



MANUAL DE UTILIZARE
IN 26634 Banda de alergare inSPORTline ZenRun 30



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
ASAMBLARE	4
CONSOLA	15
PROGRAME	17
CODURI EROARE	22
MENTENANTA SI DEPOZITARE	24
VERIFICAREA REGULATA.....	24
ANTRENAREA SIGURA	24
INCEPUT	25
EXERCITII DE INCALZIRE.....	26
DEPOZITARE	26
NOTE IMPORTANTE	27
AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE	27
LUBRIFIAREA BENZII DE ALERGARE	27
LISTA PIESE	28
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	32

INSTRUCIUNI DE SIGURANTA

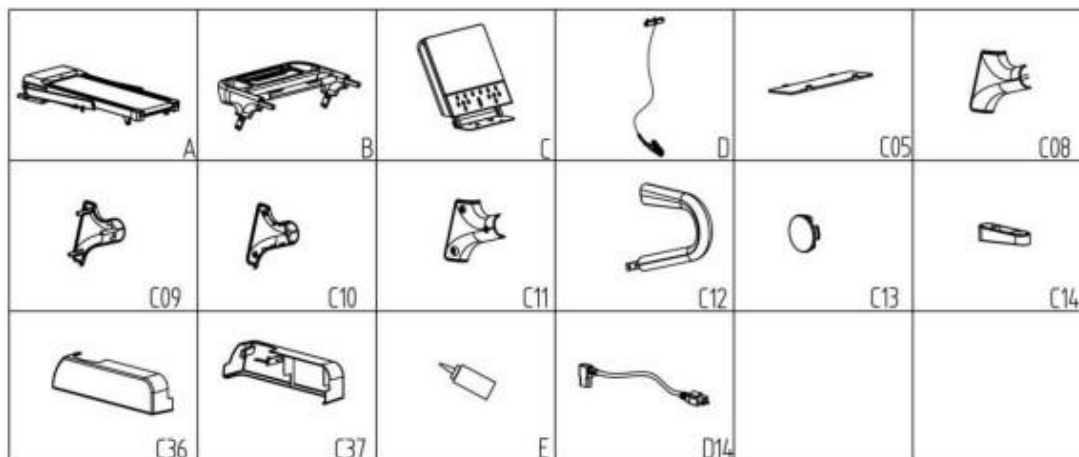
- Citiți cu atenție manualul și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Fixați întotdeauna cheia de siguranță de haine înainte de a începe exercițiile.
- Mișcați-vă natural, înainte. Nu va uitați la picioare. Doar o persoană poate folosi produsul la un moment dat.
- Viteza trebuie crescută treptat, nu instantaneu.
- În caz de pericol, apăsați butonul de oprire sau trageți cheia de siguranță.
- Urmăriți instrucțiunile de asamblare. Asamblarea se poate face de către o persoană adultă.
- Țineți produsul departe de copii și animale de companie. Nu lăsați copii și animalele de companie nesupravegheate lângă banda de alergare. Banda de alergare este doar pentru adulți.
- Înainte de a începe orice exercițiu, adresați-vă medicului dumneavoastră. Este important mai ales dacă aveți probleme de sănătate, urmați un tratament sau aveți hipertensiune arterială.
- Verificați în mod regulat toate șuruburile și piulițele. Acestea trebuie strânse corespunzător. Verificați în mod regulat banda de alergare, dacă prezintă deteriorări sau semne de uzură. Nu folosiți o banda de alergare ce defectiuni.
- Verificați în mod regulat banda de alergare pentru semne de uzură sau deteriorare. Dacă apare vreo margine ascuțită, nu mai utilizați banda de alergare.
- Vă rugăm să rulați banda de alergare pe o suprafață plană, uscată. Păstrați distanța de siguranță de cel puțin 0,6 m în jurul benzii de alergare. A nu se utiliza în zone umede. Nu așezați banda de alergare pe un covor gros.
- Dacă cablul de alimentare este deteriorat, nu mai utilizați echipamentul. Cumpărați unul nou în din magazin autorizat.
- Protejați banda de alergare de umiditate și apă.
- Așezați banda de alergare astfel încât să nu acopere priza.
- Nu utilizați spray-uri cu aerosoli în zona din jurul benzii de alergare.
- Dacă banda de alergare funcționează, nu scoateți capacul de protecție. Dacă trebuie să îndepărtați capacul de protecție în timpul întreținerii, deconectați banda de alergare de la priză.
- Purtați întotdeauna haine sport. Nu purtați haine largi care se pot bloca. 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 cu picioarele pe lateral.
- Nu faceți exerciții fizice timp de 40 de minute după ce ați mâncat.
- Întotdeauna faceți încălzire înainte de antrenament.
- Nu așezați obiecte străine în ventilație sau la prize.
- Întreținerea trebuie făcută numai conform manualului, pentru a prelungi durata de folosință.
- Nu modificați produsul în niciun fel.
- Faceți exerciții fizice rezonabile și nu vă forțați prea mult. Dacă faceți exerciții pentru prima dată, țineți ferm de mână până când vă obișnuiți 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 dispozitivul, deconectați-l de la priză și scoateți cheia de siguranță.

- Nicio parte a benzii de alergare nu trebuie să prevină mișcarea utilizatorului.
- Nu utilizați în aer liber. Nu expuneți 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 banda de alergare nu este în uz, scoateți cheia de siguranță.
- Temperatura de funcționare: 5 – 40 °C
- Greutate max. utilizator: 120 kg
- Categorie: HC pentru uz casnic

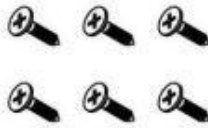
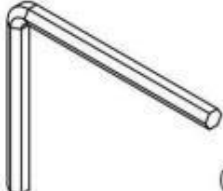
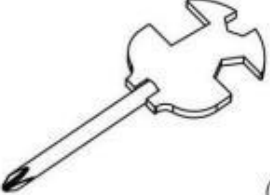
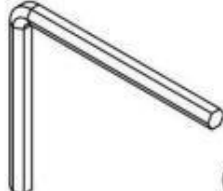
AVERTISMENT: Nu utilizați senzorii de ritm cardiac din mâner la viteze mai mari de 14 km/h.

AVERTIZARE! 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!

ASAMBLARE



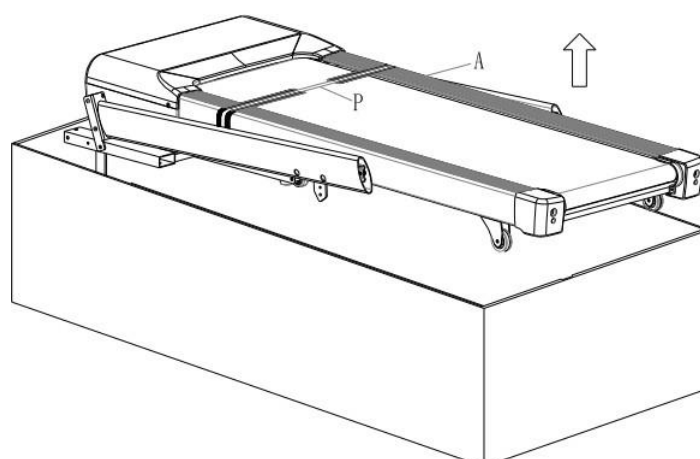
A	Cadru principal	1	C11	Capacul interior al stâlpului drept	1
B	Cadru consola	1	C12	Spuma manere	2
C	Consola	1	C13	Capace surub	4
D	Cheie de siguranta	1	C14	Capacul de capăt al mânerului	2
C05	Capacul cadrului consolei	1	C36	Capacul inferior din stânga	1
C08	Capacul exterior al stâlpului stâng	1	C37	Capacul inferior din dreapta	1
C09	Capacul exterior al stâlpului drept	1	E	Ulei siliconic	1
C10	Capacul interior al stâlpului stâng	1	D14	Cablu alimentare	1

E15 M8*15  (22X)	E24 ST4.2*15  (6X)	E32 $\varnothing 8$  (10X)
B07 S5  (1X)	B08 S=13 14 15  (1X)	B11 S6  (1X)

Nu conectați la priza banda, până când asamblarea nu este completă.

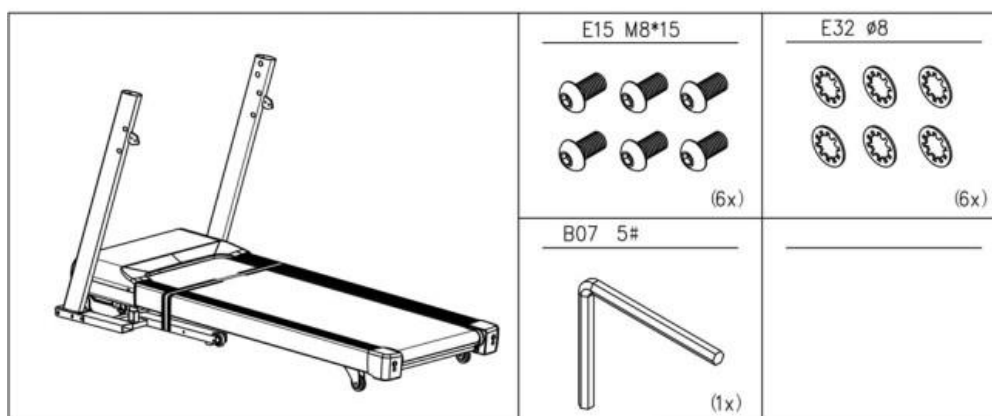
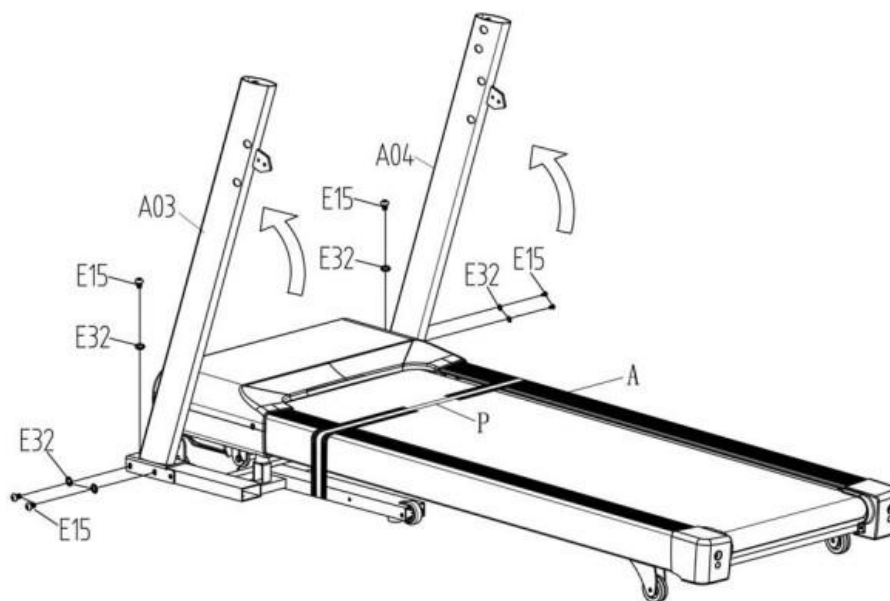
Pas 1

Scoateți cadrul principal din materialul de ambalare.



