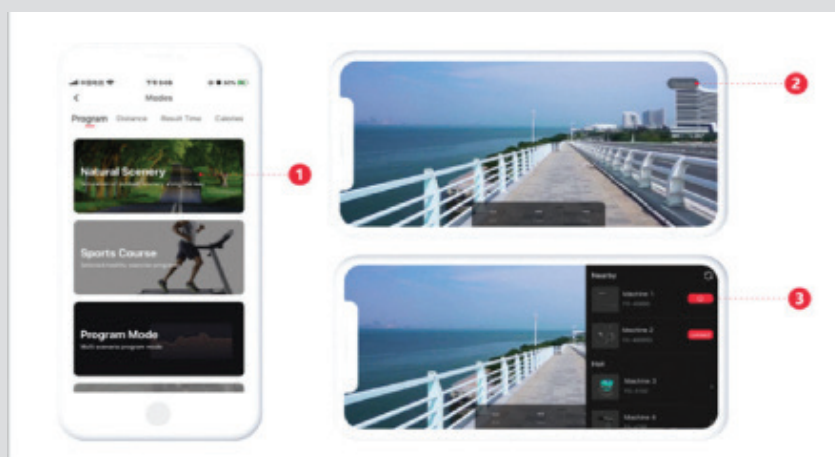


Πριν συνδέσετε τη συσκευή, βεβαιωθείτε ότι το Bluetooth και το GPS του συστήματος (απαιτείται Android 8.0 και νεότερη έκδοση) είναι σε κατάσταση ON. Στη συνέχεια, μεταβείτε στη σελίδα [Sports - Devices], λάβετε τις συσκευές κοντά μέσω αναζήτησης Bluetooth.

Σημείωση:

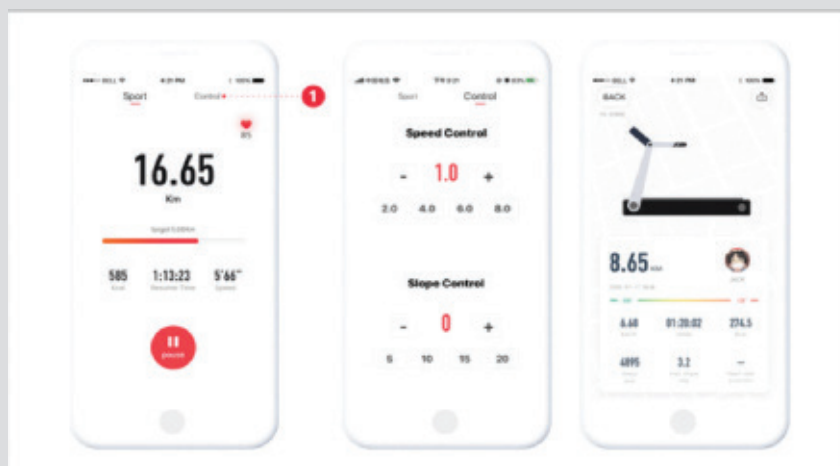
1. Μην δεσμεύετε συσκευές από τη λίστα Bluetooth του τηλεφώνου που θα απενεργοποιήσει την εφαρμογή.
2. Εάν η συσκευή τροφοδοτείται από μπαταρία, εκτελέστε τη συσκευή ένα ή δύο για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή και, στη συνέχεια, συνδέστε την εφαρμογή.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΤΕΛΟΥ



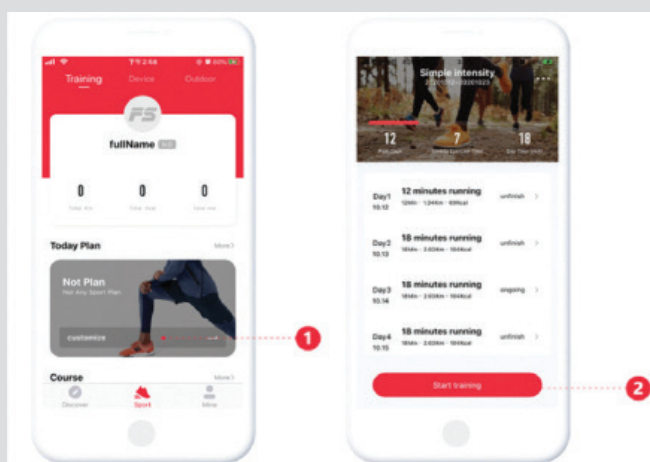
Πατήστε ένα μοντέλο (1) για να εισαγάγετε το αντίστοιχο αθλητικό μοντέλο. Και συνδέστε την επιθυμητή συσκευή από τη λίστα κοντινών συσκευών (2).

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ



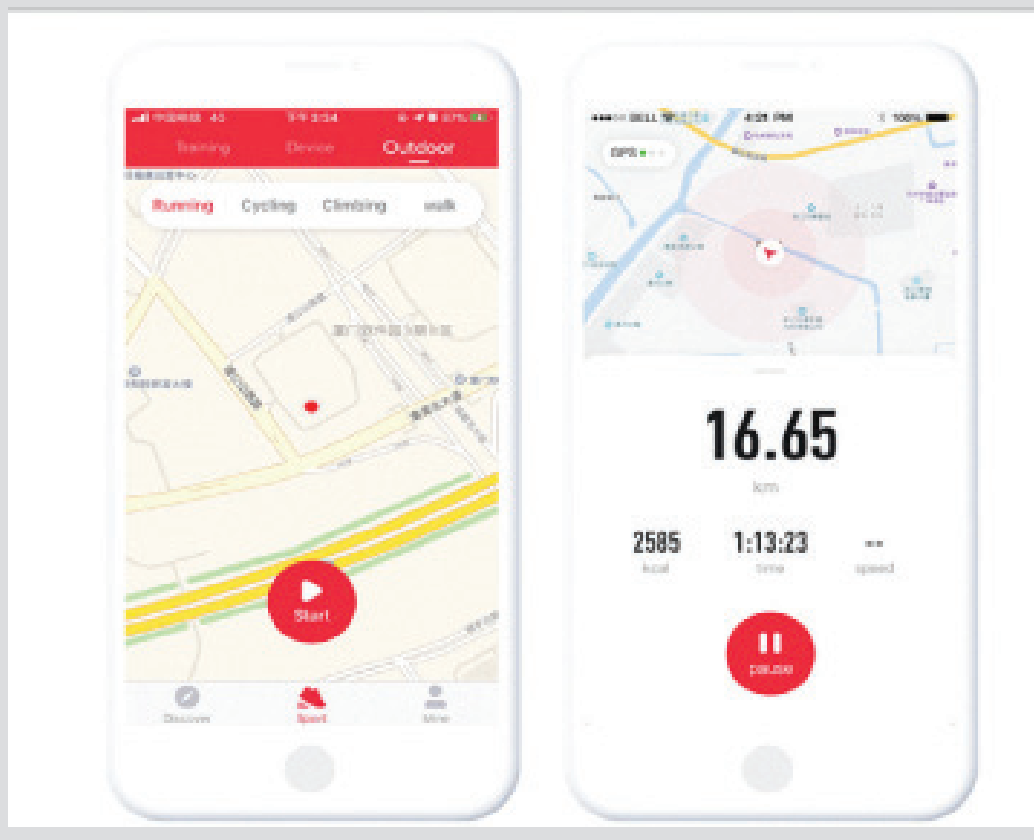
Ξεκινήστε τον διάδρομο για να μπείτε στο τραπέζι των σπορ αυτοκινήτων και ελέγξτε τα αθλήματα με τις επιλογές ελέγχου (1). Τα δεδομένα κίνησης δημιουργούνται συγχρονισμένα μετά τα αθλήματα.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



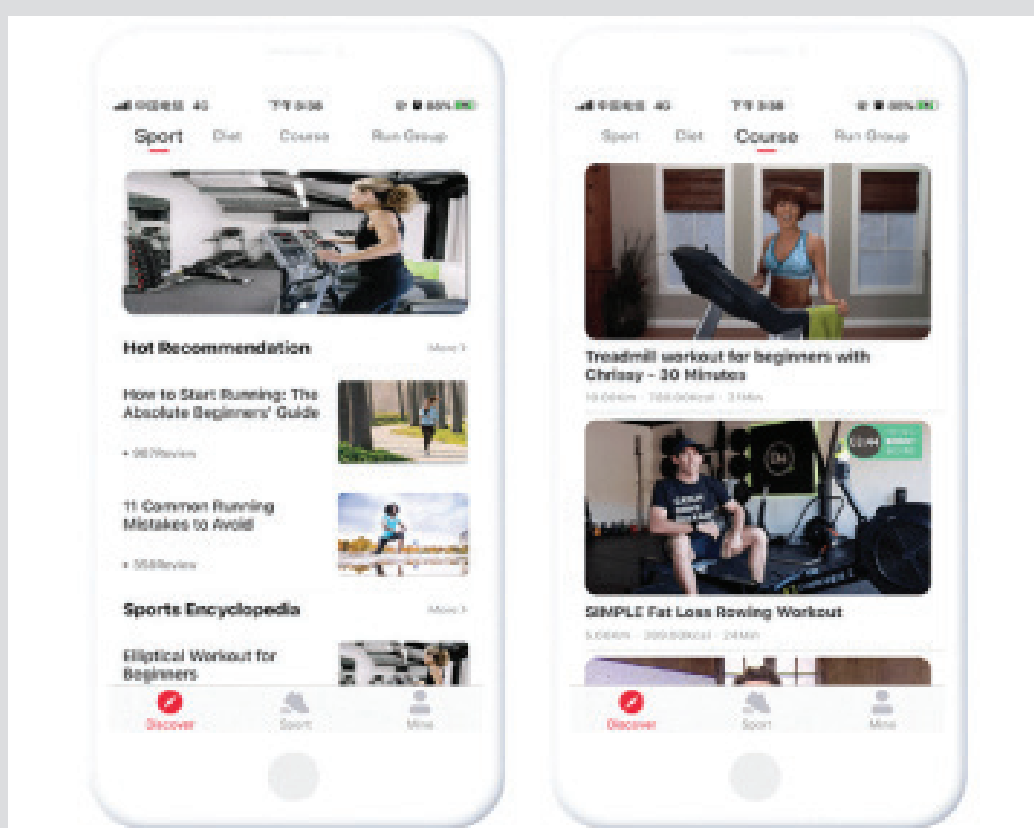
Μπείτε στη σελίδα [Αθλητισμός – Προπόνηση/ Sports - Training], κάντε ένα καθημερινό αθλητικό πρόγραμμα από το (1). Μόλις δημιουργηθεί το σχέδιο, πατήστε (2) για να ξεκινήσει το σχέδιο.

ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

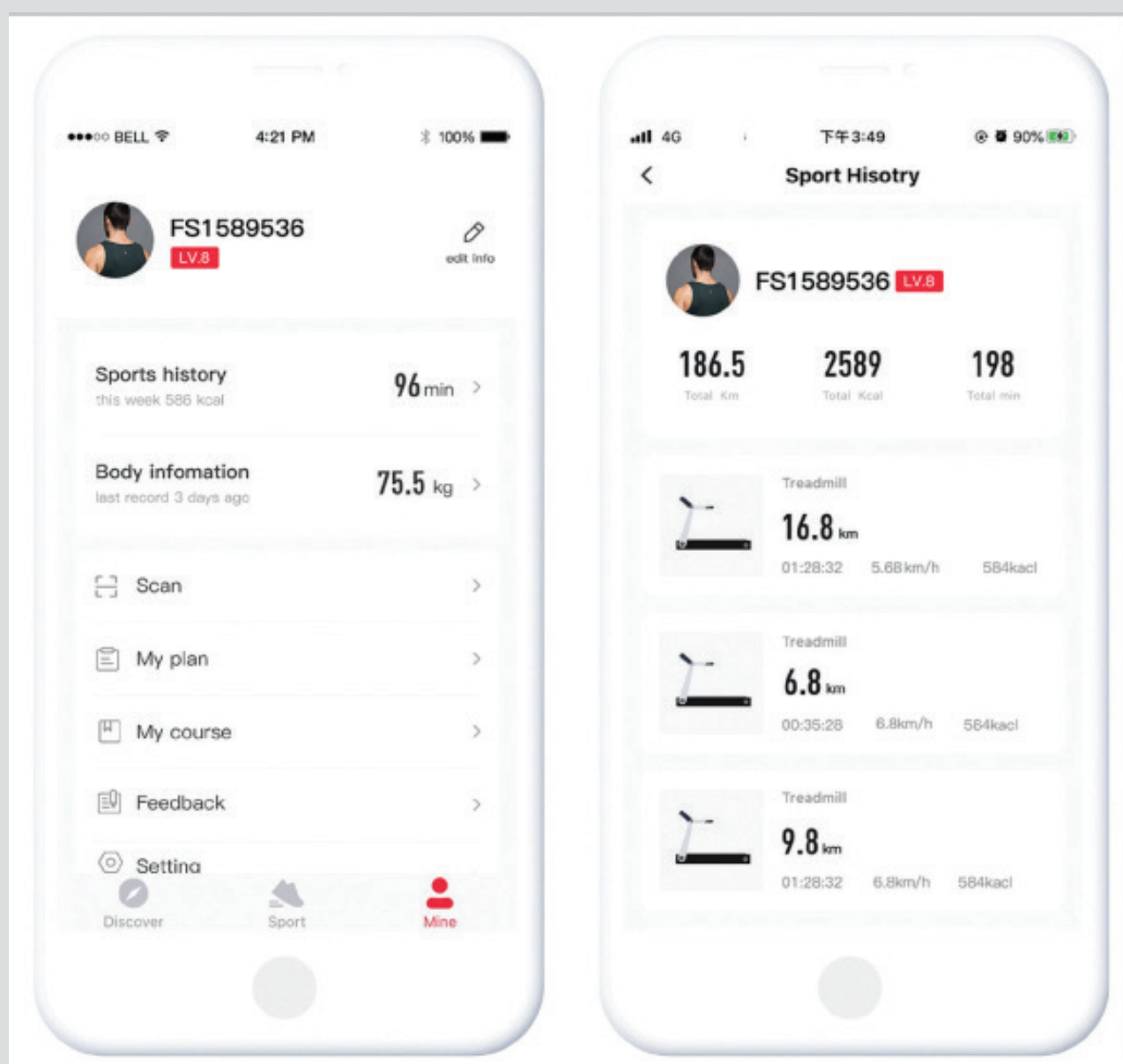


Μπείτε στη σελίδα [Sports - Outdoor] για να ξεκινήσετε ένα σχετικό μοντέλο υπαίθριων αθλημάτων

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ



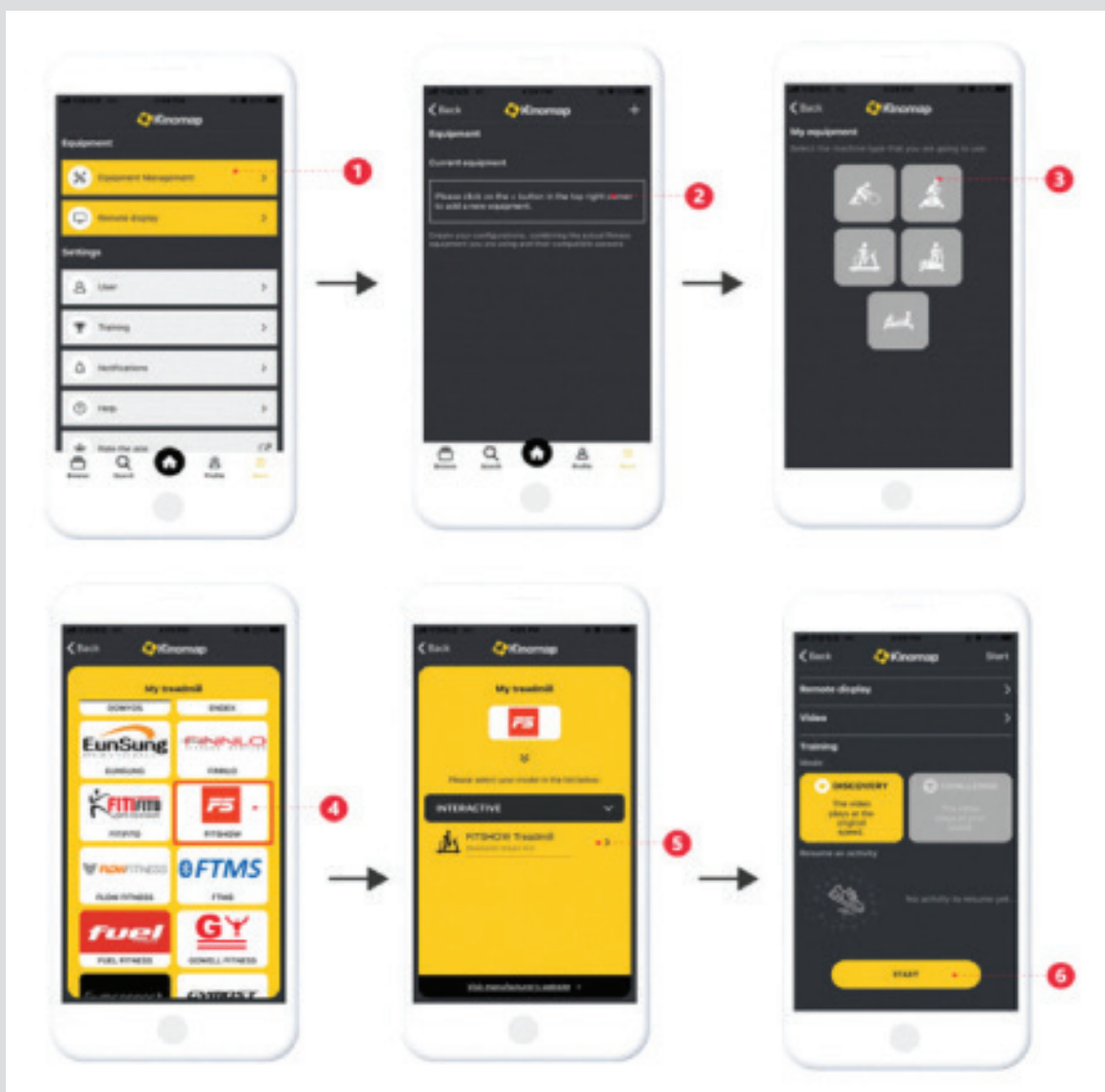
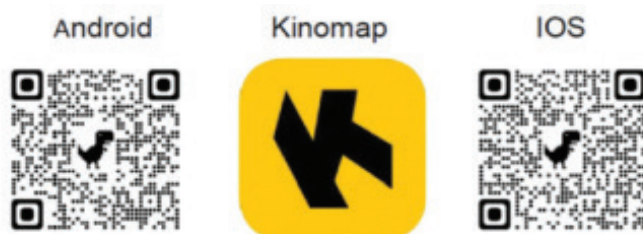
Μπείτε στη σελίδα [Discover] για να βρείτε περισσότερα αθλήματα, διατροφή, μαθήματα και άλλες υπέροχες προτάσεις περιεχομένου.



Εισαγάγετε τη σελίδα [My] για να προβάλετε την εγγραφή αθλητικών δεδομένων, να επεξεργαστείτε το προφίλ, να αλλάξετε τη ρύθμιση συστήματος και ούτω καθεξής.

THE THIRD-PARTY Εφαρμογή

KINOMAP



Αναζητήστε, κατεβάστε και εγκαταστήστε το Kinomap μέσω του App Store.

- (1) Εισαγάγετε το Kinomap για να επιλέξετε τη σελίδα [Περισσότερα].
- (2) Επιλέξτε για να προσθέσετε περισσότερο εξοπλισμό γυμναστικής.
- (3) Επιλέξτε τον επιθυμητό τύπο συσκευής.
- (4) ΤΠατήστε την είσοδο FitShow.
- (5) Πατήστε τις αντίστοιχες συσκευές όπως "Fs-XXXX" για να συνδέσετε την Εύρεση σχετικών βίντεο για να ξεκινήσετε αθλήματα.
- (6) Βρείτε σχετικά βίντεο για να ξεκινήσετε αθλήματα

ZWIFT



Αναζητήστε, κατεβάστε και εγκαταστήστε το ZWIFT μέσω του App Store.

- (1) Εισαγάγετε το ZWIFT για να καταχωρήσετε έναν λογαριασμό.
- (2) Λογαριασμός σύνδεσης για να επιλέξετε τον αντιστοιχισμένο εξοπλισμό ιππασίας ή τρεξίματος.
- (3) Σύζευξη συσκευής με επιτυχία, πατήστε OK για να ξεκινήσετε τον αθλητισμό.
- (4) Για εξοπλισμό ιππασίας, ξεκινήστε να οδηγείτε απευθείας. Για εξοπλισμό λειτουργίας, πρέπει να πατήσετε το κουμπί έναρξης για να ξεκινήσετε τη λειτουργία.

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ



Αυτό το ηλεκτρονικό προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται στα αστικά απόβλητα. Για την προστασία του περιβάλλοντος, το προϊόν αυτό πρέπει να ανακυκλώνεται αφού δεν χρησιμοποιείται πλέον, σύμφωνα με το νόμο. Επικοινωνήστε με μια εξουσιοδοτημένη εγκατάσταση ανακύκλωσης που συλλέγει αυτό το είδος αποβλήτων στην περιοχή σας. Με αυτόν τον τρόπο, συμβάλλετε στη διατήρηση των φυσικών πόρων και στη βελτίωση των ευρωπαϊκών προτύπων προστασίας του περιβάλλοντος. Εάν χρειάζεστε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις σωστές και ασφαλείς μεθόδους απόρριψης αποβλήτων, επικοινωνήστε με το τοπικό γραφείο ενός οργανισμού ανακύκλωσης ή με τη μονάδα από την οποία αγοράσατε αυτό το προϊόν.

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ

Η ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ υπόκειται στις διατάξεις της Οδηγίας 2019/771 και της Οδηγίας ΕΕ 2019/770. Ανεξάρτητα από την εμπορική εγγύηση, ο έμπορος υποχρεούται να τηρεί την περίοδο εγγύησης των προϊόντων, σύμφωνα με τις προαναφερθείσες οδηγίες. Η εγγύηση αποτελεί προσθήκη και δεν περιορίζει τα δικαιώματα του χρήστη με κανέναν τρόπο. Οι παρακάτω όροι περιγράφουν τις απαιτήσεις και την εφαρμογή της εγγύησής μας. Αυτές δεν επηρεάζουν τα νόμιμα δικαιώματα ή τις υποχρεώσεις σας απέναντι στον πωλητή σας και τη σύμβασή σας μαζί του.

Περίοδος εγγύησης: 24 μήνες από την αγορά του προϊόντος. Προσφέρουμε υπηρεσίες εγγύησης για αυτήν τη συσκευή υπό τις ακόλουθες προϋποθέσεις: Η δωρεάν υπηρεσία εγγύησης κατά τη διάρκεια της περιόδου εγγύησης δεν ισχύει σε περίπτωση μη συμμόρφωσης με τις ακόλουθες πτυχές:

1. Υπάρχουν διαφορές μεταξύ των δεδομένων στο έγγραφο εγγύησης και των εγγράφων αγοράς.
2. Προϊόν εγκατεστημένο ή τοποθετημένο εσφαλμένα.
3. Έλλειψη πρωτότυπων εγγράφων αγοράς ή εγγράφου εγγύησης.
4. Επισκευές ή άλλες παρεμβάσεις που πραγματοποιούνται από μη εξουσιοδοτημένα άτομα 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 έγιναν αντιληπτά κατά την αγορά, την παράδοση ή την εγκατάσταση της συσκευής.
6. Μη συμμόρφωση με τους όρους χρήσης, αποθήκευσης, μεταφοράς και ελαττώματα που προκαλούνται από αυτά.
7. Για ελαττώματα που προκαλούνται από ακατάλληλη χρήση, μηχανικά ελαττώματα, κρούσεις.
8. Σε περίπτωση ελαττωμάτων που προκαλούνται από φυσικά φαινόμενα και άλλες περιστάσεις ανωτέρας βίας.
9. Εάν χρησιμοποιείτε το προϊόν για εμπορικούς σκοπούς και σε δημόσιους χώρους.
10. Κατεστραμμένα κινούμενα εξαρτήματα ως αποτέλεσμα ακατάλληλης χρήσης ή εγκατάστασης: πετάλια, λαβές, καλώδια, ιμάντες, επιφάνεια κύλισης, φλάντζες, βίδες, μοχλοί, ρουλεμάν, διακοσμητικά στοιχεία.
11. Ακατάλληλα αποθηκευμένα προϊόντα.
12. Εξαρτήματα που μπορούν να διαχωριστούν από το κύριο σώμα της συσκευής, πλαστικές διακοσμήσεις, ελαστικά μέρη με περιορισμένη διάρκεια ζωής που ρυθμίζεται από τον κατασκευαστή.
13. Αναλώσιμα, εξαρτήματα και στοιχεία με περιορισμένη διάρκεια ζωής - μπαταρίες, ιμάντες, επιφάνειες κύλισης.
14. Αξεσουάρ - εξωτερικό τροφοδοτικό/προσαρμογείς.

