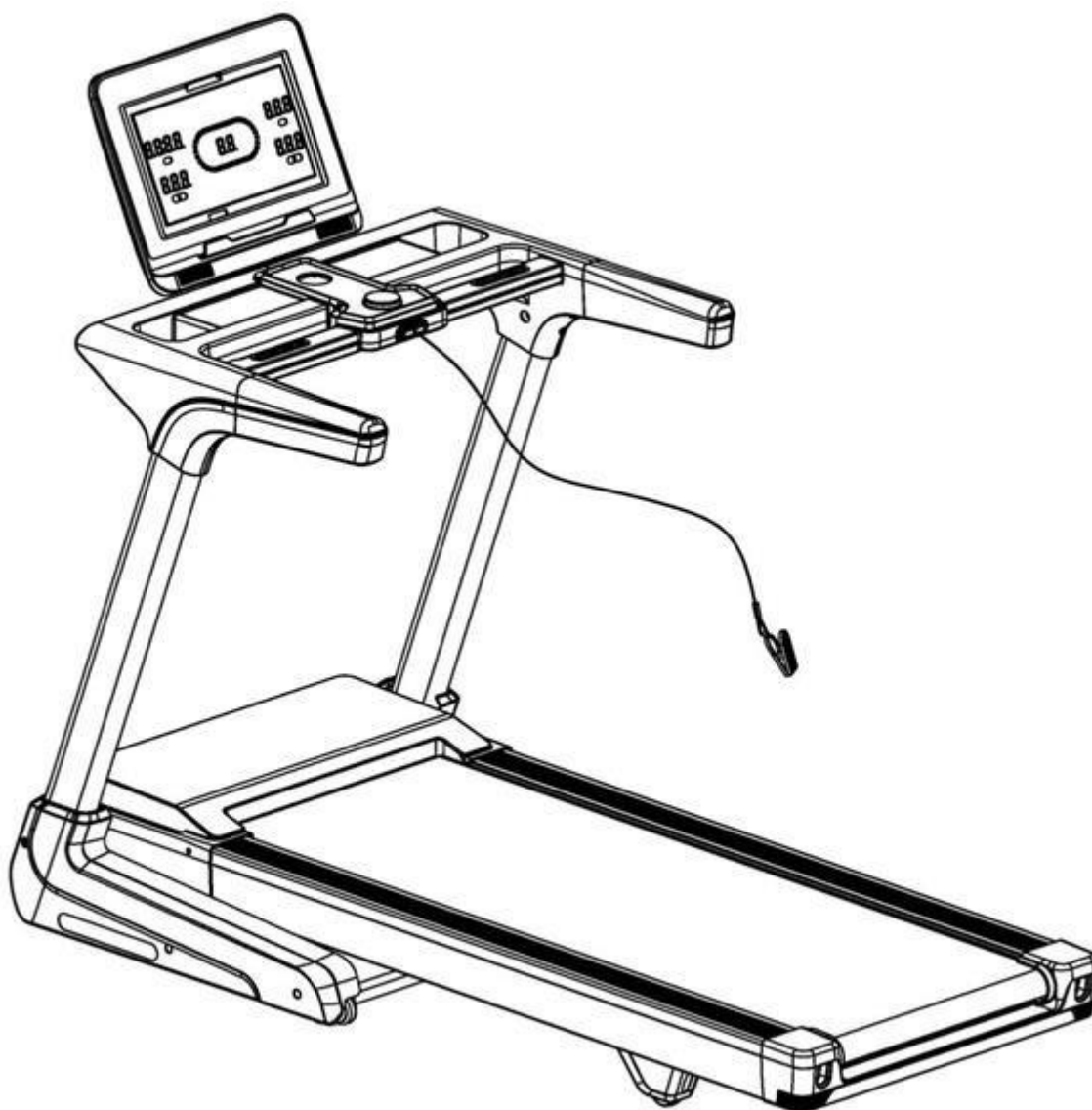




**MANUAL DE UTILIZARE – RO**  
**IN 27567 Banda de alergare inSPORTline ZenRun 45**



## CUPRINS

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA .....        | 3  |
| ASAMBLARE .....                        | 4  |
| CONSOLA .....                          | 14 |
| CODURI DE EROARE .....                 | 17 |
| LISTĂ PIESE .....                      | 17 |
| DIAGRAMĂ.....                          | 20 |
| MENTENANTA SI DEPOZITARE .....         | 22 |
| INSPECTIE REGULATA.....                | 22 |
| ANTRENARE SIGURĂ.....                  | 22 |
| CUM SĂ ÎNCEPEȚI .....                  | 23 |
| EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE.....            | 24 |
| DEPOZITARE .....                       | 24 |
| NOTE IMPORTANTE .....                  | 24 |
| AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE ..... | 25 |
| LUBRIFIAREA BENZII DE ALERGARE .....   | 25 |
| ROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR .....  | 26 |

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA

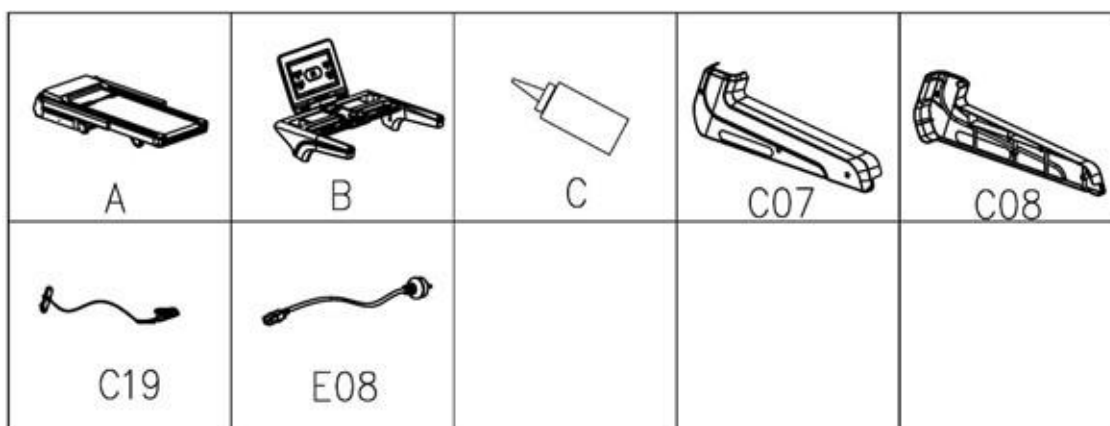
- Citiți cu atenție manualul și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Fixați întotdeauna cheia de siguranță de haine înainte de a începe exercițiile.
- Mișcați-vă natural, înainte. Nu va uitați la picioare. Doar o persoană poate folosi produsul la un moment dat.
- Viteza crește treptat, nu instantaneu.
- În caz de pericol, apăsați butonul de oprire sau trageți cheia de siguranță.
- Coborâți de pe banda doar după ce se oprește din mișcare.
- Urmăriți instrucțiunile de asamblare. Asamblarea se poate face de către o persoană adultă.
- Țineți banda departe de copiii și animale de companie. Nu lăsați copiii 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 dacă aveți probleme de sănătate sau urmați un tratament ori 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 cu deteriorări.
- 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 așezați banda de alergare pe o suprafață plană, uscată. Păstrați o distanță 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 utilizați produsul. Cumpărați unul nou din magazinul 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 pe partile laterale.
- Nu faceți exerciții fizice la 40 de minute după ce ați mâncat. Întotdeauna faceți încălzire înainte de antrenament.
- Nu așezați obiecte străine la ventilație sau la prize.
- Întreținerea trebuie făcută numai conform manualului, pentru a prelungi durata de utilizare.
- Nu modificați produsul în niciun fel.
- Dacă faceți exerciții pentru prima dată, țineți ferm de mână până când vă obișnuiți cu produsul. 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 poate limita mișcarea utilizatorului.
- Nu utilizați banda în aer liber.
- Nu expuneți banda de alergare 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: 150 kg
- Categorie: HC pentru uz casnic

**AVERTISMENT DE SIGURANȚĂ:** Nu utilizați senzorii de ritm cardiac din mână 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

