



MANUAL DE UTILIZARE – RO
IN 23234 Banda de alergare inSPORTline inCondi T5000+



CUPRINS

INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
DIAGRAMA.....	5
LISTA PIESE	6
DESCRIERE PRODUS	7
ASAMBLARE	7
UTILIZARE	9
CONSOLA	10
CONEXIUNE BLUETOOTH	13
APLICATIA KINOMAP	17
APLICATIA ZWIFT	18
RECOMANDARI GENERALE	18
CUM SA INCEPETI	19
ANTRENARE SIGURA.....	20
INSTRUCTIUNI EXERCITII.....	20
FAZA DE INCALZIRE	20
MENTENANTA	21
PASI AJUSTARE CUREA POLY-V	22
AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE	22
PASI AJUSTARE PENTRU DEVIERE SUPRAFATA DE ALERGARE.....	22
LUBRIFIERE	23
CURATARE.....	23
NOTE IMPORTANTE	23
GHID PENTRU DEPISTAREA DEFECTIUNILOR.....	24
PROTEJAREA MEDIULUI INCONJURATOR.....	25

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA

- Citiți manualul înainte de asamblare și prima utilizare și păstrați-l pentru consultări viitoare.
- Asigurați-vă că aveți atașată cheia de siguranță de hainele dvs.
- Nu introduceți niciodată obiecte străine în deschideri.
- Așezați banda pe o suprafață plană și curată. Nu o așezați pe covoare sau suprafețe care ar putea afecta ventilația. Nu plasați banda de alergare lângă apă sau în exterior.
- Nu stați niciodată pe bandă la pornire, stați întotdeauna pe părțile laterale. După coborârea benzii și setarea vitezei, poate exista o mică întârziere până când banda începe să se miște.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte sport adecvate. Nu purtați haine largi care s-ar putea agăța în bandă.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie.
- Trebuie să existe cel puțin 0,6 m spațiu liber în jurul benzii.
- Nu faceți exerciții timp de 40 de minute după o masă.
- Doar pentru adulți – adolescenții pot folosi banda de alergare doar sub supravegherea unui adult.
- La prima pornire, țineți-vă de mână până când vă obișnuiți cu viteza.
- Doar pentru utilizare la interior. Folosiți banda doar într-o încăpere curată și bine ventilată.
- Dacă viteza se schimbă brusc sau banda nu funcționează corect, scoateți imediat cheia de siguranță.
- Nu folosiți prelungitoare, nu așezați obiecte grele pe cablul de alimentare, nu o plasați lângă surse de căldură etc.
- Scoateți din priză banda atunci când nu este utilizată.
- Dacă cablul de alimentare este deteriorat, înlocuiți-l. Contactați un centru de service sau un specialist pentru înlocuire.
- **Categorie:** HC (conform EN 957), potrivită pentru uz casnic.
- **Capacitate de greutate:** 180 kg.

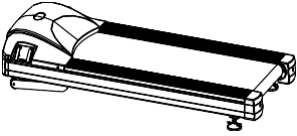
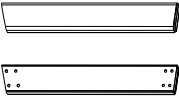
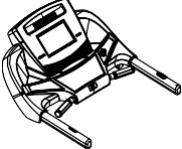
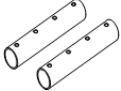
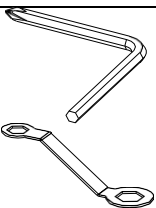
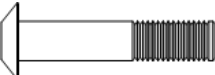
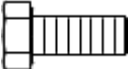
CONTINUT CUTIE

Citiți manualul înainte de asamblare.

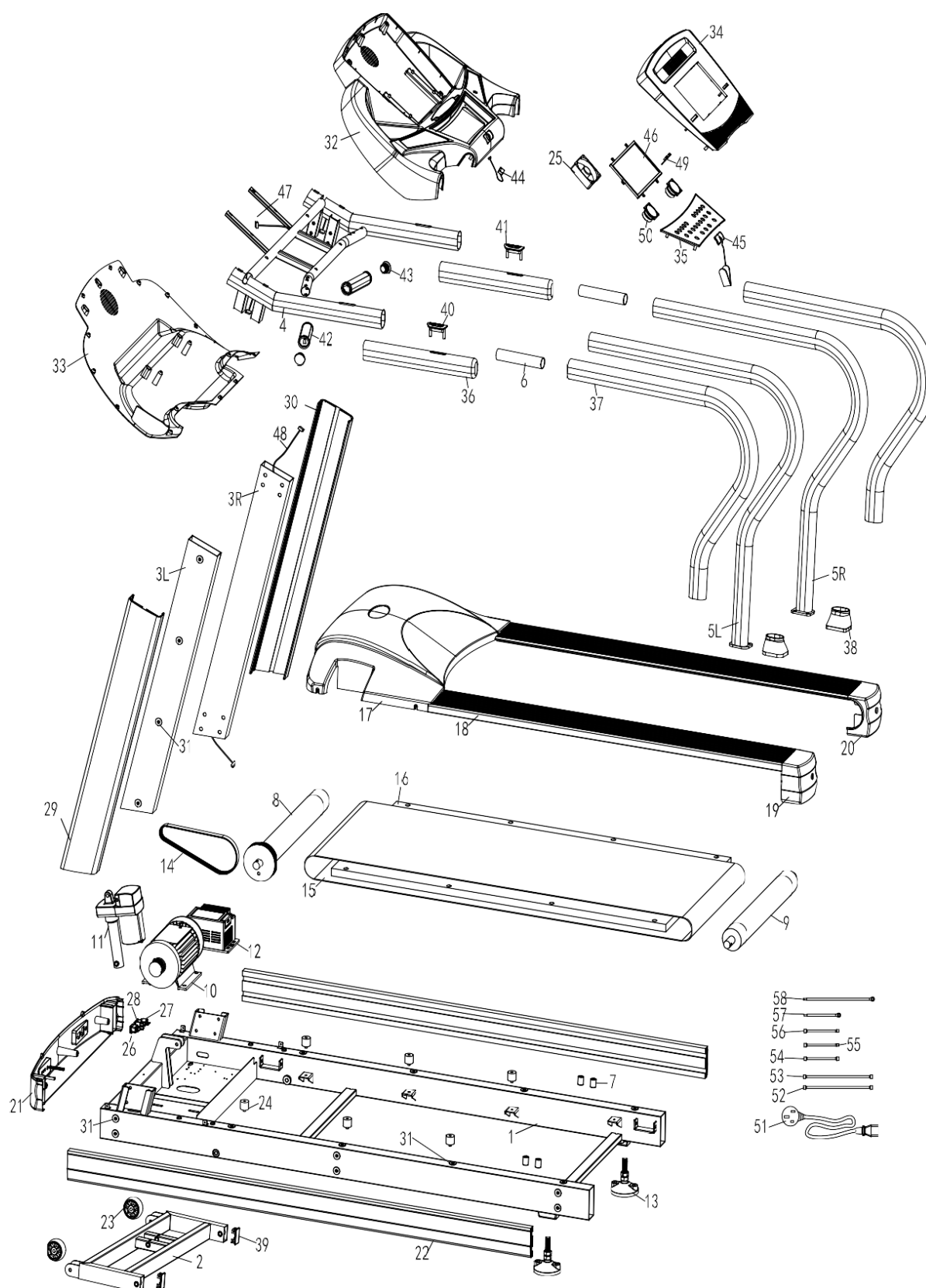
Scoateți toate piesele pe o suprafață curată.

Eliminați materialele de ambalare în conformitate cu legile și reglementările în vigoare.

Asigurați-vă că nicio piesă a benzii de alergare nu lipsește.

			
Cadru principal	Stalp stang/ drept	Consola	Material asamblare
			
Manere	Manșoane pentru conectarea manerelor	Capac inferior manere	Manșoane pentru conectarea manerelor
			
Cheie	Surub M8x20, 16 buc.	Surub M10x20, 16 buc.	Surub M8x20, 16 buc.
			
