

Uputstvo za upotrebu

RING RX 178 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-178-traka-za-trcanje-akcija-cena/>

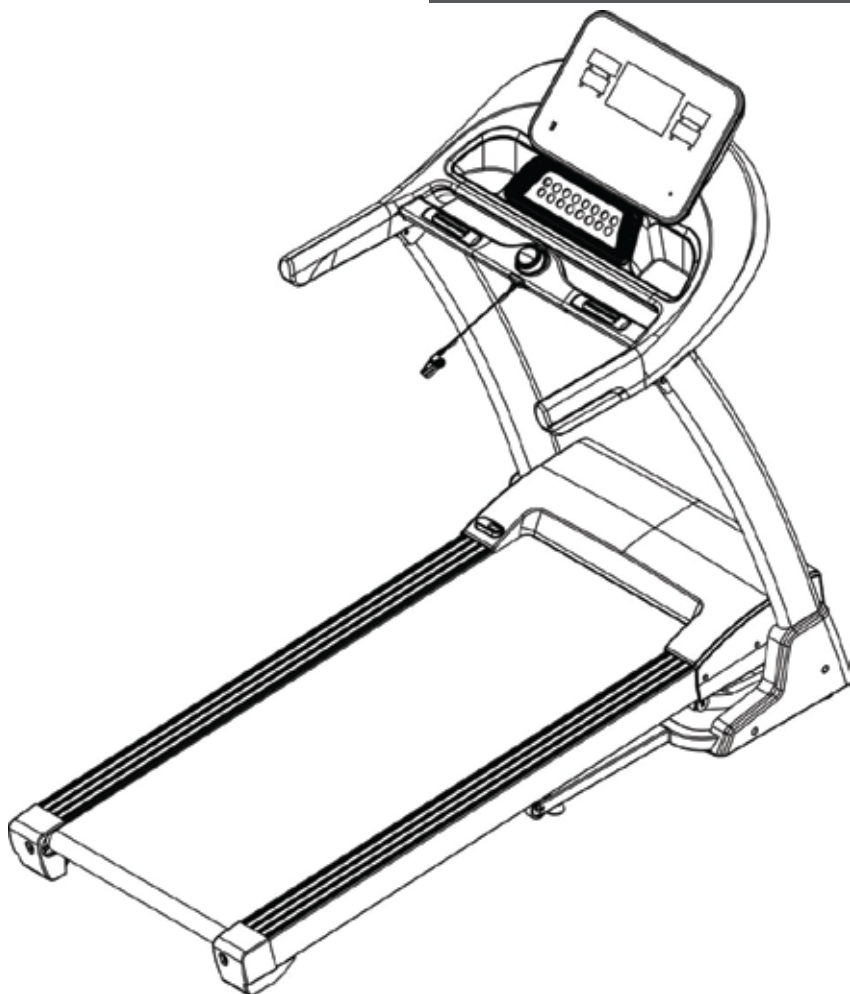
RING

since 1993

MOTORIZED TREADMILL

OWNER'S MANUAL / ENG

MODEL: RX178



IMPORTANT!

Read all instruction carefully before use this product. Retain this owner's manual for the future's reference.

SAFETY PRECAUTIONS**Warning:**

We suggest that you should consult with your physician or health professional before starting your workout, especially for the age up to 35 old or health problem related people. We take no responsible for any troubles or hurts if you don't following our specification. Treadmill should be carefully assembled and covered the motor shield, then connect to the power.

ATTENTION

- 1.Ensuring the safety clamps were attached to the clothing or belts before using the treadmill.
- 2.Please do not insert any items to any part of the equipment , which would damage the equipment.
- 3.Position the treadmill on a clear level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
- 4.Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
- 5.Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
- 6.Keep the children and pets away from the treadmill while starting workout.
- 7.Don't exercise in 40 Mints after dinner.
- 8.The equipment is suitable for adults, Juveniles need be accompanied with adults while workout.
- 9.You must hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill when first start the workout.
- 10.Treadmill is indoor using equipment, not outdoor using for avoiding damage. Keep the store place clean and flat, drying. Prohibiting other purpose of using, only for workout.
- 11.Please purchase the power line to the distributor or contact with us directly, for the power line only equip to the treadmill.
- 12.If the treadmill suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.
- 13.Do not connect the line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power

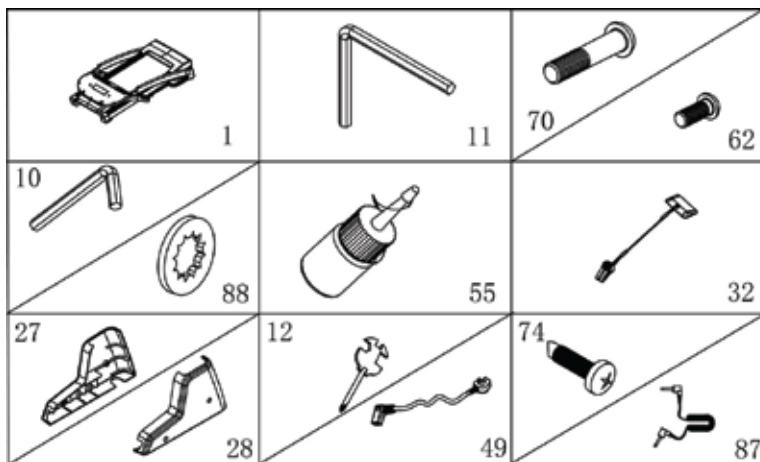
14. Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off, do not pull the power line to keep the wire in good condition. Insert the plug to the socket with the safety ground circuit, for the power line is professional equipment. You must contact with the professional people directly while the line is damaged.

15. This Treadmill only for home using.

16. Safety area behind the treadmill: 1000*2000MM

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

When you open the carton, and you will find the below parts in the carton:



PART LIST

NO	DES.	Specification	Nos.	NO	DES.	Specification	Nos.
1	Main frame		1	32	Safety key		1
11	6#Allen wrench	6mm	1	27	Left base cover		1
70	Bolt	M8*42	2	28	Right base cover		1
62	Bolt	M8*16	4	12	Wrench with screw driver	S=13、14、15	1
10	5#Allen wrench	5mm	1	49	Power wire		1
88	Lock washer	8	6	74	Screw	ST4.2*19	4
55	Silicone oil		1	87	MP3 wire	option	1

FIXING TOOLS:

