

Uputstvo za upotrebu

RING RX 150 traka za trčanje

RING
since 1993



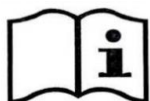
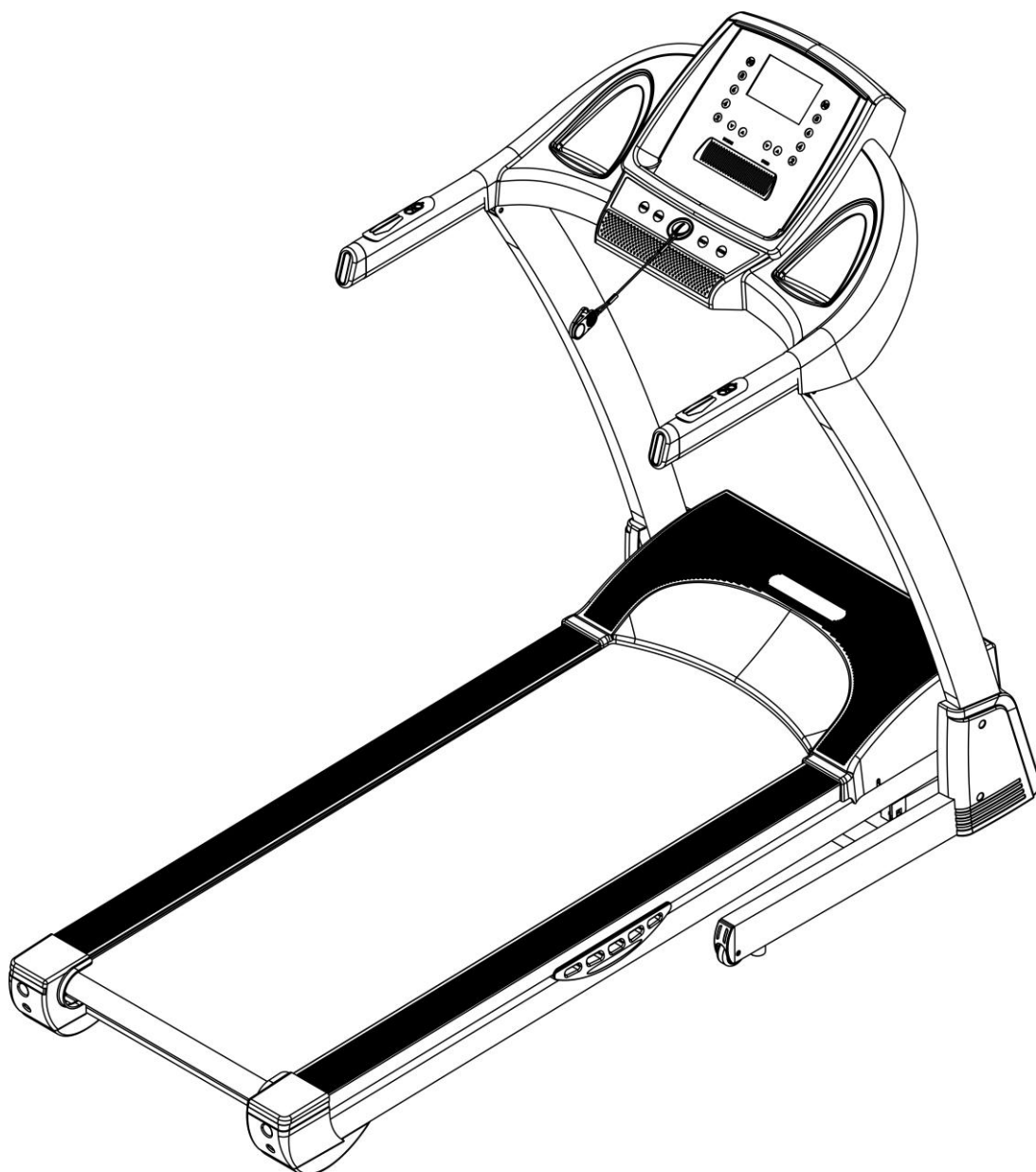
Tehnoteka je online destinacija za upoređivanje cena i karakteristika bele tehnike, potrošačke elektronike i IT uređaja kod trgovinskih lanaca i internet prodavnica u Srbiji. Naša stranica vam omogućava da istražite najnovije informacije, detaljne karakteristike i konkurentne cene proizvoda.

Posetite nas i uživajte u ekskluzivnom iskustvu pametne kupovine klikom na link:

<https://tehnoteka.rs/p/ring-rx-150-traka-za-trcanje-akcija-cena/>

MOTORIZOVANA TRAKA ZA TRČANJE

Korisnički priručnik



Pažljivo pročitajte sva uputstva pre korišćenja ovog proizvoda. Sačuvajte ovaj korisnički priručnik za buduće informisanje o proizvodu.

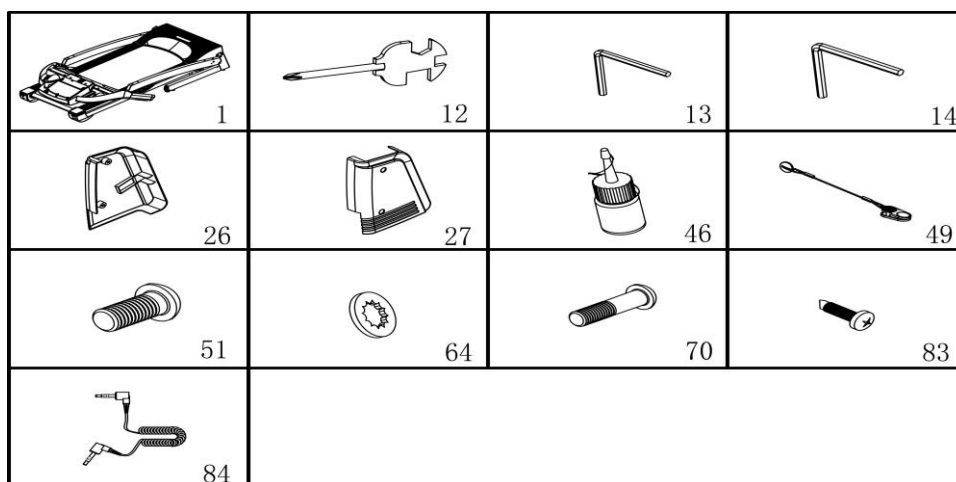
Bezbednosna uputstva

Pažnja: Ovde predlažemo da se konsultujete sa svojim lekarom ili zdravstvenim radnikom pre početka vežbanja, posebno ako imate do 35 godina ili ste ranije imali zdravstvenih problema. Ne preuzimamo odgovornost ni za kakve tegobe ili povrede u slučaju da ne pratite naše specifikacije. Pažljivo sastavite traku za trčanje i pokrijte štiti motora, zatim priključite na struju.

Pre sklapanja, obavezno proverite da li je isporuka kompletna koristeći priloženu listu delova.

1. Proverite da li su sigurnosne stezaljke pričvršćene za kaiševe pre upotrebe trake za trčanje.
2. Molimo da ne stavljate nikakve predmete na bilo koji deo opreme, kako ne biste oštetili opremu.
3. Stavite traku za trčanje na čistu, ravnu površinu. Ne postavljajte traku za trčanje na deo tepih jer to može ometati pravilnu ventilaciju. Ne postavljajte traku za trčanje blizu vode ili na otvorenom.
4. Nikada ne pokrećite traku za trčanje dok stojite na traci za hodanje. Nakon uključivanja i podešavanja brzine, može doći do trenutnog zastoja pre nego što se traka za hodanje pokrene. Uvek stojite na držačima za noge koji se nalaze sa strane sve dok traka ne počne da se pomera.
5. Nosite odgovarajuću odeću kada vežbate na traci za trčanje. Nemojte nositi dugu, široku odeću koja se može zakačiti za pokretnu traku. Uvek nosite patike za trčanje ili aerobni trening koje imaju gumene đonove.
6. Držite decu i kućne ljubimce dalje od pokretne trake kada počinjete sa vežbanjem.
7. Nemojte vežbati barem 40 minuta nakon večere.
8. Oprema je pogodna za odrasle, dok maloletna lica moraju biti u pratnji odraslih osoba tokom vežbanja.
9. Morate se držati za rukohvate dok se ne osetite sigurno i dok se ne upoznate sa pokretnom trakom na početku vežbanja.
10. Traka za trčanje je oprema koja se ne koristi na otvorenom, već u zatvorenom prostoru kako bi se izbegla oštećenja. Neka prostorija u kojoj se nalazi traka za trčanje bude čista, ravne površine i suva. Sprava služi samo za vežbanje, svaka druga svrha je zabranjena.
11. Molimo nabavite električnu liniju kod distributera ili direktno kontaktirajte našu kompaniju radi električne linije koja snabdeva isključivo traku za trčanje.
12. Ako se brzina trake za trčanje naglo poveća zbog kvara elektronike ili greškom, pokretna traka će se naglo zaustaviti kada se ručica odvoji od konzole.
13. Ne povezujte liniju sa sredinom kabl; ne produžavajte kabl i ne menjajte utikač; ne stavljajte nikakvu tešku stvar na kabl i nemojte postavljati kabl blizu izvora toplote; zabranjeno je korišćenje utičnice sa nekoliko rupa jer to može izazvati požar ili može doći do povrede.
14. Isključite napajanje kada se oprema ne koristi. Kada se struja isključi, nemojte vući kabl kako se žica ne bi prekinula. Utažite utikač u utičnicu sa sigurnosnim uzemljenjem. Morate direktno kontaktirati stručnjake ukoliko dođe do oštećenja linije.
15. Ova traka za trčanje je isključivo za kućnu upotrebu.
16. Sigurnosni prostor iza trake treba da bude 1000*2000mm, molimo da na ovom prostoru ne bude ničega dok koristite traku za trčanje.
 - Korisnički priručnik služi samo za informisanje korisnika.
 - Dobavljač ne garantuje za greške nastale usled prevođenja ili tokom promene u tehničkoj specifikaciji proizvoda.
 - Svi prikazani podaci su okvirni, i ne mogu se koristiti u medicinskoj praksi.

Kada otvorite kutiju, naći ćete dole navedene delove.



Spisak rezervnih delova:

Br.	Opis	Specifikacija	Kol.	Br.	Opis	Specifikacija	Kol.
1	Glavni ram		1	49	Sigurnosni ključ		1
12	Ključ sa šrafčigerom	S=13、14、15	1	51	Šraf	M8*16	4
13	5# imbus ključ	5mm	1	64	Podložna pločica	8	6
14	6# imbus ključ	6mm	1	70	Šraf	M8*45	2
26	Pokrivač leve baze		1	83	Šraf	ST4.2*19	4
27	Pokrivač desne baze		1	84	MP3 kabl	Opciono	1
46	Bočica za ulje		1				

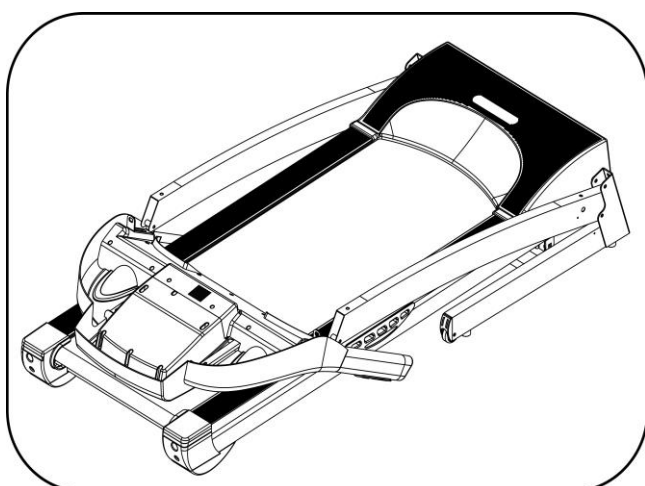
ALATI ZA FIKSIRANJE:

#5 Imbus ključ 5mm 1kom #6 Imbus ključ 6mm 1kom

Ključ sa šrafčigerom S=13、14、15 1kom

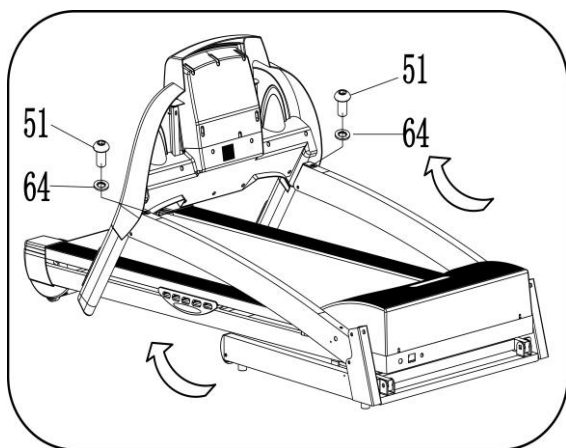
Napomena: Nemojte uključivati u struju pre sklapanja.

KORAK 1:



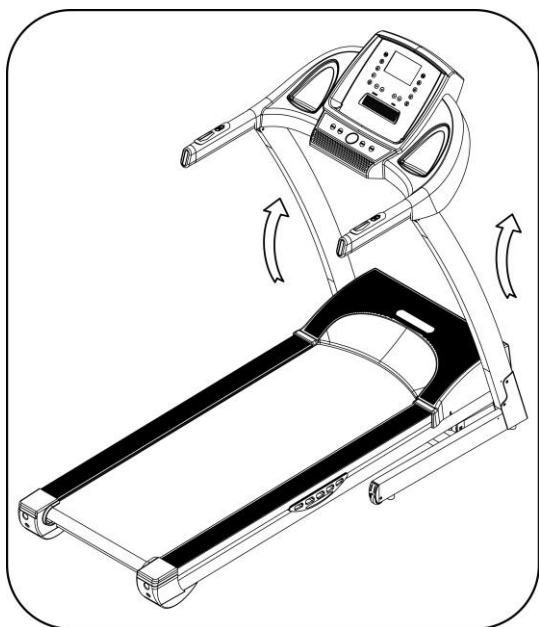
1. Otvorite kutiju, izvadite gore navedene rezervne delove, i stavite glavni ram na ravnu površinu.

KORAK 2:



Za sklapanje kompjutera, koristite 5# imbus ključ, pričvrstite kompjuter za levu i desnu uspravnu cev sa šraфом M8*16(51) i podložnom pločicom(64).

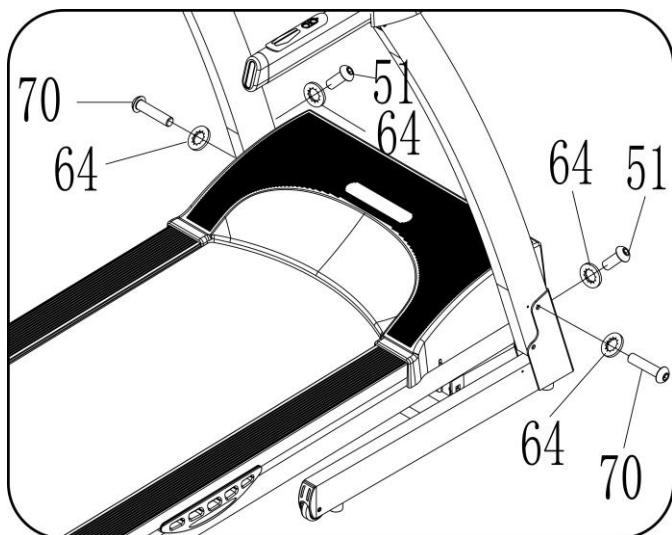
KORAK 3:



Držite levu i desnu ručicu uspravno.(kao na slici levo).

Napomena: Molimo pridržavajte uspravne ručice rukom, kako se niko ne bi povredio.

KORAK 4:



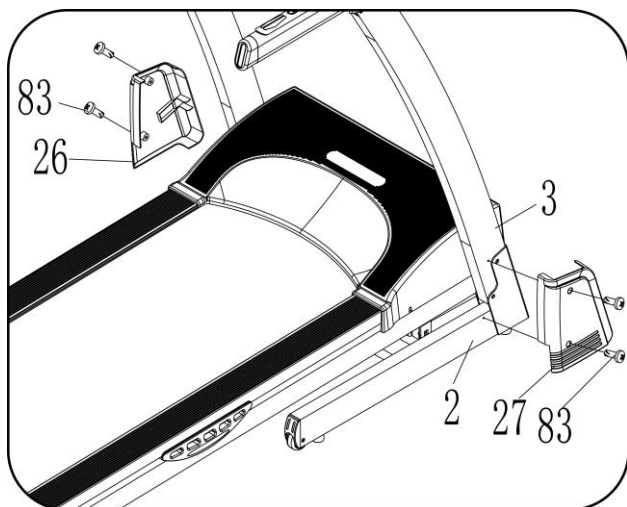
1. Koristite 5# imbus ključ, pričvrstite uspravne ručice za glavni ram šraфом M8*45(70) i podložnom pločicom(64).

2. Zatim koristite 5# imbus ključ, pričvrstite uspravne ručice za glavni ram šraфом M8*16(51) i podložnom pločicom (64).

Za obe strane koristi se isti metod sklapanja.

Napomena: Nemojte pritiskati kabl kompjutera kada sklopite kompjuter. Poduprite uspravno rukom kako ne biste pali ili se povredili.

KORAK 5:

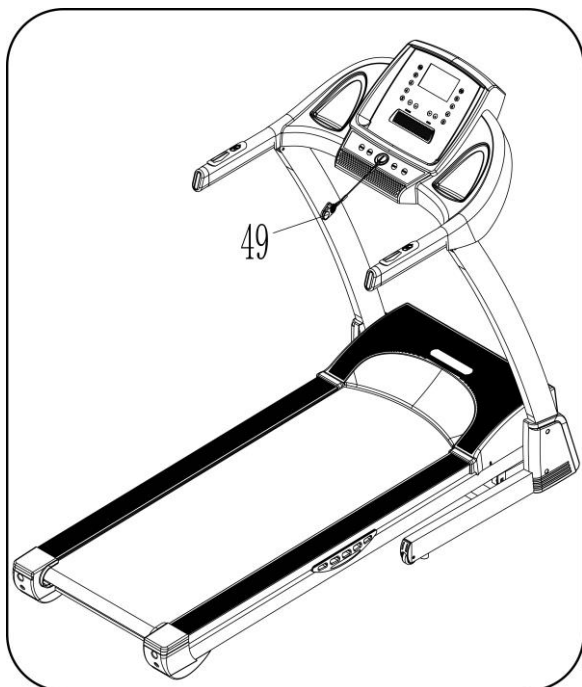


Uzmite ključ i šrafciger (12), pričvrstite pokrivač baze(26/27) za okvir baze koristeći šraf ST4.2*19(83).

Za obe strane koristi se isti metod sklapanja.

Napomena: Tokom pričvršćivanja, poduprite uspravno rukom kako ne biste pali ili se povredili.

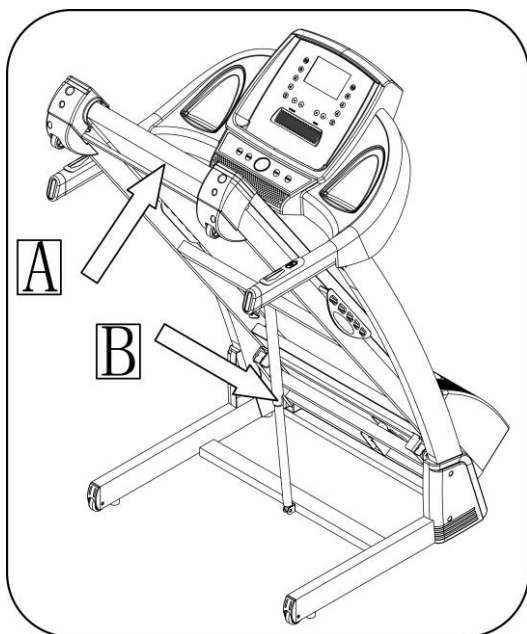
KORAK 6:



Stavite sigurnosni ključ (49) u kompjuter.

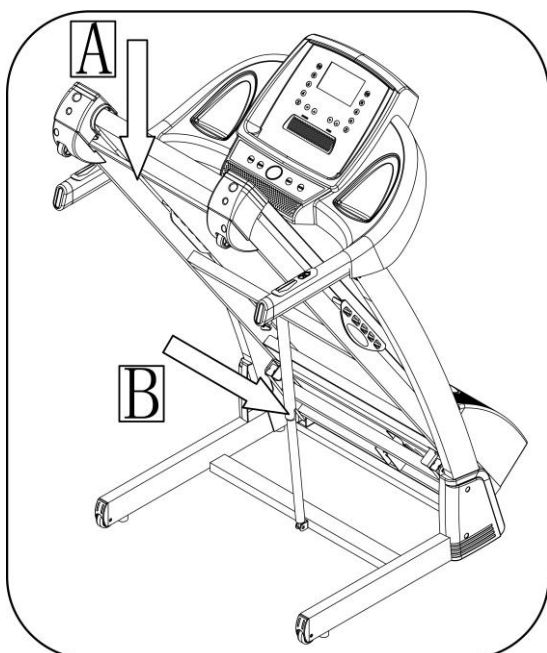
UPUTSTVO ZA SKLAPANJE

Povlačenje:



Povucite donji okvir u položaj A, dok ne čujete zvuk koji označava da je poluga sa kompresovanim vazduhom B pričvršćena za okruglu cev

Spuštanje:



Pridržite rukom mesto A, uklonite polugu sa kompresovanim vazduhom, i onda će donji okvir automatski pasti (Molimo držite ljude i kućne ljubimce dalje od mašine dok pada)

PAŽNJA: Molimo uverite se da je sve sklopljeno kao što je gore navedeno i pričvrstite sve šrafove. Izvršite sledeći postupak nakon što proverite da li je sve u redu. Pre korišćenja trake za trčanje, pažljivo pročitajte uputstvo.