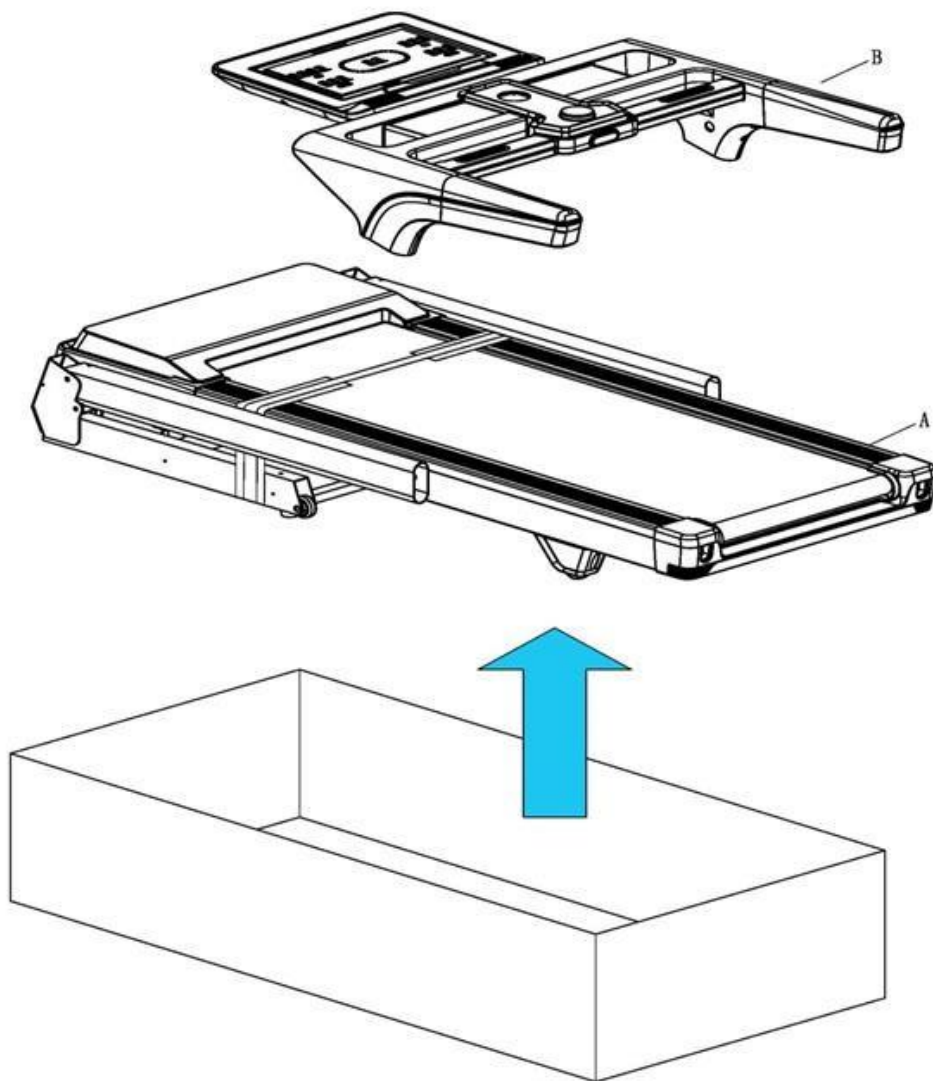
## ASAMBLARE



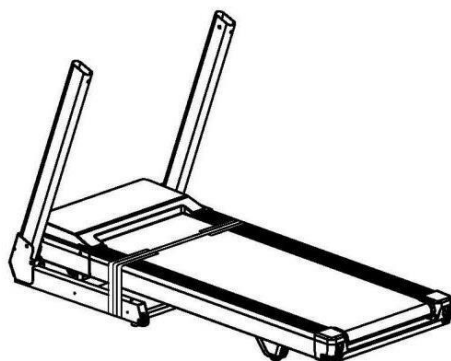
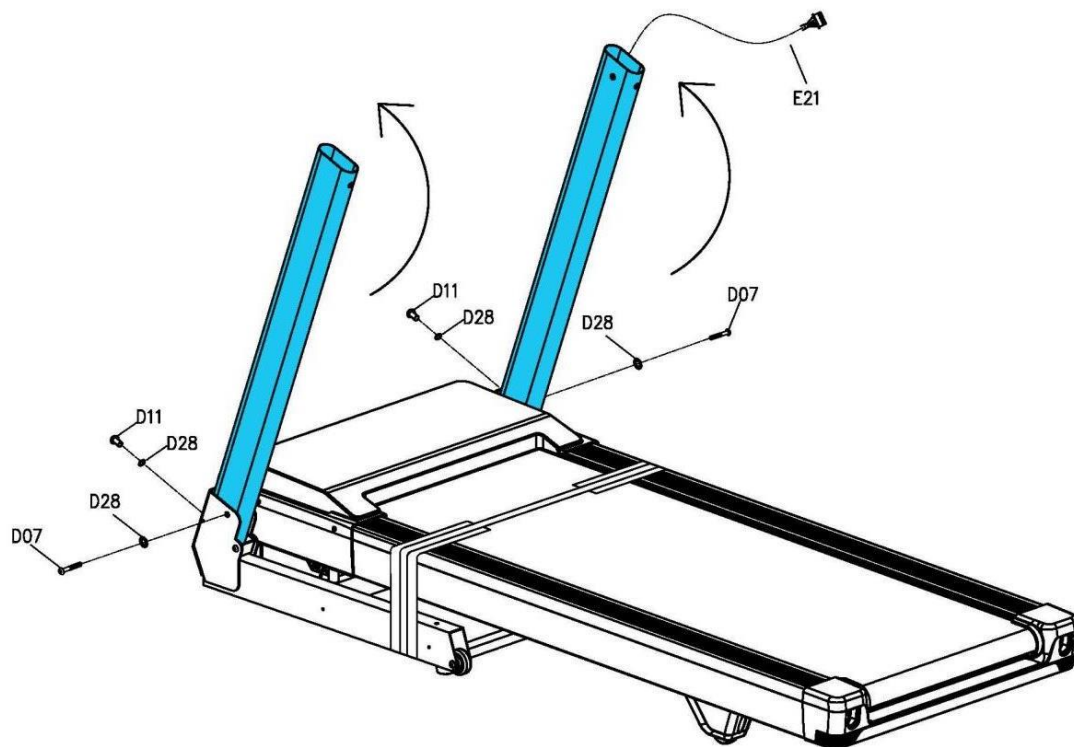
|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| B04 S=13, 14, 15(1X)                                                                | B05 S5(1X)                                                                          | B06 S6(1X)                                                                          | D11 M8*15(2X)                                                                        | D12 M8*15(4X)                                                                         |
|  |  |  |  |  |
| D40 M5*10(6X)                                                                       | D07 M8*50(2X)                                                                       | D28 Ø8(4X)                                                                          | D29 Ø8(4X)                                                                           | D32 Ø8(4X)                                                                            |
|  |  |  |  |  |

| NR. | DENUMIRE         | BUC. |
|-----|------------------|------|
| A   | Cadru principal  | 1    |
| B   | Cadru consola    | 1    |
| C   | Ulei siliconic   | 1    |
| C07 | Left post cover  | 1    |
| C08 | Carcasa dreapta  | 1    |
| C19 | Cheie siguranta  | 1    |
| E08 | Cablu alimentare | 1    |

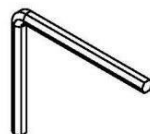
B-1



# B-2



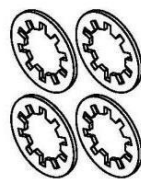
B05 5#(1x)



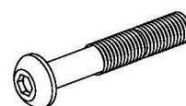
D11 M8\*15(2x)



