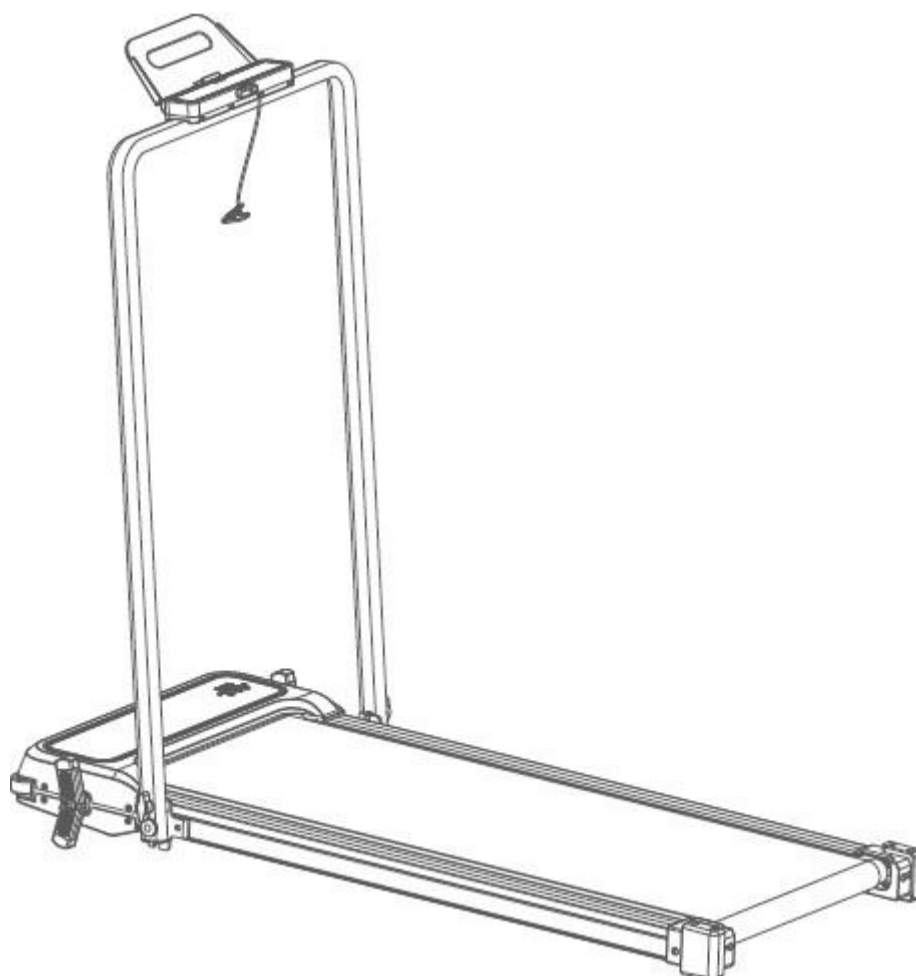




## MANUAL DE UTILIZARE – RO

**IN 28905 Banda de alergare cu masaj inSPORTline Zenrun  
NOON**



# CUPRINS

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ .....        | 3  |
| SPECIFICAȚII .....                     | 4  |
| CONȚINUTUL PACHETULUI .....            | 5  |
| DESCRIERE PRODUS .....                 | 6  |
| UTILIZARE .....                        | 7  |
| MERS (viteză 1 – 12 km/h) .....        | 7  |
| MASAJ (viteza P1 – P5) .....           | 8  |
| CHEIE DE SIGURANȚĂ .....               | 9  |
| TRANSPORT .....                        | 9  |
| CONSOLĂ .....                          | 10 |
| PARTEA DE MERS .....                   | 10 |
| PARTEA DE MASAJ .....                  | 11 |
| COMENZI CADRU .....                    | 12 |
| TELECOMANDĂ .....                      | 12 |
| ÎNTREȚINERE ȘI DEPOZITARE .....        | 12 |
| INSPECȚIE REGULATĂ .....               | 13 |
| EXERCIIÎ ÎN SIGURANȚĂ .....            | 13 |
| ÎNCEPEȚI .....                         | 14 |
| EXERCIIÎ DE ÎNCĂLZIRE .....            | 15 |
| DEPOZITARE .....                       | 15 |
| NOTA IMPORTANTA .....                  | 15 |
| AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALREGARE ..... | 17 |
| LUBRIFIEREA BENZII .....               | 17 |
| CURĂȚARE .....                         | 18 |
| CODURI DE EROARE .....                 | 18 |
| DEPANARE .....                         | 18 |
| PROTECȚIA MEDIULUI .....               | 20 |

## INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ

- Citiți cu atenție manualul și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Prindeți întotdeauna cheia de siguranță de haine sau de curea înainte de a începe exercițiile fizice.
- Mișcă-te natural, înainte. Nu te uita la picioare. Dispozitivul poate fi utilizat de o singură persoană în același timp.
- Viteza trebuie marită treptat, nu instantaneu.
- În caz de pericol, apăsați butonul de oprire sau scoateți cheia de siguranță.
- Parasiti banda după ce se oprește din mișcare.
- Urmați instrucțiunile de asamblare. Asamblarea poate fi efectuată de către o persoană adultă.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie. Nu lăsați copiii și animalele de companie nesupravegheate în apropierea benzii de alergare. Banda de alergare este destinată exclusiv adulților.
- Înainte de a începe orice exercițiu, adresați-vă medicului dumneavoastră. Este mai ales important dacă aveți probleme de sănătate, sunteți în curs de tratament sau aveți hipertensiune arterială.
- Verificați periodic toate șuruburile și piulițele. Acestea trebuie strânse corespunzător. Verificați periodic banda de alergare pentru a depista eventuale deteriorări sau semne de uzură. Nu utilizați banda de alergare deteriorată sau uzată.
- Verificați periodic banda de alergare pentru semne de uzură sau deteriorare. Dacă apare vreo margine ascuțită, opriți utilizarea benzii de alergare.
- Așezați banda de alergare pe o suprafață plană, uscată și cu crampoane. Păstrați o distanță de siguranță de cel puțin 0,6 m în jurul benzii de alergare. Nu o utilizați în zone umede. Nu așezați banda de alergare pe un covor gros.
- Dacă cablul de alimentare este deteriorat, nu utilizați dispozitivul. Cumpărați unul nou dintr-un magazin autorizat.
- Protejați banda de alergare de umiditate și apă.
- Așezați banda de alergare astfel încât să nu acoperiți priza.
- Nu utilizați spray-uri cu aerosoli în zona din jurul benzii de alergare.
- Dacă banda de alergare funcționează, nu îndepărtați 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 ghete sport.
- Banda de alergare include și o parte de masaj a suprafeței de alergare, dacă este necesar, puteți merge pe bandă fără încălțăminte la o viteză mai mică.
- Nu porniți banda de alergare dacă stați în picioare pe ea. Există o întârziere atunci când porniți banda. Înainte de a porni banda, stați cu picioarele pe partile laterale.
- Nu faceți exerciții fizice la 40 de minute după ce ați mâncat.
- Faceți întotdeauna încălzire înainte de exerciții fizice.
- Nu așezați obiecte străine în ventilație sau prize.
- Întreținerea trebuie efectuată numai conform manualului, pentru a prelungi durata de utilizare.
- Nu modificați produsul.
- Faceți exerciții fizice rezonabile și nu exagerați. Dacă faceți exerciții fizice pentru prima dată,

