

AURA

F I T N E S S

TREADMILL AVENUE

USER MANUAL



EN / BG / GR / SR / BA

ENGLISH

TABLE OF CONTENTS

- **PRODUCT OVERVIEW**
- **PRODUCT PARAMETERS**
- **ACCESSORIES LIST**
- **INSTALLATION INSTRUCTIONS**
- **SAFETY INSTRUCTIONS**
- **BASIC OPERATING INSTRUCTIONS**
- **DAILY MAINTENANCE**
- **TRAIL MOVING INSTRUCTIONS**
- **WARM-UP EXERCISES**

IMPORTANT:

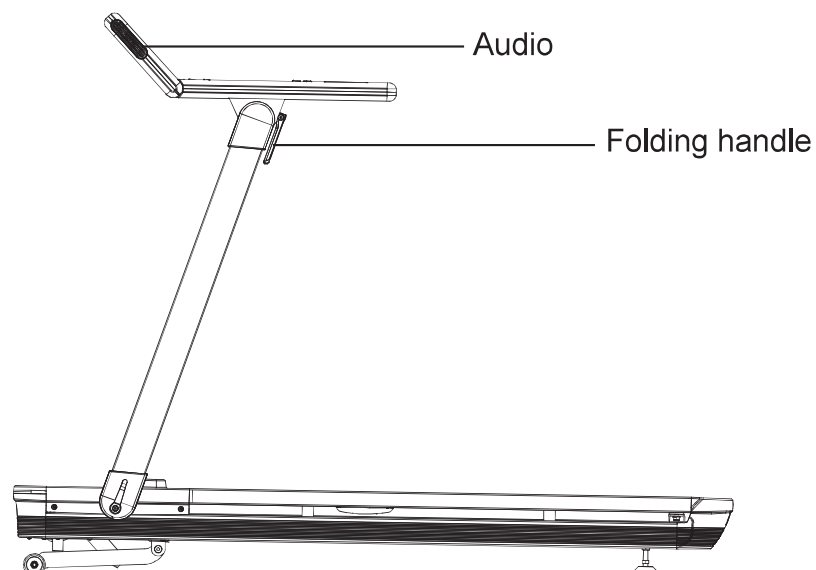
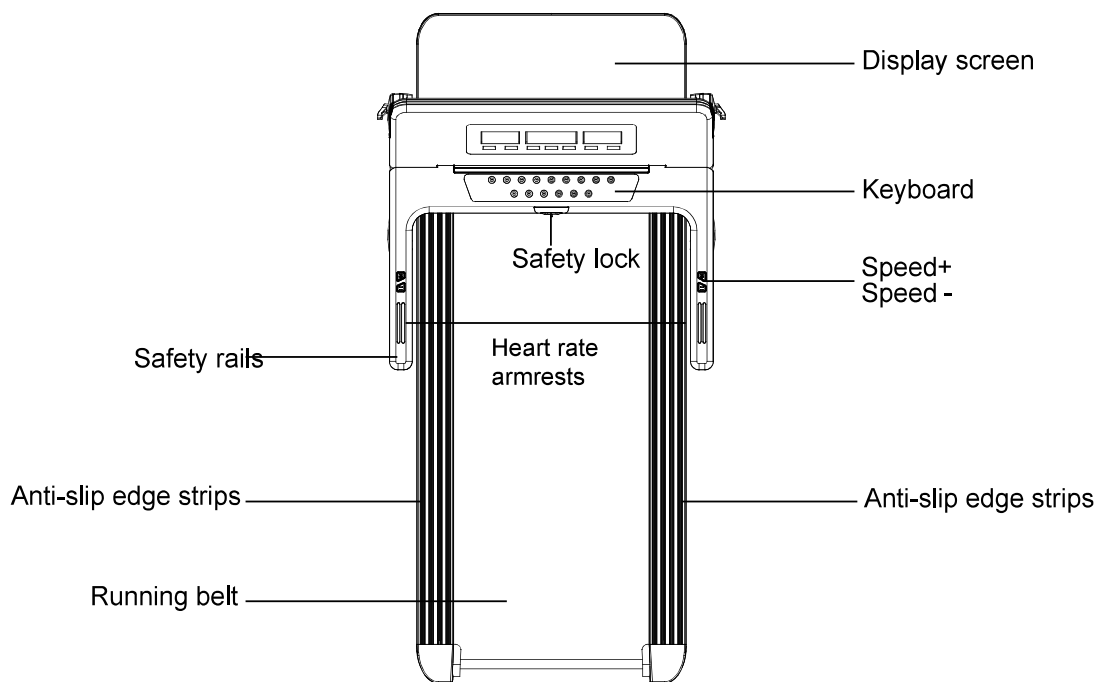
Please read all instructions in this manual carefully before installing and using this treadmill, and keep this manual in a safe place.



PRODUCT OVERVIEW

The following elements are the main parts and control areas of the treadmill:

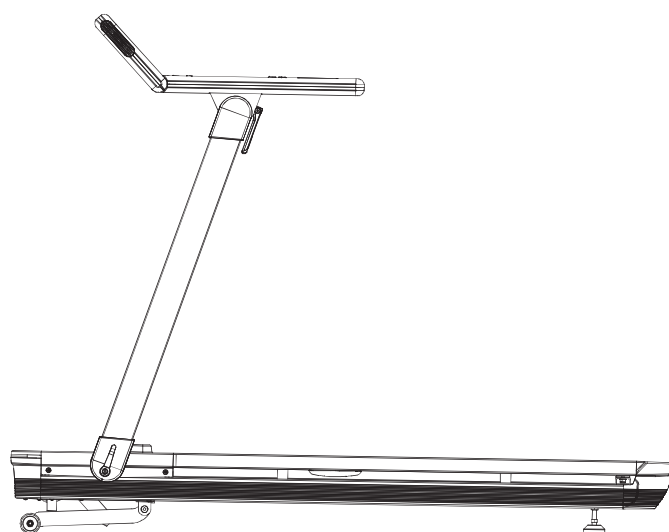
- Display
- Keyboard
- Speed + / Speed -
- Safety key
- Armrests with heart rate monitor
- Safety handles
- Non-slip sidebars
- Treadmill
- Audio
- Folding handle



Original scheme for the orientation of the main parts.

PRODUCT PARAMETERS

Work area	123*46 cm
Unfolded size	158 x 77 x 123 cm
Speed	1.0-14.8 km/h
Cushioning	Suspension with cushioning
Maximum user weight	120 kg
Slope	-0~28 levels, auto tilt



Side view of the product.

ACCESSORIES LIST

Name	Quantity	Illustration
Whole machine	1	
Spring Fixing Pin	2	
Screw Package	1	
Power cord	1	
Safety key	1	
Instruction Manual	1	

INSTALLATION INSTRUCTIONS

The basic structure of the treadmill you purchased is factory-mounted and can be used by unfolding it as shown in the figures.

1. Two people need to remove the path from the packing box and place it on a flat surface. Make sure that there is 50 cm of free space in front and behind the path so that the power cord can be routed safely.
2. After removal, turn the column counterclockwise as shown in Figure 2. After turning to the correct position, install the spring locking pins on the left and right sides as shown in Figure 3.
3. After installing the locking pins, press the handle as shown in Figure 4 and turn the handle clockwise to the position shown in Figure 5.
4. Rotate the display panel clockwise to the position shown in Figure 6.

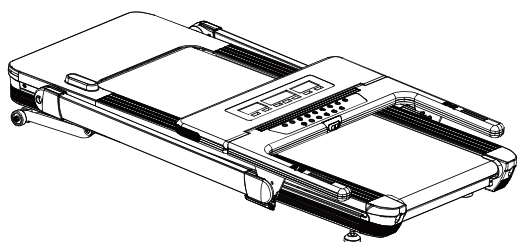


Figure 1

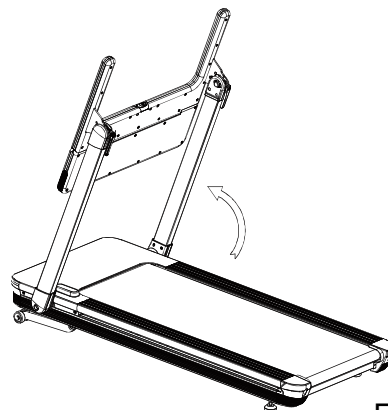


Figure 2

Original illustrations for installation: Figures 1 and 2

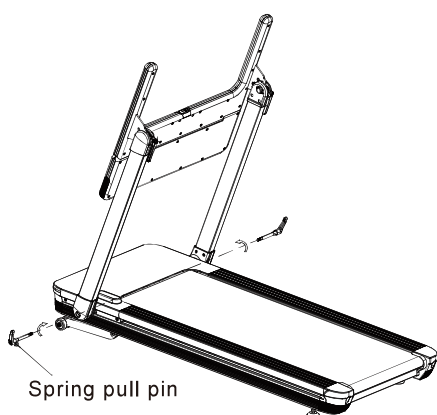


Figure 3

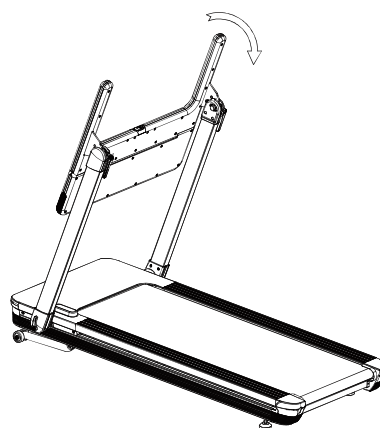


Figure 4

Original illustrations for installation: Figures 3 and 4

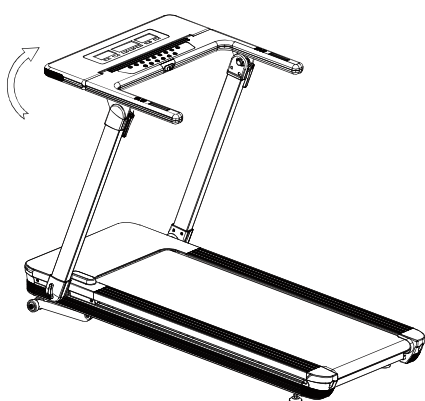


Figure 5



Figure 6

Original illustrations for installation: Figures 5 and 6

SAFETY INSTRUCTIONS

Many safety issues have been taken into account in the design and manufacture of this product. However, follow the following instructions to reduce the risk of accidents.

The manufacturer is not responsible for consequences caused by improper operation.

Read the instruction manual carefully before use and follow all instructions and warnings for installation, adjustment and operation.

1. When starting workouts with this product, take into account your physical condition and train appropriately and regularly. Improper use or excessive exertion will not be good for your health.
2. The product is not suitable for children or for persons who feel physically unwell, have mental disabilities or lack the necessary knowledge of use, unless they are under the supervision of a person responsible for their safety. Children should be supervised so as not to play with the equipment.
3. The product is intended for home use. Not suitable for professional training, tests or medical purposes.
4. If the power cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer or by professional service personnel in order to avoid danger.
5. Before use, inspect all components and make sure that screws and nuts are securely tightened.
6. Wear comfortable, tight-fitting clothing to avoid being caught by the machine. Keep your hands away from all rotating parts and do not put your hands or feet under the treadmill.
7. Place the product in a dry, clean and flat place. Avoid direct sunlight, damp and dusty rooms.
8. When the product will not be used for a long time, store it properly and protect it from sun, moisture and unsafe access.
9. The product is intended for use by only one person during operation.
10. If the product has a pulse display, the reading is a simulated parameter for reference only and cannot be used as clinical medical data.
11. A safety switch is an emergency stop device. When the walkway is not in use, store the key properly to prevent danger to children and persons for whom the use of the walkway is not suitable.
12. In an emergency, such as incorrect or too high speed, quickly pull the safety key rope attached to your clothes, grab the handles, get off the treadmill and step on the non-slip side straps.
13. Before use, ensure a safe distance of 2000 mm x 1000 mm behind the equipment.
14. Use only original factory-supplied accessories and do not replace them without permission.
15. The product is class HC with a maximum user weight of 120 kg.
16. Implementation standards: GB17498.1-2008 and GB17498.6-2008.

Special safety instructions

1. Place the path in a place where the plug can be inserted securely into the socket.
2. Use a suitable and upright outlet.
3. If the plug and socket are not compatible, do not touch the plug and contact an electrician.
4. The voltage used is 220V-240V.
5. Do not allow the power cord to come into contact with the drum. Do not place the power supply on the treadmill or use a damaged plug.
6. Before cleaning and maintenance, unplug from the wall outlet.
7. Warning: failure to disconnect the plug may result in personal injury and equipment damage.
8. Check each component before use.
9. Do not use the product outdoors, in high humidity or in direct sunlight.
10. Turn off the device and remove the plug when leaving it unattended.
11. For your safety, the power plug of the machine must be grounded.

BASIC OPERATING INSTRUCTIONS

When using a treadmill, for your safety, it is necessary to use an electrical outlet with a grounding wire.

Startup Instructions

1. Place the path on a flat and open surface.
2. Connect the power supply and turn on the power switch. The switch indicator will light up and the buzzer will sound once.
3. Check if there are any abnormal values on the screen. Before pressing start, stand on the non-slip sidebars to prevent accidental falls.
4. Insert the safety switch into the appropriate position on the panel and attach the safety switch to your garment. Then enter normal manual mode.
5. Press the start button. The display will show 3-2-1 and the buzzer will beep on each countdown before the motor starts.

Incorrect starting method

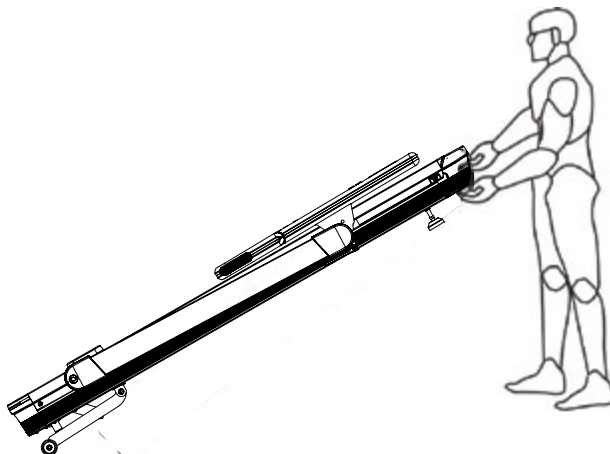
1. Standing on the treadmill at the start of the trail.
2. Starting without proper use of the safety key.
3. Jumping on the spinning treadmill after starting.
4. Climbing onto the trail when it is running at high speed.
5. Use by minors, people with reduced mobility or other persons for whom the use of a treadmill is not suitable.



Original illustrations for the launch.

TRAIL MOVING INSTRUCTIONS

1. Lift the back of the path with both hands and move it forward or backward. This is only suitable for moving short distances in the room.
2. Connect the power and turn on the switch to start the treadmill and start the exercises.



Moving the path

DAILY MAINTENANCE

Proper maintenance is the way to keep your trail in top condition. Improper maintenance can damage or shorten the life of the trail.

