



**MANUAL DE UTILIZARE – RO**  
**IN 26636 Banda de alergare pliabila**  
**inSPORTline ZenRun 40**



# CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA .....	3
DESCRIERE PRODUS .....	5
DIAGRAMA.....	6
LISTA COMPONENTE.....	7
SPECIFICATII.....	8
CONTINUT CUTIE .....	9
CONSOLA .....	9
ECRAN.....	9
BUTOANE .....	9
CODURI EROARE.....	14
ASAMBLARE .....	15
UTILIZARE .....	17
MENTENANTA SI DEPOZITARE .....	18
INTRETINERE REGULATA.....	18
ANTRENARE SIGURA.....	19
CUM SA VA ANTRENATI .....	20
INCALZIRE .....	20
DEPOZITARE .....	21
NOTE IMPORTANTE .....	21
AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE .....	21
LUBRIFIEREA SUPRAFETEI DE ALERGARE .....	22
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	23

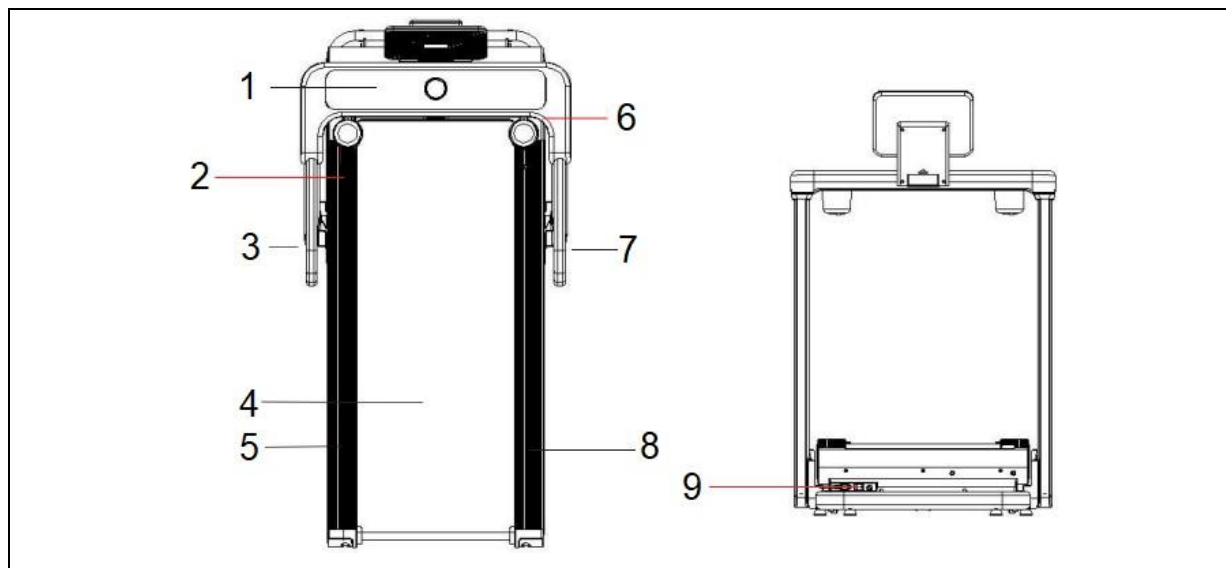
## INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

- Cititi cu atentie manualul si pastrati-l pentru referinte viitoare.
- Atasati intotdeauna cheia de siguranta la imbracaminte inainte de a incepe antrenamentul.
- Miscati-va inainte, cat mai natural. Nu va uitati la picioare. Este interzisa utilizarea de catre mai multe persoane in acelasi timp.
- Mariti viteza gradual, nu brusc.
- In caz de pericol, apasati butonul stop sau scoatei cheia de siguranta.
- Coborati de pe aparat doar atunci cand s-a oprit.
- Urmati instructiunile de asamblare. Asamblarea se poate face doar de catre un adult.
- Feriti produsul de copii si animale. Nu lasati copiii sau animalele sa se apropie de aparat; Banda de alergare este destinata doar adultilor.
- Inainte de a incepe orice program de exercitii, cereti sfatul unui medic. Este esential, mai ales daca aveti probleme de sanatate sau tensiune ridicata.
- Verificati in mod regulat suruburile si piulitele. Acestea trebuie sa fie bine stranse Verificati in mod regulat daca aparatul are semne de uzura sau defectiuni. In acest caz, opriti temporar utilizarea.
- Daca sesizati ca apar margini ascutite pe aparat, opriti imediat utilizarea.
- Asezati banda de alergare pe o suprafata dreapta, curata si uscata. Pastrati o distanta de siguranta de cel putin 0.6 m in jurul benzii de alergat. Nu folositi produsul in zone cu umiditate ridicata. Nu asezati banda pe un covor gros.
- In cazul in care cablul de alimentare este deteriorat, opriti folosirea benzii. Inlocuiti-l cu unul nou.
- Protejati aparatul impotriva umiditatii si apei.
- Asezati banda astfel incat sa nu blocati priza.
- Nu folositi spray cu aerosoli in apropierea benzii.
- Dacă banda de alergare este pornita, nu scoateți capacul de protecție. Dacă trebuie să îndepărtați capacul de protecție pentru întreținere, deconectați banda de alergare de la priză.
- Purtați întotdeauna haine sport. Nu purtați haine largi care se pot agata de aparat. Purtați întotdeauna pantofi sport.
- Nu porniți banda de alergare dacă stați pe ea. Există o întârziere când porniți banda de alergare. Înainte de a porni banda de alergare, stați pe partile din lateral.
- Lasati sa treaca 40 dupa ce ati mancat, inainte de a incepe sa va antrenati.
- Incalziti-va intotdeauna inainte de a incepe antrenamentul.
- Nu introduceti obiecte straine in orificiile de ventilare.
- Întreținerea trebuie efectuată numai conform manualului, pentru a prelungi durata de utilizare.
- Nu modificati in niciun fel produsul.
- Antrenati-va rezonabil si nu va fortati. Daca va antrenati pentru prima data, tineti mainile pe manare pana va familiarizati cu produsul.
- În caz de eroare sau deteriorare, opriți imediat exercițiul. Dacă banda de alergare crește brusc viteza, scoateți cheia de siguranță.
- Conectați banda de alergare la priză după ce banda de alergare este asamblată. Folosiți numai priză cu împământare.