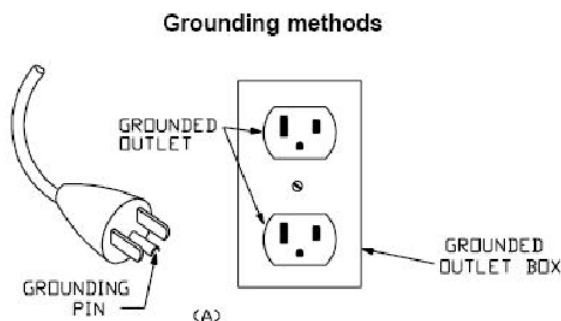
Tehnički parametri

VELIČINA SASTAVLJENE MAŠINE (mm)	1609*748*1319mm	STRUJA	As the rating label showing
VELIČINA SPAKOVANE MAŠINE (mm)	1107*748*1375mm	MAKSIMALNA IZLAZNA SNAGA	As the rating label showing
POVRŠINA ZA TRČANJE (mm)	450*1250mm	RASPON BRZINE	1-16KM/H
NETO TEŽINA	63KG	MAKS. TEŽINA KORISNIKA	120KG
1 LCD EKRAN	BRZINA, VREME, RAZDALJINA, PULS, KALORIJE		

METODE UZEMLJENJA

Ovaj proizvod mora biti uzemljen. Ako dođe do zastoja ili kvara, uzemljenje obezbeđuje put najmanjeg otpora električne struje kako bi se smanjio rizik od strujnog udara. Ovaj proizvod je opremljen kablom sa provodnikom za uzemljenje opreme i utikačem za uzemljenje. Utikač mora biti priključen u odgovarajuću utičnicu koja je pravilno postavljena i uzemljena, u skladu sa svim lokalnim propisima i odredbama.

OPREZ – Nepravilno povezivanje provodnika za uzemljenje opreme može dovesti do strujnog udara. Proverite kod kvalifikovanog električara ili servisera ukoliko sumnjate da je proizvod pravilno uzemljen. Ne modifikujte utikač koji se isporučuje uz proizvod – ako ne odgovara utičnici, neka kvalifikovani električar postavi odgovarajuću utičnicu. Za ovaj proizvod koristi se nominalno strujno kolo 220~240/100-120, i isti ima utikač za uzemljenje koji izgleda kao utikač prikazan na skici A, na sledećoj slici. Proverite da li je proizvod povezan sa utičnicom iste konfiguracije kao i utikač. Sa ovim proizvodom ne sme se koristiti nikakav adapter. **(Slika ispod služi samo kao referenca)**



VODIČ ZA RAD KOMPJUTERA



1. LCD EKRAN:

SPEED/BRZINA: Pokazuje brzinu. Tokom trčanja, „speed“ pokazuje 1.0-16.0KM/h.

TIME/VREME: Pokazuje vreme trčanja. Brojanje ide unapred od 0:00-99:59, kada dođe do 99:59 usporiće se i lagano zaustaviti i pokazaće „End“. Nakon zaustavljanja, proći će 5 sekundi do režima pripravnosti (stand-by mode). Odbrojanje ide od tačke podešavanja do nule. Kada dođe do 0:00, usporiće se i lagano zaustaviti i pokazaće „End“. Nakon zaustavljanja, proći će 5 sekundi do režima pripravnosti (stand-by mode).

DIS./RAZDALJINA: Pokazuje razdaljinu. Brojanje ide unapred od 0:00-99:99. Akumuliraće se od 0 ukoliko se nadmaši podešen podatak o rasponu. Odbrojanje ide od tačke podešavanja do nule. Kada dođe do 0:00, usporiće se i lagano zaustaviti i pokazaće „End“. Nakon zaustavljanja, proći će 5 sekundi do režima pripravnosti (stand-by mode).

CAL./KALORIJE: Pokazuje podatke o otkucaju srca ili kalorije. Pozitivno brojanje ide od 0 do 999, Akumuliraće se od 0 ukoliko se nadmaši podešen podatak o rasponu. Odbrojanje ide od tačke podešavanja do nule. Kada dođe do 0:00, usporiće se i lagano zaustaviti i pokazaće „End“. Nakon zaustavljanja, proći će 5 sekundi do režima pripravnosti (stand-by mode).

INCL. / PUL. NAGIB / PULS : Prikazuje podatke o nagibu. Nagib ide od 0-15.

Kada se korisnik drži za rukohvate, mogu se prikazati podaci o pulsu. Prikazuje se raspon otkucaja srca: 50-200 puta u minuti (podaci služe samo kao referenca, a ne kao medicinski podaci)

2. FUNKCIJA DUGMIĆA:

„PROG“ dugme: Kada je mašina u stanju pripravnosti (stand-by), pritisnite ovo dugme kako biste izabrali programe 0:00, P01-P02-P03 ----P15,U1-U3, FAT.

0:00, osnovni režim, prvobitni režim rada sistema, prvobitna brzina 1.0 KM/H

P01-P15, instaliranje internog programa. REŽIM TESTIRANJA TELESNE MASNOĆE

„MODE“ dugme: Pritisnite ovo dugme kako biste izabrali jedan od navedenih režima: 0:00, 15:00, 1.00, 50, (0:00 osnovni režim, režim 15:00 – odbrojanje vremena, režim 1.00 – odbrojanje rastojanja, režim 50 – odbrojanje kalorija). Prilikom odabira režima, za podešavanje brojanja koristi se i dugme za brzinu i dugme

za nagib. Nakon toga, pritisnite dugme „START“ kako biste pokrenuli pokretnu traku.

„START“ dugme: Kada zajedno uključite napajanje (power) i sigurnosnu bravu (safety lock), pritisnite ovo dugme u bilo kom trenutku i pokrenite traku za trčanje.

„STOP“ dugme: Pritisnite ovo dugme da zaustavite mašinu, obrišete i resetujete podatke.

„SPEED+“ 、 „SPEED-“ : Pritisnite dugme da podesite postavljenu vrednost kada je mašina u stanju pripravnosti. Prilagodite brzinu dok mašina radi. Vrednosti prilagođavanja kreću se od 0.1 km/puta. Kada držite dugme duže od 0.5 sekundi, brzina automatski nastavlja da se povećava ili smanjuje.

„INCLINE+“ 、 „INCLINE-“ : Pritisnite dugme da podesite postavljenu vrednost kada je mašina u stanju pripravnosti. Prilagodite nagib dok mašina radi. Vrednosti prilagođavanja kreću se od 0.1 dužina/puta. Kada držite dugme duže od 0.5 sekundi, nagib automatski nastavlja da se povećava ili smanjuje.

SPEED (2,4,6,8,10) : Brzo prilagodite brzinu

INCLINE (2,4,6,8,10) : Brzo prilagodite nagib

3. BRZO POKRETANJE (UPUTSTVO):

Pričvrstite magnetni kraj sigurnosne brave na kompjuter, pritisnite „START“ dugme da pokrenete mašinu, radiće najnižom brzinom, pritisnite „SPEED+“ „SPEED-“ da prilagodite brzinu. Kada želite da zaustavite mašinu, pritisnite dugme „STOP“ ili direktno izvadite sigurnosni ključ.

4. RUKOVANJE TOKOM RADA

Pritiskom na dugme „speed-“ smanjiće se radna brzina pokretne trake.

Pritiskom na dugme „speed+“ povećaće se radna brzina pokretne trake.

Pritiskom na dugme „incline -“ smanjiće se nagib pokretne trake.

Pritiskom na dugme „incline +“ povećaće se nagib pokretne trake.

Pritiskom na dugme „stop“ mašina će se usporiti kako bi se isključila.

Kada se korisnik drži za rukohvate oko 3 sekunde, može se prikazati podatak o pulsu.

5. REŽIM ODBROJAVANJA:

Kada je mašina u stanju pripravnosti, pritisnite dugme „START“, i mašina će se pokrenuti pri brzini od 1KM/H i nagibom od 0. Ekran će otpočeti brojanje od 0. U isto vreme, pritisnite dugme „SPEED+“、 „SPEED-“、 „INCLINE+“、 „INCLINE-“ kako biste promenili brzinu i nagib.

Kada je mašina u stanju pripravnosti, pritisnite dugme „MODE“ kako bi se pokrenuo režim odbrojanja. „Time“ ekran prikazuje „15:00“ i svetli, pritiskom na dugme „SPEED+“、 „SPEED-“、 „INCLINE+“、 „INCLINE-“ može se podesiti vreme, plan podešavanja je: 5:00 — 99:00.

Pritisnite dugme „MODE“ kako bi otpočelo odbrojanje razdaljine, „DISTANCE“ ekran prikazuje „1.00“ i svetli, pritiskom na dugme „SPEED+“、 „SPEED-“、 „INCLINE+“、 „INCLINE-“ može se podesiti dužina trčanja, plan podešavanja je: 0.50—99.90.

Pritisnite dugme „MODE“ kako bi otpočelo odbrojanje kalorija, pritiskom na dugme „SPEED+“、 „SPEED-“、 „INCLINE+“、 „INCLINE-“ mogu se podesiti kalorije, plan podešavanja je: 10.0—999.0.

Od triju režima, izaberite jedan koji želite da podesite i pritisnite „Start“, traka će se pokrenuti nakon 3 sekunde. Pritisnite dugme „INCLINE +“, „INCLINE -“, „SPEED +“, „SPEED -“ kako biste podesili brzinu i nagib. Traka će se zaustaviti pritiskom na dugme „Stop“.

6. INSTALIRANJE INTERNOG PROGRAMA:

Pritisnite dugme „PROG“ kako biste izabrali instaliranje internog programa od P1---P15. Kada odaberete program, ekran koji pokazuje razmak prikazaće P01-P15. Nakon odabira programa, ekran koji pokazuje vreme će zasvetleti. Pokazaće se podešeno vreme 30:00, a zatim pritisnite „INCLINE +“,

„INCLINE -“, „SPEED +“, „SPEED -“ da odaberete željeno vreme. Zatim pritisnite „START“ kako bi se pokrenulo instaliranje internog programa. Svaki od programa je podeljen u 20 sekcija, svako vreme vežbanja=vreme podešavanja/20. Kada se pređe u naredni program, sistem će ispustiti zvuk "Bi Bi Bi -" 3 puta. Brzina i nagib se menjaju sa programom, pritisnite „INCLINE +“, „INCLINE -“, „SPEED +“, „SPEED -“ da prilagodite brzinu i nagib, ali kada program uđe u narednu sekciju vratiće se na početnu brzinu i nagib, prođite kroz program, sistem će emitovati „I - I - B B B I“ zvuk tri puta, traka će se usporiti kako bi se lagano zaustavila i prikazaće se „End“, 5 sekundi nakon zaustavljanja mašina će ući u stanje pripravnosti.

7. UPUTSTVO ZA PROGRAM:

Svaki program je podeljen u 20 sekcija i svako vreme ima odgovarajuću brzinu i nagib.

LISTA PODATAKA INTERNIH PROGRAMA

TIME PROG		Da podesite vreme / 20 vremena = vreme rada svakog perioda																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	BRZINA	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	3
	NAGIB	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	NAGIB	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	NAGIB	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	NAGIB	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	NAGIB	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	BRZINA	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P08	BRZINA	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	NAGIB	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAGIB	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	NAGIB	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	NAGIB	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAGIB	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAGIB	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	BRZINA	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

8. Prikaz podataka i raspon podešavanja:

	Početni podataka	Standardni podatak	Raspon podešavanja	Prikazani raspon
Time - Vreme (min; sec.)	0:00	15:00	5:00–99:00	0:00–99:59
Incline – Nagib (ugao)	0	0	0–15	0–15
Speed – Brzina (km/h)	1.0	1.0	1.0–16.0	1.0–16.0
Distance – Daljina (km)	0	1.00	0.50–99.9	0.00–99.9
Pulse – Puls (otkucaj/min)	P	N/A	N/A	50–200
Calories – Kalorije (Broj kalorija)	0	50	10–999	0–999

9. TEST TELESNE MASNOĆE

Pritisnite dugme „PROGRAM“ kada je mašina u stanju spremnosti, pritisnite „MODE“ kako biste uneli podatke F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1-- POL, F-2—GODINE, F-3—VISINA, F-4—TEŽINA, F-5-TEST TELESNE MASNOĆE). Pritisnite SPEED + - da podesite 01-04 (parametri su u sledećoj tabeli), i ekran će prikazati podatke. Pritisnite „MODE“ da biste završili, i ekran će prikazati „F-5“ i „---“ i ući će u stanje spremnosti. Držite se za rukohvate, prikazaće podatke o Vašoj telesnoj masi (BMI).

F-1	Pol	01muški	02ženski
F-2	Godine	10-----99	
F-3	Visina	100----200	
F-4	Težina	20-----200	
F-5	Masnoća	≤19	MRŠAVO
		= (20---25)	NORMALNO
		= (25---29)	GOJAZNO
		≥30	DEBELO

10. PROGRAM DEFINISAN OD STRANE KORISNIKA

Postoje tri programa definisana od strane korisnika – U1, U2, U3.

10.1. Podešavanje

Pritisnite dugme „Program“ kako biste izabrali jedan od samopodešavajućih programa U1-U3. Zatim pritisnite MODE da uđete u samopodešavanje, ekran za brzinu i nagib pokazuje vrednost segmenta. Koristite plus ili minus kako biste prilagodili brzinu i nagib. Ponovo pritisnite MODE da potvrdite a zatim se podešava naredni period. Nakon što podesite dvadeseti period možete da sačuvate sve podatke za sledeći put. Ovi podaci se neće izgubiti ukoliko dođe do nestanka struje.

10.2. Start

A: U režimu pripravnosti, kontinuirano pritisnite „PROG“ kako biste direktno podesili program koji je

definisan od strane korisnika (U01-U03). Kada je podešavanje vremena spremno, pritisnite „START” kako biste započeli.

B: Nakon podešavanja korisničkog vremena i programa, pritisnite START da pokrenete mašinu.

10.3. Uputstvo za podešavanje

Svaki od programa podeljen je u 20 jednakih segmenata. Tek nakon što završite sa podešavanjem brzine i nagiba za svaki segment, možete da pokrenete traku za trčanje.

11. FUNKCIJA SIGURNOSNE BRAVE:

Izvucite sigurnosni konopac, i traka za trčanje će istog trenutka prestati da radi. Na svim ekranima biće prikazano „———”, zvučni signal će ispustiti 3 zvuka “B—B—”, i nakon toga se traka mora zaustaviti. Prikačite magnetni kraj sigurnosnog ključa za kompjuter, traka za trčanje će biti na početku rada.

12. MP3 FUNKCIJA: (Opciono)

Kada je traka za trčanje uključena, povežite MP3 ili drugi audio uređaj i ekran će početi sa puštanjem muzike. Jačina zvuka se može podesiti na audio uređaju. Molimo prilagodite odgovarajuću jačinu zvuka kako ne biste uticali na kvalitet zvuka i podesite jačinu-frekvenciju.

13. FUNKCIJA SPAVANJA:

Ukoliko mašina ne radi duže od 10 minuta, sistem će ući u stanje spavanja. Pritisnite bilo koje dugme kako bi ste aktivirali mašinu.

14. ISKLJUČIVANJE

U bilo kom trenutku možete isključiti prekidač za napajanje kako biste isključili traku za trčanje. Time traka za trčanje neće ni na koji način biti oštećena.

Uputstvo za vežbanje

Faza zagrevanja:

Ukoliko imate preko 35 godina ili niste potpuno zdravi, i ukoliko prvi put vežbate, molimo da se konsultujete sa svojim lekarom ili stručnjakom.

Pre nego što počnete sa korišćenjem motorizovane sprave za trčanje, molimo naučite kako da upravljate mašinom, kako da odredite, zaustavite, prilagodite brzinu, itd. U tom trenutku nemojte stajati na mašini. Nakon toga možete koristiti mašinu. Stanite sa obe strane na podlogu koja se ne kliza i držite se za rukohvate obema rukama. Neka mašina radi na nižoj brzini 1.6~3.2 km/h, zatim testirajte mašinu u pokretu tako što ćete na nju stat u jednom nogom, a nakon što se naviknete na brzinu možete početi sa trčanjem i možete malo povećati brzinu između 3 i 5 km/h. Zadržite tu brzinu oko 10 minuta, zatim zaustavite mašinu.

Faza vežbanja:

Pre korišćenja, naučite kako da prilagodite brzinu i nagib. Hodajte oko 1 km ustaljenom brzinom i zapišite vreme, biće Vam potrebno oko 15-25 minuta. Ako hodate pri brzini od 4.8 km/h, biće Vam potrebno oko 12 minuta da pređete 1 km. Ukoliko se osećate prijatno pri ustaljenoj brzini, možete povećati brzinu i nagib, i 30 odrađenih minuta predstavljaju odličnu vežbu. U ovoj fazi ne smete odjednom da dodate previše brzine ili nagiba, morate da se osećate ugodno.

Intenzitet vežbanja:

Odradite zagrevanje pri brzini od 4.8 km/h tokom 2 minuta, zatim povećajte brzinu na 5.3 km/h i nastavite da hodate 2 minuta, nakon toga povećajte na 5.8km/h i hodajte još 2 minuta. Nastavite da povećavate za 0.3 km/h na svaka 2 minuta, sve dok ne počnete ubrzano da dišete i da se osećate nelagodno.

Sagorevanje kalorija---najefikasniji način

Zagrejte se 5 minuta pri brzini 4-4.8KM/H, zatim polako povećavajte brzinu za 0.3km/h na svaka 2 minuta, dok ne postignete stabilnu brzinu pri kojoj se osećate ugodno i krećite se 45 minuta. Kako biste poboljšali intenzitet kretanja, možete da održavate brzinu tokom 1h trajanja nekog TV programa, i da povećate brzinu za 0.3km/h tokom svakog trajanja reklama, i nakon toga se vratite na prvobitnu brzinu. Možete ostvariti najefikasnije vežbanje za sagorevanje kalorija tokom reklama, a kao posledica povećaće se otkucaji srca. Na kraju, treba postepeno da usporavate poslednja 4 minuta.

Učestalost vežbanja:

Ciklus vežbanja: 3-5 puta nedeljno po 15-60 minuta. Pristupite pravljenju rasporeda vežbanja sistematski, a ne kao nekom hobiju.

Možete kontrolisati intenzitet trčanja podešavanjem brzine i nagiba. Predlažemo da u početku ne povećavate nagib; povećavanje nagiba je najefikasniji način za jačanje intenziteta vežbanja.

Konsultujte se sa svojim lekarom ili zdravstvenim radnikom pre nego što počnete sa vežbanjem. Stručnjaci Vam mogu pomoći da napravite odgovarajući vremenski raspored vežbanja u skladu sa Vašim godinama i zdravstvenim stanjem, kao i da odredite brzinu pokreta i intenzitet vežbanja. Molimo da odjednom prekinete sa vežbanjem ukoliko osetite stezanje ili bol u grudima, nepravilan rad srca, otežano disanje, vrtoglavicu ili neku drugu nelagodnost. Konsultujte se sa lekarom ili zdravstvenim radnikom kako biste nastavili dalje.

Možete da izaberete normalnu brzinu hodanja ili trčanja ako stalno koristite traku za trčanje.

Ukoliko nemate dovoljno iskustva, možete pratiti sledeća uputstva :

Brzina 1-3.0KM/H	fizički nespremno
Brzina 3.0-4.5KM/H	malo iskustva sa kretanjem i vežbanjem
Brzina 4.5-6.0KM/H	normalno hodaње
Brzina 6.0-7.5KM/H	brzo hodaње
Brzina 7.5-9.0KM/H	trčanje
Brzina 9.0-12.0KM/H	srednja brzina hodaња
Brzina 12.0-14.5M/H	dosta iskustva sa trčanjem
Brzina 14.5-16.0KM/H	odličan trkač

Pažnja: Brzina kretanja **≤6KM/H, normalno hodaње**; Brzina kretanja **≥8.0KM/H, trkač**.

FAZA ZAGREVANJA

Pre nego što počnete sa vežbanjem, trebalo bi da odradite vežbe zagrevanja. Zagrejani mišići se lakše istežu, stoga se prvo zagrejte 5 ~ 10 minuta. Zatim u skladu sa navedenim metodama stanite i uradite vežbe istezanja – po pet puta, istegnite svaku nogu po 10 sekundi ili više i uradite to ponovo kada završite sa vežbanjem.