Important reminder

- Do not use sandpaper or solvents to clean the aisle.
- The trail controller should not be exposed directly to the sun or moisture to avoid damage.
- Regularly inspect and tighten all parts of the trail and replace damaged parts immediately.
- The treadmill is the most vulnerable component during operation. If it is badly worn or damaged, replace it in good time.

1. Treadmill adjustment

Treadmill adjustment has two functions: elasticity adjustment and center position adjustment. The tape is factory adjusted, but after use it may stretch, deviate from the center, and cause damage to the decorative friction tape or back cover.

It is normal for the treadmill to stretch during use. If slipping or uneven movement is observed during use, adjust the tension.

How to adjust the treadmill?

Follow the directions for adjusting to the middle and do not overtighten the rollers.

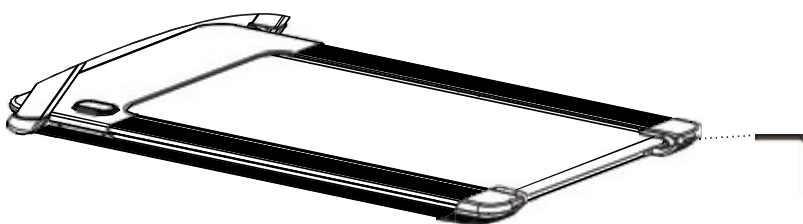
2. Adjusting the treadmill to the middle

When using the treadmill, it is normal for the pressure on the treadmill to be uneven due to the different stance of both legs during running. This may cause the lane to deviate from the center. When no one is running on the tape, it should return to the center. If it doesn't come back, you need to center it.

How to adjust the bar to the middle?

1. Start the trail without load and set the speed to 6 KM/H.
2. Observe the distance from the treadmill to the left and right side lanes. If it deviates to the left, use a hex wrench to turn the left screw clockwise 1/4 turn. If it deviates to the right, turn the right screw clockwise by 1/4 turn. If the bar is still not centered, repeat the steps.
3. After centering, set the speed to 1 KM/H and observe the deflection and smoothness of movement. If there is a deviation, repeat the steps.
4. Warning: do not overtighten the pulley. This may result in permanent damage to the bearings. If the above steps do not achieve the desired result, tighten the treadmill again.

Special attention: the treadmill is a vulnerable component during operation. If it is badly damaged during operation, replace it in good time.



The left and right tensions pins are located on the rear of the treadmill.

Location of the left and right tensioners.

WARM-UP EXERCISES

The images show correct poses for several basic stretching exercises. When performing, the movements should be slow and without sudden movements.

Stretching with the touch of the fingers

Stand with your knees slightly bent and slowly lean forward from the pelvis. Relax your back and shoulders as you stretch down to your toes as much as you can. Hold for 15 seconds and relax. Repeat three times. Stretches: ligaments, inner knee and back.



Stretching the ligaments

Sit with one leg extended forward. Place the foot of the other leg towards the body, on the inside of the stretched leg. Extend your hands to your toes as far forward as possible. Hold for 15 seconds and relax. Repeat three times for each leg. Stretches: ligaments, lower back and groin.



Calf/foot stretch

Stand with one foot forward, your body leaning forward and your arms resting on the wall. Straighten your hind leg and keep your foot firmly on the floor. Bend your front leg, lean forward and move your pelvis towards the wall. Hold for 15 seconds and relax. Repeat three times for each leg. To further stretch the Achilles tendon, bend the back leg at the same time. Sprains: calf, Achilles tendon and ankle.



Quadriceps stretch

Lean against the wall with one hand for balance, and with the other, grab your foot. Keep the heel as close to the buttocks as possible. Hold for 15 seconds and relax. Repeat three times for each leg. Stretches: quadriceps and hip muscles.



Stretching the inner thighs

Sit with your feet facing each other and your knees facing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Hold for 15 seconds and relax. Repeat three times. Stretches: quadriceps and glutes.



Original illustrations for the exercises.

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

- ПРЕГЛЕД НА ПРОДУКТА
- ПАРАМЕТРИ НА ПРОДУКТА
- СПИСЪК С АКСЕСОАРИ
- ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ
- ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ
- ОСНОВНИ ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА
- ЕЖЕДНЕВНА ПОДДРЪЖКА
- ИНСТРУКЦИИ ЗА ПРЕМЕСТВАНЕ НА ПЪТЕКАТА
- УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ

ВАЖНО:

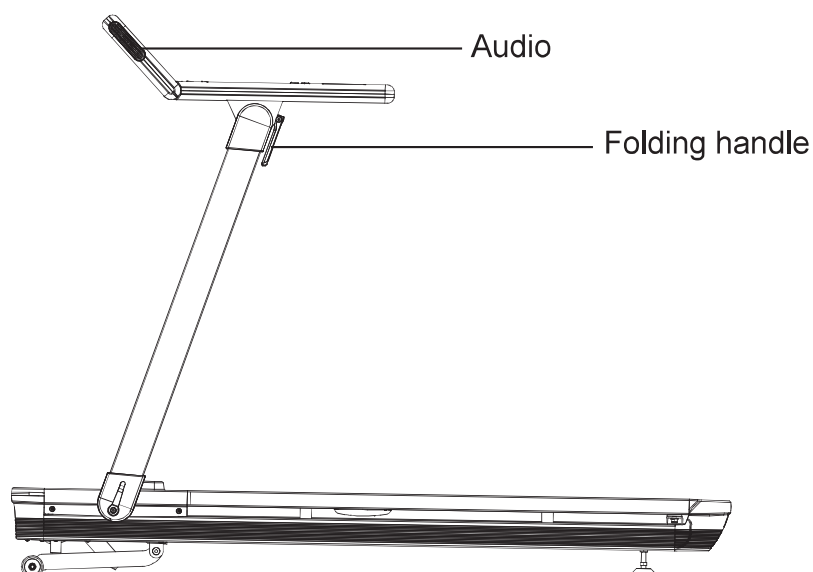
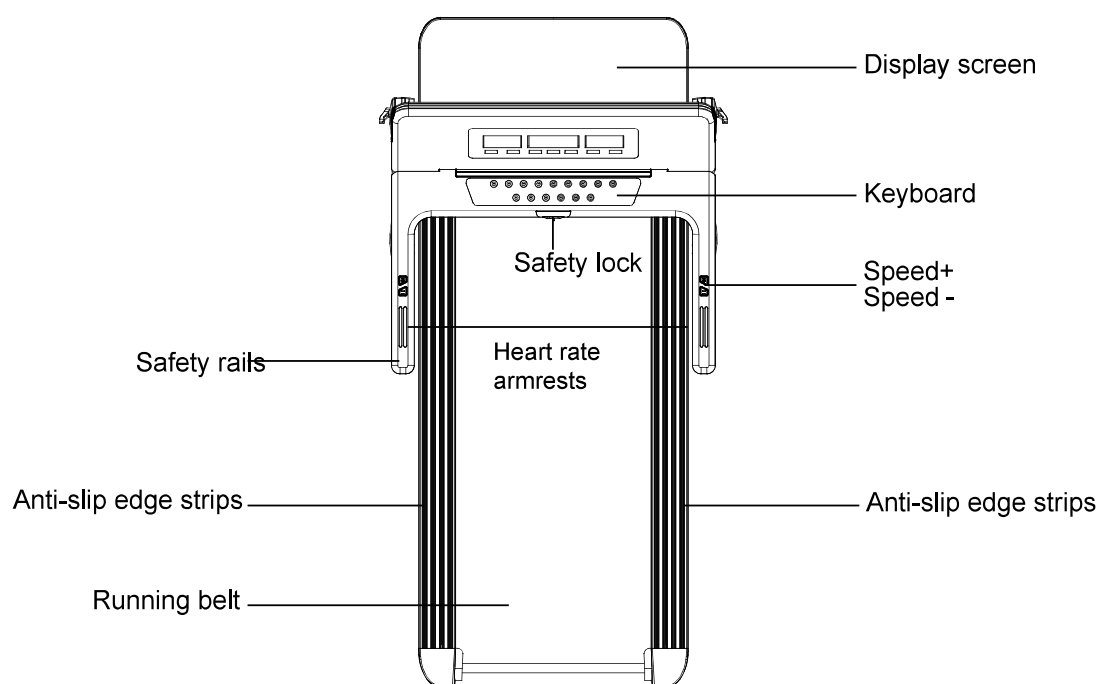
Моля, прочетете внимателно всички инструкции в това ръководство преди да инсталирате и използвате тази пътека и го пазете на сигурно място.



ПРЕГЛЕД НА ПРОДУКТА

Следните елементи са основните части и контролни зони на бягащата пътека:

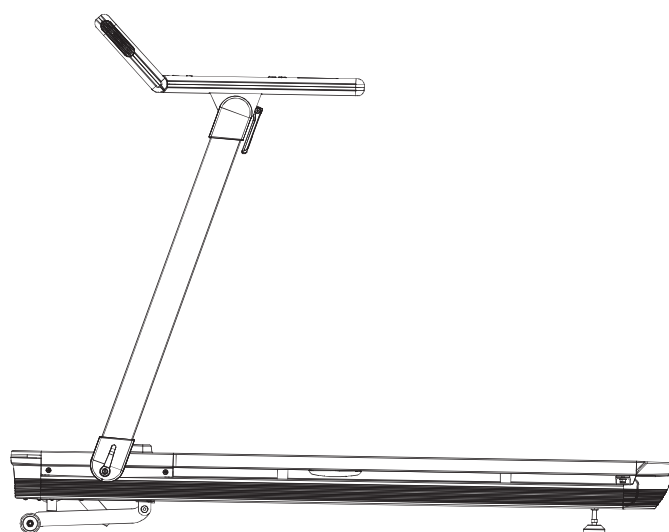
- Дисплей
- Клавиатура
- Скорост + / Скорост -
- Предпазен ключ
- Подлакътници с пулсомер
- Предпазни ръкохватки
- Неплъзгащи странични ленти
- Бягаща лента
- Аудио
- Сгъваема гръжка



Оригинална схема за ориентация на основните части.

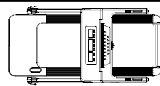
ПАРАМЕТРИ НА ПРОДУКТА

Работна площ	123*46 cm
Размер в разгънато състояние	158 x 77 x 123 cm
Скорост	1.0-14.8 km/h
Омекотяване	Окачване с амортизация
Максимално тегло на потребителя	120 kg
Наклон	-0~28 нива, автоматичен наклон



Страничен изглед на продукта.

СПИСЪК С АКСЕСОАРИ

Наименование	Количество	Illustration
Цяла машина	1	
Пружинен фиксиращ щифт	2	
Пакет с винтове	1	
Захранващ кабел	1	
Предпазен ключ	1	
Ръководство за употреба	1	

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

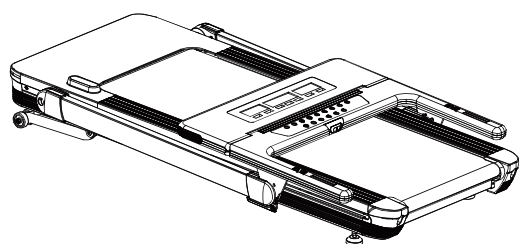
Основната конструкция на закупената от вас бягаща пътека е монтирана фабрично и може да се използва, като я разгънете, както е показано на фигури 1 и 2.

1. Двама души трябва да извадят пътеката от опаковъчната кутия и да я поставят върху равна повърхност. Уверете се, че има 50 см свободно пространство пред и зад пътеката, за да може захранващият кабел да бъде прекаран безопасно.

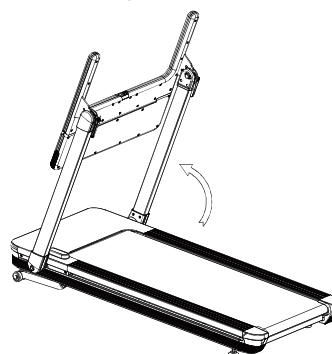
2. След изваждане завъртете колоната обратно на часовниковата стрелка, както е показано на Фигура 2. След завъртане до правилното положение монтирайте пружинните фиксиращи щифтове от лявата и дясната страна, както е показано на Фигура 3.

3. След монтиране на фиксиращите щифтове натиснете ръкохватката, както е показано на Фигура 4, и завъртете ръкохватката по часовниковата стрелка до положението, показано на Фигура 5.

4. Завъртете панела на дисплея нагоре по часовниковата стрелка до положението, показано на Фигура 6.

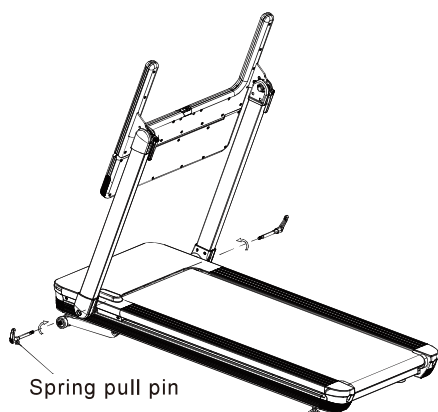


Фигура 1

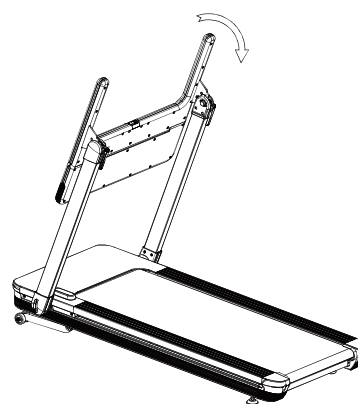


Фигура 2

Оригинални илюстрации към монтаж: фигури 1 и 2.

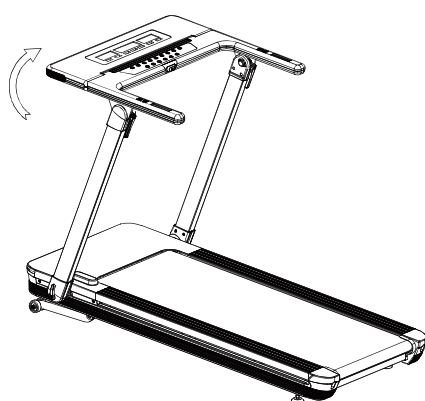


Фигура 3

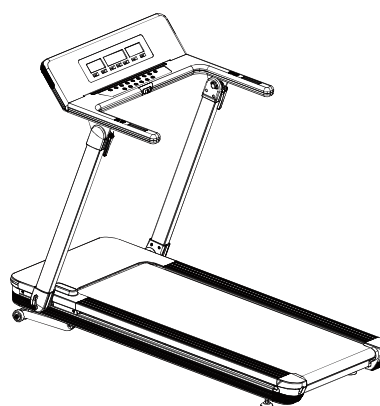


Фигура 4

Оригинални илюстрации към монтаж: фигури 3 и 4.



Фигура 5



Фигура 6

Оригинални илюстрации към монтаж: фигури 5 и 6.

ИНСТРУКЦИИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

При проектирането и производството на този продукт са взети предвид множество въпроси, свързани с безопасността. Въпреки това спазвайте следните инструкции, за да намалите риска от инциденти.

Производителят не носи отговорност за последици, причинени от неправилна експлоатация.

Прочетете внимателно ръководството за употреба преди употреба и спазвайте всички указания и предупреждения за монтаж, настройка и работа.

1. Когато започвате тренировки с този продукт, съобразете се с физическото си състояние и тренирайте подходящо и редовно. Неправилната употреба или прекомерното натоварване няма да бъдат полезни за здравето ви.
2. Продуктът не е подходящ за деца или за лица, които се чувстват физически неразположени, имат психични увреждания или нямат необходимите познания за употреба, освен ако не са под надзора на лице, отговорно за тяхната безопасност. Децата трябва да бъдат наблюдавани, за да не играят с оборудването.
3. Продуктът е предназначен за домашна употреба. Не е подходящ за професионални тренировки, тестове или медицински цели.
4. Ако захранващият кабел е повреден, той трябва да бъде заменен от производителя или от професионален сервизен персонал, за да се избегне опасност.
5. Преди употреба проверете всички компоненти и се уверете, че винтовете и гайките са здраво затегнати.
6. Носете удобни, прилепнали грехи, за да избегнете захващане от машината. Дръжте ръцете си далеч от всички въртящи се части и не поставяйте ръце или крака под бягащата лента.
7. Поставете продукта на сухо, чисто и равно място. Избягвайте пряка слънчева светлина, влажни и прашни помещения.
8. Когато продуктът няма да се използва дълго време, съхранявайте го правилно и го защитете от слънце, влага и небезопасен достъп.
9. Продуктът е предназначен за използване само от един човек по време на работа.
10. Ако продуктът има дисплей за пулс, показанието е симулиран параметър само за справка и не може да се използва като клинични медицински данни.
11. Предпазният ключ е устройство за аварийно спиране. Когато пътеката не се използва, съхранявайте ключа правилно, за да предотвратите опасност за деца и лица, за които използването на пътеката не е подходящо.
12. При аварийна ситуация, например неправилна или твърде висока скорост, бързо издърпайте въжето на предпазния ключ, закрепено към грехите ви, хванете ръкохватките, слезте от бягащата лента и стъпнете върху неплъзгащите странични ленти.
13. Преди използване осигурете безопасно разстояние 2000 mm x 1000 mm зад оборудването.
14. Използвайте само оригинални фабрично предоставени аксесоари и не ги заменяйте без разрешение.
15. Продуктът е клас HC с максимално тегло на потребителя 120 kg.
16. Стандарти за изпълнение: GB17498.1-2008 и GB17498.6-2008.

Специални инструкции за безопасност

1. Поставете пътеката на място, където щепселът може да бъде поставен стабилно в контакта.
2. Използвайте подходящ и изправен контакт.
3. Ако щепселът и контактът не са съвместими, не докосвайте щепсела и се обърнете към електротехник.
4. Използваното напрежение е 220V-240V.
5. Не допускайте захранващият кабел да се допира до барабана. Не поставяйте захранването

върху бягащата лента и не използвайте повреден щепсел.

6. Преди почистване и поддръжка изключете щепсела от контакта.

7. Предупреждение: неизключването на щепсела може да доведе до телесни наранявания и повреда на оборудването.

8. Преди употреба проверете всеки компонент.

9. Не използвайте продукта на открито, при висока влажност или под пряка слънчева светлина.

10. Изключвайте устройството и изваждайте щепсела, когато го оставяте без надзор.

11. За вашата безопасност захранващият щепсел на машината трябва да бъде заземен.

ОСНОВНИ ИНСТРУКЦИИ ЗА РАБОТА

При използване на бягаща пътека, за вашата безопасност, е необходимо да използвате електрически контакт със заземителен проводник.

Инструкции за стартиране

1. Поставете пътеката върху равна и откритая повърхност.

2. Свържете захранването и включете захранващия превключвател. Индикаторът на превключвателя ще светне и зумерът ще прозвучи веднъж.

3. Проверете дали има необичайни стойности на екрана. Преди да натиснете старт, застанете върху неплъзгащите странични ленти, за да предотвратите случайно падане.

4. Поставете предпазния ключ в съответната позиция на панела и закрепете предпазния превключвател към грехата си. След това влезте в нормален ръчен режим.

5. Натиснете бутона старт. Дисплеят ще покаже 3-2-1 и зумерът ще издава сигнал при всяко отброяване, преди моторът да стартира.

Неправилен начин на стартиране

1. Стоене върху бягащата лента при стартиране на пътеката.

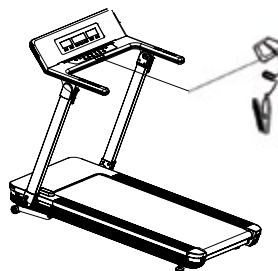
2. Стартиране без правилно използване на предпазния ключ.

3. Скачане върху въртящата се бягаща лента след стартиране.

4. Качване върху пътеката, когато тя работи с висока скорост.

5. Използване от непълнолетни, хора с ограничена подвижност или други лица, за които употребата на бягаща пътека не е подходяща.

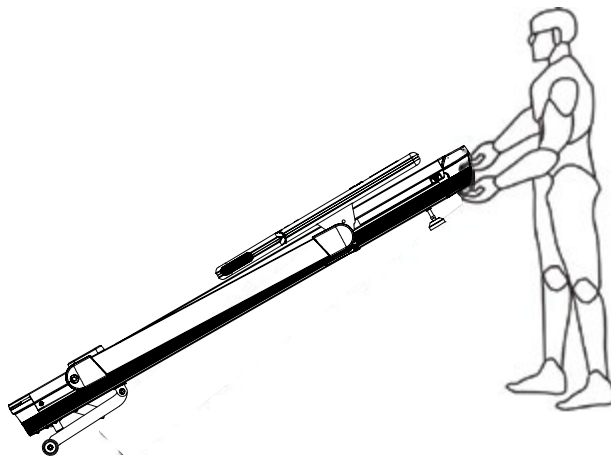
Power switch



Оригинални илюстрации към стартирането.

ИНСТРУКЦИИ ЗА ПРЕМЕСТВАНЕ НА ПЪТЕКАТА

1. Повдигнете задната част на пътеката с две ръце и я преместете напред или назад. Това е подходящо само за преместване на къси разстояния в помещението.
2. Свържете захранването и включете превключвателя, за да стартирате пътеката и да започнете упражненията.



Преместване на пътеката.

ЕЖЕДНЕВНА ПОДДРЪЖКА

Правилната поддръжка е начинът да запазите пътеката си в отлично състояние. Неправилната поддръжка може да повреди или да съкрати живота на пътеката.

Важно напомняне

- Не използвайте шкурка или разтворители за почистване на пътеката.
- Контролерът на пътеката не трябва да бъде излаган директно на слънце или влага, за да се избегнат повреди.
- Редовно проверявайте и затягайте всички части на пътеката и незабавно сменяйте повредените части.
- Бягащата лента е най-уязвимият компонент по време на работа. Ако е силно износена или повредена, сменете я своевременно.

1. Регулиране на бягащата лента

Регулирането на бягащата лента има две функции: регулиране на еластичността и регулиране на централното положение. Лентата е регулирана фабрично, но след употреба може да се разтегне, да се отклони от центъра и да причини повреда на декоративната фрикционна лента или задния капак.

Нормално е бягащата лента да се разтяга по време на употреба. Ако при използване се наблюдава приплъзване или неравномерно движение, регулирайте натягането.

Как да регулирате бягащата лента?

Следвайте указанията за регулиране към средата и не затягайте ролките прекомерно.

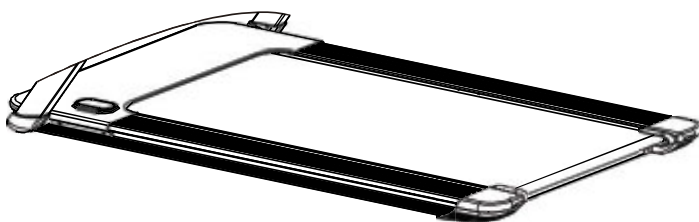
2. Регулиране на бягащата лента към средата

При използване на пътеката е нормално натискът върху бягащата лента да е неравномерен поради различната стойка на двата крака по време на бягане. Това може да доведе до отклоняване на лентата от центъра. Когато никои не тича върху лентата, тя трябва да се върне към центъра. Ако не се връща, трябва да я центрирате.

Как да регулирате лентата към средата?

1. Пуснете пътеката без натоварване и настройте скоростта на 6 КМ/Н.
2. Наблюдавайте разстоянието от бягащата лента до лявата и дясната странична лента. Ако се отклонява наляво, използвайте шестограмен ключ, за да завъртите левия винт по часовниковата стрелка с 1/4 оборот. Ако се отклонява надясно, завъртете десния винт по часовниковата стрелка с 1/4 оборот. Ако лентата все още не е центрирана, повторете действията.
3. След центриране настройте скоростта на 1 КМ/Н и наблюдавайте отклонението и плавноостта на движение. Ако има отклонение, повторете стъпките.
4. Предупреждение: не затягайте ролката прекомерно. Това може да доведе до трайна повреда на лагерите. Ако горните стъпки не постигнат желания резултат, натегнете бягащата лента отново.

Специално внимание: бягащата лента е уязвим компонент по време на работа. Ако е силно повредена при експлоатация, сменете я своевременно.



Лявият и десният фиксиращициф са разположени в задната част на бягащата пътека.

Местоположение на левия и десния обтегач.

УПРАЖНЕНИЯ ЗА ЗАГРЯВАНЕ

Изображенията показват правилни пози за няколко основни упражнения за разтягане. При изпълнение движенията трябва да бъдат бавни и без резки движения.

Разтягане с докосване на пръстите

Застанете с леко свити колени и бавно се наведете напред от таза. Отпуснете гърба и раменете, докато се протягате надолу към пръстите на краката, доколкото можете. Задръжте 15 секунди и се отпуснете. Повторете три пъти.

Разтяга: връзки, вътрешна част на коляното и гръб.

Разтягане на връзките

Седнете с един крак изпънат напред. Поставете стъпалото на другия крак към тялото, от вътрешната страна на изпънатия крак. Протегнете ръцете към пръстите на краката възможно най-напред. Задръжте 15 секунди и се отпуснете. Повторете три пъти за всеки крак. Разтяга: връзки, долна част на гърба и слабини.

Разтягане на прасец/стъпало

Застанете с единия крак напред, тялото наклонено напред и ръцете оперени в стената. Изправете задния крак и дръжте стъпалото плътно на пода. Свийте предния крак, наведете се напред и придвижете таза към стената. Задръжте 15 секунди и се отпуснете. Повторете три пъти за всеки крак. За допълнително разтягане на ахилесовото сухожилие, свийте едновременно и задния крак.

Разтяга: прасец, ахилесово сухожилие и глезен.

Разтягане на квадрицепса

Опрете се на стената с една ръка за баланс, а с другата хванете стъпалото си. Дръжте петата възможно най-близо до седалището. Задръжте 15 секунди и се отпуснете. Повторете три пъти за всеки крак.

Разтяга: квадрицепс и тазобедрени мускули..

Разтягане на вътрешната част на бедрата

Седнете със стъпала едно към друго и колени, обърнати навън. Издърпайте стъпалата възможно най-близо до слабините. Задръжте 15 секунди и се отпуснете. Повторете три пъти. Разтяга: квадрицепс и седалищни мускули.



Original illustrations for the exercises.

ИНФОРМАЦИЯ ОТНОСНО РЕЦИКЛИРАНЕТО



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

ГАРАНЦИОНЕН СРОК

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

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

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

Гаранционен срок: 24 месеца от закупуването на продукта.

Предлагаме гаранционно обслужване за това устройство при следните условия:

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

1. Има разлики между данните в гаранционния документ и документите за покупка;
 2. Продуктът е инсталиран или монтиран неправилно;
 3. Липса на оригинални документи за покупка или гаранционен документ;
 4. Ремонти или други интервенции, извършени от неупълномощени лица за извършване на тази дейност, или ако устройството е ремонтирано с неоригинални резервни части;
 5. Външен вид на устройството - граскотини, пукнатини и други, които не са били забелязани по време на закупуването, доставката или монтажа на устройството.
 6. Неспазване на условията за употреба, съхранение, транспорт и дефекти, причинени от тях;
 7. За дефекти, причинени от неправилна употреба, механични дефекти, удари;
 8. В случай на дефекти, причинени от природни явления и други форсмажорни обстоятелства;
 9. Ако използвате продукта за търговски цели и на обществени места;
 10. Повредени движещи се компоненти в резултат на неправилна употреба или монтаж: педали, гръжки, кабели, ремъци, бягаща повърхност, уплътнения, винтове, лостове, лагери, декоративни елементи;
 11. Неправилно съхранявани продукти.
 12. Компонентни части, които могат да бъдат отделени от основния корпус на апарата, пластмасови декорации, гумени части с ограничен срок на годност, регламентиран от производителя;
 13. Консумативи, части и елементи с ограничен срок на годност - батерии, ремъци, бягащи повърхности.
 14. Аксесоари - външни захранвания/адаптери;
- Рекламациите за закупени стоки се подават в съответствие с Директива 2019/771 и Директива ЕС 2019/770.