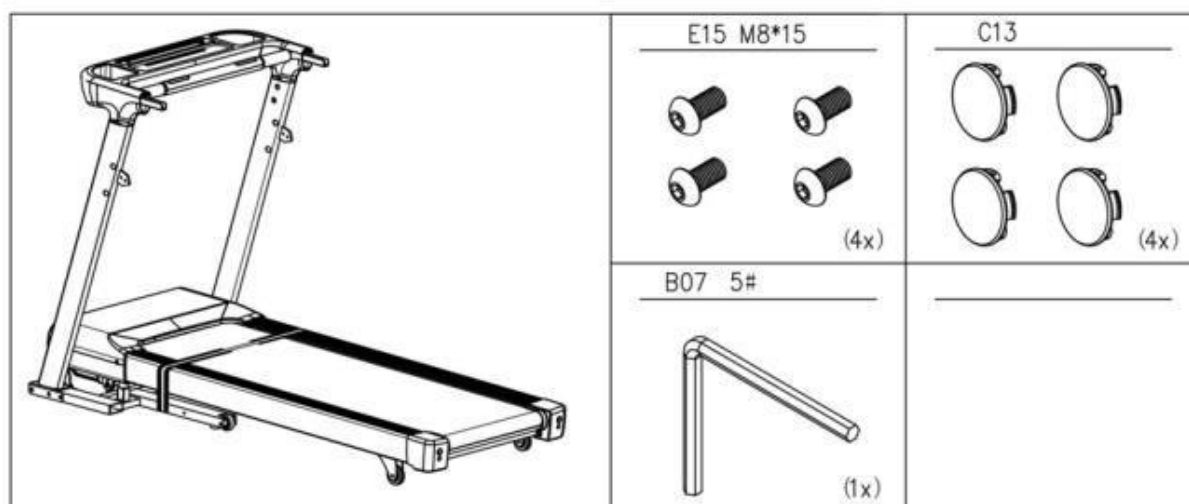
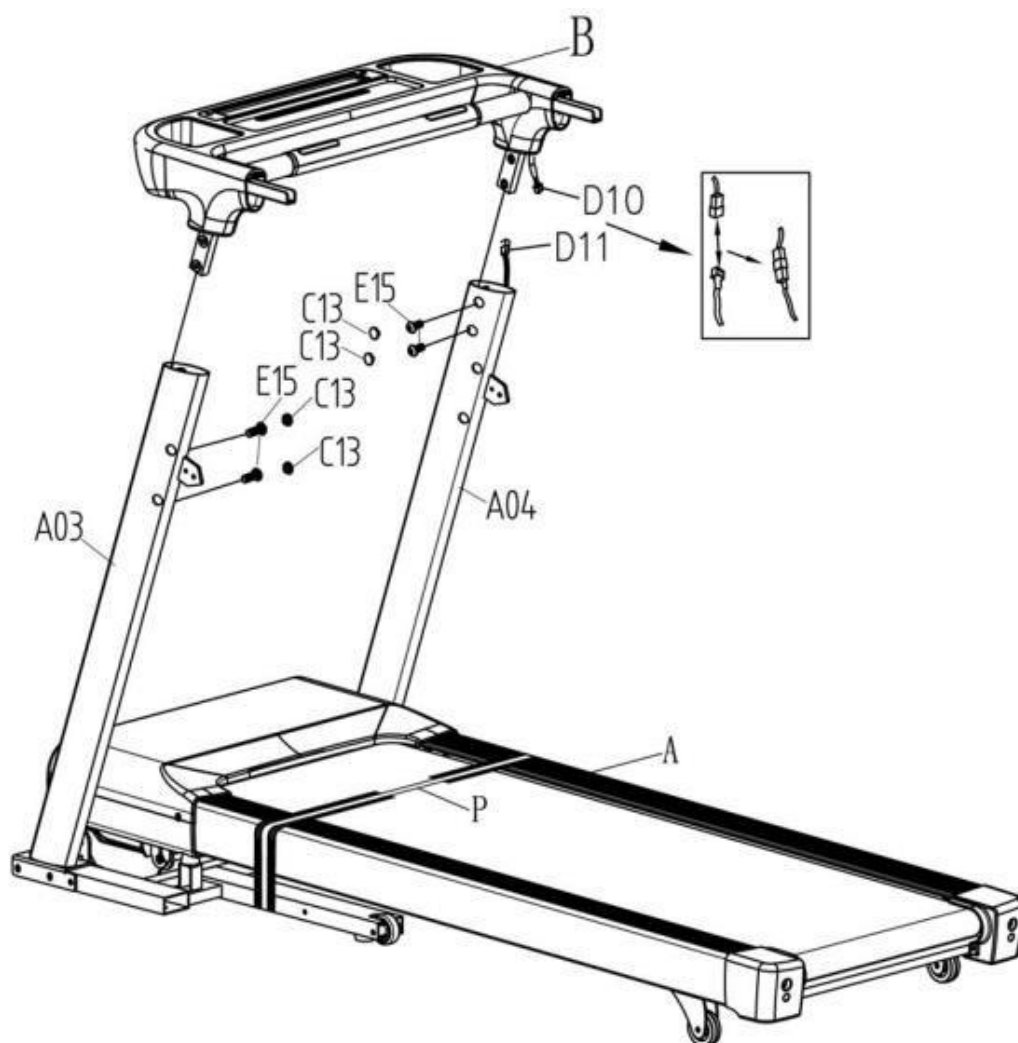
Pas 2

Ridicați și atașați stâlpii.



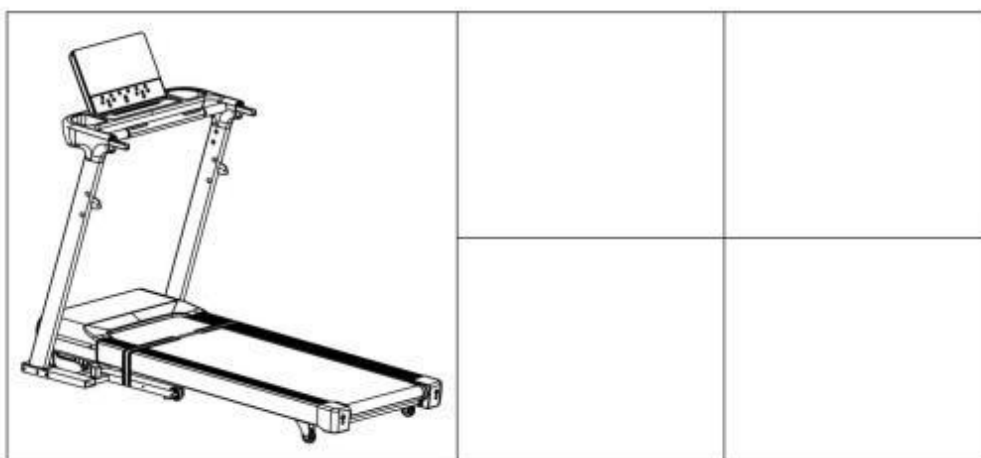
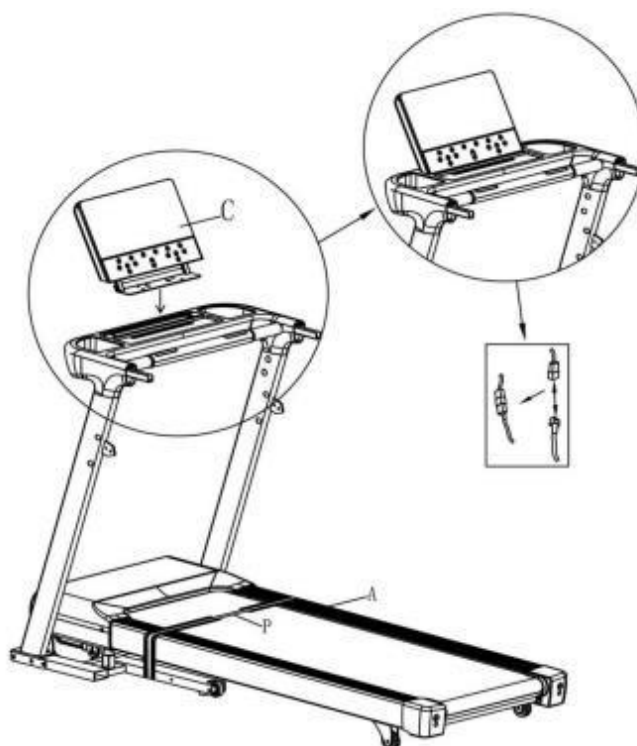
Pas 3

Ataşați cadrul consolei la stâlpi. În partea dreaptă, conectați cablurile.



