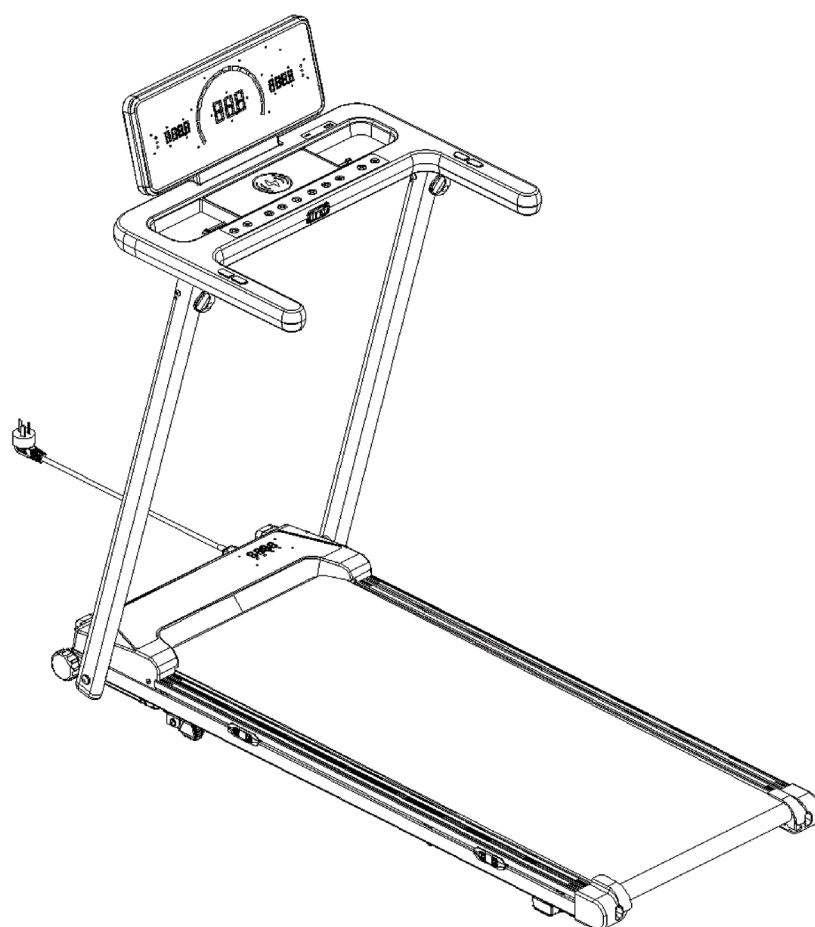


AURA

F I T N E S S

TREADMILL STUDIO

USER MANUAL



EN / BG / GR / SR

ENGLISH

TABLE OF CONTENTS

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

IMPORTANT:

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



SAFETY PRECAUTIONS

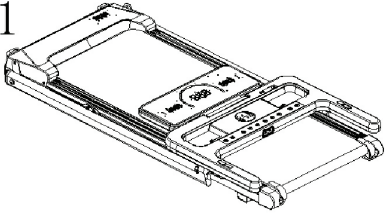
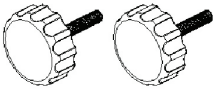

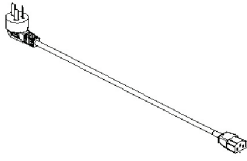

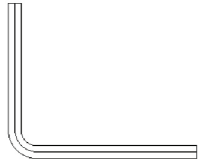


WARNING: Before beginning any exercise program, it is recommended that you consult a physician, especially if you are over 35 years old or have a history of health problems. We are not responsible for any injuries resulting from this. Do not connect the treadmill to the power supply until it is fully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

PRECAUTIONS:

1. Before using the treadmill, ensure that the safety switch 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 disconnect the safety switch 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:

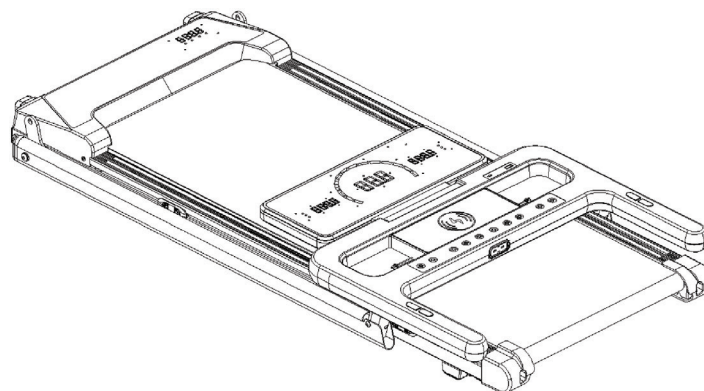
1		2		3	
4		5		6	
7		8			

Parts#	Item name	Specifications	Qty.
1	Whole machine set		1
2	Large plum blossom Knob		2
3	Electronic watch holder fixing knob		2
4	power cable		1
5	Safety key	Red	1
6	Allen wrench	S5	1
7	Manual book		1
8	Lubricant oil	25ml	1

INSTALLATION STEPS

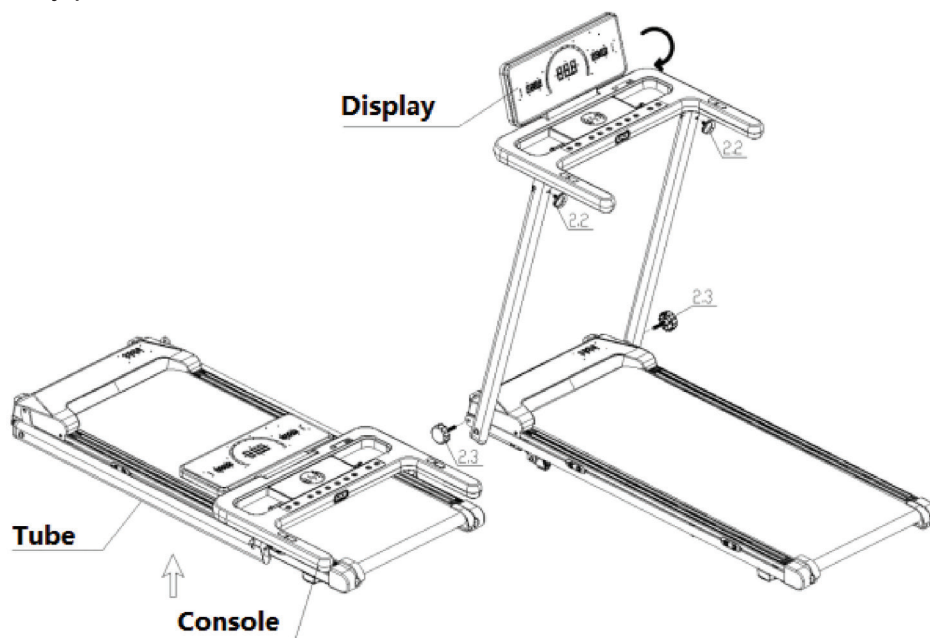
Step 1:

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: Lift the left and right column assemblies in the direction of the arrows, and fix and lock both sides with the large plum blossom knob (2.3). Then tighten the electronic watch holder fixing knobs (2.2) on both sides, and finally move the display screen assembly on the electronic watch assembly to the appropriate position in the direction of the arrows. After installation, please check whether all assembly parts are installed.

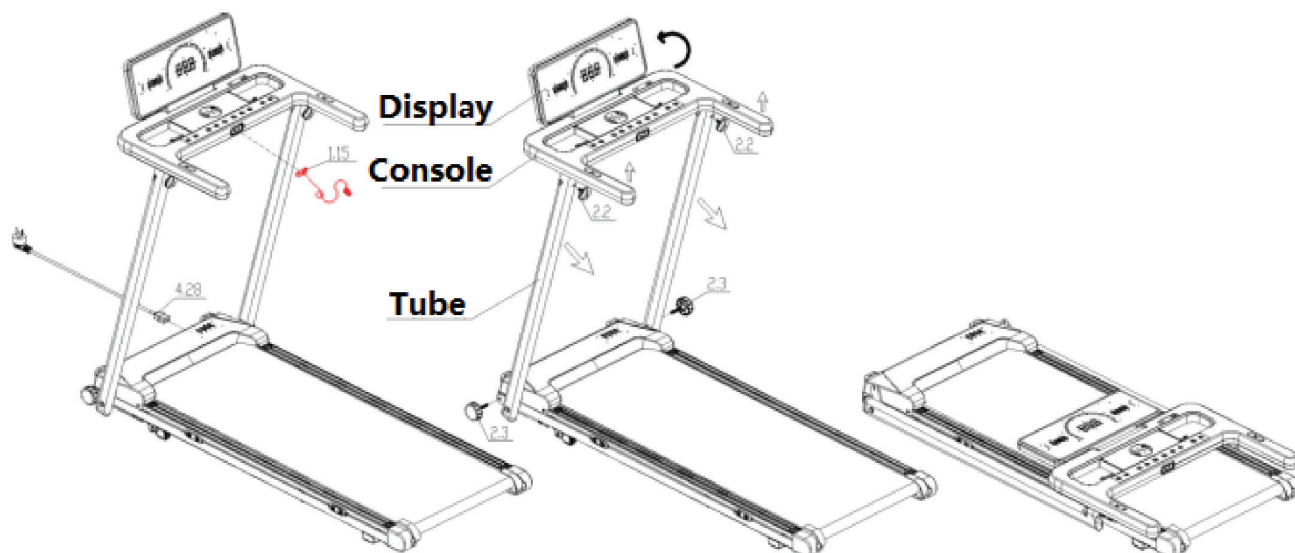


Once all the treadmill parts are assembled, please check that all parts are securely locked before use!

Folding the treadmill:

Folding the Treadmill: Before folding the treadmill, turn off the power switch and unplug the power cord and plug.

As shown in the diagram: First, unplug the power cord (4.28) and safety lock (1.15). Then, unscrew the electronic display bracket fixing knobs (2.2) on both sides of the upright assembly. Next, turn the display screen assembly on the electronic display assembly to a position parallel to the electronic display assembly, as shown by the arrows. Then, holding the left and right handrails of the electronic display assembly, rotate the electronic display assembly to contact the upright assembly, as shown by the arrows. Finally, unscrew the large pentagonal knobs (2.3) on both sides and lower the upright assembly as shown by the arrows.

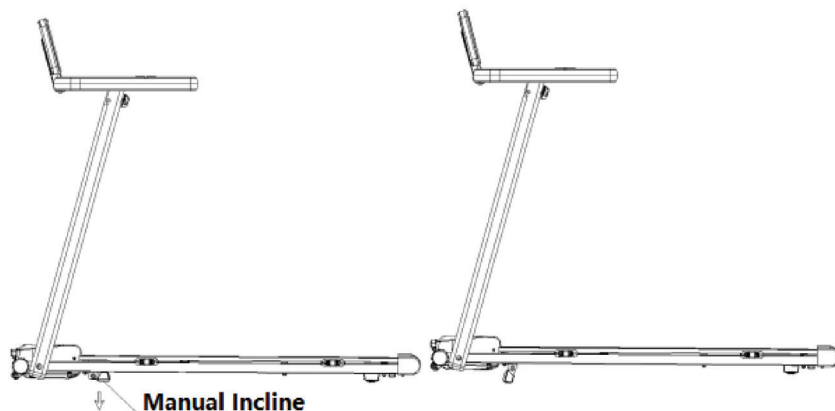


Incline Adjustment:

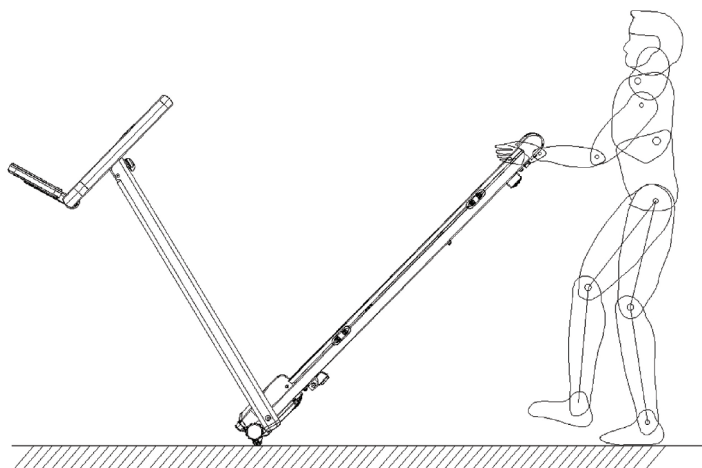
As shown in the diagram: Move the footlift assembly in the direction of the arrow to switch to the second incline setting.

Friendly Reminder:

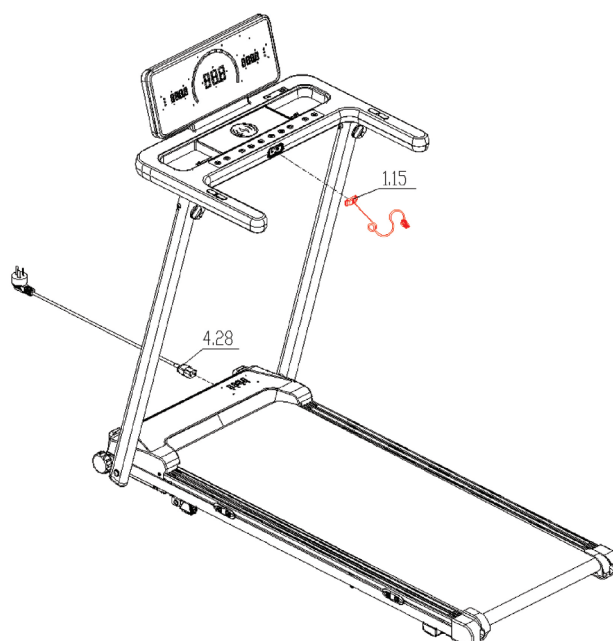
It is recommended that at least two people operate the incline adjustment to avoid accidents.

**Treadmill Moving Instructions:**

1. Lift the rear end of the running board with both hands, tilting the entire machine forward.
2. Move the entire machine.

**Machine operation:**

First, read the instruction manual, then plug the treadmill power cord (4.28) into the socket, turn on the power switch, and then place the safety kit (1.15). You can then operate the machine according to the instructions in the manual.



TECHNICAL PARAMETERS

Expand size(mm)	1232x583x1136mm	Power	2.0HP
Voltage	220V	Hz	50Hz-60Hz
Running area (mm)	1050x400mm	Speed range	1-12KM/H
Net weight	26KG	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 current, reducing the risk of electric shock.

This product is equipped with a power cord grounding conductor and a grounding plug. This plug must be inserted into a suitable, properly installed and grounded socket in accordance with all local codes and regulations.

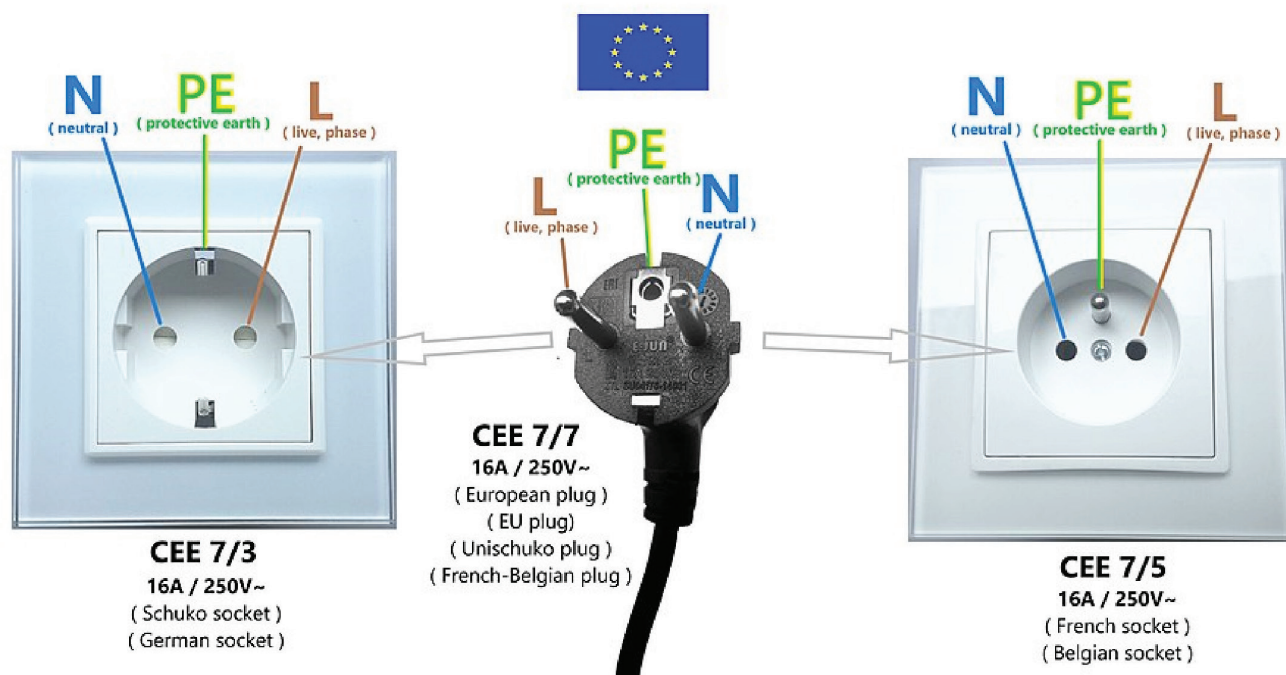
Danger - Improper grounding of this equipment will result in a risk of electric shock. If you have any doubts about whether the equipment is properly grounded, please confirm with a qualified electrician.

Do not modify the plug provided with this product yourself. If it is not compatible with your power outlet, please have a qualified electrician modify it.

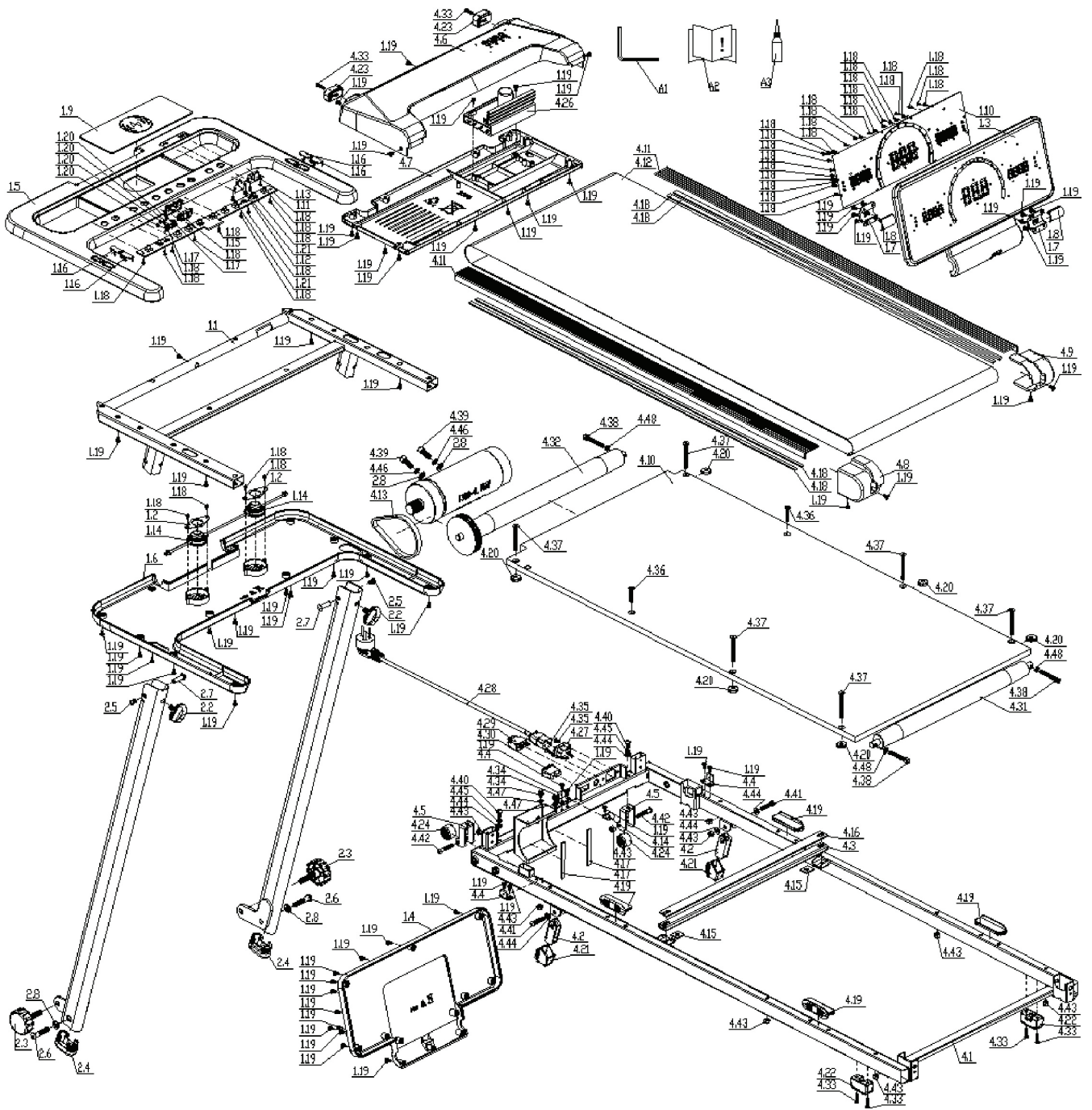
This product is designed for general 220-volt nominal circuits and grounded plugs, which look like plug A in the sketch shown below.

Please connect this product plug to a socket of the same specification. Do not use any power adapter.

European plug and sockets



EXPLODED VIEW DIAGRAM



EXPLODED VIEW LIST

No	Spare part list	QTY
1.1	Panel Welding assembly	1
1.2	Speaker plate	1
1.3	Display front cover	1
1.4	Display back cover	1
1.5	Panelup cover	1
1.6	Panel down cover	1
1.7	Display screen rotation damping pressure plate	1
1.8	Display screen rotation damping arc plate	2
1.9	Anti-slip mat for electronic watches and mobile phones	1
1.10	Display PCB	1
1.11	Digital watch button panel	2
1.12	Flat holder	2
1.13	USB board	4
1.14	speaker	1
1.15	Safety key	1
1.16	Heart rate chip	1
1.17	Safety lock assembly fixing U-shaped seat	2
1.18	Phillips head pan head self-tapping screws ST3.0X8	2
1.19	Phillips head self-tapping screw ST4.2X10	2
1.20	ST2.5X6 Phillips head self-tapping screws	1
1.21	ST3.0X8 Phillips head self-tapping screw	1
2.1	Left column welding assembly	1
2.2	panel fixing knob	1
2.3	Large plum blossom twist	1
2.4	Column oval tube plug	1
2.5	M6X10 (full thread) internal hex head screw	2
2.6	M8X40 (half-thread) socket head cap screw	1
2.7	M6X25 hex socket head cap screws	1
2.8	Flat gasket $\phi 8.5 \times \phi 16 \times 1.5$	4
3.1	Right column welding assembly	1
4.1	Main frame welding assembly	1

No	Spare part list	QTY
4.2	Main frame lifting leg welding assembly	1
4.3	Main frame running plate reinforcing pipe	5
4.4	Main frame motor cover fixing L-shaped bracket	6
4.5	Main frame moving wheel fixed U-shaped seat	4
4.6	Motor up cover	1
4.7	motor bottom cover	4
4.8	Left rear cover	2
4.9	right rear cover	1
4.10	Running board	1
4.11	Side rail	1
4.12	Running belt	1
4.13	Poly-V belts	1
4.14	R-type wire clamp R10	1
4.15	Running board fixing U-shaped seat EVA pad cotton	2
4.16	EVA padding for running board reinforcement tube	1
4.17	Motor mount foam double-sided adhesive 80	2
4.18	900mm double-sided tape for edge strip foam	4
4.19	Shock absorber	4
4.20	Running board cushioning pad	6
4.21	Manual incline leg	2
4.22	Foot pad	2
4.23	Front support feet of the main frame	2
4.24	Main frame moving wheels	2
4.25	motor	1
4.26	PCB down control	1
4.27	Triangular socket	1
4.28	power cord	1
4.29	Overload protector	1
4.30	power switch	1
4.31	Rear roller	1
4.32	Front roller	1
4.33	Phillips head self-tapping screw ST4.2X19	6

EXPLODED VIEW LIST

No	Spare part list	QTY
4.34	Phillips head combination screw M4X10	2
4.35	ST4.2X13 Phillips head counter-sunk self-tapping screw	2
4.36	M6X30 countersunk hex socket head cap screws (full thread)	2
4.37	M6X55 countersunk hex socket head cap screws (full thread)	6
4.38	M6X45 socket head cap screw (full thread)	3
4.39	M8X20 socket head cap screw (full thread)	2
4.40	M6X12 (full thread) internal hex head screw	2

No	Spare part list	QTY
4.41	M6X30 (full thread) socket head cap screw	2
4.42	M6X35 (half-thread) socket head cap screw	2
4.43	Type 1 Nylon Locking Hex Nut M6	10
4.44	Flat gasket $\Phi 6.2 \times \Phi 13 \times T1$	12
4.45	M6 elastic washer	2
4.46	M8 elastic washer	2
4.48	Serrated gasket $\Phi 7 \times \Phi 10 \times T1.5$	3
A1	S5 Allen wrench	1
A2	Manual book	1
A3	Lubricant oil	1

WARM-UP EXERCISES

1. Before exercise

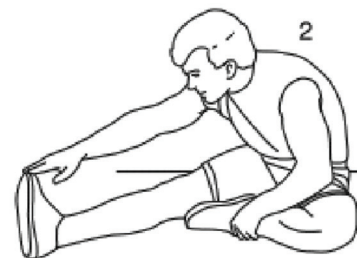
Slightly bend your knees and slowly lean forward from the waist, relaxing your back and shoulders. Reach toward your toes with both hands. Hold for 10-15 seconds, then release.

Repeat 3 times
(See Figure 1).

**2. Hamstring Stretch**

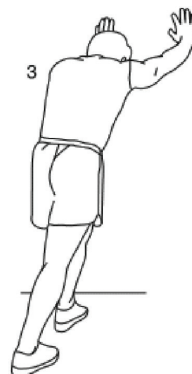
Sit on a clean mat with one leg extended straight. Bend the other leg inward, placing the sole against your inner thigh. Reach toward the toes of your extended leg. Hold for 10-15 seconds, then release.

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 years old, have health issues, or this is your first time exercising, please consult a doctor or professional before using it.

Before using the treadmill, stand beside it and familiarize yourself with its controls—such as starting, stopping, and speed adjustment. Only use it after you are familiar with these controls. Stand on the plastic anti-slip plates on both sides of the treadmill, holding the handrails with both hands. Start the machine at a low speed of 1.6-3.2 km/h, stand upright, look forward, and tap one foot a few times on the running belt. Then stand on the running belt and move with it. Once you feel comfortable, gradually increase the speed to 3-5 km/h. Maintain this speed for about 10 minutes, then slowly stop the machine.

Exercise: First, stand beside it and familiarize yourself with its controls—such as adjusting the speed and incline. Only use it after you are familiar with these controls. Walk approximately 1 kilometer at a steady pace and record the time. This may take 15-25 minutes. Walking at 4.8 km/h will take approximately 12 minutes to cover 1 kilometer. Once you can easily do this a few times, you can gradually increase the speed and incline. Continuing this for 30 minutes will provide a good workout. Before starting this walking exercise program, remember: don't rush it; this exercise is for your lifelong health, not a magic trick to achieve overnight results.

Exercise Intensity:

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

Warm up for 2 minutes at 4.8 km/h, then increase the speed to 5.3 km/h and 5.8 km/h, holding each speed for 2 minutes. Then increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you feel your breathing quicken but not difficult. Maintain this speed, and if you feel breathless, reduce the speed by 0.3 km/h. Finally, allow 4 minutes to slow down. If you find it difficult to increase the intensity by increasing speed, use a slow incline. Even a slight increase in incline will significantly increase the exercise intensity.

How to Burn Calories – This method will actually burn calories.

Warm up for 5 minutes at a speed of 4-4.8 km/h, then increase your speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you find it challenging to maintain that speed for 45 minutes. To intensify your workout, maintain this

speed during a one-hour TV program, increasing your speed by 0.3 km/h during each commercial break, then returning to the previous speed at the next program. This way, calories will be fully burned during the commercial breaks and the subsequent increase in heart rate. Leave 4 minutes at the end to slow down.

Workout Frequency:

The goal is 3-5 times per week, 15-60 minutes per session. It's best to have a pre-defined workout schedule rather than exercising based on personal preference. You can control the intensity of your workout by adjusting the speed and incline. We recommend starting without incline; however, increasing the incline on the treadmill is an effective way to increase the intensity of your workout.

Consult a professional before starting any workout. He/She can recommend 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, please stop immediately! Consult a professional before continuing to exercise. If you frequently use an electric treadmill, you can select a normal walking speed or a jogging speed when choosing a speed. If you lack experience or are unsure of the optimal testing speed, you can refer to the following guidelines:

- 1-3.0 km/h: People with poor physical condition
- 3.0-4.5 km/h: People who are sedentary or do not exercise regularly
- 4.5-6.0 km/h: Stable-paced walkers
- 6.0-7.5 km/h: Fast walkers
- 7.5-9.0 km/h: Joggers
- 9.0-12.0 km/h: Moderate-paced runners
- 12.0-14 km/h: Experienced runners

Please note: For walkers, a speed of 6 km/h or less is more suitable; for runners, a speed of 8.0 km/h or more is more suitable.

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;

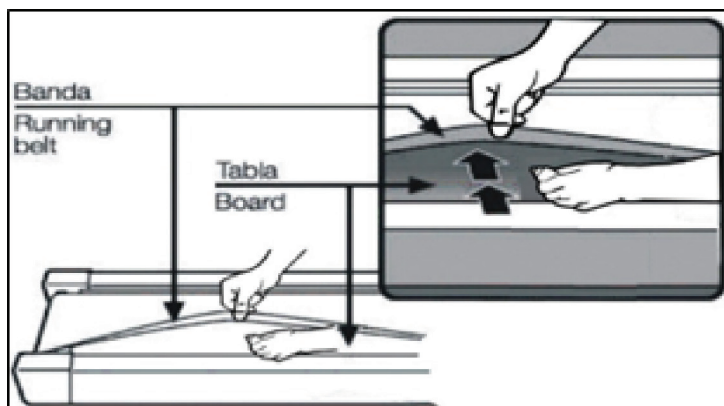
Heavy users (3-5 hours of use per week): once a month;

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.

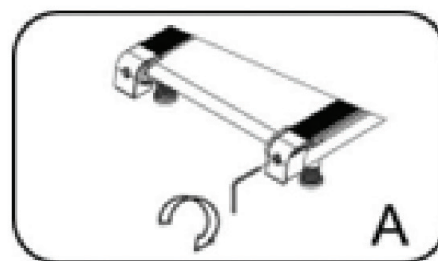
Note: All other repairs should be done by a professional team



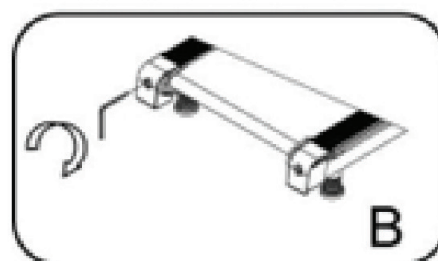
RUNNING BELT ADJUSTMENT

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.

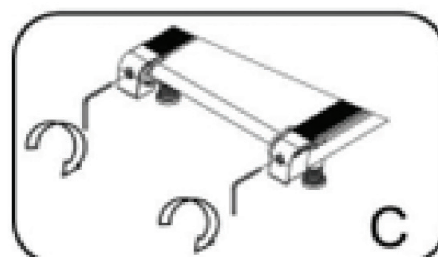
Place the treadmill on a flat surface. Run the treadmill at approximately 6-8 km/h and observe the belt for any deviation. If the belt deviates to the right, remove the safety lock and power switch, turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, insert the power switch and safety lock, start the 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. Button Functions

1. Start button: **START**

When the treadmill is in standby mode, pressing this button will start the treadmill.

2. "Stop Button: **STOP**

The machine can be stopped while it is running.

3. Program button: **PROG**

In standby mode, the display settings can be switched sequentially from P1→P2→P3→P4→P5→P6→P7.....→P12→Body Fat Test→P0 Standby Mode;

4. Mode button: **MODE**

In standby mode, you can set the countdown timer→distance countdown→calorie countdown→standby mode settings sequentially.

In exercise mode, press this button to switch between displaying calories and distance.

In body fat detection mode, you can set gender, height, and weight (see body fat detection function).

5. Speed shortcut keys (3, 6, 9, 12):



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.)

6. Speed +/Speed - keys:

a. When the machine is running, press the Speed +/Speed - keys to adjust the speed to the desired value;

b. In standby mode, press the Speed +/Speed - keys to adjust the relevant values of the program and mode settings to the desired values;

II. LED View display:

1. Time View:

a. Displays the time value during operation and settings (time is displayed as a countdown during mode and program settings);

b. In standby mode, when entering the body fat detection function, displays gender → age → height → weight → body fat values;

c. Displays an error code when the machine malfunctions;

2. Speed View:

a. Displays the speed value during operation;

b. When entering the body fat function settings, displays function prompts F-1 (gender), F-2 (age), F-3 (height), F-4 (weight), F-5 (body fat detection value);

3. Distance:

Displays the distance value during operation and settings (displayed as a countdown during mode settings);

4. Calorie View:

Displays the calorie value during operation and settings (displayed as a countdown during mode settings);

5. Heart Rate View/Incline View:

Displays heart rate and incline values during operation or standby (displays can be toggled);

III. Normal Operation Functions:

- a. In standby mode, press the Start button to start the treadmill.
- b. In operation, press the Speed + or Speed - button to adjust the desired speed.
- c. In operation, press the Stop button or pull the safety switch to stop the machine.