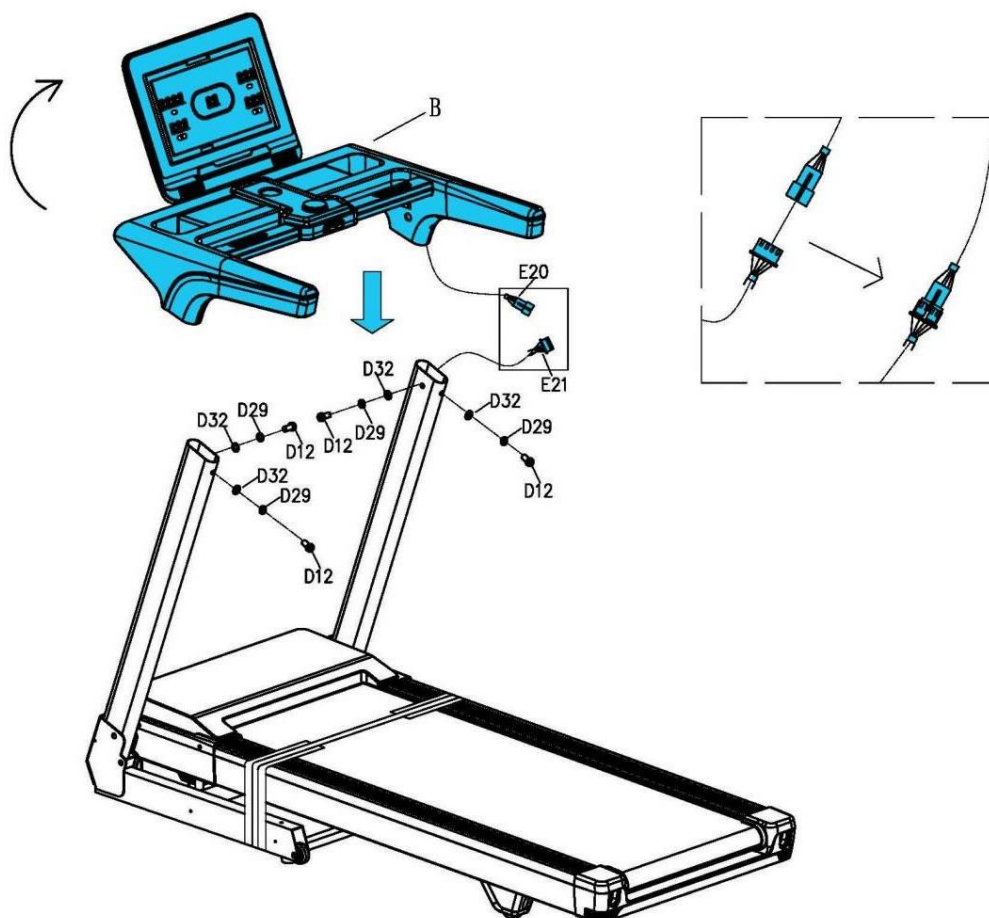
D28  $\phi 8$ (4x)



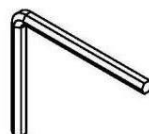
D07 M8\*50(2x)



# B-3



B06 6#(1x)



D12 M8\*15(4X)



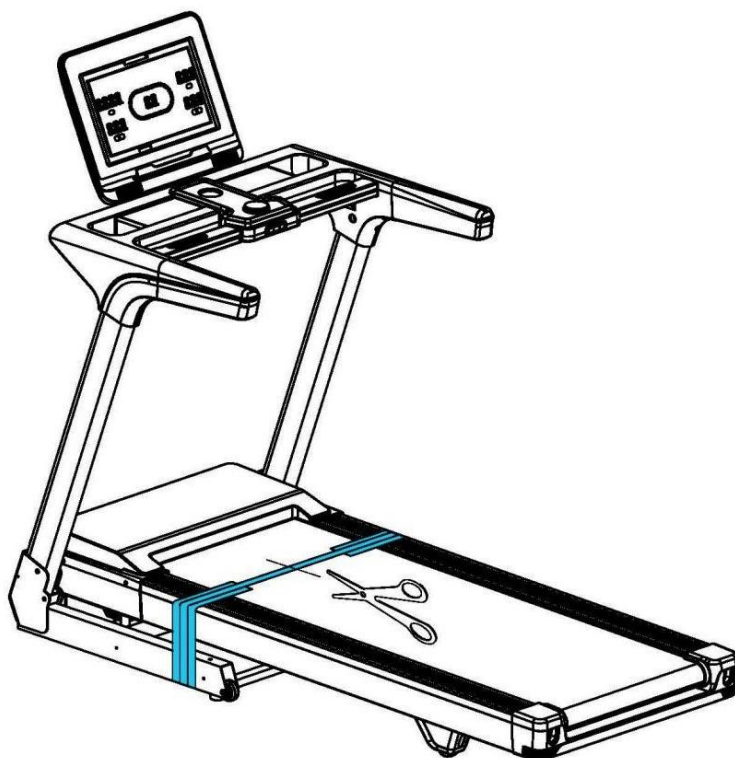
D29 ø8(4X)



D32 ø8(4X)

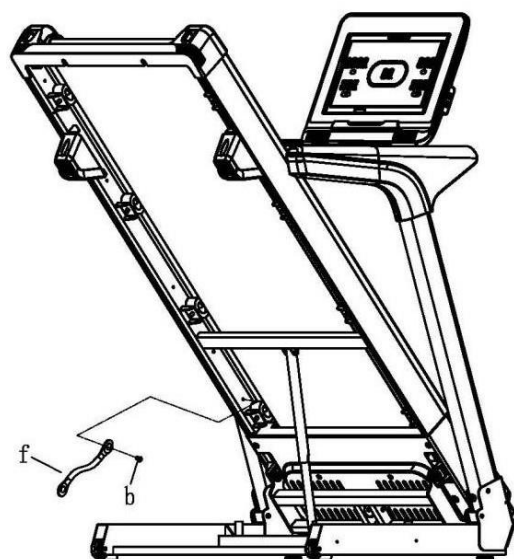


B-4

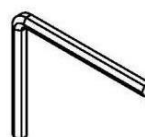




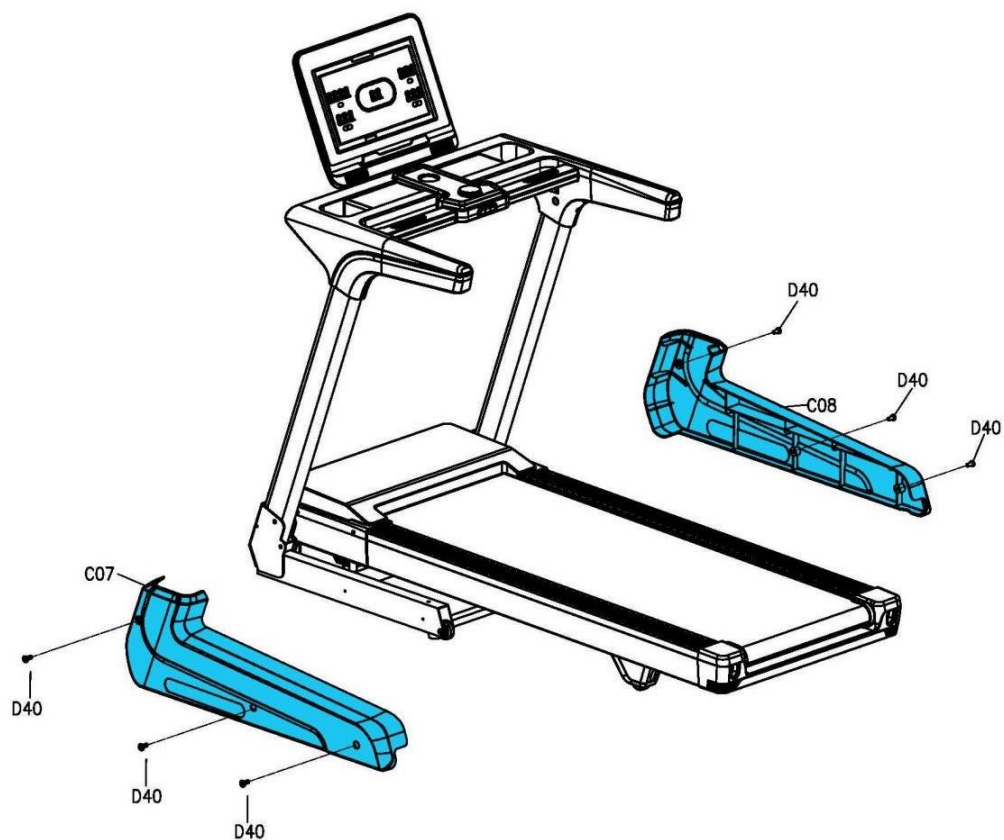
B-5



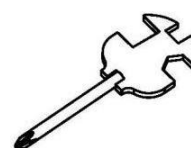
B05 5#(1x)