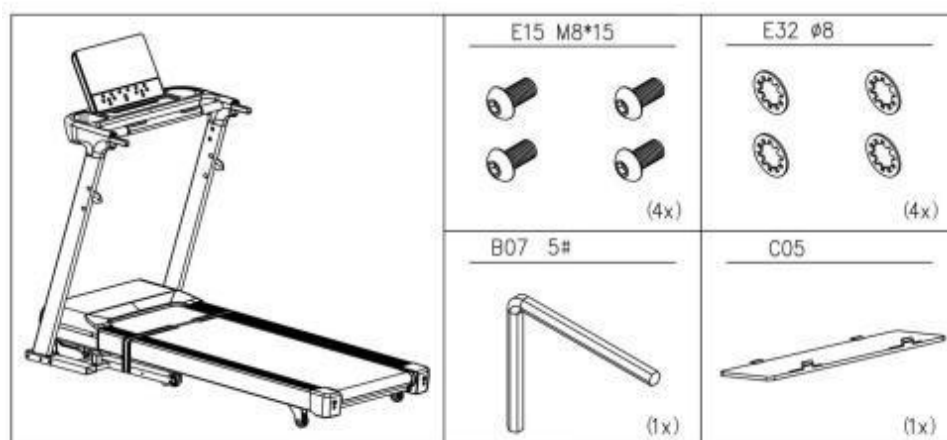
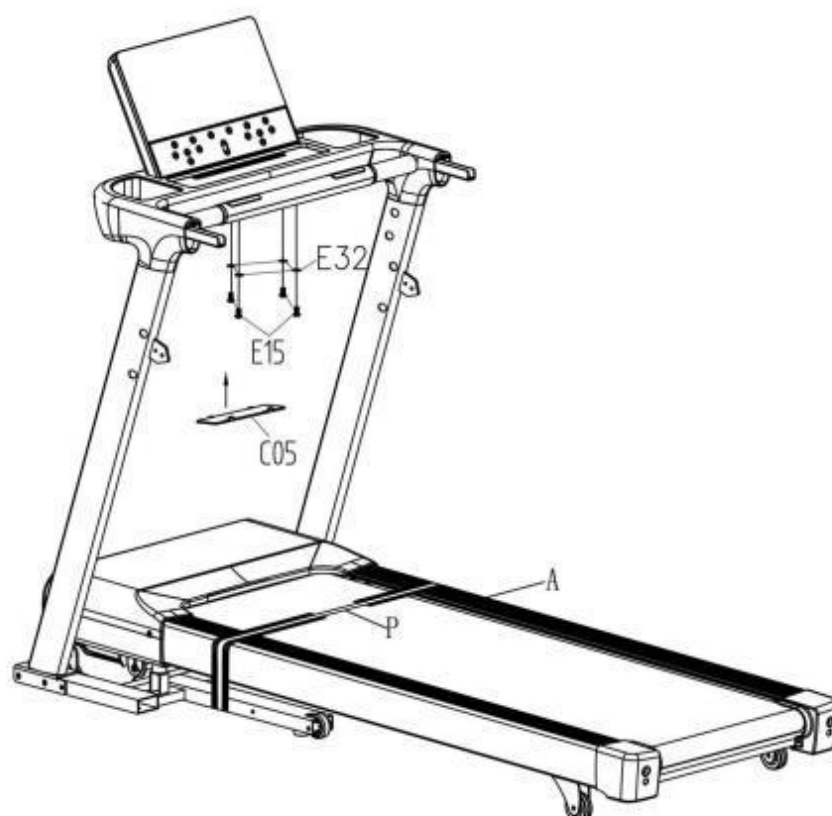
Pas 4

Conectați consola și cablurile. Atașați consola la cadrul consolei.



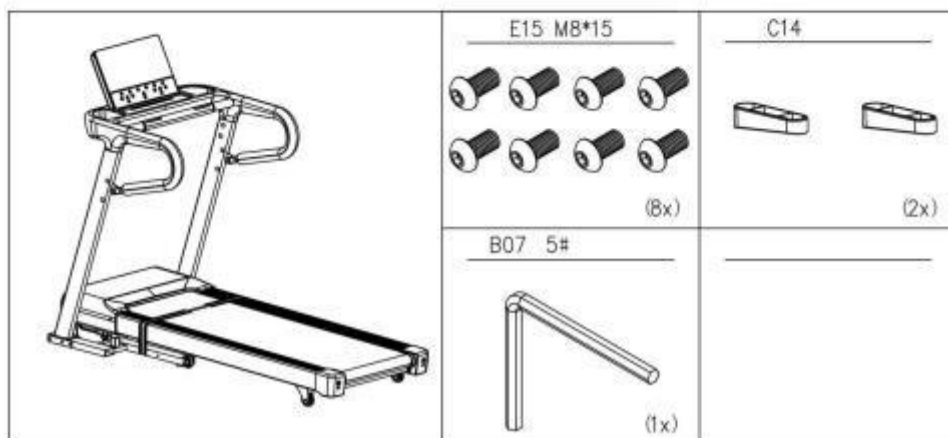
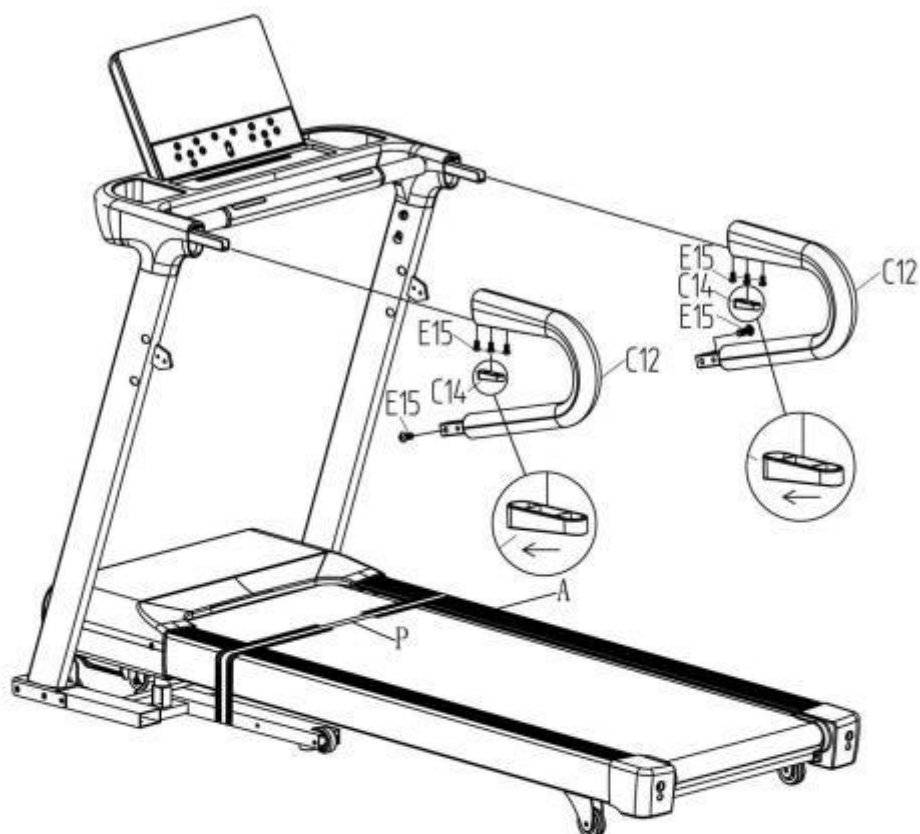
Pas 5

Ataşaţi capacul inferior al panoului de control.



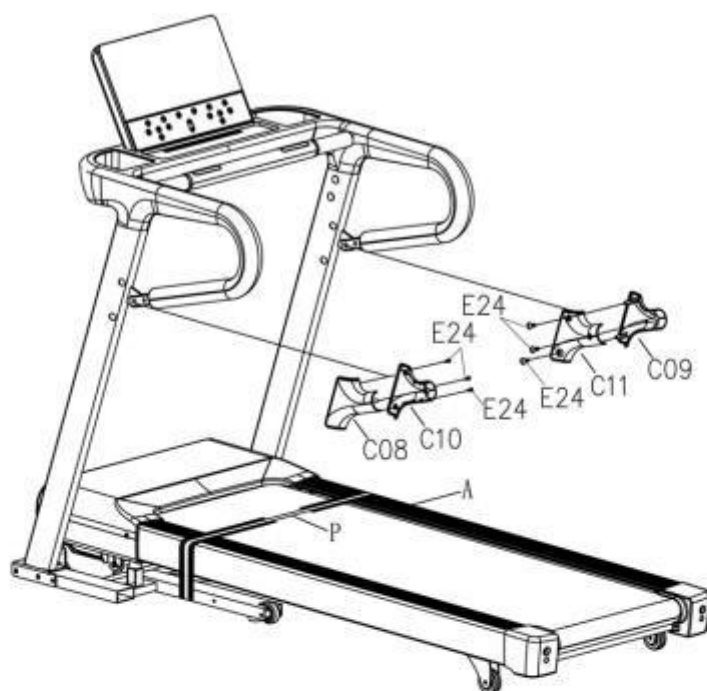
Pas 6

Ataşați mânerurile la stâlpi și la cadrul consolei.