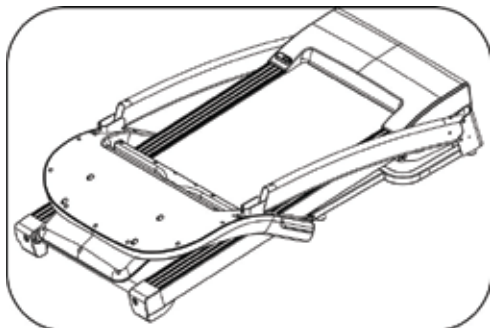
5# Allen Wrench 5mm 1pc

6# Allen Wrench 6 mm 1pc

Wrench with screw driver S=13、14、15 1pcs

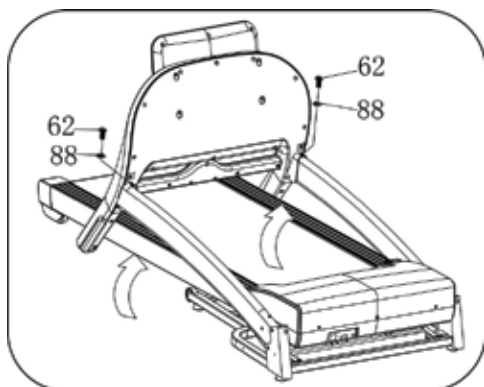
Notice: Do not get through power before complete assembly

STEP 1:



1. Open the carton, take out the above spare parts, put the Main Frame on the level ground.

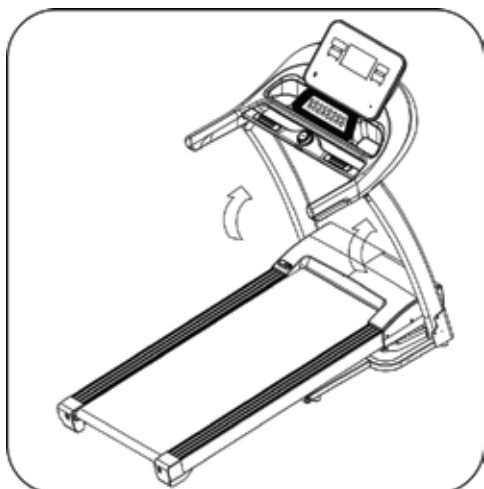
STEP 2:



1. Support the computer bracket, and lock the computer on the upright tube with 5# Allen wrench(10), Bolt(62) and lock washer(88). refer to the picture left.

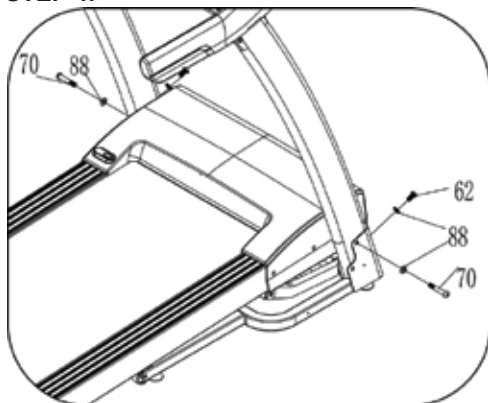
Left side the same as the right side.
Notice: Please hold the uprights with one hand, avoid to hurt anyone. the above spare parts, put the Main Frame on the level ground.

STEP 3:



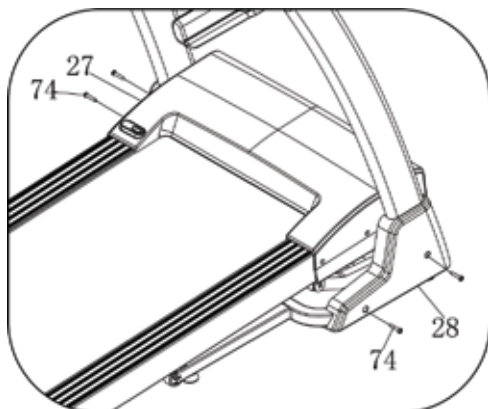
1. Fold up the computer as the direction of arrow in left picture.

STEP 4:



1. Use 5# Allen wrench (10), Bolt(70) and lock washer(88) to lock the right upright tube onto the base frame.
2. Use 5# Allen wrench (10), Bolt(62) and lock washer(88) to lock the right upright tube onto the base

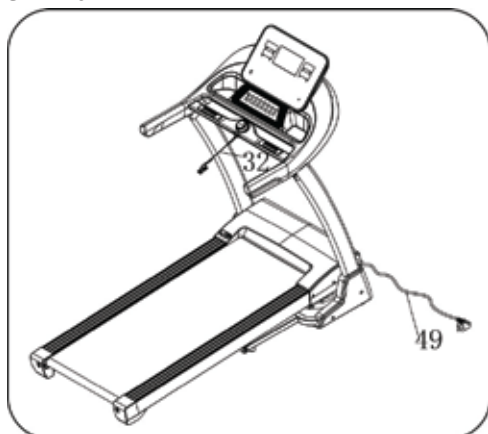
STEP 5:



1. Use wrench with screw driver(12), bolt(74) to lock the right base cover 28 into the base frame.
2. Right side is same as the left side.

Note: The base cover needs to be fastened to the upright

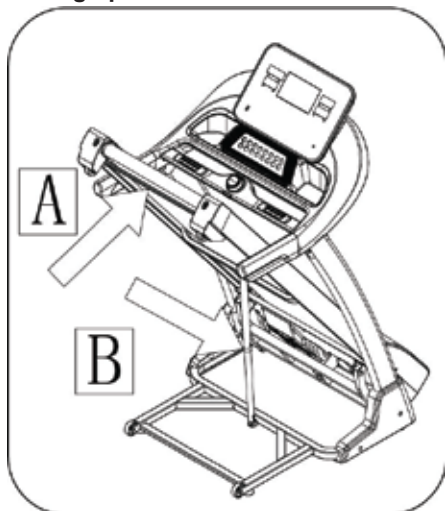
STEP 6:



1. Put the safety key (32) on the computer.
2. Plug the power wire(49) on the socket on mainframe(when you don't use treadmill, you can unplug the power wire.)

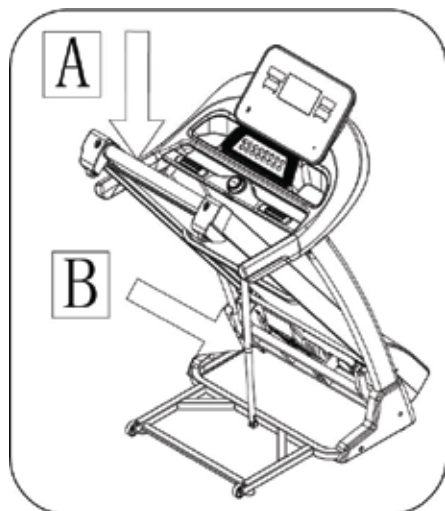
FOLDING INSTRUCTION

Pulling up:



Pull up the base frame at position(A) till hearing the sound that the air pressure bar (B) is locked into the round tube

Pulling down:



Support place A with hand , kick the place of air pressure bar, then the base frame will fall down automatically (**Please keep anybody and any pet away the machine when falling down**)

ATTENTION: Please confirm complete assembly as the require above and lock all the bolt.
Do the following operation after checking everything is OK.
Before you use the treadmill, please read the instruction carefully.