КОНТАКТИ

eshop@aurafitness.bg

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

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ

- ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
- ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ
- ΛΙΣΤΑ ΑΞΕΣΟΥΑΡ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ
- ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ
- ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ
- ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ
- ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:

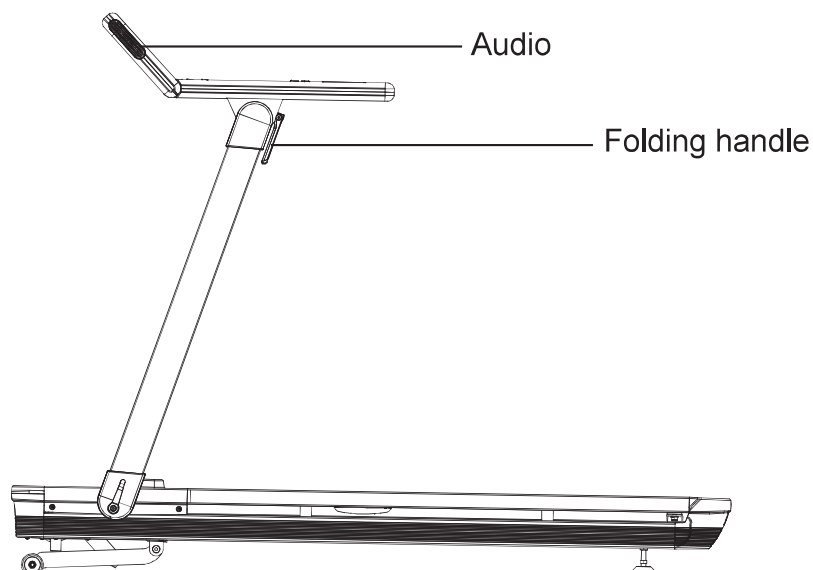
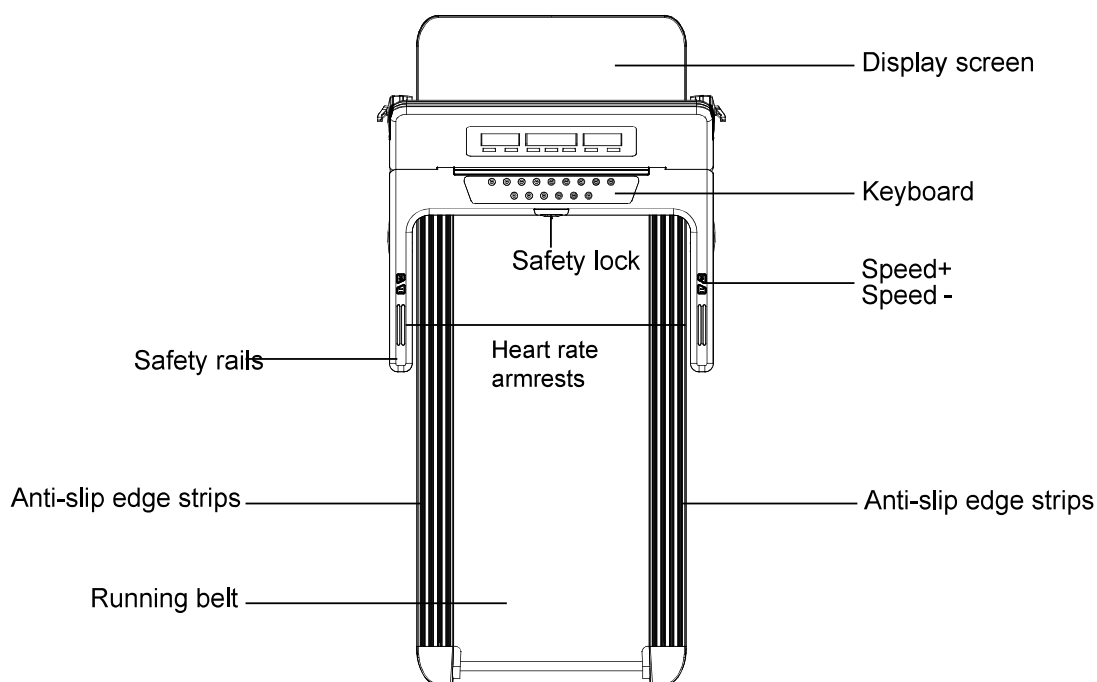
Διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες σε αυτό το εγχειρίδιο πριν εγκαταστήσετε και χρησιμοποιήσετε αυτόν τον διάδρομο και φυλάξτε αυτό το εγχειρίδιο σε ασφαλές μέρος.



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ

Τα ακόλουθα στοιχεία είναι τα κύρια μέρη και οι περιοχές ελέγχου του διαδρόμου:

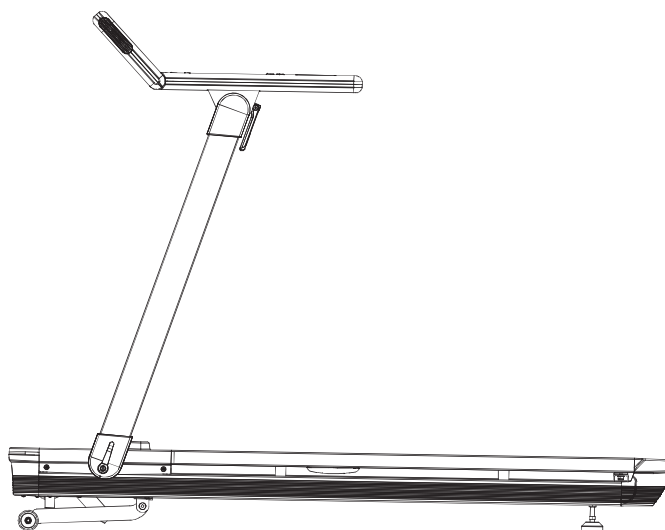
- Απεικόνιση
- Πληκτρολόγιο
- Ταχύτητα + / Ταχύτητα -
- Κλειδί ασφαλείας
- Μπράτσα με αισθητήριο καρδιακών παλμών
- Λαβές ασφαλείας
- Αντιολισθητικές πλαϊνές μπάρες
- Διάδρομος
- Ήχος
- Πτυσσόμενη λαβή



Πρωτότυπο σχέδιο για τον προσανατολισμό των κύριων μερών.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΙ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

Χώρος εργασίας	123*46 εκατοστά
Ξεδιπλωμένο μέγεθος	158 x 77 x 123 εκ.
Ταχύτητα	1,0-14,8 χλμ/ώρα
Αντικραδασμική προστασία	Ανάρτηση με αντικραδασμική προστασία
Μέγιστο βάρος χρήστη	120 κιλά
Κλίση	-0~28 επίπεδα, αυτόματη κλίση



Πλάγια όψη του προϊόντος.

ΛΙΣΤΑ ΑΞΕΣΟΥΑΡ

Όνομα	Ποσότητα	Εικονογράφηση
Ολόκληρο το μηχάνημα	1	
Καρφίτσα στερέωσης ελατηρίου	2	
Βιδωτό πακέτο	1	
Καλώδιο ρεύματος	1	
Κλειδί ασφαλείας	1	
Εγχειρίδιο οδηγιών	1	

ΟΔΗΓΙΕΣ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ

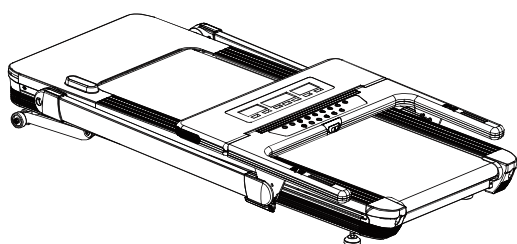
Η βασική δομή του διαδρόμου που αγοράσατε είναι εργοστασιακά τοποθετημένη και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ξεδιπλώνοντάς τον όπως φαίνεται στα σχήματα.

1. Δύο άτομα πρέπει να αφαιρέσουν τη διαδρομή από το κουτί συσκευασίας και να την τοποθετήσουν σε μια επίπεδη επιφάνεια. Βεβαιωθείτε ότι υπάρχει ελεύθερος χώρος 50 cm μπροστά και πίσω από τη διαδρομή, ώστε το καλώδιο τροφοδοσίας να μπορεί να δρομολογηθεί με ασφάλεια.

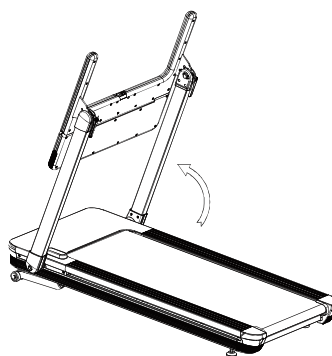
2. Μετά την αφαίρεση, γυρίστε τη στήλη αριστερόστροφα όπως φαίνεται στην Εικόνα 2. Αφού γυρίσετε στη σωστή θέση, τοποθετήστε τους πείρους ασφάλισης ελατηρίου στην αριστερή και τη δεξιά πλευρά όπως φαίνεται στην Εικόνα 3.

3. Αφού τοποθετήσετε τους πείρους ασφάλισης, πιέστε τη λαβή όπως φαίνεται στην Εικόνα 4 και γυρίστε τη λαβή δεξιόστροφα στη θέση που φαίνεται στην Εικόνα 5.

4. Περιστρέψτε την οθόνη δεξιόστροφα στη θέση που φαίνεται στην Εικόνα 6.

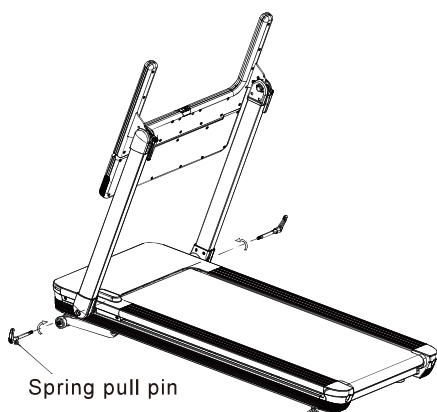


Εικόνα 1

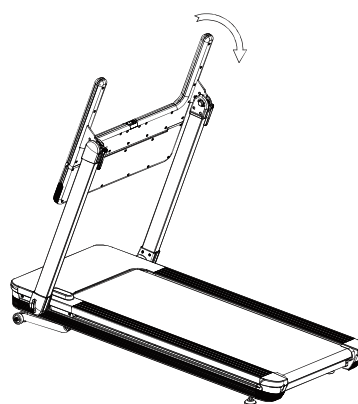


Εικόνα 2

Πρωτότυπες εικόνες για εγκατάσταση: Εικόνες 1 και 2.

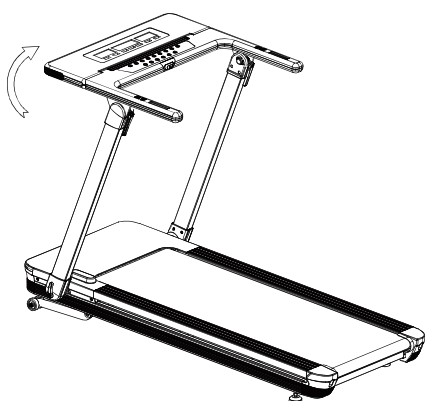


Εικόνα 3

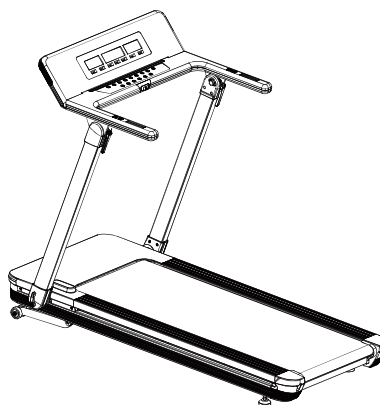


Εικόνα 4

Πρωτότυπες εικόνες για εγκατάσταση: εικόνες 3 και 4.



Εικόνα 5



Εικόνα 6

Πρωτότυπες εικόνες για εγκατάσταση: εικόνες 5 και 6.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ

Πολλά ζητήματα ασφάλειας έχουν ληφθεί υπόψη κατά το σχεδιασμό και την κατασκευή αυτού του προϊόντος. Ωστόσο, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες για να μειώσετε τον κίνδυνο ατυχημάτων.

Ο κατασκευαστής δεν ευθύνεται για συνέπειες που προκαλούνται από ακατάλληλη λειτουργία.

Διαβάστε προσεκτικά το εγχειρίδιο οδηγιών πριν από τη χρήση και ακολουθήστε όλες τις οδηγίες και τις προειδοποιήσεις για την εγκατάσταση, τη ρύθμιση και τη λειτουργία.

1. Όταν ξεκινάτε προπονήσεις με αυτό το προϊόν, λάβετε υπόψη τη φυσική σας κατάσταση και προπονηθείτε κατάλληλα και τακτικά. Η ακατάλληλη χρήση ή η υπερβολική προσπάθεια δεν θα είναι καλή για την υγεία σας.
2. Το προϊόν δεν είναι κατάλληλο για παιδιά ή για άτομα που αισθάνονται σωματική αδιαθεσία, έχουν διανοητικές αναπηρίες ή δεν έχουν τις απαραίτητες γνώσεις χρήσης, εκτός εάν βρίσκονται υπό την επίβλεψη ατόμου υπεύθυνου για την ασφάλειά τους. Τα παιδιά πρέπει να επιβλέπονται ώστε να μην παίζουν με τον εξοπλισμό.
3. Το προϊόν προορίζεται για οικιακή χρήση. Δεν είναι κατάλληλο για επαγγελματική εκπαίδευση, εξετάσεις ή ιατρικούς σκοπούς.
4. Εάν το καλώδιο τροφοδοσίας είναι κατεστραμμένο, πρέπει να αντικατασταθεί από τον κατασκευαστή ή από επαγγελματικό προσωπικό σέρβις για να αποφευχθεί ο κίνδυνος.
5. Πριν από τη χρήση, επιθεωρήστε όλα τα εξαρτήματα και βεβαιωθείτε ότι οι βίδες και τα παξιμάδια είναι καλά σφιγμένα.
6. Φοράτε άνετα, στενά ρούχα για να αποφύγετε να σας πιάσει το μηχάνημα. Κρατήστε τα χέρια σας μακριά από όλα τα περιστρεφόμενα μέρη και μην βάζετε τα χέρια ή τα πόδια σας κάτω από τον διάδρομο.
7. Τοποθετήστε το προϊόν σε στεγνό, καθαρό και επίπεδο μέρος. Αποφύγετε το άμεσο ηλιακό φως, τα υγρά και σκονισμένα δωμάτια.
8. Όταν το προϊόν δεν θα χρησιμοποιηθεί για μεγάλο χρονικό διάστημα, αποθηκεύστε το σωστά και προστατέψτε το από τον ήλιο, την υγρασία και την μη ασφαλή πρόσβαση.
9. Το προϊόν προορίζεται για χρήση μόνο από ένα άτομο κατά τη λειτουργία.
10. Εάν το προϊόν διαθέτει οθόνη παλμών, η ένδειξη είναι μια προσομοιωμένη παράμετρος μόνο για αναφορά και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως κλινικά ιατρικά δεδομένα.
11. Ο διακόπτης ασφαλείας είναι μια συσκευή διακοπής έκτακτης ανάγκης. Όταν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται, αποθηκεύστε το κλειδί σωστά για να αποφύγετε τον κίνδυνο για παιδιά και άτομα για τα οποία η χρήση του διαδρόμου δεν είναι κατάλληλη.
12. Σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης, όπως λανθασμένη ή πολύ υψηλή ταχύτητα, τραβήξτε γρήγορα το σχοινί του κλειδιού ασφαλείας που είναι συνδεδεμένο στα ρούχα σας, πιάστε τις λαβές, κατεβείτε από τον διάδρομο και πατήστε τους αντιολισθητικούς πλαϊνούς ιμάντες.
13. Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι υπάρχει απόσταση ασφαλείας 2000 mm x 1000 mm πίσω από τον εξοπλισμό.
14. Χρησιμοποιείτε μόνο γνήσια εργοστασιακά αξεσουάρ και μην τα αντικαθιστάτε χωρίς άδεια.
15. Το προϊόν είναι κατηγορίας HC με μέγιστο βάρος χρήστη 120 kg.
16. Πρότυπα εφαρμογής: GB17498.1-2008 και GB17498.6-2008.