Pas 7

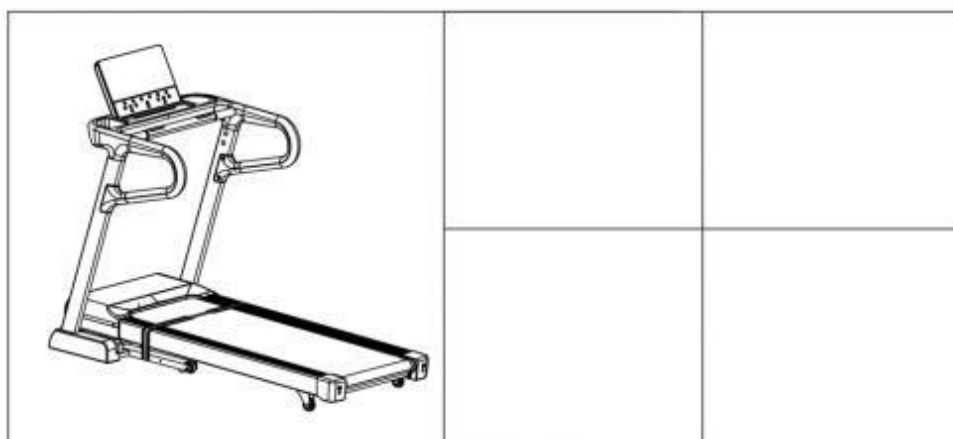
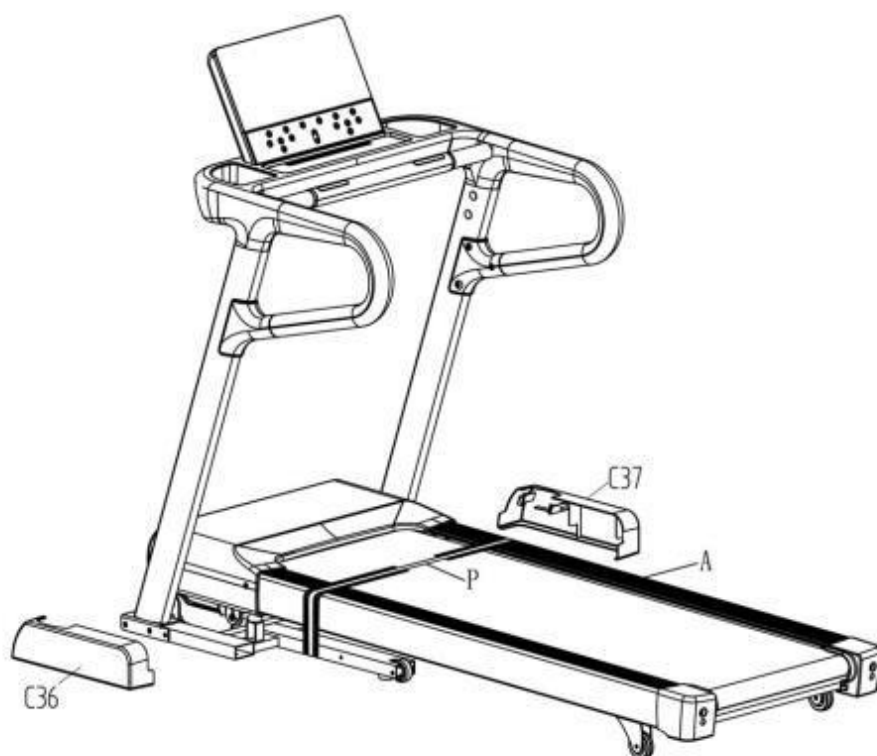
Ataşați capacele mânerelor.



	E24 ST4.2*15 (6x)	
	B08 S=13 14 15 (1x)	

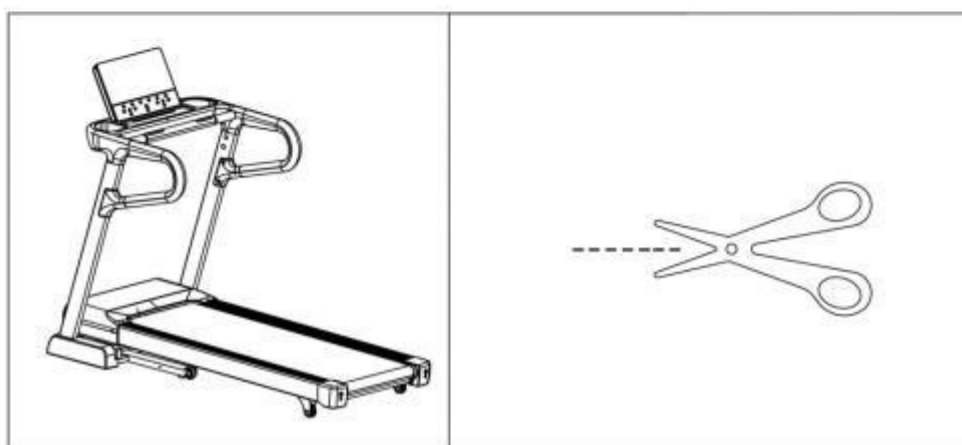
Pas 8

Ataşați capacele laterale inferioare.



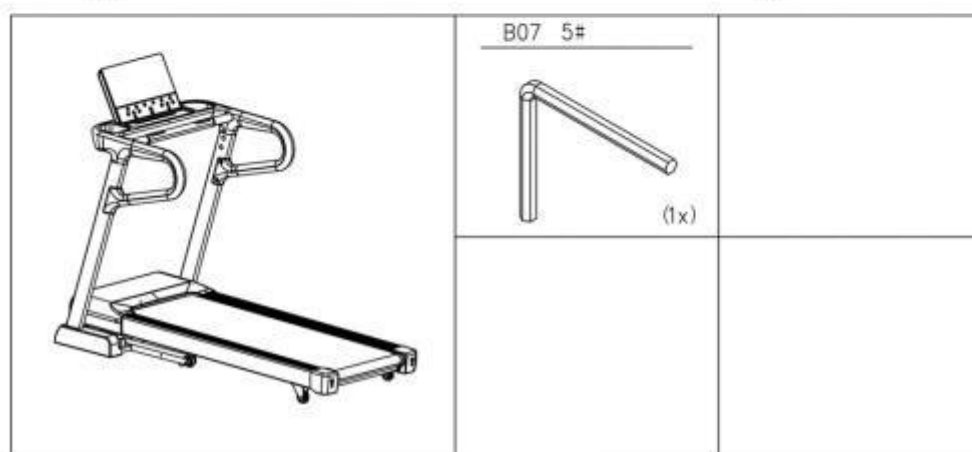
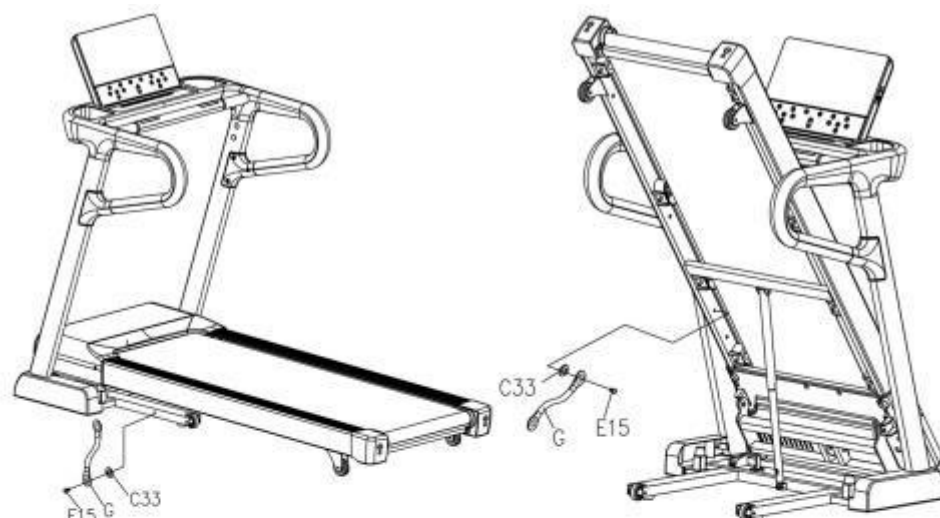
Pas 9

Tăiați banda de transport.

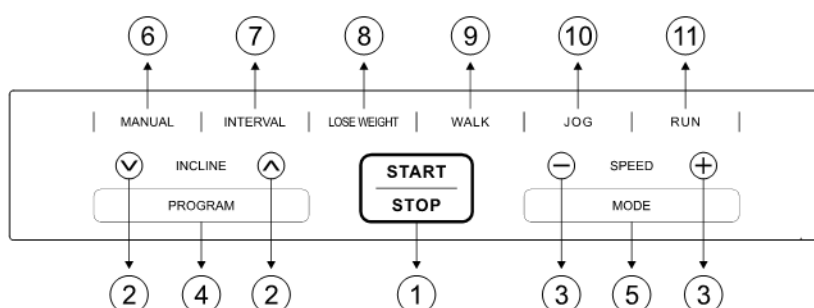
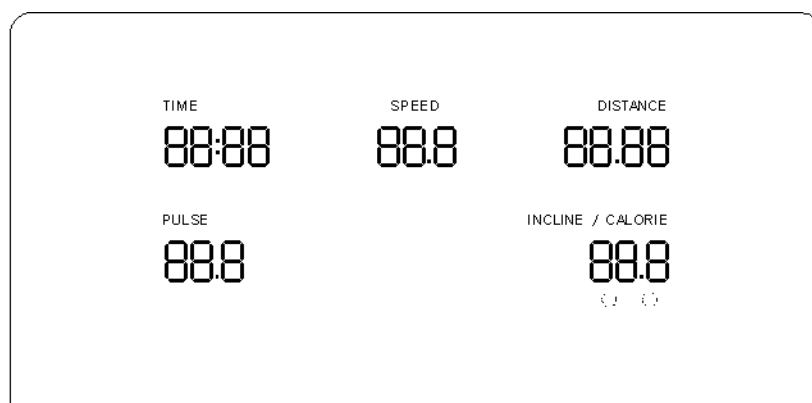


Pas 10

Scoateți blocajul de transport de pe partea inferioară a benzii de alergare.