Saiba Ø10,5/8,5, 16 buc. de fiecare tip	Saiba elastica Ø8,5, 16 buc.	Cheie de siguranta	Ulei siliconic

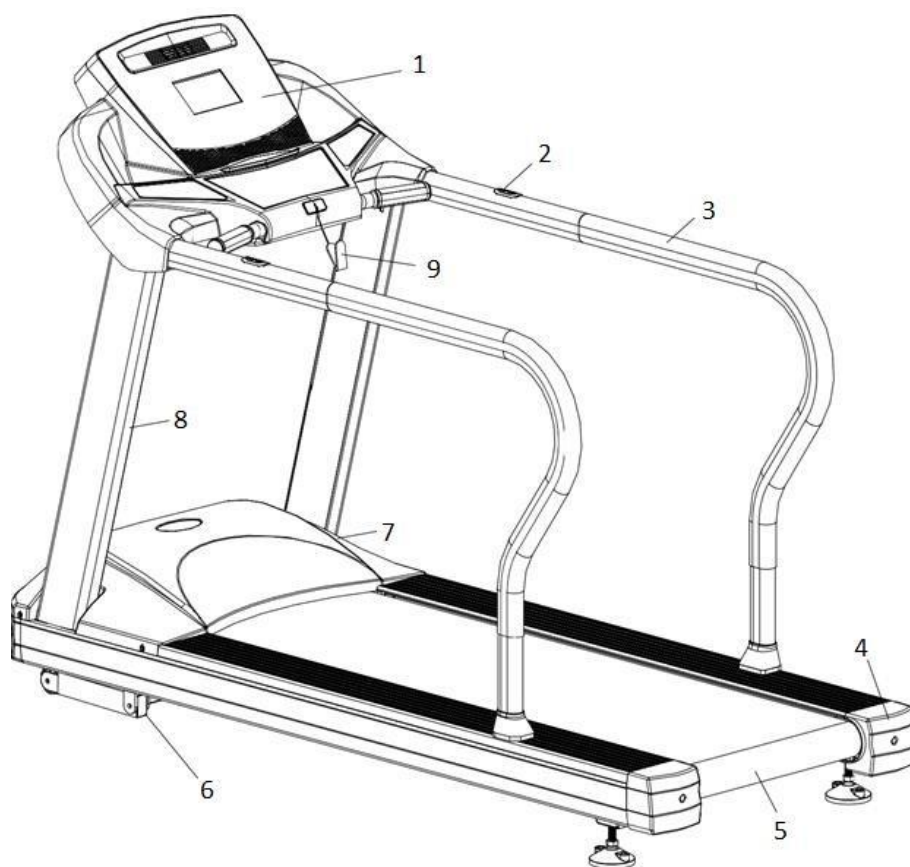
DIAGRAMA



LISTA PIESE

Nr.	Denumire	Buc.	Nr.	Denumire	Buc.
1	Cadru principal	1	30	Carcasa stalp drept	1
2	Cadru inclinare	1	31	Gauri carcase laterale	28
3L	Stalp stang	1	32	Capac carcasa superior- consola	1
3R	Stalp drept	1	33	Capac carcasa inferior-consola	1
4	Suport pentru consola si ghidon	1	34	Consola	1
5L	Maner stang	1	35	Butoane	1
5R	Maner drept	1	36	Manere spuma	2
6	Manşoane de conectare pentru manere	2	37	Manere spuma	2
7	Manşon de prindere inferioară a ghidonului	4	38	Capace inferioare manere	2
8	Rola fata	1	39	Capac patrat	2
9	Rola spate	1	40	Butoane inclinare	1
10	Motor AC	1	41	Butoane viteza	1
11	Motor inclinare	1	42	Senzori puls	2
12	Invertor	1	43	Capac rotund	2
13	Picioare reglabile	2	44	Loc pentru cheia de siguranta	1
14	Curea	1	45	Cheie de siguranta	1
15	Suprafata alergare	1	46	Ecran si placa de baza	1
16	Placa alergare	1	47	Cablu comunicare superior	1
17	Capac motor	1	48	Cablu comunicare inferior	1
18	Sina laterala	2	49	Modul Bluetooth	1
19	Capac spate stânga	1	50	Difuzoare	2
20	Capac spate dreapta	1	51	Cablu alimentare	1
21	Capac frontal motor	1	52	Cabluri	1
22	Carcasa laterala	2	53		1
23	Roti transport	2	54		1
24	Tampoane amortizare	6	55		1
25	Ventilator	1	56		1
26	Priza	1	57		1
27	Protectie suprasarcina	1	58		1
28	Intrerupator	1			
29L	Carcasa stalp stang	1			

DESCRIERE PRODUS

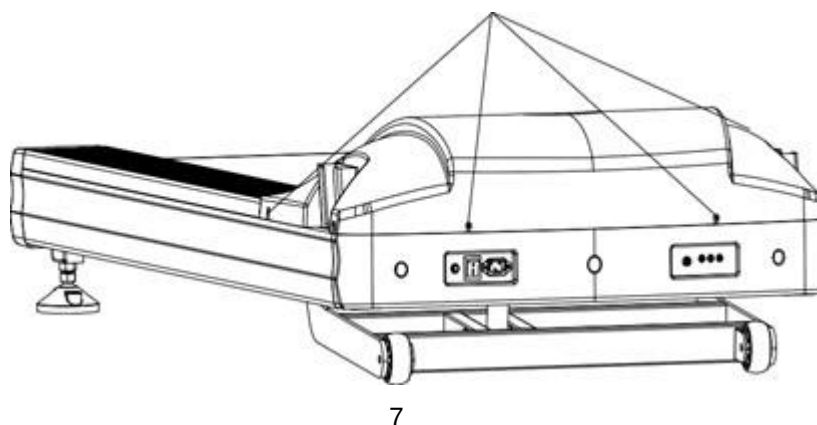


- | | | | |
|----|--------------------|----|-----------------|
| 1. | Consola | 6. | Cadru inclinare |
| 2. | Butoane | 7. | Capac motor |
| 3. | Manere laterale | 8. | Stalpi |
| 4. | Carcasa spate | 9. | Cheie siguranta |
| 5. | Suprafata alergare | | |

ASAMBLARE

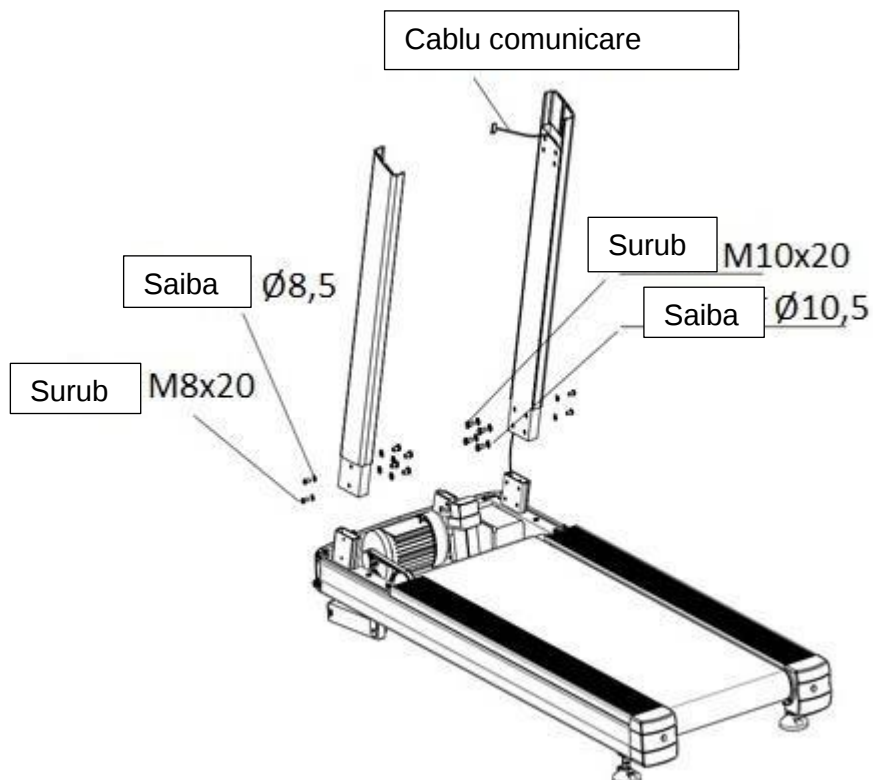
Pas 1

Scoateți capacul motorului prin îndepărtarea șuruburilor marcate.