TECHNICAL PARAMETER

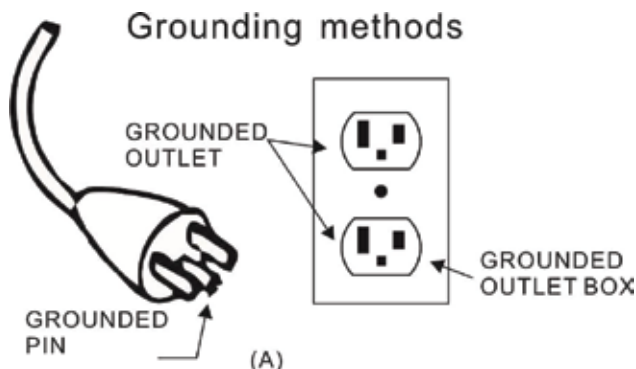
BUILT UP SIZE(mm)	1613*763*1370mm	POWER	As the rating label showing
FOLDABLE SIZE(mm)	1086*765*1370mm	Maximum output power	As the rating label showing
RUNNING SURFACE SIZE(mm)	480*1300mm	SPEED RANGE	1-16KM/H
NET WEIGHT	68kg	MAX AFFORDABLE WEIGHT	120kg
5 LED WINDOW	Speed, Time, Incline, Distance, Calories, Pulse		

GROUNDING METHODS

This product must be grounded. If it malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having 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.

DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is for use on a nominal 220-240/100-120 vo It circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product..

(The below picture is just for reference the actual plug and jack is depends on import country)



OPERATION GUIDE

1.DISPLAY WINDOW



2.LED WINDOW DISPLAY DETAILS:

INCLINE/CAL: Show incline level and Calories, When the corresponding icon is lit, the corresponding element is displayed;

TIME: Show running time;

SPEED: Show speed;

DIST/PULSE: Show distance and heart beat data, When the corresponding icon is lit, the corresponding element is displayed;

Lattice window: Displays the playground

3.BUTTON FUNCTION:

“PROG” Press this button to choose program from manual mode P1 P 15 U1 U3 FAT

“MODE” button: When machine in standby state, press this button to choose the mode: manual mode, time count down mode, distance count down mode, calories count down mode. When machine in FAT mode, the choose sequence is “Sex” “Age” “Height” “Weight”

“START” button: Press this button to start the machine, the machine will run at the lowest speed or at the speed of default program after 3 seconds time count down

“STOP” button: Pause/Stop function. When the treadmill is running, Press this button once to slow down treadmill and stop. All data will remain. In this PAUSE state, If you press the "STOP" button once again, the machine will stop completely and all the data will reset. But in this PAUSE state, if you press START button, the treadmill will go on from the data of PAUSE state

“SPEED +/-”: Adjust the speed. Press the button to adjust the speed when running, or adjust the data when stop

“SPEED (3,6,9,12)”: Adjust the speed quickly

"INCLINE+/-": Adjust the incline . Press the button to adjust the incline when running, or adjust the data when stop

"INCLINE (3,6,9,12)": Adjust the incline quickly

Notice: When any button is pressed, it will be accompanied by a prompt tone. When the button is adjusted for parameter overrun, it will be accompanied by a long tone prompt. There is no beep when the button is pressed Invalid.

4.MAIN FUNCTION

Open the power switch, the screen window will light up, the machine will enter into standby state.

4.1.START UP QUICKLY (MANUAL):

Put safety key, press 'START' button, the treadmill will run at the lowest speed in 3 seconds, press **SPEED+/-** to adjust the speed. Press **INCLINE+/-** to adjust the incline. Press the 'STOP' button or take out the safety key directly to stop the treadmill.

4.2.COUNT DOWN MODE:

Press the 'MODE' button, you can choose time countdown mode, distance count down mode, calories countdown mode, and the screen window will show the default data and glitter. At the same time, press **SPEED+/-** and **INCLINE+/-** to set the data. Press 'START' button, the machine will run at the lowest speed, you can press **SPEED+/-** to change the speed, press **INCLINE+/-** to change the incline. When it counts down to 0, the machine will stop smoothly. Certainly, you can press 'STOP' button or take out the safety key from the computer to stop the machine.

4.3.INNER INSTALL PROGRAM:

Press 'PROG' button to choose the inner install program from P1-----P15. When set the program, the time window will show default data and glitter, press **SPEED+/-** or **INCLINE+/-** button to set the running time. Each program has been divided into 16 section, Each exercise time=the setting time/16. Press 'START', the machine will run at the first section speed and incline date. When the section is over, it will enter into next section automatically, the speed and incline will change as next section data. When finish one program, the machine will stop smoothly. During the running, you can change the speed and incline by the **SPEED+/-** and **INCLINE+/-** or **Left/right Handrail Button**. When the program enter next section will come back to the default date. And you can press 'STOP' or take out the safety key to stop the machine whenever.

4.4. USER DEFINED PROGRAM

There are three program U1, U2, U3 for user defined. Press "PROGRAM" continuously under standby mode until window display U1-U3, press "MODE" to start setting first segment, setup speed and incline by pressing "SPEED +/-", "SPEED (3,6,9,12)", "INCLINE +/-", "INCLINE (3,6,9,12)", press "MODE" finish first segment setting and enter second one, until finish all 20 segments. The data will be permanently saved until user reset next time. The U1 is usually with default speed 1KM/H, incline 0. The U2 is usually with default speed 2KM/H, incline 0. The U3 is usually with default speed 3KM/H, incline 0.

At the end of the program mode the treadmill will flash with 15 beeps, after which all data will be cleared to 0 and come into standby status.

5.HEART BEAT TEST

When holding the hand pulse by two hands, the pulse window will show your heart beat after 5 seconds. In order to get an accurate heartbeat value , please holding the hand pulse more than 30 seconds to test when the machine stop. The heart beat data is just for reference, can not be as the medical data.

6.BODY FAT TEST

When the treadmill standby, press 'PROGRAM' button till 'FAT' show in the window. 'FAT' is body fat test mode. Press 'MODE' to choose parameter 'SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT', Corresponding window will show "-1-", "-2-", "-3-", "-4-". When set each parameter, press SPEED+/- (INCLINE+/-) to adjust the data, and Corresponding window will show the data and press 'MODE' button to finish, the window will show "-5-" and "---" enter into ready to go condition. Hold the handle pulse with two hands, it will show your BMI data after 5 seconds.

6.1.DATA DISPLAY AND SET RANGE

Parameter Type	default	Setting range	mark
SEX (-1-)	0 (MALE)	0—1	0= MALE 1= FEMALE
AGE (-2-)	25	10—99	
HEIGHT (-3-)	170 CM	100—240 CM	
WEIGHT (-4-)	70KG	20—160KG	

6.2.BMI REFERENCE

(BMI)	
<19	Under weight
19--26	Normal weight
26--30	Over weigh
>30	Obesity

7.SLEEP FUNCTION

Stopped more than 10 minutes, the system turns off all displays and enters a sleep mode. Press any key to wake up.