CONSOLA



AFISAJ

TIME 00:00	Timp Interval de afișare a duratei antrenamentului: 0 – 18 ore Interval de setare pentru numărătoarea inversă: max. 99:00 (min:sec)
SPEED 00.0	Viteza Interval de afișare: 0.8 – 18.0 km/h
DISTANCE 00.00	Distanța Interval de afișare: 0.00 - 99.99 Interval de setare a distanței: max. 99.99; HRC – program ritm cardiac FAT – afișarea rezultatului măsurării grăsimii corporale
PULSE 00.0	Puls Interval: 50 - 200 batai/min Datele sunt doar orientative, nu servesc în scopuri medicale.
INCLINE / CALORIE 00.0	Înclinare / calorii Datele sunt afișate într-un ciclu la fiecare 5 secunde Interval de afișare a caloriilor: 0,0 - 999 cal Gama de setări pentru numărul de calorii: max. 999 cal Intervalul de afișare pentru înclinare: 0 – 15

BUTOANE

1		Pornirea/oprirea benzii de alergare Cheia de siguranță trebuie introdusă pentru a porni. Dacă porniți banda de alergare în programul manual, viteza și înclinarea vor fi la cele mai mici valori.
2	 INCLINE 	Setare de înclinare în intervalul 0 - 15 Setări după 1 nivel Menținerea butonului apăsat timp de 0,5 secunde va regla în mod continuu valoarea până când eliberați butonul.
3	 SPEED 	Setarea vitezei în intervalul 0,8 - 18 km/h Ajustare în trepte de 0,1 km/h Menținerea butonului apăsat timp de 0,5 secunde va regla în mod continuu valoarea până când eliberați butonul.
4		Selectie program P1 – P12, HRC, FAT
5		Setarea programului pentru numărătoarea inversă: timp (30:00), distanță (1,00), calorii (50,0). Puteți ajusta valoarea utilizând butoanele de înclinare sau de viteză. După setarea valorii, rulați programul.
6	MANUAL	Program Manual P1 Afișajul pentru timp va arata „30:00”. Utilizați butoanele SPEED pentru a regla durata antrenamentului. Confirmați apăsând START.
7	INTERVAL	P2 Program Interval. Afișajul pentru timp va arata „30:00”. Utilizați butoanele SPEED pentru a regla durata antrenamentului. Confirmați apăsând START.
8	LOSE WEIGHT	Program pentru slăbit P3. Afișajul pentru timp va arata „30:00”. Utilizați butoanele SPEED pentru a regla durata antrenamentului. Confirmați apăsând START.
9	WALK	Program pentru mers P4. Afișajul pentru timp va arata „30:00”. Utilizați butoanele SPEED pentru a regla durata antrenamentului. Confirmați apăsând START.
10	JOG	Program pentru jogging P5. Afișajul pentru timp va arata „30:00”. Utilizați butoanele SPEED pentru a regla durata antrenamentului. Confirmați apăsând START.
11	RUN	Program pentru alergare P6. Afișajul pentru timp va arata „30:00”. Utilizați butoanele SPEED pentru a regla durata antrenamentului. Confirmați apăsând START.

PROGRAME

PORNIRE RAPIDA

Porniți banda de alergare și conectați cheia de siguranță.

Apăsați START pentru a începe o numărătoare inversă de 3 secunde, se va auzi un semnal sonor, iar banda de alergare va porni apoi cu o viteză de 0,8 km/h.

Puteți regla viteza și înclinația apăsând butoanele corespunzătoare (SPEED/INCLINE).

PROGRAM MANUAL

Apăsați START. Banda de alergare pornește cu o viteză de 0,8 km/h.

Toate valorile vor fi adăugate începând de la 0. Puteți regla viteza și înclinația apăsând butoanele corespunzătoare (SPEED/INCLINE).

PROGRAM DE NUMARARE INVERSA

Prin apăsarea MODE puteți comuta programele de numărătoare inversă. Reglați valoarea setării utilizând butoanele SPEED și INCLINE. Odată pornit programul de numărătoare inversă, utilizați butoanele SPEED și INCLINE pentru a regla viteza și înclinația.

NUMĂRĂTOARE INVERSA PENTRU TIMP

Afișajul TIME va arata „30:00”. Intervalul de setare este 5:00 - 99:00. Reglați valoarea setării utilizând butoanele SPEED și INCLINE. Odată pornit programul de numărătoare inversă, utilizați butoanele SPEED și INCLINE pentru a regla viteza și înclinația.

NUMĂRĂTOARE INVERSA PENTRU DISTANȚĂ

Afișajul DISTANCE va arata „1.00”. Interval de setare 0,50 - 99,90. Reglați valoarea setării utilizând butoanele SPEED și INCLINE. Odată pornit programul de numărătoare inversă, utilizați butoanele SPEED și INCLINE pentru a regla viteza și înclinația.

NUMĂRĂTOAREA INVERSA A CALORIILOR

Afișajul calorilor (CALORII) va arata „50.0”. Interval de setare 10,0 – 999. Reglați valoarea setării utilizând butoanele SPEED și INCLINE. Odată pornit programul de numărătoare inversă, utilizați butoanele SPEED și INCLINE pentru a regla viteza și înclinația.

După setarea programului de numărătoare inversă, apăsați START. Apăsați START pentru a începe o numărătoare inversă de 3 secunde, se va auzi un semnal sonor, iar banda va porni apoi cu o viteză de 0,8 km/h.

Puteți regla viteza și înclinația apăsând butoanele corespunzătoare (SPEED/INCLINE).

PROGRAME PRESETATE

Apăsând PROGRAME, puteți selecta programe prestabilite, care sunt listate în tabelul de mai jos. Afișajul timpului va arata „30:00”. Reglați valoarea setării utilizând butoanele SPEED și INCLINE. Apăsați START pentru a porni programul. Programul este împărțit în 16 segmente (lungimea unui segment este timpul setat/16. Când programul trece la următorul segment, se va auzi un semnal audio. În timpul programului, puteți regla oricând viteza și înclinația folosind butoanele corespunzătoare. Puteți apăsa în orice moment STOP pentru a opri programul.

PROGRAME \ SEGMENTE		TIMP SETAT / 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2

P3	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

TEST RECUPERARE PULS

Utilizați butonul PROGRAMS pentru a selecta programul FAT care va fi afișat pe ecranul DISTANCE.

Utilizați butonul SPEED pentru a regla valorile. Utilizați MODE pentru a confirma valoarea.

Trebuie să setați datele de mai jos:

Sex F1 (01 bărbat, 02 femeie)

Vârsta F2 (25 valoarea originală, interval de setare 10 - 99)

F3 înălțime (170 valoare inițială, interval de reglare 100-200 cm) Greutate F4 (70 valoare originală, interval de setare 20 - 150 kg)

F5 rezultat

≤19	Subponderal
= (20-25)	Normal
= (26-29)	Supraponderal
≥30	Obezitate

PROGRAM HRC

Programul determină intensitatea antrenamentului prin detectarea ritmului cardiac actual, astfel încât utilizatorul să se încadreze în valoarea țintă setată.

Varsta	Puls per minut			Varsta	Puls per minut			Varsta	Puls per minut		
	H	Implicit	L		H	Implicit	L		H	Implicit	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

H – cea mai înaltă valoare

L – cea mai mică valoare

Apăsați butonul PROG pentru a selecta HRC, HRC va fi afișat în fereastra DISTANCE. Puteți ajusta valorile setărilor folosind butoanele SPEED și INCLINE. Apăsați MODE, setați vârsta, vârsta implicită va fi valoarea 30. Programul va recomanda apoi o frecvență cardiacă adecvată

conform tabelului, în intervalul 84-195. Apoi setați viteza maximă, valoarea inițială este de 10 km/h, intervalul de setare este de 3,0-18,0 km/h. Apoi setați durata antrenamentului, valoarea inițială este 10:00, intervalul de setare este 10:00 - 99:00. După setarea tuturor valorilor, apăsați START pentru a porni programul.

Puteți regla viteza și înclinarea în funcție de butoanele respective.

Programul va regla viteza în funcție de ritmul cardiac, odată ce atinge valoarea maximă setată, va începe reglarea înclinării.

Dacă ritmul cardiac nu este detectat timp de 20 de secunde, programul se oprește.

CHEIE DE SIGURANTA

În caz de pericol, este posibil să scoateți cheia de siguranță pentru a opri imediat funcționarea benzii. Când cheia este scoasă, pe afișaj va apărea „---” și se va auzi un bip. Cheia de siguranță trebuie să fie cuplată pentru a reporni banda.

PORT USB

Portul USB se poate folosi pentru a vă încărca telefonul.

MP3

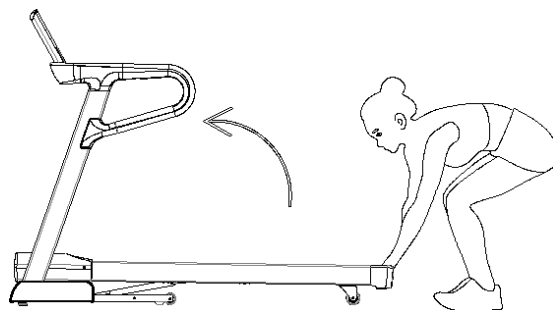
Conectați un dispozitiv MP3 pentru a reda muzică. Controlați muzica folosind dispozitivul conectat

ATENȚIE

Verificați conectarea corectă a cheii de siguranță.

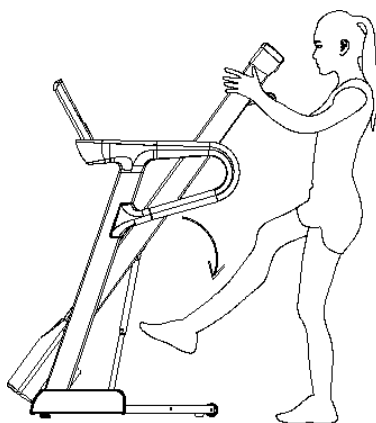
Dacă apare vreo anomalie sau defecțiune, opriți imediat funcționarea benzii. Contactați departamentul de service pentru a repara echipamentul.