- Dacă nu utilizați produsul, deconectați-l de la priză și scoateți cheia de siguranță.
- Orice parte a benzii de alergare nu trebuie să blocheze mișcarea utilizatorului.
- Nu folosiți în exterior.
- Nu expuneți produsul la lumina directă a soarelui.
- Nu amplasați în zone cu umiditate ridicată (piscine, saună etc.)
- Utilizarea continuă nu poate fi mai mare de 2 ore. Dacă nu folosiți banda de alergare, scoateți cheia de siguranță.
- **Temperatura de operare:** 5 – 40 °C
- Greutate maximă utilizator: 150 kg
- **Categorie:** HC pentru uz casnic

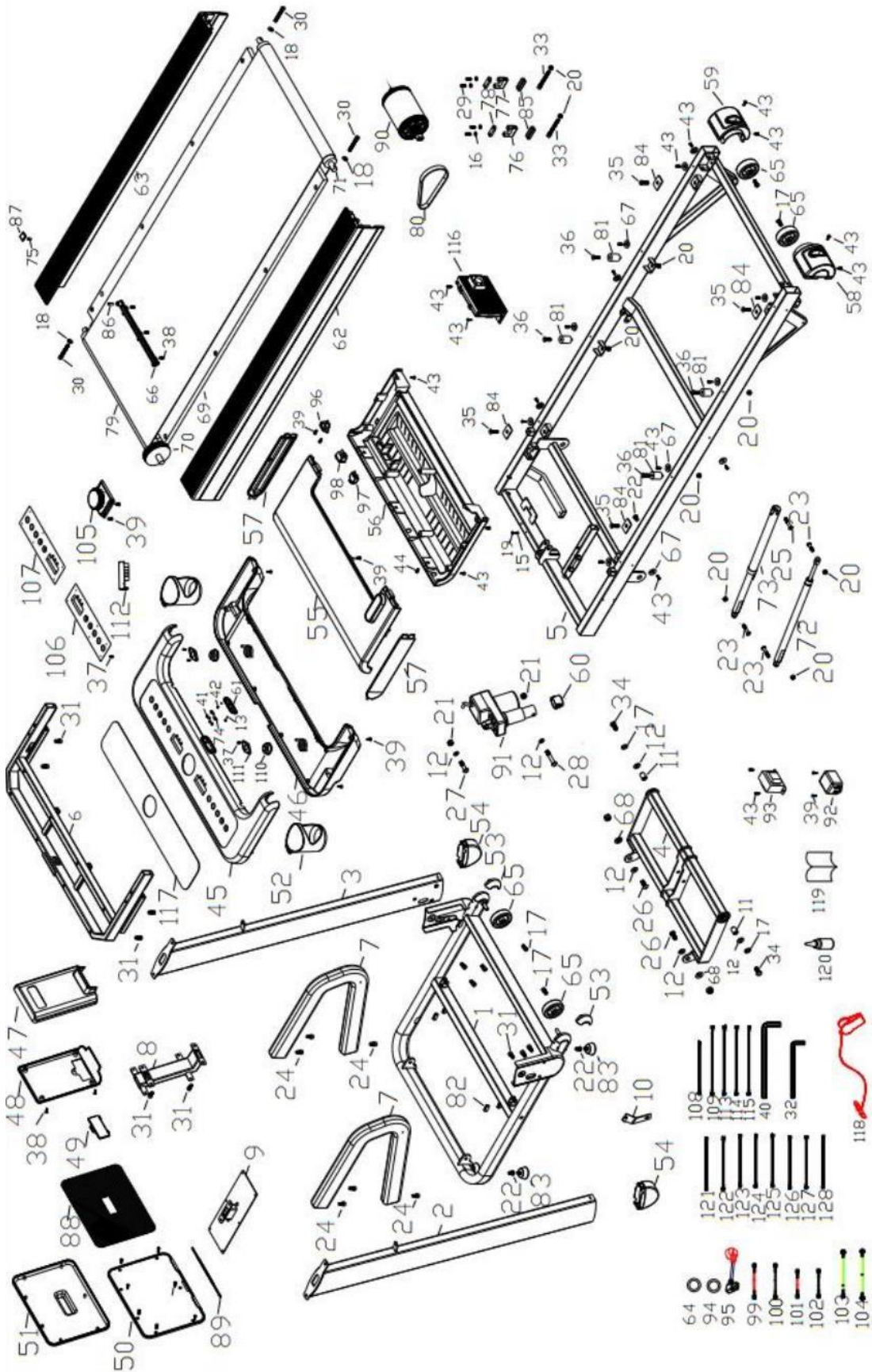
**ATENȚIE:** Nu utilizați senzorii de ritm cardiac de pe mâner la viteze de peste 14 km / h.  
**ATENȚIE!** Este posibil ca sistemul de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Fortarea excesivă în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți greață, opriți imediat exercițiul!

## DESCRIERE PRODUS



1. Consola	6. Suport sticla de apa
2. Cheie de siguranta	7. Manere
3. Manere	8. Sine laterale aderente
4. Placa de alergare	9. Intrerupator
5. Anti-slip side treads	