8.SAFETY KEY FUNCTION

Whenever pull out the safety key, the treadmill will stop quickly, all data turn to zero, All the windows display "---". And the incline remains the current position. At this time, the treadmill can not do any operation except for turning off the switch. When you put the safety key back to the right position, it will enter into the standby status waiting for a command input and still remains its incline position. If you choose program mode to start the treadmill now, the incline will adjust according to the program mode, Or the incline won't move.

9.MP3 FUNCTION (OPTION)

When treadmill is power on, connect MP3 or other audio equipment the window will start to play music. Volume is adjustable on the audio equipment. Please adjust suitable volume to avoid effecting voice quality, and inset voice frequency circuit.

10.USB FUNCTION (OPTION)

When treadmill is power on, you may insert any USB memory stick which contains audio files. The computer will detect the audio files on the memory stick and play the music directly.

11.BLUETOOTH SPEAKER FUNCTION (OPTION)

Open the Bluetooth of you phone or IPAD searching the Bluetooth, after successfully connect to it. The music you play on Phone or IPAD will sing from treadmill speaker.

12.RUNNING DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

	SHOW RANGE	DEFAULT MODE	DEFAULT PROGRAM	SET RANGE
SPEED(KM/H)	1-16KM	-----	-----	-----
INCLINE(%)	0---15%			0—15%
TIME	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00—99:00
DISTANCE	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.9KM
CALORIES	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—990Kcl

13.DATE TABLE:

TIME PROG		Setting time/16= interval running time																			
		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	2	3	3	5	3
	INCLINE	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
	INCLINE	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
	INCLINE	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
	INCLINE	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
	INCLINE	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
	INCLINE	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
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	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
	INCLINE	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
	INCLINE	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
	INCLINE	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
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

14. REFUELING SILICONE OIL REMINDER FUNCTION

During the process of running, the cumulative distance exceeds 100KM, time and the reminder character “OIL” will alternate display in TIME window, accompanied by a buzzer to prompt refueling silicone oil for maintenance. In this state, pressing the stop button can remove the prompt and clear the accumulated distance. In addition, unplug the safety key and press both program and mode buttons at the same time for more than 3 seconds to show the accumulated distance of running. To clear this data, just press **again** both the program and mode buttons at the same time for more than 3 seconds .

EXERCISE INSTRUCTIONS

Warm up stage:

If you are over 35 years old, or not very healthy, also it's your first time exercise, please consult with your doctor or professional person. Before you use the motorized treadmill, please learn how to control the machine, know well how to start, stop, adjust the speed and so on, don't stand on the machine at this time. After that, you can use the machine. Stand on anti slip pad both sides and handle the handle bar with your both hands. Keep the machine at the low speed about 1.6~3.2 km/h, then test the running machine by one foot, after get used to the speed, then you can run on the machine and you can add the speed between 3 and 5 km/h. Keep the speed about 10 minutes, then stop the machine.

Exercise stage:

Learn how to adjust the speed and incline before using. Walk about 1 km at stable velocity and write down the time, it will take you about 15-25 minutes. If walk at 4.8 km/h, it will take you about 12 minutes in 1 km. If you feel comfortable at the stable velocity, you can add the speed and incline, after 30 minutes, you can have good exercise. At this stage, you can not add the speed or incline too much at one time, it can keep you feel comfortable.

Exercise intensity:

Warm up at the speed 4.8 km/h in 2 minutes, then add the speed to 5.3 km/h and keep walking in 2 minutes, then add to 5.8 km/h and walk in 2 minutes. After that, add up 0.3 km/h in each 2 minutes, until rapid breath but not feel comfortable.

Calorie burning the best effective way.

Warm up for 5mints by the velocity:4 4.8KM/H, then slowly increase the speed by 0.3KM/H/2Mints ,until up to the stable speed which you feel is comfortable for 45Mints. For improving the intensity of movement, you can maintain the speed during 1H of TV program, then increase the speed by 0.3KM/H each.

Advertisement interval time, after that return to the original speed. You can acquaint the best efficiency of workout for calorie burning during the advertisement time and subsequent heart frequency increasing time. Finally, you should slow down the speed step by step for 4Mints.

Exercise frequency:

The cycle time: 3-5times/Week, 15 60mints/Times.Make up the schedule of workout scientific, not only for your hobby.

You can control the running intensity through adjusting the velocity and incline of treadmill. We suggest that you don't set the incline at first; improve the incline is the effective way to strengthen the exercise's intensity. Consult with your physician or health professional before starting your workout. The professional people can help you make up the suitable exercise time chart according to your age and health condition, determine the velocity of movement, the intensity of exercise. Please stop at once, If you feel chest tightness, chest pain, irregular heart beat, breath difficulty, dizziness or other discomfort during exercise.

You should consult with your physician or health professional as keep going.

You can choose the normal walking speed or the jogging speed ,if you always take workout with treadmill.

If you don't have enough experiences or confirm the testing velocity, you can follow the instruction:

Speed 1-3.0KM/H not well physical
Speed 3.0-4.5KM/H less movement and workout
Speed 4.5-6.0KM/H normal walking
Speed 6.0-7.5KM/H Fast walking
Speed 7.5-9.0KM/H Jogging
Speed 9.0-12.0KM/H intermediate speed walking
Speed 12.0-14.5M/H well experiences of running
Speed 14.5-16.0KM/H excellent runner

Attention: The velocity of movement ≤ 6 KM/H, the normal;

The velocity of movement ≥ 8.0 KM/H, the good runner.

WARM UP INSTRUCTION

Before exercise, it is better to do stretching exercises. Warm muscles stretch more easily, so the first of 5~10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

1.Down the stretch: knees slightly curved, the body bent forward slowly, so that the back and shoulders relaxed, hands try to touch your toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times to do (see Figure 1).

2.Hamstring stretch: sitting on the clean seat, put one leg straight. Inward close to the other leg to make it close to the inside leg straight. hand try to touch the toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 2).

3.Legs and feet tendon stretch: two on the Rotary wall or tree stand, one foot in the post. Keep legs straight and heel to tilt the direction of the wall or tree. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 3).

4.Quadricones stretch: the left hand wall or table Cu master balance, and then stretched his right hand back to seize the right foot to the buttocks with slowly pull until you feel the front thigh muscles tense. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg to do three times (see Figure 4).

5.Sartorius muscle (inner thigh muscles) stretch: Foot In contrast, the knee outward to sit down. The hands grasp the feet to the groin pull. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times(see Figure 5).



RUNNING BELT ADJUSTMENT

Warning: ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

Clean: General cleaning of the unit will greatly prolong the treadmill. Keep treadmill clean by dusting regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt by wearing the clean running shoes.

Warning: Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck. You need contact with our service center if you find the damage of the deck.