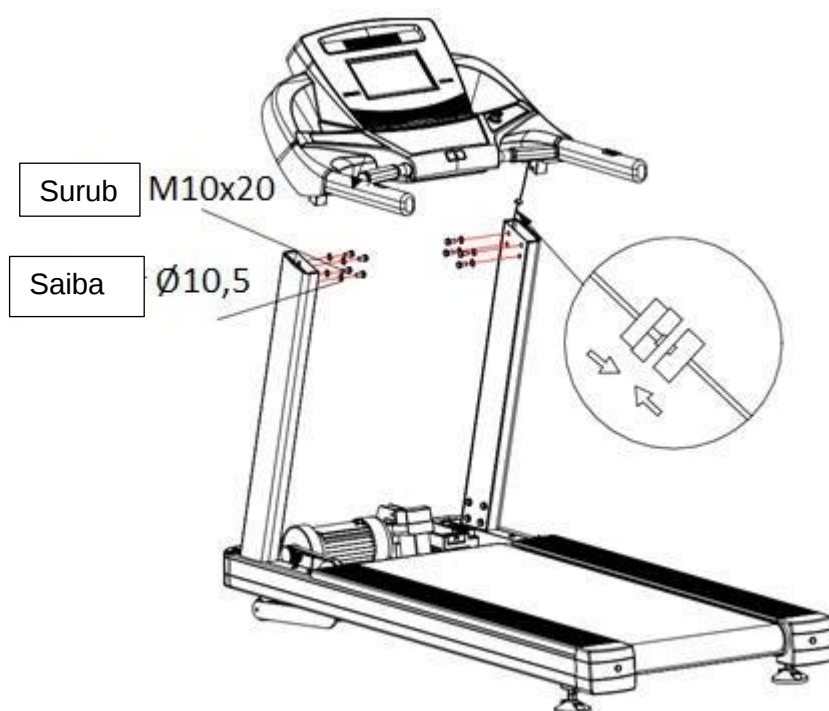
Pas 2

Ataşaţi stalpii. Cablul de comunicare trebuie să treacă prin stâlpul din dreapta, aveţi grijă să nu prindeţi cablul între stâlp şi cadru. Ataşaţi stâlpii la cadru cu 8x şuruburi M10x20, 8x şaibe, 4x şuruburi M8x20 şi 4x şaibe.



Pas 3

Conectaţi cablurile de comunicare, având grijă să nu ciupiţi cablurile între stâlp şi cadru. Ataşaţi suportul consolei la stâlpi cu şuruburi 8x M10x20 şuruburi şi şaibe 8x.

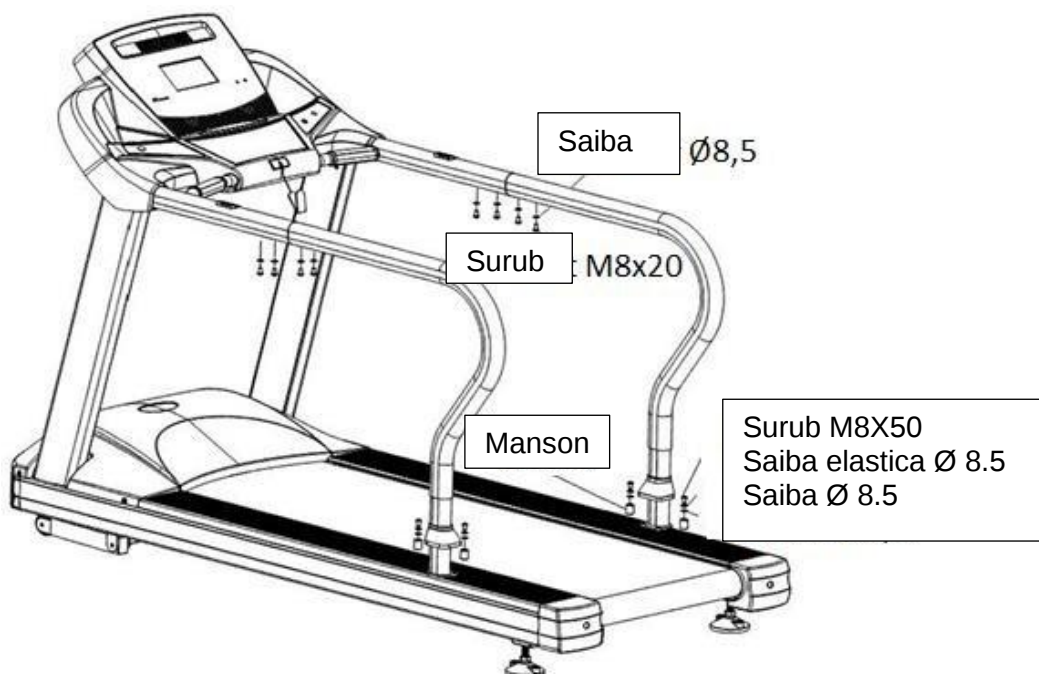


Pas 4

Ataşaţi capacul motorului cu şuruburile pe care le-aţi îndepărtat în primul pas.

Introduceţi capacele pe partea inferioară a mânerelor. Apoi fixaţi mânerele pe consolă şi suportul mânerelor cu 8x şuruburi M10x20 şi 8x şaibe.

Apoi fixaţi mânerele pe cadrul principal cu 4x şuruburi M8x50, 4x şaibe şi 4x manşoane. Acoperiţi şuruburile cu capace.

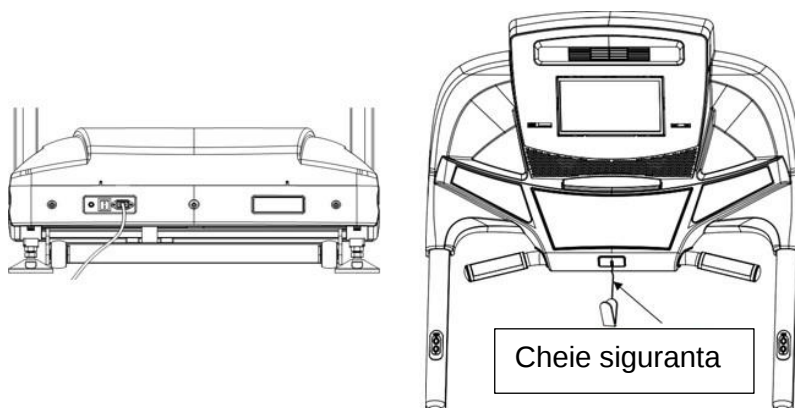


UTILIZARE

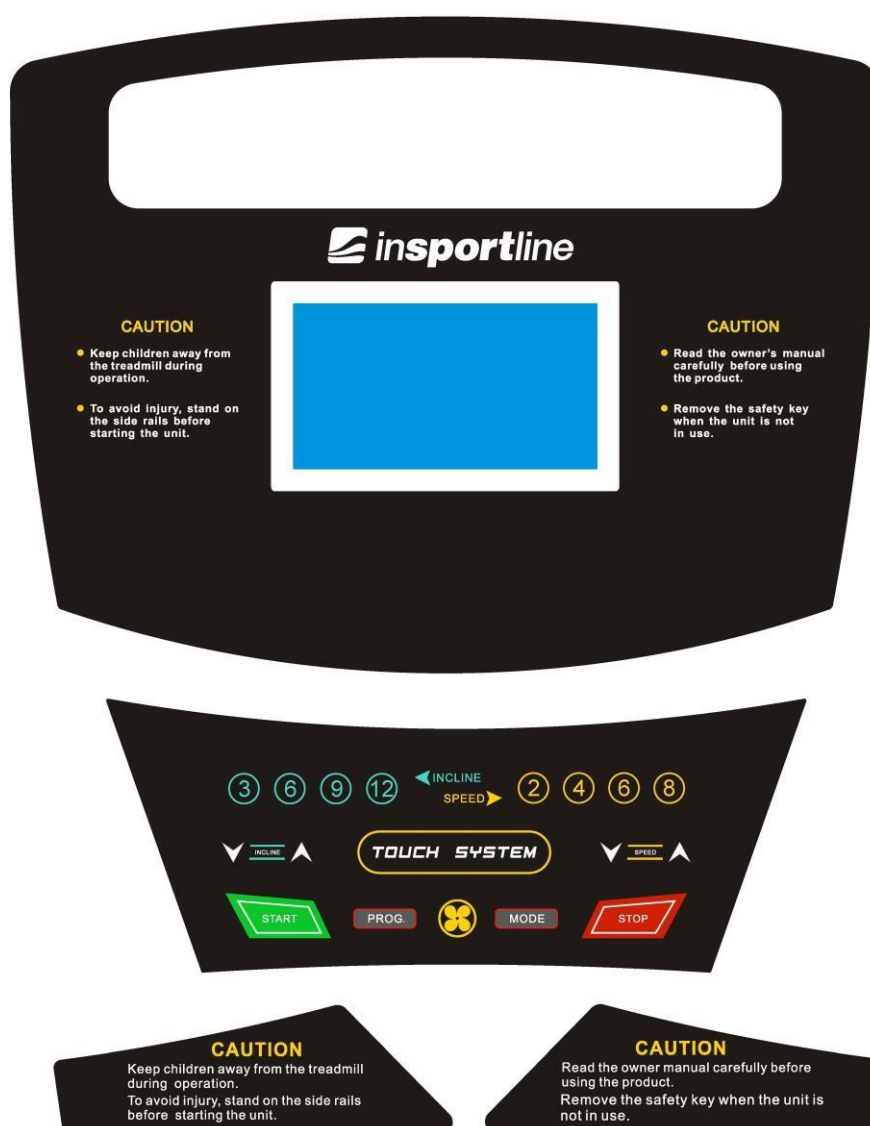
Conectaţi banda de alergare la sursa de alimentare şi porniţi-o cu intrerupatorul de alimentare. Intrerupatorul de alimentare se va aprinde şi veţi auzi un semnal sonor. Lumina de fundal a afişajului se aprinde.