# DIAGRAMA

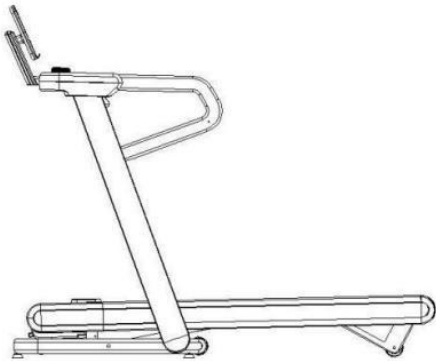


## LISTA COMPONENTE

Nr.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	Buc.
1	Cadru frontal	1	37	Surub ST3.0x8	17
2	Stalp stang	1	38	Surub ST4.2x9.5	19
3	Stalp drept	1	39	Surub ST4.2x16	41
4	Cadru inclinare	1	40	Surub imbus M6	1
5	Cadru principal	1	41	Surub ST2.3x4	4
6	Control panel frame	1	42	Surub ST2.5x6	2
7	Manere	2	43	Surub ST4.2x16	36
8	Cadru consola	1	44	Surub ST4.2x25	3
9	Suport consola	1	45	Capacul superior al panoului de control	1
10	Siguranta	1	46	Capacul inferior al panoului de control	1
11	Distantier	2	47	Capac superior consolă	1
12	Spacer M10	6	48	Capacul inferior al consolei	1
13	Garnitura M4	2	49	Capacul din spate al consolei	1
14	Cheie siguranta	1	50	Capac pentru consolă	1
15	Washer M4	1	51	Placa consolei	1
16	Saiba M6	6	52	Suport sticla apa	1
17	Surub M6x10	4	53	Capac ax roata	2
18	Saiba M8	3	54	Capac inferior stalp	2
19	Surub M4x10	1	55	Carcasa motor	1
20	Piulita M8	9	56	Baza motor	1
21	Piulita M10	2	57	Capacele laterale ale motorului	2
22	Capac M8	12	58	Capacele laterale ale motorului	1
23	Surub M8x30	3	59	Capacul spate dreapta	1
24	Surub M8x16	6	60	Distanțier motor înclinat	1
25	Surub M8x45	1	61	Capac cheie de siguranță	1
26	Surub M10x25	2	62	Sina stanga	1
27	Surub M10x40	1	63	Sina dreapta	1
28	Surub M10x65	1	64	Saiba	1
29	Surub M6x15	4	65	Roti de transport	4
30	Surub M8x60	3	66	Recipient ulei	1
31	Surub M8x16	16	67	Saiba	14
32	Cheie imbus M5	1	68	Covoraș de plastic	2
33	Surub M8x70	2	69	Placa de alergare	1
34	Surub M10x30	2	70	Rola fata	1
35	Surub M8x25	4	71	Rola spate	1




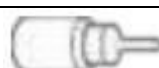





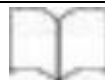


36	Surub M8x30	4	72	Piston	1
73	Piston cu bolt	1	97	Protectie la supratensiune	1
74	Placuta de cupru	2	98	Intrerupator	1
75	Distantier	1	99	Cablu de alimentare roșu 350	1
76	Suport stânga motor	1	100	Cablu de alimentare negru 350	2
77	Suport dreapta motor	1	101	Cablu de alimentare roșu 150	2
78	Placa de montare a motorului	2	102	Cablu de alimentare negru 150	1
79	Bara	1	103	Cablu de împământare 1 galben-verde	2
80	Curea	1	104	Cablu de împământare 2 galben-verde	1
81	Saiba	4	105	Ecran LED	1
82	Capac cauciucat	2	106	Buton inclinare	1
83	Saiba	4	107	Buton Viteza	1
84	Tampon cauciucat patrat	4	108	Cablu conectare 200	1
85	Tampon cauciucat patrat	2	109	Cablu conectare 250	1
86	Recipient pt ulei	1	110	Cablu conectare difuzor	2
87	Rezervor din silicon	1	111	Carcasa boxe	2
88	Carcasa suport tableta din silicon	1	112	Cablu Bluetooth	1
89	Bara suport tableta	1	113	Cablu de comunicare principal 650	1
90	Motor	1	114	Cablu de comunicare principal #110	1
91	Motor inclinare	1	115	Cablu de comunicare principal 900	1
92	Filtru	1	116	Motor fara perii	1
93	Inductie	1	117	Panou LED	1
94	Inel magnetic	1	118	Cheie siguranta	1
95	Cablu alimentare	1	119	Manual	1
96	Priză	1	120	Ulei de silicon	1

## SPECIFICATII

Culoare	Negru	
Limita de greutate	86 kg	
Suprafata de alergare	135x52 cm	
Dimensiuni dupa depliere	173x89x142 cm	
Putere motor	fara perii 4 CP	
Viteza	1.0-18.8 km/h	
Absorbție socuri	Da	
Limita de greutate	150 kg	
Inclinare	-6 – 15	



## CONTINUT CUTIE

Cadru principal		1	Piese fixare		1
Stalp stang		1	Ulei lubrifiere		2
Stalp drept		1	Cablu alimentare		1
Panou control		1	Cheie siguranta		1
Mnaere		2	Manual		1
Suport sticla		2	Consola		1

## CONSOLA

### ECRAN

Afişajul arată viteza în intervalul 1,0 – 18,8 km/h

După setarea numărătorii inverse, va fi afişată o numărătoare inversă de 3, 2, 1 înainte de pornire. După ce a ajuns la ora 0:00, banda de alergare se va opri încet și apoi va afișa END.

### INCL (inclinare), DIS (distanța), CAL (calorii)

Datele sunt afișate în timpul programelor presetate P01-P12, programele HP1 - HP3 și programele FAT  
Datele se modifică într-un ciclu la fiecare 5 secunde

Afişajul arata inclinarea de la de la -6 la 15

Afişarea distanței 0,00 - 99,90, dacă este setată numărătoarea inversă, după ce ajunge la 0 banda de alergare se va opri încet. Afişajul va afișa END și apoi va trece în modul de așteptare.

Caloriile vor fi afișate în intervalul 0,0 - 999,0, dacă numărătoarea inversă este setată, banda de alergare se va opri încet când ajunge la 0. Afişajul va arata END și apoi va trece în modul de așteptare.

### TIME (timp), STEP (numar pasi), PUL (puls)

Datele sunt afișate într-un ciclu la fiecare 5 secunde.

Ora arată durata de antrenament 0:00 - 99:59, dacă este setată o numărătoare inversă, banda de alergare se va opri încet când ajunge la 0. Afişajul va arata END și apoi va trece în modul de așteptare.

Steps afișează numărul de pași 0 - 9999, când sunt atinși 9999 de pași, contorul repornește.

Tineti mainile pe mânerulele cu senzori pentru a afișa pulsul, se afiseaza frecvența cardiacă de 50-200 bătăi/min. Datele sunt doar orientative și nu servesc în scopuri medicale.

### BUTOANE

#### PROG

Apasati butonul pentru selectarea programului P01 – P12, HP1 – HP3, FAT P1 – P12 sunt programe presetate.

HP1 – HP3 programe puls

FAT test grasime corporala

### **MODE**

Folositi butonul pentru a selecta modul 0:00 (program manual), 15:00 (numărătoare inversă a timpului), 1,0 (numărătoare inversă distanță),

50,0 (numărătoare inversă de calorii). Utilizați butoanele de viteză și înclinare pentru a regla valoarea, utilizați butonul START pentru a porni programul.

### **BUTON ROTATIV**

Apăsați butonul pentru a porni, întrerupe sau opri programul. Apăsați pentru a porni programul, țineți apăsat timp de 3 secunde pentru a opri sau a reseta.

Prin rotire, puteți regla viteza dacă programul rulează sau seta valoarea dacă sunteți în modul de ajustare valori.