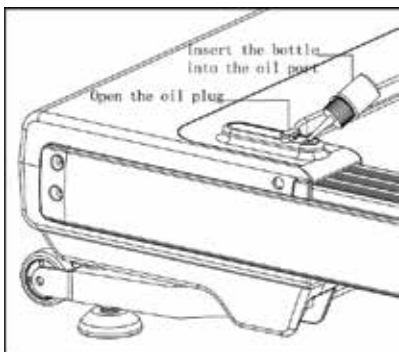
We recommend that lubricate the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week) - annually
- Medium user (3 5 hours/ week) - every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week) - every three months

We recommend that you buy the lubrication from our distributor or directly to our company.

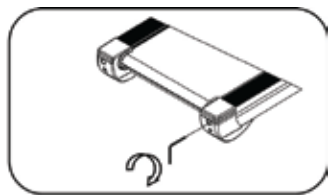
Attention: Any repair need professional technician.

CENTER THE RUNNING BELT

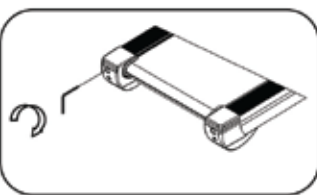


1. We suggest that you should cut off the power for 10Mints after keep running 2HS, so that it s good for maintain the treadmill.

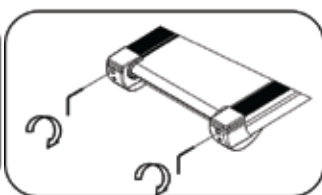
2. For avoiding the slipping during running, the belt not too loose; for avoiding the more abrasion between the roller and belt and maintain the machine s good running, the belt not too tight. You can adjust the distance between plates and belt, the belt be away from the plates about 50 75mm on both sides, if the best not too tight nor loose.



A



B



C

- Place treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt. PIC A
- If the belt has drifted to the left ,pull out of the safety clock and switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise ,then start running until centering the belt .PIC B
- Timely adjust the tightness of the belt ,for the looseness after a period of time running. Pull out of the safety clock and switch , turn the left and right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then re-start running, confirm the belt-tightness until the belt be right tightness. PIC C

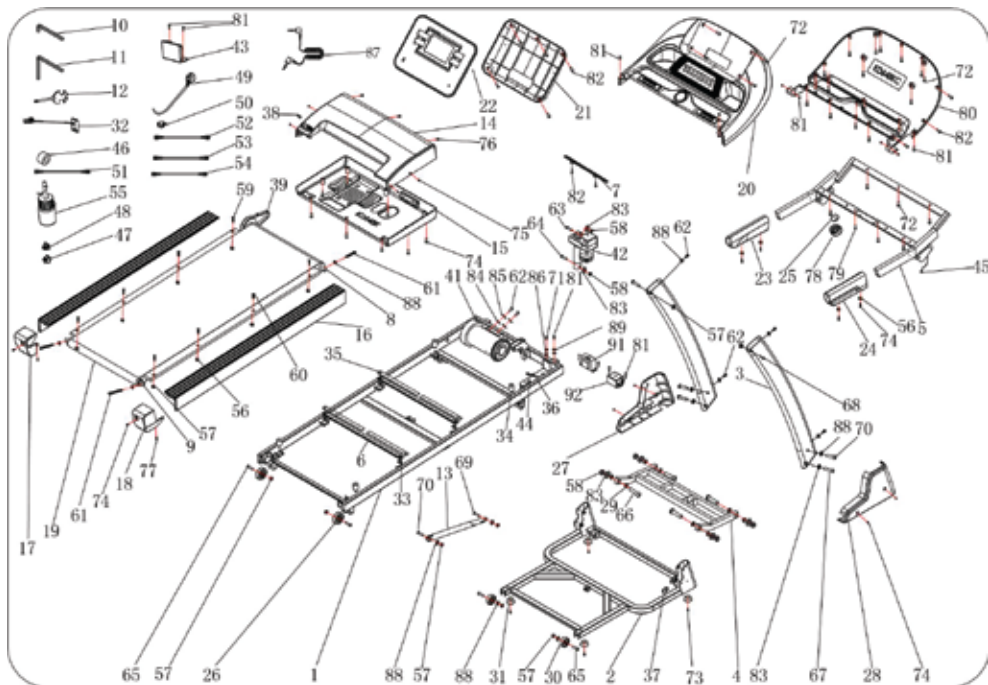
PART LIST

NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY	NO	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
1	Main frame		1	46	Magnetic ring		1
2	Base frame		1	47	Switch		1
3	Upright bracket		2	48	Power wire socket		1
4	Incline bracket		1	49	Power wire		1
5	Computer bracket		1	50	Overload protector		1
6	Running board strengthen tube		2	51	Single wire 1		1
7	Tubing assembly		1	52	AC single wire		1
8	Front roller		1	53	Single wire		1
9	Rear roller		1	54	Grounding wire		1
10	5# Allen wrench		1	55	Silicone oil		1
11	6# Allen wrench		1	56	Lock nut	M6	6
12	Wrench with screw driver		1	57	Lock nut	M8	8
13	cylinder		1	58	Lock nut	M10	12
14	Motor top cover		1	59	Bolt	M8*25	4
15	Motor bottom cover		1	60	Bolt	M6*40	4
16	Side rail		2	61	Bolt	M8*65	3
17	Left back end cap		1	62	Bolt	M8*16	6
18	Right back end cap		1	63	Bolt	M10*42	1
19	Running belt		1	64	Bolt	M10*55	1
20	Computer top cover		1	65	Bolt	M8*40	4
21	Panel bottom cover		1	66	Bolt	M10*45	4
22	Panel		1	67	Bolt	M10*45	2
23	Left hand bar		1	68	Bolt	M8*45	2
24	Right hand bar		1	69	Bolt	M8*25	1
25	Main button		1	70	Bolt	M8*42	3
26	wheel		2	71	Bolt	M5*8	1
27	Left base cover		1	72	Screw	4.2*20	2
28	Right base cover		1	73	Screw	4.2*25	4
29	Distance sleeve		8	74	Screw	4.2*19	18
30	Moving wheel		2	75	Screw	4.2*25	4
31	Foot pad		4	76	Screw	4.2*19	3
32	Safety key		1	77	Screw	4.2*9.5	2
33	Isolation nylon pad		4	78	Light circle		1
34	cushion		4	79	Screw	4.2*12	4
35	Strengthen tube cushion		4	80	Computer bottom cover		1
36	Ring wire protector A		1	81	Screw	4.2*12	20
37	Ring wire protector B		1	82	Screw	4.2*13	22
38	Oil plug		1	83	Lock washer	10	8
39	Motor belt		1	84	Flat washer	8	2
40	Running board		1	85	Spring washer	8	2
41	DC motor		1	86	Lock washer	5	2
42	Incline motor		1	87	MP3 wire	option	1
43	Control board		1	88	Lock washer	8	13
44	Computer top wire		1	89	Spring washer	5	2
45	Computer bottom wire		1	90	Screw	4.2*12	4
				91	Inductor		1
				92	Filter		1