Τα παράπονα σχετικά με τα αγορασμένα προϊόντα υποβάλλονται σύμφωνα με την Οδηγία 2019/771 και την Οδηγία ΕΕ 2019/770.

CONTACT

eshop@aurafitness.bg

<https://www.aurafitness.bg/contact>

САДРЖАЈ

- МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ
- УПУТСТВА ЗА МОНТАЖУ
- КОРАЦИ ИНСТАЛАЦИЈЕ
- ТЕХНИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ
- УПУТСТВА ЗА УЗЕМЉЕЊЕ
- ЕКСПЛОДИРАНИ ДИЈАГРАМ ПРИКАЗА
- ЕКСПЛОДИРАНА ЛИСТА ПРИКАЗА
- ВЕЖБЕ ЗА ЗАГРЕВАЊЕ
- СМЕРНИЦЕ ЗА БЕЗБЕДНОСНЕ ВЕЖБЕ
- ОДРЖАВАЊЕ ПРОИЗВОДА
- ПОДЕШАВАЊЕ ТРАКЕ ЗА ХОДАЊЕ
- КОНЗОЛА УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

ВАЖНО:

Пажљиво прочитајте сва упутства пре употребе овог производа. Сачувајте овај кориснички приручник за бугућу употребу.



МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ

Упозорење:

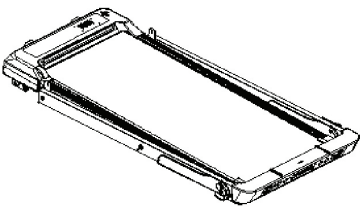
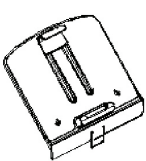
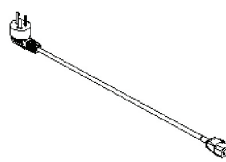
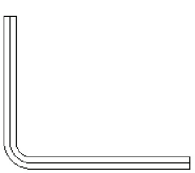
Пре почетка било ког програма вежбања, препоручује се да се консултујете са лекаром, посебно ако сте старији од 35 година или имате историју здравствених проблема. Нисмо одговорни за било какве повреде настале због тога. Не спајајте траку за трчање на напајање док се у потпуности не састави и поклопац мотора не буде на месту.

Предострожности

1. Пре употребе траке за трчање, уверите се да је сигурносни кључ причвршћен за одећу или појас.
2. Не убацујте никакве друге предмете у било који део опреме, јер то може оштетити опрему.
3. Поставите траку за трчање на чисту, равну површину. Не стављајте га на дебели тепих како бисте спречили циркулацију ваздуха испод траке за трчање. Не постављајте траку за трчање близу воде или на отвореном.
4. Не укључујте траку за трчање док стојите на појасу траке за трчање. Након што је напајање укључено, трака за трчање појас може паузирати у почетку. Увек стојте на пластичним плочама против клизања са обе стране траке за трчање док појас не почне да се креће.
5. Избегавајте ношење дуге или лабаве одеће приликом вежбања, јер се могу ухватити на траци за трчање. Носите патике са гуменом подом.
6. Држите децу и кућне љубимце даље од траке за трчање док је у употреби. Око производа треба одржавати сигурну радну површину од 50-100 цм.
7. Свака напорна вежба треба да се изводи само 40 минута након оброка.
8. Ова фитнес опрема је намењена за одрасле. Малолетници морају бити под надзором одрасле особе када користе траку за трчање.
9. Када први пут користите траку за трчање, увек се држите рукохвата и не пуштајте их док се не осећате пријатно.
10. Ова трака за трчање је само за унутрашњу употребу. Држите га у чистом, равном подручју и избегавајте влагу. Трака за трчање је наменски део опреме и не треба је модификовати или користити у друге сврхе.
11. Кабл за напајање траке за трчање је дизајниран за ту сврху. Ако је кабл за напајање оштећен, купите замену од свог продавца или нас контактирајте директно. КСНУМКС. Ако трака за трчање изненада убрза или аутоматски повећа брзину због проблема са електронским системом, одмах уклоните сигурносни кључ и трака за трчање ће се одмах зауставити.
13. Не спајајте додатне жице на кабл за напајање, продужите кабл за напајање, замените утикач, ставите тешке предмете на кабл за напајање или поставите кабл за напајање близу извора топлоте. Немојте користити више утичница, јер то може изазвати лош контакт и довести до пожара или струјног удара.
14. Када се машина не користи дужи период, искључите кабл за напајање. Када искључујете кабл за напајање, не повлачите кабл за напајање; Увек ухватите утикач како бисте избегли разбијање жица. Прикључите кабл за напајање у утичницу са сигурносним уземљењем. Кабл за напајање траке за трчање дизајниран је само за кућну употребу. Ако је кабл за напајање оштећен, одмах контактирајте произвођача.
15. Ова трака за трчање је само за кућну употребу.
16. Неправилна употреба упутстава упозорења или прекомерно вежбање може изазвати опасности по здравље.
17. Проверите све спојне вијке и компоненте за лабавост и оштећења сваког месеца. Одмах замените или поправите оштећене делове.

УПУТСТВА ЗА МОНТАЖУ

Следећи дијаграм приказује компоненте за комплетну монтажу машине. Отворите кутију и извадите следеће делове:

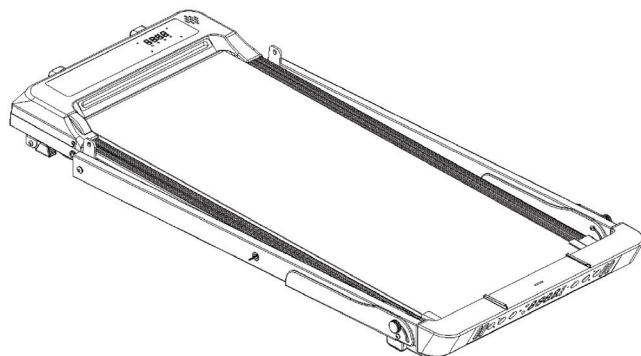
1		2		3	
4		5		6	
7		8		9	

Но.	Назив предмета	Спецификације	Количина
1	Цела машина сет		1
2	Држач за мобилни телефон сет		1
3	Наслон за руке дугме за фиксирање		2
4	Кабл за напајање		1
5	Хек кључ	S5	1
6	Силиконско уље	25ml	1
7	Упутство за употребу		1
8	Сигурносни кључ	red	1

КОРАЦИ ИНСТАЛАЦИЈЕ

корак 1:

Отворите кутију, уклоните горе наведене компоненте и положите главни склоп оквира равно на земљу. Подсетник : Приликом подизања машине из кутије, препоручује се да две или више особа буду присутне како би се спречиле несреће.



Корак 2:

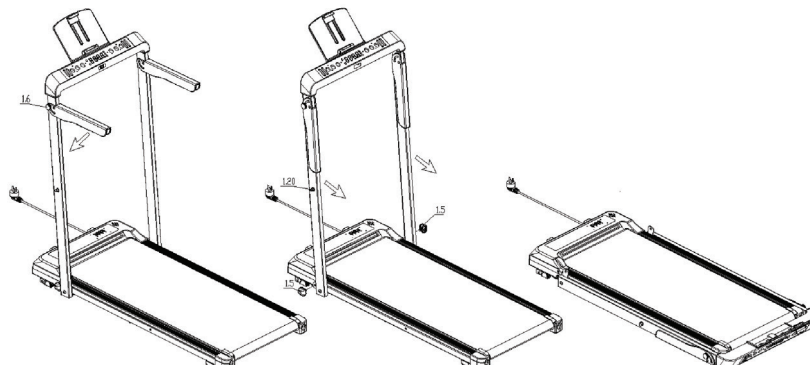
Као што је приказано на слици испод: Повуците ручни прстен (1.20) према споља, подигните склоп наслона за руке у правцу стрелице и причврстите и закључајте обе стране дугмадима за причвршћивање наслона за руке (1.5). Затим окрените осовину дугмета за подешавање наслона за руке (1.6) на склопу наслона за руке у смеру супротном од казаљке на сату да бисте олабавили наслон за руке, подигните наслон за руке нагоре, а затим окрените осовину дугмета за подешавање наслона за руке (1.6) у смеру казаљке на сату да бисте га закључали; На крају, убаците склоп држача мобилног телефона у склоп наслона за руке.



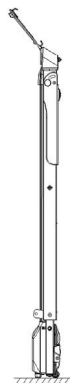
Горе наведени прибор за траку за трчање је монтиран. Проверите да ли су сви делови закључани пре употребе!

Склапање траке за трчање:

Пре него што преклопите траку за трчање, искључите прекидач за напајање и искључите кабл за напајање. Као што је приказано на слици, окрените осовину дугмета за подешавање наслона за руке (1.6) у смеру супротном од казаљке на сату да бисте олабавили наслон за руке. Спустите наслон за руке, а затим окрените осовину дугмета за подешавање наслона за руке (1.6) у смеру казаљке на сату да затегнете. Одвијте дугмад за причвршћивање наслона за руке (1.5) са обе стране у смеру супротном од казаљке на сату, а затим спустите склоп наслона за руке и повуците прстен ручке (1.20) споља док се осовина на прстену ручке не укључи са бочном цеви траке за трчање

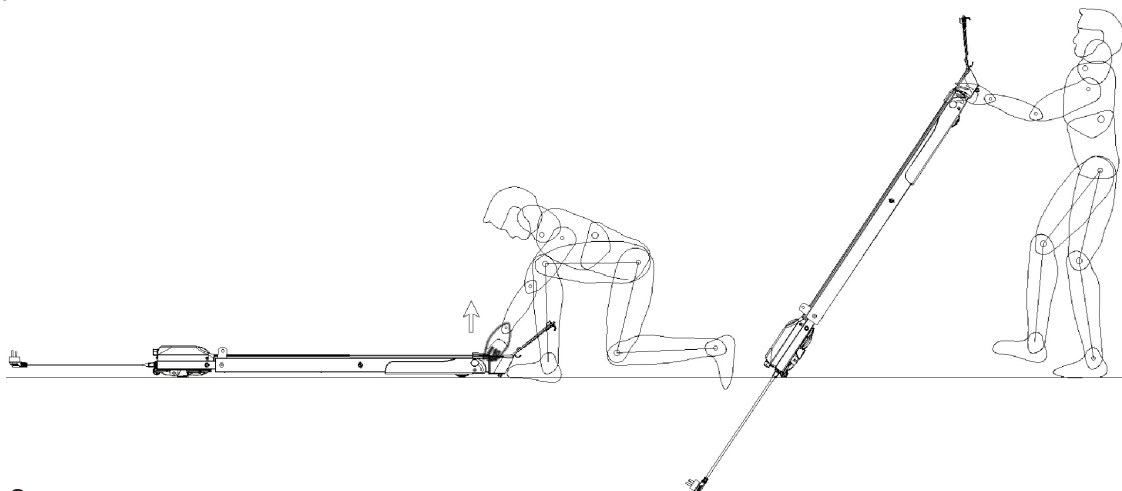
**Упутства за складиштење:**

Искључите кабл за напајање као што је приказано на слици, а затим одложите целу машину под положајем 90 степени уза зид или је поставите водоравно испод софе или кревета.



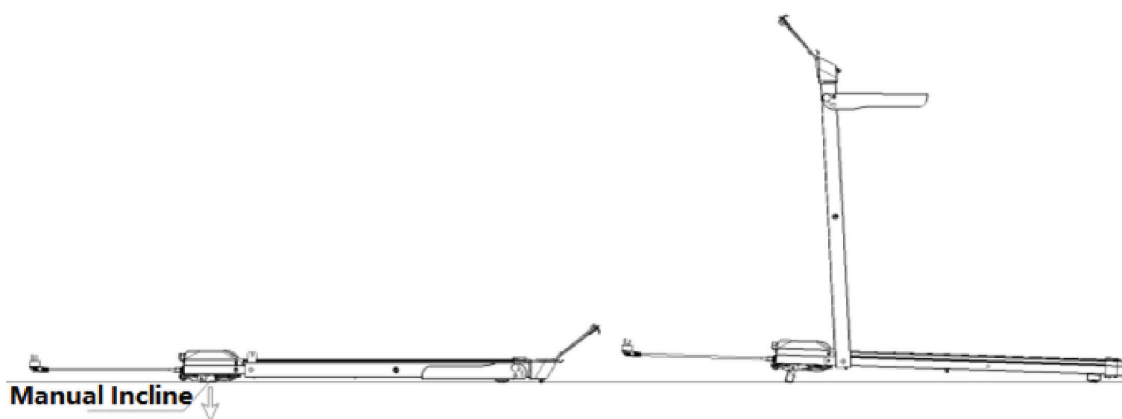
Упутства за кретање траке за трчање:

1. Након преклапања траке за трчање, чучните и подигните задњи крај.
2. Померите целу траку за трчање. Након склапања траке за трчање, померите га ван домаћаја деце како бисте их спречили да падну и изазову повреде, што потенцијално доводи до несрећа.