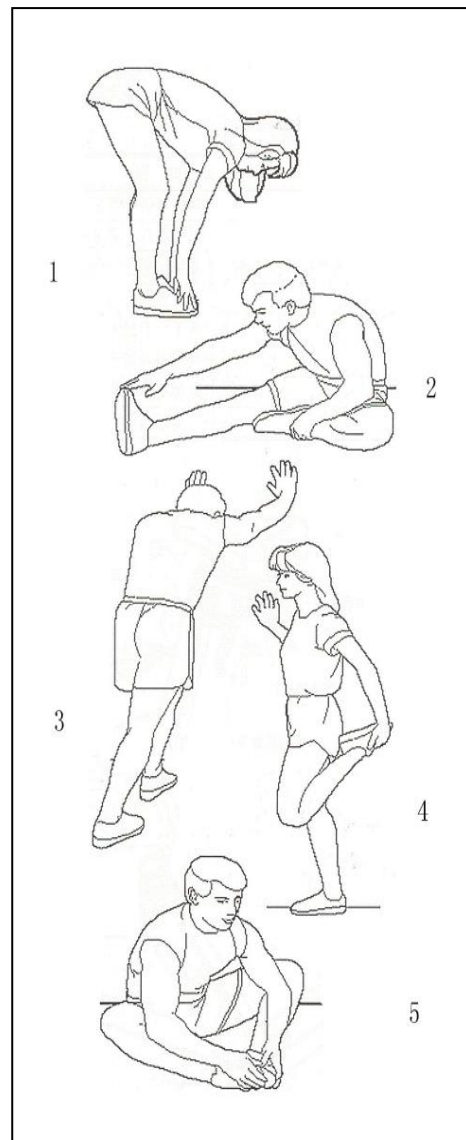
1. Savijte se: kolena blago savijena, telo nagnuto napred kako bi se istegla leđa i ramena, pokušajte prstima da dodirnete stopala. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponoviti tri puta (vidi Sliku 1).

2. Istezanje butnih mišića: sedeći na čistoj ravnoj površini, ispravite jednu nogu. Drugu nogu savijte ka „unutrašnjosti“ i približite je ispruženoj nozi. Pokušajte rukom da dodirnete prste na nozi. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi Sliku 2).

3. Istezanje tetiva: ruke stavite na zid ili drvo, jedna noga mora biti u mestu. Noge i pete moraju biti prave, zatim se nagnite ka zidu ili drvetu. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi Sliku 3).

4. Istezanje kvadricepsa: leva ruka je na zidu radi održavanja ravnoteže, zatim istegnite desnu ruku, uhvatite desno stopalo i lagano povlačite unazad dok ne osetite zatezanje prednjih mišića. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi Sliku 4).

5. Istezanje krojačkog mišića (natkolenice): Sedite, spojite stopala, kolena su ka spoljašnjoj strani. Rukama uhvatite stopala kako bi se zatele prepone. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi Sliku 5).



PODEŠAVANJE POKRETNE TRAKE

Pažnja: UVEK ISKLJUČITE MAŠINU IZ STRUJNOG PRIKLJUČKA PRE ČIŠĆENJA ILI SERVISIRANJA ISTE.

Čišćenje: Generalno čišćenje mašine uveliko će produžiti njen vek trajanja.

Održavajte traku čistom redovnim brisanjem prašine. Obavezno očistite izloženi deo trake sa obe strane, kao i bočne držače. Noseći čiste patike, smanjujete nakupljanje stranog materijala ispod trake za trčanje.

Pažnja: Uvek isključite mašinu iz strujnog priključka pre nego što uklonite poklopac motora. Barem jednom godišnje pomerite poklopac motora i usisajte ispod.

PODMAZIVANJE PLATFORME I TRAKE ZA TRČANJE

Ova traka za trčanje opremljena je prethodno podmazanom platformom koja je laka za održavanje. Trenje trake / platforme može imati glavnu ulogu u funkciji i veku trajanja trake za trčanje, pa je stoga

potrebno povremeno podmazivanje. Savetujemo da povremeno pregledate platformu. Ukoliko utvrdite da postoji oštećenje platforme, potrebno je da kontaktirate naš servisni centar.

Preporučujemo podmazivanje platforme prema sledećem rasporedu:

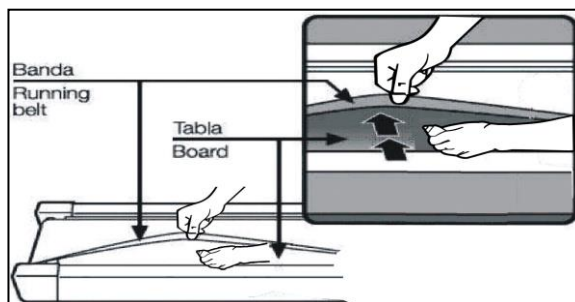
Ređe korišćenje (manje od 3 sata nedeljno) godišnje

Srednje korišćenje (3-5 sati nedeljno) svakih šest meseci

Često korišćenje (više od 5 sati nedeljno) svaka tri meseca

Preporučujemo da kupite sredstvo za podmazivanje od našeg distributera ili direktno od naše kompanije.

Pažnja: Svaka popravka zahteva stručnog tehničara.



Savetujemo da mašinu isključite iz struje na 10 minuta nakon što radi 2 sata, to je dobro za njeno održavanje.

Kako biste izbegli da se okliznete tokom trčanja, postarajte se da traka ne bude previše labava; kako biste izbegli veliko trenje između valjka i trake i održali dobar rad mašine, postarajte se da traka ne bude previše zategnuta. Možete podesiti razmak između ploča i trake, traka treba da bude udaljena od ploča 50-75mm sa obe strane, najbolje je da ne bude ni previše zategnuta a ni previše labava.

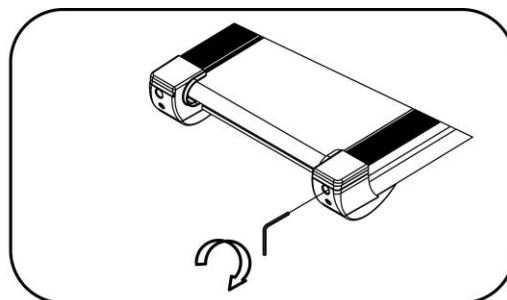
Centrirajte pojas za trčanje

•Postavite traku za trčanje na ravnu površinu. Pokrenite traku pri brzini od oko 6-8 km/h, proverite stanje rada.

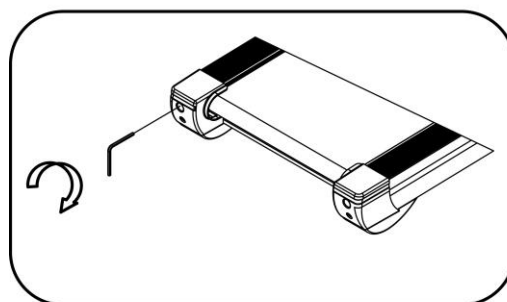
Ako je pojas otišao udesno, izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite desni šraf 1/4 u smeru kazaljke na satu, zatim pokrenite dok centrirate pojas. Slika A

Ako je pojas otišao ulevo, izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite levi šraf 1/4 u smeru kazaljke na satu, zatim pokrenite dok centrirate pojas. Slika B

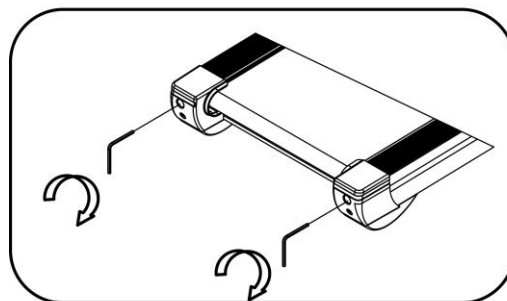
Blagovremeno podesite zategnutost pojasa, olabavite nakon određenog perioda trčanja. Izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite levi i desni šraf 1/4 u smeru kazaljke na satu, zatim ponovo počnite sa trčanjem, potvrđujte zategnutost pojasa sve dok pojas nije dovoljno zategnut. Slika C



A

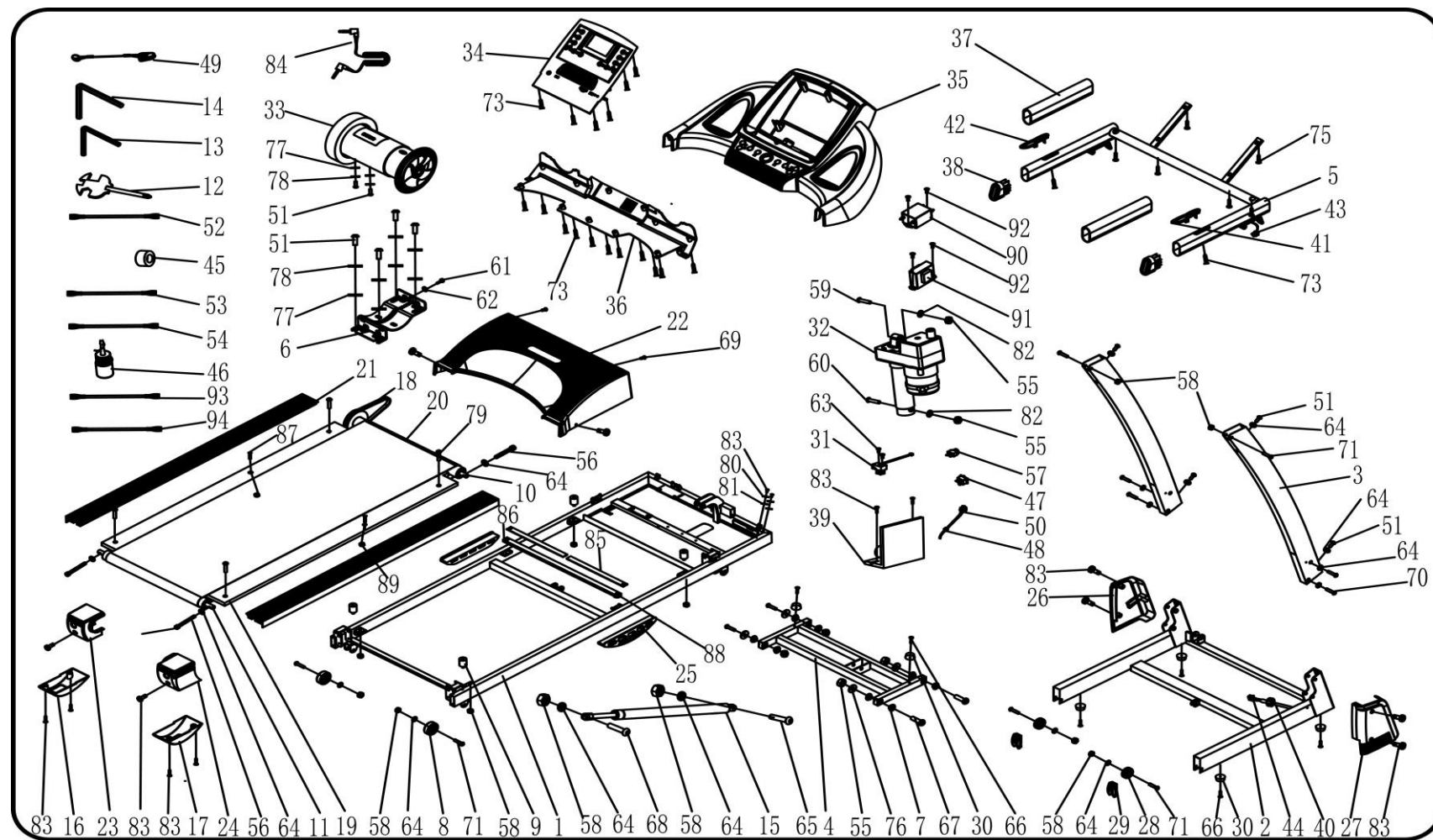


B



C

EKSPANDIRANI CRTEŽ



Spisak delova

Br.	OPIS	SPEC.	KOL.	Br.	OPIS	SPEC.	KOL.
1	Glavni okvir		1	48	Kopča za strujnu žicu		1
2	Donji okvir		1	49	Sigurnosni ključ		1
3	Uspravni nosač		2	50	Strujna žica		1
4	Okvir za nagib		1	51	Šraf	M8*16	10
5	Nosač kompjutera		1	52	Jednostruka AC žica		1
6	Nosač motora		1	53	Jednostruka plava žica		1
7	Intervalna cev		4	54	Jednostruka braon žica		1
8	Pokretni točak		2	55	1 kontramatica	M10	4
9	Jastuče		4	56	Šraf	M8*55	3
10	Prednji valjak		1	57	Zaštitnik od preopterećenja		1
11	Zadnji valjak		1	58	1 kontramatica	M8	12
12	Ključ sa šrafčigerom	S=13、14、15	1	59	Šraf	M10*42	1
13	5# imbus ključ	5mm	1	60	Šraf	M10*55	1
14	6# imbus ključ	6mm	1	61	Šraf	M8*35	1
15	Cilindar		1	62	Veliko ravno postolje		1
16	Levi pokretni pokrivač		1	63	Ključ	ST2.9*6.5	2
17	Desni pokretni pokrivač		1	64	Podložna pločica	8	17
18	Pojas motora		1	65	Šraf	M8*25	1
19	Pokretna ploča		1	66	Šraf	ST4.2*25	4
20	Pokretni pojas		1	67	Šraf	M10*45	4
21	Bočni držač		2	68	Šraf	M8*42	1
22	Pokrivač motora		1	69	Šraf	M5*8	4
23	Pokrivač leve zadnje baze		1	70	Šraf	M8*45	4
24	Pokrivač desne zadnje baze		1	71	Šraf	M8*40	6
25	Opružni jastuk		2	72	Šraf	M8*32	8
26	Pokrivač leve baze		1	73	Šraf	ST4.2*55	2
27	Pokrivač desne baze		1	74	Šraf	ST4.2*13	19
28	Transportni točak		2	75	Šraf	ST4.2*20	6
29	Poklopac pokretnog točka		2	76	Podložna pločica C	10	4
30	Podloga za nogu		4	77	Podložna pločica C	8	6
31	Senzor		1	78	Standardni opružni prsten	8	6
32	Nagibni motor		1	79	Šraf	M8*25	4
33	DC motor		1	80	Podložna pločica	5	2
34	Tabla kompjutera		1	81	Podložna pločica	5	2
35	Gornji poklopac kompjutera		1	82	Podložna pločica	10	2
36	Donji poklopac kompjutera		1	83	Šraf	ST4.2*19	15
37	Pena		2	84	MP3 kabl	Opciono	1
38	Priključak za nagnutu cev		2	85	Cev za jačanje ploče za trčanje	255*20*3	2
39	Kontrolna tabla		1	86	Umetak cevi		1
40	Priključak za okruglu žicu B		2	87	Šraf	M6*40	2
41	Puls sa brzinom		1	88	Najlonska izolaciona prostirka	φ23*φ10.5*2	2
42	Puls sa nagibom		1	89	1 kontramatica	M6	2
43	Gornja žica kompjutera		1	90	Filter		1
44	Donja žica kompjutera		1	91	Induktor		1
45	Magnetni prsten		1	92	Šraf		4
46	Bočica za ulje		1	93	Jednostruka žica 2		1
47	Prekidač		1	94	Žica za uzemljenje		1

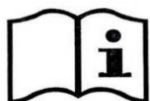
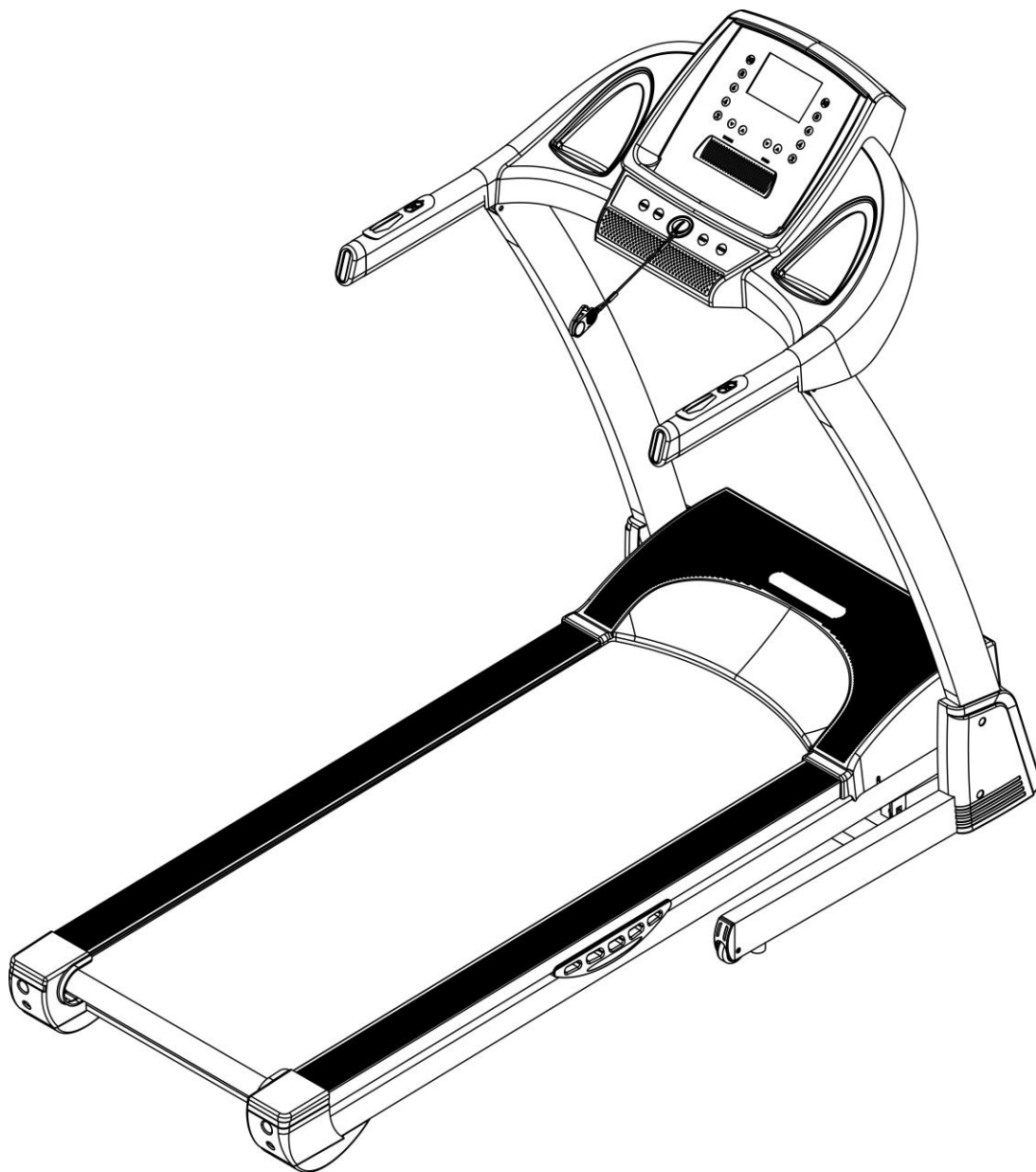
REŠAVANJE PROBLEMA

ŠIFRA	PROBLEM	REŠENJE
E01	Greška u poruci / obaveštenju između računara i donje upravljačke ploče	1. Proverite da li su kompjuter i žica donje kontrolne ploče dobro povezani; 2. Proverite da li je integrisani sklop na donjoj kontrolnoj ploči raskliman, resetujte integrisani sklop 3. Postoji neki problem sa napajanjem donje kontrolne ploče, promenite donju kontrolnu ploču
E02	Prekid kratkog signala	1. Proverite da li je napajanje odgovarajuće, ukoliko nije, koristite odgovarajuće napajanje da biste proverili; 2. Proverite da li je donja kontrolna ploča pregorela, zamenite je ispravnom; ponovo povežite sa žicom motora.
E03	Nema senzorskog signala	1. Proverite da li je žica senzora za brzinu dobro povezana, ponovo povežite žicu 2. Proverite da li je senzor brzine oštećen, zamenite ga ispravnim.
E04	Greška u nagibu	1. Proverite da li je nagibni motor dobro povezan, ponovo povežite žicu 2. Proverite da li je nagibni motor oštećen, zamenite ga ispravnim.
E05	Trenutna zaštita od preopterećenja	1. Motor je preopterećen ili neispravan, moguće da je prouzrokovano prejakom strujom, mašina će pokrenuti sistem samozaštite. Podesite mašinu i ponovo pokrenite; 2. Proverite da li je motor bučan, kao i da li je motor / donja kontrolna ploča izgorela. Ukoliko jeste, zamenite motor i donju kontrolnu ploču; Koristite odgovarajući napon.
E08	Problem sa drajverom	1. Proverite da li je integrisani sklop 24C02 8 na donjoj kontrolnoj ploči dobro povezan, ponovo ga povežite. 2. Promenite donju kontrolnu ploču

Slika prikazana ovde je samo indikativna. Ukoliko postoji nesklad između slike i stvarnog proizvoda, preovlađaće stvarni proizvod. Kompanije zadržava pravo da usavršava proizvod bez prethodnog obaveštenja.