TROUBLE SHOOTING GUIDE

CODE	REASON	SOLUTION
E01	1.message wire is broken or not connected well	1. Check if the computer and bottom control board wire connect well; 2. Check if IC on bottom control board is loosen, reset the IC
E02	1. Burst clash	1. Check if the power voltage is 50% lower than the normal voltage, please use the normal voltage to test; 2. check if the control board is burnt with irregular smell, replace a control board; 3. Check if the motor wire is well connected, reconnect it.
E03	no sensor signal	1. Check if the signal light on control board is light on, if the signal light is burnt out, change a signal light. 2. Check if the plug of sensor is well connected 3. Check if the magnetic sensor is broken or well connected, reconnect it or replace a magnetic sensor.
E05	Current overload protecting	1. Over rated loaded or the motor is stuck, cause excessive current, machine will start self-protecting system. Adjust the machine and restart; 2. Check if the motor has noise from motor or if the motor / bottom control board were burnt out, if burnt out, change motor and bottom control; 3. Check if the power voltage is wrong, use right voltage to test again.
Show "----"	1. The safety key is not at the appointed site 2. The safety key is not connected well or broken	1. Check if the safety key is at the appointed site. 2. Check if the safety key sensor board is connected well 3. Replace the safety key sensor board inside computer
If the motor doesn't rotate after press "START" button. The wire that control the motor might have something wrong. Such as the protective tube on control board is damaged or fall off,. Or the motor wire isn't connected well.Or the IGBT on control board is burnt out Check if the motor wire is connected well and re-connect well.Check if the protective tube is OK, re-set it or change one. Use multimeter to test if the IGBT is burnt out,and change an IGBT or control board.		
E07/E08	EEPROM damaged	Change a control board

EXPLODED PARTS DIAGRAM



FITSHOW LITE APP

1. Scan the following QR code to download Fitshow LITE APP, register and login;



2. Open mobile phone Bluetooth, and open the Fitshow LITE APP
3. Click on the indoor sports, enter the sports model.
4. By Bluetooth scanning near the treadmill, click "device connection"
5. The treadmill is ready for the page, you can choose the mode to run. Start running"
6. Click "stop" and finish running
7. If the running record does not exceed 200 meters, pop up prompt box, click "stop" to finish running, click "Cancel" to continue to exercise
8. End of the run, the system voice broadcast sports information.

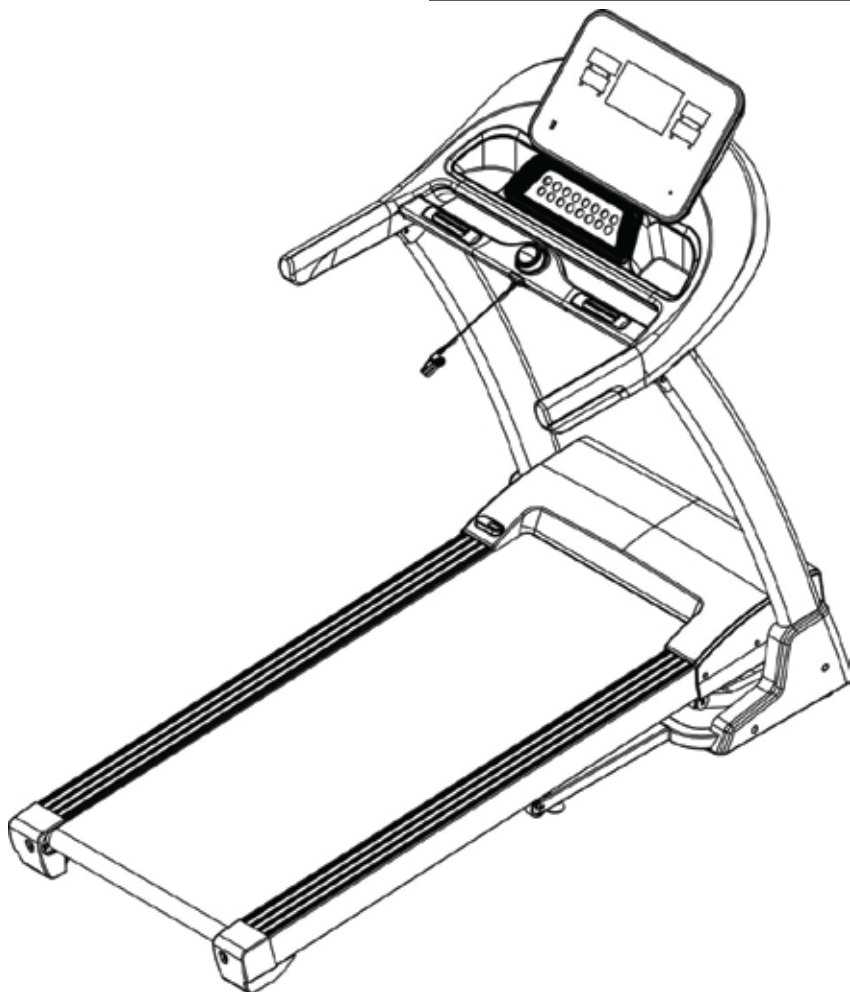
RING

since 1993

MOTORIZOVANA TRAKA ZA TRČANJE

KORISNIČKI PRIRUČNIK / SRB

MODEL: RX178



VAŽNO!

Pre upotrebe ovog proizvoda pažljivo pročitajte sva uputstva. Sačuvajte ovo uputstvo za eventualnu buduću upotrebu.

BEZBEDNOSNE NAPOMENE**Upozorenje:**

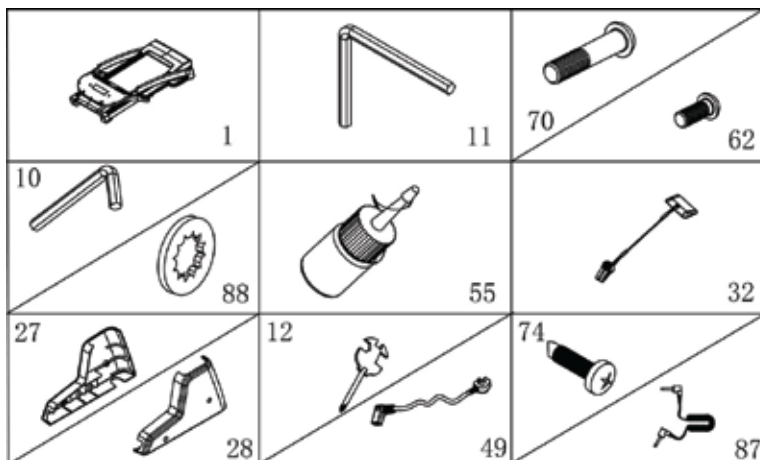
Konsultujte se sa svojim lekarom ili zdravstvenim radnikom pre nego što počnete da vežbate, posebno ukoliko imate preko 35 godina ili ste nekada imale zdravstvene probleme. Ne preuzimamo odgovornost ni za kakve probleme ili povrede ukoliko ne pratite naše specifikacije. Traka za trčanje mora biti pažljivo sastavljena i poklopac motora mora biti postavljen, nakon čega se uključuje na napajanje.