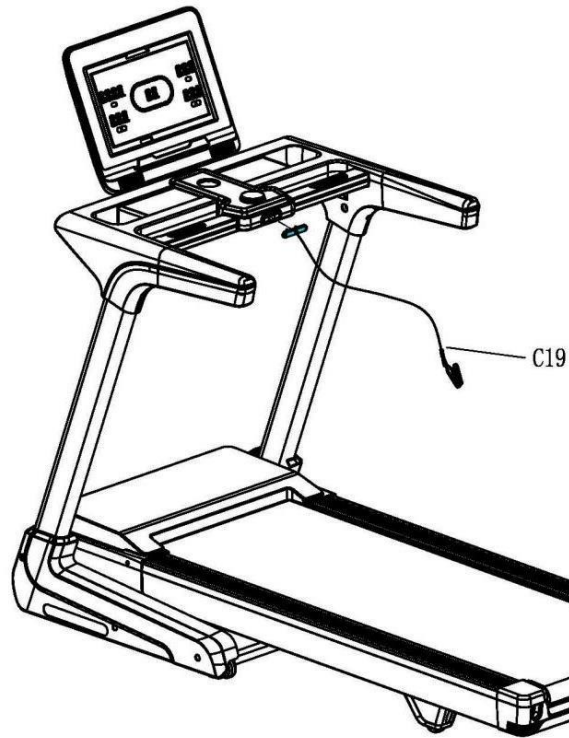
# B-6



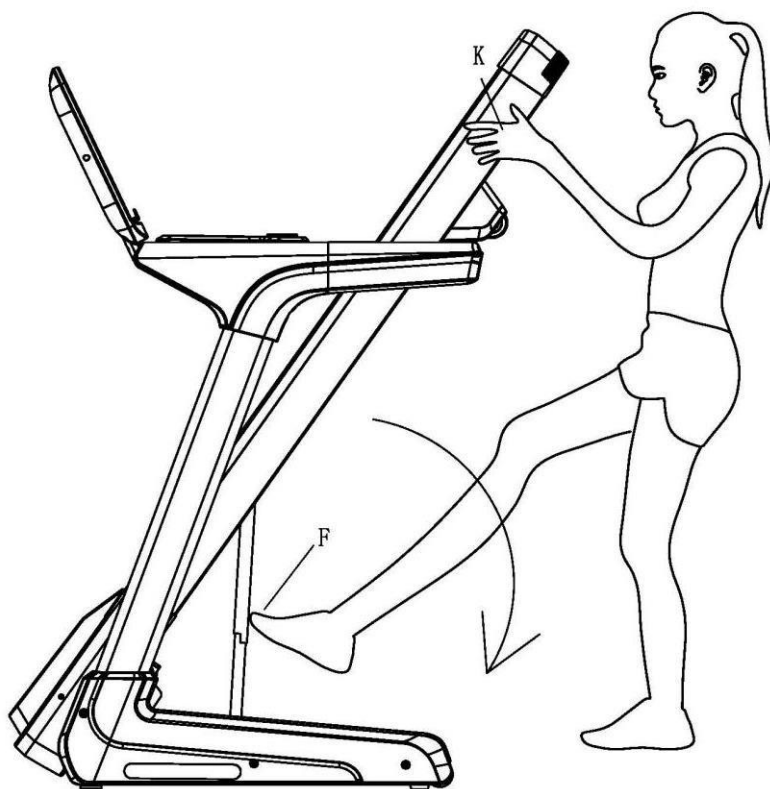
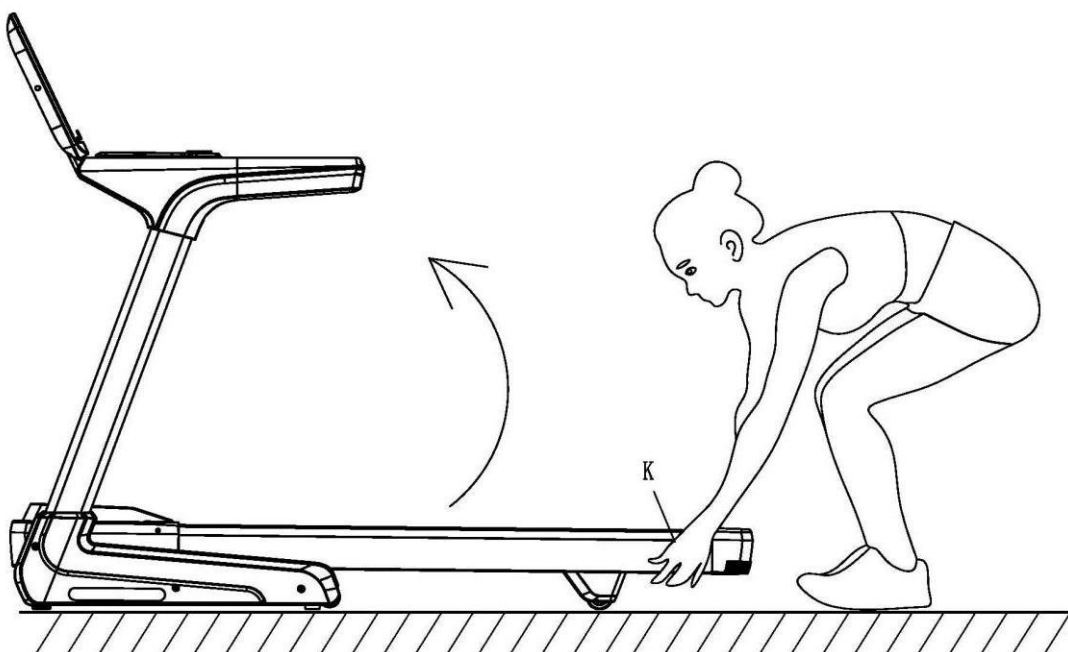
B04 S=13、14、15 (1X)



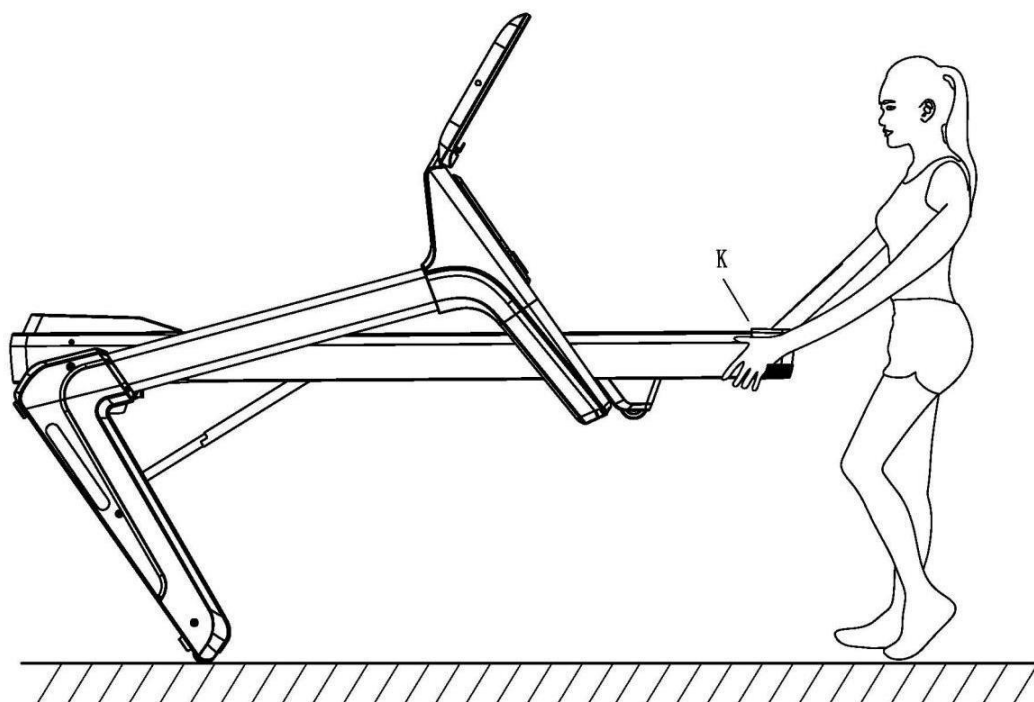
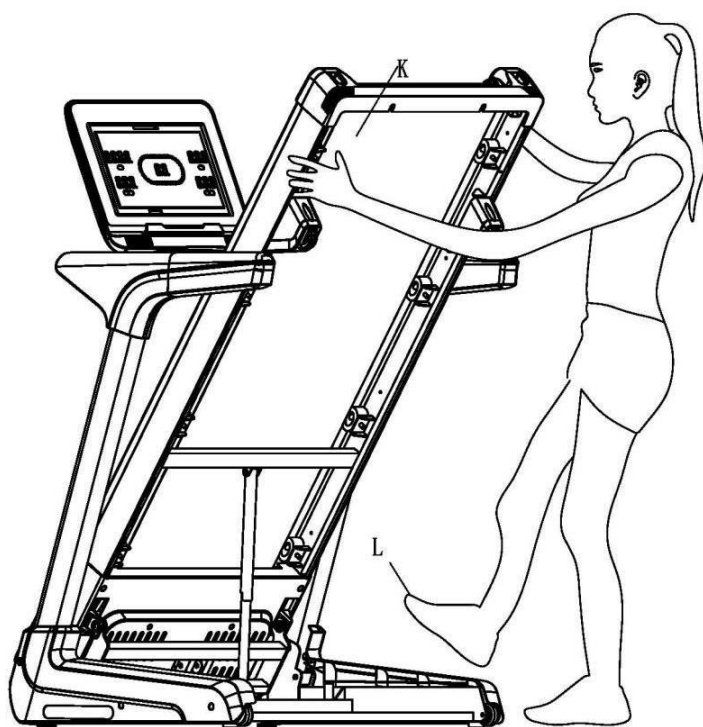
B-7