MOTORIZIRANA TRAKA ZA TRČANJE

Korisnički priručnik



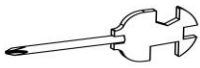
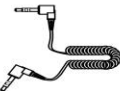
Pažljivo pročitajte sve upute prije uporabe ovog proizvoda. Sačuvajte ovaj korisnički priručnik za buduće informacije o proizvodu.

Sigurnosne upute

Pažnja: Ovdje predlažemo da se prije početka vježbanja posavjetujete sa svojim liječnikom ili zdravstvenim radnikom, posebno ako ste mlađi od 35 godina ili imate zdravstvenih problema u povijesti. Ne snosimo odgovornost za bilo kakve neugodnosti ili ozljede ako ne slijedite naše specifikacije. Pažljivo sastavite traku za trčanje i pokrijte štitnik motora, zatim uključite struju. Prije sastavljanja svakako provjerite je li isporuka kompletna pomoću priloženog popisa dijelova.

- 1) Provjerite jesu li sigurnosne kopče pričvršćene na pojaseve prije korištenja trake za trčanje.
 - 2) Nemojte stavljati nikakve predmete na bilo koji dio opreme kako biste izbjegli oštećenje opreme.
 - 3) Postavite traku za trčanje na čistu, ravnu površinu. Nemojte postavljati traku za trčanje na debeli tepih jer to može ometati pravilnu ventilaciju. Nemojte postavljati traku za trčanje blizu vode ili na otvorenom.
 - 4) Nikada ne pokrećite traku za trčanje dok stojite na traci za trčanje. Nakon uključivanja i podešavanja brzine, može doći do trenutne odgode prije pokretanja trake za trčanje. Uvijek stanite na bočne oslonce za noge dok se šipka ne počne pomicati.
 - 5) Nosite odgovarajuću odjeću kada vježbate na traci za trčanje. Ne nosite dugu, široku odjeću koja se može uhvatiti za pokretnu traku. Uvijek nosite tenisice za trčanje ili aerobik s gumenim potplatima. Držite djecu i kućne ljubimce podalje od trake za trčanje kada počnete vježbati.
 - 6) Nemojte vježbati barem 40 minuta nakon večere.
 - 7) Oprema je primjerena za odrasle, dok maloljetnici moraju biti u pratnji odraslih osoba tijekom vježbanja.
 - 8) Morate se držati za rukohvate sve dok se na početku vježbe ne osjetite sigurnima i upoznati s trakom za trčanje.
 - 9) Traka za trčanje je oprema koja se ne koristi na otvorenom, već u zatvorenom prostoru kako bi se izbjegla oštećenja. Održavajte prostoriju u kojoj se nalazi traka za trčanje čistom, ravnom i suhom. Uređaj je samo za vježbu, svaka druga namjena je zabranjena.
 - 10) Nabavite električni vod od distributera ili kontaktirajte našu tvrtku izravno za električni vod koji napaja samo traku za trčanje.
 - 11) Ako se brzina trake za trčanje iznenada poveća zbog elektroničkog kvara ili greškom, traka za trčanje će se naglo zaustaviti kada se ručka otpusti s konzole.
 - 12) Ne spajajte vod na sredinu kabela; nemojte produžavati kabel ili mijenjati utikač; ne stavljajte nikakve teške predmete na kabel i ne stavljajte kabel blizu izvora topline; zabranjeno je koristiti utičnicu s više rupa jer može doći do požara ili ozljeda.
 - 13) Isključite napajanje kada se oprema ne koristi. Kad je struja isključena, nemojte povlačiti kabel kako biste spriječili pucanje žice. Utaknite utikač u sigurnosno uzemljenu utičnicu. Morate se izravno obratiti stručnjacima ako postoji oštećenje linije.
 - 14) Ova traka za trčanje je samo za kućnu upotrebu.
 - 15) Sigurnosni prostor iza trake za trčanje trebao bi biti 1000*2000 mm, ne ostavljajte ništa na ovom prostoru dok koristite traku za trčanje.
- Upute za upotrebu služe samo za informiranje korisnika.
 - Dobavljač ne jamči za pogreške uzrokovane prijevodom ili tijekom izmjena tehničke specifikacije proizvoda.
 - Svi prikazani podaci su indikativni i ne mogu se koristiti u medicinskim aplikacijama.

Kada otvorite kutiju, pronaći ćete dolje navedene dijelove.

Popis rezervnih dijelova:

Br.	Opis	Specifikacija	Kol.	Br.	Opis	Specifikacija	Kol.
1	Glavni okvir		1	49	Sigurnosni ključ		1
12	Ključ s odvijačem	S=13、14、15	1	51	Vijak	M8*16	4
13	5# imbus ključ	5mm	1	64	Podložna ploča	8	6
14	5# imbus ključ	6mm	1	70	Vijak	M8*45	2
26	Lijevi poklopac baze		1	83	Vijak	ST4.2*19	4
27	Desni poklopac baze		1	84	MP3 kabel	Opciono	1
46	Boca za ulje		1				

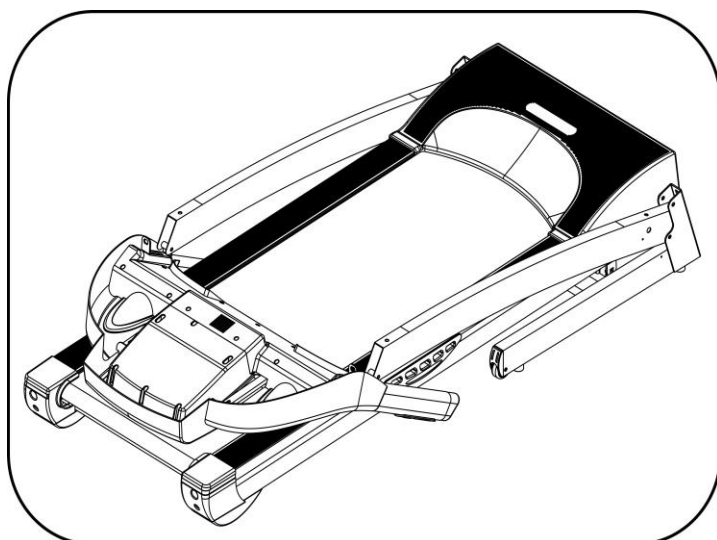
ALATI ZA POPRAVLJANJE:

#5 imbus ključ 5mm 1kom #6 imbus ključ 6mm 1kom

Ključ s odvijačem S=13、14、15 1kom

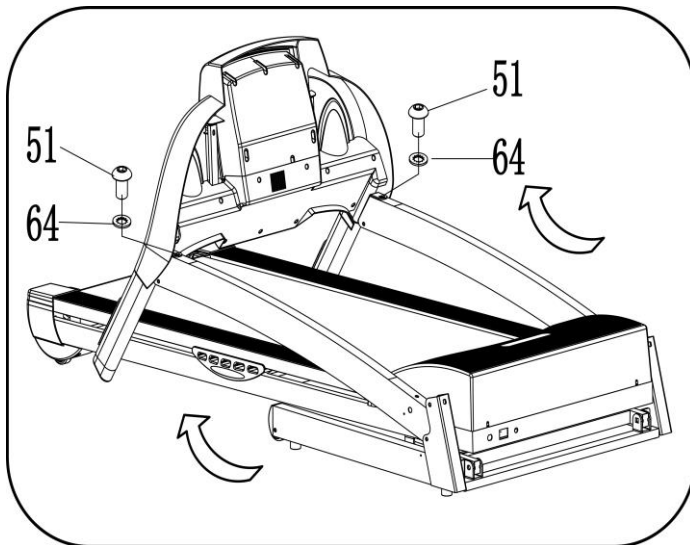
Napomena: Nemojte uključivati prije sastavljanja.

KORAK 1:



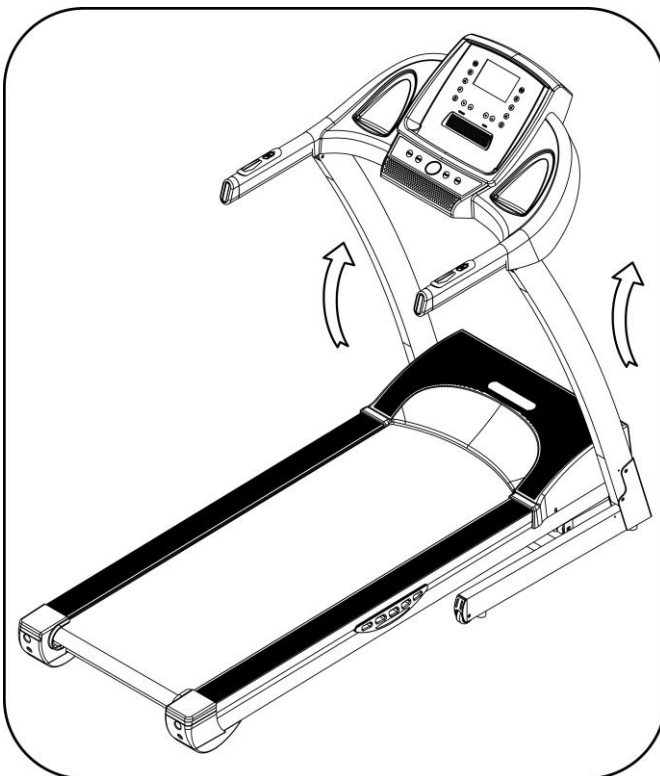
1. Otvorite kutiju, izvadite gore navedene rezervne dijelove i postavite glavni okvir na ravnu površinu.

KORAK 2:



Za sastavljanje računala koristite šesterokutni ključ 5#, pričvrstite računalu na lijevu i desnu uspravnu cijev pomoću M8*16 vijka (51) i podloške (64).

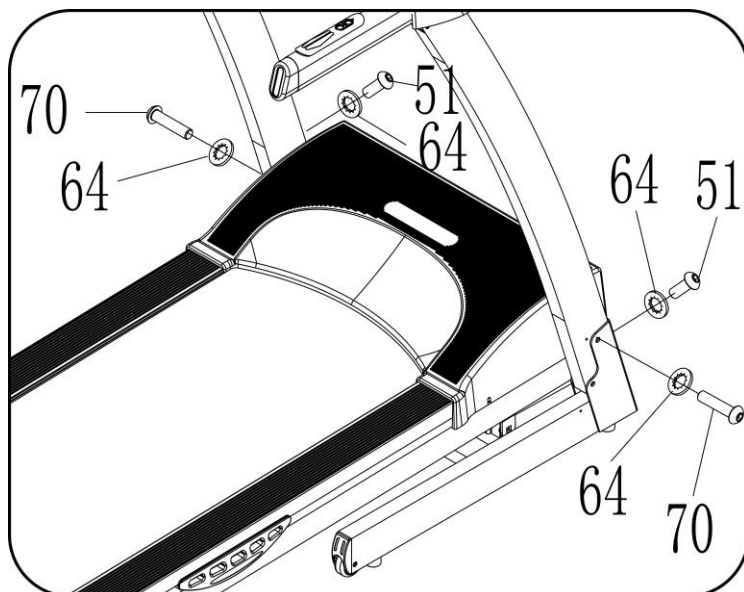
KORAK 3:



Lijevu i desnu ruku držite ravno (kao na slici lijevo).

Napomena: Rukom držite uspravne ručke kako se nitko ne bi ozlijedio.

KORAK 4:



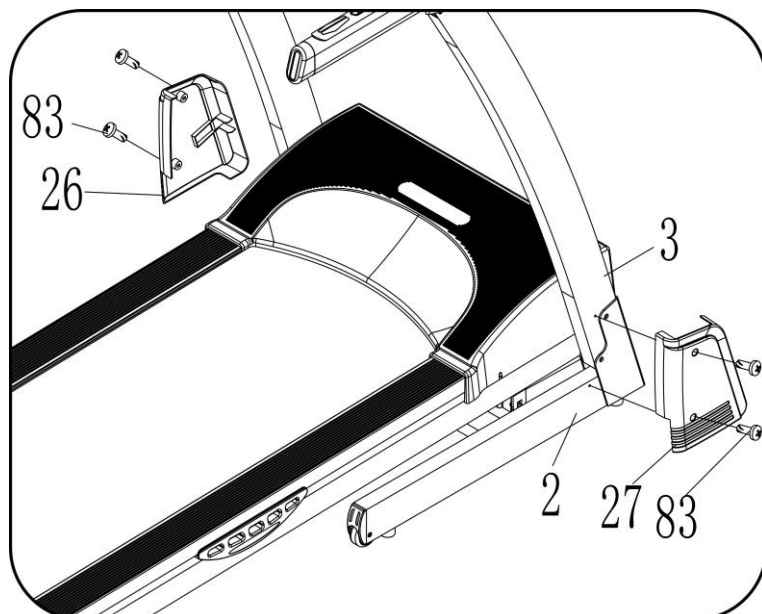
3. Koristeći šesterokutni ključ 5#, pričvrstite uspravne krakove na glavni okvir pomoću M8*45 vijka (70) i podloške (64).

4. Zatim upotrijebite šesterokutni ključ 5#, pričvrstite uspravne ruke na glavni okvir s M8*16 vijkom (51) i podloškom (64).

Isti način sklapanja koristi se za obje strane.

Napomena: Nemojte stiskati kabel računala kada savijate računalo. Poduprite se uspravno rukom kako biste izbjegli pad ili ozljedu.

KORAK 5:

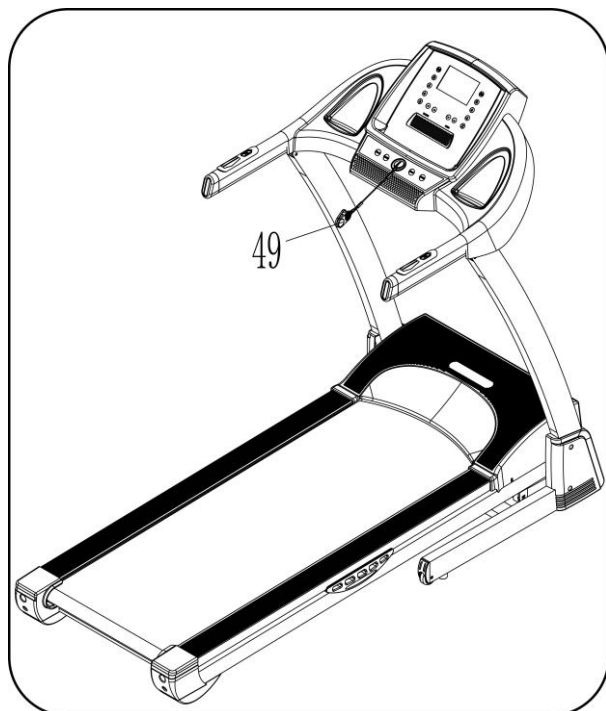


Uzmite ključ i odvijač (12), pričvrstite poklopac baze (26/27) na okvir baze pomoću vijka ST4.2*19 (83).

Isti način sklapanja koristi se za obje strane.

Napomena: Prilikom pričvršćivanja, uspravno se poduprite rukom kako biste izbjegli pad ili ozljedu.

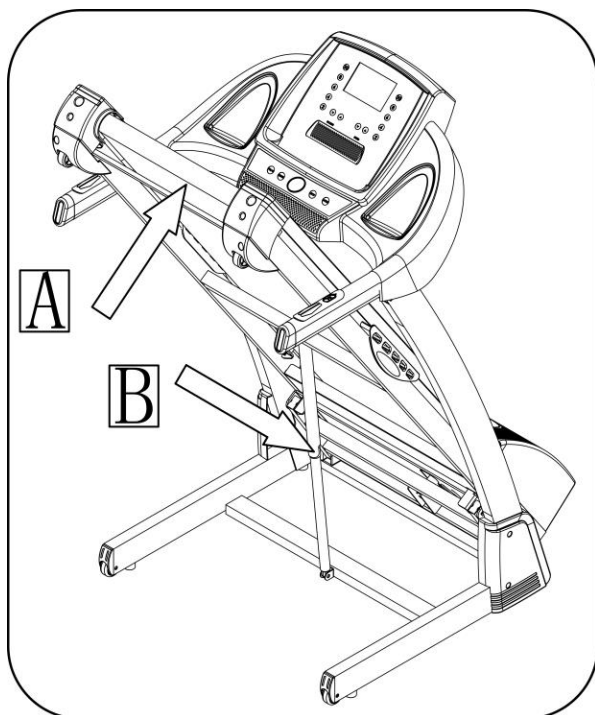
KORAK 6:



Umetnite sigurnosni ključ (49) u računalo.

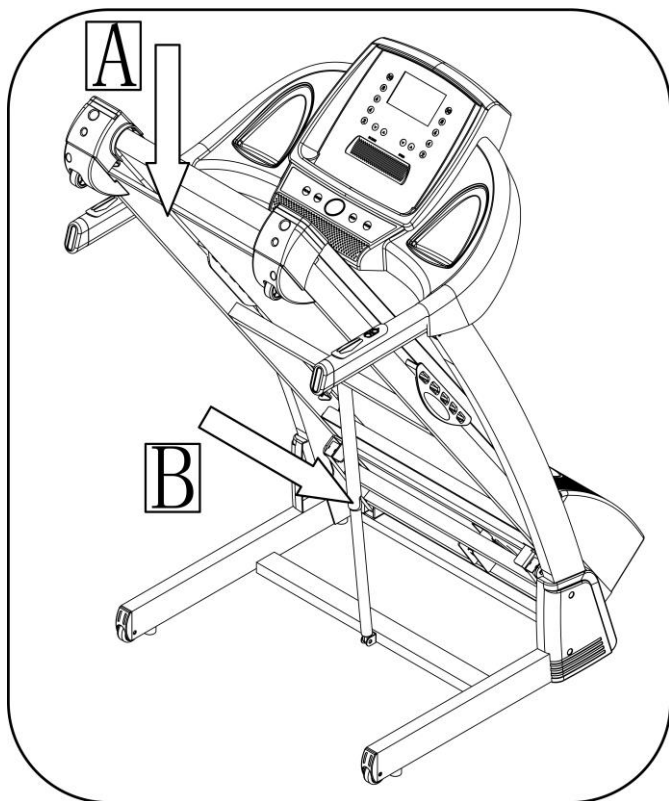
UPUTE ZA MONTAŽU

Povlačenje:



Povucite donji okvir u položaj A dok ne čujete zvuk koji pokazuje da je poluga komprimiranog zraka B pričvršćena na okruglu cijev.

Spuštanje:



Držite mjesto A rukom, uklonite polugu komprimiranim zrakom, a zatim će donji okvir automatski pasti (molimo da ljudi i kućni ljubimci budu dalje od stroja dok pada).

PAŽNJA: Provjerite je li sve sastavljeno kao gore i pričvrstite sve vijke. Izvedite sljedeći postupak nakon što ste provjerili je li sve u redu. Prije uporabe trake za trčanje pažljivo pročitajte upute.

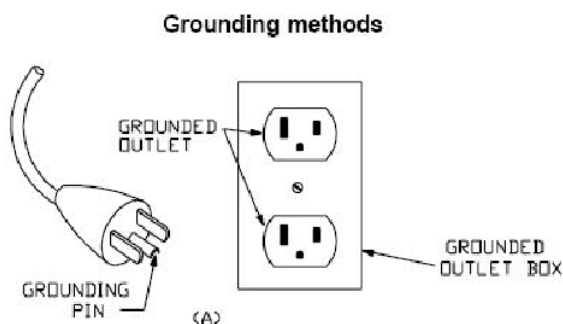
Tehnički parametri

VELIČINA SKLOPLJENOG STROJA (mm)	1609*748*1319mm	STRUJA	Kao što je prikazano na etiketi
PAKIRANA VELIČINA STROJA (mm)	1107*748*1375mm	MAKSIMALNA IZLAZNA SNAGA	Kao što je prikazano na etiketi
KRETN POVRŠINA (mm)	450*1250mm	RASPON BRZINE	1-16KM/H
NETO TEŽINA	63KG	MAKS. TEŽINA KORISNIKA	120KG
1 LCD EKRAN	BRZINA, VRIJEME, UDALJENOST, OTKUCAJI SRCA, KALORIJE		

NAČINI UZEMLJENJA

Ovaj proizvod mora biti uzemljen. Ako dođe do ispada ili kvara, uzemljenje osigurava put najmanjeg otpora za električnu struju kako bi se smanjio rizik od strujnog udara. Ovaj proizvod je opremljen kablom s vodičem za uzemljenje opreme i utikačem za uzemljenje. Utikač mora biti uključen u odgovarajuću utičnicu koja je ispravno instalirana i uzemljena, u skladu sa svim lokalnim zakonima i propisima.

OPREZ - Neispravno spajanje vodiča za uzemljenje opreme može dovesti do strujnog udara. Provjerite kod kvalificiranog električara ili servisera ako sumnjate da je proizvod ispravno uzemljen. Nemojte mijenjati utikač isporučen s proizvodom - ako ne odgovara utičnici, neka kvalificirani električar ugradi odgovarajuću utičnicu. Ovaj proizvod koristi nazivni strujni krug 220~240/100-120 i ima utikač za uzemljenje koji izgleda kao utikač prikazan na crtežu A na sljedećoj slici. Provjerite je li proizvod spojen na utičnicu iste konfiguracije kao utikač. Uz ovaj proizvod ne smije se koristiti adapter. (Slika ispod služi samo kao referenca)



VODIČ ZA RAD RAČUNALA



1. LCD EKRAN:

BRZINA: Prikazuje brzinu. Tijekom trčanja, "brzina" pokazuje 1.0-16.0KM/h.