Ειδικές οδηγίες ασφαλείας

1. Τοποθετήστε τη διαδρομή σε ένα σημείο όπου το βύσμα μπορεί να εισαχθεί με ασφάλεια στην πρίζα.
2. Χρησιμοποιήστε μια κατάλληλη και όρθια πρίζα.
3. Εάν το φις και η πρίζα δεν είναι συμβατά, μην αγγίζετε το φις και επικοινωνήστε με έναν ηλεκτρολόγο.
4. Η τάση που χρησιμοποιείται είναι 220V-240V.
5. Μην αφήνετε το καλώδιο τροφοδοσίας να έρθει σε επαφή με το τύμπανο. Μην τοποθετείτε το

τροφοδοτικό στον διάδρομο και μην χρησιμοποιείτε κατεστραμμένο βύσμα.

6. Πριν από τον καθαρισμό και τη συντήρηση, αποσυνδέστε την από την πρίζα.

7. Προειδοποίηση: η αποτυχία αποσύνδεσης του βύσματος μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό και ζημιά στον εξοπλισμό.

8. Ελέγξτε κάθε εξάρτημα πριν από τη χρήση.

9. Μη χρησιμοποιείτε το προϊόν σε εξωτερικούς χώρους, σε υψηλή υγρασία ή σε άμεσο ηλιακό φως.

10. Απενεργοποιήστε τη συσκευή και αφαιρέστε το φιλτράκι όταν την αφήνετε χωρίς επίβλεψη.

11. Για την ασφάλειά σας, το βύσμα τροφοδοσίας του μηχανήματος πρέπει να είναι γειωμένο.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Όταν χρησιμοποιείτε διάδρομο, για την ασφάλειά σας, είναι απαραίτητο να χρησιμοποιείτε ηλεκτρική πρίζα με καλώδιο γείωσης.

Οδηγίες εκκίνησης

1. Τοποθετήστε το μονοπάτι σε μια επίπεδη και ανοιχτή επιφάνεια.

2. Συνδέστε το τροφοδοτικό και ενεργοποιήστε το διακόπτη λειτουργίας. Η ένδειξη διακόπτη θα ανάψει και ο βομβητής θα ηχήσει μία φορά.

3. Ελέγξτε εάν υπάρχουν μη φυσιολογικές τιμές στην οθόνη. Πριν πατήσετε το start, σταθείτε στις αντιολισθητικές πλαϊνές μπάρες για να αποφύγετε τυχαίες πτώσεις.

4. Τοποθετήστε τον διακόπτη ασφαλείας στην κατάλληλη θέση στον πίνακα και συνδέστε τον διακόπτη ασφαλείας στο ρούχο σας. Στη συνέχεια, μπειτε στην κανονική χειροκίνητη λειτουργία.

5. Πατήστε το κουμπί έναρξης. Στην οθόνη θα εμφανιστεί 3-2-1 και ο βομβητής θα ηχεί σε κάθε αντίστροφη μέτρηση πριν ξεκινήσει ο κινητήρας.

Λανθασμένη μέθοδος εκκίνησης

1. Στέκεται στον διάδρομο στην αρχή του μονοπατιού.

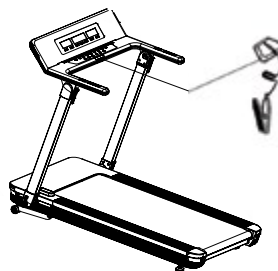
2. Εκκίνηση χωρίς σωστή χρήση του κλειδιού ασφαλείας.

3. Άλμα στον περιστρεφόμενο διάδρομο μετά την εκκίνηση.

4. Αναρρίχηση στο μονοπάτι όταν τρέχει με μεγάλη ταχύτητα.

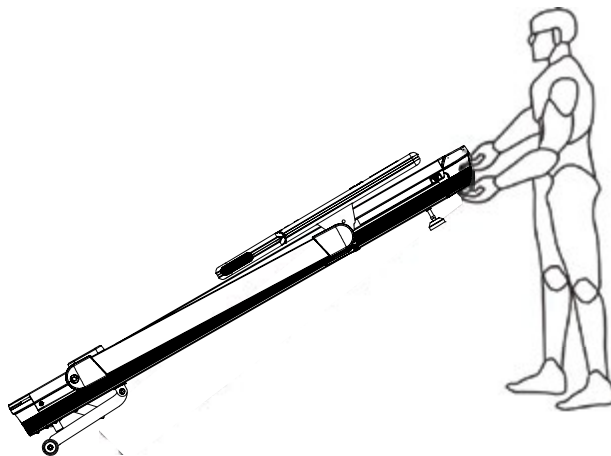
5. Χρήση από ανηλίκους, άτομα με μειωμένη κινητικότητα ή άλλα άτομα για τα οποία η χρήση διαδρόμου δεν είναι κατάλληλη.

Power switch



ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗΣ ΜΟΝΟΠΑΤΙΟΥ

1. Σηκώστε το πίσω μέρος του μονοπατιού με τα δύο χέρια και μετακινήστε το προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Αυτό είναι κατάλληλο μόνο για μετακίνηση σε μικρές αποστάσεις στο δωμάτιο.
2. Συνδέστε το ρεύμα και ανοίξτε το διακόπτη για να ξεκινήσει ο διάδρομος και να ξεκινήσουν οι ασκήσεις.



Μετακίνηση του μονοπατιού.

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΣΥΝΤΗΡΗΣΗ

Η σωστή συντήρηση είναι ο τρόπος για να διατηρήσετε το μονοπάτι σας σε άριστη κατάσταση. Η ακατάλληλη συντήρηση μπορεί να βλάψει ή να μειώσει τη διάρκεια ζωής του μονοπατιού.

Σημαντική υπενθύμιση

- Μη χρησιμοποιείτε γυαλόχαρτο ή διαλύτες για να καθαρίσετε το διάδρομο.
- Ο ελεγκτής μονοπατιού δεν πρέπει να εκτίθεται απευθείας στον ήλιο ή την υγρασία για να αποφευχθεί η ζημιά.
- Ελέγχετε και σφίγγετε τακτικά όλα τα μέρη του μονοπατιού και αντικαθιστάτε αμέσως τα κατεστραμμένα μέρη.
- Ο διάδρομος είναι το πιο ευάλωτο εξάρτημα κατά τη λειτουργία. Εάν είναι πολύ φθαρμένο ή κατεστραμμένο, αντικαταστήστε το εγκαίρως.

Ρύθμιση διαδρόμου

Η ρύθμιση του διαδρόμου έχει δύο λειτουργίες: ρύθμιση ελαστικότητας και ρύθμιση κεντρικής θέσης. Η ταινία είναι εργοστασιακά ρυθμισμένη, αλλά μετά τη χρήση μπορεί να τεντωθεί, να αποκλίνει από το κέντρο και να προκαλέσει ζημιά στη διακοσμητική ταινία τριβής ή στο πίσω κάλυμμα. Είναι φυσιολογικό ο διάδρομος να τεντώνεται κατά τη χρήση. Εάν παρατηρηθεί ολίσθηση ή ανομοιόμορφη κίνηση κατά τη χρήση, ρυθμίστε την τάση.

Πώς να ρυθμίσετε τον διάδρομο

Ακολουθήστε τις οδηγίες για τη ρύθμιση στη μέση και μην σφίγγετε υπερβολικά τους κυλίνδρους.

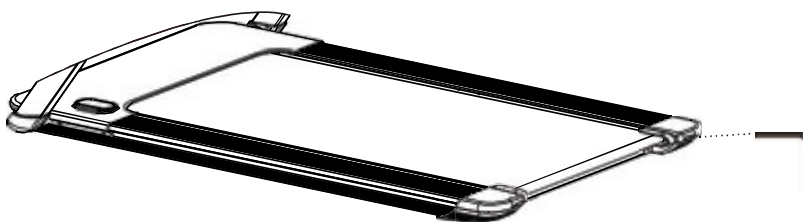
Ρύθμιση του διαδρόμου στη μέση

Όταν χρησιμοποιείτε τον διάδρομο, είναι φυσιολογικό η πίεση στον διάδρομο να είναι ανομοιόμορφη λόγω της διαφορετικής στάσης και των δύο ποδιών κατά τη διάρκεια του τρεξίματος. Αυτό μπορεί να προκαλέσει απόκλιση της λωρίδας από το κέντρο. Όταν κανείς δεν τρέχει στην ταινία, θα πρέπει να επιστρέψει στο κέντρο. Εάν δεν επιστρέψει, πρέπει να το κεντράρετε.

Πώς να ρυθμίσετε τη μπάρα στη μέση

1. Ξεκινήστε το μονοπάτι χωρίς φορτίο και ρυθμίστε την ταχύτητα στα 6 KM/H.
2. Παρατηρήστε την απόσταση από τον διάδρομο μέχρι την αριστερή και τη δεξιά λωρίδα. Εάν αποκλίνει προς τα αριστερά, χρησιμοποιήστε ένα εξαγωνικό κλειδί για να περιστρέψετε την αριστερή βίδα δεξιόστροφα κατά 1/4 της στροφής. Εάν αποκλίνει προς τα δεξιά, γυρίστε τη δεξιά βίδα δεξιόστροφα κατά 1/4 της στροφής. Εάν η γραμμή εξακολουθεί να μην είναι κεντραρισμένη, επαναλάβετε τα βήματα.
3. Μετά το κεντράρισμα, ρυθμίστε την ταχύτητα στο 1 KM/H και παρατηρήστε την εκτροπή και την ομαλότητα της κίνησης. Εάν υπάρχει απόκλιση, επαναλάβετε τα βήματα.
4. Προειδοποίηση: μην σφίγγετε υπερβολικά την τροχαλία. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε μόνιμη ζημιά στα ρουλεμάν. Εάν τα παραπάνω βήματα δεν επιτύχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, σφίξτε ξανά τον διάδρομο.

Ιδιαίτερη προσοχή: ο διάδρομος είναι ένα ευάλωτο εξάρτημα κατά τη λειτουργία. Εάν έχει υποστεί μεγάλη ζημιά κατά τη λειτουργία, αντικαταστήστε το εγκαίρως.



Οι πείροι τάνυσης αριστερά και δεξιά βρίσκονται στο πίσω μέρος του διαδρόμου.

Θέση του αριστερού και του δεξιού εντατήρα.

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ

Οι εικόνες δείχνουν σωστές στάσεις για πολλές βασικές ασκήσεις διατάσεων. Κατά την εκτέλεση, οι κινήσεις πρέπει να είναι αργές και χωρίς απότομες κινήσεις.

Τέντωμα με το άγγιγμα των δακτύλων

Σταθείτε με τα γόνατά σας ελαφρώς λυγισμένα και γείρετε αργά προς τα εμπρός από τη λεκάνη. Χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους σας καθώς τεντώνεστε μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών σας όσο περισσότερο μπορείτε. Μείνετε για 15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε τρεις φορές. Διατάσεις: σύνδεσμοι, εσωτερικό γόνατο και πλάτη.

**Τέντωμα των συνδέσμων**

Καθίστε με το ένα πόδι τεντωμένο προς τα εμπρός. Τοποθετήστε το πόδι του άλλου ποδιού προς το σώμα, στο εσωτερικό του τεντωμένου ποδιού. Τεντώστε τα χέρια σας μέχρι τα δάχτυλα των ποδιών σας όσο το δυνατόν πιο μπροστά. Μείνετε για 15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε τρεις φορές για κάθε πόδι. Διατάσεις: σύνδεσμοι, κάτω μέρος της πλάτης και βουβωνική χώρα.

**Τέντωμα γάμπας/ποδιού**

Σταθείτε με το ένα πόδι μπροστά, το σώμα σας γερμένο προς τα εμπρός και τα χέρια σας ακουμπισμένα στον τοίχο. Ισιώστε το πίσω πόδι σας και κρατήστε το πόδι σας σταθερά στο πάτωμα. Λυγίστε το μπροστινό σας πόδι, σκύψτε προς τα εμπρός και μετακινήστε τη λεκάνη σας προς τον τοίχο. Μείνετε για 15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε τρεις φορές για κάθε πόδι. Για να τεντώσετε περαιτέρω τον αχίλλειο τένοντα, λυγίστε ταυτόχρονα το πίσω πόδι. Διαστρέμματα: γάμπας, αχίλλειος τένοντας και ποδοκνημικός.

**Τέντωμα τετρακέφαλου**

Ακουμπήστε στον τοίχο με το ένα χέρι για ισορροπία και με το άλλο πιάστε το πόδι σας. Κρατήστε τη φτέρνα όσο το δυνατόν πιο κοντά στους γλουτούς. Μείνετε για 15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε τρεις φορές για κάθε πόδι. Διατάσεις: τετρακέφαλοι και μύες ισχίου.

**Τέντωμα του εσωτερικού των μηρών**

Καθίστε με τα πόδια σας το ένα απέναντι από το άλλο και τα γόνατά σας στραμμένα προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια σας όσο το δυνατόν πιο κοντά στη βουβωνική χώρα σας. Μείνετε για 15 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε. Επαναλάβετε τρεις φορές. Διατάσεις: τετρακέφαλοι και γλουτιαίοι.



Πρωτότυπες εικονογραφήσεις για τις ασκήσεις.