### **INCLINE +, INCLINE –**

Butoanele sunt folosite pentru a seta înclinația dacă programul rulează. Valoarea este ajustată cu 1°. Înclinarea este întotdeauna reglată la fiecare 0,5 secunde.

### **SPEED 4, 8, 12**

Butoane de selectare rapidă a vitezei

### **INCLINE 4, 8, 12**

Butoane de selecție rapidă a înclinării

### **QUICK START (mod manual)**

Porniți banda de alergare și conectați cheia de siguranță. Apăsați butonul rotativ, va începe o numărătoare inversă de 3 secunde, va suna un semnal sonor și apoi banda de alergare va porni cu viteza de 1 km/h.

După pornirea programului, puteți regla viteza cu butoanele de reglare a vitezei și înclinarea cu butoanele de reglare a înclinării.

### **CONTROL IN TIMPUL ANTRENAMENTUL**

Prin rotirea butonului, reglați viteza.

Apăsați butonul INCLINE - pentru a reduce înclinația. Apăsați butonul INCLINE + pentru a crește înclinația.

Apăsați butonul pentru a întrerupe programul. Țineți apăsat butonul timp de 3 secunde pentru a reporni programul. Dacă țineți mainile pe senzorii de pe mânere timp de 3 secunde, vor fi afișate datele ritmului cardiac.

### **MANUAL MODE (mod manual)**

În modul de așteptare, apăsați butonul MANUAL MODE, banda de alergare pornește cu 1,0 km/h cu o înclinație de 0. Rotiți butonul pentru a schimba viteza (SPEED), utilizați butoanele INCLINE + / - pentru a schimba înclinația.

### **Numaratoarea inversa pentru timp**

În modul de așteptare, apăsați MODE, valoarea 30:00 (TIME) va clipi, utilizați butoanele INCLINE + / - sau rotiți butonul pentru a regla valoarea în intervalul 5:00 - 99:00.

### **Numaratoarea inversa pentru distanta**

În modul de așteptare, apăsați MODE, valoarea 1,00 (DIS) va clipi, utilizați butoanele INCLINE + / - sau rotiți butonul pentru a regla valoarea în intervalul 0,50 – 99,9

### **Numaratoarea inversa pentru calorii**

În modul de așteptare, apăsați MODE, valoarea 50,0 (CAL) va clipi, utilizați butoanele INCLINE + / - sau

roțiți butonul pentru a regla valoarea în intervalul 10,0 - 999,0.

După ce ați setat programul, utilizați butoanele INCLINE + / - pentru a regla înclinația și utilizați butonul pentru a regla viteza.

### **PROGRAME PRESETATE**

Consola conține 12 programe prestabilite. Programele pot fi selectate apăsând butonul PROG. După selectarea programului, afișajul TIME începe să clipească, este afișată valoarea inițială de 30:00, apăsați butonul INCLINE + / - și butonul pentru a regla valoarea. Programele presetate sunt împărțite în 20 de segmente, lungimea fiecărui segment este timpul setat / 20. La intrarea în segmentul următor se aude un semnal acustic. Puteți modifica înclinația și viteza dacă este necesar. Când programul se termină, se afișează END și banda de alergare se oprește încet. După 5 secunde, trece în modul standby.

Time range	Time set / 20 = running time for each segment																				
	Select range	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3
	INCLINE	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2
P02	SPEED	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3
	INCLINE	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2
P03	SPEED	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3
	INCLINE	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2
P04	SPEED	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5
	INCLINE	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2
P05	SPEED	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5
	INCLINE	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2
P06	SPEED	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3
	INCLINE	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0
P07	SPEED	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3
	INCLINE	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1
P08	SPEED	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3
	INCLINE	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2
P09	SPEED	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4
	INCLINE	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2
P10	SPEED	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4
	INCLINE	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2
P11	SPEED	6	9	11	12	12	12	11	11	10	11	12	12	11	12	12	11	11	10	9	5
	INCLINE	2	4	6	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	7	8	7	6	3	2
P12	SPEED	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2

### HP1 – HP3

Graficul ritmului cardiac este doar pentru referință.

Age - varsta

BPM – batai pe minut

H – cel mai ridicat, L –

cel mai scazut

AGE	BPM			AGE				AGE			
	H	DEFAULT	L		H	DEFAULT	L		H	SEFAULT	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

Apăsați butonul PROGRAM pentru a selecta HRC (program de ritm cardiac). Viteza maximă este de 12,0 km/h, la selectarea programului este afișat programul prestabilit pentru vârsta 30 de ani, ritmul cardiac 114 bătăi pe minut.

Apăsați butonul MODE pentru a seta vârsta (AGE), valoarea 30 este afișată la fereastra vitezei. Puteți regla vârsta folosind butoanele de viteză și înclinare. Intervalul este de 15 – 80 de ani.

După setarea vârstei, apăsați butonul MODE. Utilizați butoanele de reglare a înclinăției și a vitezei pentru a vă ajusta ritmul cardiac țintă în intervalul 84 – 195.

După setarea ritmului cardiac țintă, apăsați butonul MODE. Utilizați butoanele de reglare a înclinării și vitezei pentru a seta ora. Afișajul TIME va afișa valoarea 30:00. Utilizați butoanele de reglare a înclinării și vitezei pentru a regla ora în intervalul 10:00 - 99:00.

Apăsați MODE pentru a comuta în modul de așteptare sau apăsați START pentru a porni programul.

Puteți regla viteza și înclinăția în timpul programului, dar sistemul va încerca să ajusteze aceste valori pentru a atinge ritmul cardiac țintă.

Primul minut al programului servește drept încălzire. Sistemul va regla automat valorile vitezei și înclinăției. Dacă ritmul cardiac este mai mic decât valoarea setată, viteza crește cu 0,5 km/h. După ce atinge viteza de 8 km/h - 12 km/h, banda de alergare începe să crească înclinăția cu 1 grad.

Dacă ritmul cardiac este mai mare decât valoarea setată, înclinăția este redusă cu 1 grad și apoi viteza cu 0,5 km/h.

### PROGRAM GRASIME CORPORALA (FAT)

Apăsați butonul PROG pentru a selecta FAT. Utilizați butonul MODE pentru a seta valorile F1 – F4. Puteți ajusta valorile folosind butoanele pentru modificarea vitezei și înclinăției.

F1 – Gen (01 masculin, 02 feminin)

F2 - Vârsta (10 - 99)

F3 – Înălțime (100 – 200cm)

F4 - Greutate (20 - 150 kg)

F5 Afiseaza rezultatul.