IV. Mode Functions:

- a. In standby mode, press the Mode button to enter the settings mode, proceeding sequentially from time countdown setting → distance countdown setting → calorie countdown setting → standby mode.
- b. When setting the time countdown, the time view displays the value, with an initial time of 30:00 and an adjustment range of 5:00-99:00. When setting the distance countdown, the distance view displays the value, with an initial value of 1.000km and an adjustment range of 1.000-99.00km. When setting the calorie countdown, the Calorie view displays the initial value of 50 calories, with an adjustment range of 20-990 calories.
- c. After setting the relevant parameters, press the Start button to start the treadmill. The system will display a countdown based on the time, distance, or calorie countdown you set. Other unset values will be displayed incrementally.
- d. When the countdown value on the display reaches 00, the buzzer will beep, and the machine will automatically stop and enter standby mode.
- e. While the machine is running, you can also press the Stop button to stop it and enter standby mode.

The display will be blank. Press any button to exit standby mode.

V. Program Functions

- a. In standby mode, press the program button to enter program settings, proceeding sequentially from PROGRAM 1→2→3→4→5→6→P7→P8...→P12→Body Fat Test→Standby Mode;
- b. The initial time for PROGRAM 1-12 is 30:00, and the time adjustment range is 5:00-99:00 (only the time can be adjusted in program settings);
- c. After setting the relevant parameters, press the start button to start the treadmill. The time will be displayed as a countdown, and the distance and calories will be displayed in an incremental manner;
- d. After adjusting the speed value during operation, the speed value will automatically adjust to the program-set value when entering the next program time period;
- e. During treadmill operation, the speed and elevation adjustment buttons can be used to adjust the speed and elevation data.
- f. When the countdown timer on the electronic watch reaches 00:00, the buzzer will beep three times, after which the machine will automatically stop and enter standby mode.
- g. The machine can also be stopped and put into standby mode by pressing the stop button while it is running.

VI. Body Fat Detection Function

1. When the treadmill is stopped, press the program button to select the body fat test program and enter the test mode.
2. After entering the body fat test function, the distance view will first display: F-1, indicating that the gender has been entered. The calories view will display 01, indicating that it is set to male. Press the speed increase/decrease buttons to select: 01 (male) or 02 (female).
3. Press the Mode button. The distance view will display F-2, indicating that you are entering the age setting stage. The calorie view will display 25 (years old). Press the speed up and down buttons to adjust the age (setting range: 10-99 years old).

4. Press the Mode button. The distance view will display F-3, indicating that you are entering the height setting stage. The calorie view will display 170 (cm). Press the speed up and down buttons to adjust the height (setting range: 80-200 cm).

5. Press the Mode button. The distance view will display F-4, indicating that you are entering the weight setting stage. The calorie view will display... The display shows 70 kg. The speed adjustment buttons can be used to adjust the weight (setting range: 30-150 kg).

6. Press the mode button. The distance view will display: F-5, indicating that the body fat test function has been activated. Place both hands on the heart rate sensor on the armrest. The body fat percentage will be displayed within 8 seconds.

Safety Lock Emergency Stop Function: In any state, once the safety lock is pulled, regardless of the machine's speed, the motor must stop within 8 seconds, and the electronic display view must show: E-07.

List	Setting range	initial value	Display range	unit
Time	5:00--99:00	30:00	00:00—99:59	min:sec
Speed	1--12	1	1--12	km/h
Incline	0	0	0	%
Distance	1.000—99.00	1.000	0.000—99.00	km
Calorie	20.0--990	50.0	0.00--999	cal

Error Codes

Error code	Issues details	Method	Remarks
Er-1	1. The communication line is damaged or has a poor connection 2. PCB up board or down board damage	1. Check if the connection of the upper and lower communication cables is good or damaged; 2. Replace PCB up board or down board	Communication problems
Er-2	1. The motor's power cord is not properly connected or the carbon brushes on the motor are loose, causing poor connection; 2. The power transistor on the lower control board is short-circuited or damaged; 3. Overshoot/overcharge.	1. Check if the motor's power cord is properly connected or check if the motor's carbon brushes are properly connected; 2. Check if the power transistors on the lower control board are damaged or replace the lower control board.	Motor and power transistor problems
E5	Overcurrent and overload protection	1. Check if the machine's coefficient of friction has increased, or if lubricating oil needs to be added to reduce the coefficient of friction; 2. Check if the load is too heavy or has exceeded the machine's load capacity	Protection issues
E7	1. The safety switch is not in the designated position; 2. The micro switch is not properly connected or is damaged.	1. Check if the safety switch is in the designated position; 2. Check if the reed sensor is level and properly connected; 3. Replace the micro switch.	Security lock issues

BLUETOOTH APPS

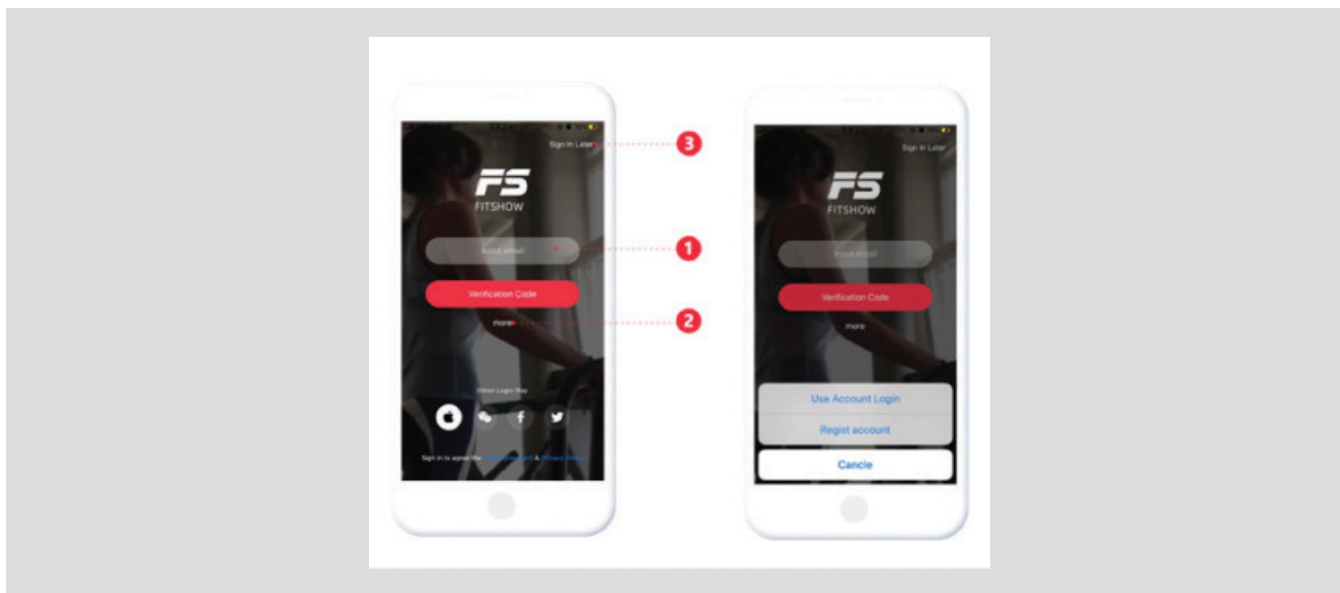
FITSHOW DOWNLOAD

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



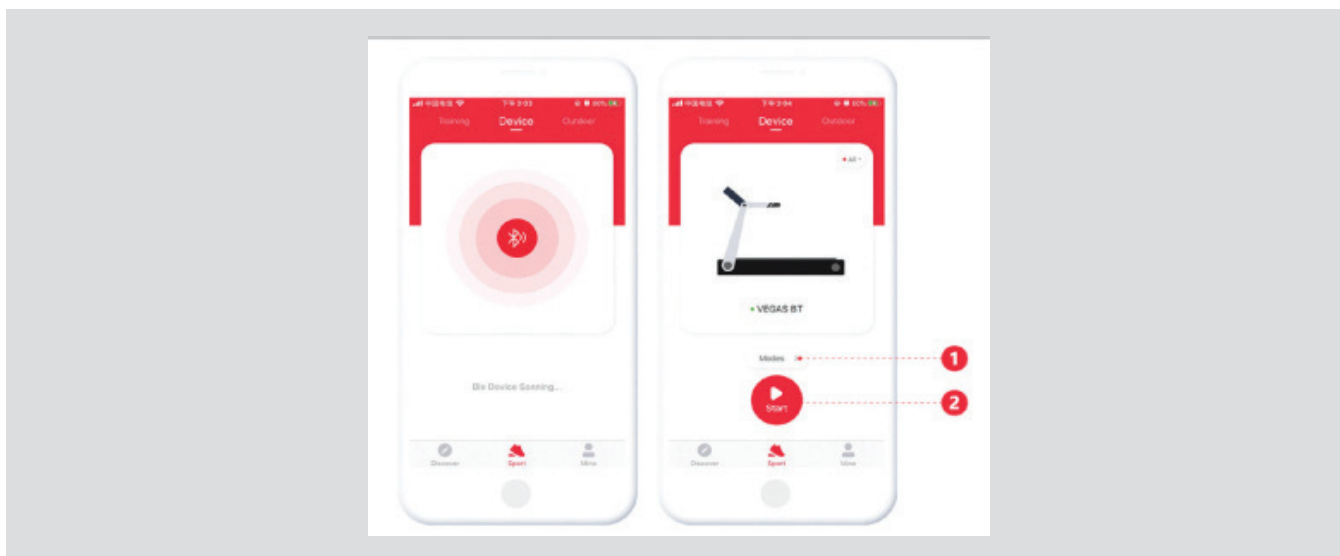
APPLICATION OPERATION

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

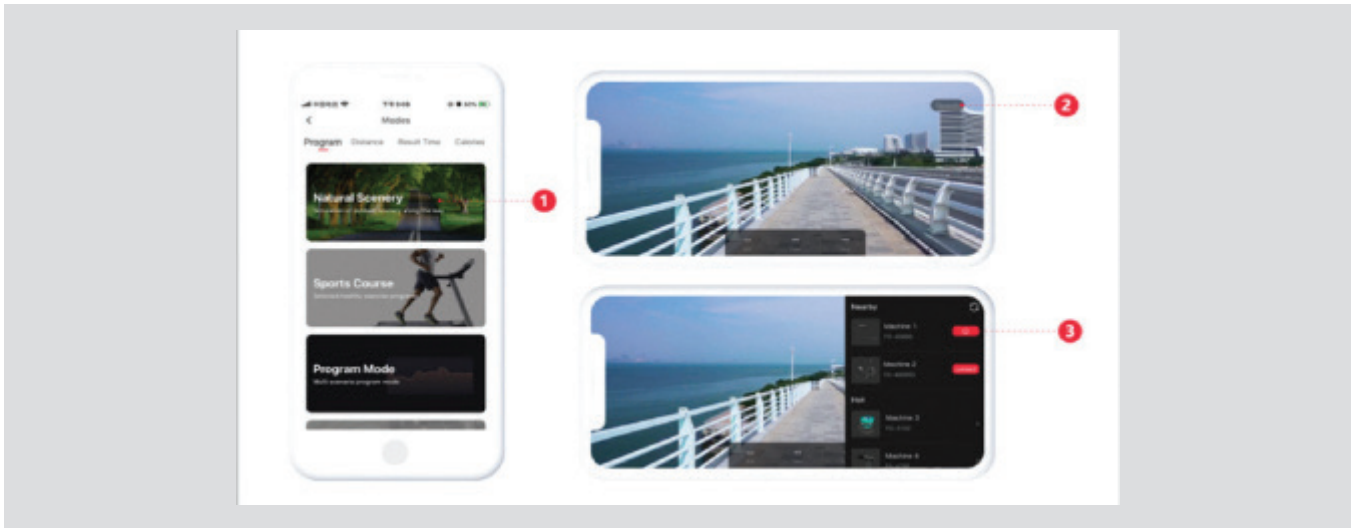


Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS (Android 8.0 and above required) are ON status. Then go to [Sports - Devices] page, get the devices nearby via Bluetooth search.

Note:

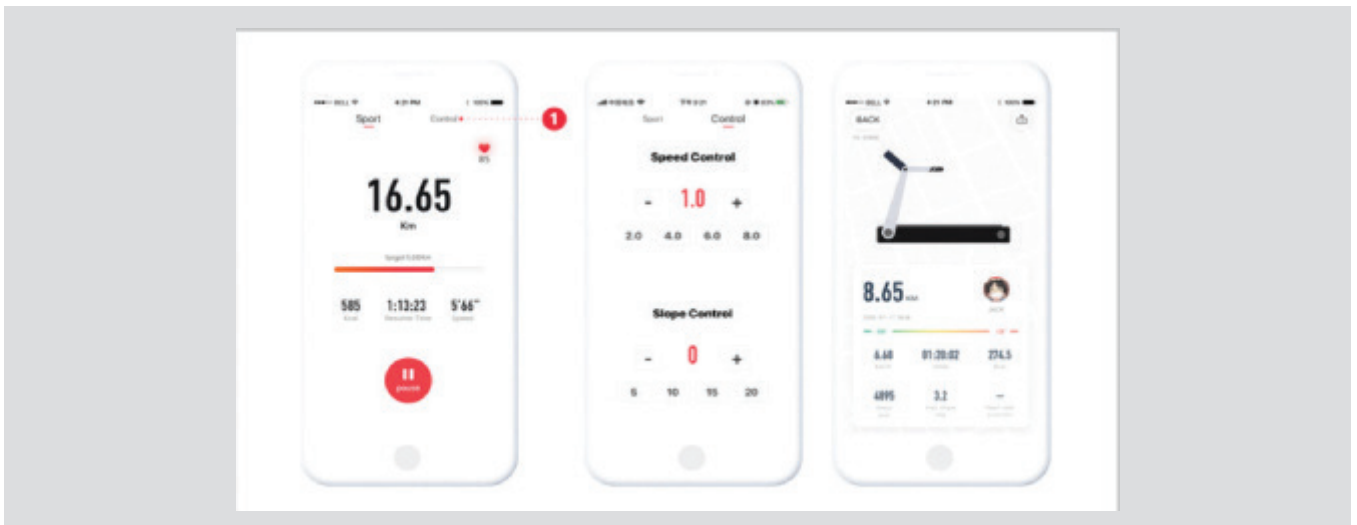
1. Please do not bind devices by the phone Bluetooth list which will disable the APP.
2. If the device is powered by battery, please run the device one or two to activate the device then connect APP.

MODEL SELECTION



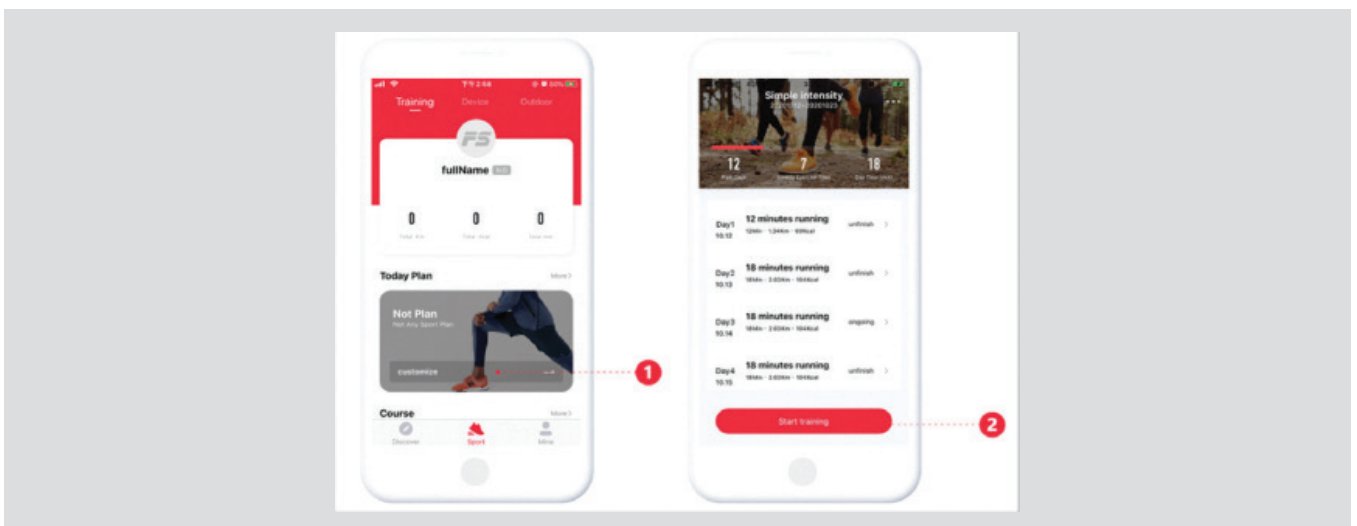
Tap a mode (1) to enter the corresponding sports model.
And connect the desired device by the nearby devices list (2).

SPORTS CONTROL



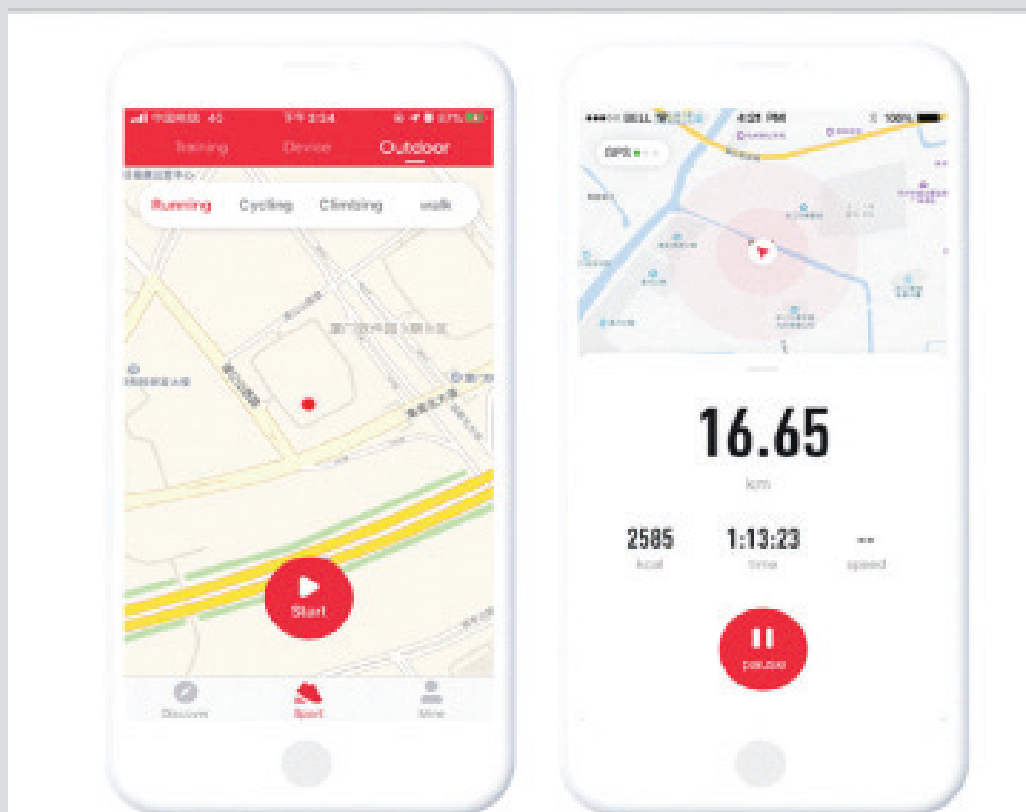
Start the treadmill to enter the sports car table, and control the sports by the (1) control options.
The motion data is generated synchronously after the sports.

SPORTS TRAINING



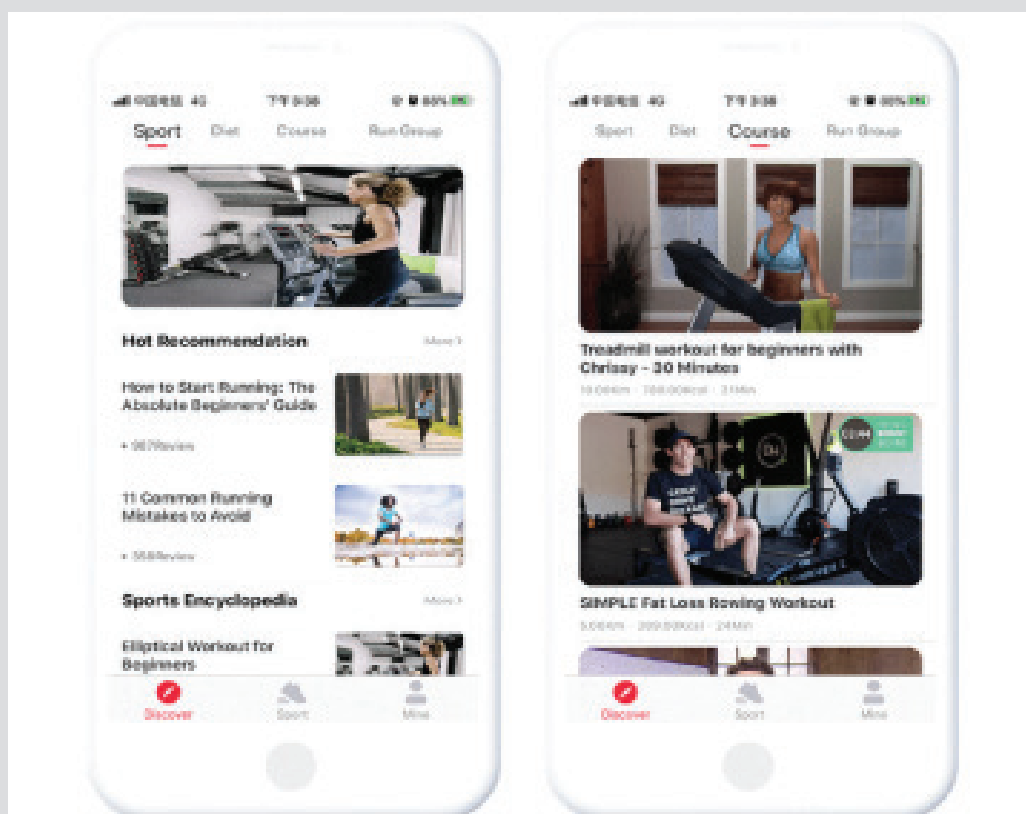
Enter [Sports - Training] page, make a daily sport plan by the (1). Once the plan is created, tap (2) to start the plan.

OUTDOOR SPORTS

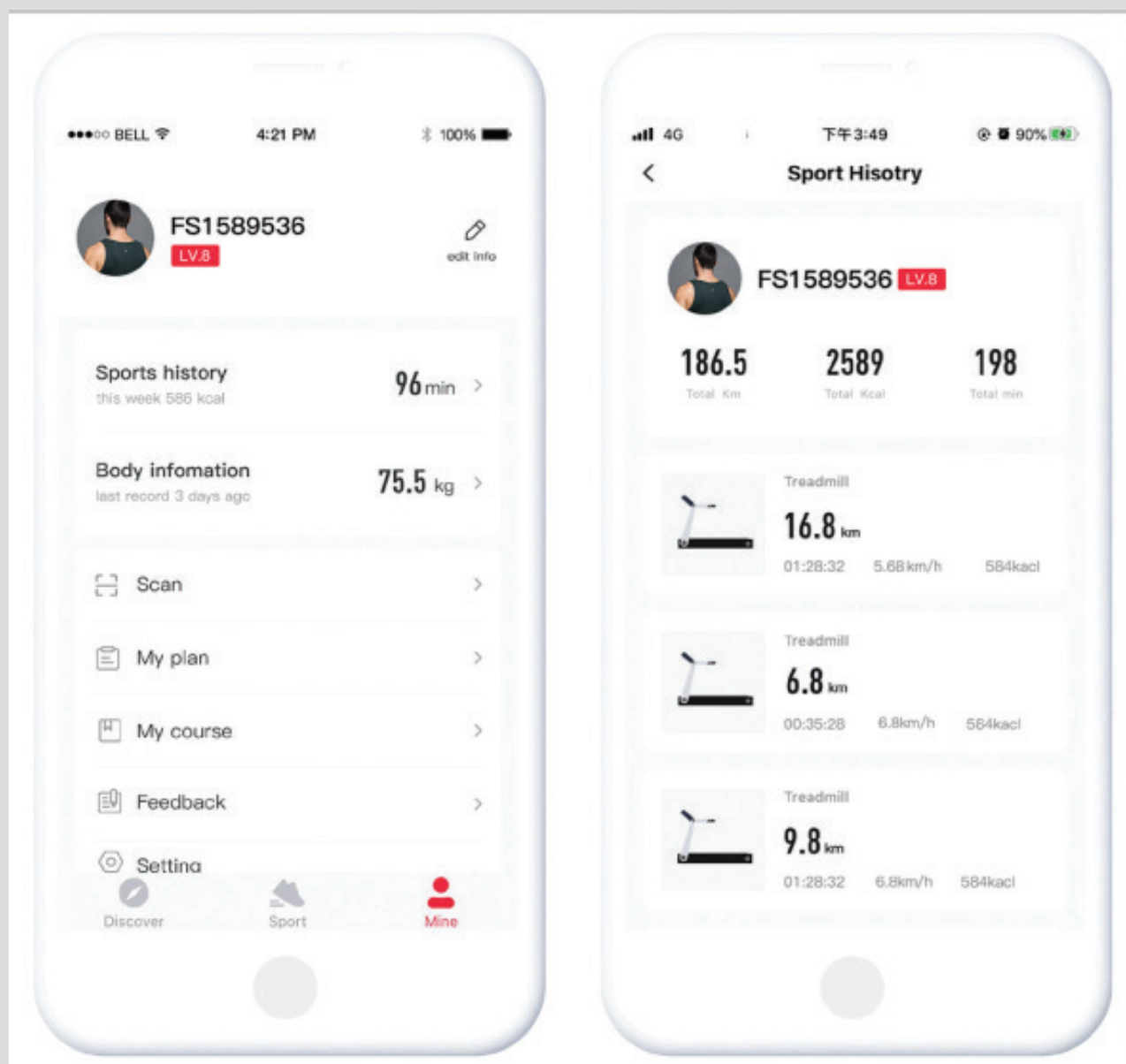


Enter [Sports - OutDoor] page to start a related outdoor sports model.

DISCOVER



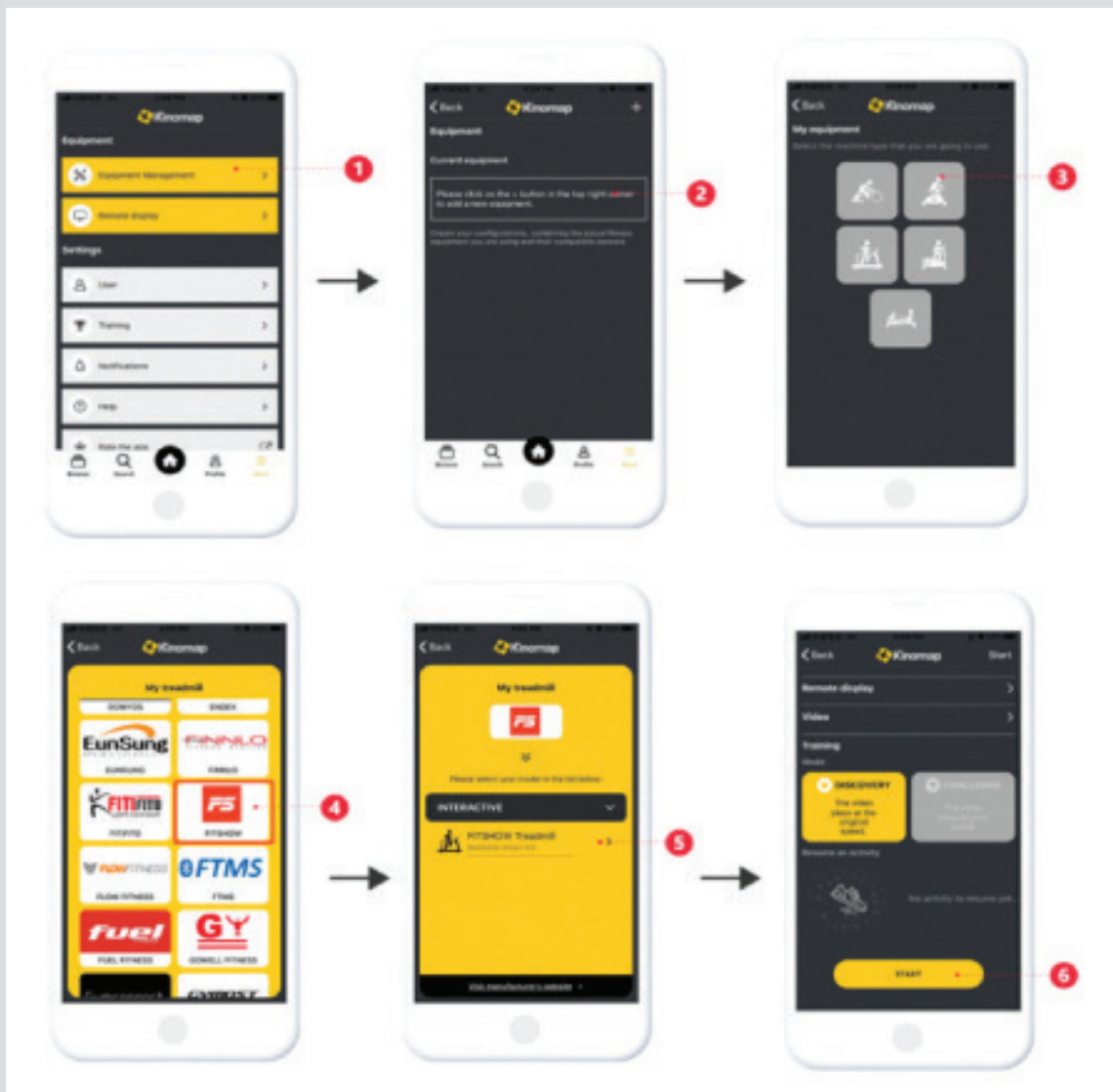
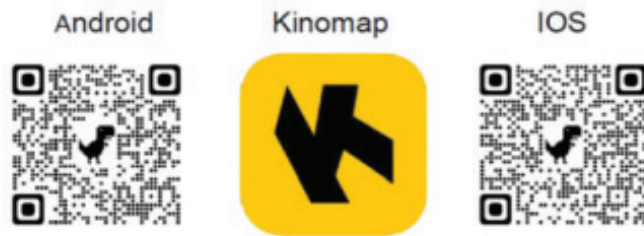
Enter [Discover] page to find more sports, diet, course, and other wonderful content recommendations.



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:

eshop@aurafitness.bg

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

БЪЛГАРСКИ

СЪДЪРЖАНИЕ

- МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ
- ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ
- СЪПКИ ЗА МОНТАЖ
- ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ
- ИНСТРУКЦИИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ
- ДИАГРАМА С ЧАСТИТЕ НА ПРОДУКТА
- СПИСЪК С ЧАСТИТЕ НА ПРОДУКТА
- УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВКА
- НАСОКИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТ
- ПОДДРЪЖКА НА ПРОДУКТА
- РЕГУЛИРАНЕ НА КОЛАНА ЗА ДВИЖЕНИЕ
- ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА НА КОНЗОЛАТА

ВАЖНО:

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



МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Внимание:

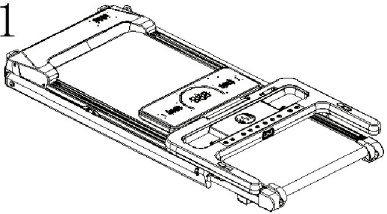
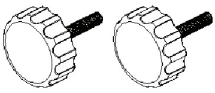

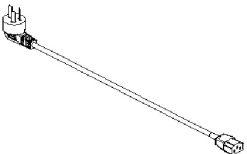




Преди да започнете каквато и да е програма за упражнения, се препоръчва да се консултирате с лекар, особено ако сте над 35 години или имате история на здравословни проблеми. Ние не носим отговорност за наранявания, възникнали от това. Не свързвайте пътеката към захранването, докато не е напълно сглобена и капакът на мотора не е поставен.

Предпазни мерки:

1. Преди да използвате пътеката, уверете се, че щипката на предпазния ключ е прикрепена към грехите или колана ви.
2. Не поставяйте други предмети в която и да е част от оборудването, тъй като това може да повреди оборудването.
3. Поставете пътеката върху чиста, равна повърхност. Не го поставяйте върху дебел килим, за да предотвратите циркулация на въздуха под пътеката. Не поставяйте пътеката близо до вода или навън.
4. Не включвайте пътеката, докато стоите на лентата. След включване на захранването, ремъкът на пътеката може първоначално да спре. Винаги стоите върху пластмасовите противоплъзгащи плочи от двете страни на пътеката, докато ремъкът започне да се движи. 5. Избягвайте да носите дълги или широки дрехи по време на упражнения, тъй като могат да се закачат на пътеката. Носете маратонки с гумени подметки.
6. Дръжте децата и домашните любимци далеч от пътеката, докато се използва. Трябва да се поддържа безопасна работна зона от 50-100 см около продукта.
7. Всяко натоварващо упражнение трябва да се извършва само 40 минути след хранене.
8. Това фитнес оборудване е предназначено за възрастни. Непълнолетните трябва да бъдат наблюдавани от възрастен, когато използват пътеката.
9. Когато използваш пътеката за първи път, винаги се хващай за парпетите и не ги пускай, докато не се почувстваш комфортно.
10. Тази пътека е само за вътрешна употреба. Дръжте го на чисто, равно място и избягвайте влага. Пътеката е специално оборудване и не трябва да се модифицира или използва за други цели.
11. Захранващият кабел на пътеката е проектиран за тази цел. Ако захранващият кабел е повреден, моля, закупете резервен от вашия дилър или се свържете директно с нас. 12. Ако пътеката внезапно ускори или автоматично увеличи скоростта си поради проблем с електронната система, незабавно изключете предпазния ключ и пътеката ще спре веднага.
13. Не свързвайте допълнителни кабели към захранващия кабел, не го утължавайте, не сменяйте щепсела, не поставяйте тежки предмети върху него и не поставяйте кабела близо до източник на топлина. Не използвайте няколко контакта, тъй като това може да доведе до лош контакт и пожар или електрически удар.
14. Когато машината не се използва за продължителен период, изключи захранващия кабел. Когато изключвате захранващия кабел, не гърпайте захранващия кабел; Винаги хващайте захранващия щепсел, за да избегнете скъсване на кабелите. Включи захранващия кабел в контакт с защитно заземяване. Захранващият кабел на пътеката е предназначен само за домашна употреба. Ако захранващият кабел е повреден, моля, свържете се незабавно с производителя.
15. Тази пътека е само за домашна употреба.
16. Неправилното използване на предупредителните инструкции или прекомерните упражнения могат да причинят здравословни рискове.
17. Проверявайте всички свързващи винтове и компоненти за разхлабване и повреди всеки месец. Сменете или ремонтирайте повредените части незабавно.

ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

Следната диаграма показва компонентите за цялата сглобка на машината.
Отворете кутията и извадете следните части:

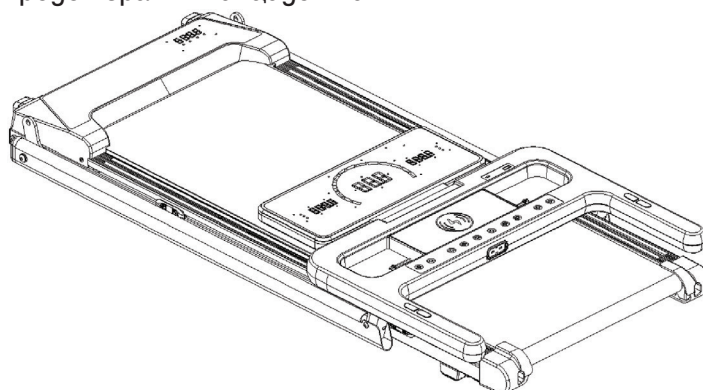
1		2		3	
4		5		6	
7		8			

Но.	Име на артикула	Технически характеристики	Кол.
1	Цял комплект уред		1
2	Голям бутон от цвят лилаво		2
3	Електронно копче за фиксиране на държача за часовник		2
4	Захранващ кабел		1
5	Ключ за безопасност	червено	1
6	Шестограмен гаечен ключ	S5	1
7	Наръчник		1
8	Смазочно масло	25ml	1

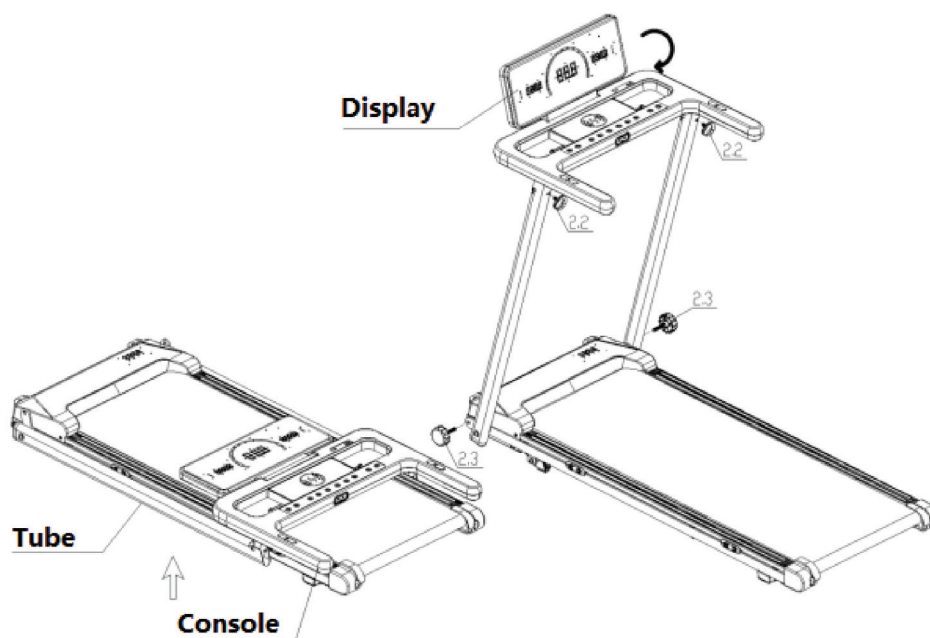
СТЪПКИ ЗА ИНСТАЛИРАНЕ

Стъпка 1: Отворете кутията, премахнете горните компоненти и поставете основната рамка плоско на земята.

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



Стъпка 2: Както е показано на фигурата: Повдигнете лявата и дясната колона в посоката на стрелките и фиксирайте и заключете и двете страни с голямото копче за цвят на слива (2.3). След това затегнете копчетата за фиксиране на електронния държач на часовника (2.2) от двете страни и накрая преместете екрана на електронния часовников комплект на подходящо място в посоката на стрелките. След монтажа, моля, проверете дали всички монтажни части са монтирани.

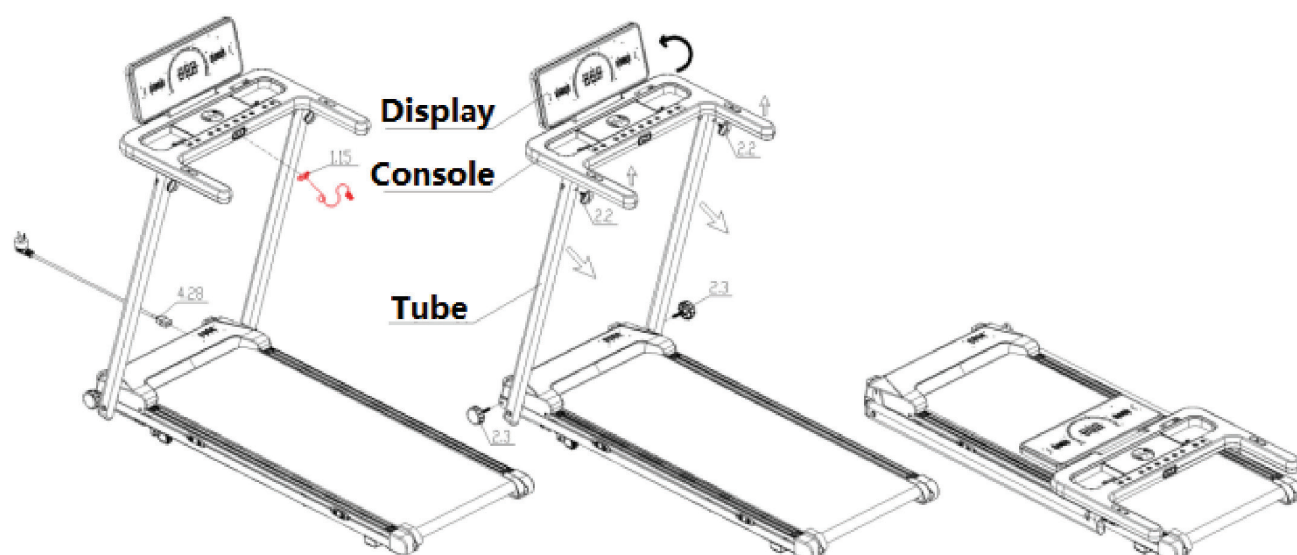


След като всички части на пътеката са сглобени, моля, проверете дали всички части са здраво заключени преди употреба!

Инструкции за сгъване:

Сгъване на пътеката: Преди да сгънете пътеката, изключете бутона за захранване и извадете захранващия кабел и щепсела.

Както е показано на диаграмата: Първо, извадете захранващия кабел (4.28) и предпазния катинар (1.15). След това развийте електронните стойки за фиксиране на дисплея (2.2) от двете страни на вертикалния монтаж. След това завъртете сглобката на екрана на електронния дисплей на позиция, успоредна на електронната дисплейна сглобка, както е показано със стрелките. След това, държейки лявата и дясната парчета на електронния дисплей, завъртете електронния дисплей, за да се свърже с вертикалния комплект, както е показано със стрелките. Накрая развийте големите петъгълни копчета (2.3) от двете страни и спуснете вертикалния модул, както показват стрелките.

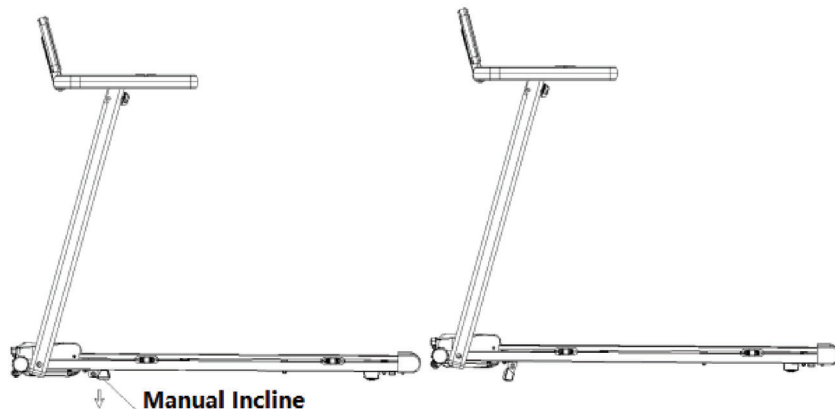


Настройка на наклона:

Както е показано на диаграмата: Преместете монтажа на краката в посоката на стрелката, за да преминете към втората настройка за наклон.

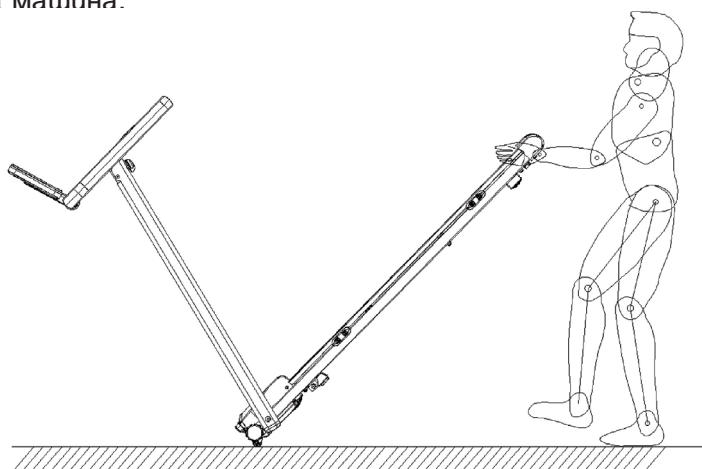
Приятелско напомняне:

Препоръчва се поне двама души да управляват регулирането на наклона, за да избегнат инциденти.



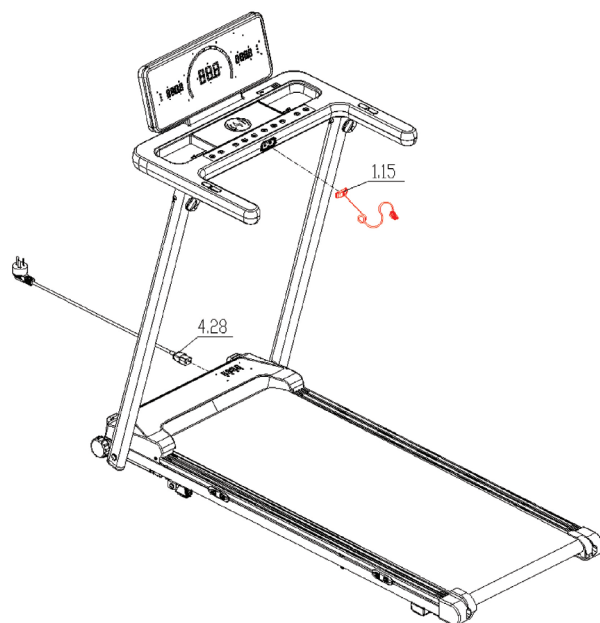
Инструкции за движение на пътеката:

1. Повдигнете задния край на стъпалото с двете ръце, наклоняйки цялата машина напред.
2. Преместете цялата машина.



Работа на машината:

Първо прочетете инструкцията, след това включете захранващия кабел на пътеката (4.28) в гнездото, включете бутона за захранване и след това поставете предпазния комплект (1.15). След това можете да управлявате машината според инструкциите в ръководството.



ТЕХНИЧЕСКИ ПАРАМЕТРИ

Размер (mm)	1232x583x1136mm	Мощност	2.0HP
Voltage	220V	H.Z	50Hz-60Hz
Напрежение(mm)	1050x400mm	Скоростен диапазон	1-12KM/H
Нетно тегло	26KG	Максимално тегло на потребителя	100KG
LED Функция за показване	Скорост, време, разстояние, калории, сърдечен ритъм, стъпки		

ИНСТРУКЦИИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ

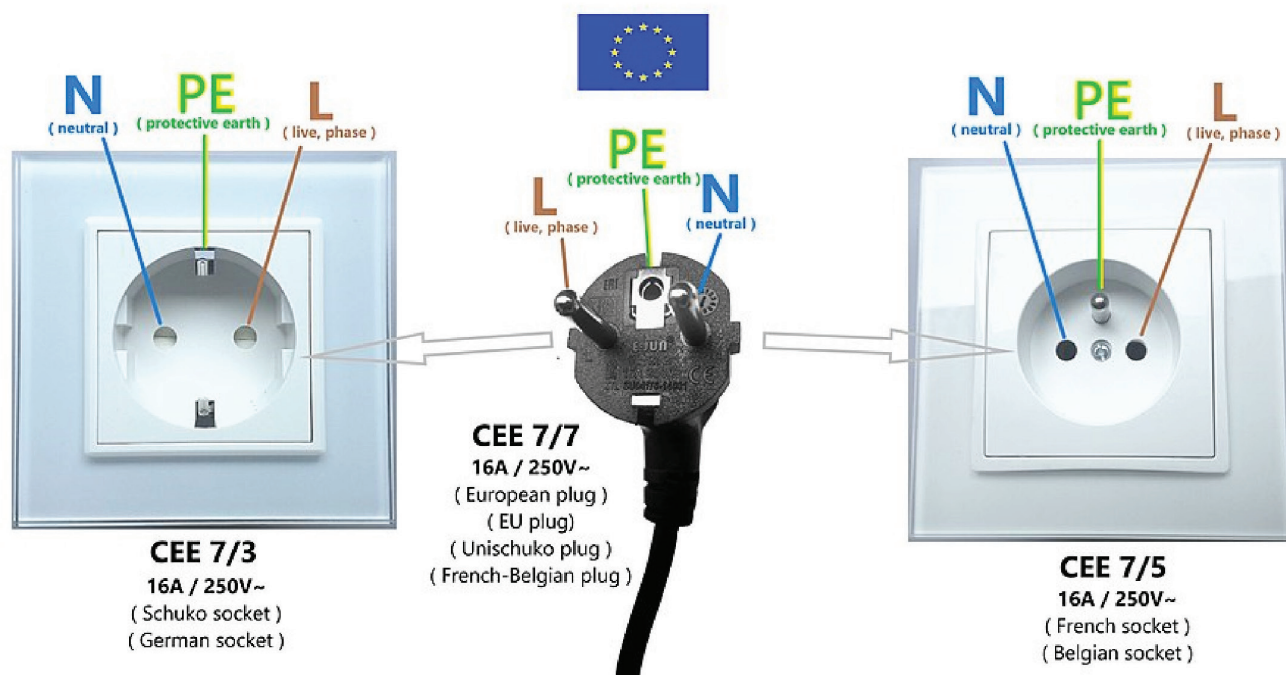
Този продукт трябва да бъде заземен. В случай на повреда или повреда, заземяването осигурява пътя с най-малко съпротивление за ток, намалявайки риска от електрически удар. Този продукт е оборудван с заземителен проводник за захранващ кабел и заземителен щепсел. Този щепсел трябва да бъде поставен в подходящ, правилно инсталиран и заземен контакт в съответствие с всички местни норми и разпоредби.

ОПАСНОСТ - Неправилно заземяване на това оборудване води до риск от електрически удар. Ако имате съмнения дали оборудването е правилно заземено, моля, потвърдете се с квалифициран електротехник.

Не променяйте самостоятелно щепсела, предоставен с този продукт. Ако не е съвместим с вашия контакт, моля, помолете квалифициран електротехник да го модифицира. Този продукт е предназначен за общи номинални схеми с 220 волта и заземени щепсели, които изглеждат като щепсел А в скицата, показана по-долу. Моля, свържете този продукт с щепсел към контакт със същата спецификация.

Не използвайте никакъв захранващ адаптер.

European plug and sockets



СПИСЪК С ЧАСТИ НА ПРОДУКТА

№.	Списък с части	QTY
1.1	Заварен панелен модул	1
1.2	Пластина за високоговорител	2
1.3	Преден капак на дисплея	1
1.4	Заден капак на дисплея	1
1.5	Горен панелен капак	1
1.6	Долен панелен капак	1
1.7	Пластина за демпфер на въртене на дисплея	2
1.8	Дъговидна пластина за демпфер на въртене на дисплея	2
1.9	Противоплъзгаща подложка за електронен часовник и телефон	1
1.10	Дисплейна PCB платка	1
1.11	Панел с бутони на електронния часовник	1
1.12	Поставка (плоска)	1
1.13	USB платка	1
1.14	Високоговорител	2
1.15	Предпазен ключ	1
1.16	Чип за измерване на пулс	4
1.17	U образна стойка за фиксиране на предпазния ключ	2
1.18	Кръстати самонарезни винтове ST3.0×8	38
1.19	Кръстати самонарезни винтове ST4.2×10	63
1.20	Кръстати самонарезни винтове ST2.5×6	4
1.21	Кръстати самонарезни винтове ST3.0×8	2
2.1	Ляв заварен стълб	1
2.2	Фиксираща ръкохватка за панел	2
2.3	Голяма въртяща ръкохватка (тип „слива“)	2
2.4	Овален тапа щепсел за стълб	2
2.5	Шестостенни винтове M6×10 (пълна резба)	2
2.6	Шестостенни винтове M8×40 (половин резба)	2
2.7	Шестостенни винтове M6×25	2

№.	Списък с части	QTY
2.8	Плоска шайба ф8.5×ф16×1.5	4
3.1	Десен заварен стълб	1
4.1	Заварена основна рамка	1
4.2	Заварен комплект повдигащи крака	2
4.3	Усилваща тръба на бягащата платформа	1
4.4	L образна стойка за фиксиране на моторния капак	3
4.5	U образна стойка за фиксиране на гвижещо колело	2
4.6	Горен капак на мотора	1
4.7	Долен капак на мотора	1
4.8	Ляв заден капак	1
4.9	Десен заден капак	1
4.10	Бягаща гъска	1
4.11	Странична лансна	2
4.12	Бягаща лента	1
4.13	Poly V ремък	1
4.14	Скоба за кабел тип R10	1
4.15	EVA подложка за U образна стойка на бягащата гъска	2
4.16	EVA подложка за усилващата тръба на бягащата гъска	1
4.17	Двустранна пяна за моторна стойка 80	2
4.18	Двустранна лента 900 mm за пяна на странична лансна	4
4.19	Амортисьор	4
4.20	Подложка за омекотяване на бягащата гъска	6
4.21	Ръчен наклонен крак	2
4.22	Крачета	2
4.23	Предни опорни крака на основната рамка	2
4.24	Движещи колела на основната рамка	2
4.25	Мотор	1
4.26	Долен контролен PCB модул	1
4.27	Триъгълен конектор	1
4.28	Захранващ кабел	1

СПИСЪК С ЧАСТИТЕ

№.	Списък с части	QTY
4.29	Протектор срещу претоварване	1
4.30	Бутон за захранване	1
4.31	Заден ролер	1
4.32	Преген ролер	1
4.33	Кръстати самонарезни винтове ST4.2×19	6
4.34	Комбиниран винт с кръстата глава M4×10	2
4.35	Кръстати потъващи самонарезни винтове ST4.2×13	2
4.36	Потъващи шестостенни винтове M6×30 (пълна резба)	2
4.37	Потъващи шестостенни винтове M6×55 (пълна резба)	6
4.38	Шестостенни винтове M6×45 (пълна резба)	3
4.39	Шестостенни винтове M8×20 (пълна резба)	2
4.40	Шестостенни винтове M6×12 (пълна резба)	2

№.	Списък с части	QTY
4.41	Шестостенни винтове M6×30 (пълна резба)	2
4.42	Шестостенни винтове M6×35 (половин резба)	2
4.43	Нейлонова самозаключваща гайка M6	10
4.44	Плоска шайба Φ6.2×Φ13×T1	12
4.45	Пружинна шайба M6	2
4.46	Пружинна шайба M8	2
4.47	Назъбена шайба Φ5×Φ8×T1.5	2
4.48	Назъбена шайба Φ7×Φ10×T1.5	3
A1	Шестограм S5	1
A2	Ръководство за употреба	1
A3	Смазочно масло	1
2.50	Назъбена шайба Φ5XΦ8XT1.5	2
2.51	Назъбена шайба Φ7XΦ10XT1.5	3
A01	Шестограм S5	1
A02	Ръководство за употреба	1
A03	Силиконово масло за бягаща пътека	1

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ

1. Преди тренировка

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 гръбтете задния крак изправен с петата. Наклонете 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 гръпнете 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).

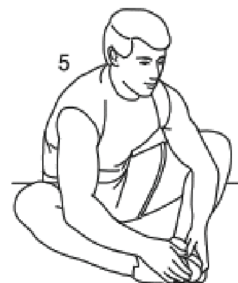


5. Разтягане на вътрешната част на бедрото (Сарториус)

Седнете с докосващи стъпала и коленете навън. Хвани краката си и леко гръпни към слабните. 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 това е първият ви път в спорт, моля, консултирайте се с лекар или професионалист преди да го използвате.

Преди да използвате пътеката, застанете до нея и се запознайте с нейните контроли — като стартиране, спиране и регулиране на скоростта. Използвайте го само след като сте свикнали с тези контроли. Застанете върху пластмасовите противоплъзгащи плочи от двете страни на пътеката, дръжейки парапетите с двете ръце. Стартирайте машината с ниска скорост от 1.6-3.2 км/ч, изправете се, гледайте напред и потупвайте с крак няколко пъти по колана за бягане. След това застанете на колана за бягане и се движете с него. Когато се почувствате уверени, постепенно увеличавайте скоростта до 3-5 км/ч. Поддържайте тази скорост около 10 минути, след което бавно спирайте машината

Упражнения:

Първо, застанете до него и се запознайте с управлението — като регулиране на скоростта и наклона. Използвайте го само след като сте свикнали с тези контроли. Вървете приблизително 1 километър с равномерно темпо и записвайте времето. Това може да отнеме 15-25 минути. Ходенето със скорост 4,8 км/ч отнема приблизително 12 минути, за да измине 1 километър.

След като можеш лесно да го правиш няколко пъти, можеш постепенно да увеличиш скоростта и наклона. Продължаването на това за 30 минути ще осигури добра тренировка. Преди да започнете тази програма за ходене, запомнете: не бързайте; Това упражнение е за вашето доживотно здраве, а не магически трик за постигане на резултати за една нощ.

Интензивност на упражненията:

Кратък път – Упражненията за 15-20 минути са добър начин да спестите време. Загрейте се за 2 минути при 4.8 км/ч, след което увеличете скоростта до 5.3 км/ч и 5.8 км/ч, като задържате всяка скорост по 2 минути. След това увеличавайте скоростта с 0.3 км/ч на всеки 2 минути, докато усетите дишането ви да се ускори, но не е трудно. Поддържайте тази скорост и ако ти се задъхва, намали скоростта с 0.3 км/ч. Накрая, оставете 4 минути да забавите темпото. Ако ти е трудно да увеличиш интензивността чрез увеличаване на скоростта, използвай бавен наклон. Дори леко увеличение на наклона значително увеличава интензивността на упражненията.

Как да изгаряте калории – Този метод всъщност ще изгори калории.

Загрявай за 5 минути със скорост 4-4.8 км/ч, след това увеличавай скоростта си с 0.3 км/ч на всеки 2 минути, докато не ти стане трудно да поддържаш тази скорост за 45 минути. За да интензивирате тренировката си, поддържайте тази скорост по време на едночасова телевизионна програма, увеличавайки скоростта си с 0.3 км/ч при всяка рекламна пауза, а след това се връщайте към предишната скорост в следващата програма. По този начин калориите ще бъдат напълно изгорени по време на рекламните паузи и последващото повишаване на сърдечния ритъм. Остави 4 минути накрая, за да забавиш темпото.

Честота на тренировките:

Целта е 3-5 пъти седмично, по 15-60 минути на тренировка. Най-добре е да имате предварително определен график за тренировки, вместо да тренирате според личните предпочитания. Можете да контролирате интензивността на тренировката, като регулирате скоростта и наклона. Препоръчваме да започнете без наклон; Въпреки това, увеличаването на наклона на пътеката е ефективен начин да увеличите интензивността на тренировката.

Консултирайте се с професионалист преди да започнете каквато и да е тренировка. Той/тя може да препоръча честота, интензивност и продължителност на упражненията, подходящи за вашата възраст и физическо състояние. Ако изпитвате стягане или болка в гърдите, неправилен сърдечен ритъм, задух, световъртеж или груг дискомфорт по време на упражнения, моля, спрете незабавно! Консултирайте се с професионалист, преди да продължите с упражненията.

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

Ако нямате опит или не сте сигурни в оптималната скорост на тестване, можете да се обърнете към следните насоки:

- 1-3.0 км/ч: Хора с лошо физическо състояние
- 3.0-4.5 км/ч: Хора, които са заседнали или не спортуват редовно
- 4.5-6.0 км/ч: Пешеходци със стабилно темпо
- 6.0-7.5 км/ч: Бързи ходещи
- 7.5-9.0 км/ч: Джогъри
- 9.0-12.0 км/ч: Бегачи със средно темпо
- 12.0-14 км/ч: Опитни бегачи

Моля, обърнете внимание:

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

Прегупреждение:

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.

Избършете 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;

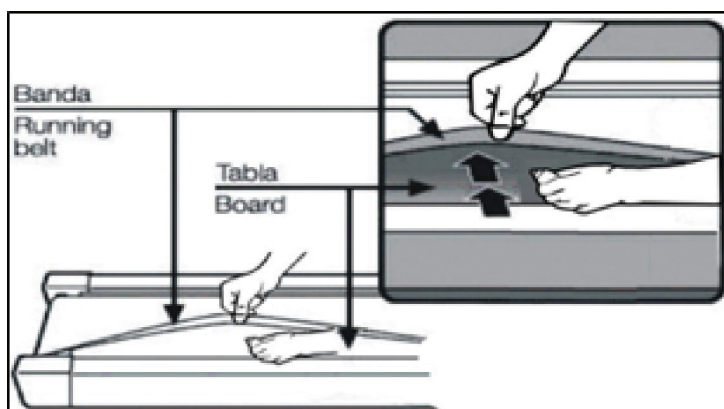
Интензивни потребители (над 5 часа седмично): два пъти месечно.

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 професионален екип.



РЕГУЛИРАНЕ НА КОЛАНА ЗА ДВИЖЕНИЕ

1. За да поддържате по-добре електрическата си пътека и да удължите живота ѝ, препоръчваме да я изключите след 1,5 часа непрекъсната употреба и да я оставите да почине 10 минути преди да я използвате отново.

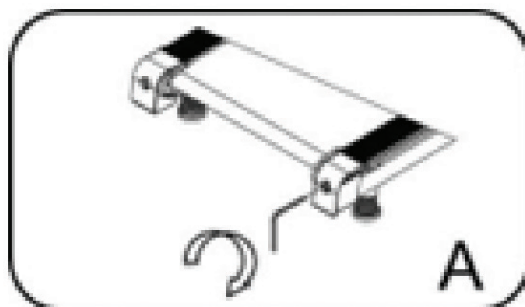
2. Ако коланът за движение е твърде хлабав, може да се изплъзне по време на движение; Ако е твърде стегнато, може да намали работата на мотора и да увеличи износването на ролката и колана. Когато коланът за бягане е добре стегнат, можете ръчно да повдигнете страните на колана приблизително 50-75 мм от 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.

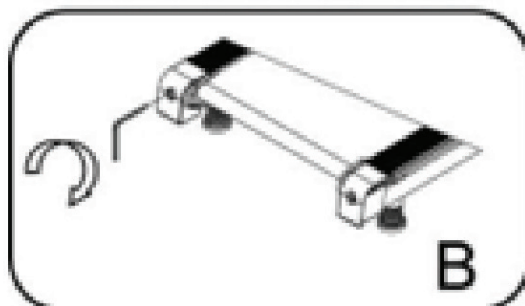
(Фигура А)



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)

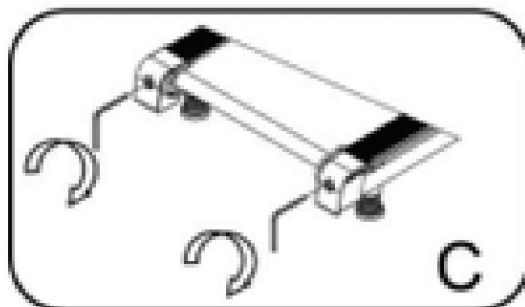


Ремъкът може да се разхлаби след горните корекции или след период на употреба, което изисква регулиране.

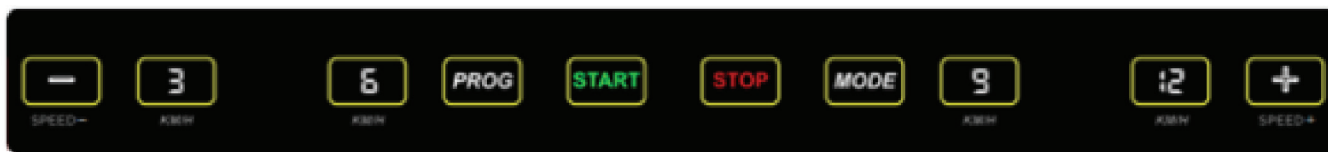
Премахнете предпазния ключ и ключа за захранване, завъртете едновременно левия и десния болт за регулиране с 1/4 по часовниковата стрелка, поставете бутона за захранване и ключа за безопасност, стартирайте пътеката и след това застанете на колана, за да проверите стегнатостта.

Повтаряйте тези стъпки, докато коланът се опъне правилно.

(Фигура С)



ИНСТРУКЦИЯ ЗА РАБОТА НА КОНЗОЛАТА



I. Функции на бутоните:

1. Бутон за стартиране: **START**

Когато пътеката е в режим на готовност, натискането на този бутон стартира пътеката.

2. Бутон за спиране: **STOP**

Машината може да бъде спряна, докато работи.

3. Бутон за програма: **PROG**

В режим на готовност настройките на дисплея могат да се превключват последователно от P1 → P2 → P3 → P4 → P5 → P6 → P7..... → P12 → Тест за телесни мазнини → P0 режим на готовност;

4. Бутон за режим: **MODE**

В режим на готовност можете да зададете таймера за обратно броене → обратно броене на разстояние → калории → Настройките на режим на готовност последователно.

В режим на упражнения натиснете този бутон, за да превключвате между показване на калории и разстояние.

В режим за откриване на телесни мазнини можете да зададете пол, ръст и тегло (вижте функцията за откриване на телесни мазнини).

5. Клавиши за бързи клавиши (3, 6, 9, 12):

Когато машината работи, дисплеят на скоростта може да се настрои на 3km, 6km, 9km, 12km чрез натискане на клавишите.

6. Скорост +/-Скорост - ключове:

а. Когато машината работи, натиснете клавишите Speed +/-Speed - за да настроите скоростта до желаната стойност;

б. В режим на готовност натиснете бутоните Speed +/-Speed - за да настроите съответните стойности на програмата и настройките на режима към желаните стойности;

II. LED дисплей:

1. Изглед на времето:

а. Показва стойността на времето по време на работа и настройки (времето се показва като обратно броене по време на настройките на режима и програмата);

б. В режим на готовност, при влизане в функцията за откриване на телесни мазнини, се показва пол → възраст → ръст → тегло → телесни мазнини;

в. Показва код за грешка при повреда на машината;

2. Изглед за скорост:

а. Показва стойността на скоростта по време на работа;

б. При въвеждане на настройките за функцията на телесните мазнини показва функциите F-1 (пол), F-2 (възраст), F-3 (ръст), F-4 (тегло), F-5 (стойност за откриване на телесни мазнини);

3. Разстояние:

Показва стойността на разстоянието по време на работа и настройките (показва се като обратно броене при настройки на режима);

4. Калориен поглед:

Показва калорийната стойност по време на работа и настройките (показва се като обратно броене при настройките на режима);

5. Изглед за сърдечен ритъм/изглед на наклон:

Показва стойности на сърдечния ритъм и наклона по време на работа или режим на готовност (дисплеите могат да се превключват);

III. Функции на нормална работа:

a. В режим на готовност натиснете бутона Start, за да стартирате пътеката.

b. При работа натиснете бутона Speed + или Speed - за да настроите желаната скорост.

в. При работа натиснете бутона Stop или гръпнете предпазния ключ, за да спрете машината.

IV. Функции на режима:

a. В режим на готовност натиснете бутона Режим, за да влезете в режима на настройки, преминавайки последователно от настройката за обратно броене → настройване за обратно броене на разстояние → настройките за обратно броене на калории → режим на изчакване.

b. При задаване на обратното броене, изгледът за време показва стойността с начално време 30:00 и корекционен диапазон от 5:00 до 99:00. При задаване на обратното броене на разстоянието, изгледът на разстоянието показва стойността с начална стойност 1.000 км и корекционен диапазон от 1.000-99.00 км. При задаване на обратното броене на калориите, изгледът за калории показва началната стойност от 50 калории, с корекционен диапазон от 20-990 калории.

в. След като зададете съответните параметри, натиснете бутона Старт, за да стартирате пътеката. Системата ще покаже обратно броене според зададеното време, разстояние или калории. Други незададени стойности ще се показват постепенно.

d. Когато стойността на обратното броене на дисплея достигне 00, сигналът ще издаде сигнал и машината автоматично спира и влиза в режим на готовност.

e. Докато машината работи, можете също да натиснете бутона Stop, за да я спреш и да влезете в режим на готовност.