VRIJEME: Prikazuje vrijeme rada. Odbrojavanje ide naprijed od 0:00-99:59, kada dođe do 99:59, malo će se zaustaviti i pokazati "Kraj". Nakon zaustavljanja, odbrojavanje počinje od 5 sekundi postavke točke na nulu. Kada dosegne 0:00, usporit će se i lagano zaustaviti te prikazati "Kraj". Nakon zaustavljanja, bit će potrebno 5 sekundi da prijeđe u stanje pripravnosti.

DIS./DISTANCE: Prikazuje udaljenost. Brojanje ide naprijed od 0:00-99:99. Akumulirati će se od 0 ako se prekorači postavljeni raspon podataka. Odbrojavanje ide od postavljene točke do nule. Kada dođe do 0:00, usporit će i malo se zaustaviti te će pokazati "Kraj".

KAL./BOJE: Prikazuje podatke o otkucajima srca ili kalorijama. Pozitivan broj kreće se od 0 do 999, akumulirati će se od 0 ako se prekorači postavljeni raspon podataka. Odbrojavanje ide od postavljene točke do nule. Kada dođe do 0:00, usporit će i malo se zaustaviti te će pokazati "Kraj".

UKLJ. / PUL. NAGIB / PULS: Prikazuje podatke o nagibu. Nagib je od 0-15.

Kada se korisnik drži za rukohvate, mogu se prikazati podaci o otkucajima srca. Prikazani raspon otkucaja srca: 50-200 otkucaja u minuti (podaci su samo za referencu, ne medicinski podaci)

2. FUNKCIJA DUGMIĆA:

Tipka "PROG": Kada je stroj u stanju pripravnosti, pritisnite ovu tipku za odabir programa 0:00, P01-P02-P03 ----P15,U1-U3, FAT.

0:00, osnovni režim, početni režim rada sustava, početna brzina 1,0 KM/H

P01-P15, instaliranje internog programa. REŽIM TESTIRANJA TJELESNE MASTI

Gumb "MODE": Pritisnite ovaj gumb za odabir jednog od sljedećih načina: 0:00, 15:00, 1.00, 50, (0:00 osnovni način, 15:00 način odbrojavanja, 1.00 način odbrojavanja udaljenosti, 50 - brojanje kalorija). Prilikom odabira načina, i gumb za brzinu i gumb za nagib koriste se za postavljanje brojača. Nakon toga pritisnite tipku "START" za pokretanje pokretne trake.

Gumb "START": Kada zajedno uključite napajanje i sigurnosnu bravu, pritisnite ovaj gumb u bilo kojem trenutku i pokrenite traku za trčanje.

Tipka "STOP": Pritisnite ovu tipku za zaustavljanje stroja, brisanje i resetiranje podataka.

"SPEED+" 、 "SPEED-" : Pritisnite gumb za podešavanje postavljene vrijednosti kada je stroj u stanju mirovanja. Podesite brzinu dok stroj radi. Vrijednosti podešavanja kreću se od 0,1 km/vrijeme. Kada držite gumb dulje od 0,5 sekundi, brzina se automatski nastavlja povećavati ili smanjivati.

"INCLINE+" 、 "INCLINE-" : Pritisnite gumb za podešavanje postavljene vrijednosti kada je stroj u stanju mirovanja. Podesite nagib dok stroj radi. Vrijednosti prilagodbe kreću se od 0,1 duljina/vrijeme. Kada držite gumb dulje od 0,5 sekundi, nagib se automatski nastavlja povećavati ili smanjivati.

BRZINA (2,4,6,8,10) : Brzo podešavanje brzine

NAGIB (2,4,6,8,10) : Brzo podešavanje nagiba

3. BRZI POČETAK (UPUTE):

Pričvrstite magnetski kraj sigurnosne brave na računalo, pritisnite tipku "START" za pokretanje stroja, radit će najnižom brzinom, pritisnite "SPEED+" "SPEED-" za podešavanje brzine. Kada želite zaustaviti stroj, pritisnite tipku "STOP" ili izravno izvadite sigurnosni ključ.

4. RUKOVANJE TIJEKOM RADA

Pritiskom na tipku "brzina-" smanjit će se radna brzina pokretne trake.

Pritiskom na tipku "brzina+" povećat ćete radnu brzinu pokretne trake.

Pritiskom na tipku "nagib -" smanjit će se nagib pokretne trake.

Pritiskom na tipku "nagib +" povećat ćete nagib pokretne trake.

Pritiskom na tipku "stop" usporit ćete stroj i isključiti ga.

Kada korisnik drži ručke oko 3 sekunde, mogu se prikazati podaci o otkucajima srca.

5. NAČIN ODBROJAVANJA:

Kada je stroj u stanju pripravnosti, pritisnite tipku "START" i stroj će se pokrenuti brzinom od 1KM/H i nagibom od 0. Zaslone će početi brojati od 0. Istovremeno pritisnite tipku "SPEED+" , "SPEED-" gumb , "INCLINE+" , "INCLINE-" za promjenu brzine i nagiba.

Kada je stroj u stanju pripravnosti, pritisnite tipku "MODE" za ulazak u način odbrojanja. Zaslone "Vrijeme" prikazuje "15:00" i svijetli , pritiskom na tipku "SPEED+" , "SPEED-" , "INCLINE+" , "INCLINE-" možete postaviti vrijeme, plan podešavanja je: 5:00 — 99: 00.

Pritisnite gumb "MODE" za početak odbrojanja udaljenosti, zaslon "DISTANCE" prikazuje "1.00" i svijetlo, pritisnite "SPEED+" , "SPEED-" , "INCLINE+" , "INCLINE-" gumb može postaviti duljinu trčanja, plan podešavanja je: 0,50—99,90.

Pritisnite gumb "MODE" za početak brojanja kalorija, pritisnite "SPEED+" , "SPEED-" , "INCLINE+" , "INCLINE-" gumb može postaviti kalorije, plan postavki je: 10.0—999.0.

Od tri načina odaberite onaj koji želite postaviti i pritisnite "Start", traka će se pokrenuti nakon 3 sekunde. Pritisnite tipke "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED +", "SPEED -" za podešavanje brzine i nagiba. Traka će se zaustaviti pritiskom na tipku "Stop".

6. INSTALIRANJE INTERNOG PROGRAMA:

Pritisnite gumb "PROG" za odabir instaliranja internog programa iz P1---P15. Kada odaberete program, zaslon razmaka će prikazati P01-P15. Nakon odabira programa svijetli prikaz vremena. Prikazat će se postavljeno vrijeme 30:00, zatim pritisnite "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED +", "SPEED -" za odabir željenog vremena. Zatim pritisnite "START" za početak instalacije internog programa. Svaki od programa podijeljen je u 20 odjeljaka, vrijeme svake vježbe = vrijeme postavljanja/20. Kada prijeđete na sljedeći program, sustav će se oglasiti "Bb Bb - -" 3 puta. Brzina i nagib se mijenjaju s programom, pritisnite "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED +", "SPEED -" za podešavanje brzine i nagiba, ali kada program uđe u sljedeći odjeljak, vratit će se na početna brzina i nagib, prođite kroz program, sustav će emitirati zvuk "I - I - B B B I" tri puta, vrpca će se usporiti do laganog zaustavljanja i prikazat će se "Kraj", 5 sekundi nakon zaustavljanja, stroj će ući u stanje pripravnosti.

7. UPUTE ZA PROGRAM:

Svaki program je podijeljen u 20 dijelova i svaki put ima odgovarajuću brzinu i nagib.

LISTA PODATAKA INTERNIH PROGRAMA

TIME PROG		Za postavljanje vremena / 20 puta = radno vrijeme svakog razdoblja																			
PROG		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	BRZINA	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	3
	NAGIB	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	NAGIB	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	NAGIB	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	NAGIB	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	NAGIB	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2

P07	BRZINA	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P08	BRZINA	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	NAGIB	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAGIB	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	NAGIB	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	NAGIB	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAGIB	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	NAGIB	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	BRZINA	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

8. Prikaz podataka i raspon postavki:

	Početni podataka	Standardni podatak	Raspon podešavanja	Prikazani raspon
Time - Vrijeme (min; sec.)	0:00	15:00	5:00–99:00	0:00—99:59
Incline – Nagib (ugao)	0	0	0–15	0–15
Speed – Brzina (km/h)	1.0	1.0	1.0–16.0	1.0–16.0
Distance –Udaljenost (km)	0	1.00	0.50–99.9	0.00—99.9
Pulse - Puls (otkucaj/min)	P	N/A	N/A	50–200
Calories - Kalorije (Broj kalorija)	0	50	10–999	0—999

9. TEST TJELESNE MASTI

Pritisnite dugme "PROGRAM" kada je stroj u stanju pripravnosti, pritisnite "MODE" za unos podataka F-1, F-2, F-3, F-4, F-5 (F-1-- POL, F-2 —DOB, F-3—VISINA, F-4—TEŽINA, F-5-TEST TJELESNE MASTI). Pritisnite SPEED + - za postavljanje 01-04 (parametri su u sljedećoj tablici), a ekran će prikazati podatke. Pritisnite "MODE" za završetak, a ekran će prikazati "F-5" i "---" i ući u stanje pripravnosti. Držite se za ručke, prikazat će vaš indeks tjelesne mase (BMI).

F-1	Spol	01muško	02žensko
F-2	Godine	10-----99	
F-3	Visina	100----200	
F-4	Težina	20-----200	
F-5	Masnoća	≤19	MRŠAVO
		= (20---25)	NORMALNO
		= (25---29)	PRETILO
		≥30	DEBELO

10. KORISNIČKI DEFINIRAN PROGRAM

Postoje tri korisnički definirana programa - U1, U2, U3.

10.1. Postaviti

Pritisnite gumb "Program" za odabir jednog od programa za samopodešavanje U1-U3. Zatim pritisnite MODE za ulazak u samopodešavanje, zaslon brzine i nagiba prikazuje vrijednost segmenta. Koristite plus ili minus za podešavanje brzine i nagiba. Ponovno pritisnite MODE za potvrdu i tada se postavlja sljedeće razdoblje. Nakon postavljanja dvadesetog razdoblja, sve podatke možete spremi za sljedeći put. Ovi podaci neće biti izgubljeni u slučaju nestanka struje.

10.2. Početak

O: U stanju pripravnosti, stalno pritisnite "PROG" za izravno postavljanje korisnički definiranog programa (U01-U03). Kada je postavka vremena spremna, pritisnite "START" za početak.

B: Nakon postavljanja korisničkog vremena i programa, pritisnite START za pokretanje stroja.

10.3. Vodič za postavljanje

Svaki program je podijeljen u 20 jednakih segmenata. Tek nakon što završite s podešavanjem brzine i nagiba za svaki segment, možete pokrenuti traku za trčanje.

11. FUNKCIJA SIGURNOSNOG ZAKLJUČAVANJA:

Izvucite sigurnosni kabel i traka za trčanje će odmah prestati raditi. Svi ekrani će prikazati "———", zujalica će ispustiti 3 zvuka "B—B—", a zatim se vrpca mora zaustaviti. Pričvrstite magnetski kraj sigurnosnog ključa na računalo, traka za trčanje će početi raditi.

12. MP3 FUNKCIJA: (opcionalno)

Kada je traka za trčanje uključena, spojite MP3 ili neki drugi audio uređaj i zaslon će početi reproducirati glazbu. Glasnoća se može podesiti na audio uređaju. Podesite odgovarajuću glasnoću kako ne biste utjecali na kvalitetu zvuka i prilagodite glasnoću i frekvenciju.

13. FUNKCIJA SPAVANJA:

Ako stroj ne radi dulje od 10 minuta, sustav će prijeći u način mirovanja. Pritisnite bilo koji gumb za aktiviranje stroja.

14. ISKLJUČENJE

U bilo kojem trenutku možete isključiti prekidač kako biste isključili traku za trčanje. Na taj način traka za trčanje neće biti ni na koji način oštećena.

Upute za vježbu

Faza zagrijavanja:

Ako ste stariji od 35 godina ili niste potpuno zdravi, a vježbate prvi put, posavjetujte se s liječnikom ili specijalistom.

Prije nego počnete koristiti motoriziranu traku za trčanje, naučite kako rukovati strojem, kako postaviti, zaustaviti, prilagoditi brzinu itd. U ovom trenutku nemojte stajati na stroju. Nakon toga možete koristiti stroj. Stanite s obje strane neklizajuće površine i držite se za rukohvate objema rukama. Neka stroj radi nižom brzinom od 1,6~3,2 km/h, zatim testirajte stroj u pokretu tako da stanete na njega jednom nogom, a nakon što se naviknete na brzinu, možete početi trčati i možete povećati brzinu malo između 3 i 5 km/h. Održavajte ovu brzinu oko 10 minuta, zatim zaustavite stroj.

Faza vježbe:

Prije uporabe naučite kako prilagoditi brzinu i nagib. Hodajte oko 1 km ujednačenim tempom i zabilježite vrijeme, trebat će vam oko 15-25 minuta. Ako hodate brzinom od 4,8 km/h, za prijelaz 1 km trebat će vam oko 12 minuta. Ako se osjećate ugodno u ravnomjernom tempu, možete povećati brzinu i nagib, a 30 minuta rada je izvrstan trening. U ovoj fazi ne smijete dodati previše brzine ili nagiba odjednom, morate se osjećati ugodno.

Intenzitet vježbanja:

Zagrijavajte se pri brzini od 4,8 km/h 2 minute, zatim povećajte brzinu na 5,3 km/h i nastavite hodati 2 minute, nakon toga povećajte na 5,8 km/h i hodajte još 2 minute. Nastavite povećavati za 0,3 km/h svake 2 minute, sve dok ne počnete disati ubrzano i osjećati se nelagodno.

Sagorijevanje kalorija --- najučinkovitiji način

Zagrijavajte se 5 minuta pri brzini od 4-4,8 KM/H, zatim polako povećavajte brzinu za 0,3 km/h svake 2 minute, dok ne postignete stabilnu brzinu pri kojoj se osjećate ugodno i krećete se 45 minuta. Kako biste poboljšali intenzitet kretanja, možete održavati brzinu tijekom 1 sata trajanja TV programa, a tijekom svakog trajanja reklame povećati brzinu za 0,3 km/h, a zatim se vratiti na početnu brzinu. Tijekom reklama možete dobiti najučinkovitiju vježbu sagorijevanja kalorija, a kao rezultat će vam se povećati broj otkucaja srca. Na kraju, trebali biste postupno usporiti zadnje 4 minute.

Učestalost vježbanja:

Ciklus vježbanja: 3-5 puta tjedno po 15-60 minuta. Pristupite izradi rasporeda vježbanja sustavno, a ne kao hobi.

Intenzitet trčanja možete kontrolirati podešavanjem brzine i nagiba. Predlažemo da u početku ne povećavate nagib; povećanje nagiba je najučinkovitiji način povećanja intenziteta vježbanja.

Posavjetujte se sa svojim liječnikom ili zdravstvenim radnikom prije početka vježbanja. Stručnjaci vam mogu pomoći u izradi odgovarajućeg rasporeda vježbanja prema vašoj dobi i zdravstvenom stanju te odrediti brzinu kretanja i intenzitet vježbanja. Odmah prestanite s vježbanjem ako osjetite stezanje ili bol u prsima, nepravilan rad srca, otežano disanje, vrtoglavicu ili bilo koju drugu nelagodu. Posavjetujte se sa svojim liječnikom ili zdravstvenim radnikom da nastavite dalje.

Možete odabrati normalnu brzinu hodanja ili trčanja ako stalno koristite traku za trčanje.

Ako nemate dovoljno iskustva, možete slijediti sljedeće upute:

Brzina 1-3.0 KM/H fizički nespreman

Brzina 3.0-4.5 KM/H, malo iskustva s kretanjem i vježbanjem

Brzina 4,5-6,0KM/H normalno hodaње

Brzina 6.0-7.5KM/H brzo hodaње

Brzina trčanja 7,5-9,0KM/H

Brzina 9.0-12.0KM/H prosječna brzina hoda

Brzina 12,0-14,5M/H puno iskustva u trčanju

Brzina 14.5-16.0KM/H odličan trkač

Pažnja: Brzina kretanja ≤ 6 KM/H, normalno hodaње; Brzina kretanja $\geq 8,0$ KM/H, trkač.

FAZA ZAGRIJAVANJA

Prije nego počnete vježbati, trebali biste napraviti vježbe zagrijavanja. Zagrijani mišići se lakše istežu, stoga se prvo zagrijavajte 5 do 10 minuta. Zatim, prema gore navedenim metodama, stanite i napravite vježbe istezanja - pet puta, istegnite svaku nogu 10 sekundi ili više i ponovite to kada završite vježbu.

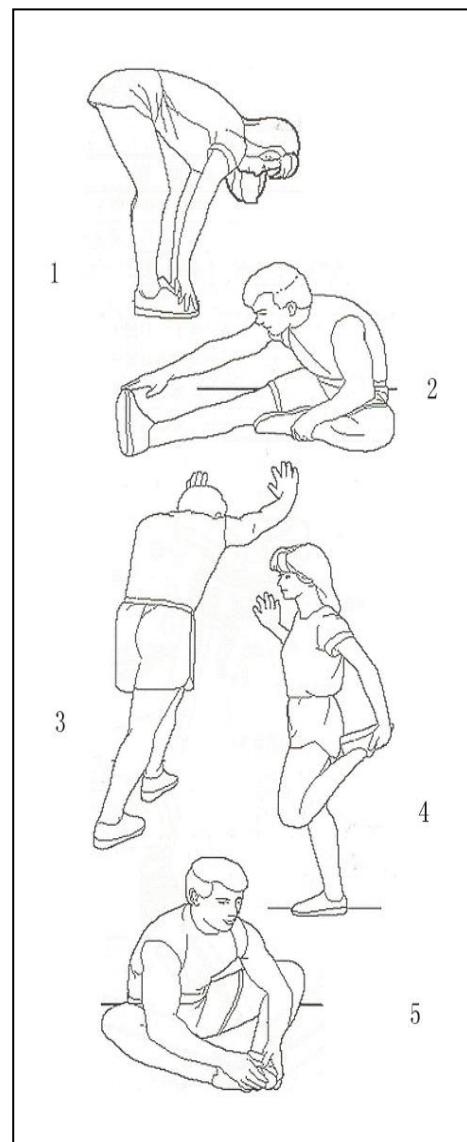
1. Sagnite se: koljena blago savijena, tijelo savijeno prema naprijed kako biste istegnuli leđa i ramena, prstima pokušajte dotaknuti stopala. Zadržite se u ovom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta (vidi sliku 1).

2. Istezanje bedrenih mišića: sjedeći na čistoj, ravnoj površini, ispravite jednu nogu. Drugu nogu savijte na "unutra" i približite je ispruženoj nozi. Pokušajte rukom dotaknuti nožne prste. Zadržite se u ovom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi sliku 2).

3. Istezanje tetiva: ruke stavite na zid ili drvo, jedna noga mora biti na mjestu. Noge i pete moraju biti ravne, zatim se nagnite prema zidu ili drvetu. Zadržite se u ovom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi sliku 3).

4 Istezanje kvadricepsa: lijeva ruka je na zidu radi ravnoteže, zatim ispružite desnu ruku, uhvatite desno stopalo i lagano se povucite unatrag dok ne osjetite istezanje prednjih mišića. Zadržite se u ovom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi sliku 4).

5. Istezanje krojačkog mišića (bedra): Sjednite, stopala skupljena, koljena prema van. Uхватite stopala rukama kako biste zategnuli prepone. Zadržite se u ovom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi sliku 5).



PODEŠAVANJE POKRETNE TRAKE

Pažnja: UVIJEK ISKLJUČITE STROJ IZ NAPAJANJA PRIJE ČIŠĆENJA ILI SERVISIRANJA.

Čišćenje: Generalno čišćenje stroja uvelike će produljiti njegov vijek trajanja.

Održavajte traku čistom redovitim brisanjem prašine. Obavezno očistite izloženi dio trake s obje strane, kao i bočne držače. Nošenjem čistih cipela smanjujete nakupljanje stranog materijala ispod trake za trčanje.

Opres: Uvijek isključite stroj iz utičnice prije skidanja poklopca motora. Najmanje jednom godišnje pomaknite napu i usisajte ispod.

PODMAZIVANJE PLATFORME I GAZNE STAZE

Ova traka za trčanje opremljena je prethodno podmazanom platformom koja se lako održava. Trenje remena/platforme može igrati važnu ulogu u funkciji i životnom vijeku trake za trčanje, stoga je potrebno povremeno podmazivanje. Savjetujemo vam da povremeno pregledate platformu. Ako ustanovite da postoji oštećenje platforme, trebate kontaktirati naš servisni centar.