După setarea tuturor valorilor, țineți mainile pe senzorii de pe mânere timp de 5-6 secunde. Rezultatul va fi afișat. Valorile sunt doar orientative și nu servesc în scopuri medicale.

≤19	Malnutritie
=(20---24)	Greutate normala
=(25---29)	Supraponderal
≥30	Obezitate

#### INTERVAL VALORI AFISATE

Valoare	Initial	Implicit	Interval setare	Interval afisat
Timp, min:secunde	0:00	30:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Inclinare	0	N/A	N/A	-6 – 15
Viteza (speed), km/h	0.0	N/A	N/A	1.0 – 18.8 km/h
Distanța, km	0.00	1.00	0.50 – 60.0	0.00 – 60.0
Puls (batai pe minut)	P	N/A	N/A	50 – 200
Calorii	0.0	50.0	10.0 – 999.0	0.0 – 999.0
Pasi	0	N/A	N/A	0 – 9999

#### Cheie de siguranta

Dacă scoateți cheia de siguranță, fereastra pentru de viteză va afișa - - -. Se va auzi un semnal acustic. După reconectare, banda de alergare poate fi pornită din nou.

#### Mod economisire energie

După 10 minute de inactivitate, consola trece în modul de economisire a energiei.

#### MP3

După conectarea unui dispozitiv audio, muzica poate fi redată.

#### CODURI EROARE

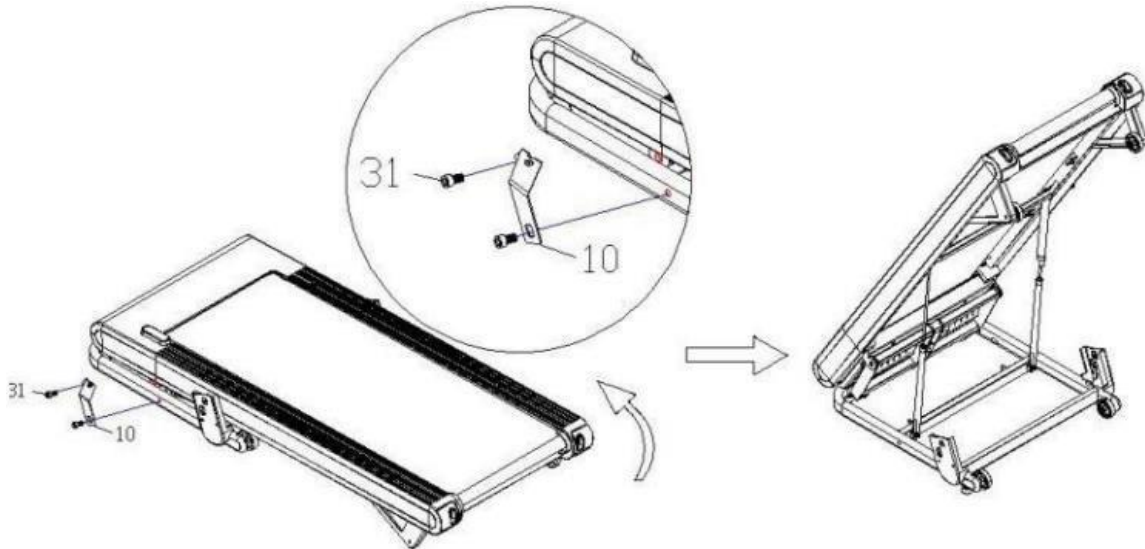
E01	Convertorul de frecvență nu a primit semnal
E02	Semnal greșit
E03	Defecțiunea senzorului Hall
E04/E09	Eroare de înclinare
E05	Defecțiune suprapresiunii
E06/E07	Eroare semnale
E08	Supraîncălzire
E10	Defecțiune a mecanismului de transmisie
E13	Eroare ieșire
E15	Eroare de comunicare
E18	Defecțiune a mecanismului de transmisie
E20	Eroare presiune
E32	Eroare invertor

## ASAMBLARE

Se recomandă ca asamblarea să fie efectuată de doi adulți.

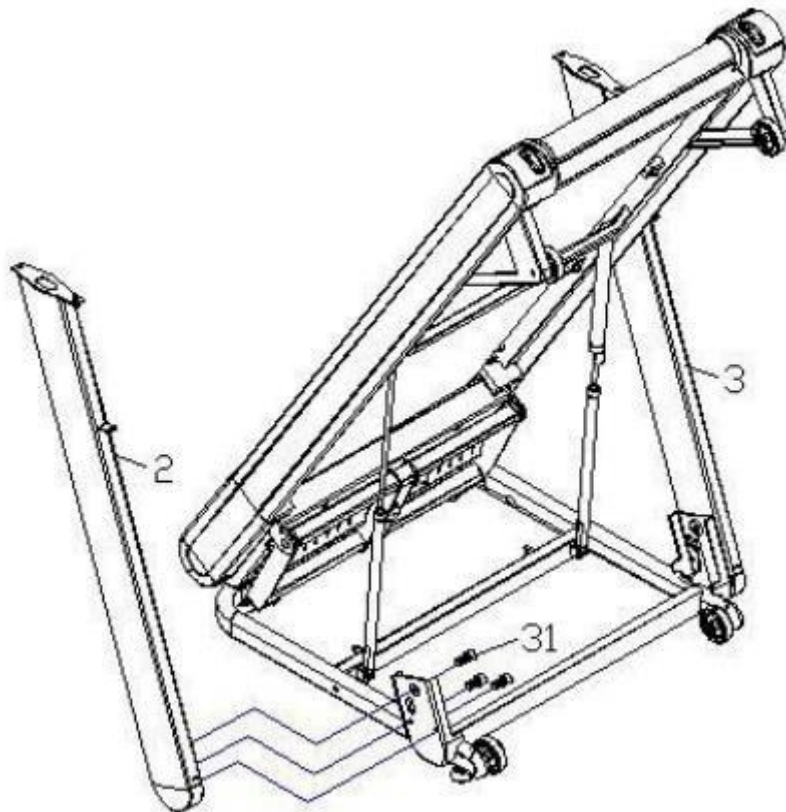
### Pas 1

Scoateți banda de alergare din pachet. Deșurubați siguranța (10) slăbind șuruburile (31). Apoi ridicați cadrul așa cum este prezentat în imagine.