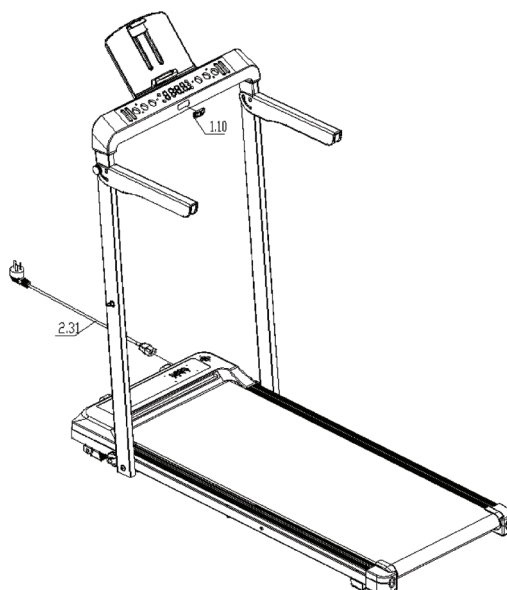
Упутства за подизање стопала:

Да бисте користили ноге за подизање, подигните предњи део траке за трчање, спустите склопове стопала за подизање са обе стране предњег дела главног оквира, а затим спустите траку за трчање да бисте довршили подешавање накнаде за подизање.



Раг машине:

Прво прочитајте упутство, а затим прикључите кабл за напајање траке за трчање (2.31) у траку за трчање, а затим га укључите у утичницу, укључите прекидач за напајање, а затим ставите сигурносни кључ (1.10), а затим управљајте функцијама у складу са упутствима у упутству.



ТЕХНИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Прошири величину (mm)	1184x587x1181mm	Снага	2.5HP
Напон	220V	Hz	50-60 Hz
Простор за трчање (mm)	1000x400mm	Опсег брзине	1-12km/h
Нето тежина	25 kg	Максимална тежина корисника	100kg
Функције ЛЕД дисплеја	брзина, време, удаљеност, калорије, откуцаји срца, корац		

УПУТСТВА ЗА УЗЕМЉЕЊЕ

Овај производ мора бити уземљен. У случају квара или оштећења, уземљење обезбеђује пут најмањег отпора за електричну струју како би се смањио ризик од струјног удара.

Овај производ је опремљен са каблом за напајање опреме уземљење проводника и утикача за уземљење.

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

ОПАСНОСТ - Неправилно уземљење опреме ће довести до опасности од струјног удара.

Ако имате било каквих недоумица о томе да ли је опрема правилно уземљена, молимо вас да потврдите са квалификованим електричаром.

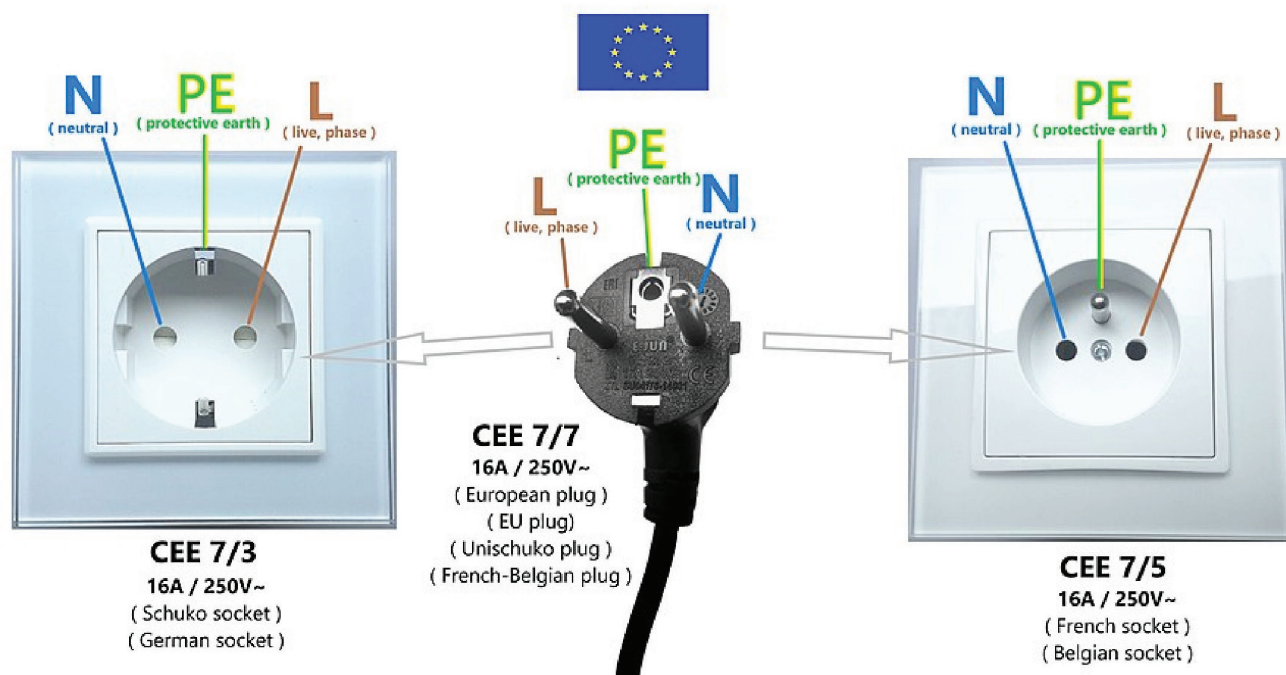
Немојте сами мењати утикач који долази са производом.

Ако се не уклапа у вашу утичницу, пронађите одговарајућег електричара да га модификује.

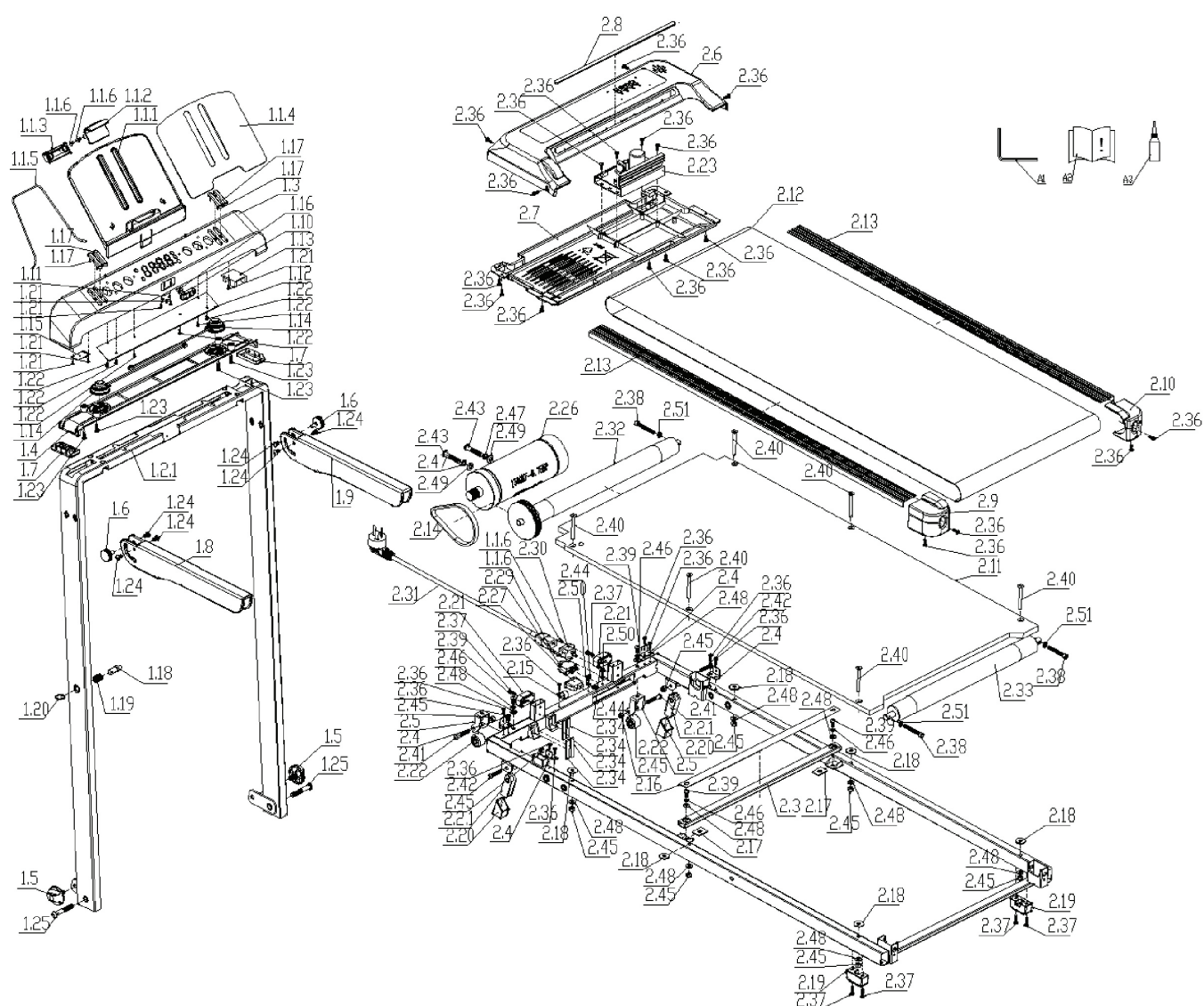
Овај производ је за опште 220V (опционо) номинално коло и утикач за уземљење, који изгледа као утикач А у скици приказаној испод. Прикључите овај утикач производа у утичницу са истим спецификацијама.

Молимо вас да не користите никакав адаптер за напајање.

European plug and sockets



ПОГЛЕДАЈ ДИЈАГРАМ



ПОГЛЕДАЈ ЛИСТУ ДЕЛОВА

No	Sklop rukohvata	Коли чина
1	Sklop držača za iPad	1
1.1	Držač za iPad	1
1.1.1	Ograničavajući okvir držača za telefon	1
1.1.2	Fiksna baza držača za telefon	1
1.1.3	Gumena protivklizna podloga za telefon	1
1.1.4	Zatezna traka držača za telefon	1
1.1.5	Ukršteni upušteni samourezujući šrafovi ST4.2X13	1
1.1.6	Zavareni sklop rukohvata	2
1.2	Gornji poklopac elektronskog displeja	1
1.3	Donji poklopac elektronskog displeja	1
1.4	Fiksirajući regulator nosača displeja	2
1.5	Osovina regulatora rukohvata	2
1.6	Silikonski čep rukohvata	4
1.7	Levi plastificirani rukohvat	1
1.8	Desni plastificirani rukohvat	1
1.9	Set sigurnosnog ključa	1
1.10	PCB ploča senzora sigurnosnog ključa	2
1.11	Tastatura elektronskog displeja	2
1.12	Bluetooth PCB ploča	2
1.13	Zvučnik	1
1.14	FitShow ploča trake za trčanje	1
1.15	Metalna pločica sigurnosnog ključa	1
1.16	Ručni senzor pulsa	1
1.17	Sigurnosni klin stuba	1
1.18	Kompresiona opruga sigurnosnog klina	1
1.19	Ručna povlačna alka	2
1.20	Ukršteni samourezujući šrafovi ST2.5X8	1
1.21	Ukršteni samourezujući šrafovi ST3.0X8	1
1.22	Ukršteni samourezujući šrafovi ST4.2X16	4
1.23	Šrafovi sa imbus glavom M6X10	1