V. Програмни функции

a. В режим на готовност натиснете бутона за програма, за да въведете настройките на програмата, продължете последователно от PROGRAM 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → P7 → P8... → P12 → Тест за телесни мазнини → режим на готовност;

b. Първоначалното време за ПРОГРАМА 1-12 е 30:00, а диапазонът за корекция е 5:00-99:00 (само времето може да се настройва в програмните настройки);

в. След като зададете съответните параметри, натиснете бутона старт, за да стартирате пътеката. Времето ще се показва като обратно броене, а разстоянието и калориите ще се показват постепенно;

г. След регулиране на стойността на скоростта по време на работа, стойността на скоростта автоматично се настройва към зададената от програмата стойност при въвеждане на следващия времеви период;

e. По време на работа на пътека бутоните за регулиране на скоростта и надморската височина могат да се използват за регулиране на скоростта и данните за височина.

f. Когато таймерът за обратно броене на електронния часовник достигне 00:00, звънецът ще издаде сигнал три пъти, след което машината автоматично спира и влиза в режим на готовност.

g. The machine can also be stopped and put into standby mode by pressing the stop button while it is running.

VI. Функция за откриване на телесни мазнини

1. Когато пътеката спре, натиснете бутона за програма, за да изберете програмата за тест на телесни мазнини и влезте в тестовия режим.

1. След въвеждане на функцията за тест за телесни мазнини, изгледът на разстоянието първо ще покаже: F-1, което означава, че е въведен полът. Калориен изглед ще показва 01, което означава, че е настроен на мъжки. Натиснете бутоните за увеличаване/намалване на скоростта, за да изберете: 01 (мъжки) или 02 (женски).
3. Натиснете бутона Режим. Изгледът на разстоянието ще показва F-2, което означава, че навлизате в етапа на определяне на възрастта. Калорийният изглед ще показва 25 години на възраст. Натиснете бутоните за увеличаване и намаляване на скоростта, за да коригирате възрастта (диапазон: 10-99 години).
4. Натиснете бутона Mode. Изгледът на разстоянието ще показва F-3, което означава, че влизате в етапа на задаване на височина. Калорийният изглед ще показва 170 (см). Натиснете бутоните за скорост нагоре и надолу, за да настроите височината (диапазон на настройка: 80-200 см).
5. Натиснете бутона Mode. Изгледът на разстоянието ще показва F-4, което означава, че влизате в етапа на задаване на тежестта. Калорийният изглед ще покаже... Дисплеят показва 70 кг. Бутоните за регулиране на скоростта могат да се използват за регулиране на теглото (диапазон на настройка: 30-150 кг).
- 6: Натиснете бутона за режим. Изгледът на разстоянието ще покаже: F-5, което означава, че функцията за тест за телесни мазнини е активирана. Поставете и двете си ръце на сензора за сърдечен ритъм на подлакътника. Процентът телесни мазнини ще бъде показан в рамките на 8 секунди.

VII. Функция за аварийно спиране на защитната ключалка:

Във всяко състояние, след като предпазният катинар бъде издърпан, независимо от скоростта на машината, моторът трябва да спре в рамките на 8 секунди, а електронният дисплей трябва да показва: E-07.

Списък	Обхват на настройката	Начална стойност	Обхват на дисплея	Единица
Време	5:00--99:00	30:00	00:00—99:59	min:sec
Скорост	1--12	1	1--12	km/h
Наклон	0	0	0	%
Разстояние	1.000—99.00	1.000	0.000—99.00	km
Калории	20.0--990	50.0	0.00--999	cal

Ког на грешка

Ког на грешка	Въпроси	Лесен метод на обработка	Бележки
Er-1	1. Комуникационната линия е повредена или има лоша връзка; 2. Повреди по платката нагоре или надолу	1. Проверете дали връзката между горния и долния комуникационни кабели е добра или повредена; 2. Сменете платката нагоре или долната 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. Транзисторът на долната контролна платка е късо съединение или повреден; 3. Претоварване/презареждане.	1. Проверете дали захранващият кабел на мотора е правилно свързан или дали въглеродните четки на мотора са правилно свързани; 2. Проверете дали силовите транзистори на долната контролна платка са повредени или заменете долната контролна платка	Проблеми с мотора и силовия транзистор
E5	Защита от претоварване и претоварване	1. Проверете дали коефициентът на триене на машината се е увеличил или дали трябва да се добави смазочно масло, за да се намали коефициентът на триене; 2. Проверете дали товарът е твърде тежък или е надвишил товароспособността на машината.	Проблеми със защитата
E7	1. Предпазният превключвател не е на определеното място; 2. Микроключът не е правилно свързан или е повреден.	1. Проверете дали предпазният ключ е на определеното място; 2. Проверете дали сензорът за рид е нивелиран и правилно свързан;	Ключови въпроси за безопасността

ПРИЛОЖЕНИЯ

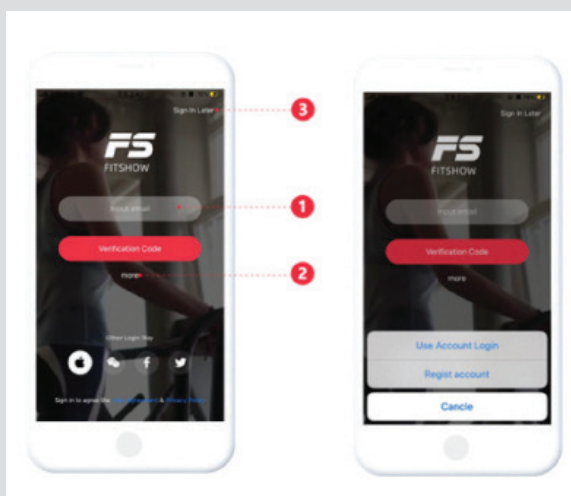
FITSHOW

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



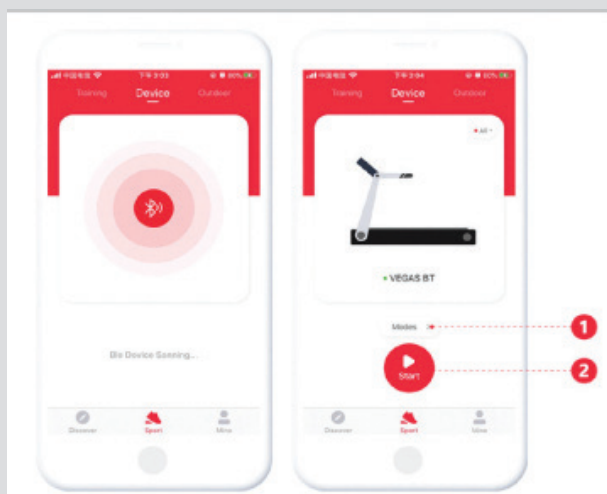
РАБОТА НА ПРИЛОЖЕНИЕТО

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

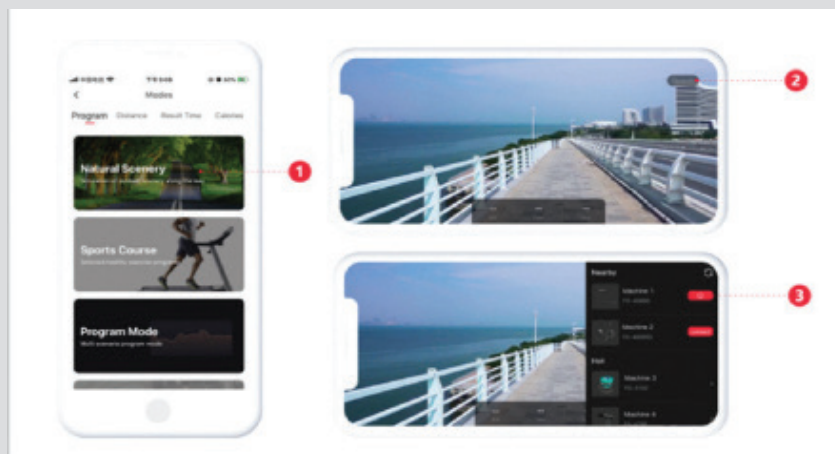


Преди да свържете устройството, моля, уверете се, че системният Bluetooth и GPS (задължителен Android 8.0 и по-нови) са ВКЛЮЧЕНИ. След това отидете на страницата [Спорт - Устройства], вземете устройствата наблизо чрез Bluetooth търсене.

Забележка:

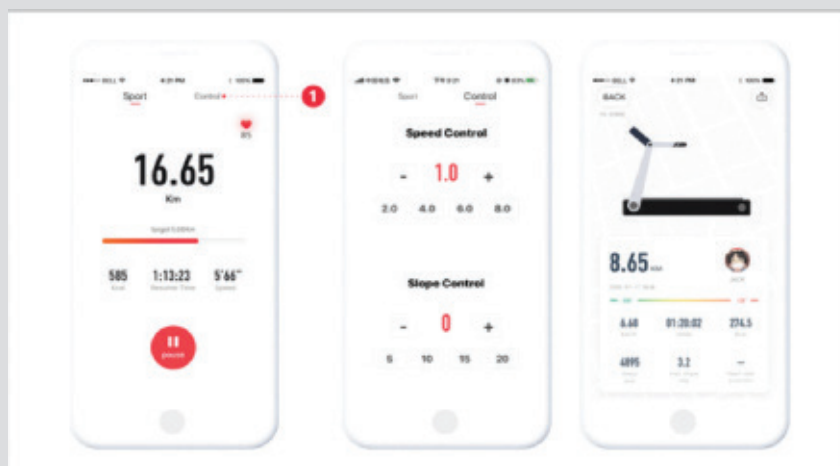
1. Моля, не обвързвайте устройствата с Bluetooth списък на телефона, което ще деактивира приложението.
2. Ако устройството е захранвано от батерия, моля, пуснете го с една или две сили, за да активирате устройството, след което свържете APP..

ИЗБОР НА МОДЕЛ



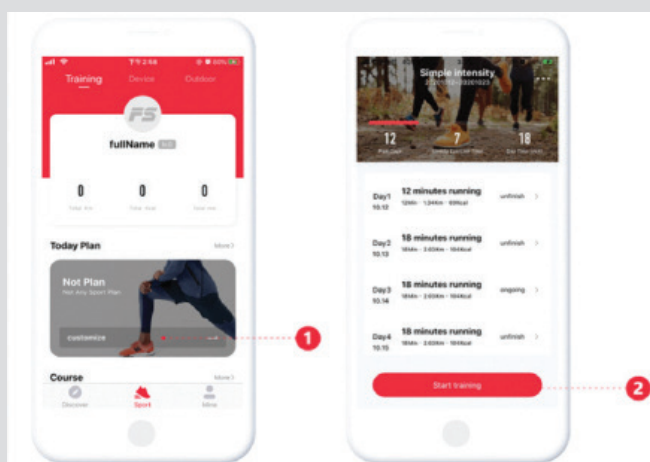
Натиснете модел (1), за да въведете съответния спортен модел. И свържи желаното устройство чрез списъка с близки устройства (2).

СПОРТЕН КОНТРОЛ



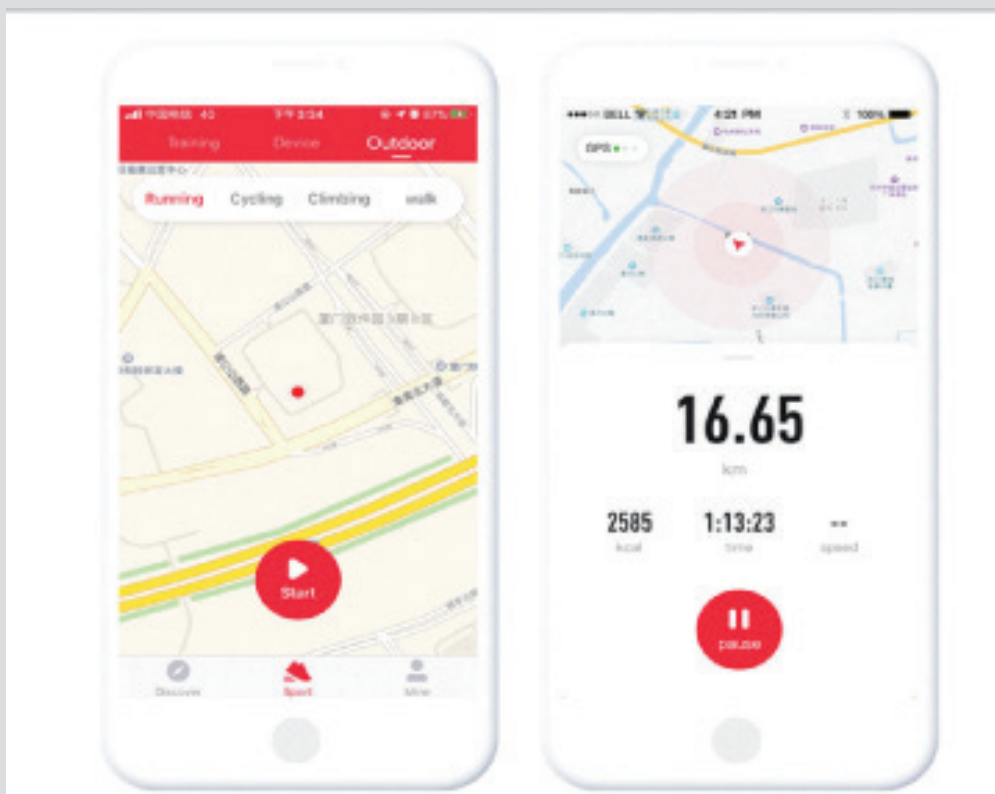
Стартирайте пътеката за бягане, за да влезете в масата за спортни автомобили, и контролирайте спорта чрез контролните опции (1). Данните за движението се генерират синхронно след спорта.

СПОРТНА ПОДГОТОВКА



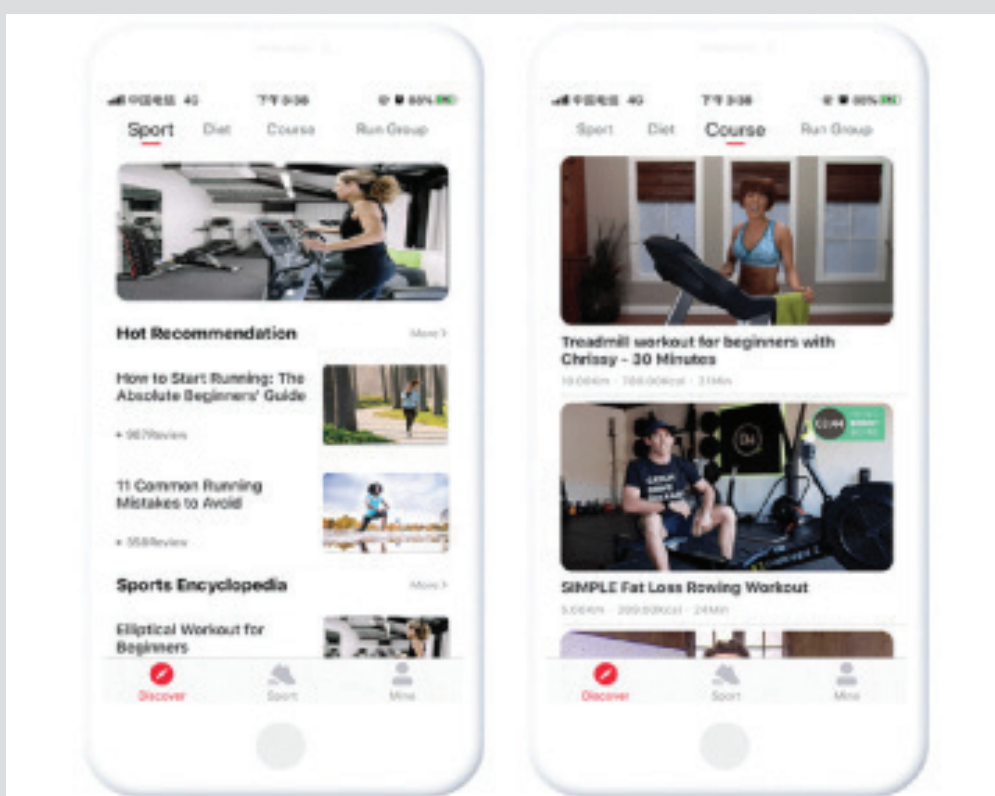
Въведете страницата [Спорт - Тренировки], направете дневен спортен план по (1). След като планът е създаден, натиснете (2), за да започнете плана

СПОРТОВЕ НА ОТКРИТО

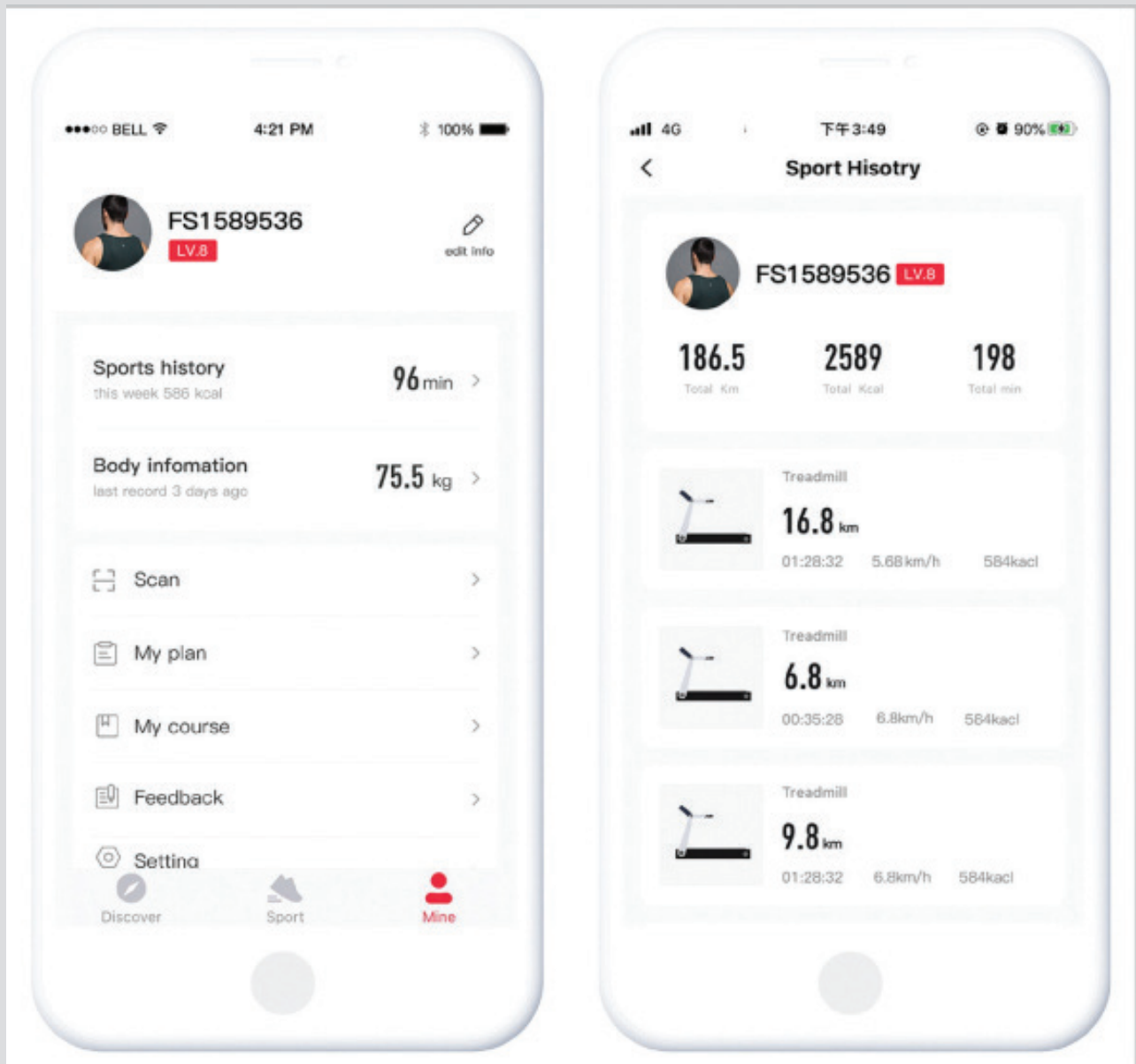


Въведете страницата [Спорт – Открито/Outdoor], за да започнете свързан модел за спортове на открито.

DISCOVER



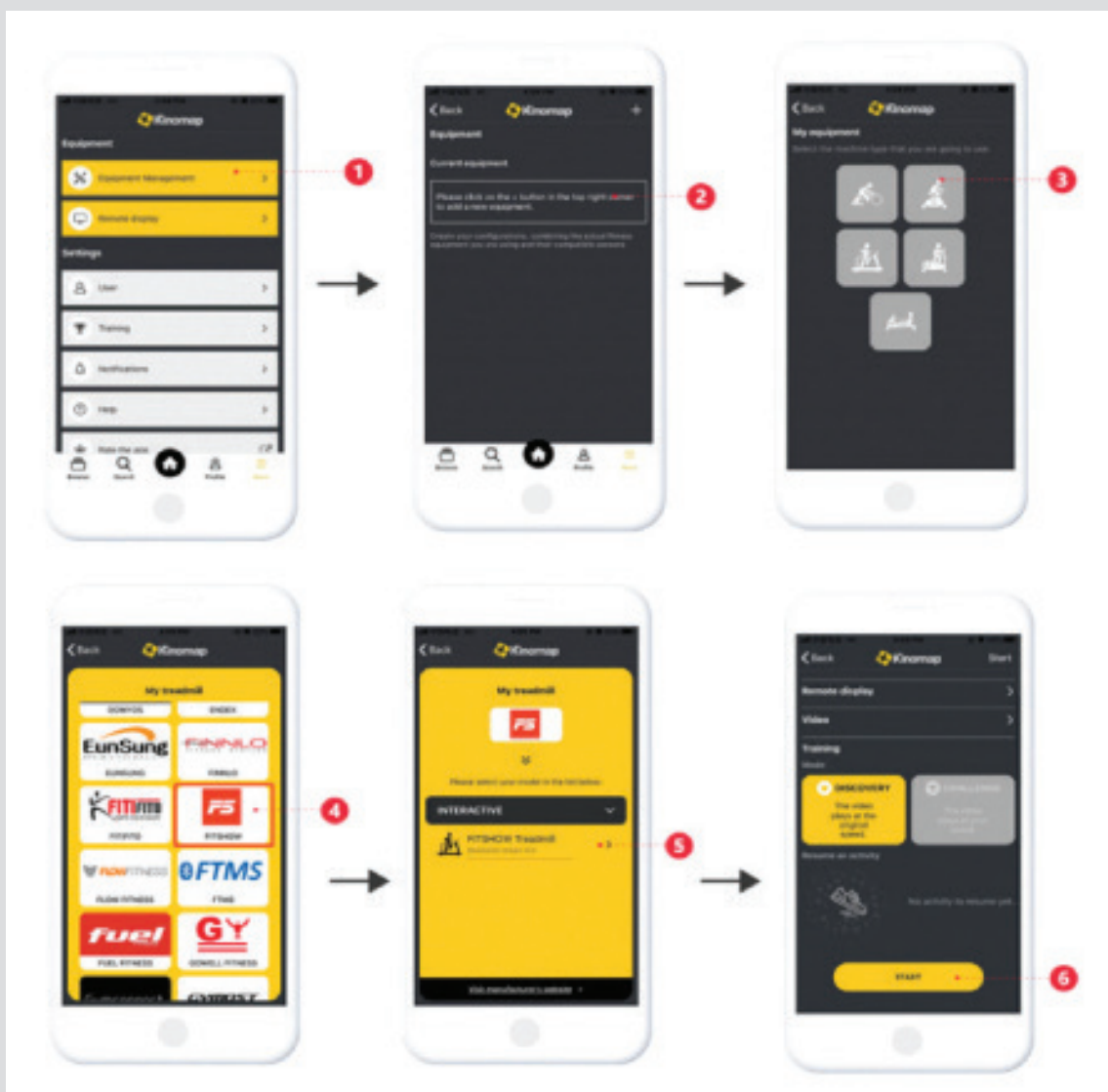
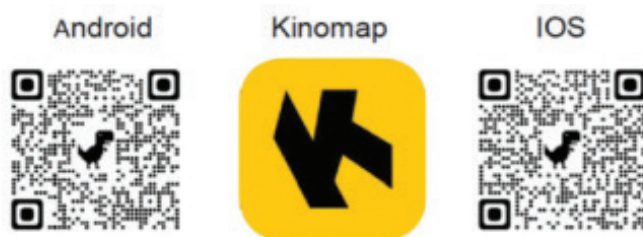
Влезте в страницата [Discover], за да намерите още препоръки за спорт, диети, спортове и други чудесни материали.



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 желаня тип устройство;
- (4) Тап 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 гребно 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 ΤΑΠΗΤΑ
- 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:

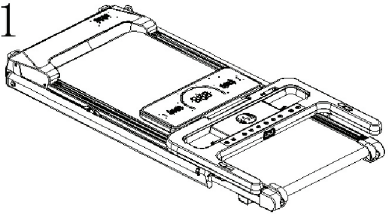
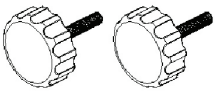

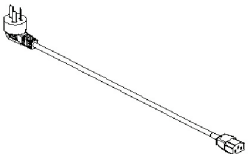




Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συνιστάται να συμβουλευτείτε έναν γιατρό, ειδικά εάν είστε άνω των 35 ετών ή έχετε ιστορικό προβλημάτων υγείας. Δεν φέρουμε ευθύνη για τυχόν τραυματισμούς που προκύπτουν από αυτό. Μη συνδέετε τον διάδρομο στο τροφοδοτικό μέχρι να συναρμολογηθεί πλήρως και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

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ:

1. Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι το κλιπ του διακόπτη 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 αντιολισθητικές 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, αποσυνδέστε αμέσως τον διακόπτη ασφαλείας και ο διάδρομος θα σταματήσει αμέσως.
13. Μην συνδέετε πρόσθετα καλώδια στο καλώδιο τροφοδοσίας, μην επεκτείνετε το καλώδιο τροφοδοσίας, μην επανατοποθετείτε το φικς 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 φικς 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 αφαιρέστε τα ακόλουθα μέρη:

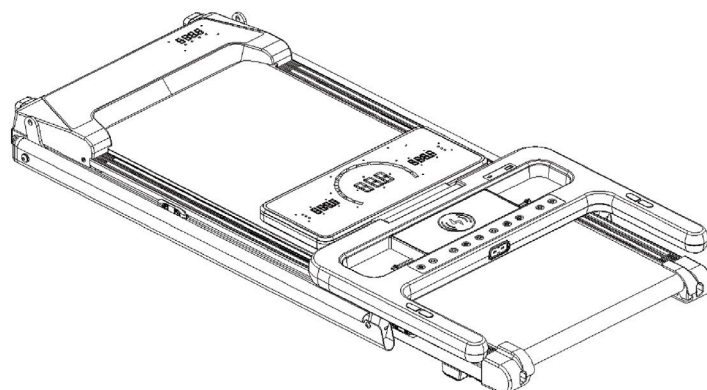
1		2		3	
4		5		6	
7		8			

No.	Όνομα αντικειμένου	Προδιαγραφές	Ποσότητα
1	Σετ ολόκληρου μηχανήματος		1
2	Μεγάλο πόμολο από άνθη δαμασκηιάς		2
3	Ηλεκτρονικό πόμολο στερέωσης θήκης ρολογιού		2
4	Καλώδιο τροφοδοσίας		1
5	Κλειδί ασφαλείας	κόκκινο	1
6	Κλειδί Allen	S5	1
7	Εγχειρίδιο		1
8	Λιπαντικό λάδι	25ml	1

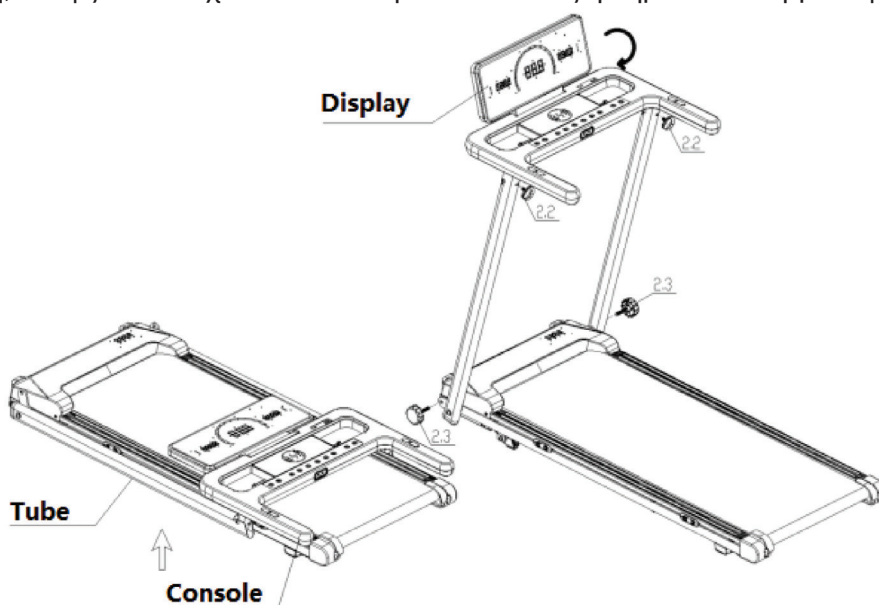
ΒΗΜΑΤΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

Βήμα1: 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 στο σχήμα: Σηκώστε τα συγκροτήματα αριστερής και δεξιάς στήλης προς την κατεύθυνση των βελών και στερεώστε και κλειδώστε και τις δύο πλευρές με το μεγάλο πόμολο από άνθη δαμασκηνιάς (2.3). Στη συνέχεια, σφίξτε τα πόμολα στερέωσης της ηλεκτρονικής θήκης ρολογιού (2.2) και στις δύο πλευρές και, τέλος, μετακινήστε το συγκρότημα οθόνης στο συγκρότημα ηλεκτρονικού ρολογιού στην κατάλληλη θέση προς την κατεύθυνση των βελών. Μετά την εγκατάσταση, ελέγξτε εάν έχουν τοποθετηθεί όλα τα εξαρτήματα συναρμολόγησης.

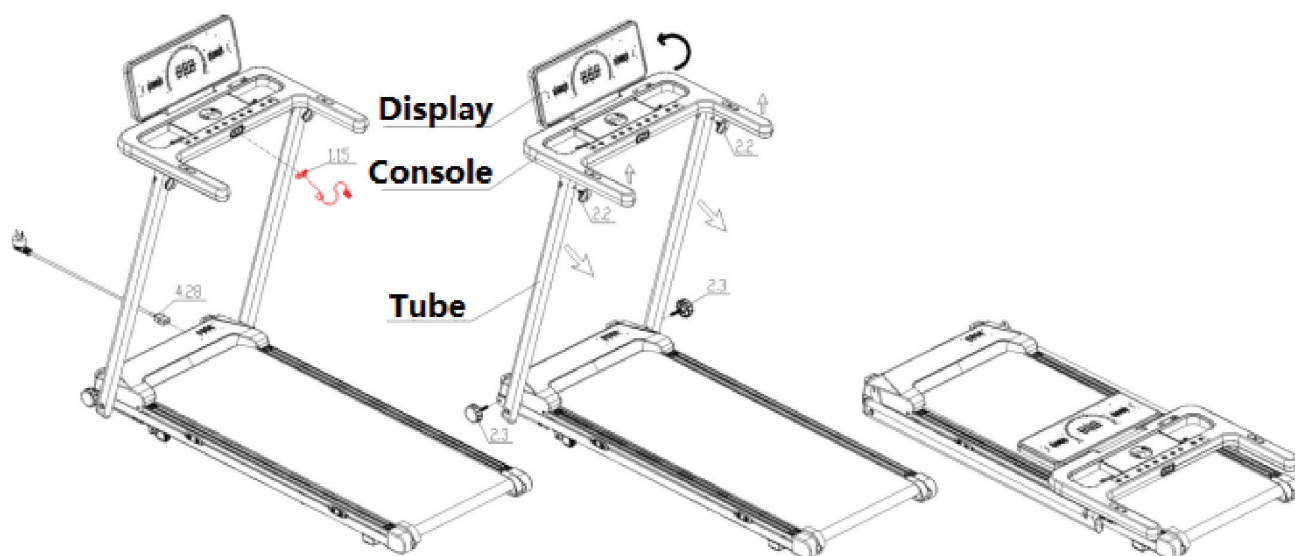


Μόλις συναρμολογηθούν όλα τα εξαρτήματα του διαδρόμου, ελέγξτε ότι όλα τα εξαρτήματα είναι καλά κλειδωμένα πριν από τη χρήση!

Οδηγίες αναδίπλωσης:

Αναδίπλωση του διαδρόμου: Πριν διπλώσετε τον διάδρομο, κλείστε το διακόπτη λειτουργίας και αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας και το φις.

Όπως φαίνεται στο διάγραμμα: Αρχικά, αποσυνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας (4.28) και την κλειδαριά ασφαλείας (1.15). Στη συνέχεια, ξεβιδώστε τα κουμπιά στερέωσης του βραχίονα ηλεκτρονικής οθόνης (2.2) και στις δύο πλευρές του όρθιου συγκροτήματος. Στη συνέχεια, γυρίστε το συγκρότημα οθόνης στο συγκρότημα ηλεκτρονικής οθόνης σε θέση παράλληλη με το συγκρότημα ηλεκτρονικής οθόνης, όπως φαίνεται από τα βέλη. Στη συνέχεια, κρατώντας τις αριστερές και δεξιές κουπαστές του συγκροτήματος ηλεκτρονικής οθόνης, περιστρέψτε το συγκρότημα ηλεκτρονικής οθόνης για να έρθει σε επαφή με το όρθιο συγκρότημα, όπως φαίνεται από τα βέλη. Τέλος, ξεβιδώστε τα μεγάλα πενταγωνικά πόμολα (2.3) και στις δύο πλευρές και χαμηλώστε το όρθιο συγκρότημα όπως φαίνεται από τα βέλη.