### Pas 2

Conectați cablurile de la stâlpul drept și de la bază. Apoi atașați stâlpul (3) la cadrul principal cu șuruburi #31 M8x16. Strângeți șuruburile toate în același timp.



### Pas 3

Conectați cablurile de comunicație de la stâlpul din dreapta cu cablul de la panoul de control. Apoi atașați panoul de control la stâlpi folosind șuruburi #31 M8x16.



### Pas 4

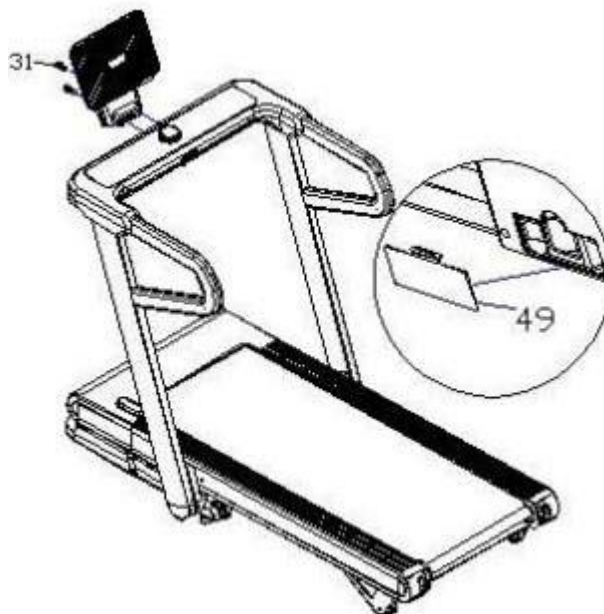
Atașați manerele la stâlpi și la panoul de control cu șuruburi #24 M8x16.





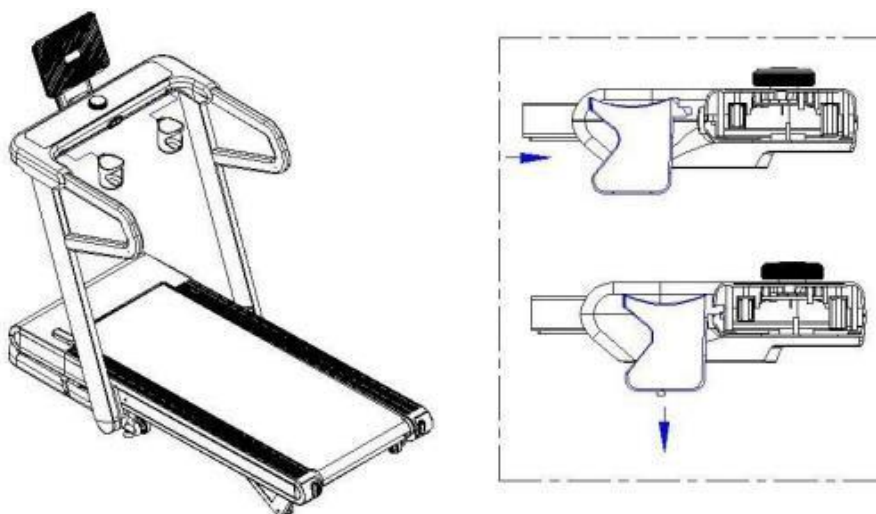
### Pas 5

Scoateți capacul de pe panoul de control (49) și apoi conectați cablurile de la consolă la panoul de control. Glisați consola în panoul de control și fixați-o cu șuruburi #31 M8x16.



### Pas 6

Atașați suportul pentru sticla de apă la panoul de control.

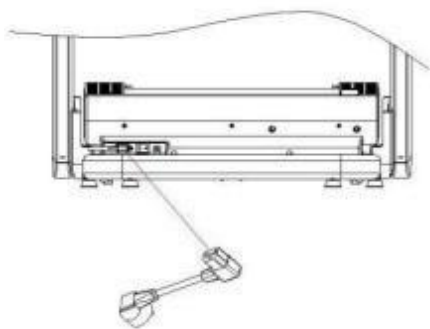


### Pas 7

Asigurați-vă că toate șuruburile și conexiunile sunt strânse bine înainte de utilizare.

## UTILIZARE

- Așezați banda de alergare pe o suprafață plană și curată, cu suficient spațiu liber.
- Conectați și apăsați comutatorul în poziția pornit.
- Verificați dacă toate datele sunt afișate corect. Stați pe sinele laterale.
- Atașați cheia de securitate la panoul de control și la îmbrăcăminte.
- Apăsați START, numărătoarea inversă și programul manual va începe.



#### **ATENȚIE:**

- Verificați dacă suprafața de alergare nu alunecă.
- Setați întotdeauna banda de alergare la cea mai mică viteză.
- Nu porniți niciodată banda de alergare decât dacă aveți cheia de siguranță prinsă de îmbrăcăminte.
- Nu este potrivită pentru persoanele cu mobilitate redusă.

### **MENTENANTA SI DEPOZITARE**

#### **DEPOZITARE**

Depozitați banda de alergare într-un loc uscat și întunecat. A se proteja de praf. Deconectați de la priză (dacă este cazul) înainte de depozitare.

Durabilitatea și siguranța produsului pot fi garantate numai dacă produsul este verificat în mod regulat pentru urme de deteriorări sau uzură.

Nu îndepărtați niciodată capacele de protecție.

Banda de alergare este numai pentru utilizare în interior, nu o utilizați în zone umede. Verificați în mod regulat toate șuruburile și piulițele pentru etanșeitate.

#### **MENTENANTA**

Utilizați întotdeauna o cârpă moale, din bumbac și un detergent neagresiv pentru curățare. Nu utilizați niciodată agenți de curățare agresivi pe bază de alcool sau benzină.

### **INTRETINERE REGULATA**

#### **ZILNICA**

- Înainte de fiecare utilizare, asigurați-vă că niciun obiect din zonă nu împiedică utilizatorul să se miște liber.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă marginile covorului sunt blocate corespunzător și verificați uzura.
- După fiecare utilizare, ștergeți transpirația și umezeala de pe produs.
- Curățați afișajul consolei cu o cârpă moale de bumbac umedă. Evitați să folosiți prea multă apă.

#### **SAPTAMANALA**

- Curățați în mod corespunzător carcasa din plastic.
- Curățați mânerul și afișajul.
- Verificați dacă marginile sunt ferm blocate.
- Verificați toate șuruburile, piulițele pentru uzură și fixare ferma.