CHEIE DE SIGURANTA

Produsul poate fi utilizat numai dacă introduceţi cheia de siguranţă. Asiguraţi-vă că celălalt capăt al cheii de siguranţă este prins de îmbrăcăminte. Dacă vă aflaţi într-o situaţie periculoasă, scoaterea cheii de siguranţă de pe banda de alergare va opri imediat banda de alergare. Dacă scoateţi cheia de siguranţă, aceasta trebuie introdusă înainte de a utiliza din nou banda de alergare.



CONSOLA



Ecran

Timp		00:00-99:59 min
Viteza		0.5 – 8.0 km/h
Inclinare		0-22%
Distanța		0.00-99.9 km
Calorii		0-999 KCAL
Puls		40-250 / Min
Program	Program presetat	P1-P12
	Program utilizator	U1, U2, U3
	FAT	FAT
	HRC	HRC

Funcții butoane:

	Buton START: Apasati "Start" , pe fereastră va fi afișată numărătoarea inversă de 3 secunde. După numărătoarea inversă, banda va funcționa cu viteza de 0,5 km/h.
	Buton STOP: În stare de funcționare, apăsați butonul „Stop”, acesta va încetini apoi va opri banda. RESET: Apăsați tasta „Stop” pentru o lungă perioadă de timp, banda va fi repornită și gata pentru un nou exercițiu atunci când apăsați „Start”.
	Buton PROG. În modul de așteptare, apăsați „PROG.”, pentru a selecta programul P1-P12, U1, U2 și FAT. P1-P12 sunt programe prestabilite, U1 și U2 sunt programe de utilizator, FAT este testul de grăsime corporală. Când doriți să porniți un program selectat, apăsați START.
	Buton MODE În modul de așteptare, apăsați „MODE”, pentru a selecta 30:00, 1.0 sau 50. 30:00 este numărătoarea inversă. 1.0 este numărătoarea inversă a distanței. 50 este numărătoarea inversă de calorii. Când doriți să porniți un program selectat, apăsați START.
	Butoanele SPEED + - În modul de așteptare, este utilizat pentru configurarea datelor. În timpul utilizării, este folosit pentru reglarea vitezei, viteza este reglată cu 0,1 km/h de fiecare dată când apăsați butonul. Când este apăsat timp de 0,5 secunde, viteza va crește sau scadea progresiv.
	Butoane INCLINE $\Delta \nabla$ În modul de așteptare, este utilizat pentru configurarea datelor. În timpul utilizării, este folosit pentru a regla înclinația, înclinația este reglată cu 1% de fiecare dată când apăsați butonul. Când este apăsat timp de 0,5 secunde, înclinația va crește sau scade progresiv.
	Butoane Direct SPEED Apăsați butonul pentru a seta viteza rapid la 2 km/h, 4 km/h, 6 km/h, 8 km/h.



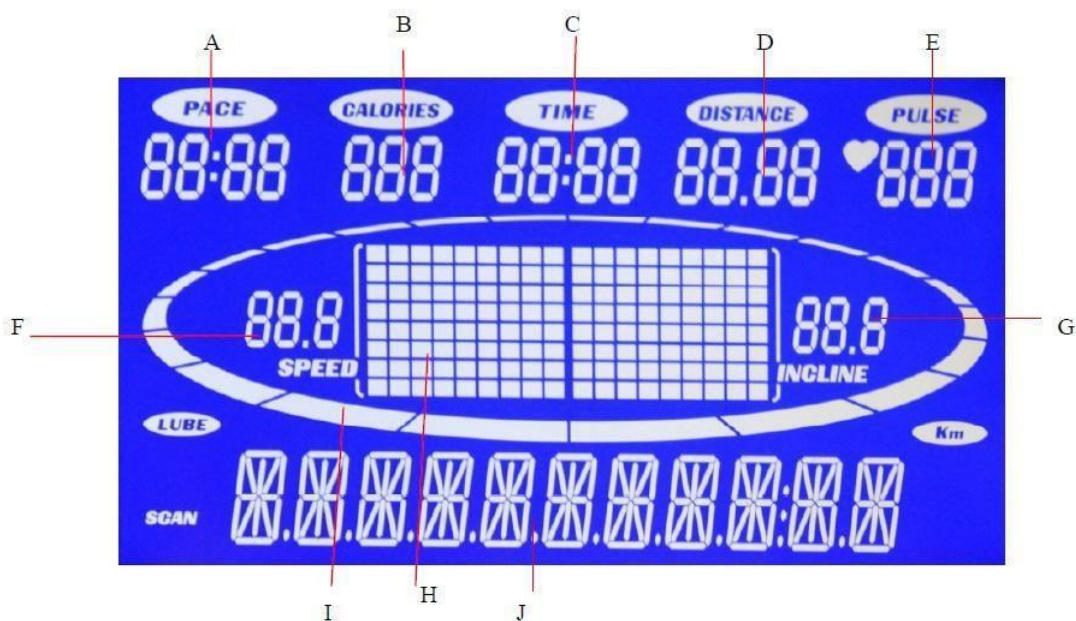
Butoane Direct INCLINE

Apasati butonul pentru a seta rapid inclinatia la 3%, 6%, 9%, 12%.

FAN

Apasati butonul pentru a porni ventilatorul.

ECRAN



A	PACE: Afiseaza ritmul
B	CALORIES: Afiseaza caloriile consumate
C	TIME: Afiseaza timpul
D	DISTANCE: Afiseaza distanta
E	PULSE: Afiseaza pulsul; Afiseaza P1-P12, U1-U3, HRC, F1-F3
F	SPEED: Afiseazaa viteza curenta
G	INCLINE: Afiseaza inclinarea
H	Afiseaza diagrama programului
I	Bara de progres a exercitiului și numărul de ture/distanța parcursă și indicele BMI
J	Fereastra de afișare a mesajelor/datelor personale (grăsime corporală, sex: bărbat/femeie, vârstă, greutate, înălțime)

CONEXIUNE BLUETOOTH

Activați Bluetooth și căutați pe telefon sau tabletă „Fs-xxxx-A” (x sunt numere unice). Asociați dispozitivul. După ce asociați dispozitivul, puteți reda și controla muzica preferată de pe dispozitiv.

PROGRAME

Quick start (pentru mod manual)

- Porniți comutatorul de alimentare, Puneți cheia de siguranță în poziția corectă.
- Apăsăți tasta „START”, va fi afișată numărătoarea inversă de 3 secunde pe fereastră. După numărătoarea inversă, banda de alergare va rula cu viteza de 1,0 km/h.
- În funcție de nevoile dvs., puteți utiliza „SPEED+”, „SPEED-” pentru a schimba viteza, utilizați „INCLINEΔ”, „INCLINE▽” pentru a schimba înclinația.
- Când puneți mâinile pe senzorii de ritm cardiac ale manerelor timp de 5-8 secunde, acesta va afișa ritmul cardiac pe ecran.