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>

СРПСКИ

САДРЖАЈ

- ПРЕГЛЕД ПРОИЗВОДА
- ПАРАМЕТРИ ПРОИЗВОДА
- ЛИСТА ДОДАТНЕ ОПРЕМЕ
- УПУТСТВА ЗА ИНСТАЛАЦИЈУ
- БЕЗБЕДНОСНЕ ИНСТРУКЦИЈЕ
- ОСНОВНА УПУТСТВА ЗА УПОТРЕБУ
- СВАКОДНЕВНО ОДРЖАВАЊЕ
- УПУТСТВА ЗА ПРЕМЕШТАЊЕ СТАЗА
- ВЕЖБЕ ЗА ЗАГРЕВАЊЕ

ВАЖНО:

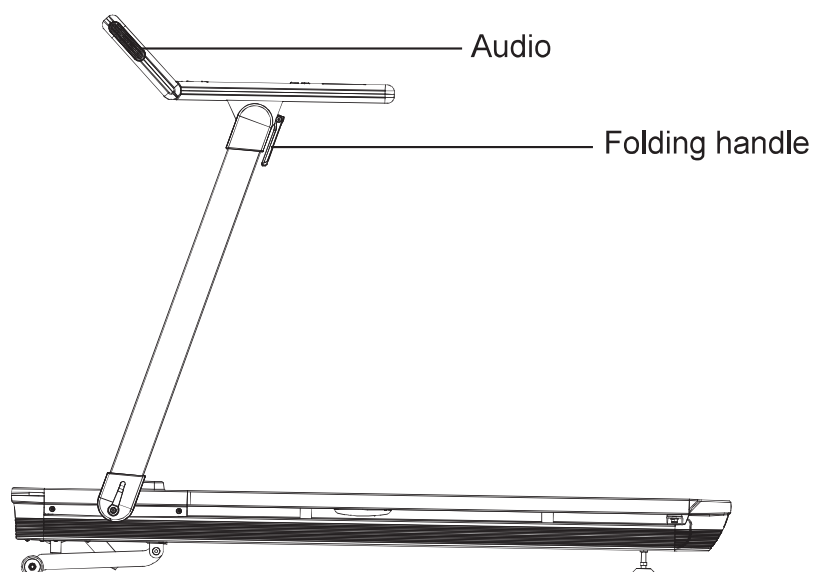
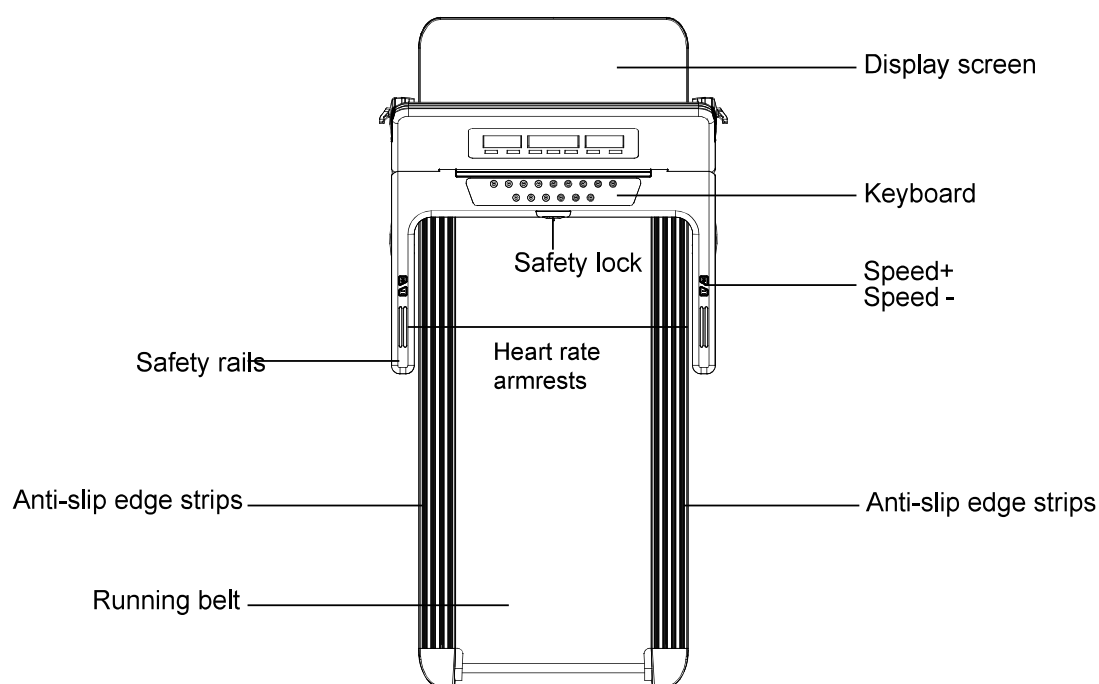
Молимо вас да пажљиво прочитате сва упутства у овом упутству пре инсталирања и коришћења ове траке за трчање и чувајте овај приручник на сигурном месту.



ПРЕГЛЕД ПРОИЗВОДА

Следећи елементи су главни делови и контролне области траке за трчање:

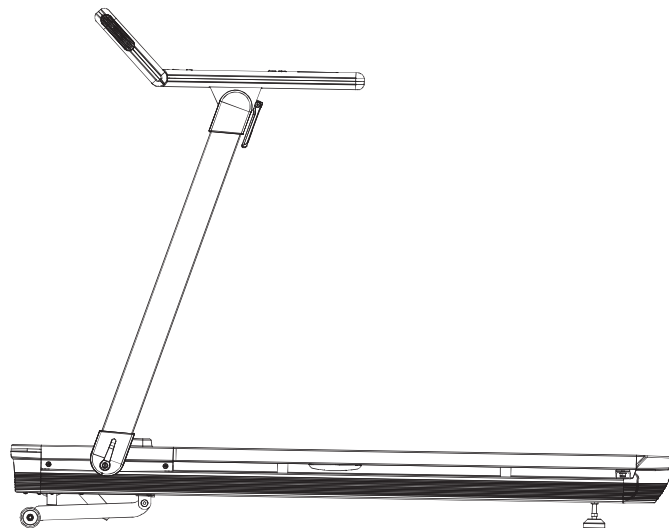
- Претрага
- Тастатура
- Брзина + / Брзина -
- Сигурносни кључ
- Наслони за руке са монитором откуцаја срца
- Сигурносне ручке
- Неклизајуће бочне траке
- Трака за трчање
- Категорије
- Склопића ручка



Оригинална шема за оријентацију главних делова.

ПАРАМЕТРИ ПРОИЗВОДА

Радна област	123 * 46 цм
Расклопљена величина	158 к 77 к 123 цм
Претрага	1 .0 -14 .8 км/х
Садржина	Суспензија са јастучићима
Максимална тежина корисника	120 кг
Нагиб	-0 ~ 28 нивоа, ауто тилт



Бочни поглед на производ.

ЛИСТА ДОДАТНЕ ОПРЕМЕ

Име и презиме	Количина	Илустрација
Цела машина	1	
Пролеће фиксирање пин	2	
Вијак Пакет	1	
Кабл за напајање	1	
Сигурносни кључ	1	
Упутство за употребу	1	

УПУТСТВА ЗА ИНСТАЛАЦИЈУ

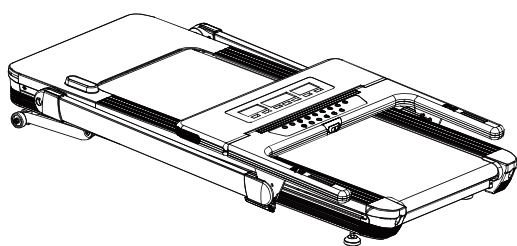
Основна структура траке за трчање коју сте купили је фабрички монтирана и може се користити тако што ће се одвијати као што је приказано на сликама.

А. Двоје људи треба да уклоне стазу из кутије за паковање и ставе је на равну површину. Уверите се да има 50 цм слободног простора испред и иза стазе, тако да се кабл за напајање може безбедно усмерити.

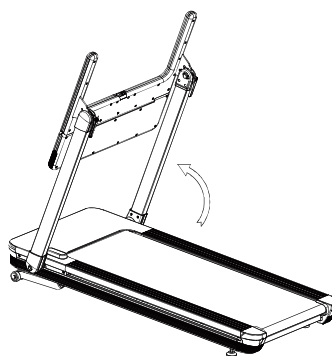
Б. Након уклањања, окрените колону у смеру супротном од казаљке на сату као што је приказано на слици 2. Након окретања у исправан положај, инсталирајте опруге за закључавање игле на левој и десној страни као што је приказано на слици 3.

В. Након инсталирања игле за закључавање, притисните ручицу као што је приказано на слици 4 и окрените ручицу смеру казаљке на сату у положај приказан на слици 5.

Г. Окрените таблу у смеру казаљке на сату у положај приказан на слици 6

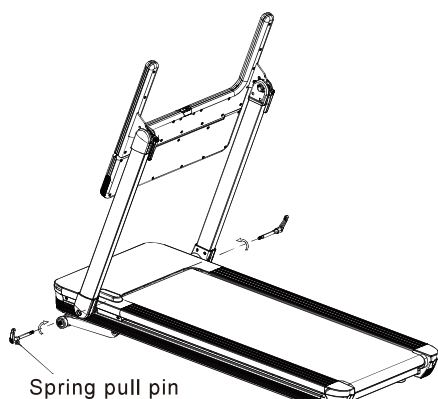


Слици 1

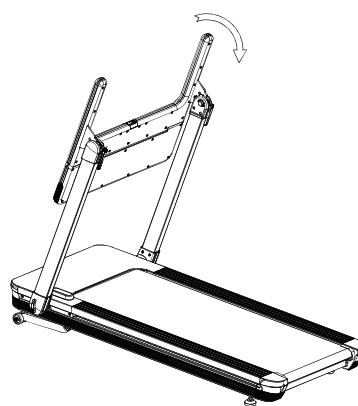


Слици 2

Оригиначне илустрације за инсталацију: Слике 1 и 2.

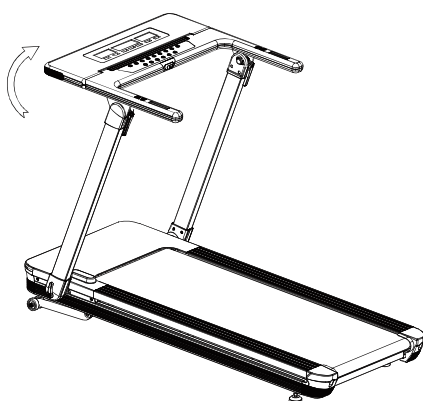


Слици 3

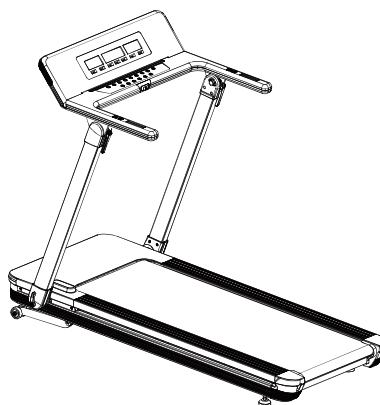


Слици 4

Оригиначне илустрације за инсталацију: слике 3 и 4.



Слици 5



Слици 6

Оригиначне илустрације за инсталацију: слике 5 и 6.

БЕЗБЕДНОСНЕ ИНСТРУКЦИЈЕ

Многа безбедносна питања су узета у обзир у дизајну и производњи овог производа. Међутим, следите следећа упутства како бисте смањили ризик од несрећа.

Произвођач није одговоран за последице узроковане неправилним радом.

Пажљиво прочитајте упутство за употребу пре употребе и пратите сва упутства и упозорења за инсталацију, подешавање и рад.

А. Када започињете тренинге са овим производом, узмите у обзир своје физичко стање и тренирајте на одговарајући начин и редовно. Неправилна употреба или прекомерни напор неће бити добри за ваше здравље.

Б. Производ није погодан за децу или за особе које се осећају физички лоше, имају менталне сметње или немају потребно знање о употреби, осим ако су под надзором особе одговорне за њихову безбедност. Деца треба да буду под надзором како се не би играла са опремом.

В. Производ је намењен за кућну употребу. Није погодан за стручно усавршавање, тестове или медицинске сврхе.

Г. Ако је кабл за напајање оштећен, мора га заменити произвођач или професионално сервисно особље како би се избегла опасност.

Д. Пре употребе, прегледајте све компоненте и уверите се да су вијци и матице добро затегнути.

Е. Носите удобну, уску одећу како бисте избегли да вас ухвати машина. Држите руке даље од свих ротирајућих делова и не стављајте руке или ноге испод траке за трчање.

Ж. Ставите производ на суво, чисто и равно место. Избегавајте директну сунчеву светлост, влажне и прашњаве просторије.

З. Када се производ неће користити дужи време, правилно га складиштите и заштитите од сунца, влаге и несигурног приступа.

И. Производ је намењен за употребу само једној особи током рада.

К. Ако производ има пулсни приказ, читавање је симулирани параметар само за референцу и не може се користити као клинички медицински подаци.

Л. Сигурносни прекидач је уређај за заустављање у случају нужде. Када се шеталиште не користи, правилно чувајте кључ како бисте спречили опасност за децу и особе за које употреба шеталишта није погодна.

М. У хитним случајевима, као што је погрешна или превелика брзина, брзо повуците сигурносни кључ конопац причвршћен за одећу, зграбите ручке, силазите са траке за трчање и закорачите на неклизационе бочне траке.

Н. Пре употребе, обезбедите безбедно растојање од 2000 мм к 1000 мм иза опреме.

О. Користите само оригиналну фабрички испоручену догатну опрему и не замењујте их без дозволе.

П. Производ је класе ХЦ са максималном тежином корисника од 120 кг.

Р. Стандарди имплементације: GB17498.1-2008 и GB17498.6-2008.

Посебна безбедносна упутства

А. Поставете стазу на место где се утикач може сигурно уметнути у утичницу.

Б. Користите одговарајућу и исправну утичницу.

В. Ако утикач и утичница нису компатибилни, не годирујте утикач и обратите се електричару.

Г. Напон који се користи је 220V-240V.

Д. Не дозволите да кабл за напајање дође у контакт са бубњем. Не стављајте напајање на траку за трчање или користите оштећени утикач.

Е. Пре чишћења и одржавања, искључите утикач из зидне утичнице.

Ж. Упозорење : ако не искључите утикач, може доћи до телесних повреда и оштећења опреме.

З. Проверите сваку компоненту пре употребе.

И. Немојте користити производ на отвореном, у високој влажности или на директној сунчевој светлости.

К. Искључите уређај и извадите утикач када га остављате без надзора.

Л. Ради ваше безбедности, утикач машине мора бити уземљен.

ОСНОВНА УПУТСТВА ЗА УПОТРЕБУ

Када користите траку за трчање, ради ваше сигурности, потребно је користити електричну утичницу са жицом за уземљење.

Инструкције за покретање

А. Поставите стазу на равну и отворену површину.

Б. Прикључите напајање и укључите прекидач за напајање. Индикатор прекидача ће се упалити и звучни сигнал ће се огласити једном.

В. Проверите да ли постоје абнормалне вредности на екрану. Пре него што притиснете старт, станите на неклизајуће бочне траке како бисте спречили случајне падове.

Г. Уметните сигурносни прекидач у одговарајући положај на плочи и причврстите сигурносни прекидач на одећу. Затим унесите нормалан ручни режим.

Д. Притисните дугме Старт. На екрану ће се приказати КСНУМКС-КСНУМКС-КСНУМКС и звучни сигнал ће се огласити на сваком одбројавању пре него што се мотор покрене.

Погрешан начин покретања

А. Стоји на траци за трчање на почетку стазе.

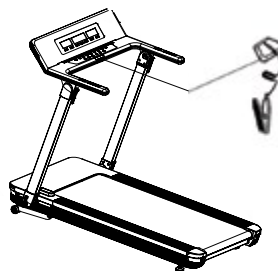
Б. Почевши без правилне употребе сигурносног кључа.

В. Скакање на покретној траци након покретања.

Г. Пењање на стазу када ради великом брзином.

Д. Употреба од стране малолетника, особа са смањеном покретљивошћу или других особа за које употреба траке за трчање није погодна.

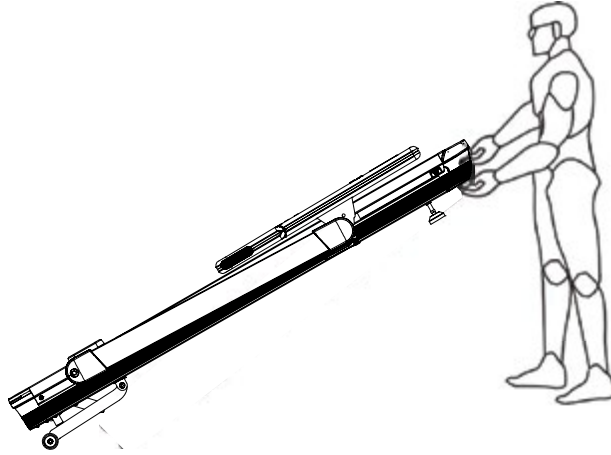
Power switch



Оригиначне илустрације за лансирање.