Preporučamo podmazivanje platforme prema sljedećem rasporedu:

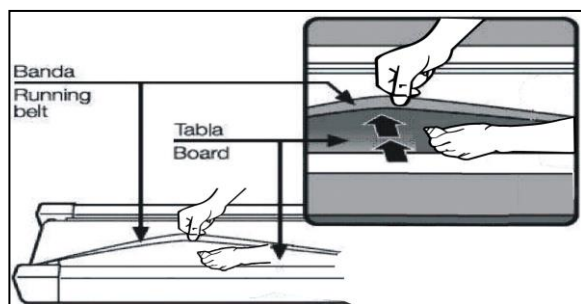
Rjeđe korištenje (manje od 3 sata tjedno) godišnje

Srednje korištenje (3-5 sati tjedno) svakih šest mjeseci

Česta uporaba (više od 5 sati tjedno) svaka tri mjeseca

Preporučujemo da mazivo kupite od našeg distributera ili izravno od naše tvrtke.

Pažnja: Svaki popravak zahtijeva stručnog tehničara.



Savjetujemo da isključite stroj iz struje na 10 minuta nakon rada od 2 sata, to je dobro za njegovo održavanje.

Kako biste izbjegli klizanje tijekom trčanja, pazite da remen nije previše labav; kako bi se izbjeglo veliko trenje između valjka i remena i kako bi stroj dobro radio, pazite da remen nije previše zategnut. Možete podesiti razmak između ploča i trake, traka bi trebala biti udaljena 50-75 mm od ploča s obje strane, najbolje da ne bude pretijesna i ne previše labava.

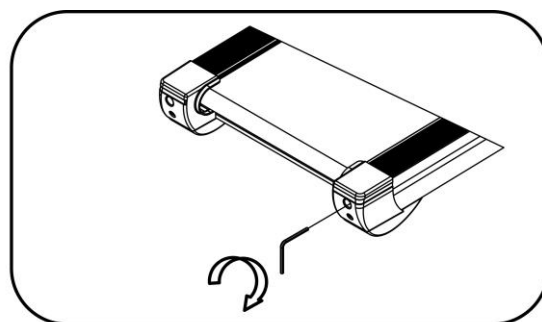
Centrirajte pojas za trčanje

- Postavite traku za trčanje na ravnu površinu. Pokrenite traku brzinom od oko 6-8 km/h, provjerite radno stanje.

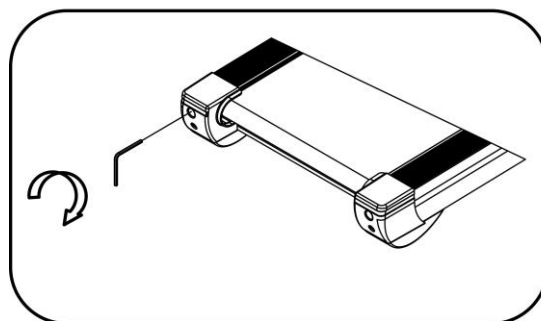
Ako je remen otišao udesno, izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite desni vijak za 1/4 u smjeru kazaljke na satu, a zatim počnite s centriranjem remena. Slika A

Ako je remen otišao ulijevo, izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite lijevi vijak za 1/4 u smjeru kazaljke na satu, a zatim počnite centrirati remen. Slika B

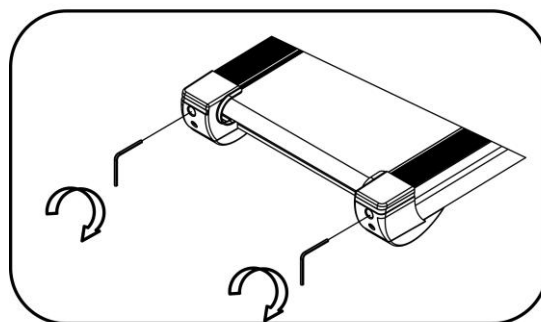
Podesite napetost remena na vrijeme, olabavite ga nakon određenog vremena rada. Izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite lijevi i desni vijke za 1/4 u smjeru kazaljke na satu, zatim počnite ponovno trčati, potvrdite napetost remena dok remen ne bude dovoljno zategnut. Slika C



A

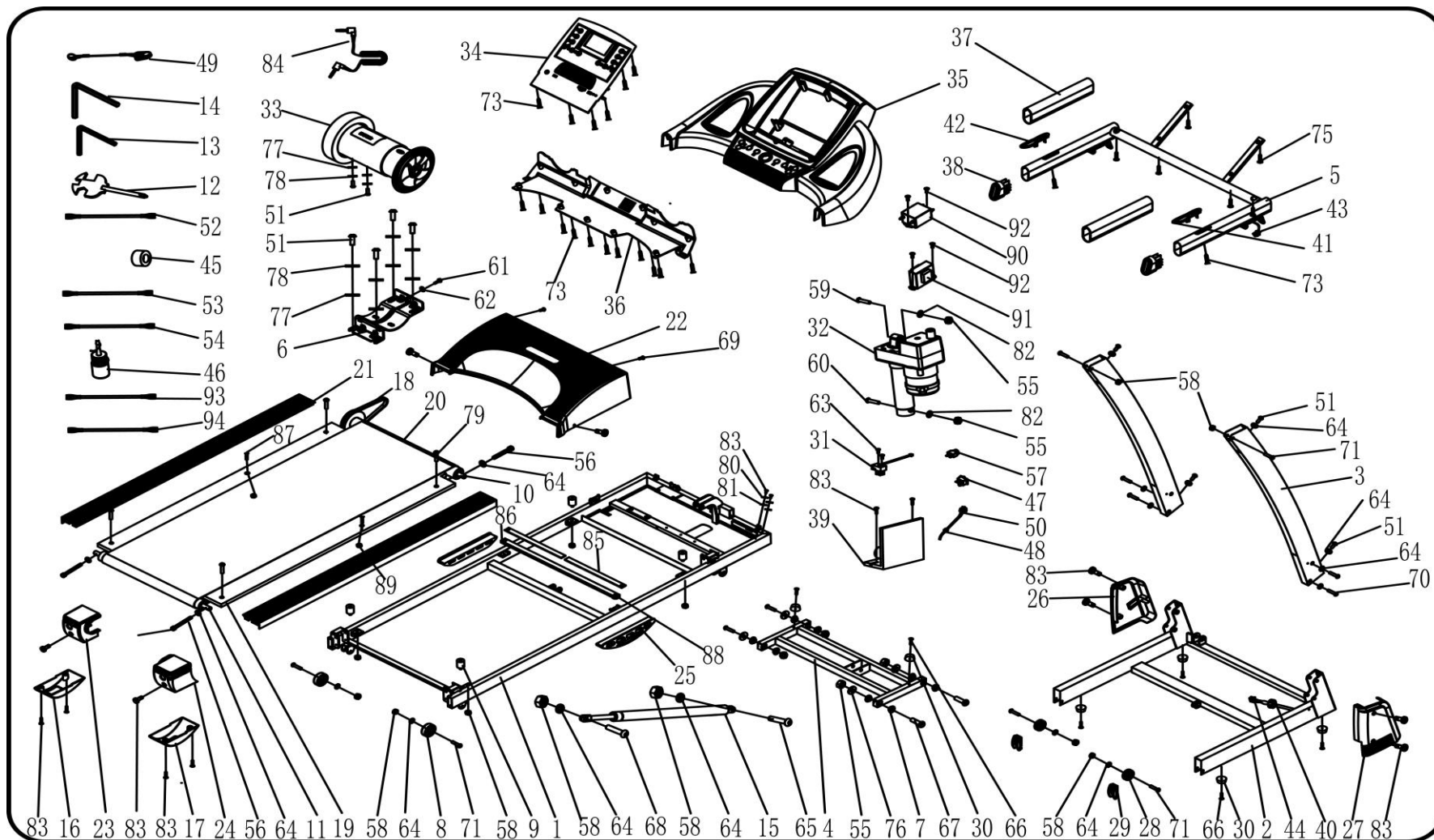


B



C

PROŠIRENI CRTEŽ



Spisak dijelova

Br.	OPIS	SPEC.	KOL.	Br.	OPIS	SPEC.	KOL.
1	Glavni okvir		1	48	Stezaljka za strujni kabel		1
2	Donji okvir		1	49	Sigurnosni ključ		1
3	Uspravna potpora		2	50	Žica za napajanje		1
4	Nagibni okvir		1	51	Vijak	M8*16	10
5	Držač računala		1	52	Jednostruka AC žica		1
6	Nosač motora		1	53	Jednostruka plava žica		1
7	Intervalna cev		4	54	Jednostruka braon žica		1
8	Kotač koji se kreće		2	55	1 protumatica	M10	4
9	Jastuk		4	56	Vijak	M8*55	3
10	Prednji valjak		1	57	Zaštitnik od preopterećenja		1
11	Stražnji valjak		1	58	1 protumatica	M8	12
12	Ključ s odvijačem	S=13、14、15	1	59	Vijak	M10*42	1
13	5# imbus ključ	5mm	1	60	Vijak	M10*55	1
14	6# imbus ključ	6mm	1	61	Vijak	M8*35	1
15	Cilindar		1	62	Veliki ravni stalak		1
16	Lijevi pomični poklopac		1	63	Ključ	ST2.9*6.5	2
17	Desni pomični poklopac		1	64	Podložna pločica	8	17
18	Remen motora		1	65	Vijak	M8*25	1
19	Pokretna ploča		1	66	Vijak	ST4.2*25	4
20	Pokretna traka		1	67	Vijak	M10*45	4
21	Bočni držač		2	68	Vijak	M8*42	1
22	Pokrivač motora		1	69	Vijak	M5*8	4
23	Lijevi stražnji poklopac baze		1	70	Vijak	M8*45	4
24	Desni stražnji poklopac baze		1	71	Vijak	M8*40	6
25	Opružni jastuk		2	72	Vijak	M8*32	8
26	Lijevi poklopac baze		1	73	Vijak	ST4.2*55	2
27	Desni poklopac baze		1	74	Vijak	ST4.2*13	19
28	Transportni kotač		2	75	Vijak	ST4.2*20	6
29	Poklopac pokretnog kotača		2	76	Potporna ploča C	10	4
30	Jastučić za stopala		4	77	Potporna ploča C	8	6
31	Senzor		1	78	Standardni opružni prsten	8	6
32	Nagibni motor		1	79	Vijak	M8*25	4
33	DC motor		1	80	Podložna pločica	5	2
34	Računalna ploča		1	81	Podložna pločica	5	2
35	Gornji poklopac računala		1	82	Podložna pločica	10	2
36	Donji poklopac računala		1	83	Vijak	ST4.2*19	15
37	Pjena		2	84	MP3 kabel	Opciono	1
38	Priključak za nagnutu cijev		2	85	Cev za jačanje ploče za trčanje	255*20*3	2
39	Nadzorna ploča		1	86	Cijevni umetak		1
40	Priključak za okruglu žicu B		2	87	Vijak	M6*40	2
41	Puls sa brzinom		1	88	Najlonska izolacijska prostirka	φ23*φ10.5*2	2
42	Puls sa nagibom		1	89	1 protumatica	M6	2
43	Računalna nadzemna žica		1	90	Filter		1
44	Donja žica računala		1	91	Induktor		1
45	Magnetni prsten		1	92	Vijak		4
46	Boca za ulje		1	93	Jednostruka žica 2		1
47	Prekidač		1	94	Žica za uzemljenje		1

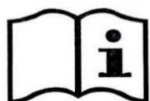
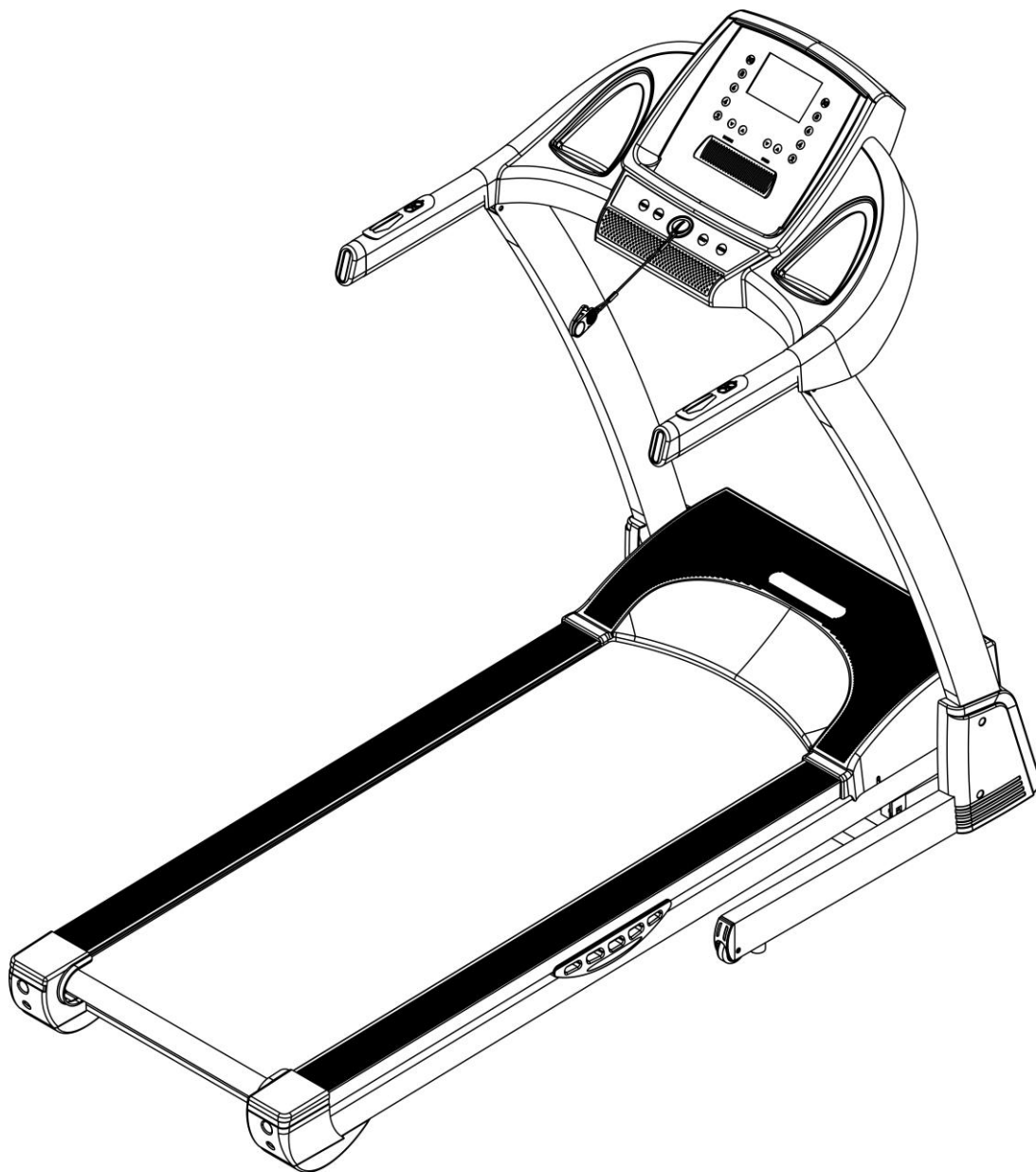
RJEŠAVANJE PROBLEMA

ŠIFRA	PROBLEM	RIJEŠENJE
E01	Pogreška poruke/obavijesti između računala i donje upravljačke ploče	1. Provjerite jesu li računalo i donja žica upravljačke ploče dobro povezani; 2. Provjerite je li integrirani krug na donjoj kontrolnoj ploči labav, resetirajte integrirani krug 3. Postoji neki problem s napajanjem donje upravljačke ploče, molimo promijenite donju upravljačku ploču
E02	Kratki prekid signala	1. Provjerite je li napajanje prikladno, ako nije, provjerite prikladno napajanje; 2. Provjerite je li donja upravljačka ploča izgorjela, zamijenite je ispravnom; ponovno spojite na žicu motora.
E03	Nema signala senzora	1. Provjerite je li žica senzora brzine dobro spojena, ponovno spojite žicu 2. Provjerite je li senzor brzine oštećen, zamijenite ga ispravnim.
E04	Pogreška nagiba	1. Provjerite je li motor nagiba dobro spojen, ponovno spojite žicu 2. Provjerite je li motor nagiba oštećen, zamijenite ga ispravnim.
E05	Trenutna zaštita od preopterećenja	1. Motor je preopterećen ili ne radi ispravno, što je vjerojatno uzrokovano prevelikom strujom, stroj će pokrenuti samozaštitni sustav. Podesite stroj i ponovno ga pokrenite; 2. Provjerite je li motor bučan i također je li motor/donja upravljačka ploča izgorjela. Ako je tako, zamijenite motor i donju upravljačku ploču; Koristite ispravan napon.
E08	Problem sa drajverom	1. Provjerite je li integrirani krug 24C02 8 na donjoj upravljačkoj ploči dobro spojen, ponovno ga spojite. 2. Zamijenite donju kontrolnu ploču

Ovdje prikazana slika samo je indikativna. Ako postoji odstupanje između slike i stvarnog proizvoda, stvarni proizvod će prevladati. Tvrtka zadržava pravo poboljšanja proizvoda bez prethodne najave.

MOTORIZED TREADMILL

User manual



Read all instructions carefully before using this product. Keep this user manual for future product information.

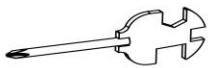
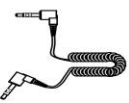
Safety instructions

Attention: Here we suggest that you consult your doctor or health care professional before starting to exercise, especially if you are under 35 years of age or have a history of health problems. We are not responsible for any inconvenience or injury if you do not follow our specifications. Carefully assemble the treadmill and cover the motor shield, then plug in the power.

Before assembly, be sure to check that the delivery is complete using the attached parts list.

- 1) Check that the safety clips are attached to the belts before using the treadmill.
 - 2) Please do not place any objects on any part of the equipment, so as not to damage the equipment.
 - 3) Place the treadmill on a clean, flat surface. Do not place the treadmill on a thick carpet as this may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
 - 4) Never start the treadmill while standing on the treadmill. After turning on and adjusting the speed, there may be a momentary delay before the treadmill starts. Always stand on the side footrests until the bar starts to move.
 - 5) Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose clothing that can get caught on the conveyor belt. Always wear running or aerobic training shoes that have rubber soles.
 - 6) Keep children and pets away from the treadmill when you start exercising.
 - 7) Do not exercise for at least 40 minutes after dinner.
 - 8) The equipment is suitable for adults, while minors must be accompanied by adults during exercise.
 - 9) You must hold on to the handrails until you feel safe and familiar with the treadmill at the beginning of the exercise.
 - 10) A treadmill is an equipment that is not used outdoors, but indoors to avoid damage. Keep the room where the treadmill is located clean, flat and dry. The device is for practice only, any other purpose is prohibited.
 - 11) Please get the power line from the distributor or contact our company directly for the power line that supplies only the treadmill.
 - 12) If the speed of the treadmill increases suddenly due to an electronic malfunction or by mistake, the treadmill will stop suddenly when the handle is separated from the console.
 - 13) Do not connect the line to the middle of the cable; do not extend the cable or change the plug; do not place any heavy object on the cable and do not place the cable near a heat source; it is forbidden to use a socket with several holes, as this may cause fire or injury.
 - 14) Turn off the power when the equipment is not in use. When the power is turned off, do not pull on the cord to prevent the wire from breaking. Insert the plug into a safety earthed outlet. You must contact the experts directly if there is damage to the line.
 - 15) This treadmill is for home use only.
 - 16) The safety space behind the treadmill should be 1000*2000mm, please keep this space clear while using the treadmill.
- The user manual serves only to inform the user.
 - The supplier does not guarantee for errors caused by translation or during changes in the technical specification of the product.
 - All displayed data are indicative and cannot be used in medical applications.

When you open the box, you will find the parts listed below.