Manual mode

- În modul de așteptare, apăsați butonul „Start”, banda de alergare va rula la viteza de 1,0 km/h și va înclina 0%. Cealaltă fereastră va numara de la 0. Apăsăți „tasta directă INCLINE”, „tasta directă SPEED”, „INCLINEΔ”, „INCLINE▽”, „SPEED+”, „SPEED-” dacă doriți să schimbați viteza și înclinarea.
- În modul de așteptare, apăsați „MODE” pentru a selecta modul numărătoare inversă. Fereastra „Timp” afișează „30:00”, apăsând „INCLINEΔ”, „INCLINE▽”, „SPEED+”, „SPEED-”, puteți seta timpul de antrenament de la 8:00 la 99:00.
- Apăsăți „MODE” pentru a intra în modul numărătoare inversă pentru distanță. Fereastra „DIST” afișează „1.0”, apăsând „INCLINEΔ”, „INCLINE▽”, „SPEED+”, „SPEED-”, puteți seta distanța de antrenament de la 1 la 99,9.
- Apăsăți „MODE” pentru a intra în modul numărătoare inversă a caloriilor. Fereastra „CAL” afișează „50”, apăsând „INCLINEΔ”, „INCLINE▽”, „SPEED+”, „SPEED-”, puteți seta caloriile de la 20 la 999.
- După ce ați terminat de configurat timpul, distanța sau modul de calorii, apăsați „Start” pentru a porni banda de alergare. Pe fereastră va fi afișată numărătoare inversă de 3 secunde. După numărătoarea inversă, banda va funcționa cu viteza de 1,0 km/h. Apăsând „INCLINEΔ”, „INCLINE▽”, „SPEED+”, „SPEED-” se va regla viteza și înclinația. Apăsăți „Stop”, banda se va opri încet.

Programe Presetate

Există 12 programe predefinite P1-P12, în modul de așteptare, apăsați tasta „PROG”. continuu, iar fereastra „PROGRAM” va afișa „P1-P12”, FAT în secvență. P1-P12 sunt programe prestabilite. După selectarea unui program specific, apăsați „MODE”, fereastra „Time” afișează „30:00” și apăsând „INCLINEΔ”, „INCLINE▽”, „SPEED+”, „SPEED-” puteți seta timpul de antrenament de la 8:00 la 99:00. După setare, apăsați „START” pentru a porni banda de alergare. Programele predefinite au 9 segmente, timpul pentru fiecare segment = timp stabilit/9. Când banda de alergare este pe cale să intre în următorul segment, va exista un semnal sonor care vă va reaminti schimbarea vitezei și înclinației conform programului prestabilit. Viteza și înclinația sunt presetate, nu le puteți modifica în timpul programelor prestabilite. După încheierea programului, va exista un semnal sonor care semnalează sfârșitul. Banda de alergare se va opri încet, iar „End” va fi afișat pe fereastră. După 5 secunde, banda de alergare va intra în modul standby.

Programe Utilizatori

Configurarea programelor de utilizator:

În modul de așteptare, apăsați „PROG”. continuu, fereastra „PROGRAM” va afișa „P1-P12”, U1-U3, FAT în secvență. U1-U3 sunt programe de utilizator. După selectarea U1, U2 sau U3, apăsați „MODE” pentru a seta viteza cu butoanele „SPEED+”, „SPEED-” și înclinația apăsând „INCLINEΔ”, „INCLINE▽”. După setarea vitezei și înclinării, apăsați butonul „MODE” pentru a termina primul segment și a seta următorul segment. După ce ați terminat de configurat toate cele 9 segmente, apăsați „Start” pentru a porni banda de alergare. Programele utilizatorului vor fi salvate pe banda de alergare dacă nu le resetăți. Aceste date nu pot fi pierdute nici măcar în timpul unei întreruperi.

Fiecare program are 9 segmente. Puteți apăsa tasta „START” pentru a porni banda de alergare numai după ce ați terminat setarea tuturor segmentelor și timpul total de antrenament.

Interval date:

Parametri	Interval setare	Interval afisare
Time(minute:second)	8:00-99:00	0:00-99:59
Incline (%)	0-22	0-22
Speed (KM/H)	0.5-8.0	0.5-8.0
Distance (KM)	1.0-99.9	0.00-99.9
Heart rate (time/minute)	N/A	60-185
Calorie (cal)	20-999	0-999

Body fat test

În modul de așteptare, apăsați „PROG”. continuu pentru a intra în programul FAT. Apăsați butonul „MODE”, pentru a seta „ÎNĂLȚIME”, „GREUTATE”, „VÂRSTA”, „SEX”, „GRASIME” care sunt afișate pe fereastră. Apăsați „INCLINE△”, „INCLINE▽”, „SPEED+”, „SPEED-” pentru a regla valoarea. După setarea valorilor, apăsați „MODE” pentru a intra în programul „FAT”. Puneți mâinile pe senzorii de ritm cardiac timp de 5-8 secunde, se va afișa grăsimea corporală pe ecran. Veti putea afla dacă greutatea și înălțimea dvs. se potrivesc. (Aceste date sunt doar pentru referință, nu pot fi utilizate pentru scop medical).

Sex	M	F
Varsta	10 ----- 99	
Inaltime	100----240	
Greutate	20-----160	
FAT	≤19	Subponderal
FAT	=(20---25)	Normal
FAT	=(25---29)	Supraponderal
FAT	≥30	Obez

HRC Program

1. Când doriți să utilizați programul HRC, vă rugăm să purtați centura de piept.
2. În modul de așteptare, apăsați „PROG”. fereastra va afișa HRC. În acest moment, apăsați butonul „MODE”, va fi afișata vârsta: AGE: 30. Reglați valoarea vârstei cu butonul „SPEED +” pentru a seta vârsta (15-80). După setarea vârstei, apăsați „MODE” și setați THR: ritm cardiac țintă, utilizați butoanele „SPEED +” pentru a seta ritmul cardiac (90-120). Apăsați „MODE”, va fi afișat Time:10, utilizați butoanele „SPEED +” pentru a seta durata exercitiului (10-99).
3. După setarea tuturor valorilor, apăsați butonul „START” pentru a porni banda de alergare.
4. Folosiți centura pentru piept sau senzorii de ritm cardiac de pe manere pentru a testa ritmul cardiac. Dacă folosiți ambele, sistemul nostru va alege centura pentru piept.
5. Sfaturi speciale: Din punctul de vedere al siguranței, vă sugerăm ca viteza maximă să fie de 8 km/h în programul HRC.

ATENȚIE! Este posibil ca sistemul de monitorizare a ritmului cardiac să nu fie precis. Antrenarea excesivă în timpul antrenamentului poate provoca răni grave sau deces. Dacă simțiți greață sau simptome neobisnuite opriți imediat exercițiul!

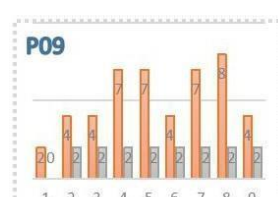
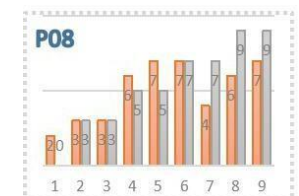
Modul de economisire a energiei

Banda de alergare are funcție de economisire a energiei. Dacă porniți comutatorul de alimentare timp de 10 minute și nu apăsați nicio tastă, banda de alergare va intra în modul de economisire a energiei și lumina de fundal a afișajului se va stinge. Apăsați orice tastă pentru a activa consola.