No	Sklop rukohvata	Коли чина
1.25	Sklop rukohvata	1
2	Sklop glavnog rama	5
2.1	Zavareni glavni ram	6
2.2	Zavareni sklop podizne noge rama	4
2.3	Cev platforme za trčanje	1
2.4	L-profil nosača motornog poklopca	4
2.5	U-profil nosača pokretne platforme	2
2.6	Gornji poklopac motora	1
2.7	Donji poklopac motora	1
2.8	Poklopac motorne svetlosti	1
2.9	Levi zadnji poklopac	1
2.10	Desni zadnji poklopac	1
2.11	Platforma za trčanje	1
2.12	Traka za trčanje	1
2.13	Bočna lajsna	2
2.14	Poly-V kaiš	1
2.15	Stezaljka za kabl tip R10	1
2.16	EVA podloga za potporne cevi glavnog rama	1
2.17	EVA podloga za U-profil nosača platforme	2
2.18	Gumena podloška glavnog rama	6
2.19	Gumene nožice	2
2.20	Poklopac podizne noge	2
2.21	Prednja potporna podloga glavnog rama	2
2.22	Točkić za pomeranje glavnog rama	2
2.23	Donja kontrolna PCB ploča	1
2.24	Prekidač daljinskog upravljača	1
2.25	FitShow kabl	1
2.26	Motor	1
2.27	Prekidač napajanja	1
2.28	Jednožilni crni kabl	1
2.29	Zaštita od preopterećenja	1
2.30	Priključnica tipa	1
2.31	Kabl za napajanje	1
2.32	Prednji valjak	1

ПОГЛЕДАЈ ЛИСТУ ДЕЛОВА

No	Sklop rukohvata	Коли чина
2.33	Zadnji valjak	1
2.34	Dupla pena za nosač motora	4
2.35	Bela vezica za kablove	1
2.36	Ukršteni samourezujući šrafovi ST4.2X13	27
2.37	Ukršteni samourezujući šrafovi ST4.2X19	6
2.38	Šrafovi sa imbus glavom M6X45 (puna navoja)	3
2.39	Šrafovi sa imbus glavom M6X12 (puna navoja)	4
2.40	Upušteni imbus šrafovi M6X55	6
2.41	Šrafovi sa imbus glavom M6X35	2
2.42	Šrafovi sa imbus glavom M6X30	2
2.43	Šrafovi sa imbus glavom M8X40	2

No	Sklop rukohvata	Коли чина
2.44	Kombinovani šraf sa krstastom glavom M4X10	2
2.45	Najlonska samokočeća matica M6	10
2.46	Opružne podloške M6	4
2.47	Opružne podloške M8	2
2.48	Ravna podloška $\Phi 6.2 \times \Phi 13 \times T1$	10
2.49	Ravna podloška $\Phi 8.5 \times \Phi 16 \times T1.5$	2
2.50	Nazubljena podloška $\Phi 5 \times \Phi 8 \times T1.5$	2
2.51	Nazubljena podloška $\Phi 7 \times \Phi 10 \times T1.5$	3
A01	Imbus ključ S5	1
A02	Uputstvo za upotrebu	1
A03	Silikonsko ulje za traku	1

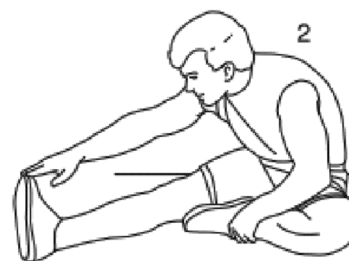
ВЕЖБЕ ЗА ЗАГРЕВАЊЕ

1 . Напрег Бенг

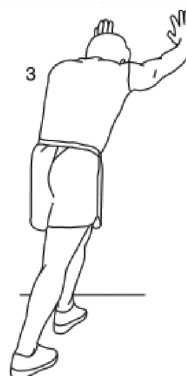
Лагано савијте колена и полако се нагните напред од струка, опуштајући леђа и рамена. Посегните према прстима са обе руке. Задржите 10-15 секунди, а затим отпустите. Поновите 3 пута (види слику 1).

**2 . метиџа Истезање**

Седите на чисту простирку са једном ногом испруженом равно. Савијте гругу ногу према унутра, стављајући ђон на унутрашњу бутину. Посегните према прстима ваше продужене ноге. Задржите 10-15 секунди, а затим отпустите. Поновите 3 пута по нози (види слику 2).

**3 . теле / Ахилово истезање**

Станите окренути према зигу / грвету са рукама против њега. Поставите једну ногу иза себе, држећи задњу ногу равно са петом уземљеном. Нагните се према зигу. Задржите 10-15 секунди, а затим отпустите. Поновите 3 пута по нози (види слику 3).



4 . Квадрицепс Стретч

Учврстите се уз зиг / сто левом руком.
Савајте десну ногу уназад, хватајући глежањ
да лагано повучете према глутеусу док
се напетост не осети у предњем бутину.
Задржите 10-15 секунди, а затим отпустите.
Поновите 3 пута по нози
(види слику 4).



КСНУМКС . Унутрашња бутина (Сарториус) Стретч .

Седите са табанима додирују и колена споља.
Ухватите ноге и лагано повуците према
препонама. Задржите 10-15 секунди, а затим
отпустите.
Поновите 3 пута
(види слику 5).



СМЕРНИЦЕ ЗА БЕЗБЕДНОСНЕ ВЕЖБЕ

Припрема:

Ако сте старији од 35 година, имате здравствених проблема или имате проблема са фитнесом, а ово је ваш први пут да вежбате, обратите се лекару или квалификованом фитнес професионалцу пре употребе траке за трчање.

Пре употребе моторизоване траке за трчање, припремите се и упознајте се са контролама - као што су покретање, заустављање и подешавање брзине. Користите га тек након што сте упознати са њима. Затим станите на пластичне плоче против клизања са обе стране траке за трчање и држите рукохвате са обе руке. Окрените машину на малу брзину од 1,6 до 3,2 км / х. Станите усправно, радујте се и годирните једном ногом на појасу за трчање неколико пута. Затим станите на траку за трчање и пратите кретање појаса. Када се осећате пријатно, полако повећавајте брзину на 3 до 5 км / х. Одржавајте ову брзину око 10 минута, а затим полако зауставите машину.

Вежбање:

Пре употребе моторизоване траке за трчање, припремите се и упознајте се са контролама - као што је подешавање брзине и нагиба. Користите га тек након што сте упознати са њим. Хођајте око 1 километар сталним темпом и забележите своје време. Ово може потрајати 15 до 25 минута. При брзини хођања од 4,8 км / х, удаљеност од 1 км траје око 12 минута. Када то можете лако учинити неколико пута, постепено повећавајте брзину и нагиб. Ако то радите 30 минута, то ће вам дати добар тренинг. Пре него што започнете програм вежбања хођања, запамтите: Не журите. Ова вежба је за ваше гођивотно здравље, а не брзо решење.

Износ вежбања:

Пречице - вежбе за 15-20 минута - су добар начин да уштедите време.

Загрејте се 2 минута при 4,8 км / х, а затим повећајте брзину на 5,3 км / х и 5,8 км / х по 2 минута. Наставите да повећавате брзину за 0,3 км / х свака 2 минута док не осетите повећање дисања, али не и потешкоће. Одржавајте ову брзину, смањујући је за 0,3 км / х ако се осећате без даха. На крају, дозволите 4 минута да успори. Ако вам је тешко повећати интензитет вежбања повећањем брзине, покушајте полако повећавајући нагиб. Чак и благи пораст нагиба може значајно повећати интензитет ваше вежбе.

Метода сагоревања калорија - Ова метода заправо сагорева калорије.

Загрејте се 5 минута при брзини од 4 до 4,8 км / х. Затим, повећајте брзину за 0,3 км / х свака 2 минута док не осетите да можете да одржите конзистентан темпо за 45 минута. Да бисте интензивирали тренинг, одржавајте овај темпо током једносатног ТВ програма, повећавајући

брзину за 0,3 км / х током сваке рекламне паузе, а затим се враћајте на првобитну брзину за следећи програм. На овај начин ћете у потпуности сагорети калорије током рекламне паузе и накнадног повећања откуцаја срца. На крају, оставите 4 минута да успорите.

Учесталост вежбања:

Циљ за 3-5 сесија недељно, свака у трајању од 15-60 минута. Најбоље је да подесите распоред за своје тренинге, а не вежбање на основу ваших личних преференција. Можете подесити брзину и нагиб на свој интензитет. Препоручујемо да почнете без нагиба; Међутим, повећање нагиба на траци за трчање је ефикасно када желите да повећате интензитет. Консултујте стручњака пре вежбања. Они могу препоручити учесталост вежбања, интензитет и трајање које одговара вашем узрасту и физичком стању. Ако осетите стезање или бол у грудима, неправилан рад срца, кратак дах, вртоглавицу или другу нелагодност током вежбања, одмах престаните! Пре него што наставите, консултујте се са професионалцем. Ако редовно користите моторизовану траку за трчање, можете бирати између нормалног темпа ходања или темпа трчања.

Ако сте неiskusни или нисте сигурни у оптималну брзину теста, ево неколико смерница:

1 -3 км / х	(за оне са слабом физичком спремношћу)
3 .0 -4 .5 км / х	(за оне који су седентарни или неактивни)
4 .5 -6 .0 км / х	(за оне који ходају нормалним темпом)
6 .0 -7 .5 км/х	(за оне који брзо ходају)
7 .5 -9 .0 км/х	(за оне који трче)
9 .0 -12 .0 км / х	(за оне који трче умереним темпом)
12 .0 -14 .5 км/х	(за оне који су искусни)
14 .5 -16 .0 км/х	(за оне који су напредни)

Напомена : За шетаче, брзина од 6 км / х или мање је генерално прикладна; За тркаче, брзина од 8,0 км / х или више је генерално прикладна.

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

ОДРЖАВАЊЕ ПРОИЗВОДА

Чишћење: Темељно чишћење ће продужити живот ваше траке за трчање. Редовно уклањајте прашину како би компоненте биле чисте. Обавезно очистите изложене површине са обе стране траке за трчање како бисте смањили накопљање остатака испод. Уверите се да су ваше атлетске ципеле чисте; избегавајте добијање одеће испод траке за трчање, што би могло оштетити палубу и појас. Обришите површину траке за трчање влажном крпом намоченом сапуном, пазећи да не прскате воду на електричне компоненте или доњу страну траке за трчање.

Упозорење: Увек искључите траку за трчање пре него што уклоните поклопац мотора.

Отворите поклопац мотора и усисајте мотор најмање једном годишње.

Мазиво за траку за трчање и траку за трчање

Палуба за трчање и трака за трчање ове траке за трчање су претходно подмазани. Трење између траке за трчање и палубе за трчање значајно утиче на животни век и перформансе траке за трчање, тако да је потребно редовно подмазивање. Препоручујемо редовну инспекцију палубе за трчање. Ако је оштећена палуба за трчање, обратите се нашем центру за корисничку подршку. Препоручујемо подмазивање појаса и палубе ваше електричне траке за трчање према следећем распореду: (Упутства су приказана у наставку):

Лазани корисници (мање од 3 сата коришћења недељно): једном месечно;

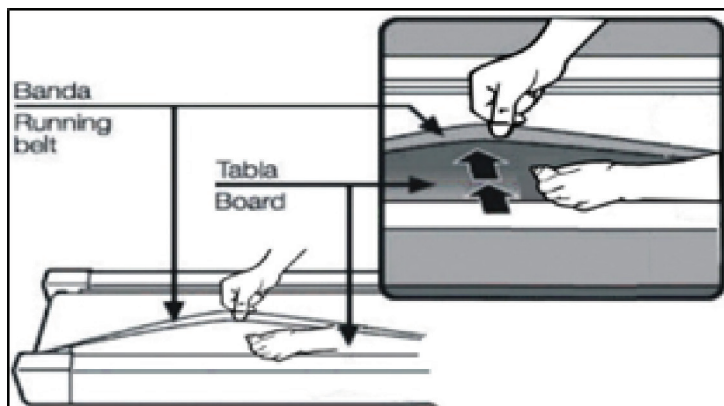
Тешки корисници (3-5 сати коришћења недељно): једном месечно;

Интензивни корисници (преко 5 сати недељно): два пута месечно.

Ако је трака за трчање била у стању мировања дужи период, годите мазиво пре употребе и оставите траку за трчање да ради пун круг како би се омогућило мазиву да прогре у унутрашњу површину појаса. Препоручујемо куповину мазива од вашег локалног дилера или да нас контактирате директно.

Напомена : Све остале поправке треба да обавља квалификовано особље.

ПОДЕШАВАЊЕ ПОЈАСА ЗА ТРЧАЊЕ

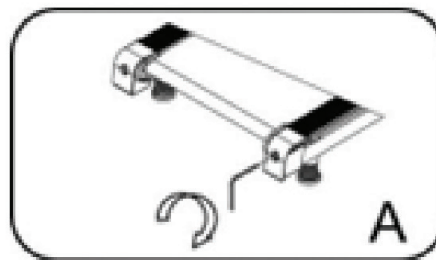


1. Да бисте боље одржавали своју електричну траку за трчање и продужили јој живот, препоручујемо да је искључите након 1,5 сата непрекидне употребе и оставите да се одмори 10 минута пре него што је поново употребите.