PLIERE



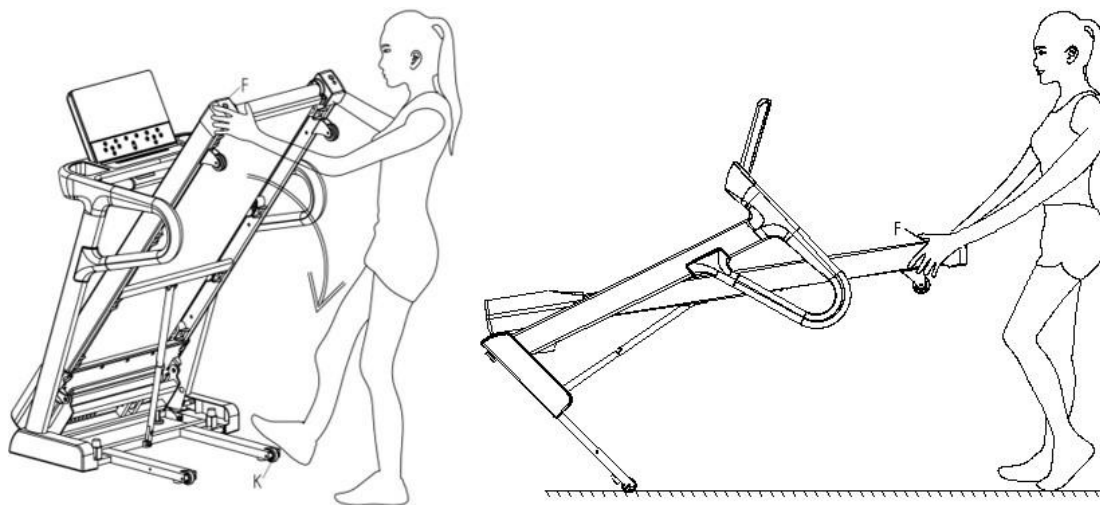
DEPLIERE

Apucați placa de rulare și folosiți piciorul pentru a elibera pistonul.



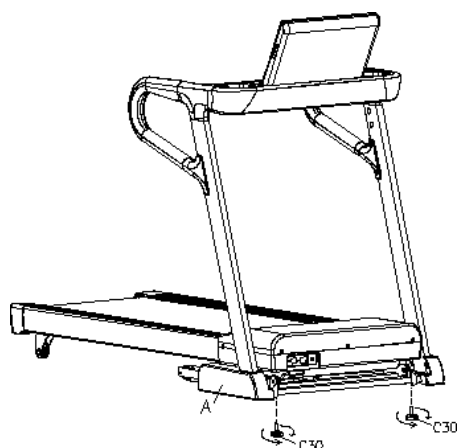
MANEVRARE

Pliati banda. Prindeți placa de alergare și puneți banda de alergare pe roțile de transport.



NIVELARE

Nivelați banda de alergare folosind picioarele.



CHEIE DE SIGURANTA

Cheia de siguranță trebuie introdusă înainte de utilizare.



CODURI EROARE

	E01/E13
Eroare Descrierea unei erori: Ecranul nu afișează nimic după pornire Metode de remediere: 1. Mai întâi, verificați dacă siguranța este declanșată, dacă este, apăsați-o. 2. Verificați cablul de alimentare de pe întrerupătorul principal, protecția la suprasarcină și unitatea de control pentru a asigura o conexiune bună. 3. Verificați dacă cablul de alimentare de la afișaj la unitatea de control este conectat. Scoateți stâlpul și verificați fiecare parte a cablajului de la afișaj la unitatea de control pentru a vă asigura că cablurile sunt conectate. Dacă cablurile sunt conectate incorect, conectați-le, dacă sunt deteriorate, înlocuiți-le.	Eroare Descrierea unei erori: Dupa conectarea la alimentare, ecranul electronic va afisa "E01"----eroare de comunicare (unitate de control nu a primit semnal de la ecran); Ecranul afiseaza "E13"---eroare de comunicare (ecranul nu primește semnal de la unitatea de control) Metode de remediere: Comunicarea dintre ecran și unitatea de control este blocată. Verificați fiecare parte a conexiunii dintre cablurile afișajului și unitatea de control pentru a vă asigura că acele cabluri sunt conectate corect. Dacă cablurile sunt conectate incorect, conectați-le, dacă sunt deteriorate, înlocuiți-le. Înlocuiți ecranul deteriorat. 3. Problema cablu semnal unitate control, înlocuiți unitatea de control.
E02	E03
Eroare Descriere eroare: Protecția la supratensiune sau anomalia motorului va apărea pe afișaj după pornire Metode remediere: 1. Verificați dacă cablul motorului este conectat corect, reconectați cablul motorului, dacă nu funcționează, înlocuiți motorul. 2. Verificați dacă unitatea de control este deteriorată sau scurtcircuitată, dacă da, înlocuiți-o. 3. Verificați dacă tensiunea de alimentare este mai mică de 50% din tensiunea normală, vă rugăm să utilizați specificația corectă a tensiunii pentru a retesta.	Eroare Descriere eroare: După pornire, afișajul va arata „E03” Nu exista semnal de detectare Metode remediere: 1. Dacă „E03” este afișat timp de 5-8 secunde după pornirea motorului, semnalul senzorului de viteză nu este detectat. Verificați dacă ștecherul senzorului este conectat sau dacă senzorul magnetic este rupt sau deteriorat, conectați-l sau înlocuiți senzorul magnetic. 2. Linia de semnal a senzorului de pe unitatea de control de jos este deteriorată, înlocuiți unitatea de control.

E04	E05
Eroare Descriere eroare: Afișajul arată „E04” - detectarea ridicării sau testul automat eșuat după pornire (fără funcție de ridicare, fără eroare) Metode de remediere: 1. Verificați dacă cablul de semnal al motorului de ridicare este conectat corect, apoi deconectați și reconectați conectorul cablului. 2. Verificați dacă cablul AC al motorului de înclinare este conectat corect. 3. Verificați dacă cablul motorului este deteriorat sau rupt, înlocuiți cablul sau motorul de ridicare. 4. Înlocuiți unitatea de control. 5. Verificați unitatea de comandă.	Eroare Descriere eroare: După pornire, afișajul va arata „E05” - protecție la supracurent Metode de remediere: 1. Motivul posibil este prea mult curent din cauza depășirii sarcinii nominale. 2. O anumită parte a benzii de alergare este blocată, rezultând că motorul nu se poate roti, sarcina este prea mare, curentul este prea mare. 3. Verificați dacă nu există zgomote anormale sau mirosuri de ars când motorul este pornit. Înlocuiți motorul. 4. Verificați dacă există un miros de ars de la unitatea de control, dacă da, înlocuiți unitatea de control.
E06	E08
Eroare Descriere eroare: Dacă afișajul arată „E06” după pornire, înseamnă de obicei un circuit motor deschis. Metode de reparare: 1. Cablul motorului nu este conectat sau corect conectat, reconectați cablul motorului. 2. Circuitul intern al motorului deschis, înlocuiți motorul. 3. Motorul funcționează la ralanti, curentul este prea mic, reconectați.	Eroare Descriere eroare: Afișajul arată „E08” după pornire - eroare de memorie 24C02 (cu driver 24C02) Metode de reparare: 1. IC-ul de memorie nu este introdus în poziție, conectați-l înapoi în patul IC și acordați atenție poziției PIN1. 2. IC-ul de memorie este deteriorat sau circuitul relevant este defect, înlocuiți IC-ul de memorie sau înlocuiți unitatea de control.
E10	
Eroare Descrierea unei defecțiuni: Dacă afișajul arată „E10” după pornire, înseamnă de obicei un scurtcircuit imediat al motorului Metode de remediere: 1. Cuplul motorului este prea mare, reglați potențiometrul de cuplu în poziția corespunzătoare. 2. Scurt Motor intern, înlocuiți motorul. Piesa de transmisie este blocată, reglați piesa de transmisie sau adăugați ulei de lubrifiere.	

MENTENANTA SI DEPOZITARE

DEPOZITARE

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

Durabilitatea și siguranța echipamentului pot fi garantate numai dacă produsul este verificat în mod regulat pentru 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.

VERIFICARE 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 gradul de uzura a suprafeței.
- După fiecare utilizare, ștergeți transpirația și umezeala de pe aparat.
- Curățați afișajul consolei cu o cârpă moale și umeda de bumbac. Evitați să folosiți prea multă apă.

SAPTAMANALA

- Curățați în mod corespunzător carcasa din plastic.
- Curățați mânerul și ecranul.
- Verificați dacă marginile sunt blocate în siguranță.
- Verificați toate șuruburile, piulițele pentru uzură și etanșeitate.

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 corecții/ajustări interne.

Utilizarea oricăror alte soluții decât soluție 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. Acesta vă poate recomanda frecvența, intensitatea și durata exercițiului în funcție de vârstă și starea dumneavoastră de sănătate. Dacă simțiți orice simptome sau similare în timpul exercițiilor fizice - durere sau senzație de constrângere în piept, ritm cardiac neregulat, dificultăți de respirație, amețeli sau alt disconfort - vă rugăm să vă opriți imediat! Consultați 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 o constituție slabă

Viteza 3.0 - 4.5 km/h persoane care nu se antrenează des

Viteza 4.5 - 6.0 km/h viteza de mers normală

Viteza 6.0 - 7.5 km/h	mers rapid
Viteza 7.5 - 9.0 km/h	jogging
Viteza 9.0 - 12.0 km/h	alergator viteza intermediara
Viteza 12.0 - 14.5 km/h	alergator experimentat
Viteza 14.5 km/h	alergator excelent

ATENȚIE:

- Utilizatorii care doresc să facă mișcare în timp ce merg pe jos 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.

INCEPUT

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 utilizați, de ex. cum să o porniți, să o opriți și să reglați viteza. O veți putea folosi după ce vă familiarizați cu funcțiile sale.

EXERCITII

Stați deoparte pentru a învăța cum să operați banda de alergare (reglarea vitezei și înclinării). Începeți să faceți exerciții după ce vă familiarizați cu funcțiile. 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 (aveți nevoie de aproximativ 12 minute). După ce ați finalizat cu succes acest exercițiu de câteva ori, vă puteți adapta la o viteză și înclinare mai mari. Faceți un antrenament timp de 30 de minute. Când faceți exerciții în mers nu va grăbiți. Exercițiul va îmbunătăți sănătatea.