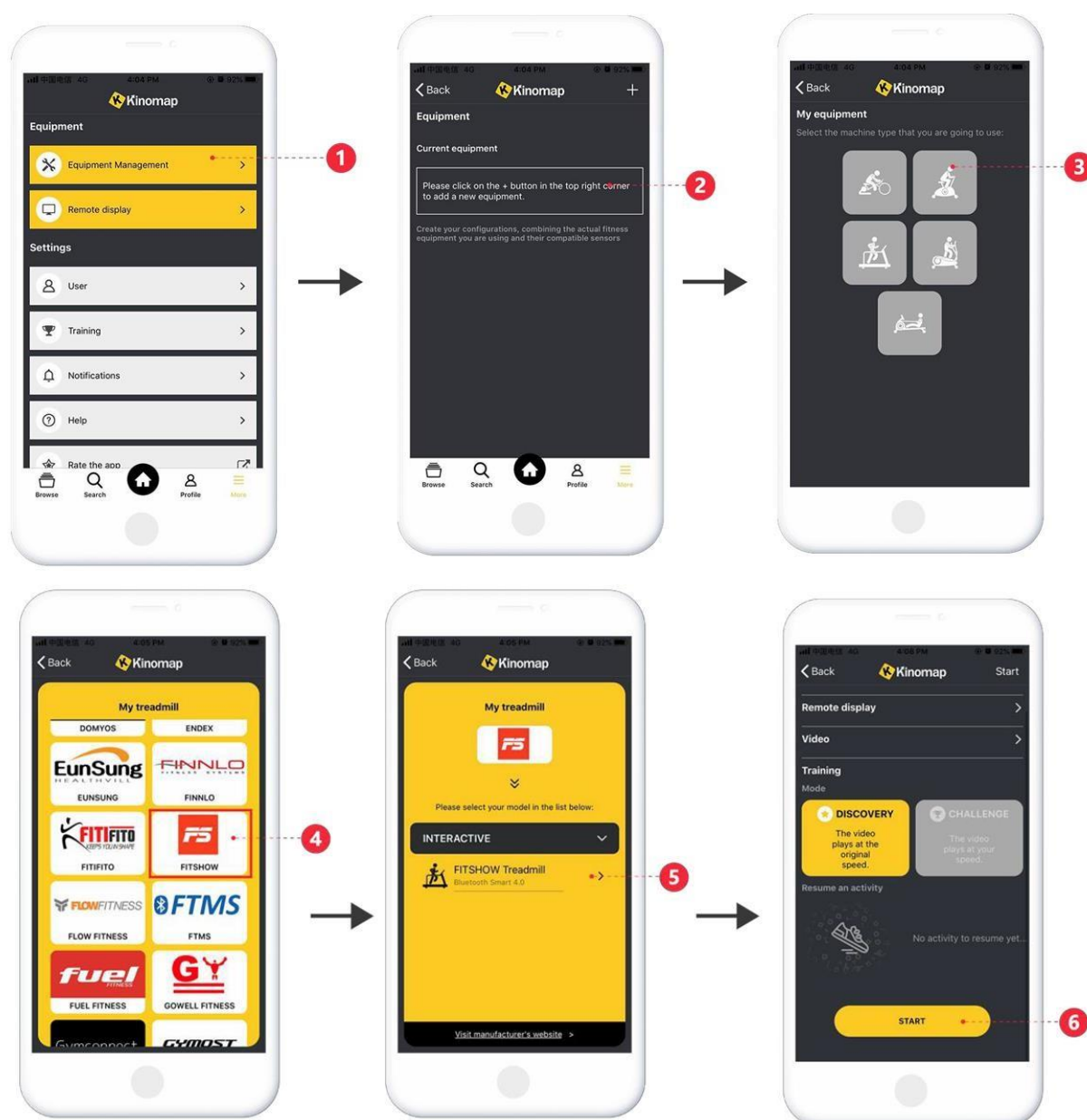
PROGRAMME PRESETATE

PROGRAMME		TIME								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5
	INCLINE	0	7	7	6	6	5	5	4	4
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7
	INCLINE	0	5	5	5	12	12	5	5	5
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	6
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5
	INCLINE	2	3	4	5	6	7	8	9	9
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4
	INCLINE	0	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4
P11	SPEED	3	4	5	8	5	8	5	5	5
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4
P12	SPEED	2	5	8	8	7	7	8	8	7
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	3

GRAFIC ANTRENAMENT



APLICATIA KINOMAP



Descarcă aplicația KINOMAP din Google Play Store sau Apple App Store.

- Deschide aplicația și selectează opțiunea **MORE** din colțul stânga jos.
- Selectează **Equipment management**.
- Alege pictograma pentru **bandă de alergare**.
- Selectează marca **FitShow**.
- Conectează banda de alergare: selectează „Fs-xxxx” (unde x reprezintă un număr aleator al benzii) și conectează cu dispozitivul tău inteligent.
- Alege un videoclip sau modul preferat de antrenament.

Aplicația oferă o perioadă de probă de 14 zile, după care este necesar un abonament (lunar, anual) sau achiziționarea unei licențe pe viață.

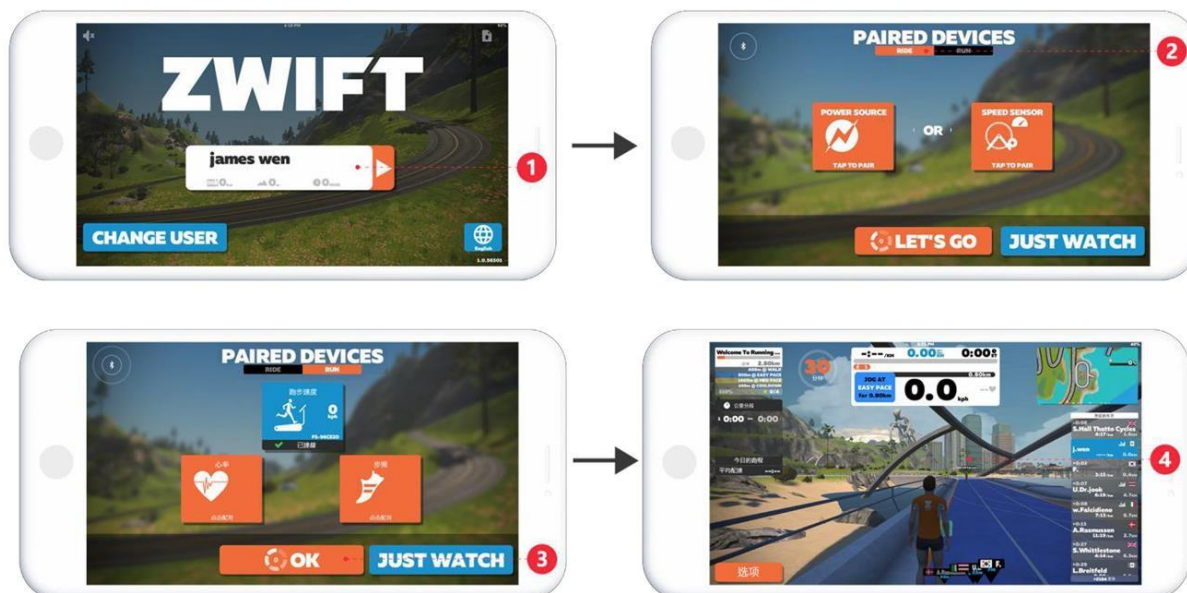
Poți căuta în aplicație după popularitate, cuvinte-cheie, țară, nivel de dificultate sau înclinație.

Sunt disponibile peste 300.000 km de trasee pentru ciclism, alergare sau vâslit.

Sunt afișate informații despre forță, viteză, distanță, timp și ritm cardiac.

- Salvează exercițiile și istoricul.
- Optimizat pentru ecrane externe, cum ar fi Apple TV sau HDMI. Vizualizează sau creează playlisturi muzicale.
- Încălzire sau antrenament pe intervale.
- Posibilitatea de a partaja rezultatele pe Facebook și alte rețele sociale.
- Dispozitivele Android nu acceptă în prezent antrenamentul pe intervale pentru benzi de alergare.

APLICATIA ZWIFT



Descarcă aplicația ZWIFT din Google Play sau App Store.

- Deschide aplicația și creează un cont.
- Apoi autentifică-te și conectează-te cu banda de alergare „Fs-xxxx” (unde x este un număr aleator al benzii).
- După asocierea reușită, selectează OK.
- Apasă pe Start și alege un mod preferat.

Aplicația este gratuită.

RECOMANDARI GENERALE

Fiți atenți când începeți programul de exerciții – acesta nu trebuie să dureze prea mult și nu ar trebui să vă antrenați mai des de o dată la două zile. Creșteți durata exercițiilor în fiecare săptămână. Nu vă stabiliți obiective imposibil de atins.

Pe lângă alergarea pe bandă, practicați și alte activități sportive, precum înotul, dansul sau ciclismul.

Întotdeauna faceți o încălzire înainte de antrenament. Faceți întinderi sau exerciții de gimnastică timp de cel puțin 5 minute pentru a reduce tensiunea musculară și pentru a preveni durerile.

În timpul exercițiilor, respirați regulat și calm.

Hidratați-vă în mod regulat în timpul antrenamentului. Amintiți-vă că doza zilnică recomandată de lichide este de 2–3 litri, iar aceasta crește odată cu activitatea fizică. Lichidele consumate ar trebui să fie la temperatura camerei.

Purtați întotdeauna haine comode și ușoare, precum și încălțăminte sport în timpul utilizării dispozitivului. Nu purtați haine largi care s-ar putea agăța în părțile mobile ale echipamentului în timpul exercițiilor.