УПУТСТВА ЗА ПРЕМЕШТАЊЕ СТАЗА

- А. Подигните задњу страну стазе са обе руке и померите је напред или назад. Ово је погодно само за кретање на кратким удаљеностима у просторији.
- Б. Прикључите напајање и укључите прекидач да бисте покренули траку за трчање и започели вежбе.



Померање путање.

СВАКОДНЕВНО ОДРЖАВАЊЕ

Правилно одржавање је начин да задржи своју стазу у врхунском стању. Неправилно одржавање може оштетити или скратити живот стазе.

Важан подсетник

- Немојте користити шмиргл папир или раствараче за чишћење пролаза.
- Контролер стазе не би требало да буде директно изложен сунцу или влази како би се избегла оштећења.
- Редовно прегледајте и затегните све делове стазе и одмах замените оштећене делове.
- Трака за трчање је најрањивија компонента током рада. Ако је јако истрошен или оштећен, замените га на време.

1. Подешавање траке за трчање

Подешавање траке за трчање има две функције: подешавање еластичности и подешавање положаја центра. Трака је фабрички подешена, али након употребе може растегнути, одступити од центра, и изазвати оштећење декоративне траке трења или задњег поклопаца. Нормално је да се трака за трчање протеже током употребе. Ако се током употребе примети клизање или неравномерно кретање, подесите напетост.

Како подесити траку за трчање?

Пратите упутства за подешавање на средину и немојте превише затезати ваљке.

2. Подешавање траке за трчање на средину

Када користите траку за трчање, нормално је да притисак на траку за трчање буде неуједначен због различитог става обе ноге током трчања. То може довести до тога да трака одступи од центра.

Када нико не ради на траци, требало би да се врати у центар. Ако се не врати, морате га центрирати.

Како подесити траку на средину?

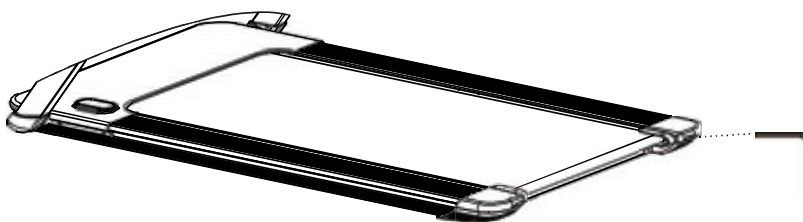
А. Започните стазу без оптерећења и подесите брзину на 6 КМ/Х.

Б. Посматрајте растојање од траке за трчање до леве и десне бочне траке. Ако одступа улево, користите шестерокутни кључ да окренете леви вијак смеру казаљке на сату 1/4 окрета. Ако одступа удесно, окрените десни вијак смеру казаљке на сату за 1/4 окретаја. Ако трака и даље није центрирана, поновите кораке.

В. Након центрирања, подесите брзину на 1 КМ / Х и посматрајте отклон и глаткоћу кретања. Ако постоји одступање, поновите кораке.

Г. Упозорење: немојте превише затезати ременицу. То може довести до трајног оштећења лежајева. Ако горе наведени кораци не постигну жељени резултат, поново затегните траку за трчање.

Посебна пажња: трака за трчање је рањива компонента током рада. Ако је тешко оштећен током рада, замените га на време.



Леви и десни пинови за напетост се налазе на задњој страни траке за трчање.

Локација левог и десног затезача.

ВЕЖБЕ ЗА ЗАГРЕВАЊЕ

Слике показују исправне позе за неколико основних вежби истезања. Приликом извођења, покрети треба да буду спори и без наглих покрета.

Истезање додиром прстију

Станите са коленима благо савијеним и полако се нагните напред од карлице. Опустите леђа и рамена док се протежу до прстију колико год можете. Задржите 15 секунди и опустите се. Поновите три пута.

Протеже: лигаменти, унутрашње колено и леђа.



Истезање лигамената

Седите са једном ногом испруженом напред. Поставите стопало друге ноге према телу, на унутрашњој страни испружене ноге. Испружите руке до ножних прстију што је више могуће напред. Задржите 15 секунди и опустите се. Поновите три пута за сваку ногу.

Протеже: лигаменти, доњи део леђа и препоне.



Теле / стопала истезање

Станите једном ногом напред, тело нагнуто напред и руке наслоњене на зид. Исправите задњу ногу и држите ногу чврсто на поду. Савијте предњу ногу, нагните се напред и померите карлицу према зиду. Задржите 15 секунди и опустите се. Поновите три пута за сваку ногу. Да бисте додатно истегнули Ахилову тетиву, савијте задњу ногу у исто време.

Уганућа: теле, Ахилова тетива и глежањ.



Квадрицепс истезање

Наслоните се на зид једном руком за равнотежу, а другом зграбите ногу. Држите пету што ближе задњици. Задржите 15 секунди и опустите се. Поновите три пута за сваку ногу.

Протеже: квадрицепс и мишићи кука.



Истезање унутрашњих бутина

Седите са ногама окренутим једна према другој и коленима окренутим према споља. Повуците ноге што ближе препонама. Задржите 15 секунди и опустите се. Поновите три пута.

Протеже: квадрицепс и глутеус.



Оригинале илустрације за вежбе.

ИНФОРМАЦИЈЕ У ВЕЗИ СА РЕЦИКЛАЖОМ



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

ГАРАНТНИ РОК

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

Гарантни рок: 24 месеца од куповине производа.

Нудимо гарантне услуге за овај уређај под следећим условима:

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

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

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

CONTACT

eshop@aurafitness.bg

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

BOSANSKI

SADRŽAJ

- PREGLED PROIZVODA
- PARAMETRI PROIZVODA
- LISTA DODATAKA
- UPUTE ZA INSTALACIJU
- SIGURNOSNA UPUTSTVA
- OSNOVNA UPUTSTVA ZA RAD
- DNEVNO ODRŽAVANJE
- UPUTE ZA PREMJEŠTANJE STAZE
- VJEŽBE ZAGRIJAVANJA

VAŽNO:

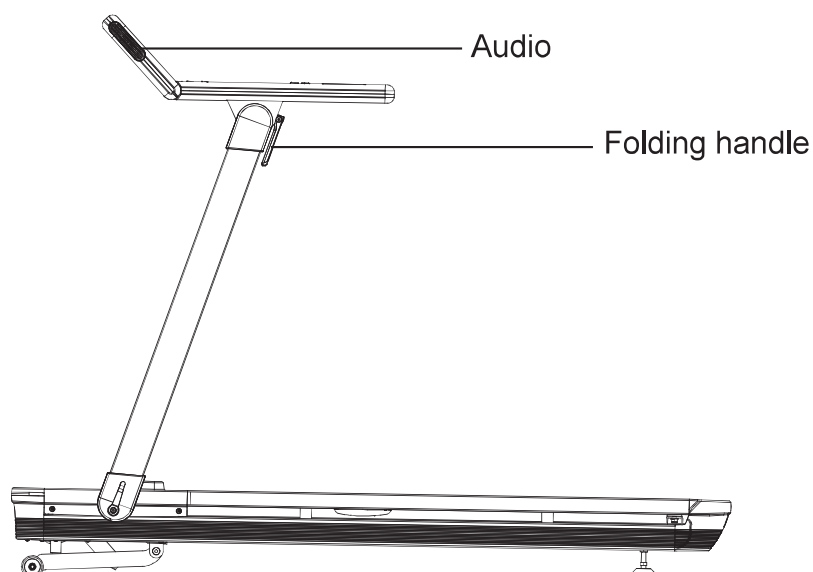
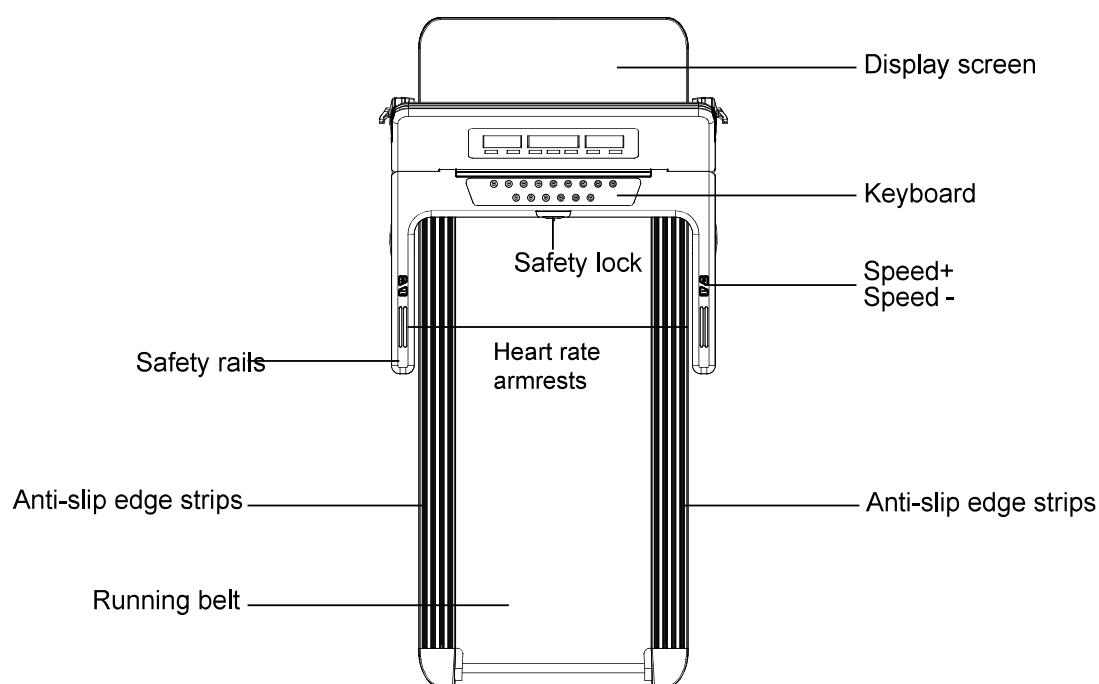
Molimo vas da pažljivo pročitate sva uputstva u ovom priručniku prije nego što instalirate i koristite ovu traku za trčanje, i čuvajte ovaj priručnik na sigurnom mjestu.



PREGLED PROIZVODA

Sljedeći elementi su glavni dijelovi i kontrolna područja trake za trčanje:

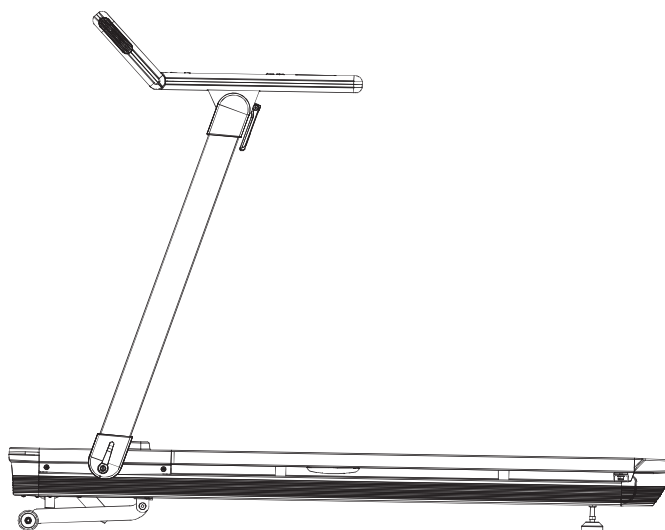
- Prikaz
- Klavijatura
- Brzina + / Brzina -
- Sigurnosni ključ
- Nasloni za ruke sa monitorom otkucaja srca
- Sigurnosne ručke
- Bočne trake protiv klizanja
- Traka za trčanje
- Audio
- Preklopna drška



Originalna šema za orijentaciju glavnih dijelova.

ПАРАМЕТРИ ПРОИЗВОДА

Radni prostor	123*46 cm
Razmotana veličina	158 x 77 x 123 cm
Brzina	1,0-14,8 km/h
Amortizacija	Ovjes sa amortizacijom
Maksimalna težina korisnika	120 kg
Nagib	-0~28 nivoa, automatski nagib



Bočni pogled na proizvod.

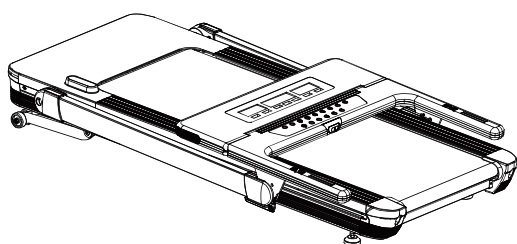
LISTA DODATAKA

Ime	Količina	Ilustracija
Cijela mašina	1	
Opružni pričvršćivač	2	
Screw Package	1	
Naponski kabl	1	
Sigurnosni ključ	1	
Priručnik za upotrebu	1	

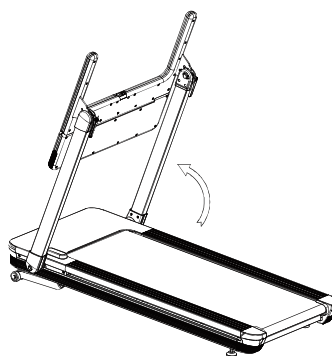
UPUTE ZA INSTALACIJU

Osnovna struktura trake za trčanje koju ste kupili je fabrički montirana i može se koristiti tako što se rasklopi, kao što je prikazano na slikama.

1. Dvoje ljudi treba ukloniti putanju iz kutije za pakovanje i postaviti je na ravnu površinu. Pobrinite se da ima 50 cm slobodnog prostora ispred i iza staze kako bi se kabl za napajanje mogao sigurno provući.
2. Nakon uklanjanja, okrenite kolonu suprotno od kazaljke na satu kao što je prikazano na slici 2. Nakon okretanja u ispravan položaj, postavite opružne sigurnosne klinove na lijevoj i desnoj strani kao što je prikazano na slici 3.
3. Nakon ugradnje zaključavajućih klinova, pritisnite ručku kao što je prikazano na slici 4 i okrenite ručku u smjeru kazaljke na satu do položaja prikazanog na slici 5.
4. Rotirajte panel u smjeru kazaljke na satu na poziciju prikazanu na slici 6

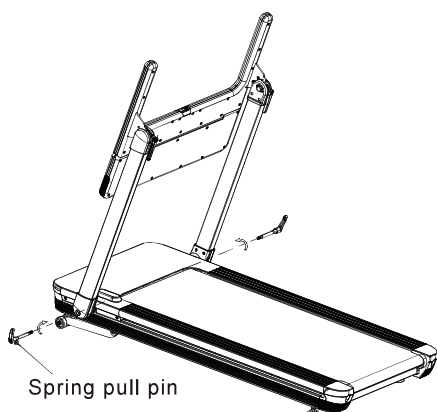


Slici 1

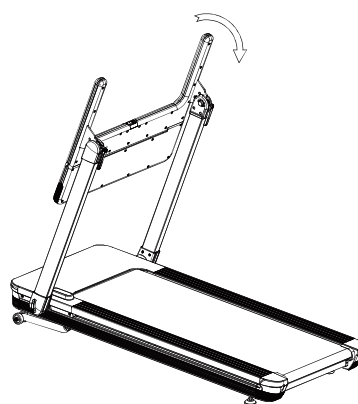


Slici 2

Originalne ilustracije za instalaciju: Slike 1 i 2.