 1	 12	 13	 14
 26	 27	 46	 49
 51	 64	 70	 83
 84			

List of spare parts:

No.	Description	Specification	Pcs.	No.	Description	Specification	Pcs.
1	Main frame		1	49	Security key		1
12	Wrench with a screwdriver	S=13、14、15	1	51	Screw	M8*16	4
13	5# allen key	5mm	1	64	Backing plate	8	6
14	6# allen key	6mm	1	70	Screw	M8*45	2
26	Left base cover		1	83	Screw	ST4.2*19	4
27	Right base cover		1	84	MP3 cable	Optional	1
46	Oil bottle		1				

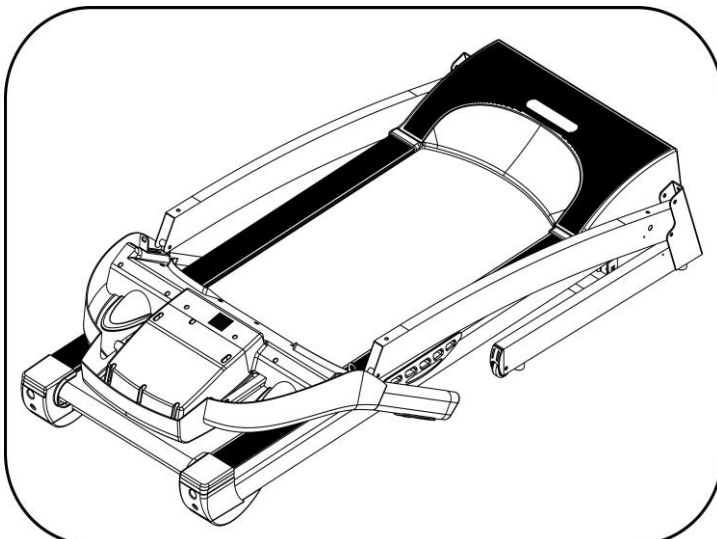
FIXING TOOLS:

#5 Allen key 5mm 1pc #6 Allen key 6mm 1pc

Key with screwdriver S=13、14、15 1pc

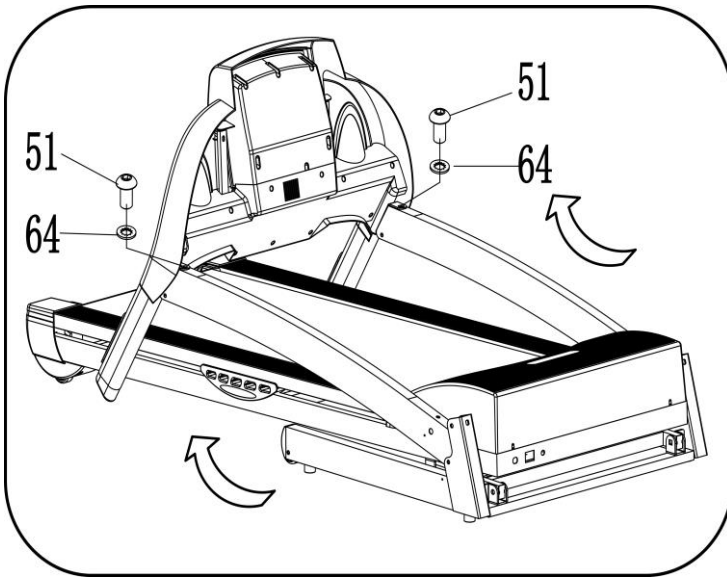
Note: Do not plug in before assembly.

STEP 1:



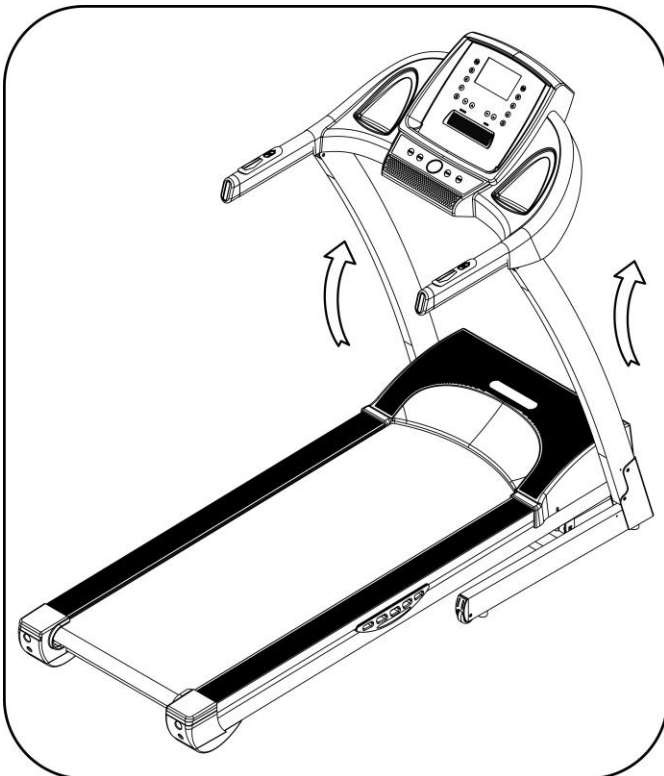
1. Open the box, take out the above spare parts, and place the main frame on a flat surface.

STEP 2:



To assemble the computer, use a 5# hex key, attach the computer to the left and right upright tube with M8*16 screw(51) and washer(64).

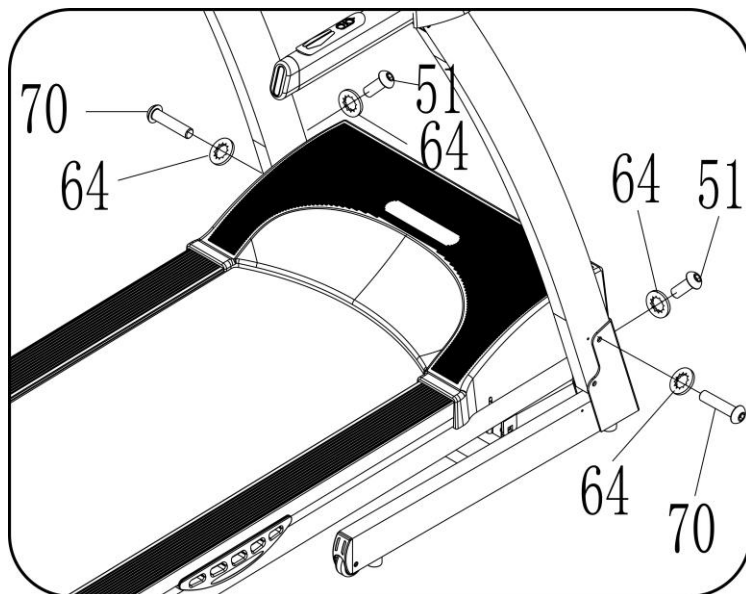
STEP 3:



Keep the left and right arms straight (as in the picture on the left).

Note: Please hold the upright handles with your hand, so that no one gets hurt.

STEP 4:



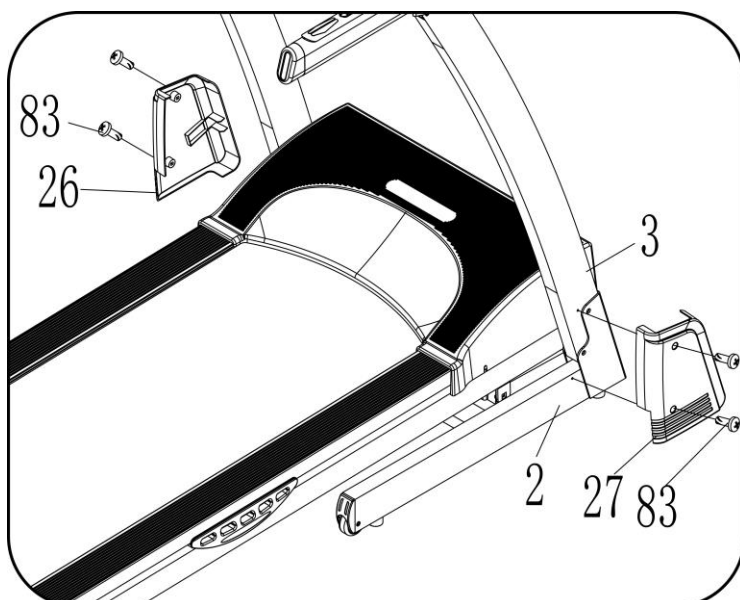
3、Using a 5# hex key, fix the upright arms to the main frame with M8*45 screw(70) and washer(64).

4、Then use 5# hex key, fix the upright arms to the main frame with M8*16 screw(51) and washer(64).

The same assembly method is used for both sides.

Note: Do not squeeze the computer cable when you fold the computer. Support yourself upright with your hand to avoid falling or injuring yourself.

STEP 5:

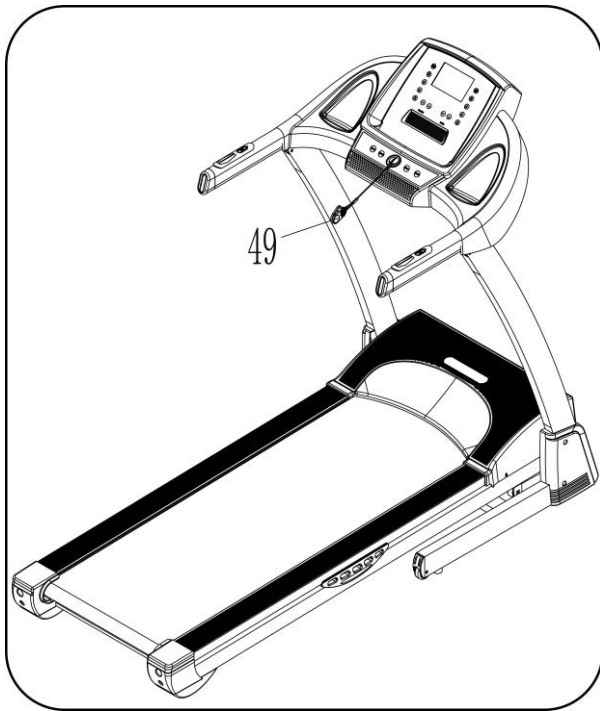


Take the wrench and screwdriver (12), attach the base cover(26/27) to the base frame using ST4.2*19 screw(83).

The same assembly method is used for both sides.

Note: When attaching, support upright with your hand to avoid falling or injuring yourself.

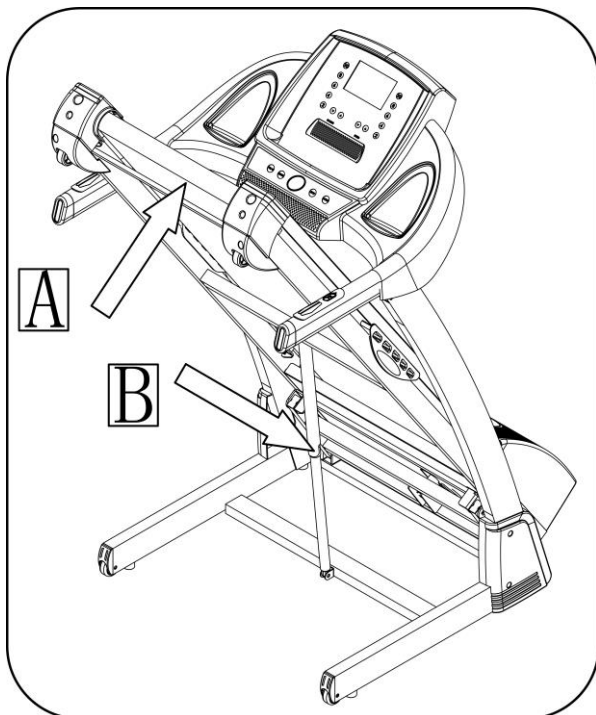
KORAK 6:



Insert the security key (49) into the computer.

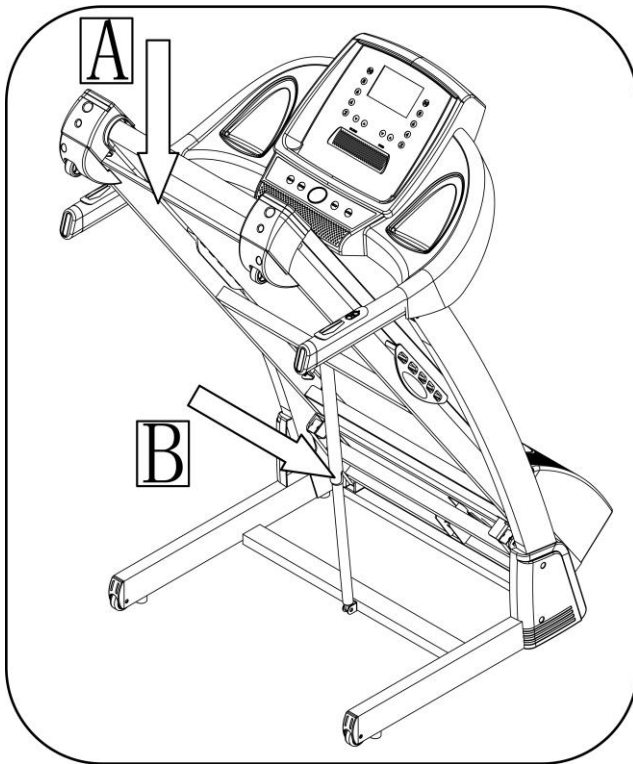
ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Withdrawal:



Pull the lower frame to position A until you hear a sound indicating that the compressed air lever B is attached to the round tube

Pulling down:



Hold the place A with your hand, remove the lever with compressed air, and then the lower frame will fall automatically (Please keep people and pets away from the machine while it is falling)

ATTENTION: Please make sure everything is assembled as above and fasten all the screws. Perform the following procedure after verifying that everything is in order. Before using the treadmill, read the instructions carefully.

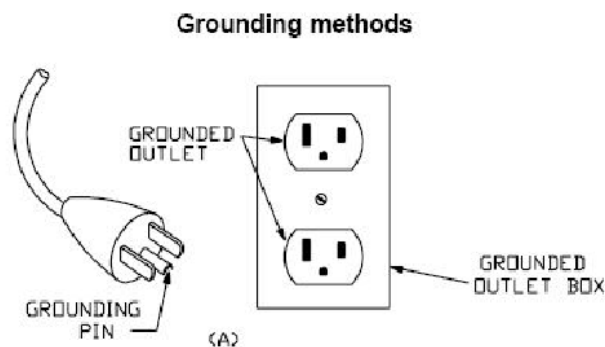
Technical parameters

SIZE OF THE ASSEMBLED MACHINE (mm)	1609*748*1319mm	ELECTRICITY	As the rating label showing
PACKED MACHINE SIZE (mm)	1107*748*1375mm	MAXIMUM POWER OUTPUT	As the rating label showing
RUNNING SURFACE (mm)	450*1250mm	SPEED RANGE	1-16KM/H
NET WEIGHT	63KG	MAX. USER WEIGHT	120KG
1 LCD SCREEN	SPEED, TIME, DISTANCE, HEART RATE, CALORIES		

EARTHING METHODS

This product must be grounded. If an outage or fault occurs, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cable with an equipment grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded, in accordance with all local codes and ordinances.

CAUTION - Improper connection of the equipment grounding conductor can lead to electric shock. Check with a qualified electrician or service technician if you doubt that the product is properly grounded. Do not modify the plug supplied with the product - if it does not fit the outlet, have a qualified electrician install a suitable outlet. This product uses a 220~240/100-120 rated circuit, and it has a grounding plug that looks like the plug shown in sketch A, in the following picture. Check that the product is connected to an outlet of the same configuration as the plug. No adapter may be used with this product. (The image below is for reference only).



GUIDE TO COMPUTER OPERATION



1. LCD SCREEN:

SPEED: Shows the speed. During running, "speed" shows 1.0-16.0KM/h.

TIME: Shows the running time. The count goes forward from 0:00-99:59, when it reaches 99:59 it will slow down and stop slightly and show "End". After stopping, it will take 5 seconds to stand-by mode. The countdown starts from the point settings to zero. When it reaches 0:00, it will slow down and stop slightly and show "End". After stopping, it will take 5 seconds to go to stand-by mode.

DIS./DISTANCE: Shows the distance. The count goes forward from 0:00-99:99. It will accumulate from 0 if the set range data is exceeded. The countdown goes from the set point to zero. When it reaches 0:00, it will slow down and stop slightly and show "End". After stopping, it will take 5 seconds to stand-by mode.

CAL./COLORIES: Shows heart rate data or calories. The positive count goes from 0 to 999, It will accumulate from 0 if the set range data is exceeded. The countdown goes from the set point to zero. When it reaches 0:00, it will slow down and stop slightly and show "End". After stopping, it will take 5 seconds to stand-by mode.

INCL. / PUL. SLOPE / PULSE : Displays slope data. The slope goes from 0-15.

When the user holds onto the handrails, heart rate data can be displayed. Heart rate range displayed: 50-200 beats per minute (data is for reference only, not medical data)

2. BUTTON FUNCTION:

"PROG" button: When the machine is in standby mode, press this button to select programs 0:00, P01-P02-P03 ----P15,U1-U3, FAT.

0:00, basic mode, initial system operation mode, initial speed 1.0 KM/H

P01-P15, installing the internal program. BODY FAT TESTING REGIME

"MODE" button: Press this button to select one of the following modes: 0:00, 15:00, 1.00, 50, (0:00 basic mode, 15:00 countdown mode, 1.00 distance countdown mode, 50 - counting calories). When selecting a mode, both the speed button and the incline button are used to set the count. After that, press the "START" button to start the conveyor belt.

"START" button: When you turn on the power and safety lock together, press this button at any time and start the treadmill.

"STOP" button: Press this button to stop the machine, clear and reset the data.

"SPEED+" 、 "SPEED-" : Press the button to adjust the set value when the machine is in standby state. Adjust the speed while the machine is running. Adjustment values range from 0.1 km/time. When you hold the button for more than 0.5 seconds, the speed automatically continues to increase or decrease.

"INCLINE+" 、 "INCLINE-": Press the button to adjust the set value when the machine is in standby state. Adjust the incline while the machine is running. Adjustment values range from 0.1 length/time. When you hold the button for more than 0.5 seconds, the slope automatically continues to increase or decrease.

SPEED (2,4,6,8,10) : Quickly adjust the speed

INCLINE (2,4,6,8,10) : Quickly adjust the incline

3. QUICK START (GUIDE):

Attach the magnetic end of the safety lock to the computer, press "START" button to start the machine, it will run at the lowest speed, press "SPEED+" "SPEED-" to adjust the speed. When you want to stop the machine, press the "STOP" button or take out the safety key directly.

4. HANDLING DURING WORK

Pressing the "speed-" button will decrease the operating speed of the conveyor belt.

Pressing the "speed+" button will increase the operating speed of the conveyor belt.

Pressing the "incline -" button will decrease the incline of the conveyor belt.

Pressing the "incline +" button will increase the incline of the conveyor belt.

Pressing the "stop" button will slow down the machine to turn it off.

When the user holds the handles for about 3 seconds, the heart rate data can be displayed.

5. COUNTDOWN MODE:

When the machine is in standby mode, press the "START" button, and the machine will start at a speed of 1KM/H and a slope of 0. The display will start counting from 0. At the same time, press the "SPEED+", "SPEED-" button 、"INCLINE+", "INCLINE-" to change the speed and incline.

When the machine is in standby mode, press the "MODE" button to enter the countdown mode. "Time" screen shows "15:00" and lights up, by pressing the button "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+", "INCLINE-" can set the time、setting plan is: 5:00 — 99:00.

Press "MODE" button to start the distance countdown, "DISTANCE" screen shows "1.00" and light, press "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+", "INCLINE-" button can set running length, setting plan is: 0.50—99.90.

Press "MODE" button to start calorie counting, press "SPEED+", "SPEED-", "INCLINE+", "INCLINE-" button can set calories, setting plan is: 10.0—999.0.

From the three modes, choose the one you want to set and press "Start", the bar will start after 3 seconds. Press "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED +", "SPEED -" buttons to adjust the speed and incline. The tape will stop by pressing the "Stop" button.

6. INSTALLING THE INTERNAL PROGRAM:

Press "PROG" button to choose to install internal program from P1---P15. When you select a program, the spacing display will show P01-P15. After selecting the program, the time display will light up. The set time 30:00 will be displayed, then press "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED +", "SPEED -" to select the desired time. Then press "START" to start installing the internal program. Each of the programs is divided into 20 sections, each exercise time=setting time/20. When moving to the next program, the system will beep "Bb Bb - -" 3 times. The speed and incline change with the program, press "INCLINE +", "INCLINE -", "SPEED +", "SPEED -" to adjust the speed and incline, but when the program enters the next section, it will return to the initial speed and incline, pass through the program, the system will emit "I - I - B B B I" sound three times, the tape will slow down to a soft stop and "End" will be displayed, 5 seconds after the stop, the machine will enter the standby state.

7. INSTRUCTIONS FOR THE PROGRAM:

Each program is divided into 20 sections and each time has a corresponding speed and incline.

DATA LIST OF INTERNAL PROGRAMS

PROG	TIME	To set time / 20 times = working time of each period																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	3	3	3	5	3
	SLOPE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	SLOPE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	SLOPE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	SLOPE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	SLOPE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	SLOPE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	SLOPE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	3	3
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	SLOPE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SLOPE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	SLOPE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	SLOPE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	SLOPE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	SLOPE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	2	2	5	5	2	2
P14	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	SLOPE	3	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	4	4	3	2
P15	SPEED	2	5	7	10	9	6	4	10	4	5	8	10	6	5	8	3	9	7	4	3
	SLOPE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	3	3	8	9	3	3

8. DATA DISPLAY AND SETTING RANGE:

	Initial data	Standard data	Adjustment range	Range shown
Time - Time (min; sec.)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00-99:59
Incline	0	0	0-15	0-15
Speed (km/h)	1.0	1.0	1.0-16.0	1.0-16.0
Distance - Distance (km)	0	1.00	0.50-99.9	0.00-99.9
Pulse - Puls (beats/min)	P	N/A	N/A	50-200
Calories - Calories (Number of calories)	0	50	10-999	0-999

9. BODY FAT TEST

Press "PROGRAM" button when the machine is in ready state, press "MODE" to enter data F-1、F-2、F-3、F-4、F-5 (F-1-- POL,F- 2 —AGE ,F- 3—HEIGHT, F-4—WEIGHT, F-5-BODY FAT TEST). Press SPEED + - to set 01-04 (the parameters are in the following table), and the screen will display the data. Press "MODE" to finish, and the screen will show "F-5" and "---" and enter the standby state. Hold on to the handles, it will display your body mass index (BMI).