#### **LUNARA**

- Lubrifiați toate capetele metalice cu protecție împotriva coroziunii.
- Verificați nivelul bateriei AA din consolă, înlocuiți dacă este necesar.
- Curățați suprafața de alergare.

Nu recomandăm efectuarea de modificari/ajustări interne.

Utilizarea oricăror alte substanțe în afara de substanța de curățare și lubrifiant poate reduce durata de utilizare a produsului.

## **ANTRENAREA SIGURA**

Vă rugăm să consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Aceștia pot recomanda frecvența, intensitatea și durata exercițiului în funcție de vârsta și starea dumneavoastră de sănătate. Dacă aveți orice simptome neplacute în timpul exercițiilor fizice - durere sau senzație de strângere în piept, ritm cardiac neregulat, dificultăți de respirație, amețeli sau alt disconfort - vă rugăm să va opriți imediat! Consultați-vă medicul înainte de a continua exercițiile. Dacă utilizați frecvent banda de alergare, puteți alege viteza obișnuită de mers pe jos sau viteza de jogging. Dacă nu aveți experiență sau nu sunteți sigur care este cea mai bună viteză inițială pentru dvs., consultați datele de mai jos:

Viteza 1 - 3,0 km/h persoane cu constituție slabă

Viteza 3,0 - 4,5 km/h persoane care nu fac des exerciții

Viteza 4,5 - 6,0 km/h viteza normală de mers

Viteza 6,0 - 7,5 km/h mers rapid

Viteza 7,5 - 9,0 km/h jogging

Viteză 9,0 - 12,0 km/h alergător cu viteză intermediară

Viteză 12,0 - 14,5 km/h alergător experimentat

Viteză peste 14,5 km/h alergător excelent

## **ATENȚIE:**

- Utilizatorii care doresc să facă mișcare în timp ce se plimba ar trebui să aleagă o viteză de 6 km/h sau mai mică.
- Utilizatorii care doresc să facă mișcare în timp ce aleargă ar trebui să aleagă o viteză de 8 km/h sau mai mare.

## **PORNIRE**

### **PREGATIRE**

Dacă aveți peste 45 de ani sau aveți probleme de sănătate și este prima dată când utilizați o bandă de alergare, vă rugăm să consultați medicul înainte de a face mișcare.

Înainte de a utiliza banda de alergare electrică, vă rugăm să stați deoparte și să învățați cum să o folosiți, de ex. cum să porniți, să opriți și să reglați viteza. O puteți folosi după ce vă familiarizați cu funcțiile sale.

### **EXERCITIU**

Începeți să faceți exerciții după ce vă familiarizați cu funcțiile sale. Mergeți 1 km într-un ritm constant și înregistrați timpul necesar, care poate fi de aproximativ 15 - 25 de minute. Mergeți 1 km cu 4,8 km/h (ai nevoie de aproximativ 12 minute). După finalizarea cu succes a acestui exercițiu de câteva ori, vă puteți adapta la o viteză și înclinație mai mare.

### **FRECVENTA**

Frecvența optimă a exercițiilor este de 3 - 5 ori pe săptămână timp de 15 - 60 de minute. Este mai bine să stabiliți mai întâi un program și să nu faceți exerciții aleatorii. Puteți controla intensitatea mișcării prin

reglarea vitezei și înclinării. Vă sugerăm să nu setați înclinarea de la începutul exercițiului. Când doriți să creșteți intensitatea exercițiului, schimbarea înclinării va fi cea mai eficientă.

### CUM SA VA ANTRENATI

Cel mai bine este ca fiecare exercițiu să dureze 15 – 20 de minute. Încălziți-vă timp de 2 minute mergând cu 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 km/h și apoi 5,8 km/h. Fiecare secțiune ar trebui să dureze aproximativ 2 minute. Apoi adăugați 0,3 km/h la 2 minute, până când respirația se accelerează (totuși nu ar trebui să aveți dificultăți de respirație). Continuați să faceți exerciții la această viteză. Dacă simțiți că este greu de respirat, reduceți viteza cu 0,3 km/h. La final, lăsați 4 minute pentru a reduce viteza. Dacă vi se pare că a crește intensitatea prin creșterea vitezei este prea dificil, puteți crește încet înclinarea. Doar o mică ajustare a inclinației poate crește foarte mult intensitatea.

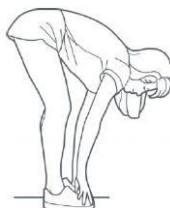
**ARDEREA CALORIILOR** - Acest mod vă permite să ardeți calorii. Încălziți-vă timp de 5 minute la o viteză de 4 – 4,8 km/h, apoi adăugați 0,3 km/h la fiecare 2 minute. Continuați să creșteți viteza până când simțiți că este o provocare să faceți exercițiul continuu timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea, puteți încerca să faceți mișcare timp de 1 oră la această viteză. Vă puteți antrena în timp ce vă uitați la televizor. Adăugați o viteză de 0,3 km/h de fiecare dată când vedeți reclame și reveniți la viteza anterioară până la sfârșitul reclamei, astfel încât să creșteți intensitatea doar în timpul reclamelor. Încetiniți cel puțin 4 minute.

### IMBRACAMINTEA

Tot ce aveți nevoie este o pereche de pantofi, care să vă permită să vă întindeți complet picioarele și, în același timp, să fie talpa curată, astfel încât să nu duceți murdăria pe suprafața de alergare. Murdăria și alte materii străine poate duce la deteriorare. Va recomandăm să purtați haine confortabile.

### EXERCITII DE INCALZIRE

Este mai bine să faceți câteva exerciții de încălzire înainte de a alerga. Mușchii încălziți sunt mai ușor de întins, așa că faceți-va timp pentru a face încălzirea de 5 – 10 minute. Repetați fiecare exercițiu prezentat în imaginile de mai jos.



#### Atingerea degetelor de la picioare

Îndoiaie ușor genunchii și întinde încet corpul în jos.

Relaxează-ți spatele și umerii. Încearcă să atingi degetele de la picioare. Păstrează poziția timp de 10 - 15 secunde. Repeta aprox. 3 ori.

#### Intinderea muschilor posterior ai coapsei

Întinde piciorul drept spre înainte și îndoiaie-l pe celălalt spre interior. Trage-l cât mai aproape de corp. Încearcă să atingi degetele de la picioare și să menții poziția timp de 10 – 15 secunde. Repeta de 3 ori pentru fiecare picior.