țineți ferm mânerele până când vă obișnuiți cu produsul.

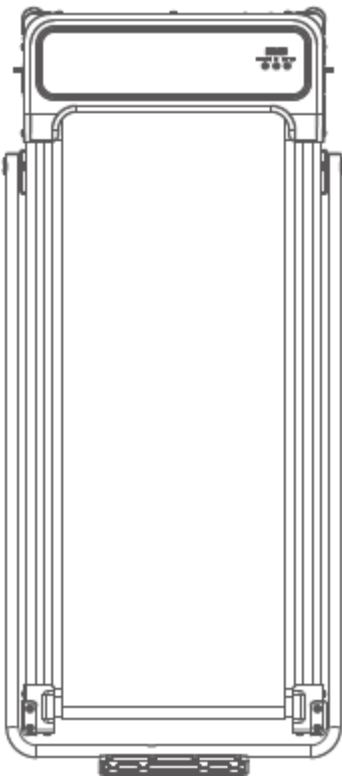
- În caz de eroare sau deteriorare, opriți imediat exercițiul. Dacă banda de alergare își mărește brusc viteza, scoateți cheia de siguranță.
- Conectați banda de alergare la priză după ce este asamblată. Folosiți doar o priză cu împământare.
- Dacă nu utilizați produsul, deconectați-l din priză și scoateți cheia de siguranță.
- Nicio parte a benzii de alergare nu trebuie să împiedice mișcarea utilizatorului.
- Nu o 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 depăși 2 ore.
- Dacă banda de alergare nu este utilizată, scoateți cheia de siguranță.
- **Temperatura de funcționare:** 5 – 40 °C
- **Greutate maximă utilizator:** 120 kg
- **Categorie:** HC pentru uz casnic

## SPECIFICAȚII

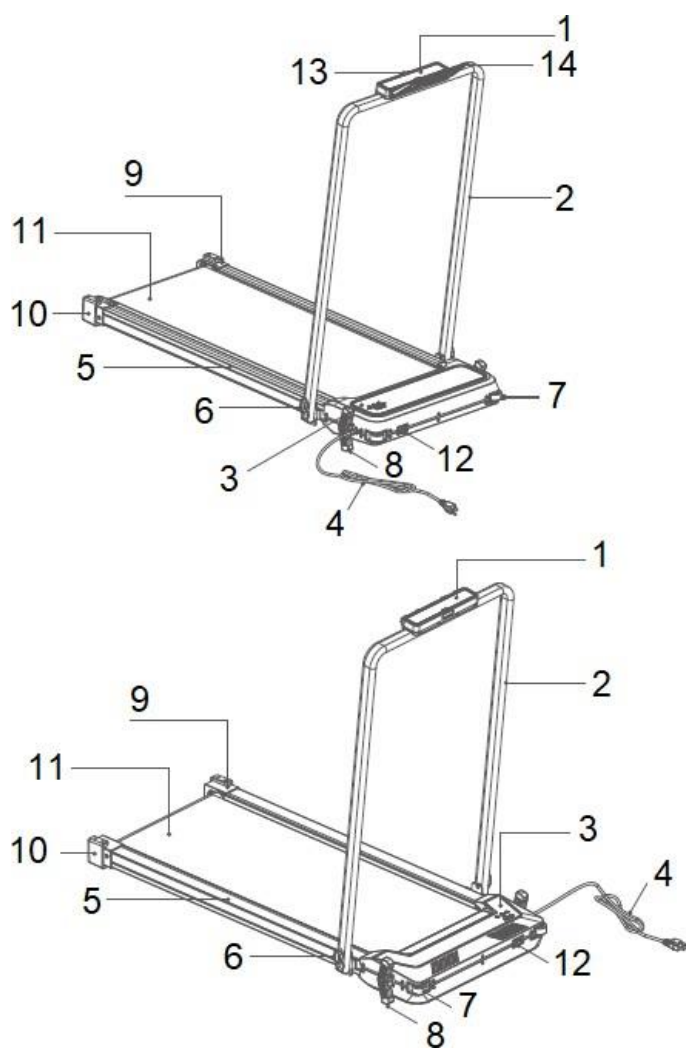
|                         |                  |                                   |            |
|-------------------------|------------------|-----------------------------------|------------|
| Dimensiuni (pliata)     | 1260x550x130 mm  | Viteză maximă (mers)              | 12 km/h    |
| Suprafață de alergare   | 1000x400 mm      | Maxim viteză (suprafață de masaj) | 1,4 km/h   |
| Greutate brută          | 27 kg            | Viteză minimă                     | 1 km/h     |
| Greutate netă           | 24 de kilograme  | Voltaj                            | 220-240V ~ |
| Limita de greutate      | 120 kg           | Putere                            | 0,75 CP    |
| Dimensiuni (desfășurat) | 1205x550x1070 mm |                                   |            |