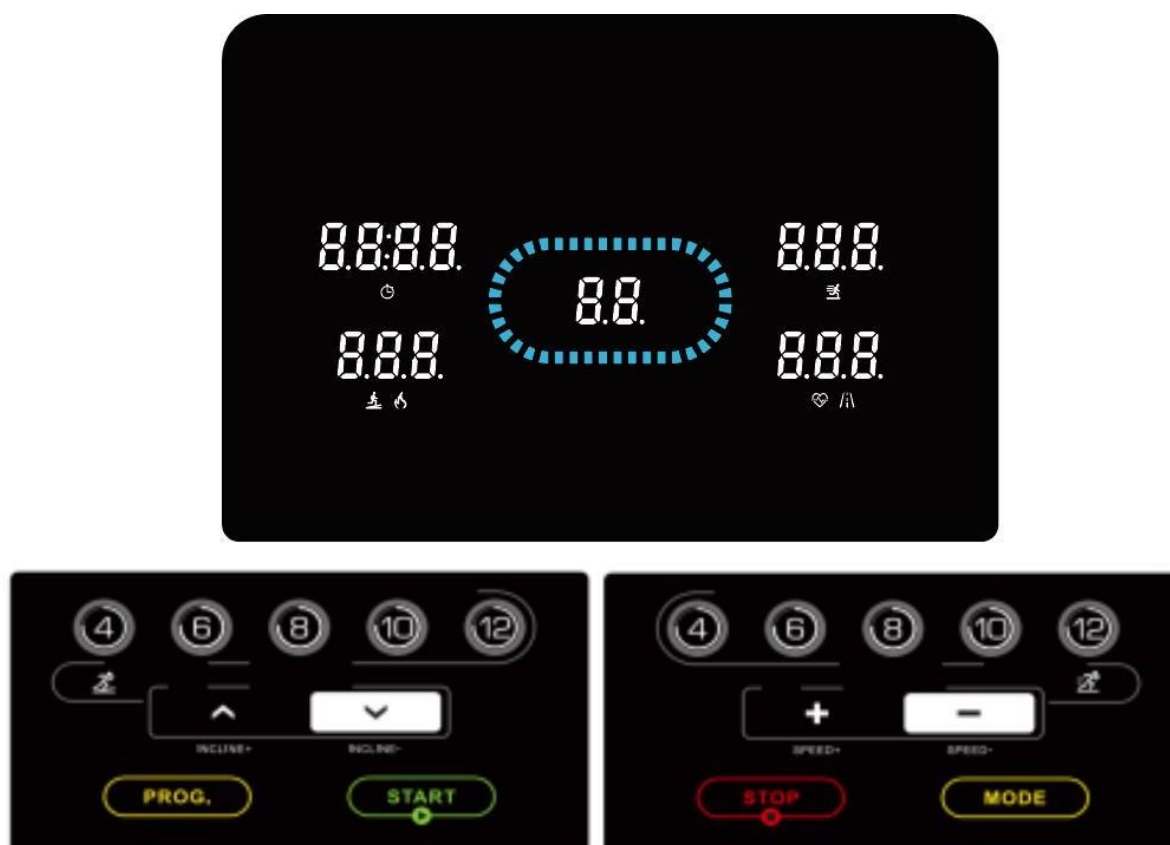
C-1



C-2



## CONSOLA



### Butoane

|                    |                                                             |
|--------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1. Instant incline | Selectie rapida a inclinarii 4, 6, 8, 10, 12                |
| 2. Incline +       | Crestere Inclinare                                          |
| 3. Incline –       | Reducere Inclinare                                          |
| 4. Prog.           | 12 programe presetate, 3 programe utilizator, test body fat |
| 5. Start           | Pornire                                                     |
| 6. Instant speed   | Selectare rapida a vitezei 4, 8, 8, 10, 12                  |
| 7. Speed +         | Creste viteza                                               |
| 8. Speed –         | Scade viteza                                                |
| 9. Stop / pause    | Pauza / oprire program                                      |
| 10. Mode           | Setarea numărătorii inverse pentru timp, distanță, calorii  |

### MEDIA

USB – incarcare dispozitiv

## FUNCTII

|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Incline  | Afișează nivelul curent de înclinare                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| Speed    | Afișează viteza curentă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Calories | Afișează numărul de calorii consumate                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Time     | Afișează durata antrenamentului                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Distance | Afișează distanța parcursă                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Pulse    | Afișare ritm cardiac. Datele sunt doar orientative, nu pentru scopuri medicale.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| Mode     | În modul de așteptare, puteți selecta timpul, distanța sau numărătoarea inversă a calorilor apăsând butonul.<br>Utilizați butoanele SPEED și INCLINE +/- pentru a regla valoarea<br>Porniți programul apăsând START<br>Reglați înclinarea cu butoanele INCLINE<br>Reglați viteza cu butoanele SPEED                                                                                                         |
| Prog     | Apăsați pentru a selecta unul dintre cele 12 programe presetate, 3 programe de utilizator și un program de măsurare a grăsimii corporale.<br>Programele presetate sunt împărțite în 16 segmente, trecerea la următorul segment este anunțată printr-un semnal sonor.<br>Programul utilizatorului este împărțit în 10 părți.<br>Utilizați butoanele SPEED și INCLINE pentru a modifica viteza și înclinarea. |

## PROGRAME PRESETATE

| TIMP<br>PROG |           | TIMP SETAT/16 |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|--------------|-----------|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
|              |           | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| P01          | viteza    | 2             | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5  | 4  | 4  | 3  | 3  | 5  | 3  |
|              | inclinare | 1             | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 1 | 2  | 2  | 1  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| P02          | viteza    | 2             | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6  | 4  | 4  | 2  | 5  | 4  | 2  |
|              | inclinare | 1             | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2  | 3  | 3  | 4  | 3  | 2  | 2  |
| P03          | viteza    | 2             | 4 | 4 | 6 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7  | 4  | 4  | 4  | 5  | 3  | 2  |
|              | inclinare | 2             | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 6  | 3  | 2  | 2  |
| P04          | viteza    | 3             | 5 | 5 | 6 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5  | 9  | 5  | 6  | 4  | 4  | 3  |
|              | inclinare | 2             | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2  | 4  | 4  | 6  | 3  | 2  | 2  |
| P05          | viteza    | 2             | 4 | 4 | 5 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8  | 5  | 4  | 6  | 5  | 4  | 2  |
|              | inclinare | 3             | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4  | 5  | 5  | 3  | 2  | 2  | 2  |
| P06          | viteza    | 2             | 4 | 4 | 4 | 8 | 8 | 6 | 7 | 8 | 8  | 6  | 4  | 5  | 4  | 3  | 2  |
|              | inclinare | 3             | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4  | 4  | 4  | 3  | 4  | 3  | 2  |
| P07          | viteza    | 2             | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5  | 3  | 3  | 6  | 5  | 3  | 3  |
|              | inclinare | 4             | 4 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8  | 8  | 9  | 6  | 5  | 4  | 4  |
| P08          | viteza    | 2             | 3 | 3 | 6 | 4 | 6 | 7 | 4 | 6 | 7  | 4  | 4  | 3  | 4  | 4  | 2  |
|              | inclinare | 4             | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9  | 10 | 10 | 12 | 8  | 6  | 3  |
| P09          | viteza    | 2             | 4 | 4 | 7 | 7 | 8 | 4 | 8 | 9 | 9  | 4  | 4  | 6  | 3  | 3  | 2  |
|              | inclinare | 5             | 5 | 5 | 6 | 4 | 4 | 6 | 6 | 5 | 5  | 8  | 8  | 9  | 7  | 4  | 2  |

|     |           |   |   |   |    |    |    |   |   |    |    |   |   |    |   |   |   |
|-----|-----------|---|---|---|----|----|----|---|---|----|----|---|---|----|---|---|---|
| P10 | viteza    | 2 | 4 | 5 | 6  | 4  | 6  | 8 | 8 | 6  | 6  | 5 | 4 | 4  | 4 | 3 | 3 |
|     | inclinare | 5 | 6 | 6 | 6  | 8  | 8  | 4 | 4 | 4  | 5  | 5 | 8 | 10 | 8 | 6 | 3 |
| P11 | viteza    | 2 | 5 | 8 | 10 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 5 | 5 | 5  | 5 | 4 | 3 |
|     | inclinare | 4 | 5 | 3 | 2  | 2  | 2  | 2 | 2 | 2  | 4  | 5 | 6 | 5  | 5 | 2 | 0 |
| P12 | viteza    | 3 | 4 | 9 | 9  | 5  | 8  | 5 | 9 | 7  | 5  | 5 | 7 | 5  | 7 | 6 | 3 |
|     | inclinare | 1 | 2 | 3 | 2  | 5  | 0  | 0 | 2 | 3  | 5  | 7 | 3 | 6  | 5 | 3 | 3 |

### PROGRAME UTILIZATOR

În modul standby, apăsați butonul MODE, consola va afișa 3 programe de utilizator. Utilizați butoanele SPEED și INCLINE pentru a seta obiectivul de antrenament dorit.