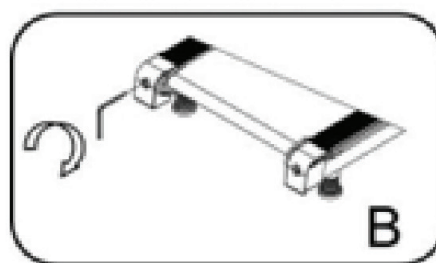
2. Ако је трака за трчање превише лабава, може склизнути током трчања; Ако је сувише чврсто, то може смањити перформансе мотора и повећати хабање ваљка и траке. Када је трака за трчање правилно затегнута, можете ручно подићи стране траке за трчање око КСНУМКС-КСНУМКСмм са палуке за трчање.

Поставете траку за трчање на равну површину.

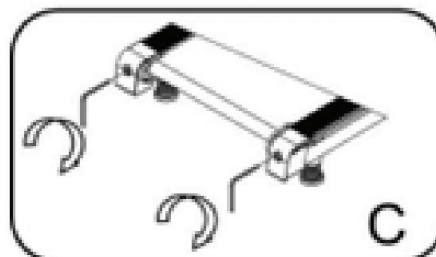
Покрените траку за трчање на приближно 6-8 км / х и посматрајте појас за било какво одступање. Ако појас одступа у десно, уклоните сигурносну браву и прекидач за напајање, окрените десни вијак за подешавање 1/4 у смеру казаљке на сату, уметните прекидач за напајање и сигурносну браву, покрените траку за трчање и посматрајте појас за било какво одступање. Понављајте ове кораке док се појас не центрира. (Слика А)



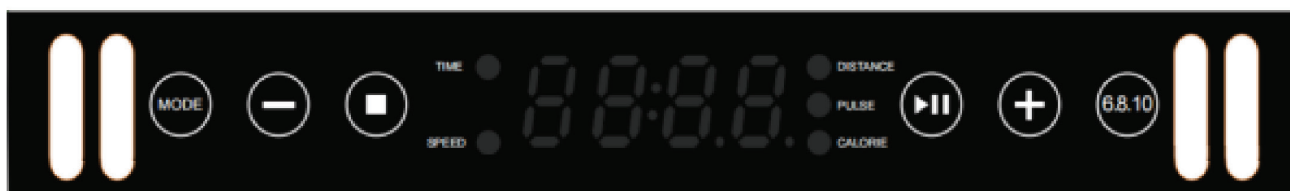
Ако појас одступа улево, уклоните сигурносну браву и прекидач за напајање, окрените леви вијак за подешавање 1/4 у смеру казаљке на сату, уметните прекидач за напајање и сигурносну браву, покрените траку за трчање и посматрајте појас за било какво одступање. Понављајте ове кораке док се појас не центрира. (Слика Б)



Појас може постати лабав након горе наведених подешавања или након периода употребе, што захтева подешавање. Уклоните сигурносну браву и прекидач за напајање, истовремено окрените леви и десни вијци за подешавање 1/4 у смеру казаљке на сату, уметните прекидач за напајање и сигурносну браву, покрените траку за трчање, а затим станите на појас да бисте проверили затегнутост. Понављајте ове кораке док појас не буде правилно затегнут. (Слика Ц)



CONSOLE OPERATING INSTRUCTIONS

**I. Приказ дисплеја:**

1. Приказ „SPEED/БРЗИНА“: Приказује тренутну вредност брзине током рада. Опсег приказа брзине је 1-12 км/х. Током одбројавања почетка, приказују се „3“, „2“ и „1“.
2. Приказ „ВРЕМЕ“: Приказује време вежбања. Броји унапред од 0:00 до 99:59, ресетујући се на 99:59. Одбројавање се смањује од подешеног времена до нуле. Када одбројавање достигне 0:00, трака за трчање успорава и зауставља се, а затим улази у режим приправности.
3. Приказ „DISTANCE/ РАСТОЈАЊЕ“: Приказује пређено растојање током вежбања. Броји унапред од 0,0 до 99,9, ресетујући се након прекорачења. Броји уназад од подешене вредности до нуле. Када одбројавање достигне 0, трака за трчање успорава и зауставља се, а затим улази у режим приправности.
4. Приказ „CALORIE/ КАЛОРИЈЕ“: Приказује број калорија. Приликом приказивања броја калорија, броји унапред од 000-990, ресетујући се након прекорачења. Приликом бројања уназад, одбројава од подешене вредности до 0. Када одбројавање достигне 0, трака за трчање се глатко успорава и зауставља, а затим прелази у режим приправности након потпуног заустављања.

II. Button Functions:

1. “MODE” is the mode selection button: Press this button to cycle through “15:00,” “1.0,” and “50.0” (“15:00” is the time countdown mode, “1.0” is the distance countdown mode, and “50.0” is the calorie countdown mode). Use the plus and minus buttons to set the corresponding countdown value when selecting each mode. Once set, press the “START” button to start the treadmill.
2. “START” is the start button: When the power is on and the safety lock is engaged, pressing this button at any time will start the treadmill.
3. “STOP” is the stop button: Use this button to stop the treadmill and reset the treadmill during exercise. After stopping, press and hold the stop button to enter sleep mode. Press any button to wake the treadmill.
4. “+” and “-” are the speed plus and minus buttons: In standby mode, they are used to adjust the set value. After starting, they are used to adjust the speed in increments of 0.1 km/h. Pressing and holding the “+” or “-” button for more than one second will automatically increase or decrease the speed.

II. Функције дугмади:

1. „MODE“ је дугме за избор режима: Притисните ово дугме да бисте прелазили кроз „15:00“, „1.0“ и „50.0“ („15:00“ је режим одбројавања времена, „1.0“ је режим одбројавања удаљености, а „50.0“ је режим одбројавања калорија). Користите дугмад плус и минус да бисте подесили одговарајућу вредност одбројавања при избору сваког режима. Након подешавања, притисните дугме „START“ да бисте покренули траку за трчање.
2. „START“ је дугме за покретање: Када је трака укључена и сигурносна брава је активирана, притиском на ово дугме у било ком тренутку покрећете траку за трчање.
3. „STOP“ је дугме за заустављање: Користите ово дугме да бисте зауставили траку за трчање и ресетовали је током вежбања. Након заустављања, притисните и држите дугме за заустављање да бисте ушли у режим спавања. Притисните било које дугме да бисте пробудили траку за трчање.
4. „+“ и „-“ су дугмад за плус и минус брзине: У режиму приправности, користе се за подешавање подешене вредности. Након покретања, користе се за подешавање брзине у

корацима од 0,1 км/х. Притиском и држањем дугмета „+“ или „-“ дуже од једне секунде, брзина се аутоматски повећава или смањује.

III. Брзи почетак (ручни режим):

5. Укључите прекидач за напајање и чврсто причврстите магнетну сигурносну браву на положај сигурносне браве испод панела.
6. Притисните дугме „СТАРТ“. Систем ће почети одбројавање од 3 секунде. Огласиће се звучни сигнал, а прозор брзине ће приказати одбројавање. Након што се одбројавање од 3 секунде заврши, трака за трчање ће почети да ради брзином од 0,8 км/х.
7. Након покретања, користите тастере „+“ и „-“ да бисте подесили брзину траке за трчање по потреби.

IV. Операције током вежбања:

8. Притиском на тастер „-“ смањићете брзину траке за трчање.
9. Притиском на тастер „+“ повећаћете брзину траке за трчање.
10. Притиском на дугме „STOP“ успорите траку за трчање до потпуног заустављања. V. Ручни режим:
11. Из режима приправности, једноставно притисните дугме „СТАРТ“. Трака за трчање ће почети да ради брзином од 1 км/х. Остали прозори ће одбројавати унапред од 0. Притисните тастере „+“ и „-“ да бисте променили брзину.
12. У режиму приправности, притисните дугме „MODE“ да бисте ушли у режим одбројавања времена. Прозор „TIME“ ће приказати „15:00“ и трептати. Притисните тастере „+“ или „-“ да бисте подесили време вежбања. Опсег подешавања је 5:00-99:00.
13. У режиму одбројавања времена, притисните дугме „MODE“ да бисте ушли у режим одбројавања пређене удаљености. Прозор „DIS“ ће приказати „1.0“ и трептати. Притисните тастере „+“ или „-“ да бисте подесили дистанцу вежбања. Опсег подешавања дистанце је 0,5-99,9.
14. У режиму одбројавања дистанце, притисните дугме „MODE“ да бисте ушли у режим одбројавања калорија. Прозор „CAL“ ће приказати „50,0“ и трептати. Притисните тастере „+“ или „-“ да бисте подесили калорије. Опсег подешавања калорија је 10,0-990.
15. Након што изаберете један од три режима одбројавања и завршите подешавања, притисните дугме „СТАРТ“. Трака за трчање ће се покренути након 3 секунде одлагања. Притисните тастере „+“ или „-“ да бисте подесили брзину. Притисните дугме „STOP“ да бисте зауставили траку за трчање.

VI. Уграђени програми:

Овај систем има 12 уграђених програма, P01-P12. У режиму приправности, притисните дугме „PROG“. Прозор програма приказује „P01“ и бира жељени програм. Прозор „TIME“ трепери. Приказује се унапред подешено време 30:00. Притисните тастере „+“ и „-“ да бисте подесили жељено време вежбања. Затим притисните дугме „СТАРТ“ да бисте покренули уграђени програм.

Уграђени програм је подељен на 10 сегмената, при чему је време вежбања сваког сегмента једнако подешеном времену/10.

Приликом уласка у следећи сегмент, систем ће емитовати три звучна сигнала „Bi-Bi-Bi-“. Брзина система се мења са сваком сегментом. Можете притиснути тастере „+“ и „-“ да бисте променили брзину током овог периода. Међутим, када програм уђе у следећи сегмент, брзина ће се вратити на претходни сегмент. Након завршетка програма, систем ће емитовати три звучна сигнала „Bi-Bi-Bi-Bi“, а трака за трчање ће се глатко успорити до заустављања. Након потпуног заустављања, уређај ће ући у режим приправности.

VII. Режим уштеде енергије:

Ако је уређај у режиму приправности 10 минута без икакве радње, ући ће у режим уштеде енергије. Екран ће бити празан. Притисните било које дугме да бисте изашли из режима приправности.

VIII. Опсег приказа сваке вредности:

Подешавање параметара	Иницијал	Подесите почетну вредност	Опсег подешавања	Опсег приказа
Време (minutes:seconds)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00–99:59
Нагиб (levels)	-	-	-	-
садржина (km/h)	1		1-12	1-12
Удаљеност (km)	0.00	1.00	0.5-99.9	0.0–99.9
Срце				
Стопа (откуцаја / минут)	-	-	-	-
Калорије (kcal)	0.0	50.0	10.0-990	0.0–990

IX. Функција сигурносне браве:

Уклањање сигурносне браве може проузроковати хитно заустављање траке за трчање у било ком тренутку. Трака за трчање ће се одмах зауставити и на дисплеју брзине ће се приказати „E07“. У овом тренутку, никакве друге операције се не могу обављати осим гашења траке за трчање. Након правилног поновног инсталирања сигурносне браве, трака за трчање ће се вратити у стање приправности, чекајући улазне команде.

Кодови грешака

Код грешке	Питања	Једноставна метода обраде	Напомене
Er-1	1. Комуникациони кабл је оштећен или слабо повезан. 2. Електронски бројило или доња контролна табла је оштећена.	1. Проверите да ли је веза горње и доње комуникационе линије добра или оштећена; 2. Замените електронски мерач или доњу контролну плочу	Питања комуникације
Er-2	1. Кабл за напајање мотора није правилно повезан или угљеничне четке мотора су лабаве, узрокујући лошу везу. 2. Цев за напајање на доњој контролној плочи је кратког споја или оштећена. 3. Снага пренапон	1. Check the motor power cable for proper connection and the motor carbon brushes for proper connection. 2. Check the power tube on the lower control panel for damage or replace the lower control panel.	Проблеми са мотором и цевима за напајање
E5	Заштита од прекомерне струје и преоптерећења	1. Проверите да ли је повећан коефицијент трења машине, или ако мазиво треба да се дога да се смањи. 2. Проверите да ли је оптерећење претешко или прелази носивост машине.	Питања заштите
E7	1. Сигурносни прекидач није постављен у одређеном положају; 2. Микро прекидач није правилно повезан или је оштећен	1. Проверите да ли је сигурносни прекидач у одређеном положају. 2. Проверите да ли је трска сензор равна и правилно повезан. 3. Замените микропрекидач	Зхтјмата Питања о сигурносној брави

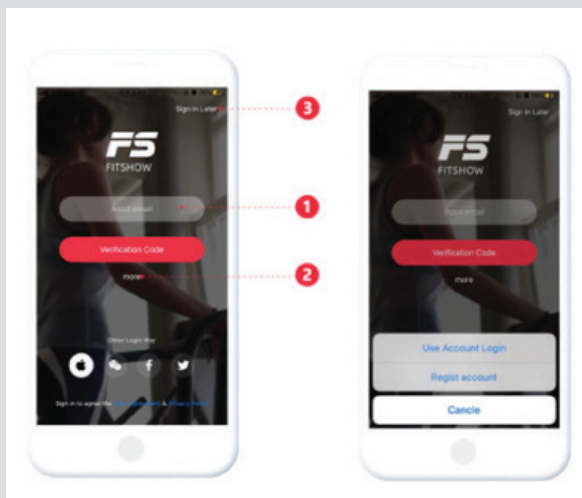
BLUETOOTH APPS

FITSHOW

Скенирајте КР ког да бисте директно преузели АПП или преузели и инсталирали преко продавница апликација претраживањем & анос; ФитСхов & анос;

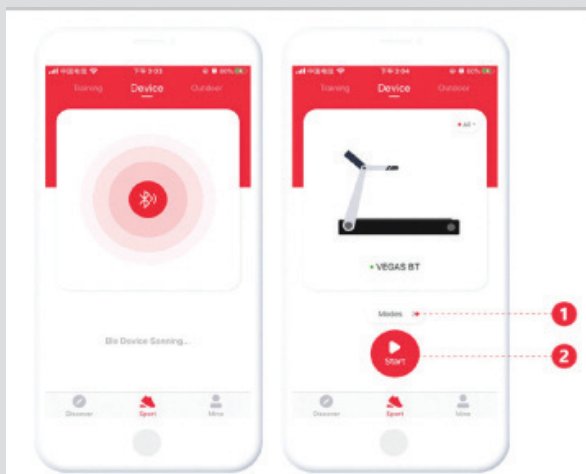


РЕГИСТРАЦИЈА КОРИСНИКА / РЕГИСТРАЦИЈА И ПРИЈАВА



1. Генеришите верификациони код да бисте се директно пријавили
2. Додирните & анос; Више & анос; - & анос; Лозинка Пријава за унос постојећег налога и лозинке
3. Пријавите се као гост

ПОВЕЗИВАЊЕ УРЕЂАЈА

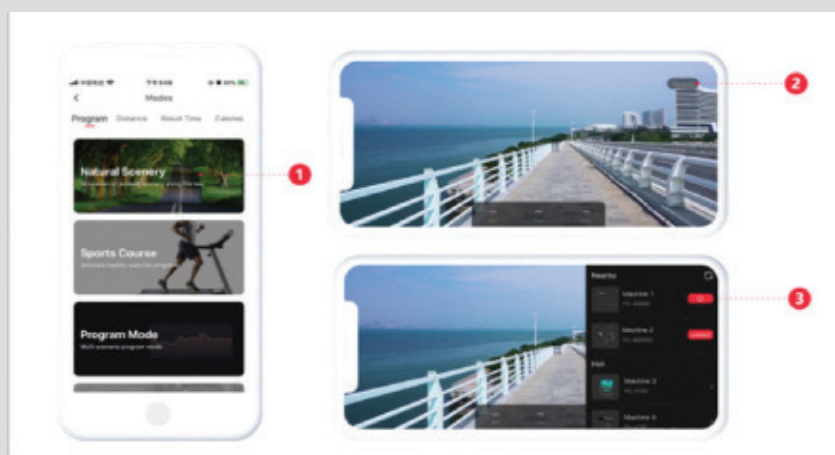


Пре повезивања уређаја, проверите да ли су Bluetooth и GPS система (Android 8.0 и новији обавезни) ON статус. Затим идите на [Спорт – Уређаји/Device] страна, набавите уређаје у близини путем Bluetooth претраге.

Напомена:

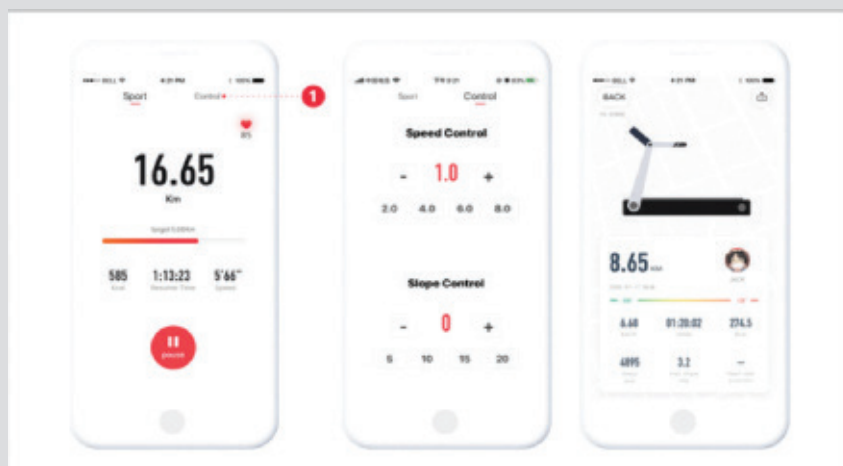
1. Молимо вас да не везујете уређаје путем Bluetooth листе телефона која ће онемогућити APP.
2. Ако се уређај напаја из батерије, покрените уређај један или два да бисте активирали уређај, а затим повежите APP.

ИЗБОР МОДЕЛА



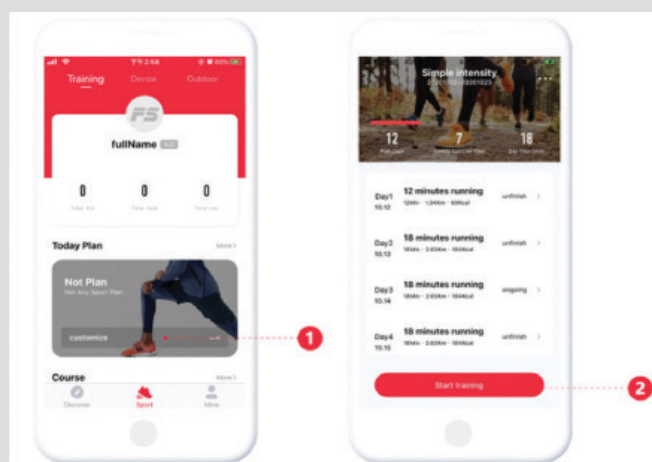
Додирните модел (1) да унесете одговарајући спортски модел. И повежите жељени уређај на листи оближњих уређаја (2).

СПОРТСКА КОНТРОЛА



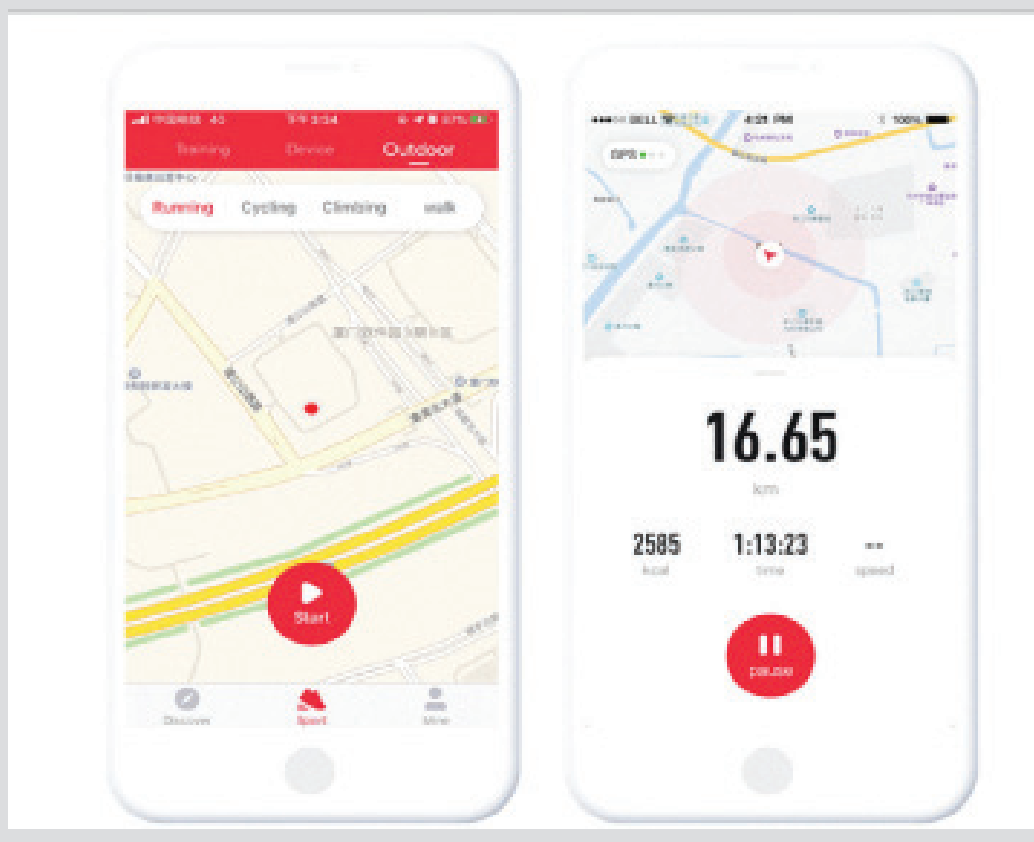
Покрените траку за трчање да бисте ушли у сто спортских аутомобила и контролишите спорт помоћу опција контроле(1). Подаци о кретању се генеришу синхронно након спорта.

СПОРТСКИ ТРЕНИНЗИ



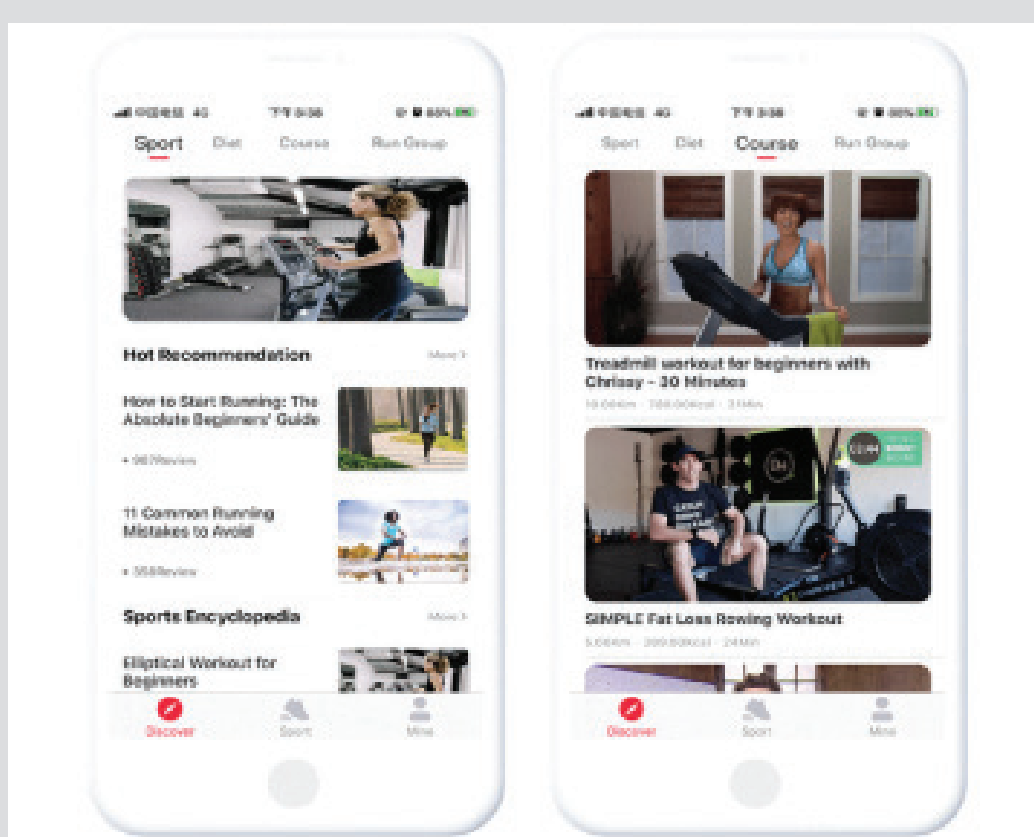
Унесите [Спорт - Тренинг] страна, направи дневни спортски план од стране (1). Када је план креиран, додирните (2) да бисте започели план.