## CONȚINUTUL PACHETULUI

|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
|   |    |    |
|                                                                                     | Telecomandă, 1x                                                                     | Suport cadru, 2x                                                                      |
|                                                                                     |    |    |
|                                                                                     | Cheie, 1x                                                                           | Cheie de siguranță, 1x                                                                |
|                                                                                     |    |    |
|                                                                                     | Ulei, 1x                                                                            | Suport pentru tabletă, 1x                                                             |
| Bandă de alergare, 1x                                                               |   |   |
|                                                                                     | Baterii, 2x                                                                         | Rotita, 2x                                                                            |
|  |  |  |
| Manual, 1x                                                                          | Șurub M8x30x2, 2x                                                                   | Șaibă, 2x                                                                             |

## DESCRIERE PRODUS



1. Consolă

2. Cadru vertical

3. Panou de afișare

4. Cablu de alimentare

5. Suporturi pentru picioare

6. Buton cadru

7. Roți de transport

8. Suport cadru

9. Capac spate stânga

10. Capac spate dreapta

11. Banda de alergare

12. Întrerupător de alimentare

13. Cheie de siguranță

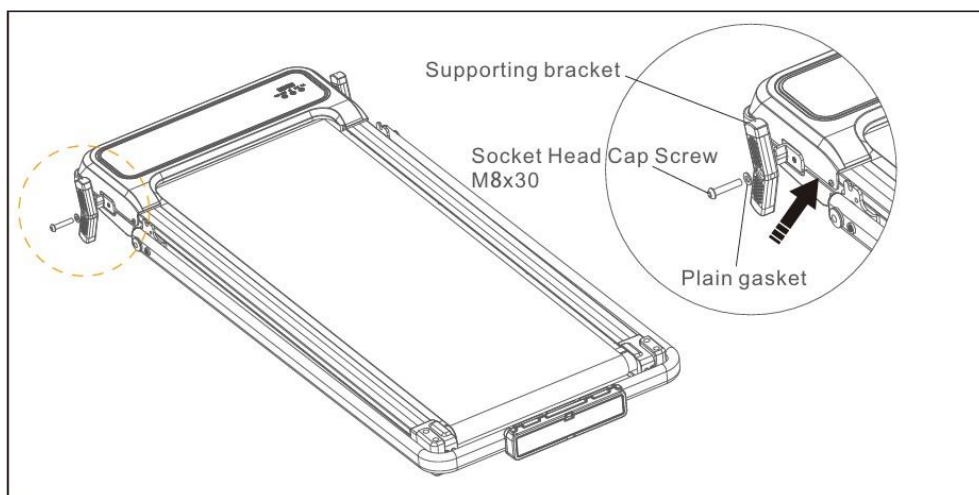
14. Suport pentru tabletă

## UTILIZARE

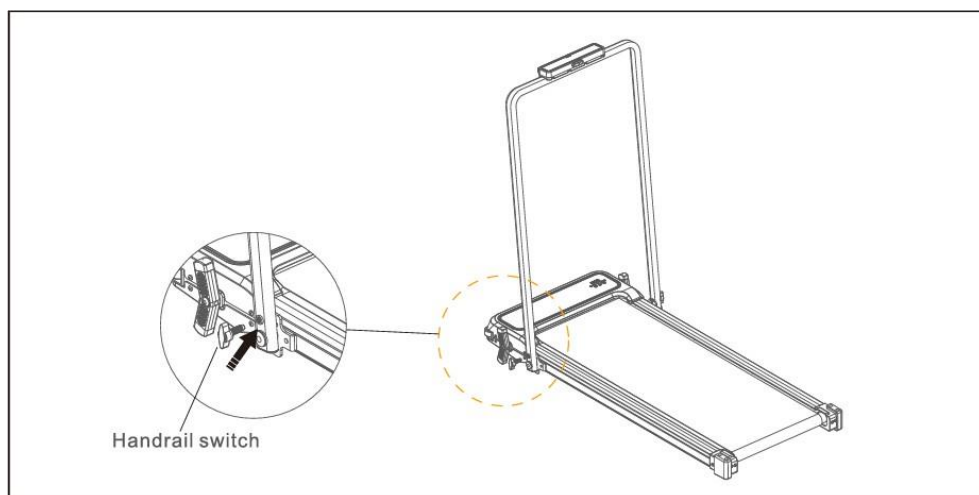
Din motive de siguranță, înainte de a schimba modul de utilizare (partea cu masaj / partea fără masaj), este necesar să opriți banda de alergare și să așteptați până când afișajul de pe aceasta se stinge. Apoi, puteți comuta panoul de control și schimba tipul de suprafață de mers în siguranță. Dacă nu opriți banda de alergare la schimbarea părții, panoul de control nu va porni.

### MERS (viteză 1 – 12 km/h)

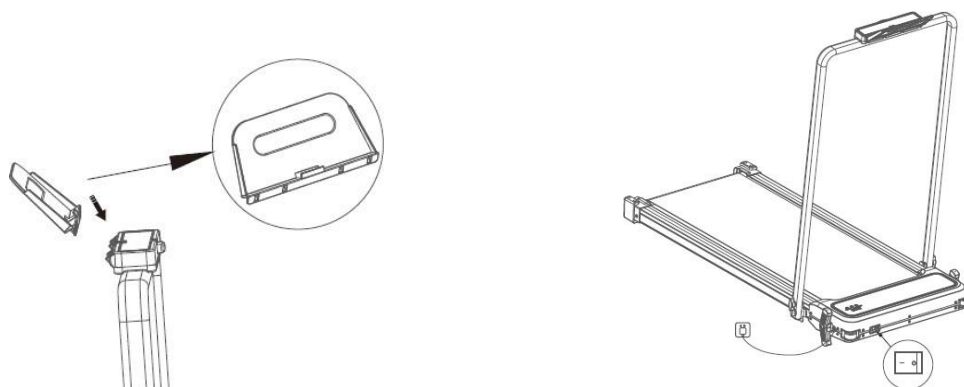
1. Scoateți toate piesele din cutie și asigurați-vă că nu lipsește nicio piesă.
2. Atașați suporturile așa cum se arată.



3. Ridicați cadrul vertical. Aliniați găurile din cadrul vertical cu găurile din cadrul de baza și strângeți cu roțita indicată.