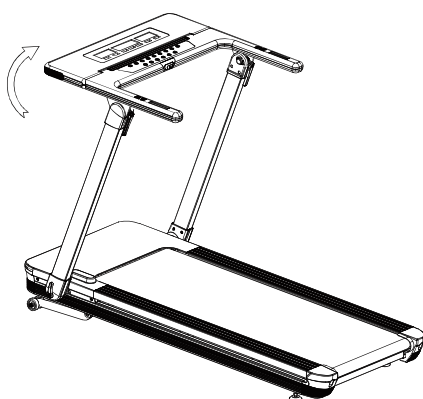


Slici 3

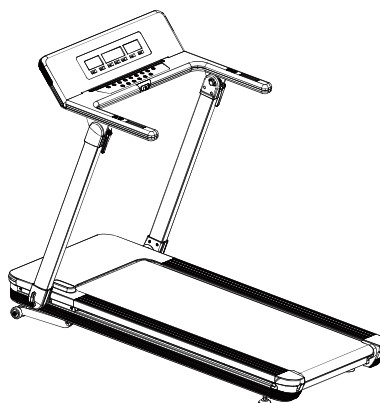


Slici 4

Originalne ilustracije za instalaciju: slike 3 i 4.



Slici 5



Slici 6

Originalne ilustracije za instalaciju: slike 5 i 6.

SIGURNOSNA UPUTSTVA

Mnogi sigurnosni aspekti su uzeti u obzir prilikom dizajna i proizvodnje ovog proizvoda. Međutim, slijedite sljedeće upute kako biste smanjili rizik od nesreća.

Proizvođač nije odgovoran za posljedice uzrokovane nepravilnim radom.

Pažljivo pročitajte uputstvo za upotrebu prije upotrebe i slijedite sva uputstva i upozorenja za instalaciju, podešavanje i rad.

1. Kada započinjete treninge s ovim proizvodom, uzmite u obzir svoju fizičku kondiciju i trenirajte pravilno i redovno. Nepravilna upotreba ili pretjerani napor neće biti dobri za vaše zdravlje.
2. Proizvod nije pogodan za djecu ili osobe koje se osjećaju fizički loše, imaju mentalne poteškoće ili nemaju potrebna znanja o upotrebi, osim ako nisu pod nadzorom osobe odgovorne za njihovu sigurnost. Djeca trebaju biti pod nadzorom kako se ne bi igrala s opremom.
3. Proizvod je namijenjen za kućnu upotrebu. Nije pogodno za profesionalnu obuku, testove ili medicinske svrhe.
4. Ako je kabl za napajanje oštećen, mora ga zamijeniti proizvođač ili profesionalno osoblje kako bi se izbjegla opasnost.
5. Prije upotrebe, pregledajte sve komponente i uvjerite se da su vijci i matice dobro zategnuti.
6. Nosite udobnu, usku odjeću kako vas mašina ne bi uhvatila. Držite ruke dalje od svih rotirajućih dijelova i nemojte stavljati ruke ili stopala ispod trake za trčanje.
7. Stavite proizvod na suho, čisto i ravno mjesto. Izbjegavajte direktno sunce, vlažne i prašnjave prostorije.
8. Kada proizvod dugo neće biti korišten, pravilno ga čuvajte i štitite od sunca, vlage i nesigurnog pristupa.
9. Proizvod je namijenjen za upotrebu samo jedne osobe tokom rada.
10. Ako proizvod ima pulsni prikaz, očitavanje je simulirani parametar samo za referencu i ne može se koristiti kao klinički medicinski podaci.
11. Sigurnosni prekidač je uređaj za hitno zaustavljanje. Kada se staza ne koristi, pravilno čuvajte ključ kako biste spriječili opasnost za djecu i osobe za koje korištenje staze nije prikladno.
12. U hitnim slučajevima, kao što je nepravilna ili prevelika brzina, brzo povucite sigurnosni konopac pričvršćen za odjeću, uhvatite ručke, siđite sa trake za trčanje i stanite na bočne trake protiv klizanja.
13. Prije upotrebe, osigurajte sigurnu udaljenost od 2000 mm x 1000 mm iza opreme.
14. Koristite samo originalne fabrički isporučene dodatke i ne mijenjajte ih bez dozvole.
15. Proizvod je klase HC sa maksimalnom težinom korisnika od 120 kg.
16. Standardi implementacije: GB17498.1-2008 i GB17498.6-2008.

Posebna sigurnosna uputstva

1. Postavite stazu na mjesto gdje se utikač može sigurno ubaciti u utičnicu.
2. Koristite odgovarajuću i uspravnu utičnicu.
3. Ako utikač i utičnica nisu kompatibilni, nemojte dirati utikač i kontaktirajte električara.
4. Napon koji se koristi je 220V-240V.
5. Ne dozvolite da kabl za napajanje dođe u kontakt sa bubnjem. Nemojte stavljati napajanje na traku za trčanje niti koristiti oštećeni utikač.
6. Prije čišćenja i održavanja, isključite struju iz zidne utičnice.
7. Upozorenje: neisključivanje utikača može dovesti do ličnih povreda i oštećenja opreme.
8. Provjerite svaki dio prije upotrebe.
9. Ne koristite proizvod na otvorenom, u visokoj vlažnosti ili na direktnom suncu.
10. Isključite uređaj i izvadite utikač kad ga ostaviš bez nadzora.
11. Radi vaše sigurnosti, utičnica uređaja mora biti uzemljena.

OSNOVNA UPUTSTVA ZA RAD

Kada koristite traku za trčanje, radi vaše sigurnosti, neophodno je koristiti električnu utičnicu sa uzemljenjem.

Uputstva za pokretanje

1. Postavite stazu na ravnu i otvorenu površinu.
2. Poveži napajanje i uključi prekidač za napajanje. Indikator prekidača će zasvijetliti, a zvono će se oglasiti jednom.
3. Provjeri da li postoje neke abnormalne vrijednosti na ekranu. Prije nego što pritisnete start, stanite na protuklizne bočne šipke kako biste spriječili slučajne padove.
4. Umetnite sigurnosni prekidač na odgovarajuće mjesto na panelu i pričvrstite ga na svoj odjevni predmet. Zatim uđi u normalni manuelni režim.
5. Pritisni dugme za start. Prikaz će pokazivati 3-2-1, a zvono će zvoniti na svakom odbrojanju prije nego što motor upali.

Pogrešan način pokretanja

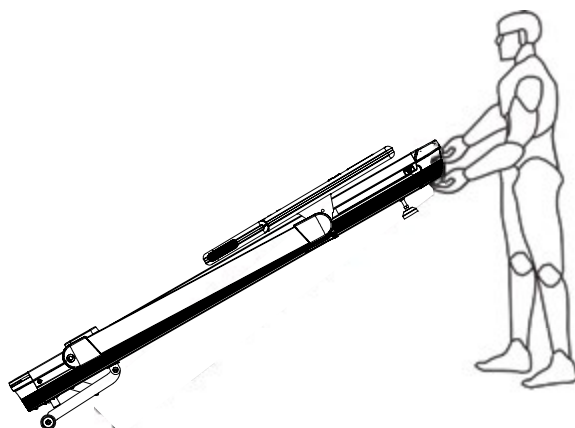
1. Stojeći na traci za trčanje na početku staze.
2. Početak bez pravilnog korištenja sigurnosnog ključa.
3. Skakanje na okretnu traku za trčanje nakon početka.
4. Penjanje na stazu dok trči velikom brzinom.
5. Korištenje od strane maloljetnika, osoba sa smanjenom pokretljivošću ili drugih osoba za koje korištenje trake za trčanje nije prikladno.



Originalne ilustracije za lansiranje.

UPUTE ZA PREMJEŠTANJE STAZE

1. Podigni zadnji dio staze objema rukama i pomjeri ga naprijed ili nazad. Ovo je pogodno samo za kretanje na kratke udaljenosti u prostoriji.
2. Uključite struju i uključi prekidač da pokrenete traku za trčanje i vježbe.



Pomjeranje putanje.

DNEVNO ODRŽAVANJE

Pravilno održavanje je način da vaša staza ostane u vrhunskom stanju. Nepravilno održavanje može oštetiti ili skratiti vijek trajanja staze.

Važan podsjetnik

- Nemojte koristiti brusni papir ili rastvarače za čišćenje prolaza.
- Kontroler staze ne bi trebao biti izložen direktno suncu ili vlazi kako bi se izbjegla oštećenja.
- Redovno pregledajte i zategnite sve dijelove staze te odmah zamijenite oštećene dijelove.
- Traka za trčanje je najranjiviji dio tokom rada. Ako je jako istrošena ili oštećena, zamijenite je na vrijeme.

1. Podešavanje trake za trčanje

Podešavanje trake za trčanje ima dvije funkcije: podešavanje elastičnosti i podešavanje centralnog položaja. Traka je fabrički podešena, ali nakon upotrebe može se rastegnuti, odstupiti od centra i oštetiti dekorativnu traku sa trenjem ili zadnji poklopac.

Normalno je da se traka za trčanje istegne tokom korištenja. Ako se primijeti klizanje ili neujednačeno kretanje tokom upotrebe, podesite napetost.

Kako podesiti traku za trčanje?

Pratite upute za podešavanje na sredinu i nemojte previše zatezati valjke.

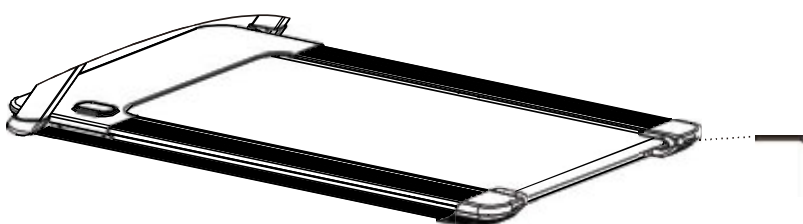
2. Podešavanje trake za trčanje u sredinu

Kada koristite traku za trčanje, normalno je da pritisak na traku bude neujednačen zbog različitog položaja obje noge tokom trčanja. To može uzrokovati da traka odstupi od centra. Kada niko ne radi na traci, ona bi se trebala vratiti u centar. Ako se ne vrati, moraš ga centrirati.

Kako podesiti šipku na sredinu?

1. Započnite stazu bez opterećenja i podesite brzinu na 6 KM/H.
2. Posmatrajte udaljenost od trake za trčanje do lijeve i desne bočne trake. Ako se pomjeri ulijevo, koristi šesterokutni ključ da okreneš lijevi vijak u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okreta. Ako skreće udesno, okrenite desni vijak u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okretaja. Ako šipka i dalje nije centrirana, ponovite korake.
3. Nakon centriranja, podesite brzinu na 1 KM/H i posmatrajte savijanje i glatkoću kretanja. Ako dođe do odstupanja, ponovite korake.
4. Upozorenje: nemojte previše zatezati remenicu. To može rezultirati trajnim oštećenjem ležajeva. Ako gore navedeni koraci ne daju željeni rezultat, ponovo zategnite traku za trčanje.

Posebna pažnja: traka za trčanje je ranjiva komponenta tokom rada. Ako je teško oštećen tokom rada, zamijenite ga na vrijeme.



Lijevi i desni naponski pinovi nalaze se na stražnjoj strani trake za trčanje.

Položaj lijevog i desnog zatezača.

INFORMACIJE O RECIKLAŽI



Ovaj elektronski proizvod ne treba odlagati u komunalni otpad. Kako bi se zaštitila okolina, ovaj proizvod treba reciklirati nakon što prestane biti u upotrebi, u skladu sa zakonom.

Molimo vas da kontaktirate ovlašteni reciklažni centar koji u vašem području prikuplja ovu vrstu otpada. Na taj način ćete doprinijeti očuvanju prirodnih resursa i poboljšanju evropskih standarda zaštite okoliša.

Ako su vam potrebne dodatne informacije o pravilnim i sigurnim metodama odlaganja otpada, obratite se lokalnoj kancelariji organizacije za reciklažu ili jedinici od koje ste kupili ovaj proizvod.

GARANCIJSKI ROK

ROK GARANCIJE podliježe odredbama Direktive 2019/771 i Direktive EU 2019/770.

Bez obzira na komercijalnu garanciju, trgovac je obavezan poštovati rok garancije za proizvode, u skladu s navedenim direktivama. Garancija je dodatak i ni na koji način ne ograničava prava korisnika.

Uslovi u nastavku opisuju zahtjeve i primjenu naše garancije. Oni ne utiču na vaša zakonska prava ili obaveze prema prodavcu niti na vaš ugovor s njima.

Garancijski rok: 24 mjeseca od kupovine proizvoda.

Nudimo garancijske usluge za ovaj uređaj pod sljedećim uslovima:

Besplatna garancijska usluga tokom garancijskog roka ne važi u slučaju nepoštivanja sljedećih aspekata:

1. Postoje razlike između podataka u garancijskom dokumentu i dokazima o kupovini;
2. Neispravno instaliran ili montiran proizvod;
3. Nedostatak originalnih dokaza o kupovini ili garancije;
4. Popravke ili druge intervencije koje su izvršile neovlaštene osobe ili ako je uređaj popravljen neoriginalnim rezervnim dijelovima;
5. Izgled uređaja – ogrebotine, pukotine i drugi oštećenja koja nisu bila primijećena u trenutku kupovine, isporuke ili instalacije uređaja.
6. Nepridržavanje uslova upotrebe, skladištenja, transporta i kvarova uzrokovanih njima;
7. Za kvarove uzrokovane nepravilnom upotrebom, mehaničkim oštećenjima, udarcima;
8. U slučaju kvarova uzrokovanih prirodnim pojavama i drugim okolnostima više sile;
9. Ako se proizvod koristi u komercijalne svrhe i na javnim mjestima;
10. Oštećeni pokretni dijelovi kao rezultat nepravilne upotrebe ili instalacije: pedale, ručke, kablovi, remeni, površina za trčanje, brtve, vijci, poluge, ležajevi, dekorativni elementi;
11. Nepravilno skladišteni proizvodi.
12. Komponente koje se mogu odvojiti od glavnog dijela uređaja, plastične dekoracije, gumeni dijelovi s ograničenim vijekom trajanja koji je propisao proizvođač;
13. Potrošni dijelovi, dijelovi i elementi s ograničenim vijekom trajanja - baterije, remeni, klizne površine.
14. Dodaci - vanjski napajanje/adaptori;

Žalbe na kupljenu robu podnose se u skladu sa Direktivom 2019/771 i Direktivom EU 2019/770.

KONTAKT

eshop@aurafitness.bg

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