FRECVENTA

Frecvența optimă a exercițiilor este de 3 - 5 ori pe săptămână timp de 15 - 60 de minute. Este mai bine să vă 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 înclinația la începutul exercițiului. Când doriți să creșteți intensitatea exercițiului, schimbarea înclinației 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). Continuați să faceți exerciții la această viteză. Dacă simțiți că este greu să respirați, reduceți viteza cu 0,3 km/h. La final, lăsați 4 minute pentru a reduce viteza. Dacă vi se pare că mariti intensitatea prin creșterea vitezei prea tare, puteți crește încet înclinația. Doar o mică ajustare 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.

IMBRACAMINTE

Tot ce aveți nevoie este o pereche de pantofi, care să vă permită să vă întindeți complet picioarele și, în același timp, să nu aiba talpa murdara, astfel încât să nu duceți murdăria pe suprafața de alergare. Murdăria și alte materii străine le-ar putea deteriora pe amândouă. Ar trebui să purtați haine confortabile.

EXERCITII DE INCALZIRE

Este mai bine să faci câteva exerciții de încălzire înainte de a alerga. Mușchii încălziți sunt ușor de întins, așa că fă-ți timp pentru a face încălzire de 5 – 10 minute. Repeta fiecare exercițiu prezentat în imaginile de mai jos:

ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

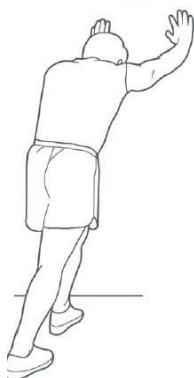


Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori.



ÎNTINDEREA MUȘCHILOR “HAMSTRING”

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.



ÎNTINDEREA MUȘCHILOR GAMEBELOR

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.



ÎNTINDEREA MUȘCHILOR CVADRICEPS

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.

ÎNTINDEREA INTERIORULUI COAPSELOR

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați 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.

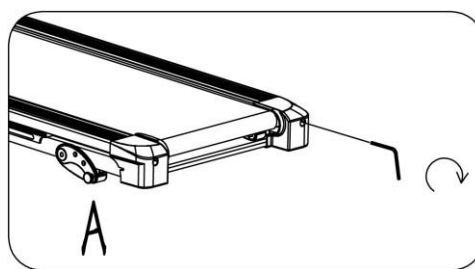
NOTE IMPORTANTE

- 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 produsul și cât de mult efort puteți depune. Exercițiile incorecte sau fortarea exagerată pot dăuna grav sănătății. Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, respirație dificilă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului, opriți imediat alergarea. Dacă durerea persistă, adresați-vă imediat medicului dumneavoastră.
- Această bandă de alergare nu este potrivită pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi folosită în scopuri de vindecare.
- Monitorul ritmului cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice puls sugerat nu este obligatoriu din punct de vedere medical. Este posibil ca datele acumulate să nu fie întotdeauna exacte în ceea ce privește factorii umani și de mediu necontrolați.

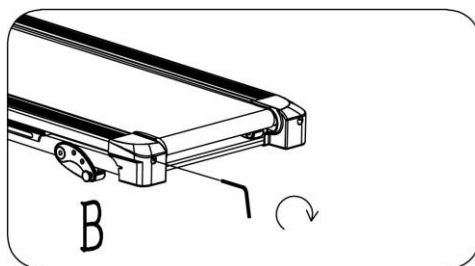
AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE

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 din centru.

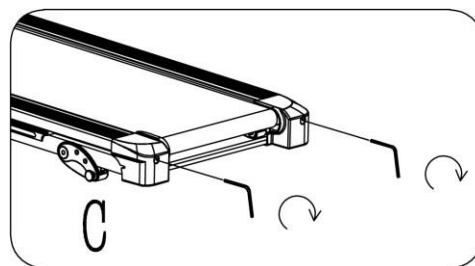
Dacă suprafața de alergare (20) se deplasează spre dreapta, rotiți șurubul de reglare din partea dreaptă cu $\frac{1}{4}$ de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din stânga cu $\frac{1}{4}$ de tură în sens invers acelor de ceasornic. Dacă suprafața nu se mișcă, repetați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



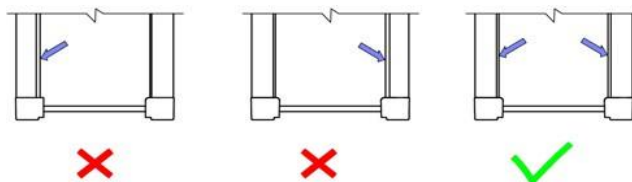
Dacă suprafața de alergare (20) se deplasează spre stânga, rotiți șurubul de reglare din partea stângă cu $\frac{1}{4}$ de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din dreapta cu $\frac{1}{4}$ de tură în sens invers acelor de ceasornic. Dacă suprafața nu se mișcă, repetați acest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



În timp, suprafața de alergare (20) se va slăbi. Pentru a strânge suprafața, 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 aceasta este tensionată corect. Asigurați-vă că reglați ambele părți în mod egal pentru a asigura o aliniere uniformă a suprafeței. Consultați imaginea C.



LUBRIFIEREA BENZII DE ALERGARE



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

ATENȚIE: Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priza electrică înainte de curățarea, lubrifierea sau repararea unității. Vă recomandăm să urmați tabelul de lubrifiere de mai jos:

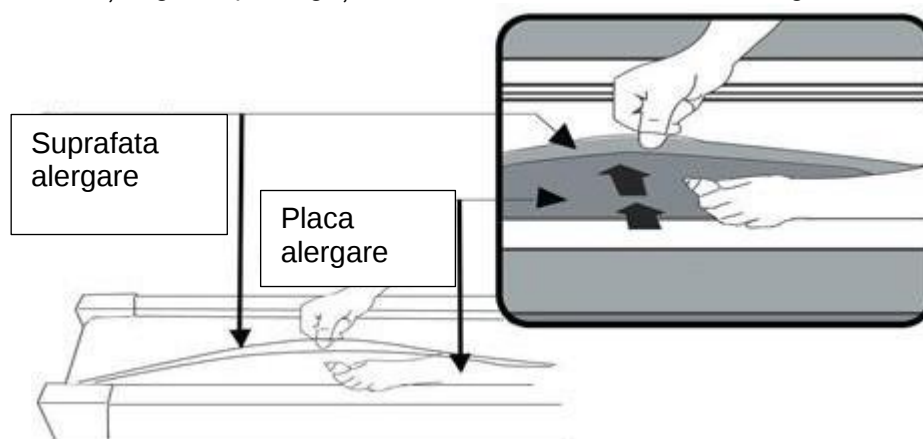
Utilizare usoara (mai puțin de 3 ore/saptamana)	La fiecare 6 luni
Utilizare medie (3 - 5 ore/saptamana)	La fiecare 3 luni
Utilizare intensa (mai mult de 5 ore/saptamana)	La fiecare 2 luni

Cum se lubrifiază banda de alergare:

Ridicați suprafața de alergare pe o parte și aplicați un pic de lubrifiant. Repetați pe cealaltă parte.

Toate piesele în mișcare trebuie să se miște liber și în liniște. Mișcarea anormală poate afecta siguranța produsului. Verificați și strângeți toate șuruburile în mod regulat.

Întreținerea corectă și regulată prelungește durata de folosință a benzii de alergare.