СПОРТОВИ НА ОТВОРЕНОМ

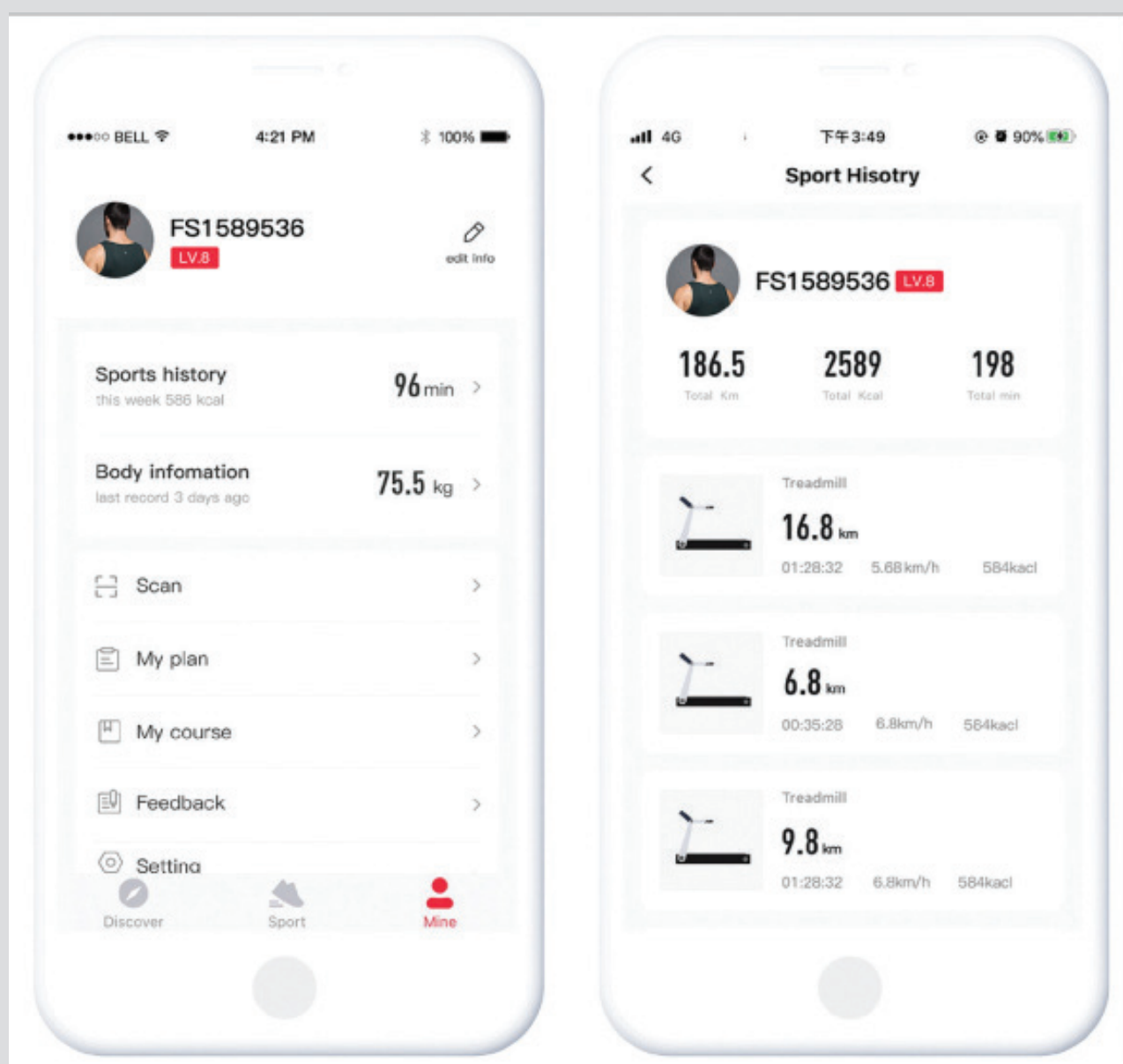


Унесите [Спорт – Отворени/Outdoor] страницу да бисте започели сродни модел спорта на отвореном.

ОТКРИЈТЕ



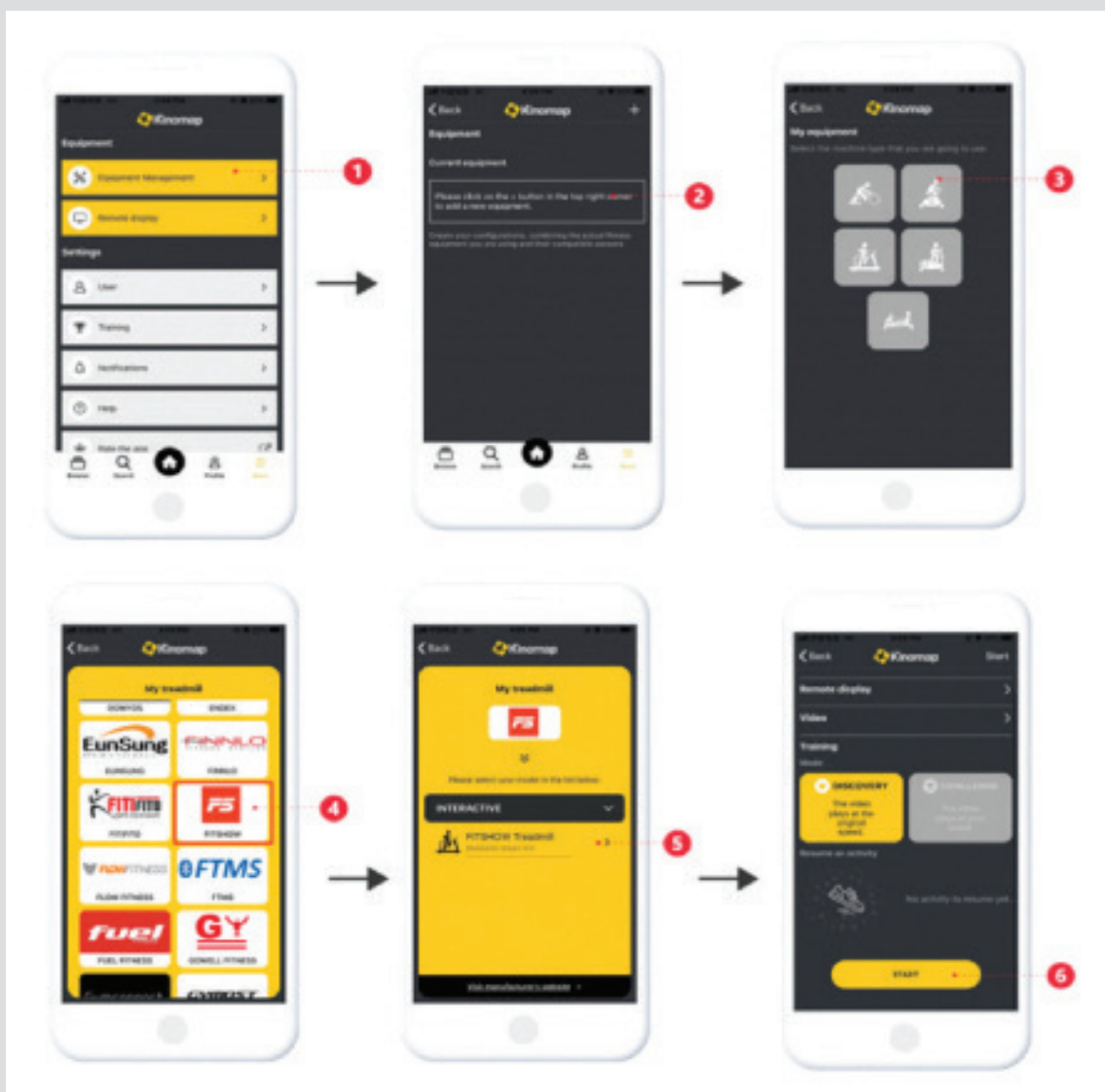
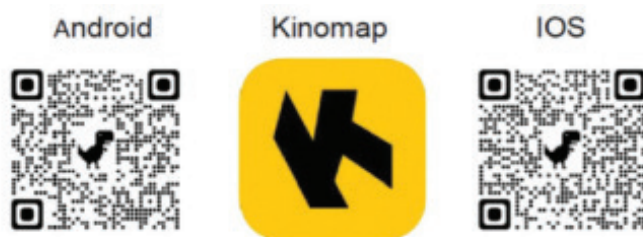
Унесите [Откриј/ Discover] страницу да бисте пронашли више препорука за спорт, исхрану, курс и друге дивне садржаје.



Унесите [My] страницу да бисте видели запис спортских података, уредите профил, промените подешавање система и тако даље.

THE THIRD-PARTY Претрага (APP)

KINOMAP



Претрага , преузмите и инсталирајте Киномап преко APP STORE.

- (1) Унесите Киномап да бисте изабрали [Више/MORE] страна;
- (2) Изаберите да бисте додали још фитнес опреме;
- (3) Изаберите жељени тип уређаја;
- (4) Догирните ФитСхов улаз;
- (5) Догирните одговарајуће уређаје као што су 'Fs-XXXX' да се повеже Пронаћи сродне видео записе за почетак спорта.
- (6) Пронаћи повезане видео снимке за почетак спорта.

ZWIFT



Претрага, преузимање, и инсталирајте ZWIFT преко APP Store.

- (1) Унесите ZWIFT да региструјете налог;
- (2) Пријавите се налог да бисте изабрали упарену опрему за јахање или трчање;
- (3) Упарите уређај успешно, додирните OK да бисте започели спорт;
- (4) За јахање опреме, почети вожњу директно. За покретање опреме, потребно је да притиснете дугме Старт да бисте почели да радите.

ИНФОРМАЦИЈЕ У ВЕЗИ СА РЕЦИКЛАЖОМ



Овај електронски производ не треба одлагати у комунални отпад. Ради заштите животне средине, овај производ треба рециклирати након што се више не користи, у складу са законом. Молимо вас да контактирате овлашћени центар за рециклажу који сакупља ову врсту отпада у вашем подручју. На тај начин ћете допринети очувању природних ресурса и побољшању европских стандарда заштите животне средине. Ако вам је потребно више информација о правилним и безбедним методама одлагања отпада, обратите се локалној канцеларији организације за рециклажу или јединици од које сте купили овај производ.

ГАРАНТНИ РОК

ГАРАНТНИ РОК подлеже одредбама Директиве 2019/771 и Директиве ЕУ 2019/770. Без обзира на комерцијалну гаранцију, трговац је дужан да поштује гарантни рок производа, у складу са горе наведеним директивама. Гаранција је годатак и ни на који начин не ограничава права корисника. Доле наведени услови описују захтеве и примену наше гаранције. Они не утичу на ваша законска права или обавезе према продавцу и ваш уговор са њим.

Гарантни рок: 24 месеца од куповине производа.

Нудимо гарантне услуге за овај уређај под следећим условима:

Бесплатна гарантна услуга током гарантног рока не важи у случају непоштовања следећих аспеката:

1. Постоје разлике између података у гарантном документу и докумената о куповини;
2. Производ је неправилно инсталиран или монтиран;
3. Недостатак оригиналних докумената о куповини или гарантног документа;
4. Поправке или друге интервенције које су извршила неовлашћена лица ради обављања ове активности, или ако је уређај поправљен неоригиналним резервним деловима;
5. Изглед уређаја - огреботине, пукотине и друго које није примећено приликом куповине, испоруке или инсталације уређаја.
6. Непоштовање услова употребе, складиштења, транспорта и недостаци настали њима;
7. За недостатке настале услед неправилне употребе, механичких оштећења, удараца;
8. У случају недостатака узрокованих природним појавама и другим околностима више силе;
9. Ако производ користите у комерцијалне сврхе и на јавним местима;
10. Оштећени покретни делови као резултат неправилне употребе или инсталације: педале, ручке, каблови, каишеви, тркачка површина, заптивке, завртњи, полуге, лежајеви, декоративни елементи;
11. Неправилно складиштени производи.
12. Саставни делови који се могу одвојити од главног дела уређаја, пластични украси, гумени делови са ограниченим веком трајања који је регулисао произвођач;
13. Потрошни материјал, делови и елементи са ограниченим веком трајања - батерије, каишеви, тркачке површине.
14. Додатна опрема - екстерно напајање/адаптери;

Рекламације на купљену робу подносе се у складу са Директивом 2019/771 и Директивом ЕУ 2019/770.

CONTACT

eshop@aurafitness.bg

<https://www.aurafitness.bg/contact>