Fiecare program poate fi împărțit în 10 segmente.

Odată ce programul rulează, puteți utiliza butoanele SPEED și INCLINE pentru a regla viteza și înclinația.

### TEST GRASIME CORPORALA

Utilizați butonul MODE pentru a selecta programul FAT.

Apoi utilizați butonul SPEED pentru a seta valorile dorite F1 – F4. F5 este rezultatul testului.

|    |          |              |                      |
|----|----------|--------------|----------------------|
| F1 | Sex      | 01 barbat    | 02 femeie            |
| F2 | Varsta   | 10 – 99      |                      |
| F3 | Înălțime | 100 – 200 cm |                      |
| F4 | Greutate | 20 – 150 kg  |                      |
| F5 | Rezultat | ≤ 19         | Malnutritie          |
|    | Rezultat | = 20 – 25    | Normal               |
|    | Rezultat | = 26 – 29    | Supraponderabilitate |
|    | Rezultat | ≥ 30         | Obezitate            |

Valorile sunt doar orientative și nu servesc în scopuri sanitare sau medicale.

### PROGRAM HRC

Apăsați PROG pentru a selecta programul de ritm cardiac HP1, HP2, HP3. Utilizați butoanele SPEED și INCLINE pentru a regla valorile setărilor, apăsați START pentru a porni programul.

Viteza maximă prestabilită: HP1 (8 km/h), HP2 (9 km/h), HP3 (10 km/h).

Apăsați MODE pentru a intra în setările programului. Reglați valorile apăsând SPEED și INCLINE, confirmați apăsând MODE. AGE: 30 (vârsta, valoarea implicită 30 de ani), programul va recomanda automat o frecvență cardiacă adecvată pentru vârsta dată. Puteți ajusta singuri valoarea în funcție de nevoile dvs.

După pornire, programul începe o încălzire de 1 minut.

Dacă ritmul cardiac este mai mic decât cel setat, viteza va crește cu 0,5 km/h. Dacă atinge viteza maximă, va începe să regleze înclinația cu 1 punct.

Dacă ritmul cardiac este mai mare decât cel setat, acesta va reduce înclinația cu 1 punct și apoi va reduce viteza cu 0,5 km/h. Programul poate fi pornit doar dacă aveți centură de piept.

### ALTELE

#### Avertizare lubrifiere

După 300 km, consola vă va aminti să lubrifiați. Afișajul va arata OIL și va emite un semnal sonor.

Pentru a dezactiva notificarea, țineți apăsat butonul STOP timp de 3 secunde.



### Cheie siguranta

Dacă deconectați cheia de siguranță în timpul funcționării, banda se va opri și ecranul va afișa „---”. După conectarea cheii, banda poate fi folosită din nou.

### Mod de economisire energie

După 10 minute de inactivitate, banda de alergare trece în modul de economisire a energiei, apăsând orice buton, banda de alergare va porni din nou.

### Comutator principal

Dacă este necesar, puteți opri comutatorul principal al benzii de alergare

#### ATENȚIE:

- Inițial, vă recomandăm să porniți cu o viteză mai mică până când vă familiarizați cu comenzile.
- Înainte de utilizare, este necesar să conectați cheia de siguranță și să o fixați pe îmbrăcăminte.
- Pentru a opri în siguranță și a coborî de pe banda de alergare, apăsați STOP. Dacă este necesar, puteți scoate cheia de siguranță, banda de alergare se va opri imediat.

## CODURI DE EROARE

|                            |                                                                                |                                                                                                                    |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Banda nu porneste          | Nu este conectata la priza                                                     | Introduceti stecherul in priza                                                                                     |
|                            | Cheia de siguranta nu este atasata                                             | Inserati cheia de siguranta                                                                                        |
| Suprafata nu este centrata | Suprafata deviaza                                                              | Centrati cu ajutorul suruburilor                                                                                   |
| Consola nu functioneaza    | Conexiune gresita cabluri                                                      | Verificați conexiunile consolei și plăcii de control                                                               |
|                            | Transformatorul este deteriorat                                                | Contactati departamentul de service                                                                                |
| E01                        | Cablurile de la consolă și de la placa de control nu sunt conectate corect     | Verificați conexiunile și starea cablurilor. Dacă cablurile sunt în regulă, înlocuiți placa de control.            |
| E02                        | Tensiunea este mai mică cu 50% fata de tensiunea necesară                      | Verificați tensiunea de intrare. Verificați starea plăcii de control și a motorului.                               |
| E03                        | Senzorul de viteza nu functioneaza                                             | Verificați cablajul senzorului, cablurile și starea generală a senzorului și a plăcii de control.                  |
| E05                        | Tensiunea este ridicată / scăzută. Placa de control este deteriorată.          | Reporniti banda.                                                                                                   |
|                            | Părțile mobile ale benzii de alergare sunt blocate, supratensiune a motorului. | Verificați dacă toate piesele mobile sunt funcționale și lubrificate. Verificați dacă banda de alergare are miros. |
| E07/E08                    | Placa de control nu este conectata                                             | Verificați conexiunea și starea cablurilor, înlocuiți placa de control dacă este necesar.                          |

Dacă este nevoie să dezamblați banda de alergare, contactați departamentul de service.

## LISTA PIESE

| Nr | Denumire | Specificatii | Buc. | Nr | Denumire | Specificatii | Nr |
|----|----------|--------------|------|----|----------|--------------|----|
|----|----------|--------------|------|----|----------|--------------|----|