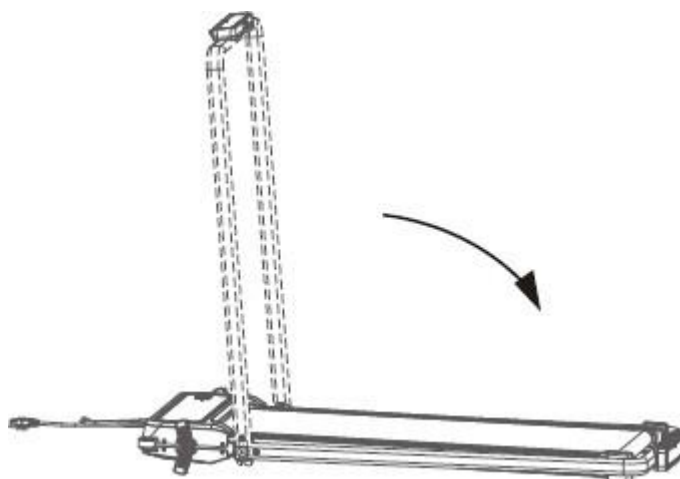


4. Atașați suportul pentru tabletă așa cum se arată în imagine.
5. Comutați întrerupătorul de alimentare în poziția pornit.

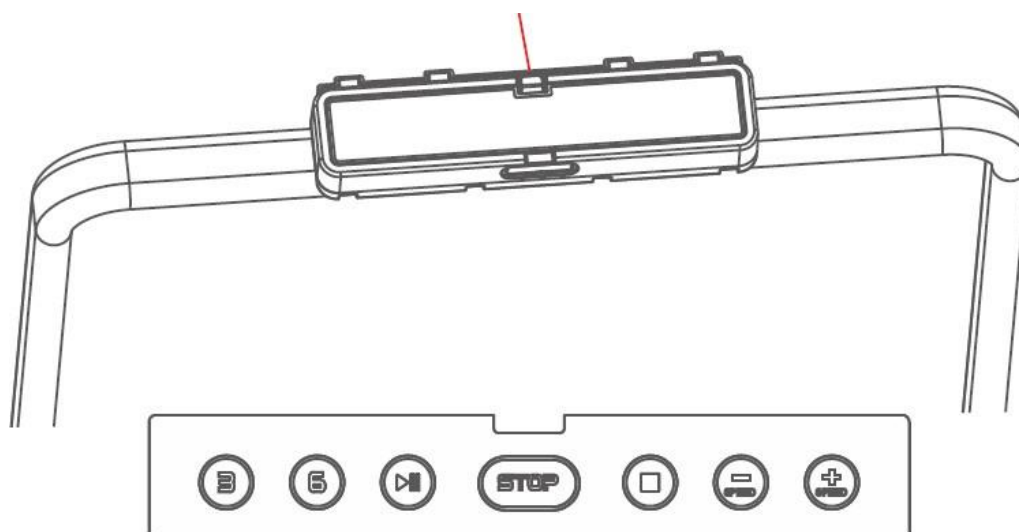


## MASAJ (viteza P1 – P5)

1. Întoarceți banda de alergare cu partea de masaj în sus.
2. Scoateți suportul tabletei și îndoiți mânerul așa cum se arată.
3. Ridicați cadrul cu panoul de control și fixați-l cu șurubul de pe partea inferioară.
4. Scoateți suportul tabletei.



Când rotiți suprafața de alergare, este întotdeauna necesar să atașați corect panoul de control. Apăsați butonul din imagine pentru a scoate panoul de control și a-l atașa așa cum se arată în imagine.





## CHEIE DE SIGURANȚĂ

Înainte de utilizare, prindeți cheia de siguranță de haine. În caz de defecțiune, scoateți cheia de siguranță, banda de alergare se va opri și afișajul va arata „- - -”.

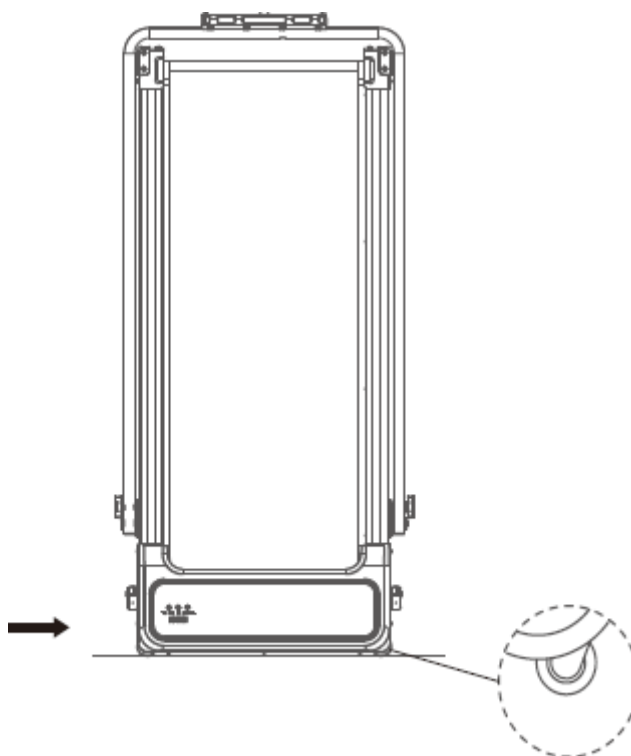
Capătul (A) este folosit pentru a-l atașa la haine, iar capătul (B) este atașat la consolă.



## TRANSPORT

Înainte de a vă deplasa, este necesar să opriți întrerupătorul principal și să deconectați alimentarea cu energie electrică.

Deplasați banda de alergare în poziție verticală pe roțile de transport, așa cum se arată în imagine.



## CONSOLĂ

Mod de economisire a energiei

Consola este echipată cu un mod de economisire a energiei care pornește după 10 minute de inactivitate. După trecerea la modul de economisire a energiei, datele măsurate sunt resetate. Puteți activa consola apăsând orice buton.