#### Intinderea gambelor și tendonului Achille

Sprrijină-te cu două mâini pe un perete sau un copac, cu un picior întins în spatele tău. Ține piciorul drept și călcâiul pe pământ. Păstrează poziția timp de 10 - 15 secunde. Repeta de 3 ori pentru fiecare picior.

#### Intinderea muschilor cvadriceps

Sprrijină-te cu mâna dreaptă de perete și întinde mâna stângă spre spate pentru a-ți apuca piciorul. Trage-l spre fese până când simți tensiune în coapse. Menține poziția timp de 10 - 15 secunde. Repeta de 3 ori pentru fiecare picior.



### Intinderea interiorului coapselor

Așeza-te pe sol cu tălpile atingându-se reciproc și genunchii înspre exterior. Trageți-vă picioarele înspre vintre. Menține poziția timp de 10 - 15 secunde. Repeta de 3 ori.

## DEPOZITARE

Păstrați banda de alergare într-un mediu curat și uscat. Asigurați-vă că întrerupătorul de alimentare este oprit și că banda de alergare nu este conectată la priză.

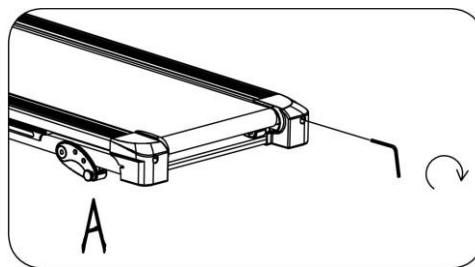
## NOTE IMPORTANTE

- Această bandă de alergare vine cu reglementări standard de siguranță și este potrivită pentru uz casnic. Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a produsului.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe banda de alergare. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic să utilizați aparatul și cât de mult efort puteți depune. Exercițiile incorecte sau prea intense pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație anormală sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului, opriți imediat exercițiul. Dacă simptomele persistă, adresați-vă imediat medicului dumneavoastră.
- Această bandă de alergare nu este potrivită pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi folosită în scopuri terapeutice.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice puls sugerat nu este obligatoriu corect din punct de vedere medical. Este posibil ca datele afisate să nu fie întotdeauna exacte.

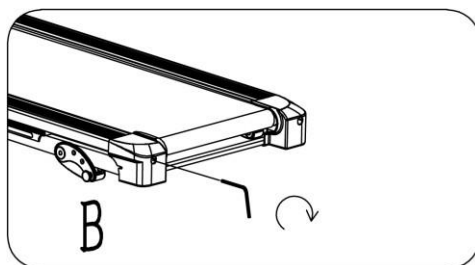
## AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE

Așezați banda de alergare pe un teren plan și setați-o la 3,5 – 5 km/h pentru a verifica și a vedea dacă suprafața de alergare (20) se deplasează de la centru.

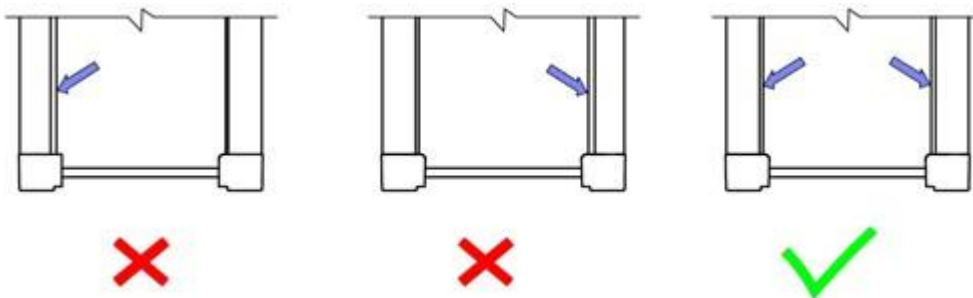
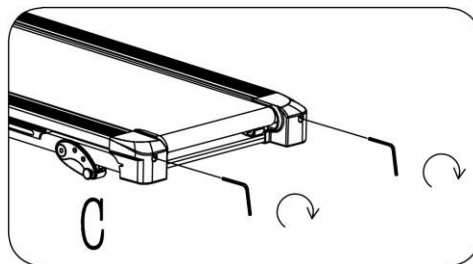
Dacă suprafața de alergare (20) se deplasează spre dreapta, rotiți șurubul de reglare din partea dreaptă cu  $\frac{1}{4}$  de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din stânga cu  $\frac{1}{4}$  de tură în sens invers acelor de ceasornic. Dacă suprafața nu se mișcă, repetați acest pas până când se centrează. Consultați imaginea A.



Dacă suprafața de alergare (20) se deplasează spre stânga, rotiți șurubul de reglare din partea stângă cu  $\frac{1}{4}$  de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din dreapta cu  $\frac{1}{4}$  de tură în sens invers acelor de ceasornic. Dacă suprafața nu se mișcă, repetați acest pas până când se centrează. Consultați imaginea B.



În timp, suprafața de alergare (20) se va slăbi. Pentru a o strânge, rotiți ambele șuruburi de reglare din stânga și din dreapta cu o tură completă în sensul acelor de ceasornic. Verificați tensiunea suprafeței. Continuați acest proces până când suprafața este la suficient de tensionată. Asigurați-vă că reglați ambele părți în mod egal pentru a asigura o aliniere uniformă a centurii. Consultați imaginea C.



## LUBRIFIEREA SUPRAFETEI DE ALERGARE

Lubrifierea suprafeței de alergare și a plăcii de alergare este esențială, deoarece frecarea afectează durata de utilizare și funcționarea benzii de alergare. Prin urmare, vă sugerăm să inspectați regulat suprafața de alergare.

**AVERTISMENT:** Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priza electrică înainte de curățarea, lubrifierea sau repararea sa.

**Vă recomandăm să urmați tabelul de lubrifiere de mai jos:**

Utilizare ușoară (mai puțin de 3 ore/săptămână)	La fiecare 6 luni
Utilizare medie (3 - 5 ore/săptămână)	La fiecare 3 luni
Utilizare intensă (mai mult de 5 ore/săptămână)	La fiecare 2 luni



### Cum sa lubrifiați banda:

Verificați nivelul uleiului. Dacă este necesar, completați cu ulei în recipientul de umplere, aproximativ după 50 km. Lăsați întotdeauna banda de alergare să funcționeze singură pentru o distribuție optimă a uleiului.

## **PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR**

După expirarea duratei de folosință a produsului sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, cereți ajutorul autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu puneți bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le la locuri de reciclare speciale.