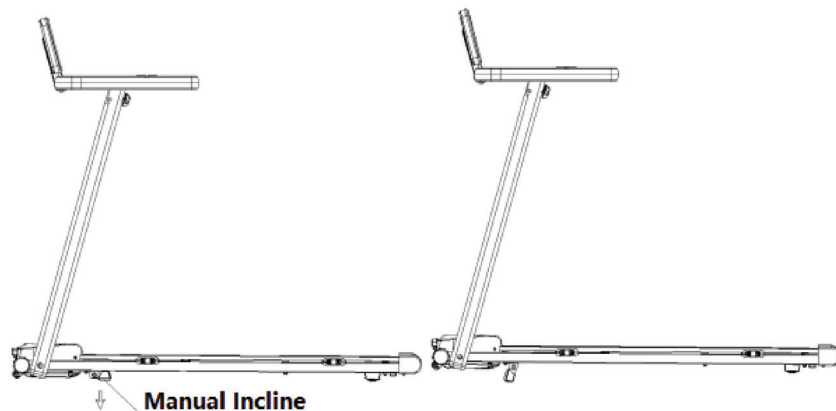


Ρύθμιση κλίσης:

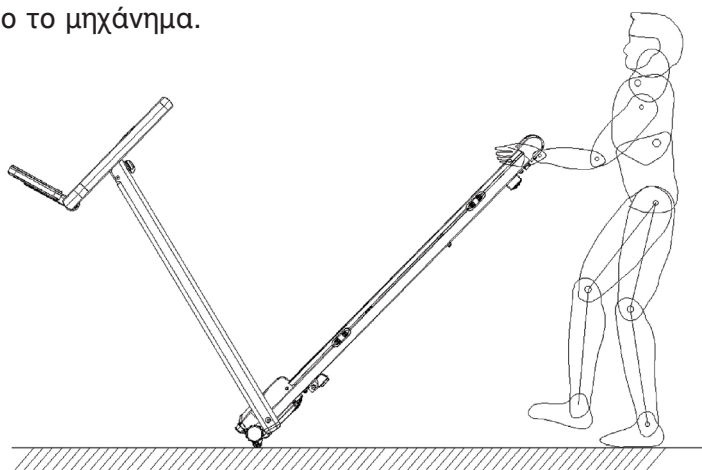
Όπως φαίνεται στο διάγραμμα: Μετακινήστε το συγκρότημα ανύψωσης ποδιών προς την κατεύθυνση του βέλους για να μεταβείτε στη δεύτερη ρύθμιση κλίσης.

Φιλική υπενθύμιση:

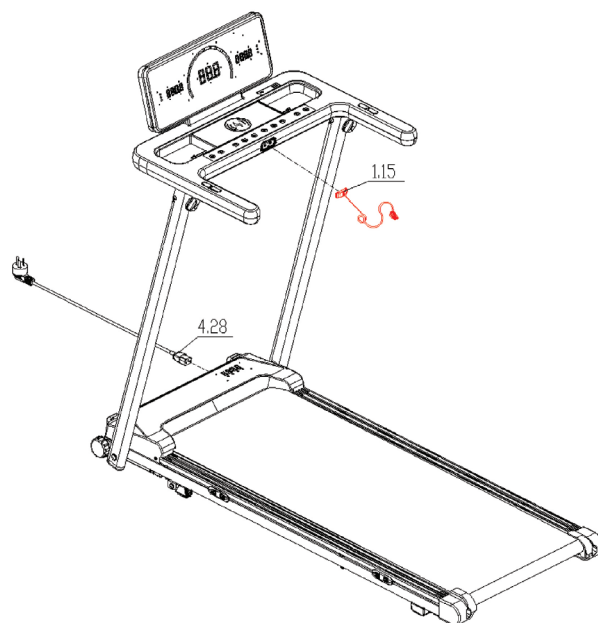
Συνιστάται τουλάχιστον δύο άτομα να χειρίζονται τη ρύθμιση κλίσης για την αποφυγή ατυχημάτων.

**Οδηγίες μετακίνησης διαδρόμου:**

1. Σηκώστε το πίσω άκρο της σανίδας τρεξίματος και με τα δύο χέρια, γέρνοντας ολόκληρο το μηχάνημα προς τα εμπρός.
2. Μετακινήστε ολόκληρο το μηχάνημα.

**Λειτουργία μηχανήματος:**

Αρχικά, διαβάστε το εγχειρίδιο οδηγιών, στη συνέχεια συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας του διαδρόμου (4.28) στην πρίζα, ενεργοποιήστε το διακόπτη λειτουργίας και, στη συνέχεια, τοποθετήστε το κιτ ασφαλείας (1.15). Στη συνέχεια, μπορείτε να χειριστείτε το μηχάνημα σύμφωνα με τις οδηγίες στο εγχειρίδιο.



ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ

Επέκταση μεγέθους(mm)	1232x583x1136mm	Ισχύς	2.0HP
Τάση	220V	H.Z	50Hz-60Hz
Περιοχή τρεξίματος (mm)	1050x400mm	Εύρος ταχύτητας	1-12KM/H
Καθαρό βάρος	26KG	Μέγιστο βάρος χρήστη	100KG
LED Λειτουργία εμφάνισης	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 ρεύμα, μειώνοντας τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με αγωγό γείωσης καλωδίου τροφοδοσίας και βύσμα γείωσης. Αυτό το βύσμα πρέπει να εισαχθεί σε κατάλληλη, σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη πρίζα σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κώδικες και κανονισμούς.

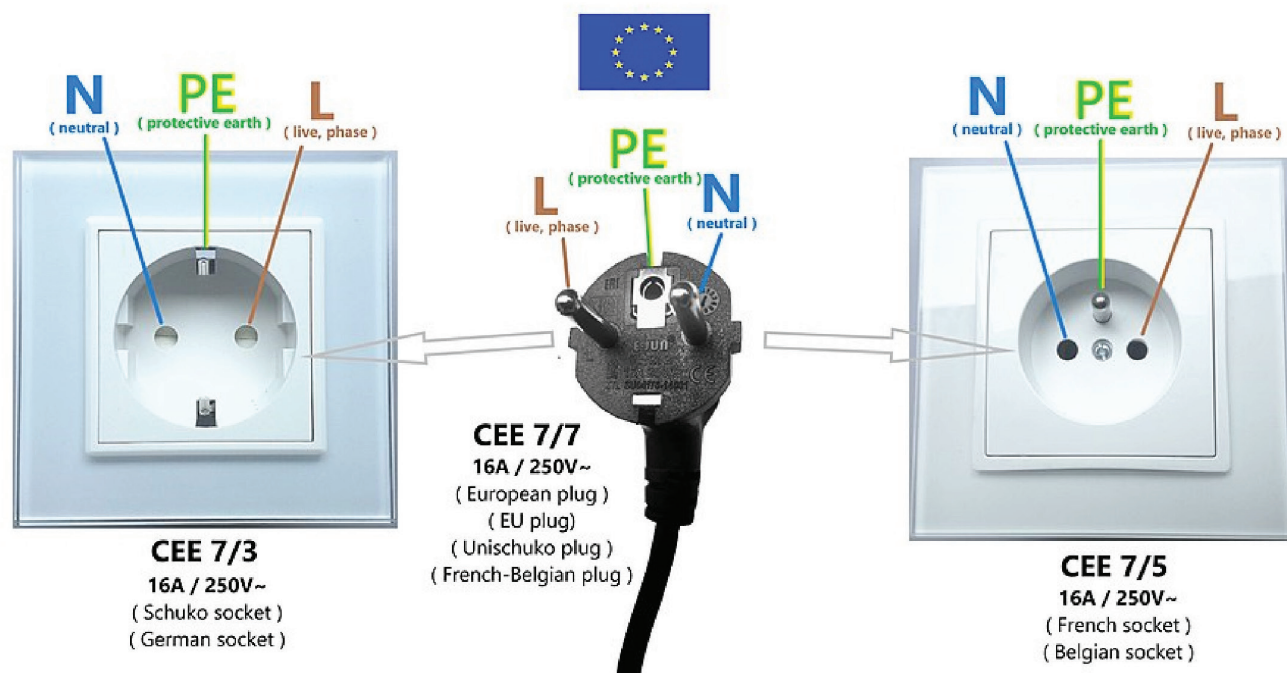
Κίνδυνος - Η ακατάλληλη γείωση αυτού του εξοπλισμού θα οδηγήσει σε κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Εάν έχετε αμφιβολίες σχετικά με το εάν ο εξοπλισμός είναι σωστά γειωμένος, επιβεβαιώστε με έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο. Μην τροποποιείτε μόνοι σας το βύσμα που παρέχεται με αυτό το προϊόν. Εάν δεν είναι συμβατό με την πρίζα σας, ζητήστε από έναν εξειδικευμένο ηλεκτρολόγο να το τροποποιήσει.

Αυτό το προϊόν έχει σχεδιαστεί για γενικά ονομαστικά κυκλώματα 220 volt και γειωμένα βύσματα, τα οποία μοιάζουν με το βύσμα A στο σκίτσο που φαίνεται παρακάτω.

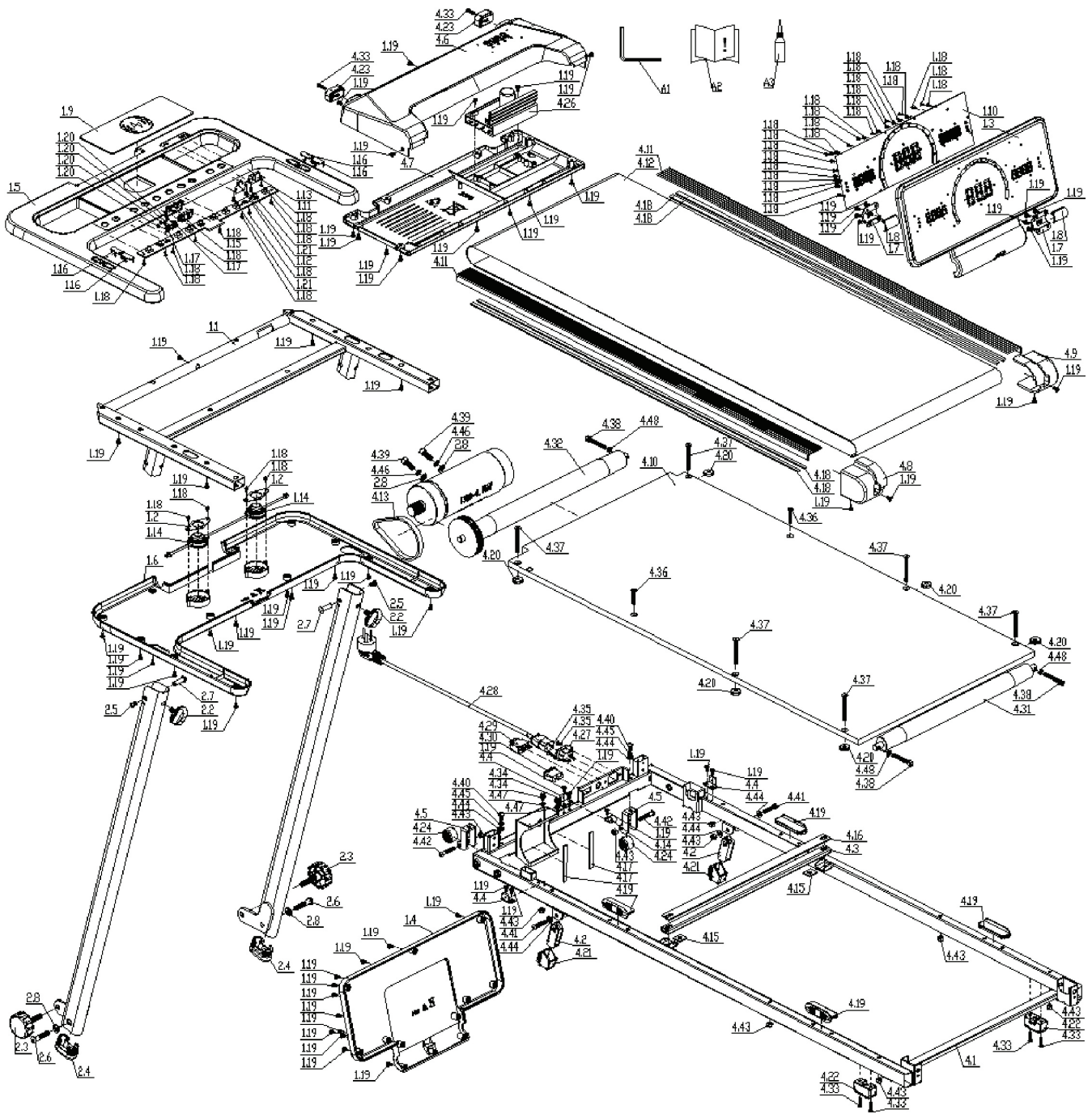
Συνδέστε αυτό το φινιρίσμα προϊόντος σε μια πρίζα της ίδιας προδιαγραφής.

Μη χρησιμοποιείτε μετασχηματιστή ρεύματος.

European plug and sockets



ΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΒΟΛΗΣ



ΛΙΣΤΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΒΟΛΩΝ

No.	Ονομασία ανταλλακτικού	QTY
1.1	Συγκολλημένο συγκρότημα πάνελ	1
1.2	Πλάκα ηχείου	2
1.3	Μπροστινό κάλυμμα οθόνης	1
1.4	Πίσω κάλυμμα οθόνης	1
1.5	Επάνω κάλυμμα πάνελ	1
1.6	Κάτω κάλυμμα πάνελ	1
1.7	Πλάκα απόσβεσης περιστροφής οθόνης	2
1.8	Καμπύλη πλάκα απόσβεσης περιστροφής οθόνης	2
1.9	Αντιολισθητικό πατάκι για ηλεκτρονικά ρολόγια και κινητά	1
1.10	PCB πλακέτα οθόνης	1
1.11	Πάνελ κουμπιών ηλεκτρονικού ρολογιού	1
1.12	Επίπεδη βάση στήριξης	1
1.13	USB πλακέτα	1
1.14	Ηχείο	2
1.15	Μαγνητικό κλειδί ασφαλείας	1
1.16	Τσιπ μέτρησης καρδιακών παλμών	4
1.17	U σχήματος βάση στερέωσης κλειδιού ασφαλείας	2
1.18	Σταυρωτές αυτοδιάτρητες βίδες ST3.0×8	38
1.19	Σταυρωτές αυτοδιάτρητες βίδες ST4.2×10	63
1.20	Σταυρωτές αυτοδιάτρητες βίδες ST2.5×6	4
1.21	Σταυρωτή αυτοδιάτρητη βίδα ST3.0×8	2
2.1	Αριστερή συγκολλημένη κολόνα	1
2.2	Κουμπί στερέωσης πάνελ	2
2.3	Μεγάλη περιστροφική λαβή τύπου "plum"	2
2.4	Οβάλ τάπα σωλήνα κολόνας	2
2.5	Βίδες Allen M6×10 (πλήρες σπείρωμα)	2
2.6	Βίδες Allen M8×40 (μισό σπείρωμα)	2
2.7	Βίδες Allen M6×25	2
2.8	Επίπεδη ροδέλα φ8.5×φ16×1.5	4

No.	Ονομασία ανταλλακτικού	QTY
3.1	Δεξιά συγκολλημένη κολόνα	1
4.1	Συγκολλημένος κύριος σκελετός	1
4.2	Συγκολλημένο συγκρότημα ποδιών ανύψωσης	2
4.3	Ενισχυτική σωλήνα πλατφόρμας τρεξίματος	1
4.4	L σχήματος βάση στερέωσης καλύμματος κινητήρα	3
4.5	U σχήματος βάση στερέωσης τροχού	2
4.6	Επάνω κάλυμμα κινητήρα	1
4.7	Κάτω κάλυμμα κινητήρα	1
4.8	Αριστερό πίσω κάλυμμα	1
4.9	Δεξί πίσω κάλυμμα	1
4.10	Πλατφόρμα τρεξίματος	1
4.11	Πλαϊνή λωρίδα	2
4.12	Ταινία τρεξίματος	1
4.13	Poly V ιμάντας	1
4.14	Σφιγκτήρας καλωδίου τύπου R10	1
4.15	EVA πατάκι για U σχήματος βάση πλατφόρμας	2
4.16	EVA πατάκι για ενισχυτική σωλήνα πλατφόρμας	1
4.17	Διπλής όψεως αφρώδης ταινία για βάση κινητήρα 80	2
4.18	Διπλής όψεως ταινία 900 mm για αφρώδη πλαϊνή λωρίδα	4
4.19	Αμορτισέρ	4
4.20	Αποσβεστικό πατάκι πλατφόρμας τρεξίματος	6
4.21	Ρυθμιζόμενο πόδι κλίσης (χειροκίνητο)	2
4.22	Ποδαράκια	2
4.23	Μπροστινά υποστηρικτικά πόδια κύριου σκελετού	2
4.24	Τροχοί μετακίνησης κύριου σκελετού	2
4.25	Κινητήρας	1
4.26	Κάτω πλακέτα ελέγχου PCB	1
4.27	Τριγωνική υποδοχή	1
4.28	Καλώδιο τροφοδοσίας	1

ΛΙΣΤΑ ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

No.	Ονομασία ανταλλακτικού	QTY
4.29	Προστασία υπερφόρτωσης	1
4.30	Διακόπτης τροφοδοσίας	1
4.31	Πίσω κύλινδρος	1
4.32	Μπροστινός κύλινδρος	1
4.33	Σταυρωτές αυτοδιάτρητες βίδες ST4.2×19	6
4.34	Συνδυασμένη βίδα με σταυρωτή κεφαλή M4×10	2
4.35	Σταυρωτές βυθισμένες αυτοδιάτρητες βίδες ST4.2×13	2
4.36	Βυθισμένες βίδες Allen M6×30 (πλήρες σπείρωμα)	2
4.37	Βυθισμένες βίδες Allen M6×55 (πλήρες σπείρωμα)	6
4.38	Βίδες Allen M6×45 (πλήρες σπείρωμα)	3
4.39	Βίδες Allen M8×20 (πλήρες σπείρωμα)	2

No.	Ονομασία ανταλλακτικού	QTY
4.40	Βίδες Allen M6×12 (πλήρες σπείρωμα)	2
4.41	Βίδες Allen M6×30 (πλήρες σπείρωμα)	2
4.42	Βίδες Allen M6×35 (μισό σπείρωμα)	2
4.43	Αυτοασφαλιζόμενο παξιμάδι νάιλον M6	10
4.44	Επίπεδη ροδέλα Φ6.2×Φ13×T1	12
4.45	Ελατηριωτή ροδέλα M6	2
4.46	Ελατηριωτή ροδέλα M8	2
4.47	Οδοντωτή ροδέλα Φ5×Φ8×T1.5	2
4.48	Οδοντωτή ροδέλα Φ7×Φ10×T1.5	3
A1	Κλειδί Allen S5	1
A2	Εγχειρίδιο χρήσης	1
A3	Λιπαντικό λάδι	1

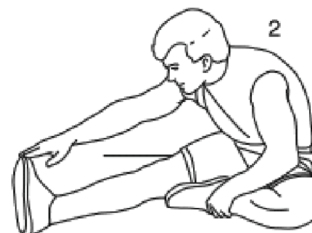
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

1. Πριν την άσκηση

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 πέλματα 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 αυτή είναι η πρώτη φορά που ασκείστε, συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή επαγγελματία πριν το χρησιμοποιήσετε.

Πριν χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο, σταθείτε δίπλα του και εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια του—όπως εκκίνηση, διακοπή και ρύθμιση ταχύτητας. Χρησιμοποιήστε το μόνο αφού εξοικειωθείτε με αυτά τα στοιχεία ελέγχου. Σταθείτε στις πλαστικές αντιολισθητικές πλάκες και στις δύο πλευρές του διαδρόμου, κρατώντας τις κουπαστές και με τα δύο χέρια.

Ξεκινήστε το μηχάνημα με χαμηλή ταχύτητα 1,6-3,2 km/h, σταθείτε όρθια, κοιτάξτε μπροστά και χτυπήστε το ένα πόδι μερικές φορές στον ιμάντα τρεξίματος. Στη συνέχεια, σταθείτε στον ιμάντα τρεξίματος και κινηθείτε μαζί του. Μόλις νιώσετε άνετα, αυξήστε σταδιακά την ταχύτητα στα 3-5 km/h. Διατηρήστε αυτήν την ταχύτητα για περίπου 10 λεπτά και, στη συνέχεια, σταματήστε αργά το μηχάνημα.

Άσκηση:

Αρχικά, σταθείτε δίπλα του και εξοικειωθείτε με τα χειριστήρια του—όπως η ρύθμιση της ταχύτητας και της κλίσης. Χρησιμοποιήστε το μόνο αφού εξοικειωθείτε με αυτά τα στοιχεία ελέγχου.

Περπατήστε περίπου 1 χιλιόμετρο με σταθερό ρυθμό και καταγράψτε την ώρα. Αυτό μπορεί να διαρκέσει 15-25 λεπτά. Το περπάτημα με 4,8 km/h θα διαρκέσει περίπου 12 λεπτά για να διανύσει 1 χιλιόμετρο.

Μόλις μπορέσετε να το κάνετε εύκολα μερικές φορές, μπορείτε σταδιακά να αυξήσετε την ταχύτητα και την κλίση. Η συνέχιση αυτού για 30 λεπτά θα προσφέρει μια καλή προπόνηση. Πριν ξεκινήσετε αυτό το πρόγραμμα άσκησης περπατήματος, θυμηθείτε: μην το βιάζεστε. Αυτή η άσκηση είναι για τη δια βίου υγεία σας, όχι ένα μαγικό κόλπο για να επιτύχετε αποτελέσματα από τη μια μέρα στην άλλη.

Ένταση άσκησης:

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

Ζεσταθείτε για 2 λεπτά στα 4,8 km/h και μετά αυξήστε την ταχύτητα στα 5,3 km/h και 5,8 km/h, κρατώντας κάθε ταχύτητα για 2 λεπτά.

Στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητα κατά 0,3 km/h κάθε 2 λεπτά μέχρι να νιώσετε την αναπνοή

σας να επιταχύνεται αλλά όχι να δυσκολεύεται. Διατηρήστε αυτή την ταχύτητα και εάν αισθάνεστε δύσπνοια, μειώστε την ταχύτητα κατά 0,3 km/h. Τέλος, αφήστε 4 λεπτά να επιβραδύνετε. Εάν δυσκολεύεστε να αυξήσετε την ένταση αυξάνοντας την ταχύτητα, χρησιμοποιήστε μια αργή κλίση. Ακόμη και μια ελαφρά αύξηση της κλίσης θα αυξήσει σημαντικά την ένταση της άσκησης.

Πώς να κάψετε θερμίδες – Αυτή η μέθοδος θα κάψει πραγματικά θερμίδες.

Κάντε προθέρμανση για 5 λεπτά με ταχύτητα 4-4,8 km/h και, στη συνέχεια, αυξήστε την ταχύτητά σας κατά 0,3 km/h κάθε 2 λεπτά μέχρι να σας είναι δύσκολο να διατηρήσετε αυτήν την ταχύτητα για 45 λεπτά.

Για να εντείνετε την προπόνησή σας, διατηρήστε αυτήν την ταχύτητα κατά τη διάρκεια ενός τηλεοπτικού προγράμματος διάρκειας μίας ώρας, αυξάνοντας την ταχύτητά σας κατά 0,3 km/h κατά τη διάρκεια κάθε διαφημιστικού διαλείμματος και, στη συνέχεια, επιστρέφοντας στην προηγούμενη ταχύτητα στο επόμενο πρόγραμμα.

Με αυτόν τον τρόπο, οι θερμίδες θα καίγονται πλήρως κατά τη διάρκεια των διαφημιστικών διαλειμμάτων και της επακόλουθης αύξησης του καρδιακού παλμού. Αφήστε 4 λεπτά στο τέλος για να επιβραδύνετε.

Συχνότητα προπόνησης:

Ο στόχος είναι 3-5 φορές την εβδομάδα, 15-60 λεπτά ανά συνεδρία. Είναι καλύτερο να έχετε ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα προπόνησης αντί να ασκείστε με βάση τις προσωπικές προτιμήσεις. Μπορείτε να ελέγξετε την ένταση της προπόνησής σας προσαρμόζοντας την ταχύτητα και την κλίση. Συνιστούμε να ξεκινήσετε χωρίς κλίση. Ωστόσο, η αύξηση της κλίσης στον διάδρομο είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για να αυξήσετε την ένταση της προπόνησής σας.

Συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε προπόνηση. Μπορεί να συστήσει τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια της άσκησης ανάλογα με 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 την άσκηση.

Εάν χρησιμοποιείτε συχνά ηλεκτρικό διάδρομο, μπορείτε να επιλέξετε μια κανονική ταχύτητα βαδίσματος ή μια ταχύτητα τζόκινγκ όταν επιλέγετε μια ταχύτητα.

Εάν δεν έχετε εμπειρία ή δεν είστε σίγουροι για τη βέλτιστη ταχύτητα δοκιμής, μπορείτε να ανατρέξετε στις ακόλουθες οδηγίες:

1-3,0 km/h:	Άτομα με κακή φυσική κατάσταση
3,0-4,5 km/h:	Άτομα που κάνουν καθιστική ζωή ή δεν ασκούνται τακτικά
4,5-6,0 km/h:	Περιπατητές με σταθερό ρυθμό
6,0-7,5 km/h:	Γρήγοροι περιπατητές
7,5-9,0 km/h:	Τζόγκερ
9,0-12,0 km/h:	Δρομείς με μέτριο ρυθμό
12,0-14 km/h:	Έμπειροι δρομείς

Σημείωση:

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

Προειδοποίηση:

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

ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

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 διαφάνισηαμπ 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.

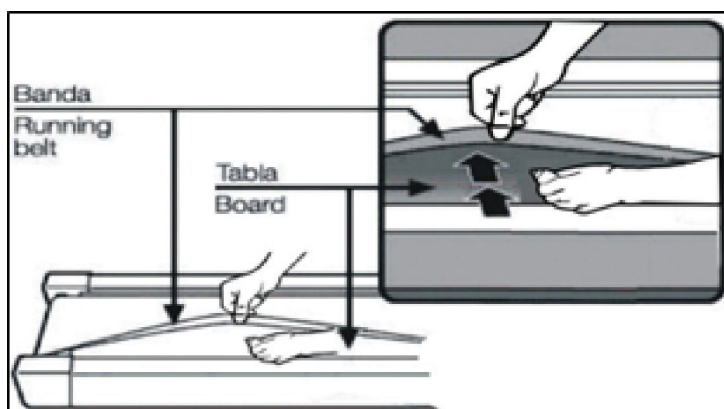
Εντατικοί χρήστες (πάνω από 5 ώρες την εβδομάδα): δύο φορές το μήνα.

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 γίνονται από επαγγελματική ομάδα

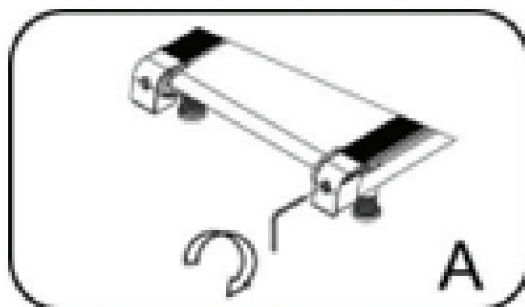


ΡΥΘΜΙΣΗ ΙΜΑΝΤΑ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

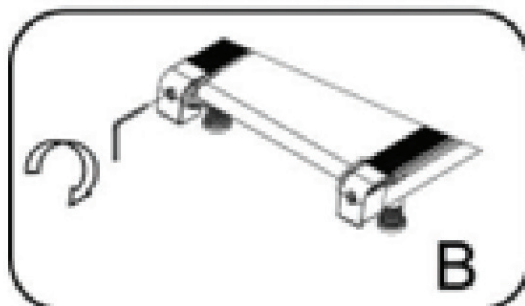
Για να διατηρήσετε καλύτερα τον ηλεκτρικό σας διάδρομο και να παρατείνετε τη διάρκεια ζωής του, συνιστούμε να τον απενεργοποιήσετε μετά από 1,5 ώρα συνεχούς χρήσης και να τον αφήσετε να ξεκουραστεί για 10 λεπτά πριν τον χρησιμοποιήσετε ξανά.

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.

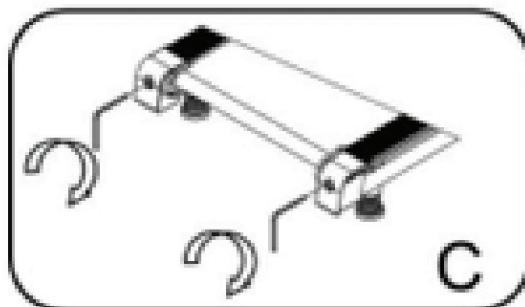
Τοποθετήστε τον διάδρομο σε μια επίπεδη επιφάνεια. Λειτουργήστε τον διάδρομο με περίπου 6-8 km/h και παρατηρήστε τον ιμάντα για τυχόν απόκλιση. Εάν ο ιμάντας αποκλίνει προς τα δεξιά, αφαιρέστε την κλειδαριά ασφαλείας και τον διακόπτη λειτουργίας, γυρίστε το δεξί μπουλόνι ρύθμισης κατά 1/4 της στροφής 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 Α)



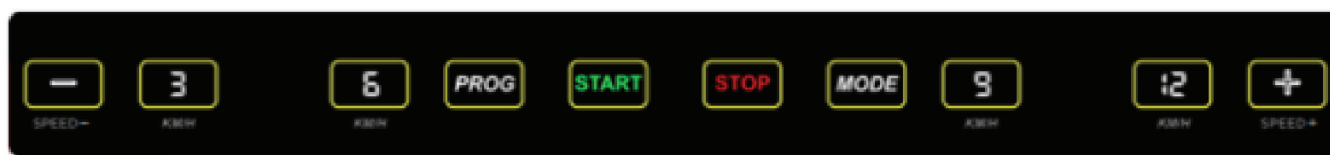
Εάν ο ιμάντας αποκλίνει προς τα αριστερά, αφαιρέστε την κλειδαριά ασφαλείας και τον διακόπτη λειτουργίας, γυρίστε το αριστερό μπουλόνι ρύθμισης κατά 1/4 της στροφής δεξιόστροφα, τοποθετήστε τον διακόπτη λειτουργίας και την κλειδαριά ασφαλείας, ξεκινήστε τον διάδρομο και παρατηρήστε τον ιμάντα για τυχόν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



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)



ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΚΟΝΣΟΛΑΣ



I. Λειτουργίες κουμπιών:

1. Κουμπί έναρξης: **START**

Όταν ο διάδρομος βρίσκεται σε κατάσταση αναμονής, πατώντας αυτό το κουμπί θα ξεκινήσει ο διάδρομος.

2. Κουμπί διακοπής: **STOP**

Το μηχάνημα μπορεί να σταματήσει ενώ λειτουργεί.

3. Κουμπί προγράμματος: **PROG**

Σε κατάσταση αναμονής, οι ρυθμίσεις οθόνης μπορούν να αλλάξουν διαδοχικά από P1 → P2 → P3 → P4 → P5 → P6 → P7..... → P12 → Δοκιμή σωματικού λίπους → Λειτουργία αναμονής P0.

4. Κουμπί λειτουργίας: **MODE**

Σε κατάσταση αναμονής, μπορείτε να ρυθμίσετε το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης → αντίστροφη μέτρηση απόστασης → αντίστροφη μέτρηση θερμίδων → διαδοχικά ρυθμίσεις κατάστασης αναμονής.

5. Πλήκτρα συντόμευσης ταχύτητας (3, 6, 9, 12):



Όταν το μηχάνημα λειτουργεί, η ένδειξη ταχύτητας μπορεί να ρυθμιστεί σε 3km, 6km, 9km, 12km πατώντας τα πλήκτρα.

6. Ταχύτητα +/Ταχύτητα - πλήκτρα:

a. Όταν το μηχάνημα λειτουργεί, πατήστε τα πλήκτρα Speed +/Speed - για να ρυθμίσετε την ταχύτητα στην επιθυμητή τιμή.

b. Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε τα πλήκτρα Speed +/Speed - για να προσαρμόσετε τις σχετικές τιμές του προγράμματος και των ρυθμίσεων λειτουργίας στις επιθυμητές τιμές.

II. Οθόνη προβολής LED:

1. Προβολή ώρας:

a. Εμφανίζει την τιμή του χρόνου κατά τη λειτουργία και τις ρυθμίσεις (ο χρόνος εμφανίζεται ως αντίστροφη μέτρηση κατά τη λειτουργία και τις ρυθμίσεις προγράμματος).

b. Σε κατάσταση αναμονής, κατά την είσοδο στη λειτουργία ανίχνευσης σωματικού λίπους, εμφανίζει το φύλο → την ηλικία → το ύψος → το βάρος → τις τιμές σωματικού λίπους.

γ. Εμφανίζει έναν κωδικό σφάλματος όταν το μηχάνημα δυσλειτουργεί.

2. Προβολή ταχύτητας:

a. Εμφανίζει την τιμή ταχύτητας κατά τη λειτουργία.

b. Κατά την εισαγωγή των ρυθμίσεων λειτουργίας σωματικού λίπους, εμφανίζει τις προτροπές λειτουργίας F-1 (φύλο), F-2 (ηλικία), F-3 (ύψος), F-4 (βάρος), F-5 (τιμή ανίχνευσης σωματικού λίπους).

3. Απόσταση:

Εμφανίζει την τιμή απόστασης κατά τη λειτουργία και τις ρυθμίσεις (εμφανίζεται ως αντίστροφη μέτρηση κατά τις ρυθμίσεις λειτουργίας).