PAŽNJA

- 1.Pre upotrebe trake za trčanje uverite se da su sigurnosne kopče pričvršćene za odeću ili pojaseve.
- 2.Nemojte ubacivati nikakve predmete ni u jedan deo opreme da ne biste oštetili opremu.
- 3.Postavite traku za trčanje na čistu, ravnu površinu. Nemojte postavljati traku za trčanje na tepih velike debljine jer on može da ometa pravilnu ventilaciju. Nemojte postavljati traku za trčanje blizu vode ili na otvorenom.
- 4.Nikada nemojte da pokrećete traku za trčanje dok stojite na traci. Nakon uključivanja napajanja i podešavanja regulacije brzine, može doći do pauze pre nego što traka počne da se kreće; uvek stojite na šinama za noge sa strane okvira dok se traka ne pokrene.
- 5.Nosite odgovarajuću odeću kada vežbate na traci za trčanje. Ne nosite dugu, široku odeću koja se može zaglaviti u traci za trčanje. Uvek nosite obuću za trčanje ili aerobne cipele sa gumenim đonom.
- 6.Držite decu i kućne ljubimce podalje od trake za trčanje dok počinjete sa vežbanjem.
- 7.Nemojte vežba ti 40 minuta nakon večere.
- 8.Oprema je pogodna za odrasle, maloletnici moraju biti u pratnji odraslih tokom vežbanja.
- 9.Morate da se držite za rukohvate dok vam ne bude ugodno i ne upoznate traku za trčanje na početku treninga.
- 10.Traka za trčanje je oprema za upotrebu u zatvorenom prostoru, ne može se koristiti na otvorenom jer se može oštetiti. Održavajte mesto skladištenja čistim, suvim i postavljajte traku samo na ravnu podlogu. Zabranjena je upotreba u druge svrhe koristi se samo za vežbanje.
- 11.Kupite kabl za napajanje od distributera ili kontaktirajte direktno našu kompaniju, jer je kabl za napajanje specifičan za traku.
- 12.Ako traka za trčanje naglo poveća brzinu zbog kvara elektronike ili zbog nenamernog povećanja brzine, traka će se naglo zaustaviti kada se igla izvuče iz konzole.
- 13.Ne povezujte liniju sa sredinom kabla; ne produžavajte kabl i ne menjajte utikač kabla; ne stavljajte teške stvari na kabl i ne stavljajte kabl blizu izvora toplote; zabranjeno je korišćenje produžnog kabla, može izazvati požar ili povrede ljudi.
- 14.Isključite opremu iz napajanja kada se ne koristi. Kada je struja isključena, nemojte vući kabl kako ne biste prekinuli žicu. Ubacite utikač u utičnicu sa sigurnosnim uzemljenjem, jer je u pitanju kabl za profesionalnu opremu. Morate da kontaktirate stručnjake ukoliko je kabl oštećen.
- 15.Ova traka za trčanje samo za kućnu upotrebu.
- 16.Sigurnosna oblast iza trake za trčanje: 1000*2000MM

UPUTSTVO ZA MONTAŽU

Kada otvorite kutiju, naćićete dole navedene delove:



LISTA DELOVA

BR	NAZIV	Spec.	Kom.	BR	NAZIV	Spec.	Kom.
1	Glavni okvir		1	32	Sigurnosni ključ		1
11	6# Imbus ključ	6mm	1	27	Levi poklopac osnove		1
70	Vijak	M8*42	2	28	Desni poklopac osnove		1
62	Vijak	M8*16	4	12	Ključ sa odvijačem	S=13、14、15	1
10	5# Imbus ključ	5mm	1	49	Kabl za napajanje		1
88	Podloška	8	6	74	Vijak	ST4.2*19	4
55	Silikonsko ulje		1	87	Kabl za MP3	option	1

ALATI ZA PRIČVRŠĆIVANJE:

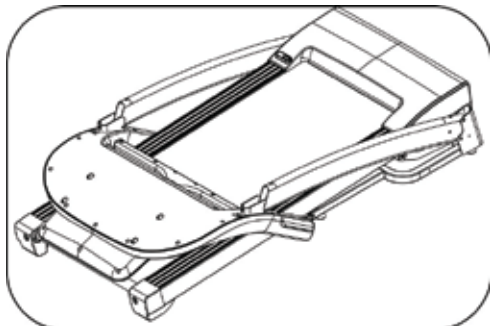
5#Imbus ključ 5mm 1 kom.

6#Imbus ključ 6mm 1 kom.

Ključ sa odvijačem S=13,14,15 1 kom

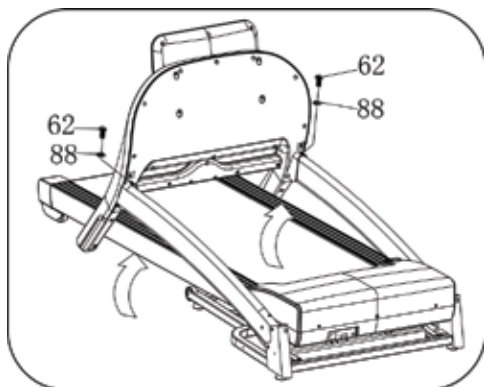
Napomena: Nemojte poveziva ti napajanje pre nego što u potpunosti sklopите mašinu.

KORAK 1:



1. Otvorite kutiju, izvadite gore navedene delove, stavite glavni okvir na ravnu podlogu.

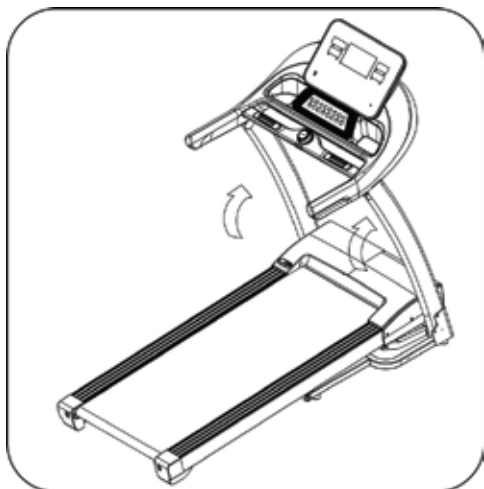
KORAK 2:



1. Držite okvir kompjutera i koristite 5# imbus ključ (10), vijak (62) i podlošku (88) da pričvrstite kompjuter na uspravn stub Pogledajte sliku levo. Uradite isto i za desnu i za levu stranu.