F-1	Gender	01male	02female
F-2	Years	10-----99	
F-3	Height	100----200	
F-4	Weight	20-----200	
F-5	Fat	≤19	SKINNY
		=(20---25)	NORMAL
		=(25---29)	OBESOUS
		≥30	THICK

10. USER DEFINED PROGRAM

There are three user-defined programs - U1, U2, U3.

10.1. Setup

Press the "Program" button to select one of the self-tuning programs U1-U3. Then press MODE to enter self-tuning, the speed and incline display shows the segment value. Use plus or minus to adjust speed and incline. Press MODE again to confirm and then the next period is set. After setting the twentieth period, you can save all the data for the next time. This data will not be lost in the event of a power outage.

10.2. Start

A: In standby mode, press "PROG" continuously to directly set the user-defined program (U01-U03). When the time setting is ready, press "START" to begin.

B: After setting the user time and program, press START to start the machine.

10.3. Setup guide

Each program is divided into 20 equal segments. Only after you have finished setting the speed and incline for each segment can you start the treadmill.

11. SAFETY LOCK FUNCTION:

Pull out the safety cord, and the treadmill will stop working instantly. All screens will show "———", the buzzer will make 3 "B—B—" sounds, and then the tape must stop. Attach the magnetic end of the security key to the computer, the treadmill will start working.

12. MP3 FUNCTION: (Optional)

When the treadmill is on, connect an MP3 or other audio device and the display will start playing music. The volume can be adjusted on the audio device. Please adjust the appropriate volume so as not to affect the sound quality and adjust the volume-frequency.

13. FUNCTION OF SLEEP:

If the machine does not work for more than 10 minutes, the system will go into sleep mode. Press any button to activate the machine.

14. EXCLUSION

At any time, you can turn off the power switch to turn off the treadmill. This way the treadmill will not be damaged in any way.

Exercise instructions

Warm-up phase:

If you are over 35 years old or not completely healthy, and if you are exercising for the first time, please consult your doctor or specialist.

Before starting to use the motorized treadmill, please learn how to operate the machine, how to set, stop, adjust the speed, etc. Do not stand on the machine at this time. After that you can use the machine. Stand on both sides of a non-slip surface and hold onto the handrails with both hands. Let the machine run at a lower speed of 1.6~3.2 km/h, then test the machine in motion by standing on it with one foot, and after you get used to the speed, you can start running and you can increase the speed a little between 3 and 5 km/h . Maintain this speed for about 10 minutes, then stop the machine.

Practice phase:

Before using, learn how to adjust speed and incline. Walk about 1 km at a steady pace and record the time, it will take you about 15-25 minutes. If you walk at a speed of 4.8 km/h, it will take you about 12 minutes to cover 1 km. If you feel comfortable at a steady pace, you can increase the speed and incline, and 30 minutes of work is a great workout. At this stage you must not add too much speed or incline at once, you must feel comfortable.

Exercise Intensity:

Warm up at a speed of 4.8 km/h for 2 minutes, then increase the speed to 5.3 km/h and continue to walk for 2 minutes, after that increase to 5.8 km/h and walk for another 2 minutes. Continue to increase by 0.3 km/h every 2 minutes, until you start breathing fast and feel uncomfortable.

Burning calories---the most efficient way

Warm up for 5 minutes at a speed of 4-4.8KM/H, then slowly increase the speed by 0.3km/h every 2 minutes, until you reach a stable speed where you feel comfortable and move for 45 minutes. In order to improve the intensity of the movement, you can maintain the speed during the 1 hour duration of a TV program, and increase the speed by 0.3 km/h during each advertisement duration, and then return to the original speed. You can get the most effective calorie-burning workout during commercials, and your heart rate will increase as a result. Finally, you should gradually slow down for the last 4 minutes.

Exercise frequency:

Exercise cycle: 3-5 times a week for 15-60 minutes. Approach creating an exercise schedule systematically, not as a hobby.

You can control the intensity of your run by adjusting the speed and incline. We suggest not increasing the incline at first; increasing the incline is the most effective way to increase exercise intensity.

Consult your doctor or health care professional before starting to exercise. Experts can help you create an appropriate exercise schedule according to your age and health condition, as well as determine the speed of movement and intensity of exercise. Please stop exercising immediately if you feel tightness or pain in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or any other discomfort. Consult your doctor or health care professional to proceed further.

You can choose a normal walking or running speed if you use the treadmill all the time.

If you do not have enough experience, you can follow the following instructions:

Speed 1-3.0KM/H physically unprepared

Speed 3.0-4.5KM/H, little experience with movement and exercise

Speed 4.5-6.0KM/H normal walking

Speed 6.0-7.5KM/H fast walking

Speed 7.5-9.0KM/H running

Speed 9.0-12.0KM/H average walking speed

Speed 12.0-14.5M/H plenty of running experience

Speed 14.5-16.0KM/H excellent runner

Attention: Movement speed ≤ 6 KM/H, normal walking; Movement speed ≥ 8.0 KM/H, runner.

WARM-UP PHASE

Before you start exercising, you should do warm-up exercises. Warm up muscles are easier to stretch, so warm up for 5 ~ 10 minutes first. Then, according to the above methods, stop and do the stretching exercises - five times, stretch each leg for 10 seconds or more and do it again when you finish the exercise.

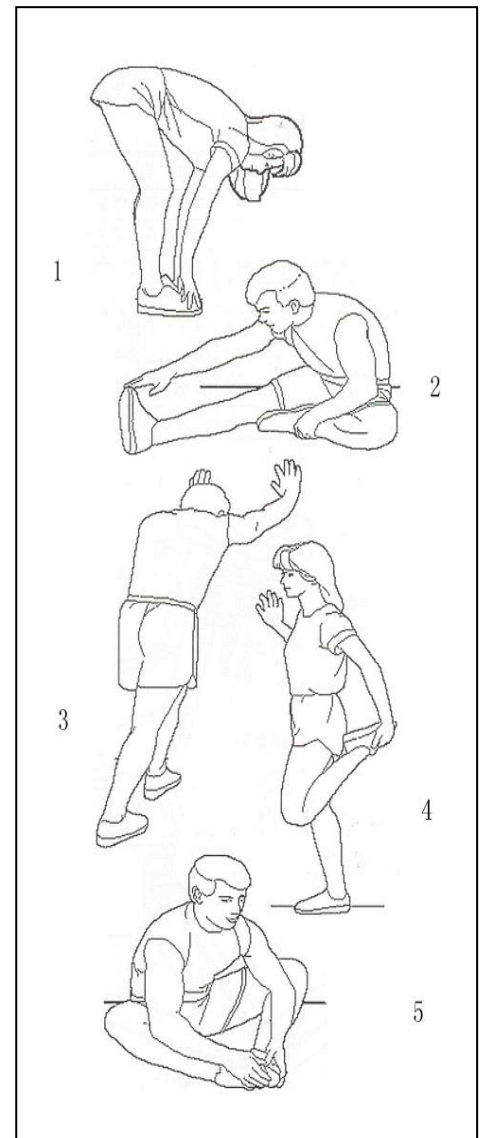
1. Bend over: knees slightly bent, body bent forward to stretch the back and shoulders, try to touch your feet with your toes. Hold this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times (see Figure 1).

2. Stretching the thigh muscles: sitting on a clean, flat surface, straighten one leg. Bend the other leg to the "inside" and bring it closer to the extended leg. Try to touch your toes with your hand. Hold this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times for each leg (see Figure 2).

3. Stretching the tendons: put your hands on a wall or a tree, one leg must be in place. Legs and heels must be straight, then lean towards a wall or tree. Hold this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times for each leg (see Figure 3).

4 Quadriceps stretch: the left hand is on the wall for balance, then extend the right arm, grasp the right foot and gently pull back until you feel a stretch in the front muscles. Hold this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times for each leg (see Figure 4).

5. Stretching of the tailor's muscle (thighs): Sit, feet together, knees outward. Grasp the feet with your hands to tighten the groin. Hold this position for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times for each leg (see Figure 5).



ADJUSTING THE RUNNING BAR

Attention: ALWAYS DISCONNECT THE MACHINE FROM THE POWER SUPPLY BEFORE CLEANING OR SERVICING IT.

Cleaning: General cleaning of the machine will greatly extend its life.

Keep the tape clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the tape on both sides, as well as the side holders. By wearing clean shoes, you reduce the accumulation of foreign material under the treadmill.

Caution: Always unplug the machine from the power outlet before removing the engine cover. At least once a year, move the hood and vacuum underneath.

PLATFORM AND TREADMILL LUBRICATION

This treadmill is equipped with a pre-lubricated platform that is easy to maintain. Belt / platform friction can play a major role in the function and life of a treadmill, so periodic lubrication is necessary. We advise you to periodically review the platform. If you find that there is damage to the platform, you need to contact our service center.

We recommend lubricating the platform according to the following schedule:

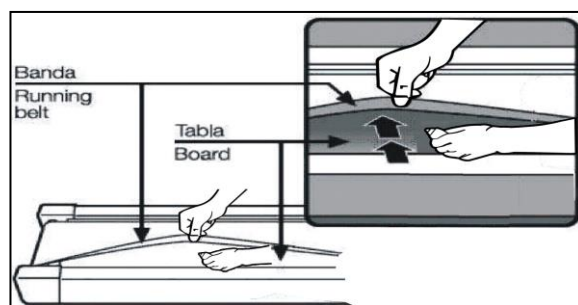
Less frequent use (less than 3 hours per week) per year

Medium use (3-5 hours per week) every six months

Frequent use (more than 5 hours per week) every three months

We recommend that you purchase the lubricant from our distributor or directly from our company.

Attention: Any repair requires a professional technician.



We advise to unplug the machine for 10 minutes after working for 2 hours, it is good for its maintenance. To avoid slipping while running, make sure the strap is not too loose; in order to avoid high friction between the roller and the belt and to keep the machine running well, make sure that the belt is not too tight. You can adjust the distance between the plates and the tape, the tape should be 50-75mm away from the plates on both sides, it is best not to be too tight and not too loose.

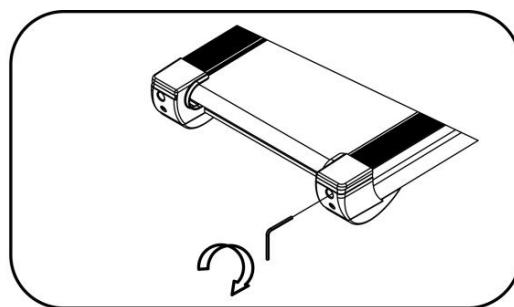
Center the running belt

- Place the treadmill on a flat surface. Start the belt at a speed of about 6-8 km/h, check the working condition.

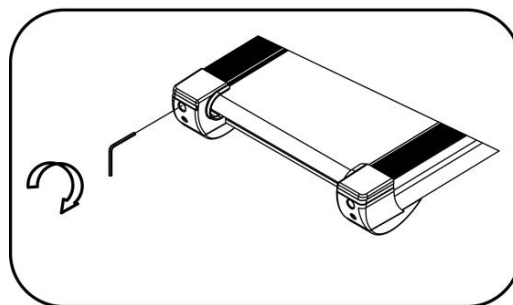
If the belt has gone to the right, pull out the safety watch and press the switch, turn the right screw 1/4 clockwise, then start while centering the belt. Picture A

If the belt has gone to the left, pull out the safety watch and press the switch, turn the left screw 1/4 clockwise, then start while centering the belt. Picture B

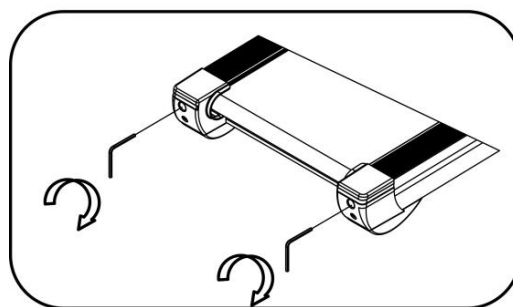
Adjust the belt tension in time, loosen it after a certain period of running. Pull out the safety watch and press the switch, turn the left and right screws 1/4 clockwise, then start running again, confirm the belt tension until the belt is tight enough. Picture C



A

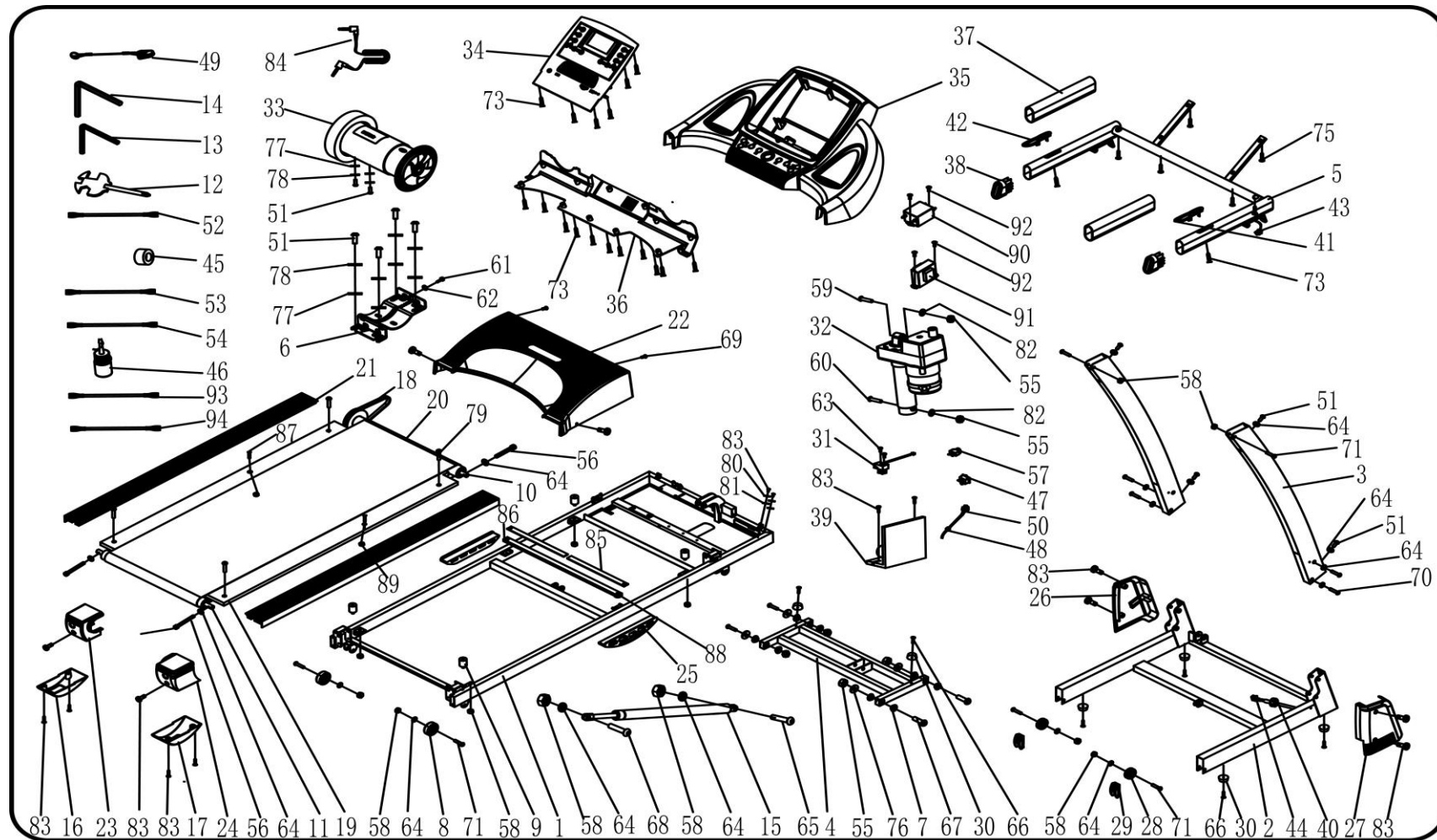


B



C

EXPANDED DRAWING



Parts list

No.	DESCRIPTION	SPEC.	PCS.	No.	DESCRIPTION	SPEC.	PCS.
1	The main frame		1	48	Power cord clip		1
2	Bottom frame		1	49	Security key		1
3	Upright support		2	50	Power wire		1
4	Tilt frame		1	51	Screw	M8*16	10
5	Computer holder		1	52	Single AC wire		1
6	Engine carrier		1	53	Single blue wire		1
7	Interval pipe		4	54	Single brown wire		1
8	A moving wheel		2	55	1 counter nut	M10	4
9	A pillow		4	56	Screw	M8*55	3
10	Front roller		1	57	Overload protector		1
11	Rear roller		1	58	1 counter nut	M8	12
12	Wrench with a screwdriver	S=13、14、15	1	59	Screw	M10*42	1
13	5# allen key	5mm	1	60	Screw	M10*55	1
14	6# allen key	6mm	1	61	Screw	M8*35	1
15	Cylinder		1	62	Large flat stand		1
16	Left moving cover		1	63	Key	ST2.9*6.5	2
17	Right moving cover		1	64	Backing plate	8	17
18	Engine belt		1	65	Screw	M8*25	1
19	Moving plate		1	66	Screw	ST4.2*25	4
20	Moving belt		1	67	Screw	M10*45	4
21	Side holder		2	68	Screw	M8*42	1
22	Engine cover		1	69	Screw	M5*8	4
23	Left rear base cover		1	70	Screw	M8*45	4
24	Right rear base cover		1	71	Screw	M8*40	6
25	Spring cushion		2	72	Screw	M8*32	8
26	Left base cover		1	73	Screw	ST4.2*55	2
27	Right base cover		1	74	Screw	ST4.2*13	19
28	Transport wheel		2	75	Screw	ST4.2*20	6
29	Cover of the movable wheel		2	76	Backing plate C	10	4
30	Foot pad		4	77	Backing plate C	8	6
31	Sensor		1	78	Standard spring ring	8	6
32	Tilt motor		1	79	Screw	M8*25	4
33	DC motor		1	80	Backing plate	5	2
34	Computer board		1	81	Backing plate	5	2
35	The top cover of the computer		1	82	Backing plate	10	2
36	The bottom cover of the computer		1	83	Screw	ST4.2*19	15
37	Foam		2	84	MP3 cable	Opciono	1
38	Connection for inclined pipe		2	85	Tube to strengthen the running	255*20*3	2
39	Dashboard		1	86	Pipe insert		1
40	Connection for round wire B		2	87	Screw	M6*40	2
41	Pulse with speed		1	88	Nylon insulating mat	φ23*φ10.5*2	2
42	Slope pulse		1	89	1 counter nut	M6	2
43	Computer overhead wire		1	90	Filter		1
44	The bottom wire of the computer		1	91	Inductor		1
45	Magnetic ring		1	92	Screw		4
46	Oil bottle		1	93	Single wire 2		1
47	Power switch		1	94	Ground wire		1

TROUBLESHOOTING

CODE	ISSUE	SOLUTION
E01	Message / notification error between the computer and the lower control panel	1. Check if the computer and the lower control board wire are well connected; 2. Check if the integrated circuit on the lower control board is loose, reset the integrated circuit 3. There is some problem with the power supply of the lower control board, change the lower control board
E02	Short signal interruption	1. Check if the power supply is suitable, if not, use a suitable power supply to check; 2. Check if the lower control board is burnt, replace it with a correct one; reconnect to the motor wire.
E03	No sensor signal	1. Check if the speed sensor wire is well connected, reconnect the wire 2. Check if the speed sensor is damaged, replace it with a good one.
E04	Slope error	1. Check if the tilt motor is well connected, reconnect the wire 2. Check if the tilt motor is damaged, replace it with a correct one.
E05	Instant overload protection	1. The motor is overloaded or malfunctioning, possibly caused by too much current, the machine will start the self-protection system. Adjust the machine and restart; 2. Check if the motor is noisy and also if the motor / bottom control board is burnt. If so, replace the motor and lower control panel; Use the correct voltage.
E08	Driver problem	1. Check if the integrated circuit 24C02 8 on the lower control board is well connected, reconnect it. 2. Replace the lower control panel

The image shown here is indicative only. If there is a discrepancy between the image and the actual product, the actual product will prevail. The company reserves the right to improve the product without prior notice.

Ovaj dokument je originalno proizveden i objavljen od strane proizvođača, brenda Ring, i preuzet je sa njihove zvanične stranice. S obzirom na ovu činjenicu, Tehnoteka ističe da ne preuzima odgovornost za tačnost, celovitost ili pouzdanost informacija, podataka, mišljenja, saveta ili izjava sadržanih u ovom dokumentu.

Napominjemo da Tehnoteka nema ovlašćenje da izvrši bilo kakve izmene ili dopune na ovom dokumentu, stoga nismo odgovorni za eventualne greške, propuste ili netačnosti koje se mogu naći unutar njega. Tehnoteka ne odgovara za štetu nanесenu korisnicima pri upotrebi netačnih podataka. Ukoliko imate dodatna pitanja o proizvodu, ljubazno vas molimo da kontaktirate direktno proizvođača kako biste dobili sve detaljne informacije.

Za najnovije informacije o ceni, dostupnim akcijama i tehničkim karakteristikama proizvoda koji se pominje u ovom dokumentu, molimo posetite našu stranicu klikom na sledeći link:

<https://tehnoteka.rs/p/ring-rx-150-traka-za-trcanje-akcija-cena/>