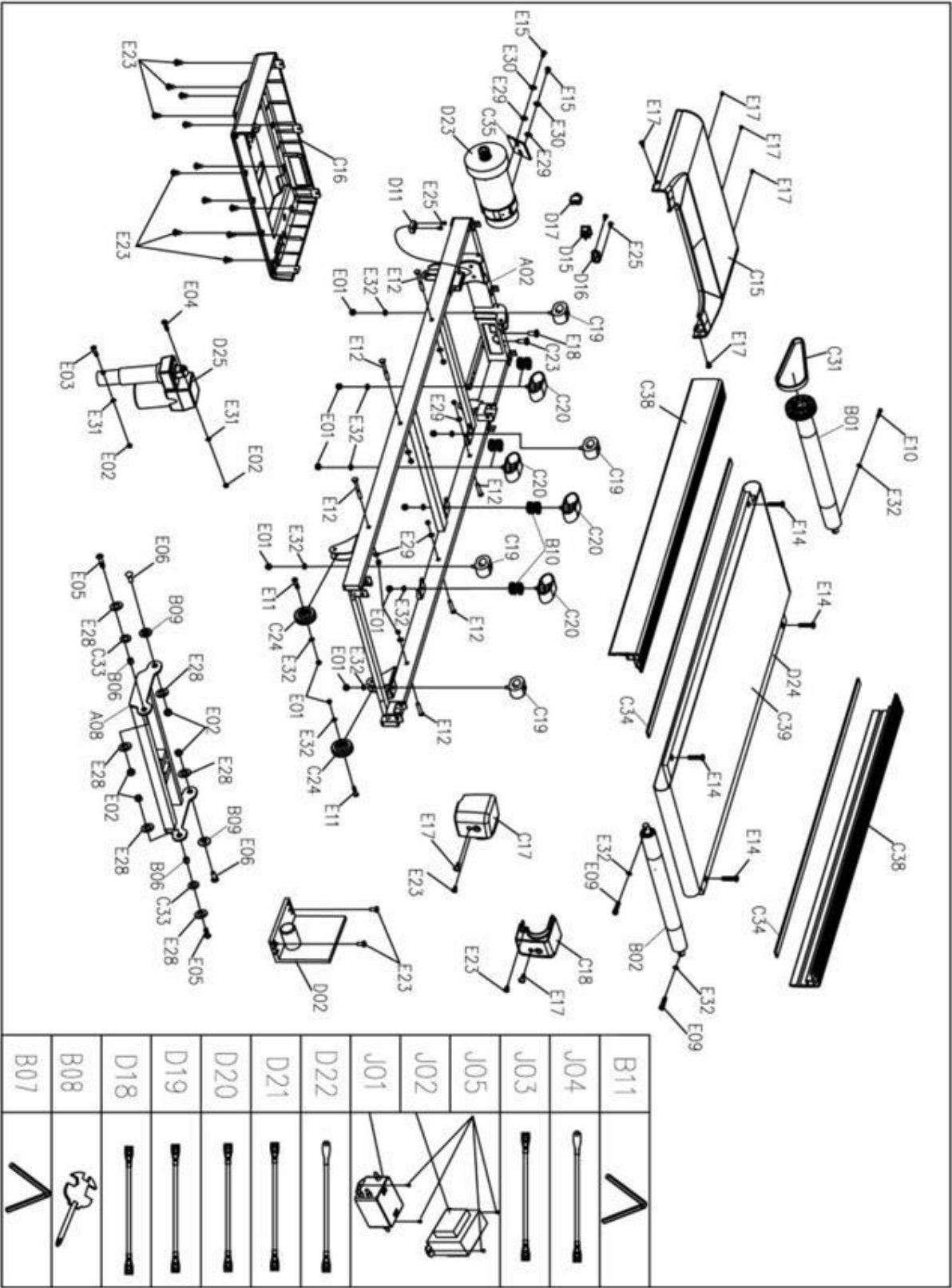


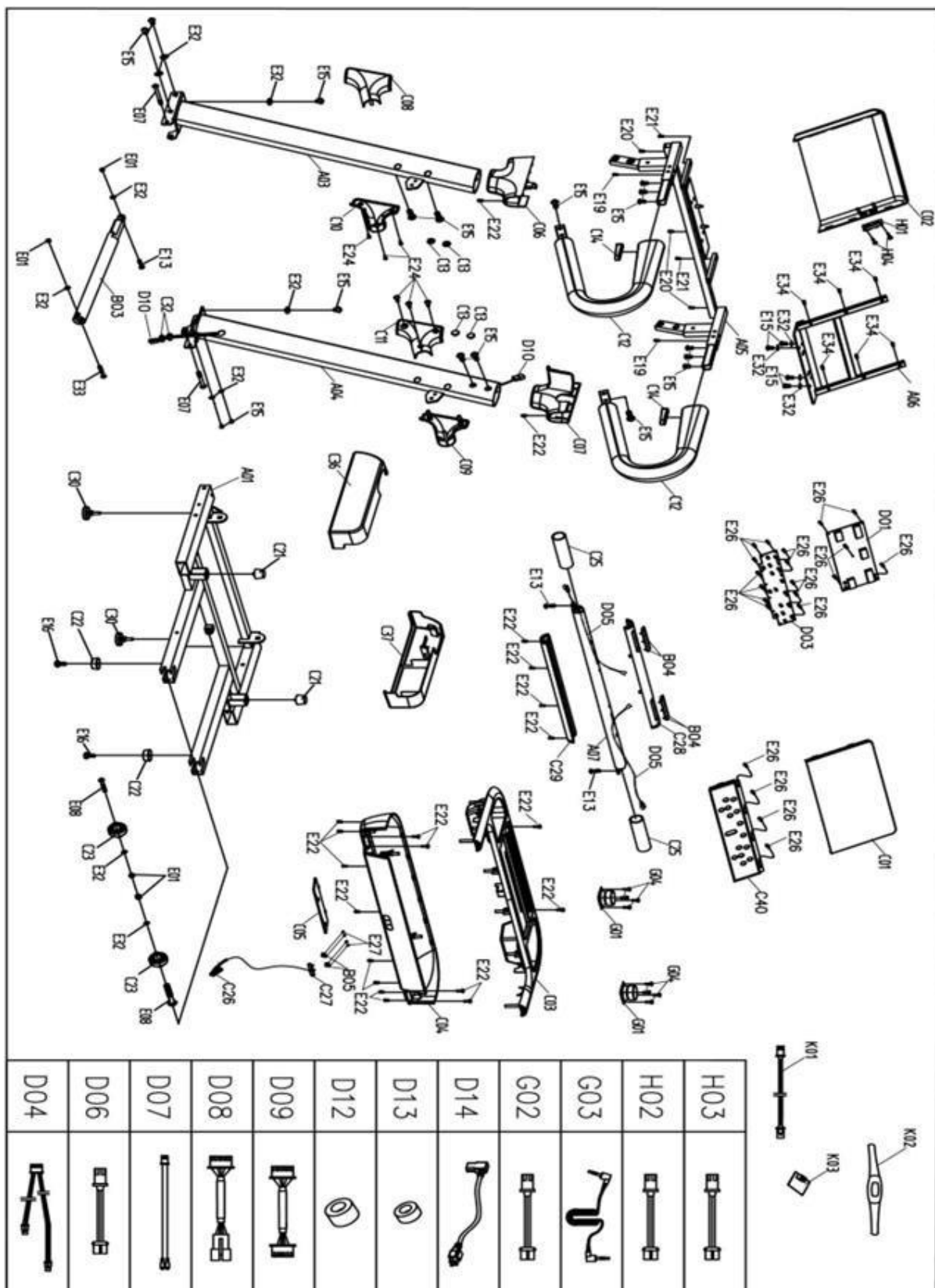
LISTA PIESE

Nr	Denumire	Specificatii	Buc.	Nr	Denumire	Specificatii	Buc.
A01	Cadru de baza		1	B11	#6 Cheie		
A02	Cadru principal		1	C01	Capacul superior al ecranului LED		1
A03	Stalp stang		1	C02	Capac panou inferior		1
A04	Stalp drept		1	C03	Capac superior		1
A05	Cadru consola		1	C04	Capac panou de jos		1
A06	Cadru panou control		1	C05	Capacul panoului mijlociu și inferior		1
A07	Manere		1	C06	Capac stânga ecran		1
A08	Cadru inclinare		1	C07	Capac dreapta ecran		1
B01	Rola fata	Φ50*t3.0*562	1	C08	Capac stâlp exterior stânga		1
B02	Rola spate	Φ46*t3.0*560	1	C09	Capacul stâlpului exterior din dreapta		1
B03	Piston		1	C10	Capac stâlp interior stânga		1

B04	Senzori puls		4	C11	Capac stâlp drept		1
B05	Blocare de siguranta		2	C12	Spuma manere		2
B06	Manson		2	C13	Capac surub		4
B07	Cheie 5#		1	C14	Carcasa manere		2
B08	Surubelnita		1	C15	Capacul superior al motorului		1
B09	Manson		2	C16	Capacul inferior al motorului		1
B10	Arc 1		4	C17	Capac spate stanga		1
C18	Capac spate dreapta		1	C40	Butoane		1
C19	Amortizor		4	D01	Ecran		1
C20	Amortizor		4	D02	Placa baza		1
C21	Amortizor		2	D03	Butoanele plăcii principale		1
C22	Picior		2	D04	Cablu superior detector de puls		1
C23	Roti transport		2	D05	Cablu inferior detector de puls		2
C24	Cilindru reglabil		2	D06	Cablu superior întrerupător de siguranță		1
C25	Manere spuma		2	D07	Cablu inferior întrerupător de siguranță		1
C26	Cataramă de siguranță		1	D08	Cablu superior ecran		1
C27	Blocare de siguranță		1	D09	Cablu mijlociu ecran 1		1
C28	Capacul superior al placutelor de puls		1	D10	Cablul inferior al ecranului		1
C29	Capacul inferior al placutelor de puls		1	D11	Senzor cu magnet		1
C30	Picioare ajustabile		2	D12	Inel magnetic		1
C31	Catarama		1	D13	Miez		1
C32	Dop de cablu circular		2	D14	Cablu alimentare		1
C33	Sigilii din plastic		2	D15	Intrerupator		1
C34	Placuta EVA	1190*20*2.0	2	D16	Priză		1
C35	Placuta EVA	80*64*3.0	1	D17	Protectie suprasarcina		1
C36	Capacul inferior stâng		1	D18	cablu separat AC	1. Lungime 200, albastru	1

C37	Capac lateral dreapta		1	D19	Cablu AC	Lungime maro 200,	2
C38	Sine laterale		2	D20	Cablu AC	Lungime maro 350,	1
C39	Banda		1	E13	Surub	M8*30	3
D21	Cablu separat AC	Lungime 350, albastru	1	E14	Surub	M8*25	4
D22	Cablu de împământare	Galben Verde	1	E15	Surub	M8*15,	24
D23	Motor DC		1	E16	Surub	M5*16	2
D24	Placa alergare		1	E17	Surub	M5*12	7
D25	Motor Inclinare		1	E18	Surub	M5*8	1
E01	Piulita	M8	20	E19	Surub	ST4.2*30	2
E02	Piulita	M10	6	E20	Surub	ST4.2*25	3
E03	Surub	M10*90,	1	E21	Surub	ST4.2*20	2
E04	Surub	M10*45	1	E22	Surub	ST4.2*12	20
E05	Surub	M10*30	2	E23	Surub	ST4.2*12	17
E06	Surub	M10*30	2	E24	Surub	ST4.2*15	6
E07	Surub	M8*80	2	E25	Surub	ST2.9*8	4
E08	Surub	M8*70	2	E26	Surub	ST2.9*6.0	21
E09	Surub	M8*65	2	E27	Surub	ST2.5*6	4
E10	Surub	M8*55	1	E28	Saiba mare	φ10*φ26*2.0	6
E11	Surub	M8*40	2	E29	Saiba plata	8	8
E12	Bolt	M8*35	6	E33	Surub hex.	M8*45	1
E30	Saiba	8	2	E34	Surub	ST4.2*15	6
E31	Saiba	10	2				
E32	Saiba	8	27				





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 siguri de eliminarea corectă, cereți autorităților locale ajutorul să evitați încălcarea legii sau sancțiunile.

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