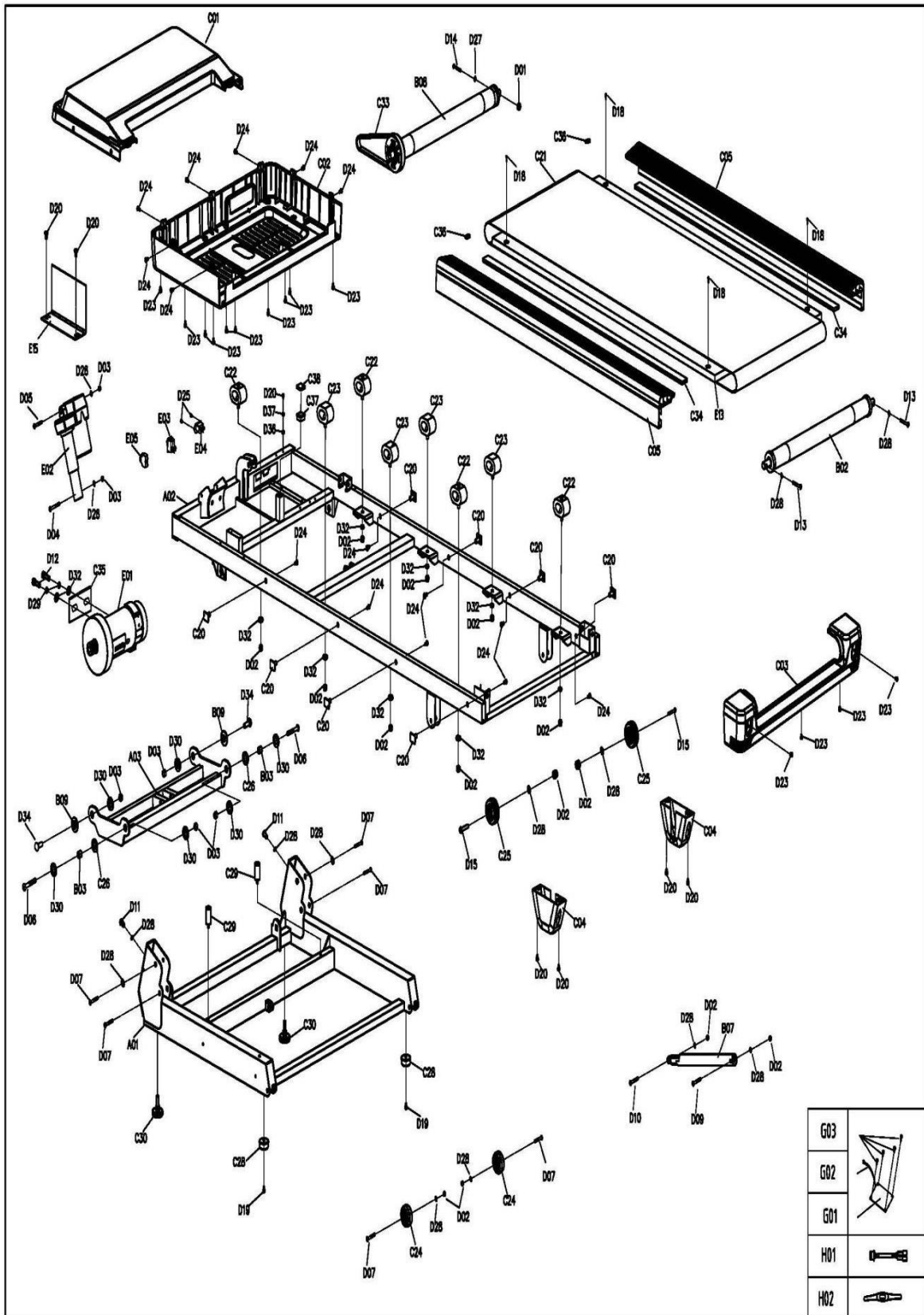
|     |                                     |            |   |     |                        |          |    |
|-----|-------------------------------------|------------|---|-----|------------------------|----------|----|
| A01 | Cadru de baza                       |            | 1 | C26 | Garnitura plastic      |          | 2  |
| A02 | Cadru principal                     |            | 1 | C27 | Capac                  |          | 2  |
| A03 | Cadru inclinare                     |            | 1 | C28 | Picior                 |          | 2  |
| A04 | Suport consola                      |            | 1 | C29 | Tampon amortizare      |          | 2  |
| A05 | Placa de conectare a panoului       |            | 1 | C30 | Picior ajustabil       |          | 2  |
| A06 | Stalp stang                         |            | 1 | C31 | Suport cheie siguranta |          | 1  |
| A07 | Stalp drept                         |            | 1 | C32 | Cheie siguranta        |          | 1  |
| A08 | Suport ecran                        |            | 1 | C33 | Suprafata alergare     |          | 1  |
| B01 | Senzori puls                        |            | 4 | C34 | Tampon EVA             |          | 2  |
| B02 | Rola spate                          |            | 1 | C35 | Tampon EVA             |          | 1  |
| B03 | Cadru                               |            | 2 | C36 | Saiba cauciucata       |          | 2  |
| B04 | Cheie cu şurubelniță                | S=13,14,15 | 1 | C37 | Capac patrat           |          | 1  |
| B05 | 5# Cheie imbus                      | 5mm        | 1 | C38 | Tampon EVA             |          | 1  |
| B06 | 6# Cheie imbus                      | 6mm        | 1 | D01 | Piulita                | M6       | 1  |
| B07 | Cilindru                            |            | 1 | D02 | Piulita                | M8       | 14 |
| B08 | Rola fata                           |            | 1 | D03 | Piulita                | M10      | 6  |
| B09 | Manson                              |            | 2 | D04 | Bolt                   | M10*90   | 1  |
| B10 | Saiba                               |            | 2 | D05 | Bolt                   | M10*45   | 1  |
| C01 | Carcasa superioara motor            |            | 1 | D06 | Bolt                   | M10*305  | 2  |
| C02 | Carcasa inferioara motor            |            | 1 | D07 | Bolt                   | M8*55    | 6  |
| C03 | Carcasa spate                       |            | 1 | D08 | Bolt                   | M8*50    | 2  |
| C04 | Carcasa                             |            | 2 | D09 | Bolt                   | M8*45    | 1  |
| C05 | Sina laterala                       |            | 2 | D10 | Bolt                   | M8*30    | 1  |
| C06 | Sleeve for rotation                 |            | 2 | D11 | Bolt                   | M8*15    | 4  |
| C07 | Left post cover                     |            | 1 | D12 | Bolt                   | M8*15    | 6  |
| C08 | Capacul stălpului din dreapta       |            | 1 | D13 | Bolt                   | M8*65    | 2  |
| C09 | Capac superior al consolei          |            | 1 | D14 | Bolt                   | M6*60    | 1  |
| C10 | Capac inferior al consolei          |            | 1 | D15 | Bolt                   | M8*40    | 2  |
| C11 | Capacul consolei din partea stanga  |            | 1 | D16 | Bolt                   | M6*15    | 2  |
| C12 | Capacul consolei din partea dreaptă |            | 1 | D17 | Bolt                   | M6*15    | 4  |
| C13 | Maner stang                         |            | 1 | D18 | Bolt                   | M8*25    | 4  |
| C14 | Maner drept                         |            | 1 | D19 | Bolt                   | M5*16    | 6  |
| C15 | Capac suport consola                |            | 1 | D20 | Bolt                   | M5*12    | 7  |
| C16 | Capac superior panou                |            | 1 | D21 | Surub                  | ST2.9*8  | 2  |
| C17 | Capac inferior panou                |            | 1 | D22 | Surub                  | ST4.2*10 | 18 |
| C18 | Suport                              |            | 1 | D23 | Surub                  | ST4.2*12 | 14 |

|     |                           |          |    |     |                                            |             |    |
|-----|---------------------------|----------|----|-----|--------------------------------------------|-------------|----|
| C19 | Clema cheie de siguranta  |          | 1  | D24 | Surub                                      | ST4.2*12    | 51 |
| C20 | Suport șină laterală      |          | 8  | D25 | Surub                                      | ST2.9*8     | 39 |
| C21 | Suprafata alergare        |          | 1  | D26 | Saiba                                      | 10          | 2  |
| C22 | Tampon amortizare         |          | 4  | D27 | Saiba                                      | 6           | 1  |
| C23 | Tampon amortizare         |          | 4  | D28 | Saiba                                      | 8           | 12 |
| C24 | Roti                      |          | 2  | D29 | Saiba                                      | 8           | 6  |
| C25 | Roata ajustabila          |          | 2  | D30 | Saiba mare                                 | φ10*φ26*2.0 | 6  |
| D31 | Surub                     | ST4.2*20 | 4  | E10 | Cablu de semnal AC                         | 350 brown   | 2  |
| D32 | Saiba                     | 8        | 14 | E11 | Cablu de semnal AC                         | 350 brown   | 1  |
| D33 | Surub                     | ST2.0*6  | 4  | E12 | Cablu de împământare                       |             | 1  |
| D34 | Surub                     | M10*3    | 2  | E13 | Placa alergare                             |             | 1  |
| D35 | Surub                     | ST2.9*16 | 3  | E14 | Panou de control                           |             | 1  |
| D36 | Saiba                     | 5        | 1  | E15 | Panou de control                           |             | 1  |
| D37 | Saiba                     | 5        | 1  | E16 | Placa cu butonul tactil din stanga         |             | 1  |
| D38 | Surub                     | ST4.2*30 | 4  | E17 | Placa cu butonul tactil din dreapta        |             | 1  |
| D39 | Surub                     | M6*10    | 1  | E18 | Butonul comutatorului                      |             | 1  |
| D40 | Surub                     | M5*10    | 6  | E19 | Cablu semnal superior al consolei          |             | 1  |
| E01 | Motor DC                  |          | 1  | E20 | Cablu semnal mijlociu al consolei          |             | 1  |
| E02 | Motor inclinare           |          | 1  | E21 | Cablu semnal inferior al consolei          |             | 1  |
| E03 | Intrerupator              |          | 1  | E22 | Cablu superior detector de puls            |             | 2  |
| E04 | Priză                     |          | 1  | E23 | Cablu inferior detector de puls            |             | 2  |
| E05 | Protectie la suprasarcina |          | 1  | E24 | Fir de inducție întrerupător de siguranță  |             | 1  |
| E06 | Inel magnetic             |          | 1  | E25 | Firul de semnal al comutatorului superior  |             | 1  |
| E07 | Miez magnetic             |          | 1  | E26 | Cablul de semnal inferior al comutatorului |             | 1  |
| E08 | Cablu alimentare          |          | 1  | E27 | Difuzoare                                  |             | 2  |
| E09 | Cablu AC                  | 200 maro | 2  | E28 | Buton pentru conectare cablu semnal        |             | 1  |

This diagram illustrates the assembly of a mechanical device, likely a control panel or a small machine. The components are shown in an exploded view, allowing for identification of individual parts and their assembly sequence. The parts are labeled with alphanumeric codes, and a legend on the right provides a key for some of these labels.