4. Προβολή θερμίδων:

Εμφανίζει την τιμή των θερμίδων κατά τη λειτουργία και τις ρυθμίσεις (εμφανίζεται ως αντίστροφη μέτρηση κατά τις ρυθμίσεις λειτουργίας).

5. Προβολή καρδιακού ρυθμού/Προβολή κλίσης:

Εμφανίζει τις τιμές καρδιακών παλμών και κλίσης κατά τη λειτουργία ή την αναμονή (οι οθόνες μπορούν να εναλλάσσονται).

III. Λειτουργίες κανονικής λειτουργίας:

- Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί Έναρξη για να ξεκινήσει ο διάδρομος.
- Κατά τη λειτουργία, πατήστε το κουμπί Speed + ή Speed - για να ρυθμίσετε την επιθυμητή ταχύτητα.
- Κατά τη λειτουργία, πατήστε το κουμπί Στοπ (Stop) ή τραβήξτε το διακόπτη ασφαλείας για να σταματήσετε το μηχάνημα.

IV. Λειτουργίες λειτουργίας:

- Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί Mode για να εισέλθετε στη λειτουργία ρυθμίσεων, προχωρώντας διαδοχικά από τη ρύθμιση αντίστροφης μέτρησης χρόνου → τη ρύθμιση αντίστροφης μέτρησης απόστασης → τη ρύθμιση αντίστροφης μέτρησης θερμίδων → κατάσταση αναμονής.
- Κατά τη ρύθμιση της αντίστροφης μέτρησης χρόνου, η προβολή ώρας εμφανίζει την τιμή, με αρχική ώρα 30:00 και εύρος προσαρμογής 5:00-99:00. Κατά τη ρύθμιση της αντίστροφης μέτρησης απόστασης, η προβολή απόστασης εμφανίζει την τιμή, με αρχική τιμή 1.000 km και εύρος προσαρμογής 1.000-99.00 km. Κατά τη ρύθμιση της αντίστροφης μέτρησης θερμίδων, η προβολή θερμίδων εμφανίζει την αρχική τιμή των 50 θερμίδων, με εύρος προσαρμογής 20-990 θερμίδων.
- Αφού ρυθμίσετε τις σχετικές παραμέτρους, πατήστε το κουμπί Έναρξη για να ξεκινήσει ο διάδρομος. Το σύστημα θα εμφανίσει μια αντίστροφη μέτρηση με βάση την αντίστροφη μέτρηση χρόνου, απόστασης ή θερμίδων που έχετε ορίσει. Άλλες μη ρυθμισμένες τιμές θα εμφανίζονται σταδιακά.
- Όταν η τιμή αντίστροφης μέτρησης στην οθόνη φτάσει στο 00, ο βομβητής θα ηχήσει και το μηχάνημα θα σταματήσει αυτόματα και θα εισέλθει σε κατάσταση αναμονής.
- Ενώ το μηχάνημα λειτουργεί, μπορείτε επίσης να πατήσετε το κουμπί Στοπ για να το σταματήσετε και να μπει σε κατάσταση αναμονής.

V. Λειτουργίες προγράμματος

- Σε κατάσταση αναμονής, πατήστε το κουμπί προγράμματος για να εισέλθετε στις ρυθμίσεις του προγράμματος, προχωρώντας διαδοχικά από το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → P7 → P8... → P12 → Δοκιμή σωματικού λίπους → Λειτουργία αναμονής.
- Η αρχική ώρα για το ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ 1-12 είναι 30:00 και το εύρος ρύθμισης ώρας είναι 5:00-99:00 (μόνο η ώρα μπορεί να ρυθμιστεί στις ρυθμίσεις του προγράμματος).
- Αφού ρυθμίσετε τις σχετικές παραμέτρους, πατήστε το κουμπί έναρξης για να ξεκινήσει ο διάδρομος. Ο χρόνος θα εμφανίζεται ως αντίστροφη μέτρηση και η απόσταση και οι θερμίδες θα εμφανίζονται με σταδιακό τρόπο.
- Μετά τη ρύθμιση της τιμής ταχύτητας κατά τη λειτουργία, η τιμή ταχύτητας θα προσαρμοστεί αυτόματα στην τιμή που έχει οριστεί από το πρόγραμμα κατά την εισαγωγή της επόμενης χρονικής περιόδου προγράμματος.
- Κατά τη λειτουργία του διαδρόμου, τα κουμπιά ρύθμισης ταχύτητας και ανύψωσης μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη ρύθμιση των δεδομένων ταχύτητας και υψομέτρου.
- Όταν το χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης στο ηλεκτρονικό ρολόι φτάσει στις 00:00, ο βομβητής θα ηχήσει τρεις φορές, μετά τις οποίες το μηχάνημα θα σταματήσει αυτόματα και θα εισέλθει σε κατάσταση αναμονής.
- Το μηχάνημα μπορεί επίσης να σταματήσει και να τεθεί σε κατάσταση αναμονής πατώντας το κουμπί διακοπής ενώ λειτουργεί.

VI. Λειτουργία ανίχνευσης σωματικού λίπους

- Όταν σταματήσει ο διάδρομος, πατήστε το κουμπί προγράμματος για να επιλέξετε το πρόγραμμα δοκιμής σωματικού λίπους και να εισέλθετε στη λειτουργία δοκιμής.
- Αφού εισέλθετε στη λειτουργία δοκιμής σωματικού λίπους, θα εμφανιστεί πρώτα η προβολή απόστασης: F-1, υποδεικνύοντας ότι έχει εισαχθεί το φύλο. Η προβολή θερμίδων θα εμφανίσει 01,

υποδεικνύοντας ότι έχει οριστεί σε αρσενικό. Πατήστε τα κουμπιά αύξησης/μείωσης ταχύτητας για να επιλέξετε: 01 (αρσενικό) ή 02 (θηλυκό).

3. Πατήστε το κουμπί Mode. Η προβολή απόστασης θα εμφανίσει το F-2, υποδεικνύοντας ότι εισέρχεστε στο στάδιο ρύθμισης ηλικίας. Η προβολή θερμίδων θα εμφανίσει 25 (ετών). Πατήστε τα κουμπιά αύξησης και μείωσης της ταχύτητας για να προσαρμόσετε την ηλικία (εύρος ρύθμισης: 10-99 ετών).

4. Πατήστε το κουμπί Mode. Η προβολή απόστασης θα εμφανίσει το F-3, υποδεικνύοντας ότι εισέρχεστε στο στάδιο ρύθμισης ύψους. Η προβολή θερμίδων θα εμφανίσει 170 (cm). Πατήστε τα κουμπιά αύξησης και μείωσης ταχύτητας για να ρυθμίσετε το ύψος (εύρος ρύθμισης: 80-200 cm).

5. Πατήστε το κουμπί Mode. Η προβολή απόστασης θα εμφανίσει το F-4, υποδεικνύοντας ότι εισέρχεστε στο στάδιο ρύθμισης βάρους. Η προβολή θερμίδων θα εμφανίσει... Η οθόνη δείχνει 70 κιλά. Τα κουμπιά ρύθμισης ταχύτητας μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη ρύθμιση του βάρους (εύρος ρύθμισης: 30-150 kg).

6: Πατήστε το κουμπί λειτουργίας. Η προβολή απόστασης θα εμφανίσει: F-5, υποδεικνύοντας ότι η λειτουργία δοκιμής σωματικού λίπους έχει ενεργοποιηθεί. Τοποθετήστε και τα δύο χέρια στον αισθητήρα καρδιακών παλμών στο υποβραχίονιο. Το ποσοστό σωματικού λίπους θα εμφανιστεί εντός 8 δευτερολέπτων.

VII. Λειτουργία διακοπής έκτακτης ανάγκης κλειδώματος ασφαλείας:

Σε οποιαδήποτε κατάσταση, μόλις τραβηχτεί η κλειδαριά ασφαλείας, ανεξάρτητα από την ταχύτητα του μηχανήματος, ο κινητήρας πρέπει να σταματήσει εντός 8 δευτερολέπτων και η προβολή ηλεκτρονικής οθόνης πρέπει να δείχνει: E-07.

Λίστα	Εύρος ρύθμισης	Αρχική τιμή	Εύρος οθόνης	μονάδα
Λίστα	5:00--99:00	Αρχική τιμή	00:00—99:59	min:sec
Χρόνος	1--12	30:00	1--12	km/h
Ταχύτητα	0	1	0	%
Κλίση	1.000—99.00	0	0.000—99.00	km
Απόσταση	20.0--990	1.000	0.00--999	cal
Θερμίδες	0.0	50.0	10.0-990	0.0–990

Κωδικός σφάλματος

Λάθος Κωδικός	Λεπτομέρειες θεμάτων	Μέθοδοι	Παρατήρηση
Er-1	<p>1. Η γραμμή επικοινωνίας είναι κατεστραμμένη ή έχει κακή σύνδεση.</p> <p>2. Ζημιά πλακέτας PCB πάνω ή κάτω πλακέτα</p>	<p>1. Ελέγξτε εάν η σύνδεση των άνω και κάτω καλωδίων επικοινωνίας είναι καλή ή κατεστραμμένη.</p> <p>2. Αντικαταστήστε την πλακέτα PCB πάνω ή κάτω πλακέτα</p>	Θέματα επικοινωνίας
Er-2	<p>1. Το καλώδιο τροφοδοσίας του κινητήρα δεν είναι σωστά συνδεδεμένο ή οι βούρτσες άνθρακα στον κινητήρα είναι χαλαρές, προκαλώντας κακή σύνδεση.</p> <p>2. Το τρανζίστορ ισχύος στην κάτω πλακέτα ελέγχου είναι βραχυκυκλωμένο ή κατεστραμμένο.</p> <p>3. Υπέρβαση/υπερφόρτιση</p>	<p>1. Ελέγξτε εάν το καλώδιο τροφοδοσίας του κινητήρα είναι σωστά συνδεδεμένο ή ελέγξτε εάν οι βούρτσες άνθρακα του κινητήρα είναι σωστά συνδεδεμένες.</p> <p>2. Ελέγξτε εάν τα τρανζίστορ ισχύος στην κάτω πλακέτα ελέγχου είναι κατεστραμμένα ή αντικαταστήστε την κάτω πλακέτα ελέγχου.</p>	Προβλήματα κινητήρα και τρανζίστορ ισχύος
E5	Προστασία από υπερένταση και υπερφόρτωση	<p>1. Ελέγξτε εάν ο συντελεστής τριβής του μηχανήματος έχει αυξηθεί ή εάν χρειάζεται να προστεθεί λιπαντικό για να μειωθεί ο συντελεστής τριβής.</p> <p>2. Ελέγξτε εάν το φορτίο είναι πολύ βαρύ ή έχει υπερβεί την ικανότητα φόρτωσης του</p>	Θέματα προστασίας
E7	<p>1. Ο διακόπτης ασφαλείας δεν βρίσκεται στην καθορισμένη θέση.</p> <p>2. Ο μικροδιακόπτης δεν είναι σωστά συνδεδεμένος ή είναι κατεστραμμένος.</p>	<p>1. Ελέγξτε εάν ο διακόπτης ασφαλείας βρίσκεται στην καθορισμένη θέση.</p> <p>2. Ελέγξτε εάν ο αισθητήρας καλαμιού είναι επίπεδος και σωστά συνδεδεμένος.</p> <p>3. Αντικαταστήστε τον μικροδιακόπτη.</p>	Βασικά ζητήματα ασφαλείας

ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

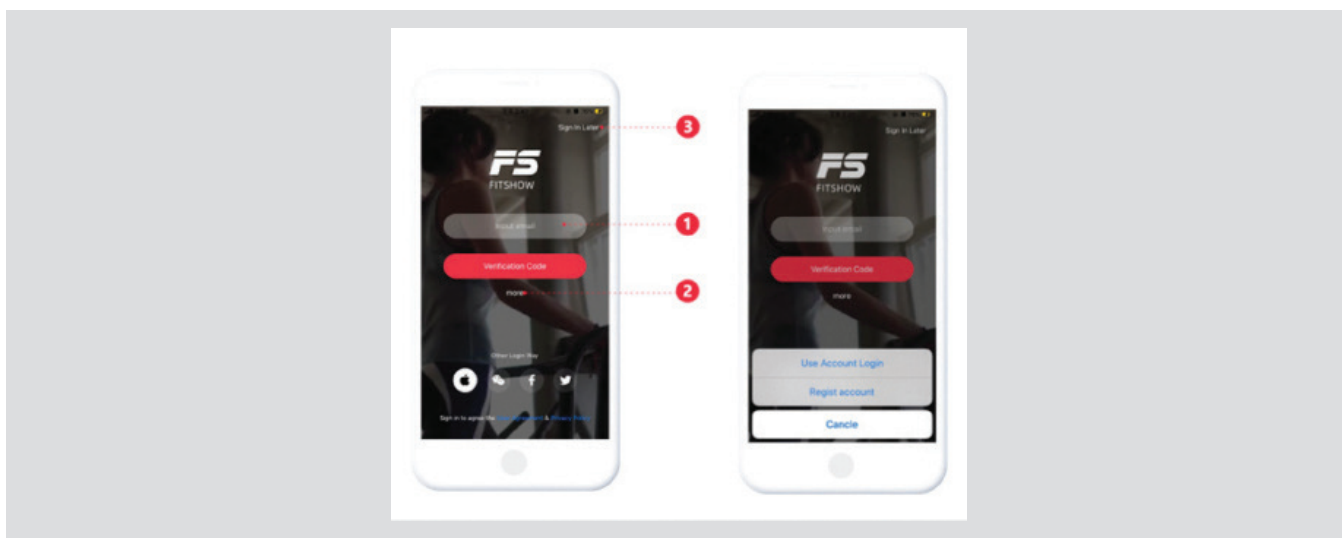
FITSHOW

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



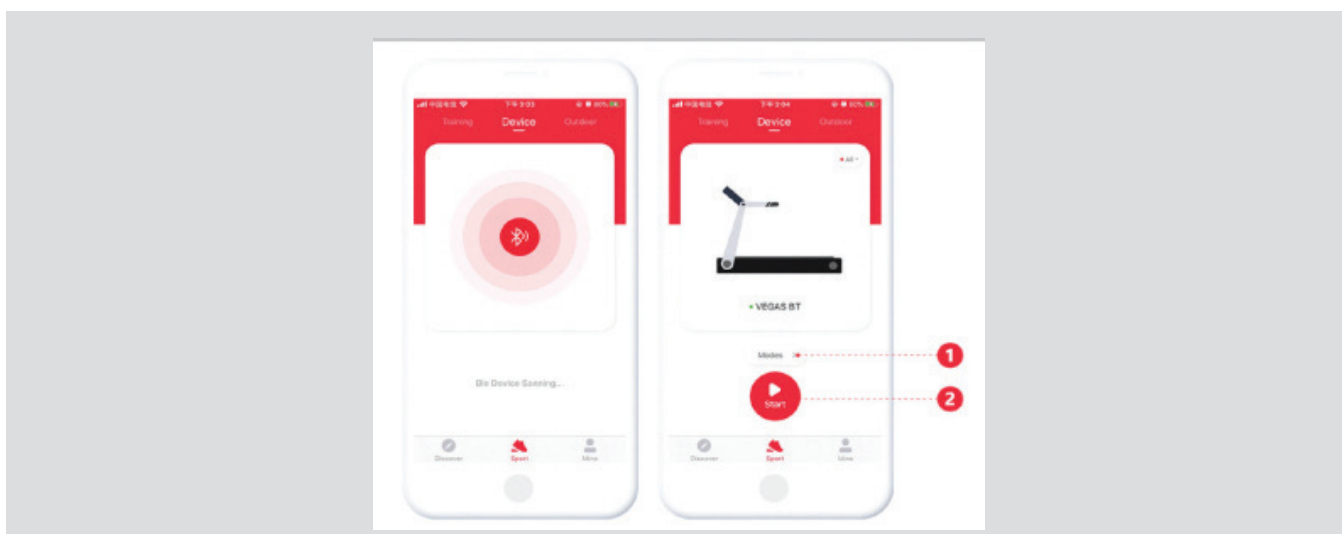
ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΗΣ

Εγγραφή/εγγραφή χρήστη και σύνδεση



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. Συνδεθείτε ως επισκέπτης

ΣΥΝΔΕΣΗ ΣΥΣΚΕΥΗΣ

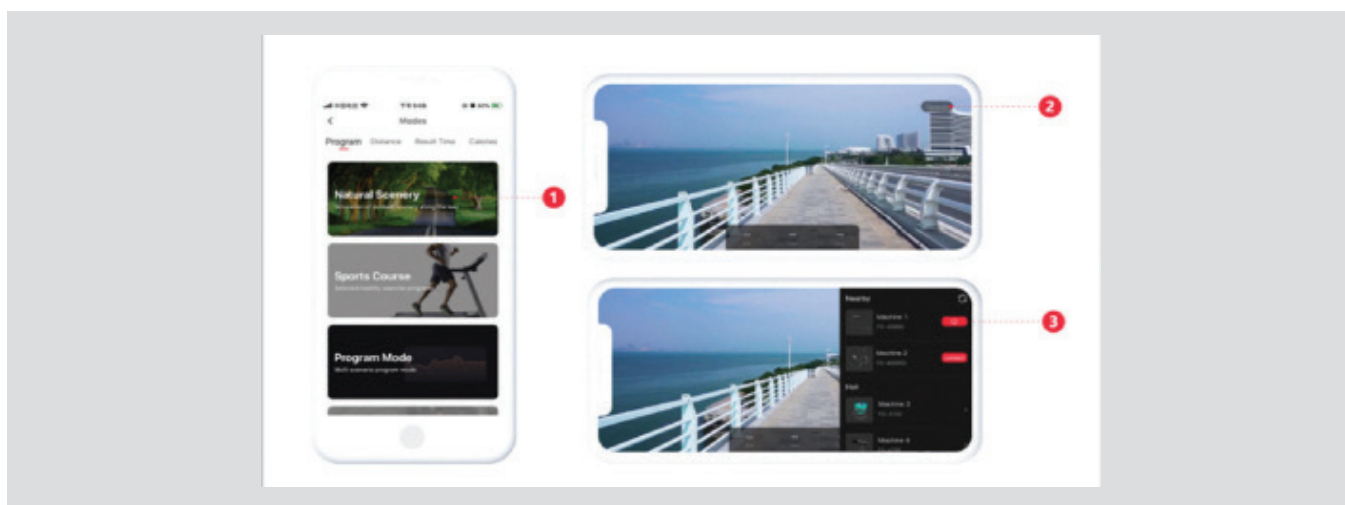


Πριν συνδέσετε τη συσκευή, βεβαιωθείτε ότι το Bluetooth και το GPS του συστήματος (απαιτείται Android 8.0 και νεότερη έκδοση) είναι σε κατάσταση ON. Στη συνέχεια, μεταβείτε στη σελίδα [Sports - Devices], λάβετε τις συσκευές κοντά μέσω αναζήτησης Bluetooth.

Σημείωση:

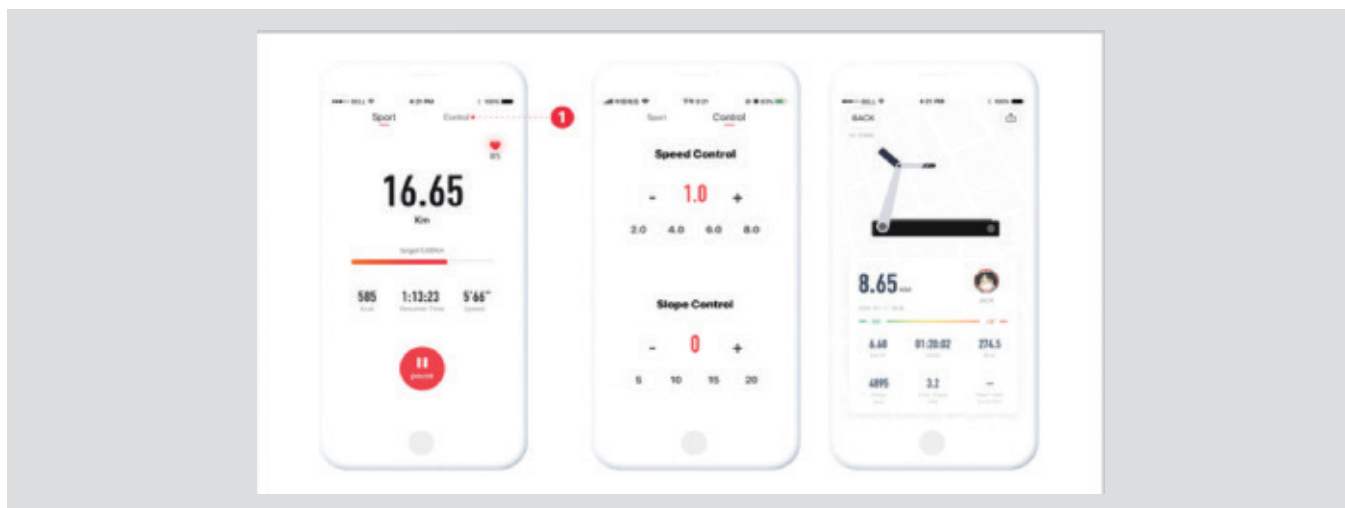
1. Μην δεσμεύετε συσκευές από τη λίστα Bluetooth του τηλεφώνου που θα απενεργοποιήσει την εφαρμογή.
2. Εάν η συσκευή τροφοδοτείται από μπαταρία, εκτελέστε τη συσκευή ένα ή δύο για να ενεργοποιήσετε τη συσκευή και, στη συνέχεια, συνδέστε την εφαρμογή.

ΕΠΙΛΟΓΗ ΜΟΝΤΕΛΟΥ



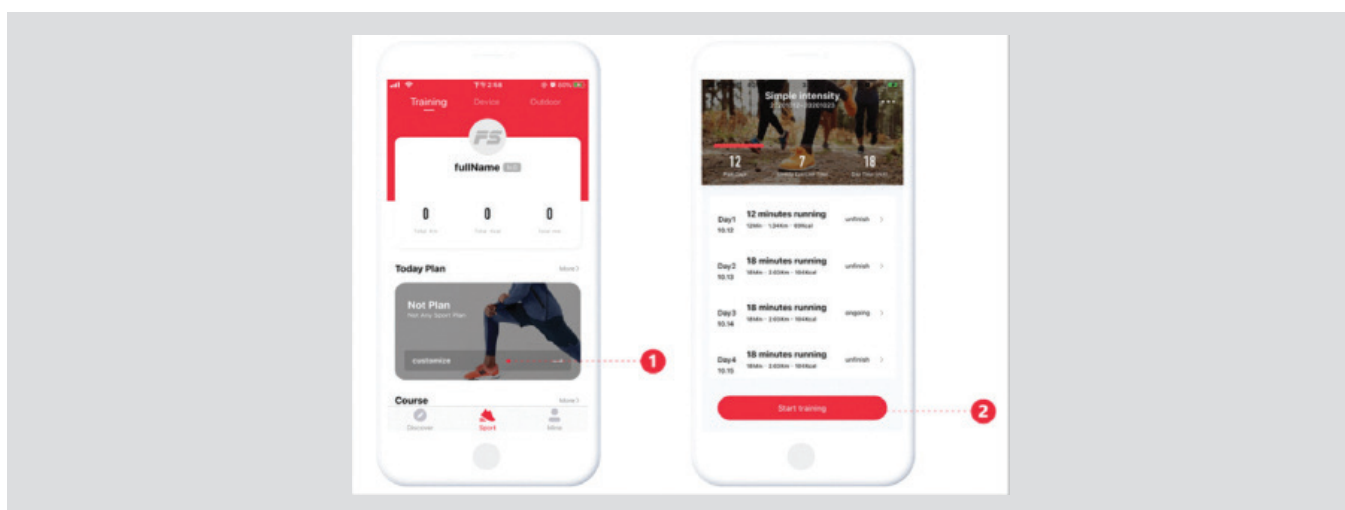
Πατήστε ένα μοντέλο (1) για να εισαγάγετε το αντίστοιχο αθλητικό μοντέλο. Και συνδέστε την επιθυμητή συσκευή από τη λίστα κοντινών συσκευών (2).

ΑΘΛΗΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ



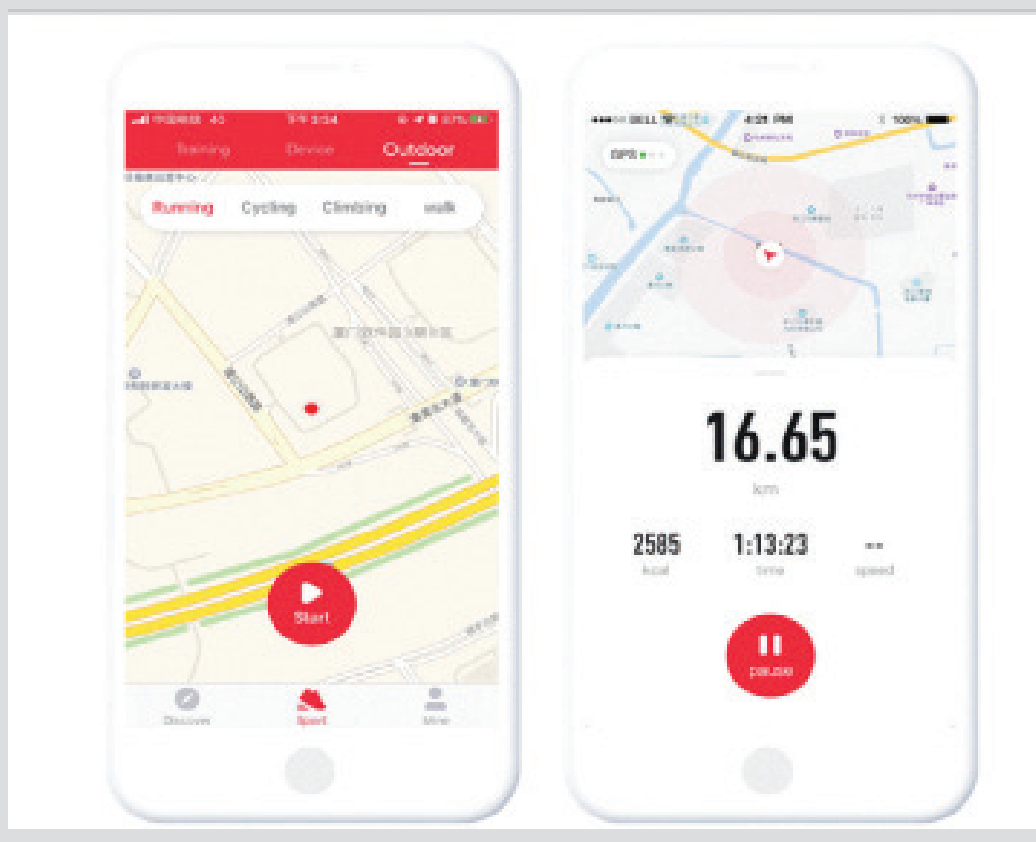
Ξεκινήστε τον διάδρομο για να μπείτε στο τραπέζι των σπορ αυτοκινήτων και ελέγξτε τα αθλήματα με τις επιλογές ελέγχου (1). Τα δεδομένα κίνησης δημιουργούνται συγχρονισμένα μετά τα αθλήματα.

ΑΘΛΗΤΙΚΗ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ



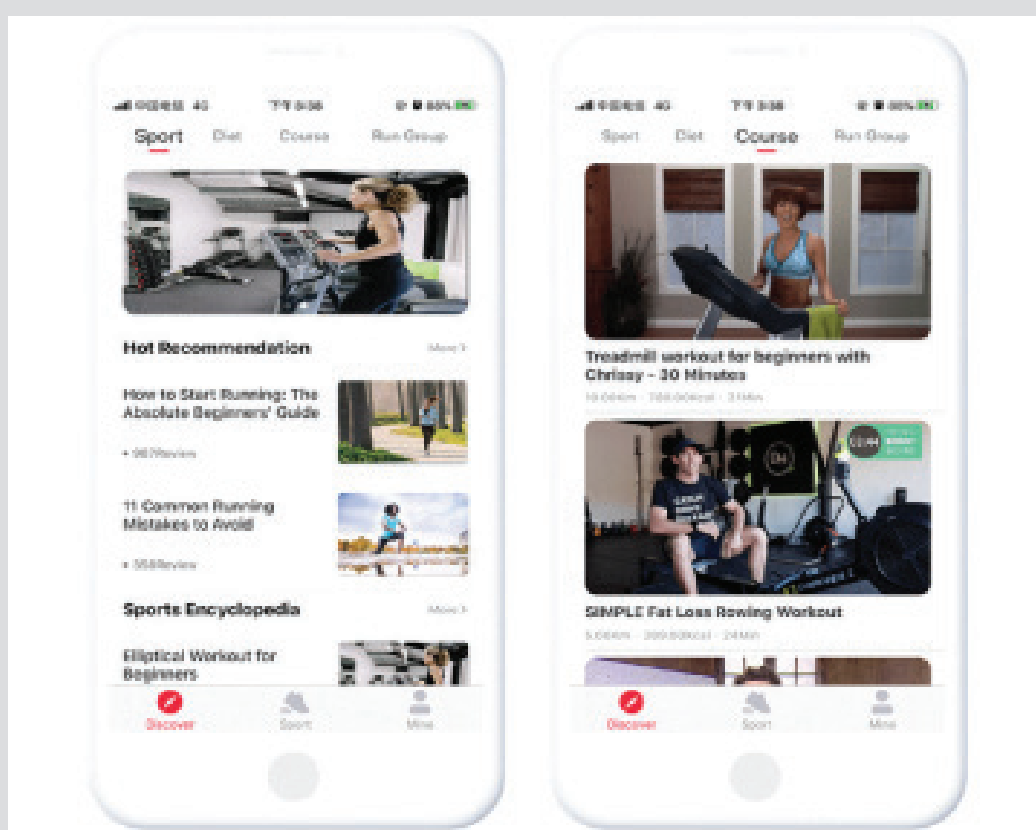
Μπείτε στη σελίδα [Αθλητισμός – Προπόνηση/ Sports - Training], κάντε ένα καθημερινό αθλητικό πρόγραμμα από το (1). Μόλις δημιουργηθεί το σχέδιο, πατήστε (2) για να ξεκινήσει το σχέδιο.

ΥΠΑΙΘΡΙΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ

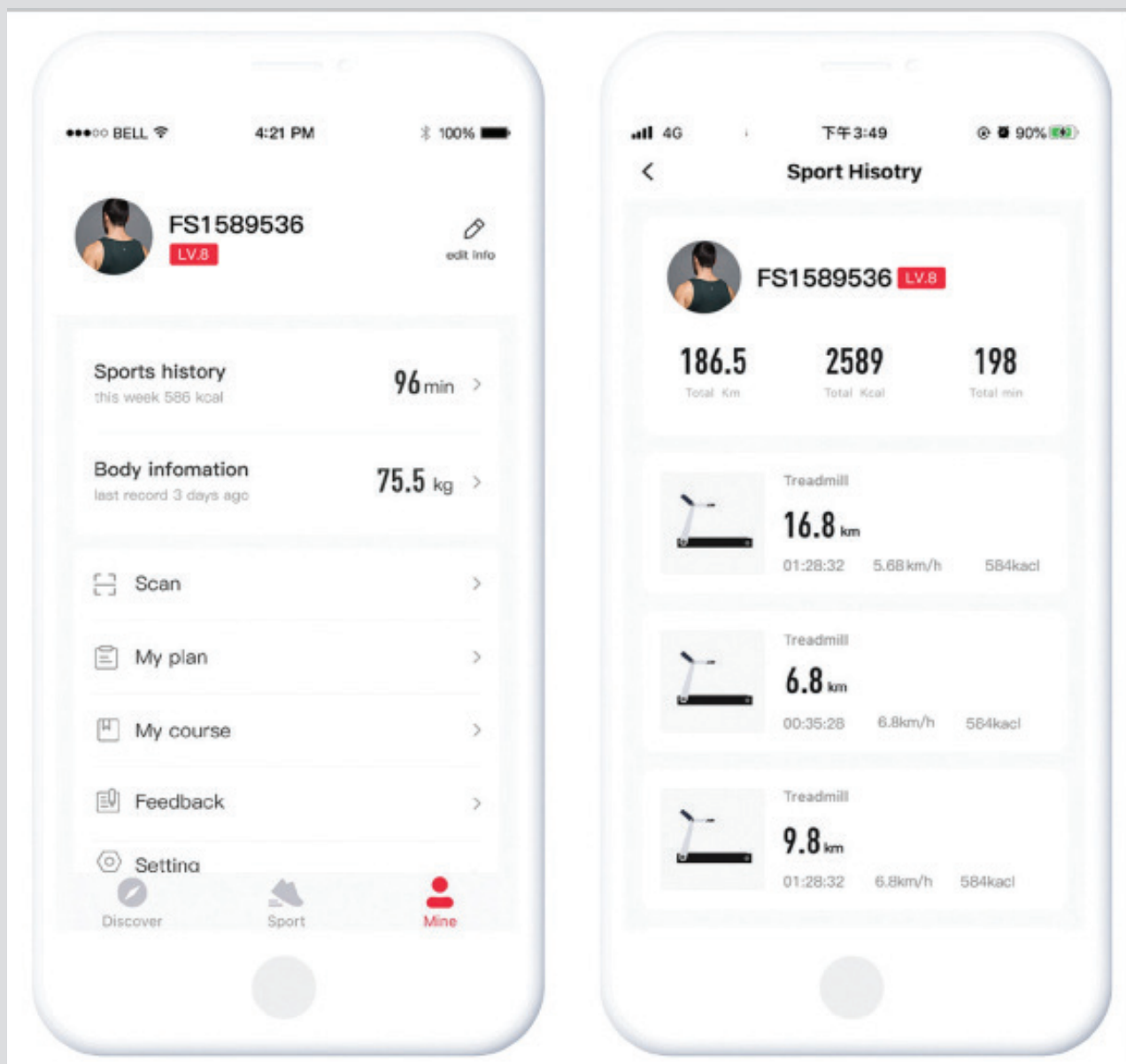


Μπείτε στη σελίδα [Sports - Outdoor] για να ξεκινήσετε ένα σχετικό μοντέλο υπαίθριων αθλημάτων

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ



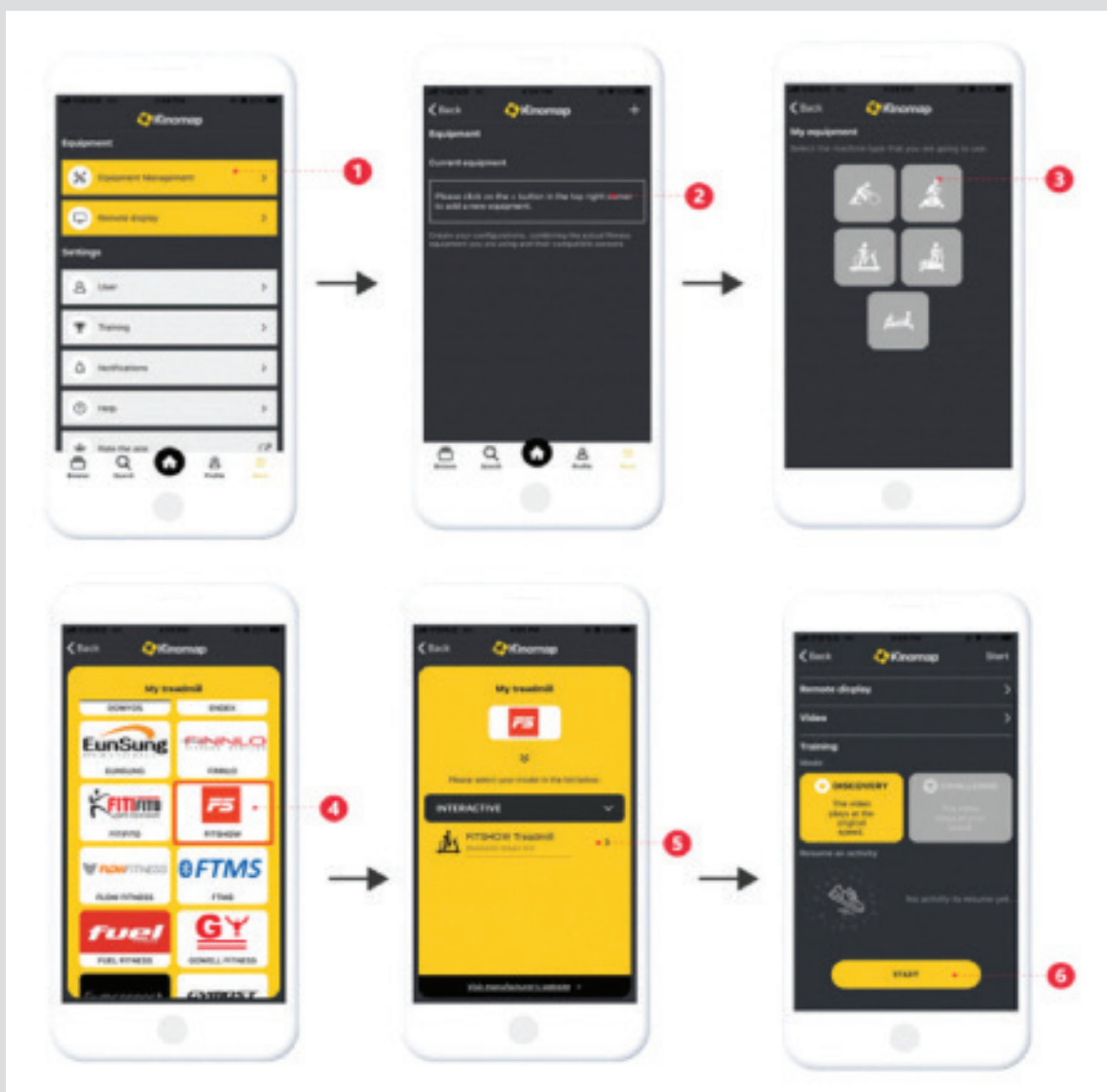
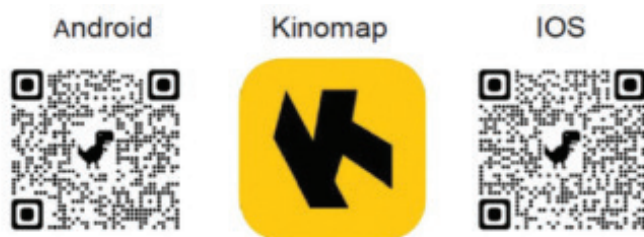
Μπείτε στη σελίδα [Discover] για να βρείτε περισσότερα αθλήματα, διατροφή, μαθήματα και άλλες υπέροχες προτάσεις περιεχομένου.



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 ΕΦΑΡΜΟΓΗ

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 ТРЧАЊЕ
- КОНЗОЛА УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ

ВАЖНО:

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



МЕРЕ ПРЕДОСТРОЖНОСТИ

Упозорење:

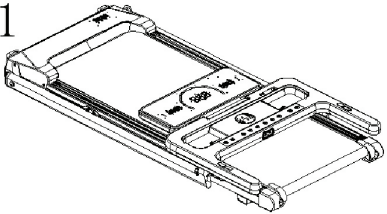
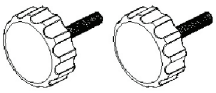

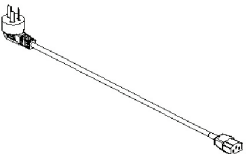




Пре почетка било ког програма вежбања, препоручује се да се консултујете са лекаром, посебно ако сте старији од 35 година или имате историју здравствених проблема. Нисмо одговорни за било какве повреде настале због тога. Не спајајте траку за трчање на напајање док се у потпуности не састави и поклопац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

Предострожности:

1. Пре употребе траке за трчање, уверите се да је сигурносни прекидач 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 гуге или лабаве одеће приликом вежбања, јер се могу ухватити на траци за трчање. Носите патике са гуменим ђоновима.
6. Држите гецу 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 obroка.
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 искључите сигурносни прекидач 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:

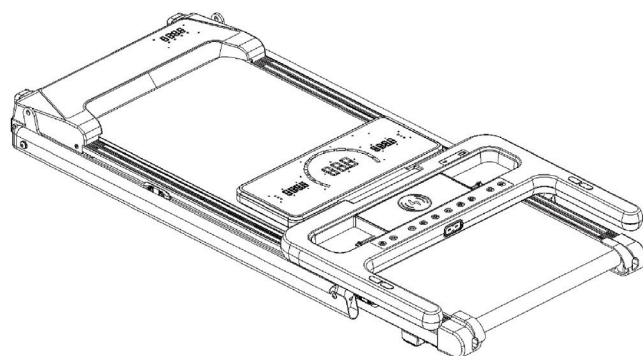
1		2		3	
4		5		6	
7		8			

Но.	Назив предмета	Спецификације	Количина
1	Цела машина сет		1
2	Велики цвет шљиве Дугме		2
3	Електронски гржач сат фиксирање дугме		2
4	power cable		1
5	Safety key	црвенкоса	1
6	Имбус кључИмбус кључ	S5	1
7	Приручник књига		1
8	Уље за подмазивање	25ml	1

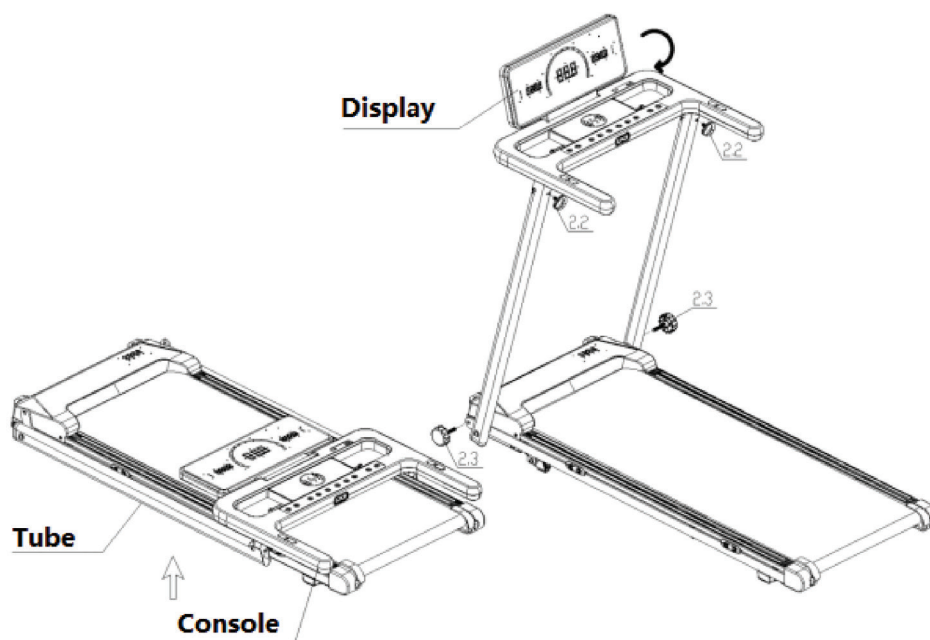
КОРАЦИ ИНСТАЛАЦИЈЕ

1. Корак: 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: Подигните склопове леве и десне колоне у правцу стрелица и причврстите и закључајте обе стране великим дугметом за цврт шљиве (2.3). Затим затегните дугмаг за причвршћивање електронског држача сата (2.2) са обе стране и на крају померите склоп екрана на склопу електронског сата у одговарајући положај у правцу стрелица. Након инсталације, проверите да ли су инсталирани сви делови склопа.

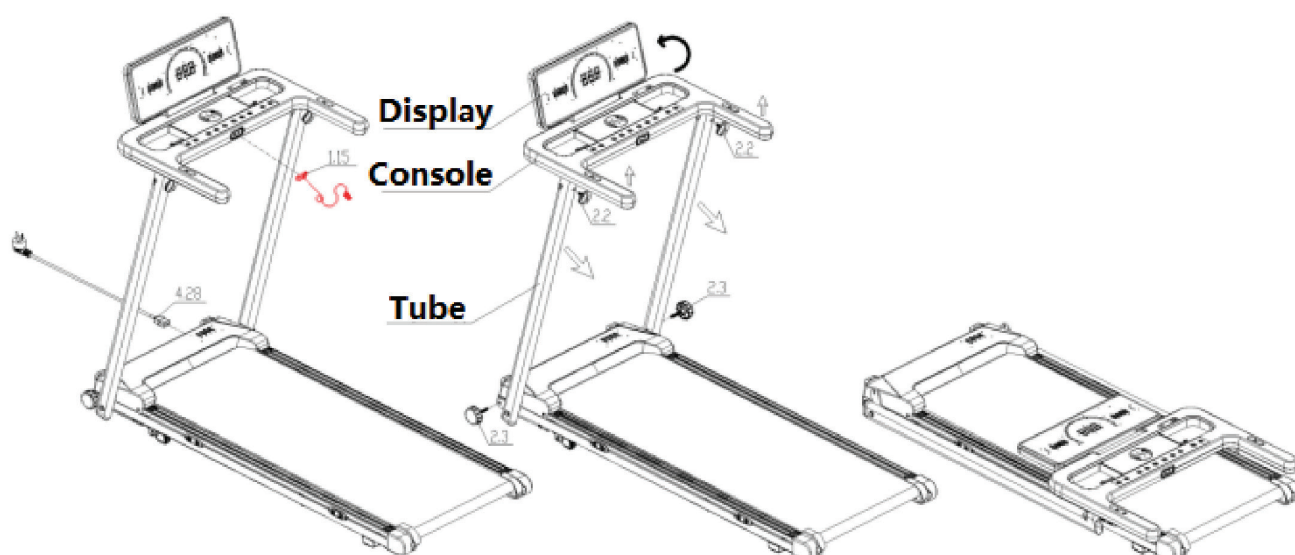


Када се саставе сви делови траке за трчање, проверите да ли су сви делови сигурно закључани пре употребе!

Склопива упутства:

Склапање траке за трчање: Пре него што преклопите траку за трчање, искључите прекидач за напајање и искључите кабл за напајање и утикач.

Као што је приказано на слици: Прво, искључите кабл за напајање (4.28) и сигурносну браву (1.15). Затим, одвртите дугмаг за причвршћивање носача електронског дисплеја (2.2) са обе стране усправног склопа. Затим, окрените склоп екрана на склопу електронског екрана у положај паралелно са склопом електронског екрана, као што је приказано стрелицама. Затим, држећи леви и десни рукохват склопа електронског дисплеја, окрените склоп електронског дисплеја да контактира усправан склоп, као што је приказано стрелицама. На крају, одвртите велике петоугаоне дугмаг (2.3) са обе стране и спустите усправни склоп као што је приказано стрелицама.

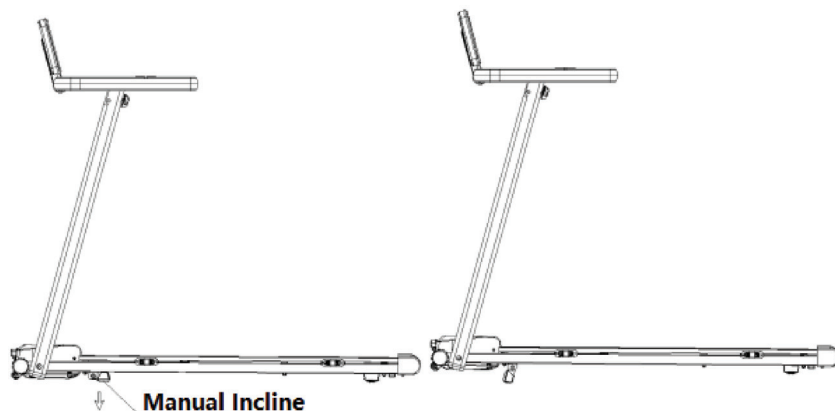


Подешавање нагиба:

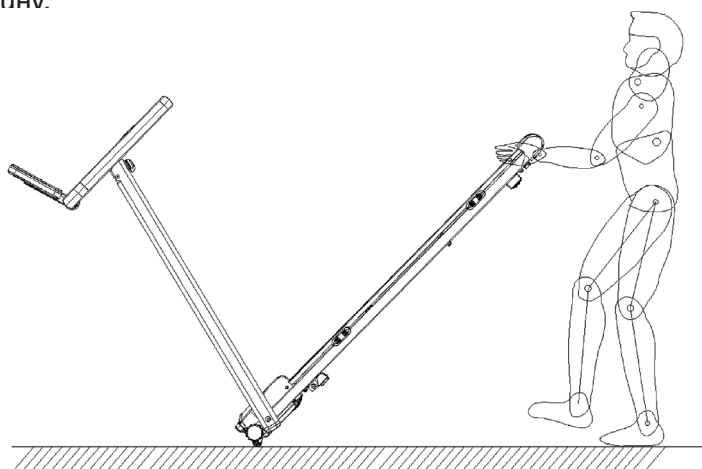
Као што је приказано на дијаграму: Померите склоп стопала у правцу стрелице да бисте се преbacили на другу поставку нагиба.

Пријатељски подсетник:

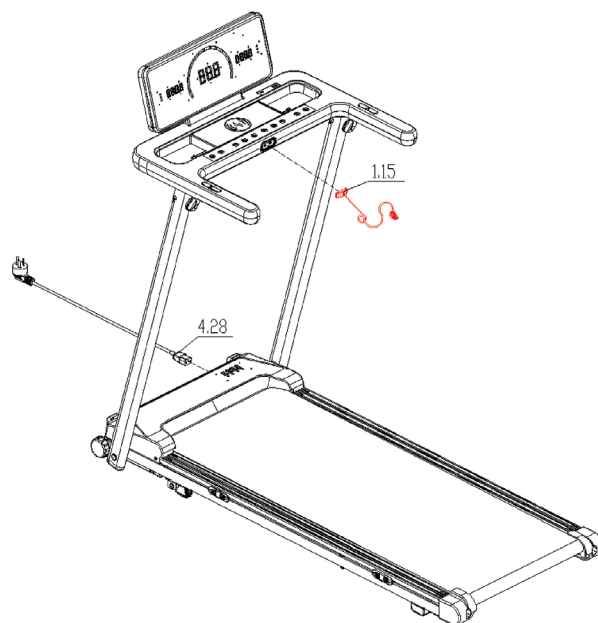
Препоручује се да најмање две особе управљају подешавањем нагиба како би се избегле несреће.

**Упутства за кретање траке за трчање:**

- 1 . Подигните задњи крај плоче за трчање са обе руке, нагињући целу машину напред.
- 2 . Померите целу машину.

**Раг машине:**

Прво, прочитајте упутство за употребу, а затим прикључите кабл за напајање траке за трчање (4.28) у утичницу, укључите прекидач за напајање, а затим поставите сигурносни комплет (1.15). Затим можете управљати машином у складу са упутствима у упутству.



ТЕХНИЧКЕ КАРАКТЕРИСТИКЕ

Прошири величину(mm)	1232x583x1136mm	Снага	2.0HP
Напон	220V	Н.З	50Hz-60Hz
Простор за трчање (mm)	1050x400mm	Опсег брзине	1-12KM/Н
Нето тежина	26KG	Максимална тежина корисника	100KG
LED функција приказа	Брзина, време, удаљеност, калорије, откуцаји срца, кораци		

УПУТСТВА ЗА УЗЕМЉЕЊЕ

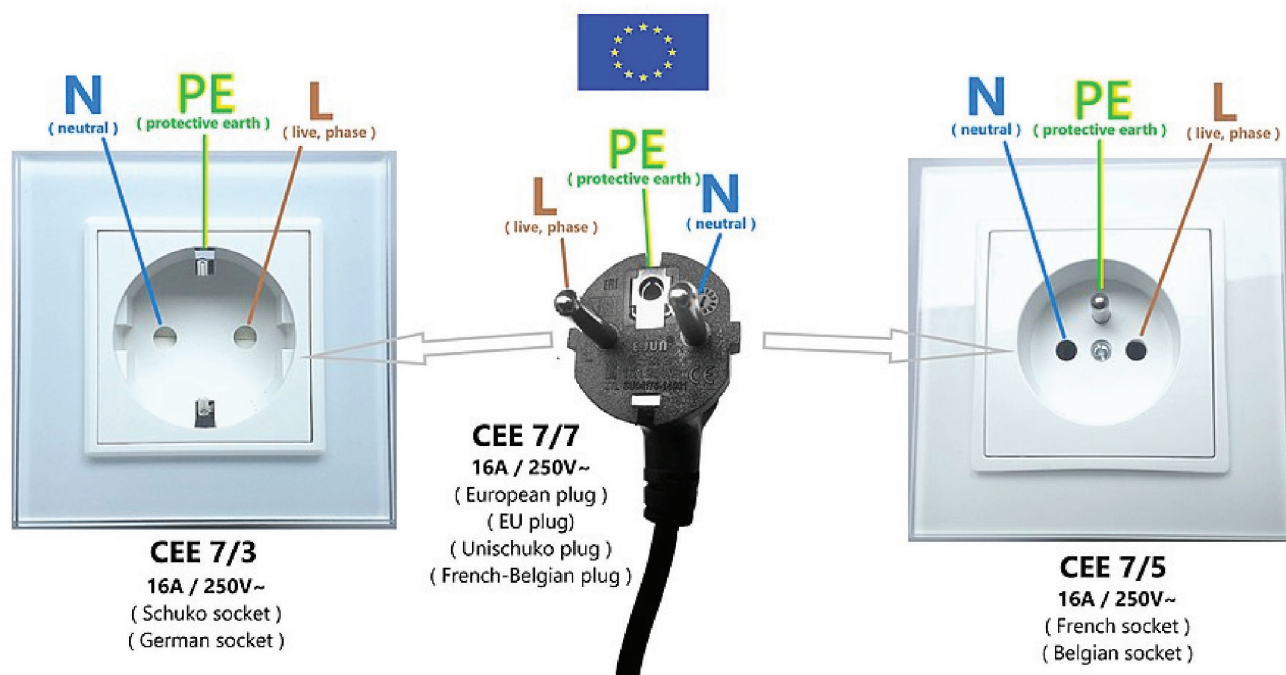
Овај производ мора бити уземљен. У случају квара или оштећења, уземљење обезбеђује пут најмањег отпора за струју, смањујући ризик од струјног удара. Овај производ је опремљен каблом за напајање, проводником за уземљење и утикачем за уземљење.

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

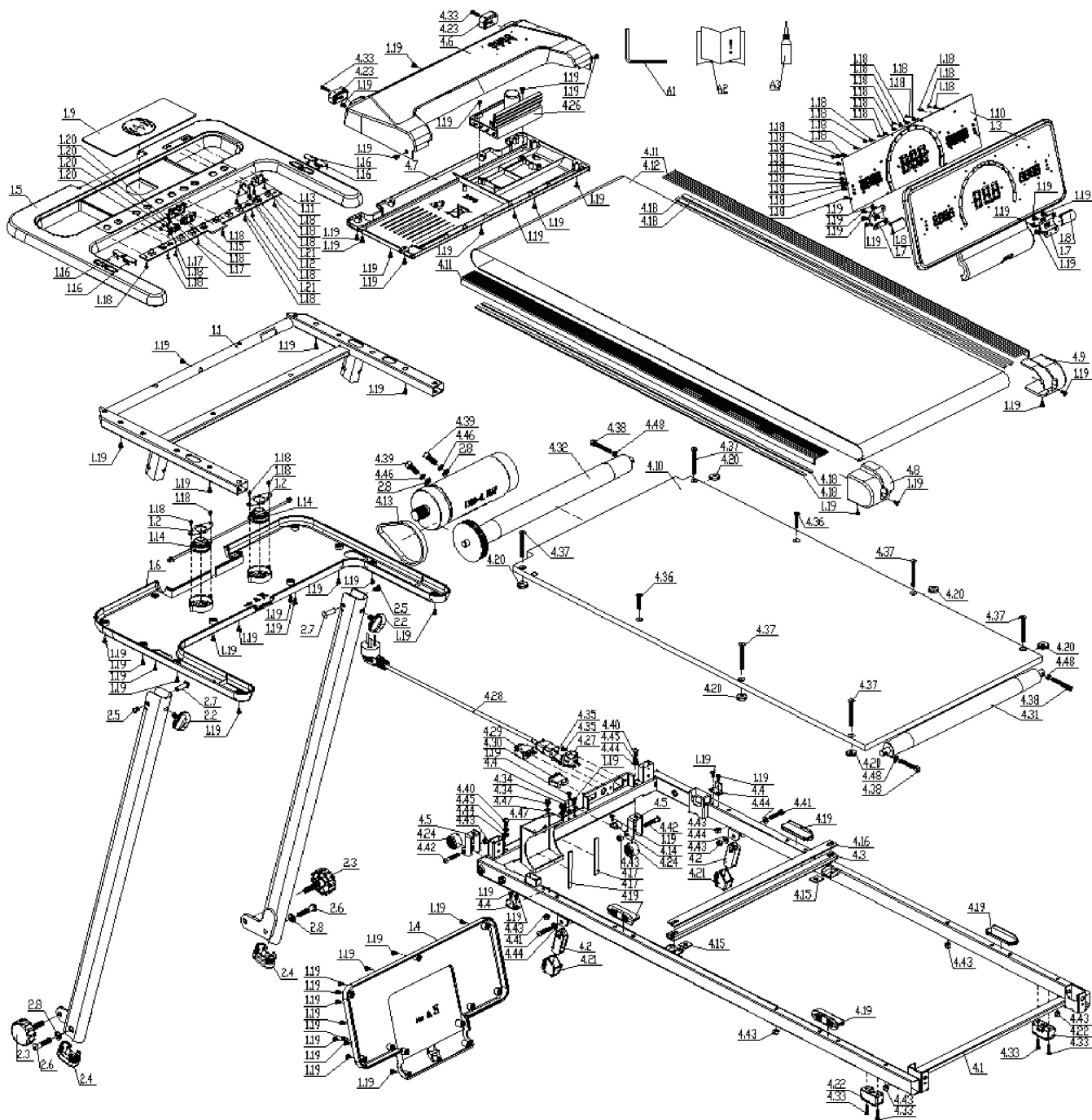
Опасност - Неправилно уземљење ове опреме ће довести до опасности од струјног удара. Ако имате било каквих недоумица о томе да ли је опрема правилно уземљена, молимо вас да потврдите са квалификованим електричаром.

Немојте сами мењати утикач који сте добили са овим производом. Ако није компатибилан са вашом утичницом, молимо вас да квалификовани електричар га модификује. Овај производ је дизајниран за опште 220-волтне номиналне кола и уземљене утикаче, који изгледају као утикач А у скици приказаној испод. Прикључите овај производ утикач на утичницу исте спецификације. Немојте користити никакав адаптер за напајање.

European plug and sockets



ЕКСПЛОДИРАНИ ДИЈАГРАМ ПРИКАЗА



ЕХПЛОДЕД ПОГЛЕДАЈ ЛИСТА

Но	Назив резервног дела	Количина
1.1	Заварени панелски склоп	1
1.2	Плочица за звучник	2
1.3	Предњи поклопац дисплеја	1
1.4	Задњи поклопац дисплеја	1
1.5	Горњи панелски поклопац	1
1.6	Доњи панелски поклопац	1
1.7	Плочица за пригушивање ротације дисплеја	2
1.8	Лучна плочица за пригушивање ротације дисплеја	2
1.9	Противклизна подлога за електронски сат и телефон	1
1.10	Дисплеј РСВ плоча	1
1.11	Панел тастера електронског сата	1
1.12	Плосни гржач	1
1.13	USB плоча	1
1.14	Звучник	2
1.15	Сигурносни кључ	1
1.16	Чип за мерење пулса	4
1.17	У носач за фиксирање сигурносног кључа	2
1.18	Крстасте саморезне вијке ST3.0×8	38
1.19	Крстасте саморезне вијке ST4.2×10	63
1.20	Крстасте саморезне вијке ST2.5×6	4
1.21	Крстаста саморезна вијка ST3.0×8	2
2.1	Леви заварени стуб	1
2.2	Регулатор рукохват за фиксирање панела	2
2.3	Велики „шљива“ регулатор	2
2.4	Овални чеп за стуб	2
2.5	Инбус вијци М6×10 (пуна навој)	2
2.6	Инбус вијци М8×40 (пола навоја)	2
2.7	Инбус вијци М6×25	2
2.8	Равна подлошка ф8.5×ф16×1.5	4
3.1	Десни заварени стуб	1
4.1	Главни заварени рам	1

Но	Назив резервног дела	Количина
4.2	Заварени склоп подизних ногу	2
4.3	Ојачавајућа цев плоче за трчање	1
4.4	L носач за фиксирање моторног поклопца	3
4.5	U носач за фиксирање точка	2
4.6	Горњи поклопац мотора	1
4.7	Доњи поклопац мотора	1
4.8	Леви задњи поклопац	1
4.9	Десни задњи поклопац	1
4.10	Плоча за трчање	1
4.11	Бочна лајсна	2
4.12	Трака за трчање	1
4.13	Poly V каиш	1
4.14	Стезаљка за кабл min R10	1
4.15	EVA подлога за U носач плоче за трчање	2
4.16	EVA подлога за ојачавајућу цев плоче за трчање	1
4.17	Двострана пена за носач мотора 80	2
4.18	Двострана трака 900 mm за пену бочне лајсне	4
4.19	Амортизер	4
4.20	Подлога за ублажавање плоче за трчање	6
4.21	Ручна нога за нагиб	2
4.22	Гумене ножице	2
4.23	Предње потпорне ноге главног рама	2
4.24	Точкићи за померање главног рама	2
4.25	Мотор	1
4.26	Доња контролна РСВ плоча	1
4.27	Троугаона прикључница	1
4.28	Кабл за напајање	1
4.29	Заштита од преоптерећења	1
4.30	Прекидач за напајање	1
4.31	Задњи ваљак	1
4.32	Предњи ваљак	1
4.33	Крстасте саморезне вијке ST4.2×19	6

No	Назив резервног дела	Количина
4.34	Комбиновани вијак са крстастом главом М4×10	2
4.35	Крстасте упуштене саморезне вијке ST4.2×13	2
4.36	Упуштени инбус вијци М6×30 (пуна навој)	2
4.37	Упуштени инбус вијци М6×55 (пуна навој)	6
4.38	Инбус вијци М6×45 (пуна навој)	3
4.39	Инбус вијци М8×20 (пуна навој)	2
4.40	Инбус вијци М6×12 (пуна навој)	2
4.41	Инбус вијци М6×30 (пуна навој)	2

No	Назив резервног дела	Количина
4.42	Инбус вијци М6×35 (пола навоја)	2
4.43	Самокоћећа најлонска матица М6	10
4.44	Равна подлошка Φ6.2×Φ13×Т1	12
4.45	Опрожна подлошка М6	2
4.46	Опрожна подлошка М8	2
4.47	Назубљена подлошка Φ5×Φ8×Т1.5	2
4.48	Назубљена подлошка Φ7×Φ10×Т1.5	3
A1	Инбус кључ S5	1
A2	Упутство за употребу	1
A3	Уље за подмазивање	1

ЗАГРЕЈТЕ ВЕЖБЕ

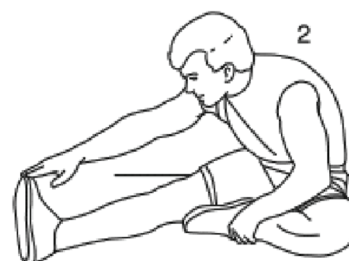
1. Пре вежбања

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).



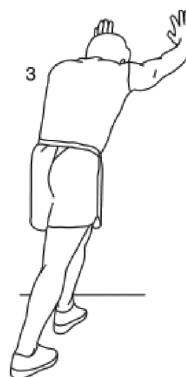
2 . тетива Истезање

Седите на чисту простирку са једном ногом испруженом равно. Савијте грузу 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 зиду / грвету са рукама против њега. Поставите једну ногу иза себе, држећи задњу ногу равно са петом уземљеном. Нагните се према зиду. 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.
Савијте 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).



5. 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 вам је ово први пут да вежбате, обратите се лекару или стручњаку пре употребе.

Пре употребе траке за трчање, станите поред ње и упознајте се са њеним контролама - као што су покретање, заустављање и подешавање брзине. Користите га тек након што сте упознати са овим контролама. Станите на пластичне плоче против клизања са обе стране траке за трчање, држећи рукохвате са обе руке. Покрените машину при малој брзини од 1,6-3,2 км / х, стојте усправно, радујте се и додирните једном ногом неколико пута на траку за трчање. Затим станите на траку за трчање и крећите се с њом. Када се осећате пријатно, постепено повећавајте брзину на 3-5 км / х. Одржавајте ову брзину око 10 минута, а затим полако зауставите машину.

Вежба:

Прво, станите поред њега и упознајте се са његовим контролама - као што је подешавање брзине и нагиба. Користите га тек након што сте упознати са овим контролама. Хођајте око 1 километар сталним темпом и забележите време. Ово може потрајати 15-25 минута. Хођање брзином од 4,8 км / х трајаће око 12 минута да пређе 1 километар. Када то лако урадите неколико пута, можете постепено повећавати брзину и нагиб. Настављајући ово за 30 минута ће обезбедити добар тренинг. Пре него што започнете овај програм вежбања хођања, запамтите: не журите; Ова вежба је за ваше доживотно здравље, а не магични трик за постизање резултата преко ноћи.

Интензитет Вежбања:

Пречица – Вежбање 15-20 минута је 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, држећи сваку брзину 2 минута. Затим повећајте брзину за 0,3 км / х свака 2 минута док не осетите да вам се дисање убрзава, али није тешко. Одржавајте ову брзину, а ако се осећате без даха, смањите брзину за 0,3 км / х. На крају, дозволите 4 минута да успори. Ако вам је тешко повећати интензитет повећањем брзине, користите спор нагиб. Чак и благи пораст нагиба значајно ће повећати интензитет вежбања.

Како сагорети калорије – Ова метода ће заправо сагорети калорије.

Загрејте се 5 минута при брзини од 4-4,8 км / х, а затим повећајте брзину за 0,3 км / х свака 2 минута док вам не буде изазов да одржите ту брзину 45 минута. Да бисте интензивирали тренинг, одржавајте ову брзину током једносатног ТВ програма, повећавајући брзину за 0,3 км / х током сваке рекламне паузе, а затим се враћајући на претходну брзину на следећем програму. На овај начин, калорије ће бити у потпуности сагорети током рекламних пауза и накнадног повећања откуцаја срца. Оставите 4 минута на крају да успорите.

Фреквенција тренинга:

Циљ је 3-5 пута недељно, 15-60 минута по сесији. Најбоље је имати унапред дефинисан распоред тренинга, а не вежбање на основу личних преференција. Можете контролисати интензитет тренинга подешавањем брзине и нагиба. Препоручујемо да почнете без нагиба; Међутим, повећање нагиба на траци за трчање је ефикасан начин да се повећа интензитет тренинга.

Консултујте стручњака пре почетка било ког тренинга. Он / она може препоручити учесталост вежбања, интензитет и трајање које одговара вашем узрасту и физичком стању. Ако осетите стезање или бол у грудима, неправилан рад срца, отежано дисање, вртоглавицу или гругу нелагодност током вежбања, одмах престаните! Консултујте стручњака пре него што наставите да вежбате.

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

Ако вам недостаје искуства или нисте сигурни у оптималну брзину тестирања, можете се позвати на следеће смернице:

1 -3 ,0 км / х:	Особе са лошом физичком кондицијом
3 .0 -4 .5 км / х:	Људи који су седентарни или не вежбају редовно
4 ,5 -6 ,0 км/х:	Шетачи са стабилним темпом
6 .0 -7 .5 км/х:	Брзи шетачи
7 .5 -9 .0 км/х:	Јоггерс
9 .0 -12 .0 км/х:	тркачи умереним темпом
2 .0 -14 км/х:	Искусни тркачи

Имајте на уму:

За шетаче, брзина од 6 км / х или мање је погоднија; За тркаче је погоднија брзина од 8,0 км / х или више.