## PARTEA DE MERS

### BUTOANE

Când este controlată prin intermediul panoului de control de pe mâner, viteza maximă care poate fi setată este de până la 12 km/h.



|  |                                                                                                                                                     |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Reduceți viteza</p> <p>Apăsați sau mențineți apăsat pentru a reduce viteza cu 0,5 km/h</p>                                                       |
|  | <p>Setați viteza</p> <p>Apăsați sau mențineți apăsat pentru a schimba treptat viteza la 3 km/h</p>                                                  |
|  | <p>Pornire / pauză</p> <p>Pornește banda de alergare la o viteză de 1 km/h</p> <p>Întrerupe programul, apăsați din nou pentru a porni programul</p> |
|  | <p>Stop</p> <p>Apăsați pentru a opri programul</p>                                                                                                  |
|  | <p>Setați viteza</p> <p>Apăsați sau mențineți apăsat pentru a schimba treptat viteza la 6 km/h</p>                                                  |
|  | <p>Creșteți viteza</p> <p>Apăsați sau mențineți apăsat pentru a crește viteza cu 0,5 km/h</p>                                                       |

### AFIȘAJ



|          |                  |                                      |
|----------|------------------|--------------------------------------|
| Viteză   | 1,0 – 12,0 km/h  | Afișează viteza                      |
| Distanță | 00,00 – 99,99 km | Afișează distanța                    |
| Timp     | 00 – 99 min      | Afișează timpul de antrenament       |
| Calorii  | 0 – 9999 kcal    | Afișează caloriiile arse             |
| IR       |                  | Receptor de la distanță cu infraroșu |

Valoarea maximă de timp este de 99 de minute, după care consola va fi repornită.

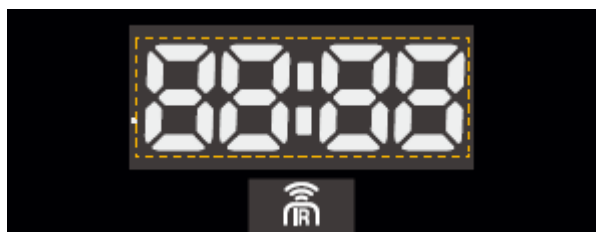
## PARTEA CU MASAJ

### BUTOANE



|                                                                                     |                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | <p>Reduceți viteza</p> <p>Apăsați sau mențineți apăsat pentru a reduce viteza cu 0,5 km/h</p>                                              |
|    | <p>Butonul nu este activ când este utilizat pe partea de masaj.</p>                                                                        |
|    | <p>Pornire / pauză</p> <p>Pornește banda de alergare la viteza P1</p> <p>Întreține programul, apăsați din nou pentru a porni programul</p> |
|    | <p>Stop</p> <p>Apăsați pentru a opri programul</p>                                                                                         |
|   | <p>Butonul nu este activ când este utilizat pe partea de masaj.</p>                                                                        |
|  | <p>Creșteți viteza</p> <p>Apăsați sau mențineți apăsat pentru a crește viteza cu 0,5 km/h</p>                                              |

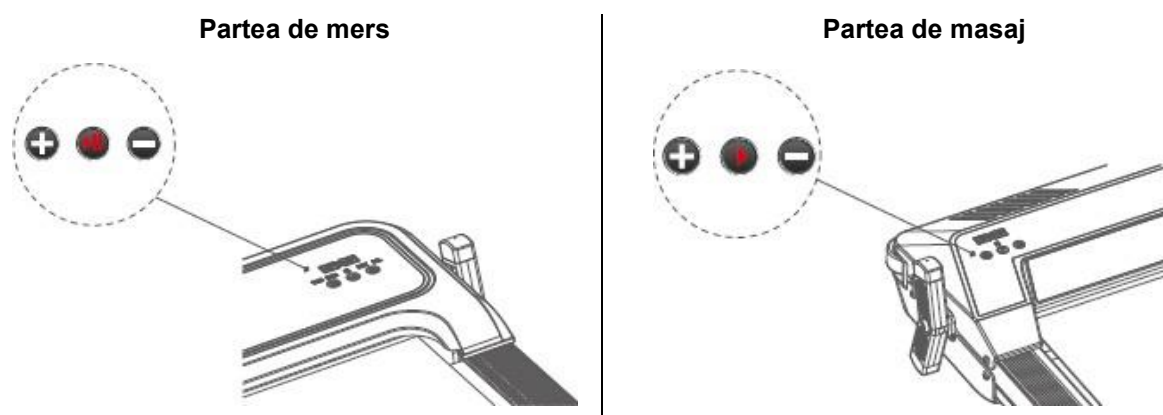
### AFIȘAJ



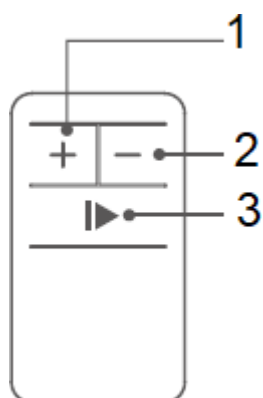
|        |                                                                      |                                |
|--------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| Viteză | P1: 1,0 km/h, P2: 1,1 km/h, P3: 1,2 km/h, P4: 1,3 km/h, P5: 1,4 km/h | Afișează viteza                |
| Timp   | 00 – 99 min                                                          | Afișează timpul de antrenament |
| IR     | Receptor de la distanță cu infraroșu                                 |                                |

## COMENZI CADRU

Ambele părți ale benzii de alergare pot fi controlate folosind butoanele de pe partea inferioară. (Dacă doriți să utilizați butoanele, pentru siguranța dumneavoastră, trebuie mai întâi să coborâți de pe bandă)



## TELECOMANDĂ



1. Creșteți viteza

2. Reduceți viteza

3. Pornire /

### Partea de mers

Când este controlată prin telecomandă, viteza maximă care poate fi setată cu telecomanda este de până la 6 km/h.

1. Apăsați sau mențineți apăsat pentru a crește viteza cu 0,5 km/h.
2. Apăsați sau mențineți apăsat pentru a reduce viteza cu 0,5 km/h.
3. Porniți banda de alergare la 1 km/h. Întrerupeți programul, apăsați din nou pentru a porni programul.