**Legend:**

|     |  |
|-----|--|
| B04 |  |
| B05 |  |
| B06 |  |
| E09 |  |
| E10 |  |
| E12 |  |
| E06 |  |
| E07 |  |
| E08 |  |
| F05 |  |
| F02 |  |
| F01 |  |
| F04 |  |
| F03 |  |
| E11 |  |



## 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 deteriorări sau uzură.

Nu îndepărtați niciodată capacele de protecție.

Banda de alergare este potrivită numai pentru utilizare în interior, nu o utilizați în zone cu umezeală. 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.

### INSPECTIE 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 curelei sunt blocate corespunzător și verificați uzura.
- După fiecare utilizare, ștergeți transpirația și umezeala.
- Curățați afișajul consolei cu o cârpă moale de bumbac umedă. Evitați să folosiți prea multă apă.

#### SAPTAMANALA

- Curățați în mod corespunzător capacul din plastic.
- Curățați mânerul și afișajul
- Verificați dacă marginile sunt bine blocate.
- 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 substanțe în afara de substanța de curățare și lubrifiant pot reduce durata de folosință a produsului.

## ANTRENARE SIGURA

Vă rugăm să consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții fizice. Acesta poate recomanda frecvența, intensitatea și durata exercițiului în funcție de vârstă și starea dumneavoastră de sănătate. Dacă simțiți orice simptome anormale în timpul exercițiilor fizice - durere sau senzație de strângere în piept, ritm cardiac neregulat, dificultăți de respirație, amețeli sau alt disconfort - vă rugăm să vă 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 o constituție slabă    |
| Viteza 3.0 - 4.5 km/h | persoane care nu se antrenează des |
| 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                |
| Viteza 9.0 - 12.0 km/h           | alergător cu viteză    |
| V. intermediară 12.0 - 14.5 km/h | alergător experimentat |
| Viteza peste 14.5 km/h           | alergător excelent     |

#### **ATENȚIE:**

- Utilizatorii care doresc să facă mișcare prin mers pe jos ar trebui să aleagă o viteză de 6 km/h sau mai mică.
- Utilizatorii care doresc să facă mișcare prin alergare ar trebui să aleagă o viteză de 8 km/h sau mai mare.

## **Cum să începeți**

### **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 motorizată, vă rugăm să nu va urcați pe ea 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.

### **EXERCIȚII**

Stați deoparte pentru a învăța cum să operați banda (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.

### **FRECVENȚA**

Frecvența optimă a exercițiilor este de 3 - 5 ori pe săptămână timp de 15 - 60 de minute. Este mai bine să faceți 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 la începutul exercițiului. Când doriți să creșteți intensitatea exercițiului, schimbarea înclinării va fi cea mai eficientă.

### **CUM SA VA ANTRENAȚI**

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 cu 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 în sfârșit. Dacă vi se pare că intensitatea se mărește prin creșterea vitezei prea mult, puteți crește încet înclinarea. Doar o mică ajustare poate mari foarte mult intensitatea.

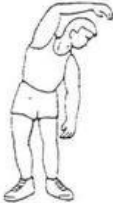
**ARDEREA CALORIILOR** - Acest mod vă permite să ardeți calorii. Încălziți-vă timp de 5 minute la o viteză de 4 – 4,8 km/h, apoi adăugați 0,3 km/h la fiecare 2 minute. Continuați să creșteți viteza până când simțiți că este o provocare să faceți exercițiul continuu timp de 45 de minute. Pentru a crește 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 aveți talpa curată, astfel încât să nu duceți murdăria pe suprafața de alergare. Murdăria și alte materii străine ar putea cauza deteriorari. 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.

|                                                                                     |                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|    | <b>Intinderi laterale</b>         |
|    | <b>Aplecari inainte</b>           |
|   | <b>Exterior coapse</b>            |
|  | <b>Interior coapse</b>            |
|  | <b>Gambe/Tendonul lui Achille</b> |

## 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 pot dăuna sănătății.



- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți durere, greață, respirație dificilă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, adresați-vă imediat medicului dumneavoastră.

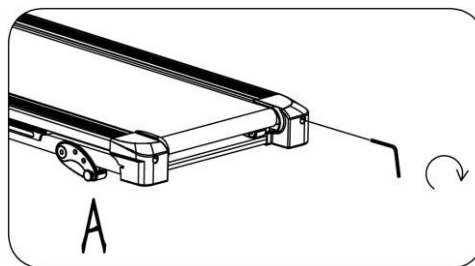
- Această bandă de alergare nu este potrivită pentru scopuri medicale. De asemenea, nu poate fi folosită în scopuri de vindecare.

- 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.

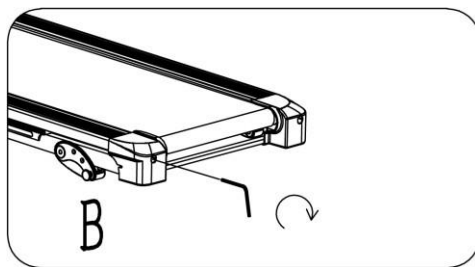
## AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE

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 pe centru.

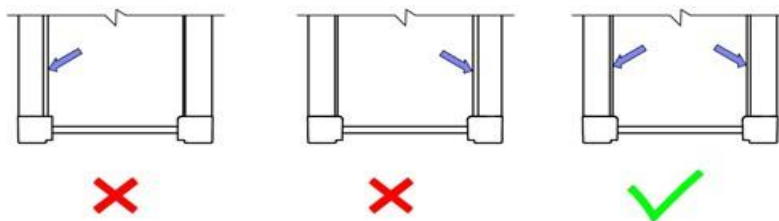
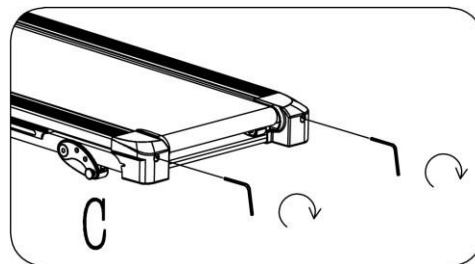
Dacă suprafața de alergare (20) se deplasează spre dreapta, rotiți șurubul de reglare din partea dreaptă cu  $\frac{1}{4}$  de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de reglare din stânga cu  $\frac{1}{4}$  de tură în sens invers acelor de ceasornic. Dacă suprafața nu se mișcă, repetați acest pas 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 de alergare 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 cureaua, rotiți ambele șuruburi de reglare din stânga și din dreapta cu o tură completă în sensul acelor de ceasornic. Verificați tensiunea suprafeței de alergare. Continuați acest proces până când suprafața are tensionarea corectă. 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 folosință și funcționarea benzii de alergare. Prin urmare, vă sugerăm să inspectați regulat suprafața de alergare.

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

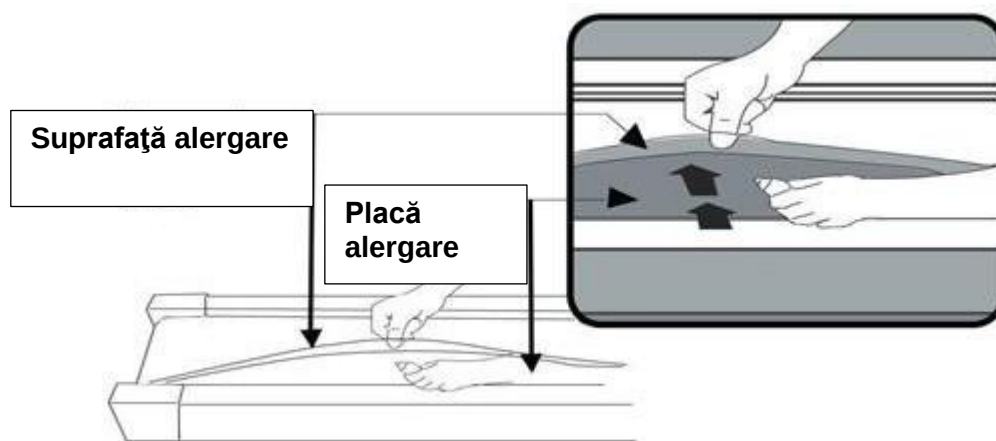
|                                                 |                   |
|-------------------------------------------------|-------------------|
| Utilizare ușoară (mai puțin de 3 ore/săptămână) | La fiecare 6 luni |
| Utilizare medie (3 - 5 ore/săptămână)           | La fiecare 3 luni |
| Utilizare intensă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

**Cum să lubrifiați suprafața de alergare:**

Ridicați suprafața într-o parte și aplicați lubrifiant, apoi distribuiți lubrifiant pe întreaga suprafață cu o cârpă. Repetați și pe cealaltă parte.

Toate părțile mobile 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.



## PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

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

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 ca să evitați încălcarea legii sau sancțiunile.

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