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 накупљање остатака испод. Уверите се да су ваше атлетске ципеле чисте; избегавајте добијање огеће 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;

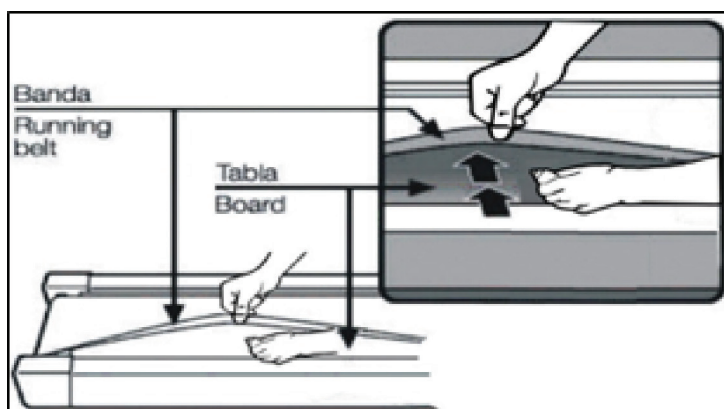
Тешки корисници (3-5 сати коришћења недељно): једном месечно;

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 прогрее унутрашњу површину појаса.

Препоручујемо куповину мазива од вашег локалног дилера или да нас контактирате директно.

Напомена: Све остале поправке треба да обавља стручни тим.



ПОДЕШАВАЊЕ ТРАКЕ ЗА ТРЧАЊЕ

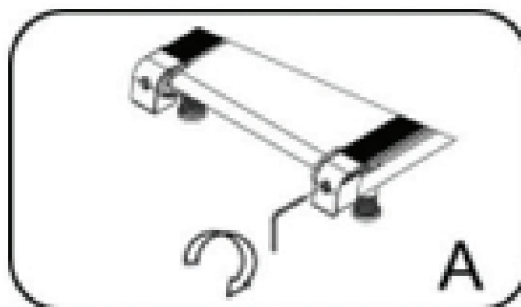
1. Да бисте боље одржавали своју електричну траку за трчање и продужили јој живот, препоручујемо да је искључите након 1,5 сата непрекидне употребе и оставите да се одмори 10 минута пре него што је поново употребите.

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 50-75 мм са палуке за трчање.

Поставите траку за трчање на равну површину. Покрените траку за трчање на приближно 6-8 км / х и посматрајте појас за било какво одступање.

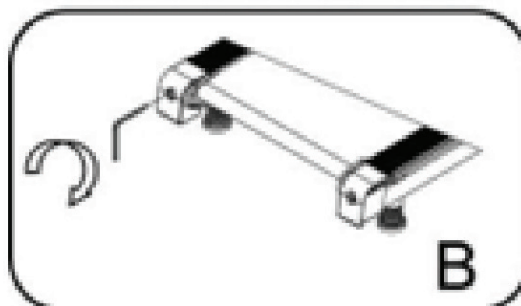
Ако појас одступа у десно, уклоните сигурносну браву и прекидач за напајање, окрените десни вијак за подешавање 1/4 у смеру казаљке на сату, уметните прекидач за напајање и сигурносну браву, покрените траку за трчање и посматрајте појас за било какво одступање. Понављајте ове кораке док се појас не центрира.

(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.

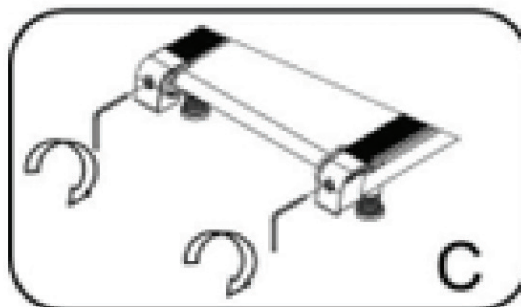
(Слика Б)



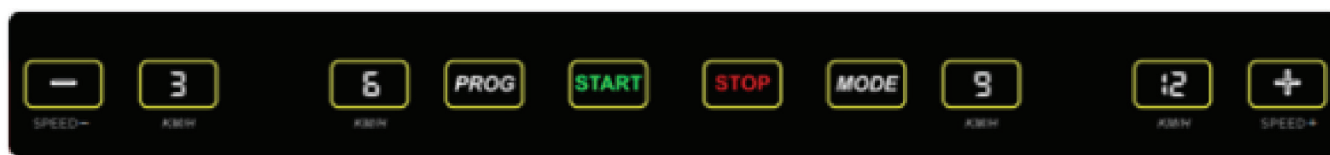
Појас може постати лабав након горе наведених подешавања или након периода употребе, што захтева подешавање. Уклоните сигурносну браву и прекидач за напајање, истовремено окрените леви и десни вијци за подешавање 1/4 у смеру казаљке на сату, уметните прекидач за напајање и сигурносну браву, покрените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

Понављајте ове кораке док појас не буде правилно затегнут.

(Слика Ц)



КОНЗОЛА УПУТСТВО ЗА УПОТРЕБУ



I. Функције дугмета

1. Дугме Старт: **START**

Када је трака за трчање у стању приправности, притиском на ово дугме покренут ће се трака за трчање.

2. Стоп дугме: **STOP**

Машина се може зауставити док ради.

3. Програмско дугме: **PROG**

У стању приправности, поставке екрана се могу пребацити секвенцијално са P1 → P2 → P3 → P4 → P5 → P6 → P7..... → P12 → Тест телесне масти → P0 Станбди моге;

4. Моде дугме: **MODE**

У стању приправности можете подесити тајмер за одбројавање → одбројавање удаљености → одбројавање калорија → подешавања станбди режима секвенцијално.

У режиму вежбања притисните ово дугме да бисте се преbacили између приказивања калорија и удаљености.

У режиму детекције телесне масти можете подесити пол, висину и тежину (погледајте функцију детекције телесне масти).

5. Пречице брзине (3, 6, 9, 12):

Када машина ради, приказ брзине се може подесити на 3km, 6km, 9km, 12km притиском на тастере

6. Брзина + / Брзина - тастери::

а. Када је машина покренута, притисните Снеед +/Снеед - тастере да подесите брзину на жељену вредност;

б. У стању приправности, притисните тастере Снеед +/Снеед - да бисте подесили релевантне вредности програма и режима settings to the desired values;

II. ЛЕД Погледај дисплеј:

1. Приказ времена:

а. Приказује вредност времена током рада и подешавања (време се приказује као одбројавање током режима и подешавања програма);

б. У стању приправности, приликом уласка у функцију детекције телесне масти, приказује пол → старост → висину → тежину → вредности телесне масти;

ц. Приказује код грешке када машина не ради;

1. Преглед брзине:

а. Приказује вредност брзине током рада;

б. Приликом уласка у подешавања телесне масти функција, приказује функцију подстиче Ф-1 (пол), Ф-2 (старост), Ф-3 (висина), Ф-4 (тежина), Ф-5 (вредност детекције телесне масти);

3 . Удаљеност:

Приказује вредност растојања током рада и подешавања (приказује се као одбројавање током подешавања режима);

4 . Поглед на калорије:

Приказује вредност калорија током рага и подешавања (приказује се као одбројавање током подешавања режима);

5. Приказ / нагиб откуцаја срца:

Приказује вредности откуцаја срца и нагиба током рага или приправности (дисплеји се могу укључити);

III. Нормалне функције рага:

а. У стању приправности притисните дугме Старт да бисте покренули траку за трчање.

б. У рагу, притисните дугме Спеед + или Спеед - да бисте подесили жељену брзину.

ц. У рагу, притисните дугме Стоп или повуците сигурносни прекидач да бисте зауставили машину.

IV. Функције режима:

а. У стању приправности притисните дугме Моде да бисте ушли у режим подешавања, настављајући секвенцијално од подешавања одбројавања времена → подешавања одбројавања удаљености → подешавања одбројавања калорија → стању приправности.

б. Приликом подешавања временског одбројавања, временски приказ приказује вредност, са почетним временом од 30:00 и опсегом подешавања од 5:00-99:00. Приликом подешавања одбројавања удаљености, приказ удаљености приказује вредност, са почетном вредношћу од 1.000km и опсегом подешавања од 1.000-99.00km. Приликом подешавања одбројавања калорија, приказ калорија приказује почетну вредност од 50 калорија, са опсегом подешавања од 20-990 калорија.

ц. Након постављања релевантних параметара, притисните дугме Старт да бисте покренули траку за трчање. Систем ће приказати одбројавање на основу времена, удаљености или одбројавања калорија које сте поставили. Остале неподешене вредности ће бити приказане инкрементално.

д. Када вредност одбројавања на екрану достигне 00, звучни сигнал ће се огласити звучним сигналом, а машина ће се аутоматски зауставити и ући у стање приправности.

е. Док је машина покренута, можете да притиснете дугме Стоп да га заустави и уђе у стање приправности.

V. Програмске функције

а. У стању приправности притисните дугме програма да бисте ушли у поставке програма, настављајући секвенцијално од ПРОГРАМА 1 → 2 → 3 → 4 → 5 → 6 → P7 v P8.... → P12 → Тест телесне маси → стању приправности;

б. Почетно време за ПРОГРАМ 1-12 је 30:00, а опсег подешавања времена је 5:00-99:00 (само време се може подесити у подешавањима програма);

ц. Након подешавања релевантних параметара, притисните дугме старт да бисте покренули траку за трчање. Време ће бити приказано као одбројавање, а удаљеност и калорије ће бити приказане инкрементално;

д. Након подешавања вредности брзине током рага, вредност брзине ће се аутоматски прилагодити вредности подешене програмом приликом уласка у следећи временски период програма;

е. Током рага траке за трчање, тастери за подешавање брзине и надморске висине могу се користити за подешавање података о брзини и надморској висини.

ф. Када тајмер за одбројавање на електронском сату достигне 00:00, звучни сигнал ће се огласити три пута, након чега ће се машина аутоматски зауставити и ући у стање приправности.

г. Машина се такође може зауставити и ставити у стање приправности притиском на дугме стоп док рагу.

VI. Функција детекције телесне маси

1. Када се трака за трчање заустави, притисните програмско дугме да бисте изабрали програм за тестирање телесне маси и ушли у режим тестирања.

1. Након уласка у функцију теста телесне масти, приказ удаљености ће прво приказати: Ф-1, што указује да је пол унесен. Приказ калорија ће приказати 01, што значи да је постављен на мушко. Притисните дугмак за повећање / смањење брзине да бисте одабрали: 01 (мушки) или 02 (женски).
2. Притисните дугме Mode. Приказ удаљености ће приказати Ф-2, што указује да улазите у фазу подешавања старости. Приказ калорија ће приказати 25 (година). Притисните дугмак за убрзање и смањивање да бисте подесили старост (опсег подешавања: 10-99 година).
3. Притисните дугме Mode. Приказ удаљености ће приказати Ф-3, што значи да улазите у фазу подешавања висине. Приказ калорија ће приказати 170 (цм). Притисните дугмак за убрзање и смањивање да бисте подесили висину (опсег подешавања: 80-200 цм).
4. Притисните дугме Mode. Приказ удаљености ће приказати Ф-4, што указује да улазите у фазу подешавања тежине. Приказ калорија ће приказати ... На екрану се види 70 кг. Тастери за подешавање брзине могу се користити за подешавање тежине (опсег подешавања: 30-150 кг).
5. Притисните дугме режима. Приказ удаљености ће приказати: Ф-5, што указује да је активирана функција теста телесне масти. Ставите обе руке на сензор откуцаја срца на наслону за руке. Процент телесне масти ће бити приказан у року од 8 секунди.

VII. Сигурносна брава Функција заустављања у случају нужде:

У било ком стању, када се повуче сигурносна брава, без обзира на брзину машине, мотор мора да се заустави у року од 8 секунди, а приказ електронског екрана мора да покаже: E-07.

Претрага	Опсег подешавања	Почетна вредност	Опсег приказа	Јединица
Време	5:00--99:00	30:00	00:00—99:59	min:sec
Претрага	1--12	1	1--12	km/h
садржина	0	0	0	%
Удаљеност	1.000—99.00	1.000	0.000—99.00	km
Калорија	20.0--990	50.0	0.00--999	cal
Стопа (откуцаја / минут)	-	-	-	-
Калорије (kcal)	0.0	50.0	10.0-990	0.0–990

Ког грешке

Ког грешке	Детаљи издвања	Методге	Напомена
Er-1	1. The communication line is damaged or has a poor connection; 2. PCB up board or down board damage.	1. Проверите да ли је веза горњег и доњег комуникационог кабла добра или оштећена; 2 . Замените ПЦБ горе одбор или доле одбор.	Проблеми у комуникацији
Er-2	1. Кабл за напајање мотора није правилно повезан или су угљеничне четке на мотору лабаве, узрокујући лошу везу; 2 . Транзистор снаге на доњој контролној плочи је кратког споја или оштећен; 3 . Прекорачење / преоптерећење.	1. Проверите да ли је кабл за напајање мотора правилно прикључен или проверите да ли су угљеничне четке мотора правилно повезани; 2 . Проверите да ли су транзистори снаге на доњој контролној плочи оштећени или замените доњу контролну плочу.	Проблеми са мотором и транзистором снаге
E5	Заштита од прекомерне струје и преоптерећења.	1 . Проверите да ли је повећан коефицијент трења машине, или ако уље за подмазивање треба да се дода да се смањи коефицијент трења; 2 . Проверите да ли је оптерећење претешко или је премашило носивост машине.	Питања заштите
E7	1. Сигурносни прекидач није 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 је ниво и правилно повезан; 3. Замените микро прекидач.	Кључна питања безбедности

BLUETOOTH APPS

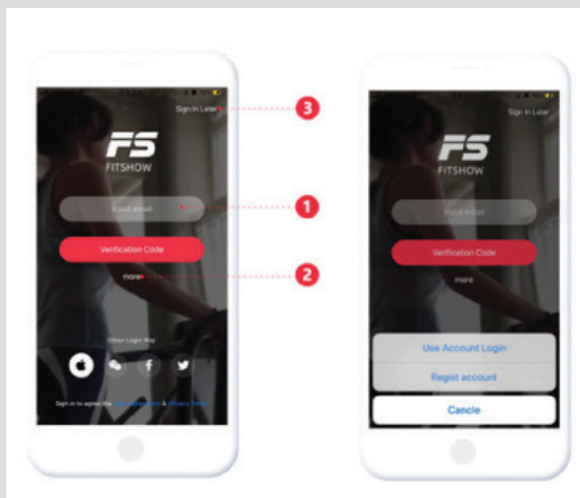
FITSHOW

Скенирајте QR код да бисте директно преузели АПП или преузели и инсталирали преко продавница апликација претраживањем & apos; ФитСхов & apos;



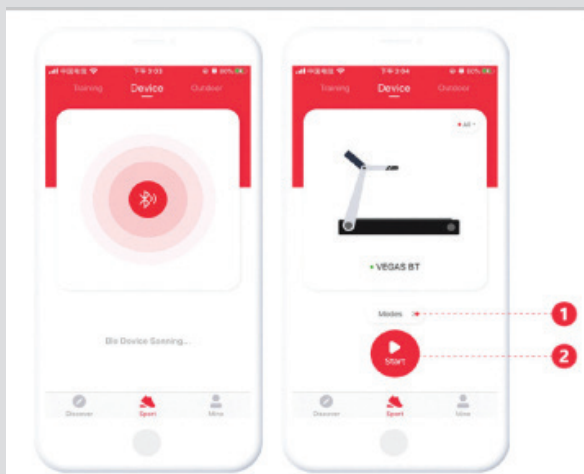
ОПЕРАЦИЈА АПЛИКАЦИЈЕ

Регистрација корисника / регистрација и пријава



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

ПОВЕЗИВАЊЕ УРЕЂАЈА

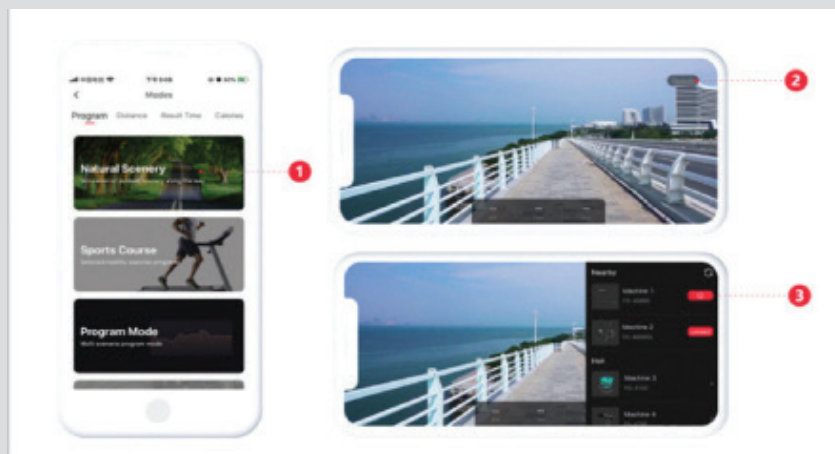


Пре повезивања уређаја, проверите да ли су Bluetooth и GPS система (Android 8.0 и новији обавезни) ON статус. Затим идите на [Спорт – Уређаји/Device] страна, набавите уређаје у близини путем Bluetooth претраге.

Напомена:

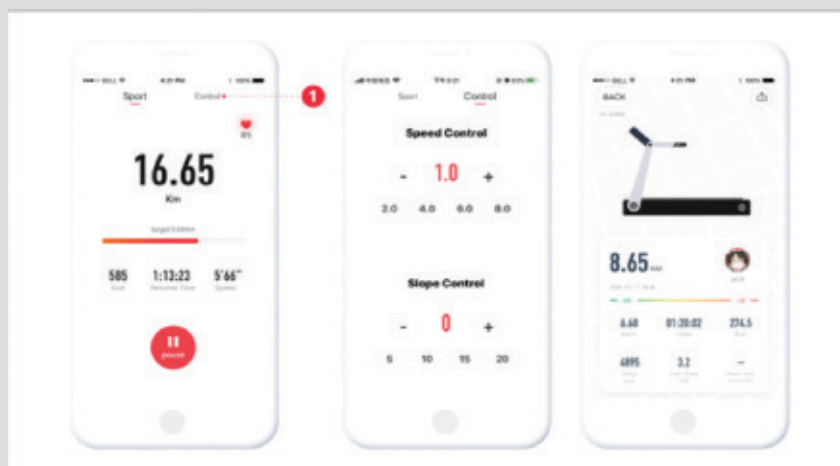
1. Молимо вас да не везујете уређаје путем Bluetooth листе телефона која ће онемогућити APP.
2. Ако се уређај напаја из батерије, покрените уређај један или два да бисте активирали уређај, а затим повежите APP.

ИЗБОР МОДЕЛА



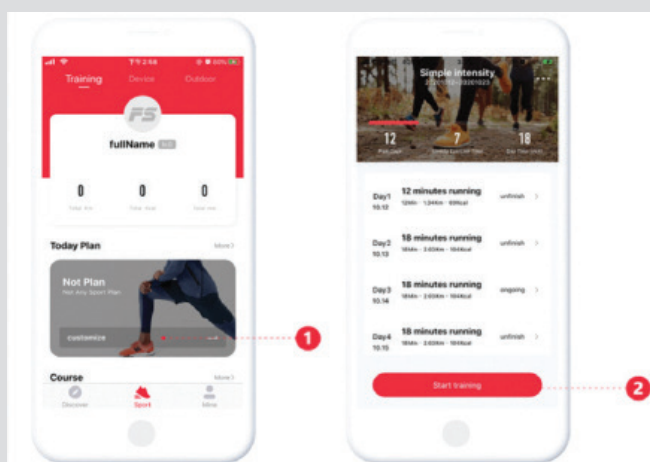
Додирните модел (1) да унесете одговарајући спортски модел. И повежите жељени уређај на листи оближњих уређаја (2).

СПОРТСКА КОНТРОЛА



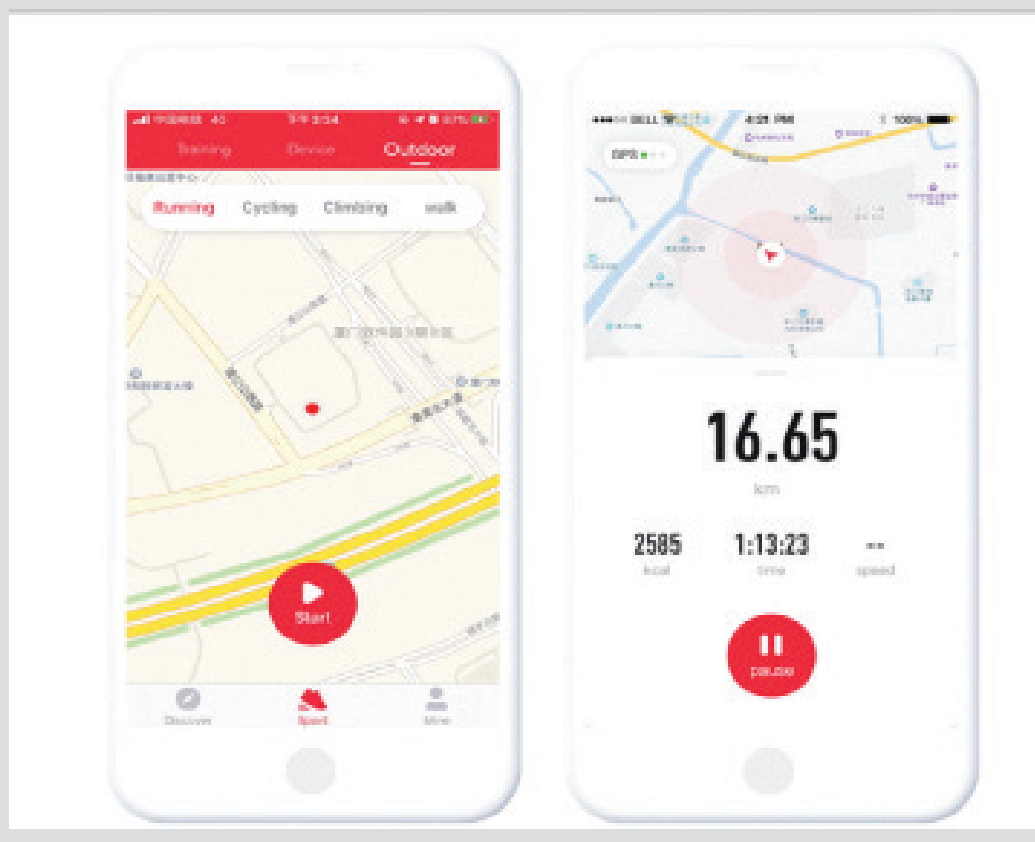
Покрените траку за трчање да бисте ушли у сто спортских аутомобила и контролишите спорт помоћу опција контроле(1). Подаци о кретању се генеришу синхронно након спорта.

СПОРТСКИ ТРЕНИНЗИ



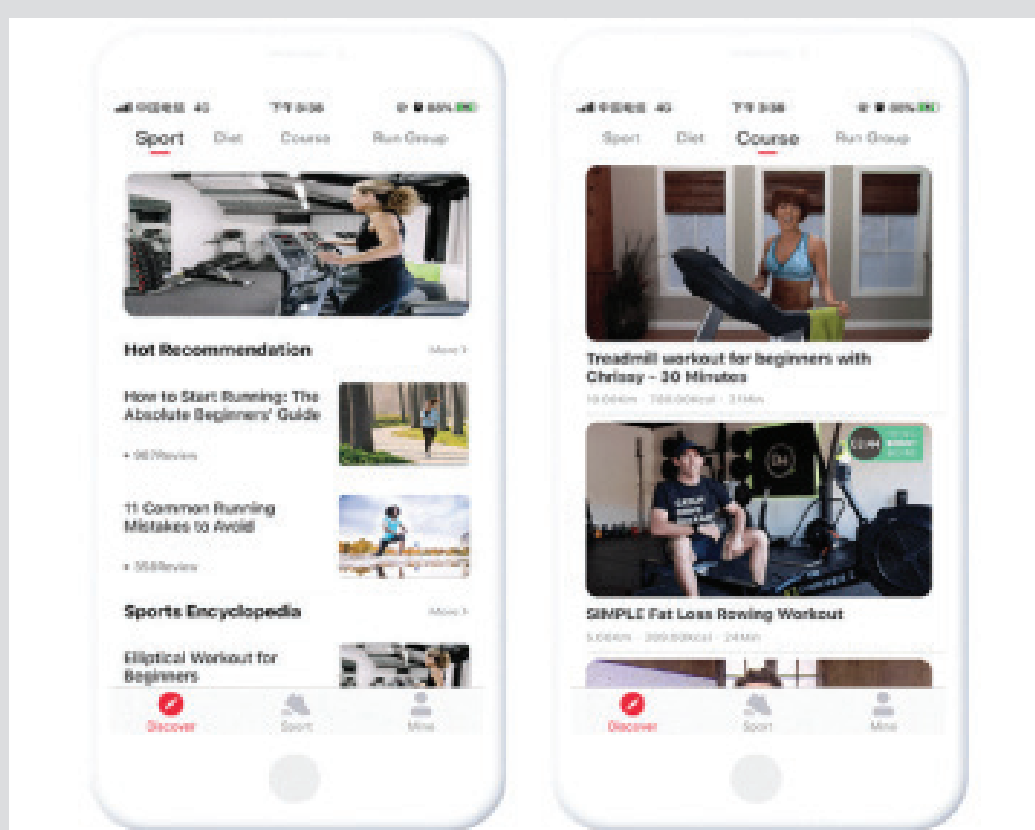
Унесите [Спорт - Тренинг] страна, направи дневни спортски план од стране (1). Када је план креиран, додирните (2) да бисте започели план.

СПОРТОВИ НА ОТВОРЕНОМ

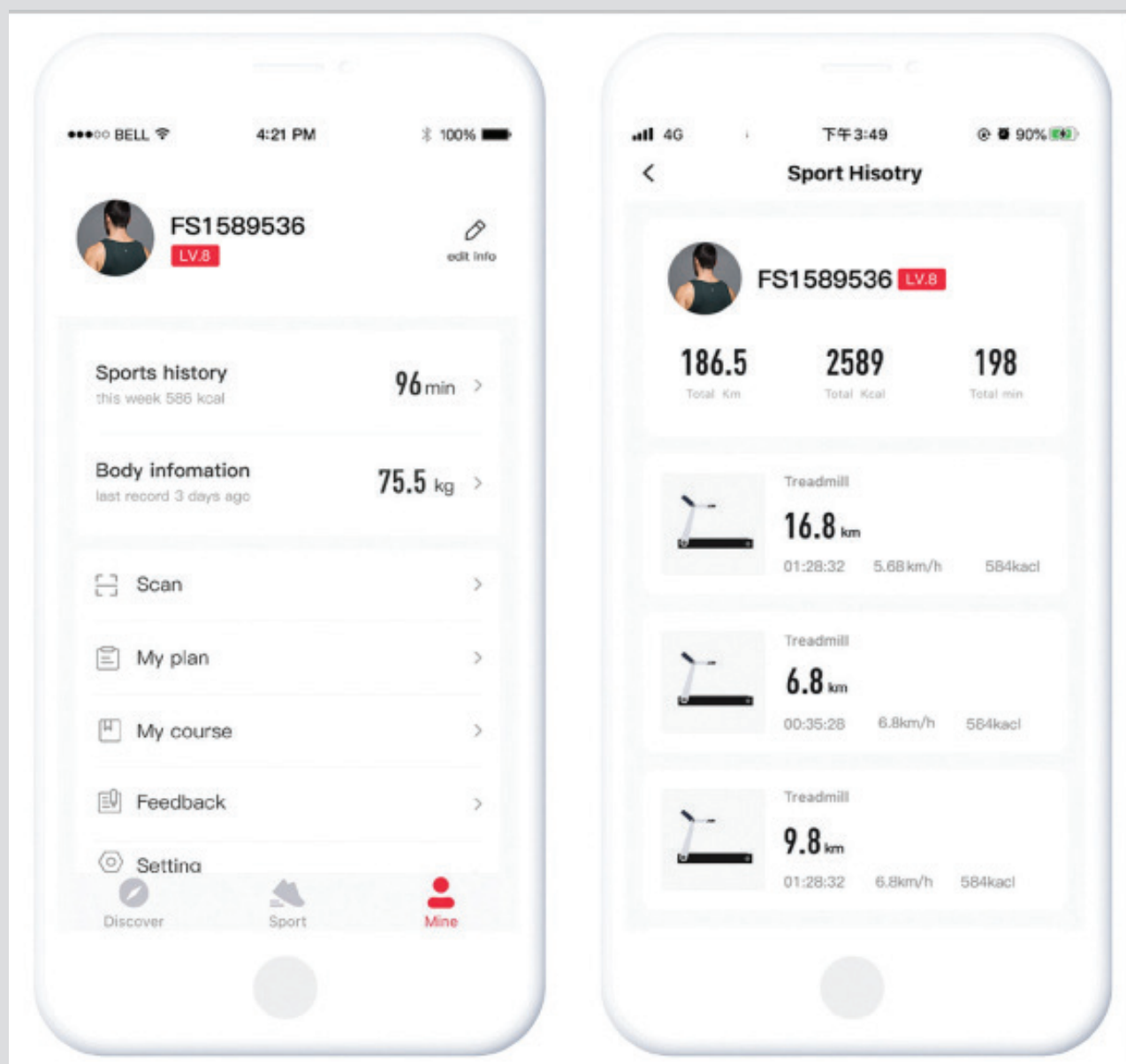


Унесите [Спорт – Отворени/Outdoor] страницу да бисте започели сродни модел спорта на отвореном.

ОТКРИЈТЕ



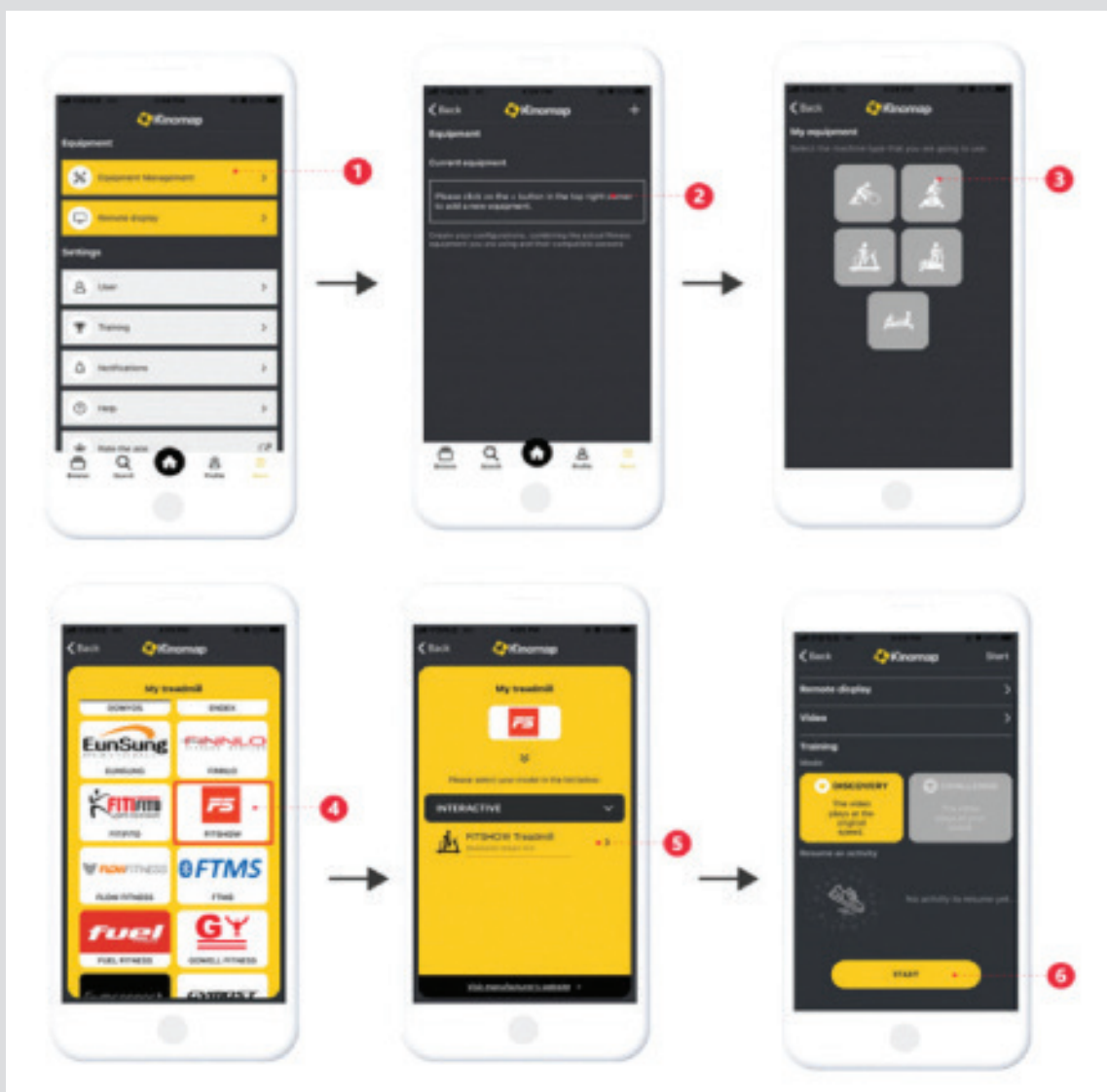
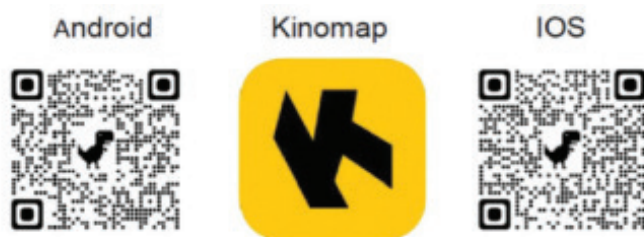
Унесите [Откриј/ Discover] страницу да бисте пронашли више препорука за спорт, исхрану, курс и групе живне садржаје.



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 годали 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 ОК 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 друге 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, полузе, 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>