### Partea de masaj

1. Apăsați sau mențineți apăsat pentru a crește viteza cu o treaptă de viteză.
2. Apăsați sau mențineți apăsat pentru a reduce viteza cu o treaptă de viteză.
3. Porniți banda de alergare la viteza P1. Întrerupeți programul, apăsați din nou pentru a porni programul.

## ÎNTREȚINERE ȘI DEPOZITARE

### DEPOZITARE

Depozitați banda de alergare într-un loc uscat și întunecat. Protejați-o de praf. Deconectați-o de la priza de perete (dacă este cazul) înainte de depozitare. Durabilitatea și siguranța produsului pot fi garantate numai dacă produsul este verificat periodic pentru a depista eventuale deteriorări sau uzură.

Nu îndepărtați niciodată capacele de protecție.

Banda de alergare este destinată exclusiv utilizării în interior, nu o utilizați în zone umede. Verificați periodic strângerea tuturor șuruburilor și piulițelor.

### **ÎNTREȚINERE**

Folosiți întotdeauna o lavetă moale, din bumbac, și un detergent neagresiv pentru curățare. Nu folosiți niciodată agenți de curățare agresivi pe bază de alcool sau benzină.

## **INSPECȚIE REGULATĂ**

### **ZILNIC**

- 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 suprafeței sunt blocate corect și dacă există urme de uzură.
- După fiecare utilizare, ștergeți transpirația și umezeala.
- Curățați afișajul consolei cu o lavetă moale și umedă din bumbac. Evitați să folosiți prea multă apă.

### **SĂPTĂMÂNAL**

- Curățați corespunzător capacul de plastic.
- Curățați mânerul și afișajul
- Verificați dacă marginile sunt bine fixate.
- Verificați toate șuruburile și piulițele pentru uzură și strângere.

### **LUNAR**

- Ungeți toate capetele metalice cu protecție anticorozivă.
- Verificați nivelul bateriilor AAA din consolă, înlocuiți-le dacă este necesar.
- Curățați suprafața de alergare.

Nu recomandăm efectuarea unor corecții/ajustări interne.

Utilizarea oricăror alte mijloace decât cele de curățare și lubrifiant poate reduce durata de utilizare a produsului.

## **EXERCIȚII ÎN SIGURANȚĂ**

Vă rugăm să consultați medicul înainte de a începe orice program de exerciții. Acesta vă poate recomanda frecvența, intensitatea și durata exercițiului în funcție de vârstă și starea dumneavoastră de sănătate. Dacă simțiți oricare dintre simptome sau simptome similare în timpul exercițiilor fizice - durere sau senzație de apăsare în piept, ritm cardiac neregulat, dificultăți de respirație, amețeli sau alt disconfort - vă rugăm să opriți imediat! Consultați medicul înainte de a continua exercițiile fizice. Dacă utilizați frecvent banda de alergare, puteți alege o viteză normală de mers sau o viteză de jogging. Dacă nu aveți experiență sau nu sunteți sigur care este cea mai bună viteză inițială pentru dumneavoastră, consultați datele de mai jos:

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

Viteză 3,0 - 4,5 km/h persoane care nu fac exerciții fizice

Viteză 4,5 - 6,0 km/h viteză normală de mers

Viteză 6,0 - 7,5 km/h mers rapid pe jos

Viteză 7,5 - 9,0 km/h jogging

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

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

Viteză peste 14,5 km/h alergător excelent

#### **ATENȚIE:**

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

## **ÎNCEPEȚI**

### **PREGĂTIRE**

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

Înainte de a utiliza banda de alergare, vă rugăm să învățați cum să o utilizați, de exemplu, cum să porniți, să opriți și să reglați viteza. O puteți utiliza după ce vă familiarizați cu funcțiile sale.

### **EXERCITII**

Începeți exercițiile după ce vă familiarizați cu funcțiile. Mergeți 1 km într-un tempo constant și înregistrați timpul necesar, care poate fi de aproximativ 15-25 de minute. Mergeți 1 km cu 4,8 km/h (ai nevoie de aproximativ 12 minute). După ce terminați cu succes acest exercițiu de câteva ori, va puteți adapta la o viteză și o înclinație mai mari.

### **FRECVENȚĂ**

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 ajustarea vitezei și a înclinației. Vă sugerăm să nu setați înclinația la începutul exercițiului. Când doriți să creșteți intensitatea exercițiului, schimbarea înclinației va fi cea mai eficientă.

### **CUM SĂ FACETI EXERCITII**

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 la 5,8 km/h. Fiecare secțiune ar trebui să dureze aproximativ 2 minute. Apoi adăugați 0,3 km/h la fiecare 2 minute, până când respirația se accelerează (nu ar trebui să întâmpinați dificultăți). Continuați să exersați la această viteză. Dacă simțiți că vă este greu să respirați, reduceți viteza cu 0,3 km/h. În cele din urmă, așteptați 4 minute pentru a reduce viteza. Dacă considerați că, creșterea intensității prin creșterea vitezei este prea puternică, puteți crește treptat înclinația. O mică ajustare poate crește considerabil intensitatea.

**ARDEREA CALORIILOR** - Această metodă 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 exerciții timp de 1 oră la această viteză. Puteți face exerciții 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 timp de cel puțin 4 minute.

### **ÎMBRĂCĂMINTE**

Tot ce aveți nevoie este o pereche de pantofi sport care să vă permită să vă întindeți complet picioarele și, în același timp, să nu se lipească corpuri străine sub talpa pantofului, astfel încât să nu aduceți murdărie pe banda de alergare. Murdăria și alte corpuri străine ar putea deteriora suprafața de alergare. Ar trebui să purtați haine confortabile.

## EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE

Este mai bine să faci câteva exerciții de încălzire înainte de alergare. Mușchii încălziți sunt ușor de întins, așa că ia-ți timp pentru o încălzire de 5-10 minute. Repetă fiecare exercițiu prezentat în imaginile de mai jos.



### Atingeți degetele de la picioare

Îndoaie ușor genunchii și întinde încet corpul în jos.

Relaxează-ți spatele și umerii. Încearcă să atingi degetele de la picioare. Menține poziția timp de 10-15 secunde. Repetă de aproximativ 3 ori.