Măsurați-vă regulat ritmul cardiac. Dacă dispozitivul dumneavoastră nu este echipat cu un monitor de puls, discutați cu medicul despre cum puteți măsura singur ritmul cardiac. Stabiliți intervalul în care ar trebui să se încadreze pulsul, pentru ca antrenamentul să fie mai eficient. Țineți cont de vârsta și de condiția fizică. Tabelul de mai jos este folosit pentru a determina intervalul optim al ritmului cardiac:

VARSTA	Frecventa cardiaca 50-75% (din pulsul maxim) – puls optim	Ritm cardiac maxim 100%
20 ani	100 – 150	200
25 ani	98 – 146	195
30 ani	95 – 142	190
35 ani	93 – 138	185
40 ani	90 – 135	180
45 ani	88 – 131	175
50 ani	85 – 127	170
55 ani	83 – 123	165
60 ani	80 – 120	160
65 ani	78 – 116	155
70 ani	75 – 113	150

Cum să începeti

PREGATIRE

Dacă aveți peste 45 de ani sau aveți o problemă de sănătate și nu ați folosit niciodată banda de alergare, consultați medicul înainte de a utiliza produsul.

Înainte să vă urcați pe bandă, familiarizați-vă cu modul de control al produsului. Mai întâi, învățați cum să porniți și să opriți banda. Fiți atenți cum să controlați viteza. Exersați de mai multe ori până vă obișnuiți cu comenzile.

Apoi, stați pe șinele antiderapante ale benzii și apucați ambele mânere. Setați viteza între 1 și 6 - adică 3,2 km/h, țineți spatele drept, priviți înainte și încercați să pășiți pe bandă cu un picior de câteva ori. Apoi puneți ambele picioare pe bandă pentru a exersa.

După ce vă obișnuiți cu banda, puteți crește treptat viteza la 3-5 km/h și să mențineți acest ritm timp de 10 minute. Apoi opriți banda încet.

EXERCITII

În primul rând, învățați cum să controlați banda. Amintiți-vă cum să porniți, să opriți și să reglați viteza și înclinația. De îndată ce vă obișnuiți cu controlul, încercați o plimbare de 1 km în ritm constant și vedeti cât timp vi-a luat. Ar trebui să vă ia 15-25 de minute. Apoi încercați 1 km cu o viteză de 4,8 km/h (aproximativ 12 minute). Repetați exercițiile de mai multe ori. Apoi puteți crește viteza și unghiul de înclinare și puteți face exerciții pentru aproximativ 30 de minute. Nu va grăbiți, o plimbare constantă este benefică pentru sănătatea dvs.

FRECVENTA

Frecvența optimă este de 3-5 ori pe săptămână între 15-60 minute. Vă recomandăm mai întâi să stabiliți un program și să îl respectați. Nu se recomandă creșterea înclinației în timpul fazei inițiale de exercițiu. Creșteți panta numai când creșteți sarcina de exercițiu.

CUM SA VA ANTRENATI

Cel mai bine este să faceți exerciții timp de 15-20 de minute. Faza de încălzire ar trebui să dureze aproximativ 2 minute la 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 și 5,8 km/h, fiecare fază având o durată de aproximativ 2 minute. Apoi măriți viteza la fiecare 2 minute cu câte 0,3 km/h și accelerați până când frecvența respirației crește. Atenție, respirația nu trebuie să devină o problemă. Continuați exercițiul la această viteză. Dacă aveți dificultăți în respirație, reduceți din nou viteza cu 0,3 km/h. La final, acordați-vă 4 minute pentru a vă răcori. Dacă nu vreți să măriți dificultatea prin viteză, puteți crește dificultatea reglând înclinarea. O creștere graduală a unghiului de înclinare poate afecta semnificativ dificultatea exercițiilor.

ARDEREA CALORIILOR – Acest exercițiu ajută la arderea mai rapidă a calorilor. Mai întâi, faceți exerciții timp de 5 minute la 4 - 4,8 km/h, apoi accelerați la fiecare 2 minute cu câte 0,3 km/h. Încercați să faceți exerciții timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea, puteți încerca să rezistați la antrenament cam o oră. Puteți urmări TV în timpul exercițiului. Când începe reclama, adăugați 0,3 km/h și reveniți la viteza inițială când se termină. Astfel, veți arde mai multe calorii în timpul reclamelor. La finalul exercițiului, reduceți viteza timp de 4 minute.

ÎMBRĂCĂMINTE

Pentru exerciții, alegeți o pereche de pantofi sport. Nu puneți nimic pe banda de alergare sau în spațiile sale în timpul exercițiului. Acest lucru previne uzura și deteriorarea produsului. Îmbrăcați-vă confortabil.

ANTRENARE SIGURA

Înainte de a începe exercițiile, consultați medicul dumneavoastră.

Medicul vă poate recomanda frecvența și intensitatea corectă a exercițiilor, în funcție de vârstă și starea dumneavoastră de sănătate. Dacă experimentați greață, dificultăți de respirație, bătăi neregulate ale inimii, senzație de presiune în piept sau alte simptome neobișnuite, opriți imediat exercițiul. Consultați din nou medicul înainte de a continua activitatea fizică.

Dacă folosiți banda mai frecvent, puteți alterna între mers și alergare. Dacă nu sunteți sigur(ă) care este viteza potrivită, urmați informațiile de mai jos:

Viteza 1–3.0 km/h	persoane cu o condiție fizică slabă
Viteza 3.0–4.5 km/h	persoane cu un nivel scăzut de condiție fizică
Viteza 4.5–6.0 km/h	persoane obișnuite cu mersul clasic
Viteza 6.0–7.5 km/h	persoane care merg rapid
Viteza 7.5–9.0 km/h	alergători recreativi
Viteza 9.0–12.0 km/h	alergători de nivel mediu
Viteza 12.0–14.5 km/h	alergători cu experiență
Viteza peste 14.5 km/h	alergători profesionali

ATENȚIE:

- Pentru mers, alegeți o viteză de 6 km/h sau mai mică.
- Alergătorii ar trebui să aleagă o viteză de 8 km/h sau mai mare.

INSTRUCȚIUNI EXERCITII

FAZA DE INCALZIRE

Această etapă ajută la circulația sângelui în corpului și la funcționarea corectă a mușchilor. De asemenea, va reduce riscul de crampe și răni musculare. Este recomandabil să faceți câteva exerciții de întindere, așa cum se arată mai jos. Fiecare întindere trebuie menținută timp de aproximativ 30 de secunde, nu forțați sau smuciți mușchii într-o întindere. Dacă va doare, opriți-vă.

	Intinderi laterale
	Aplecari inainte
	Exterior coapse
	Interior coapse
	Gambe/Tendonul lui Achille

MENTENANTA

Modalități de identificare a gradului de strângere a suprafeței de alergare și a curelei poli V.

Când suprafața de alergare scapa, vă rugăm să urmați pașii de mai jos pentru a vă asigura ce curea trebuie reglată, suprafața de alergare sau curea poli V.

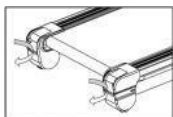
- Deconectați toate sursele de alimentare, desfiletați și îndepărtați capacul de bază.
- Setați viteza la aproximativ 3 km/h, călcați pe banda de alergare exercitând presiune și încercați să o opriți. Dacă suprafața de alergare se oprește împreună cu cilindrul frontal, dar motorul continuă să funcționeze, în această situație înseamnă că este necesară ajustarea curelei poli-V.
- Setați viteza la aproximativ 3 km/h, călcați pe banda de alergare exercitând presiune și încercați să o opriți. Dacă banda de alergare se oprește, dar cilindrul frontal continuă să se rotească, în această situație înseamnă că suprafața de alergare trebuie ajustată.

PAȘII DE REGLARE A CURELEI POLY V

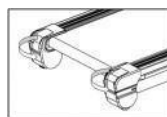
- Deconectați complet alimentarea electrică și îndepărtați capacul de la bază.
- Slăbiți cele patru șuruburi ale motorului, reglați șuruburile de tensionare ale curelei V în sensul acelor de ceasornic, apoi strângeți din nou cele patru șuruburi ale motorului.

REGLAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE

- Setați viteza la 6 km/h pentru funcționare.
- Rotiți ambele șuruburi de tensionare aflate la capătul benzii de alergare, pe părțile dreaptă și stângă, o jumătate de tură în sensul acelor de ceasornic folosind cheia imbus. (Consultați Diagrama 1 și Diagrama 2)
- Dacă suprafața de alergare tot alunecă după reglare, repetați pașii de mai sus.