### Întinderi ale muschilor coapsei

Așezați-vă pe o pernă, întindeți un picior drept și îndoiți-l pe celălalt spre interior. Trageți-l cât mai aproape de corp. Încercați să atingeți degetele de la picioare și mențineți întinderea timp de 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.



### Întinderi ale gambelor și tendonului lui Ahile

Sprijină-te cu ambele mâini pe un perete sau un copac, cu un picior întins în spate. Ține piciorul drept și călcâiul pe sol. Menține poziția timp de 10 - 15 secunde. Repetă de 3 ori pentru fiecare picior.



### Întinderi ale cvadricepsului

Sprijină-te cu mâna dreaptă pe perete sau pe o masă și întinde mâna stângă înapoi pentru a-ți ține glezna. Trage-o spre fese până când simți tensiune în coapsă. Menține poziția timp de 10 - 15 secunde. Repetă de 3 ori pentru fiecare picior.



### Întinderi ale coapsei interioare

Așează-te cu tălpile atingându-se și genunchii în exterior. Trage picioarele spre zona inghinală. Menține poziția timp de 10-15 secunde. Repetă de 3 ori.

## DEPOZITARE

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

## NOTA IMPORTANTA

- Această bandă de alergare este dotată 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 corporală cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a aparatului.
- Consultați medicul înainte de a începe antrenamentul pe banda de alergare. Medicul

dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic pentru a utiliza aparatul și cât efort sunteți capabil să depuneți. Exercițiile fizice incorecte sau schimbările de mișcări ale corpului vă pot dăuna sănătății.

- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți dureri, greață, dificultăți de respirație sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiilor fizice, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, contactați imediat medicul.
- Această bandă de alergare nu este potrivită pentru uz medical. De asemenea, nu poate fi utilizată în scopuri terapeutice.
- Monitorul de ritm cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre ritmul cardiac mediu, iar orice frecvență a pulsului sugerată nu este obligatorie din punct de vedere medical. Datele acumulate pot să nu fie întotdeauna exacte în ceea ce privește factorii umani și de mediu incontrollabili.



## AJUSTAREA SUPRAFETEI DE ALERGARE

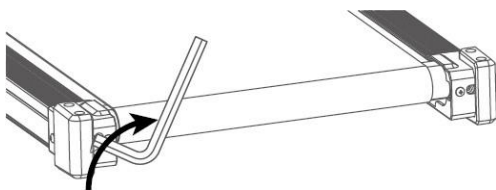


Fig. 1

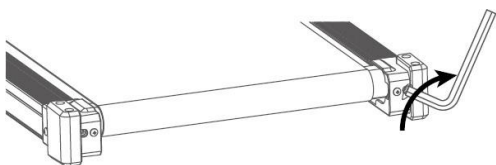


Fig. 2

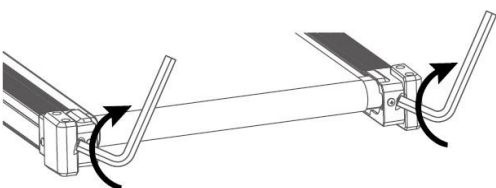


Fig. 3

### Centrarea suprafeței de alergare

Opriti banda de alergare și deconectați-o de la priză.

Dacă suprafața de alergare deviază spre stânga, folosiți o cheie pentru a roti șurubul în sensul acelor de ceasornic cu  $\frac{1}{4}$  (Fig. 1).

Dacă suprafața deviază spre dreapta, folosiți o cheie pentru a roti șurubul în sensul acelor de ceasornic cu  $\frac{1}{4}$  (Fig. 2).

Apoi, lăsați banda de alergare să funcționeze timp de 1-2 minute pentru a verifica centrarea curelei.

### Alunecarea suprafeței

Opriti banda de alergare și deconectați-o de la priză.

Folosiți o cheie pentru a roti ambele șuruburi cu  $\frac{1}{2}$  de rotire. (Fig. 3)

După reglare, lăsați banda de alergare să funcționeze timp de 1-2 minute cu o viteză de 3-4 km/h.

Nu strângeți prea tare rolele, altfel există riscul de deteriorare.

## LUBRIFIEREA BENZII DE ALERGARE

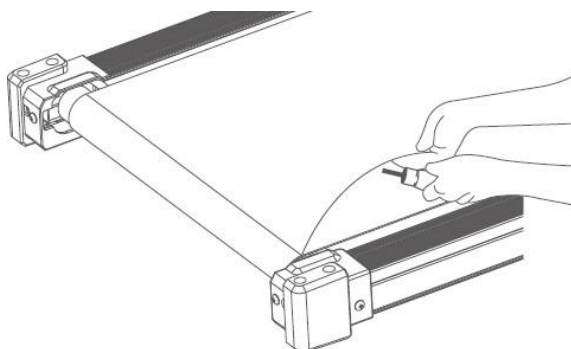
Lubrifierea benzii de alergare și a plăcii de alergare este esențială, deoarece frecarea afectează durata de utilizare și funcționarea benzii de alergare. Prin urmare, vă sugerăm să inspectați banda de alergare în mod regulat.

**AVERTIZARE:** Deconectați întotdeauna banda de alergare de la priză înainte de a o curăța, lubrifia sau repara.

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

|                                                 |                   |
|-------------------------------------------------|-------------------|
| Utilizator ușor (mai puțin de 3 ore/săptămână)  | La fiecare 6 luni |
| Utilizator mediu (3 - 5 ore/săptămână)          | La fiecare 3 luni |
| Utilizator intens (mai mult de 5 ore/săptămână) | La fiecare 2 luni |

**Cum se lubrifiază banda de alergare:**



Opriti și deconectați banda de alergare.

Folosind o cheie, slăbiți curea rotind rolele în sens invers acelor de ceasornic. (rețineți numărul de rotații)

Ridicați curea și aplicați 5-10 ml de ulei în centrul plăcii de rulare.

Strângeți rolele cu același număr de ture cu care le-ați slăbit.

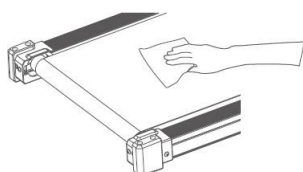
Porniți banda de alergare pentru a distribui uniform uleiul.

Înainte de fiecare lubrifiere a benzii de alergare, testați mai întâi pelicula fină de ulei atingând placa de sub bandă. Ar trebui să existe o peliculă fină de ulei pe placă, care va rămâne și pe degete. Dacă nu este cazul, lubrifiați banda de alergare. În general, se recomandă utilizarea a aproximativ 10 ml de ulei în zona corespunzătoare și apoi lăsați banda de alergare să funcționeze la cea mai mică viteză timp de câteva minute fără sarcină. După aceea, verificați din nou dacă s-a format o peliculă fină de ulei pe placa de sub bandă.

#### ATENȚIE!

Lubrifierea în exces a suprafeței de alergare nu este de dorit și necesită de obicei service specializat. Prin urmare, este mai bine să turnați mai puțin ulei și să mai adăugați ulterior, dacă este necesar.

## CURĂȚARE



Opriti și deconectați banda de alergare.

Curățați suprafața de alergare cu o lavetă umedă. Nu folosiți agenți de curățare abrazivi.

Nu curățați partea din spate a benzii.

## CODURI DE EROARE

În cazul oricărei erori, opriți imediat funcționarea și nu utilizați banda de alergare până când cauza erorii nu a fost corectată.

Pentru orice reparație, este necesar să opriți mai întâi banda și să o deconectați de la sursa de alimentare.

|     |                                                          |                                                                                                                                                             |
|-----|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| E01 | Eroare de comunicare între unitatea de control și afișaj | Verificați conexiunea unității de control și a afișajului<br>Contactați departamentul de service                                                            |
| E02 | Protecție la supraîncălzire                              | Verificați conexiunea unității de control și a motorului.<br>Verificați conexiunea alimentării cu energie electrică.<br>Contactați departamentul de service |
| E03 | Scurtcircuit al motorului                                | Contactați departamentul de service                                                                                                                         |
| E04 | Protecție la supratensiune                               | Sarcină mai mare de 120 kg<br>Verificați buna funcționare a motorului și a tuturor pieselor mobile<br>Role întinse sau curea insuficient lubrifiată         |
| E07 | Eroare software                                          | Înlocuiți unitatea de control                                                                                                                               |
| E10 | Eroare între semnal cablu de transmisie către consolă    | Verificați cablul și conexiunea consolei<br>Verificați cablurile consolei<br>Înlocuiți placa de circuit                                                     |

## DEPANARE

|                    |                                                                                                               |                                                                                                                 |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nu se poate porni  | 1. Terminal de alimentare deteriorat<br>2. Alimentarea a fost întreruptă<br>3. Cablu de alimentare deteriorat | 1. Verificați terminalul și ștecherul<br>2. Asigurați-vă ca, cablul este conectat corect<br>3. Înlocuiți cablul |
| Alunecări de curea | Curea slăbită                                                                                                 | Strângeți cureaua                                                                                               |

|                             |                                                                         |                                                                                                       |
|-----------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Telecomanda nu funcționează | 1. Semnalul este blocat<br>2. Baterie descărcată<br>3. Controler defect | 1. Telecomanda nu are semnal direct cu receptorul<br>2. Înlocuiți bateria<br>3. Înlocuiți telecomanda |
| Sunete de frecare           | Cureaua nu este centrată.                                               | Centrați cureaua                                                                                      |

## PROTECȚIA MEDIULUI

După expirarea duratei de utilizare a produsului sau dacă eventuala reparare este neeconomică, eliminați-l conform legislației locale și într-un mod ecologic la cea mai apropiată unitate de colectare.

Prin eliminarea corectă a deșeurilor veți proteja mediul înconjurător și resursele naturale. Mai mult, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți sigur de eliminarea corectă, adresați-vă autorităților locale pentru a evita încălcarea legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile la gunoierul menajer, ci predați-le la punctul de reciclare.

## TERMENI ȘI CONDIȚII DE GARANȚIE, RECLAMAȚII DE GARANȚIE

### Condiții generale de garanție și definiția termenilor

Toate Condițiile de garanție menționate aici determină Acoperirea garanției și Procedura de reclamare în garanție. Condițiile de garanție și reclamațiile în garanție sunt guvernate de Legea nr. 89/2012 din Codul Civil și de Legea nr. 634/1992 din Codul Civil privind protecția consumatorilor, cu modificările ulterioare, inclusiv în cazurile care nu sunt specificate în prezentele reguli de garanție.

### Condiții de garanție

Perioada de garanție

Vânzătorul oferă Cumpărătorului o garanție de 24 de luni pentru calitatea Bunurilor, cu excepția cazului în care se specifică altfel în Certificatul de garanție, factură, aviz de livrare sau alte documente aferente Bunurilor. Perioada legală de garanție acordată Consumatorului nu este afectată.

Prin Garanția de Calitate a Bunurilor, Vânzătorul garantează că Bunurile livrate vor fi, pentru o anumită perioadă de timp, adecvate pentru utilizare obișnuită sau contractuală și că Bunurile își vor menține caracteristicile obișnuite sau contractuale.

### Baterii

Garanție de 6 luni pentru baterie – garantăm că capacitatea nominală a bateriei nu scade sub 70% din capacitatea sa totală în termen de 6 luni de la vânzarea produsului.

### Garanția nu acoperă defectele rezultate din (dacă este cazul):

- Vina utilizatorului, adică deteriorarea produsului cauzată de reparații necalificate, asamblare necorespunzătoare, introducerea insuficientă a tijei de șa în cadru, strângerea insuficientă a pedalelor și a manivelor
- Întreținere necorespunzătoare
- Daune mecanice
- Utilizare regulată (de exemplu, uzura pieselor din cauciuc și plastic, a mecanismelor mobile, a articulațiilor, uzura plăcuțelor/blocurilor de frână, a lanțului, a anvelopelor, a casetei/roților multiple etc.)
- Eveniment inevitabil, dezastru natural
- Ajustări efectuate de o persoană necalificată
- Întreținere necorespunzătoare, amplasare necorespunzătoare, daune cauzate de temperaturi scăzute sau ridicate, apă, presiune necorespunzătoare, șocuri, modificări intenționate de proiectare sau construcție etc.