Strangeti suprafața de alergare
(Diagrama 1)

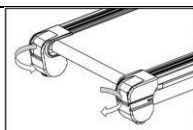


Slabiti suprafața de alergare (Diagrama
2)

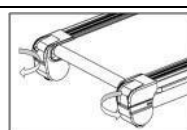
PASI AJUSTARE PENTRU DEVIERE SUPRAFATA DE ALERGARE

În timpul utilizării, suprafața de alergare poate devia ușor într-o parte. În acest caz, este necesară ajustarea ei conform pașilor următori:

- Așezați banda de alergare pe o suprafață perfect plană. Setați viteza la 6 km/h.
- Dacă suprafața se deplasează spre dreapta, rotiți șurubul din dreapta (aflat în spatele benzii) o jumătate de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul din stânga o jumătate de tură în sens invers acelor de ceasornic. (vezi Diagrama 3)
- Dacă suprafața se deplasează spre stânga, rotiți șurubul din stânga o jumătate de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul din dreapta o jumătate de tură în sens invers acelor de ceasornic. (vezi Diagrama 4)
- Dacă suprafața continuă să devieze, repetați pașii de mai sus, efectuând reglări mici și progresive.



Ajustare pentru deviere spre dreapta
(Diagrama 3)



Ajustare pentru deviere spre stanga
(Diagrama 4)

LUBRIFIERE

Lubrifierea benzii de alergare

Gradul de frecare dintre placă (board) și suprafața de alergare influențează performanța și durata de folosință a benzii de alergare. Se recomandă lubrifierea regulată a acestor părți. Daunele produse prin întreținere necorespunzătoare nu sunt acoperite de garanție.

Frecvența lubrifierii:

Utilizare frecventă (peste 5 ore pe săptămână) – la fiecare 2 luni

Se recomandă utilizarea exclusivă a uleiului silionic inSPORTline.

Cum să lubrificați:

- Deconectați banda de alergare de la sursa de curent.

Slăbiți tensiunea suprafeței de alergare (șurubul de tensionare situat la capătul benzii).

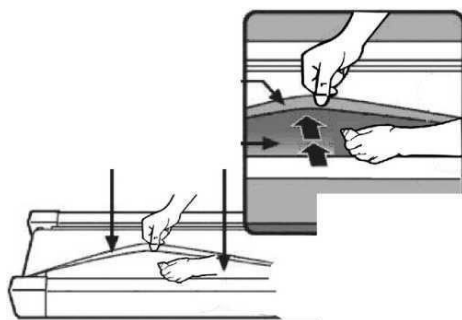
- Ridicați suprafața de alergare și curățați spațiul dintre suprafața și placa de alergare.

Apăsați ușor sticluța mică cu ulei silionic (inclusă în pachet) și întindeți uleiul uniform pe suprafața plăcii.

- După lubrifiere, strângeți din nou șurubul de tensionare al benzii, asigurând o tensiune egală pe ambele părți.

Când suprafața este aproape tensionată corect, porniți banda la **1 km/h** fără încărcătură și reglați șuruburile de tensiune pentru a centra banda pe rola din spate.

Rulați banda la **5 km/h** timp de 3 minute. Ajustați fin ambele șuruburi până când banda funcționează lin, chiar și cu greutatea dvs. aplicată.



Curatare

- Opriți întotdeauna banda de alergare și deconectați-o de la priză înainte de curățare.
- Ștergeți frecvent praful de pe suprafața și de pe placa de alergare pentru a o menține curată.
- Curățați cadrul și banda de alergare cu o cârpă moale umezită în apă cu săpun. Evitați utilizarea substanțelor agresive. După curățare, asigurați-vă că o uscați bine înainte de folosire.
- La fiecare două luni, îndepărtați capacul protector de la motor și folosiți un aspirator pentru a elimina praful din interior. Depunerile de praf pot provoca scurtcircuite la componentele electronice.

NOTE IMPORTANTE

- ☐ Această bandă de alergare respectă reglementările standard de siguranță și este destinată exclusiv uzului casnic. Orice alt tip de utilizare este interzis și poate fi periculos pentru utilizatori. Nu ne asumăm responsabilitatea pentru eventualele accidente cauzate de folosirea necorespunzătoare sau interzisă a produsului.
- ☐ Consultați medicul înainte de a începe antrenamentele pe bandă. Medicul trebuie să evalueze dacă sunteți apt din punct de vedere fizic pentru utilizarea aparatului și ce efort puteți depune în siguranță. Exercițiile greșite sau suprasolicitarea corpului vă pot afecta sănătatea.
- ☐ Citiți cu atenție sfaturile și exercițiile recomandate. Dacă în timpul antrenamentului resimțiți dureri, greață,

dificultăți de respirație sau alte probleme de sănătate, opriți imediat exercițiul. Dacă simptomele persistă, consultați urgent medicul.

☐ Acest aparat de alergare nu este adecvat pentru utilizare profesională sau medicală. De asemenea, nu poate fi folosit în scopuri de tratament sau recuperare.

☐ Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre ritmul cardiac mediu, iar orice valoare a pulsului recomandată nu are caracter medical obligatoriu. Datele colectate pot fi inexacte din cauza factorilor umani și de mediu care nu pot fi controlați.

GHID PENTRU DEPISTAREA DEFECȚIUNILOR

Nr	Problema	Cauze	Soluii
1	Banda de alergare nu poate fi pornita	Cheia de siguranta nu este in pozitia corecta	Puneti cheia de siguranta in pozitia corecta
		Intrerupatorul este apasat pe "0"	Comutati intrerupatorul pe "1"
2	Ecranul consolei nu functioneaza	Verificați dacă banda de alergare este alimentată cu energie electrică.	Verificați dacă cablul de alimentare este conectat corespunzător și porniți banda de alergare.
		Cablul de comunicație superior este rupt.	Inlocuiti-l
		Consola și cablul de comunicație superior nu sunt conectate corect.	Demontați consola și verificați cablul de comunicație superior. Asigurați-vă că atât consola, cât și cablul de comunicație sunt conectate corect.
3	Pulsul nu este afisat	Senzorul pentru ritmul cardiac nu este suficient de umed.	Umeziți ușor senzorul cu apă sau cu o picătură de lichid pentru lentile de contact dure
		Perturbat de electromagnetism.	Țineți departe de sursele de electromagnetism
4	Inclinarea nu functioneaza	Cablul de la motor nu este corect conectat	Desfaceti carcasa motorului si reconectati
5	Banda ruleaza mai tare sau mai incet decat ce este afisat	Neajustata	Ajustati-o
6	Suprafata de alergat scapa	Suprafata nu este destul de stransa	Consultati pasii de ajustare pentru suprafata de alergat
7	Suprafata de alergare deviaza	Suprafata de alergare nu este ajustata	Consultati pasii de ajustare pentru suprafata de alergat care deviaza
8	Este afisat E01	Cablul senzorului sau motorul sunt defecte	Demontați capacul motorului, înlocuiți cablul senzorului și montați din nou capacul motorului
9	Este afisat E02	Protecție la supratensiune.	Folositi o tensiune normala
	Este afisat E03		Verificați dacă banda de alergare este suprasolicitată.

10		Protectie supra-curent	Verificați dacă motorul funcționează corect. Dacă nu, înlocuiți motorul.
11	Este afisat E04	Motorul nu este alimentat.	Firele motorului nu sunt conectate corespunzător sau motorul este defect.
12	Este afisat E06	Eroare de conexiune	Schimbati cablul de conexiune superior sau inferior
13	Este afisat E09	Eroare inclinare	Firele motorului de inclinare nu sunt conectate corect sau motorul de inclinare este defect
14	Este afisat E0P	Eroare viteza	Parametri greșiti sau cablul senzorului este rupt
15	Este afisat E0C	Protecție la scurtcircuit	PCB MOS sau motorul sunt defecte
16	Este afisat E07	Cheie siguranta neconectata	Atașați cheia de siguranță la consolă sau schimbați cheia de siguranță ori detectorul cheii de siguranță
17	Este afisat E0E	Eroare Eeprom	Cablurile de comunicație superioare sau inferioare sunt rupte sau PCB-ul este rupt

Recomandăm să contactați departamentul de service în cazul apariției oricăror probleme.

PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

După ce durata de funcționare a produsului a ajuns la final 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 ca să evitați încălcările legii sau sancțiunile.

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