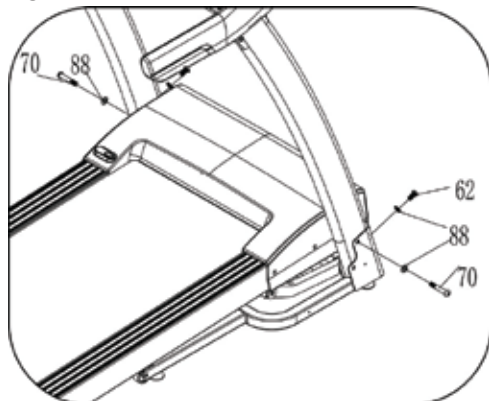
NAPOMENA: Pridržavajte stubove rukom kako biste izbegli da padnu i povrede vas.

KORAK 3:



1. Podignite kompjuter u smeru prikazanom strelicom na slici levo.

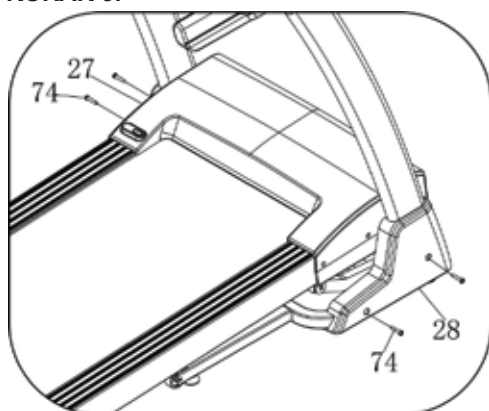
KORAK 4:



1. Koristite 5# imbus ključ (10), vijak (70) i podlošku (88) da pričvrstite desni uspravni stub na okvir.
2. Koristite 5# imbus ključ (10), vijak (62) i podlošku (88) da pričvrstite desni uspravni stub na okvir.
3. Uradite isto i za desnu i za levu stranu.

NAPOMENA: Pridržavajte stubove rukom kako biste izbegli da padnu i povrede vas.

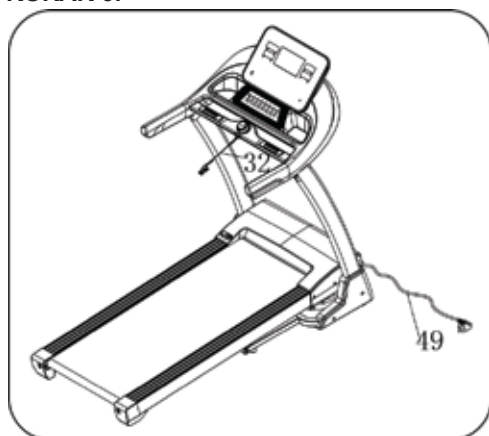
KORAK 5:



1. Koristite ključ sa odvijačem (12) i vijak (74) da pričvrstite desni poklopac osnove (28) na osnovni okvir.
2. Uradite isto i za desnu i za levu stranu.

NAPOMENA: Poklopac osnove treba da se pričvrsti u uspravni i stub

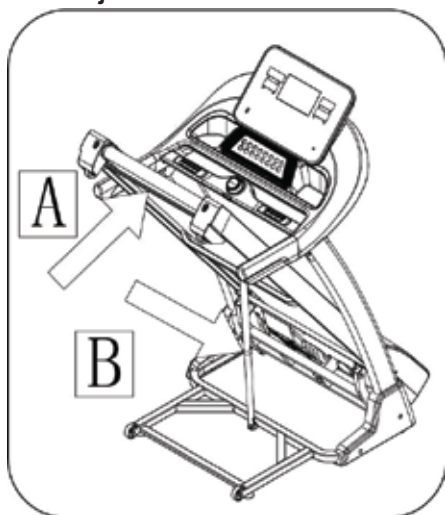
KORAK 6:



1. Stavite sigurnosni ključ (44) na kompjuter.
2. Uključite kabl za napajanje (49) u utičnicu na glavnom okviru (kada ne koristite traku za trčanje, možete da isključite kabl za napajanje.)

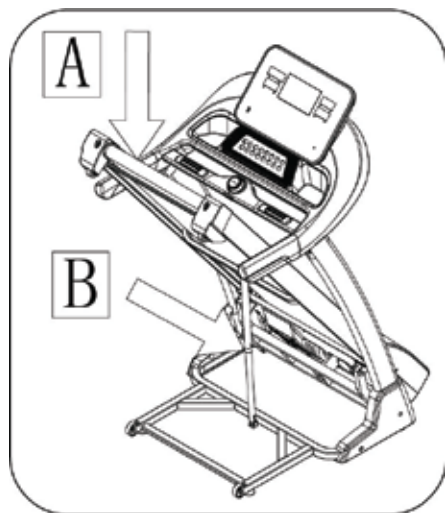
UPUTSTVO ZA SKLAPANJE

Podizanje:



Povucite osnovni okvir u položaj (A) dok ne čujete zvuk da je šipka za pritisak vazduha (B) zaključana u okruglu cev.

Spuštanje:



Držite mesto A rukom, udarite nogom na mesto šipke za pritisak vazduha, zatim će osnovni okvir automatski pasti (**Držite ljude i ljubimce podalje od mašine dok pada**).

PAŽNJA: Potvrdite da ste uradili kompletnu montažu kako je gore navedeno i zaključajte sve vijke. Uradite sledeću operaciju nakon što proverite da li je sve uredno. Pre upotrebe trake za trčanje pažljivo pročitajte uputstvo.

TEHNIČKI PARAMETRI

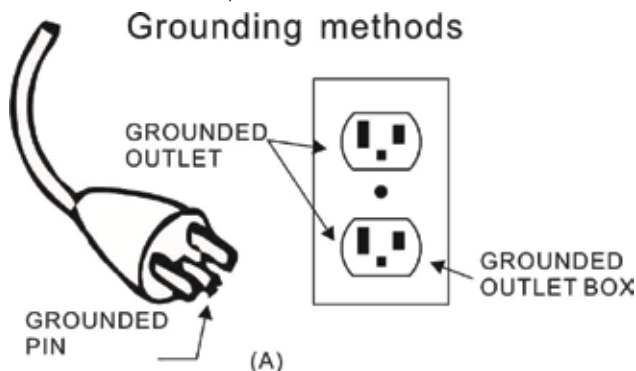
VELIČINA U RASKLOPLJENOM STANJU (mm)	1613*763*1370mm	SNAGA	Kako je prikazano na etiketi
VELIČINA U SKLOPLJENOM STANJU (mm)	1086*765*1370mm	Maksimalna izlazna snaga	Kako je prikazano na etiketi
VELIČINA POVRŠINE ZA TRČANJE (mm)	480*1300mm	OPSEG BRZINE	1-16KM/H
NETO TEŽINA	68kg	MAKS. OPTEREĆENJE	120kg
5 LED NA EKRANU	Brzina, vreme, nagib, rastojanje, kalorije, puls		

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)



UPUTSTVO ZA RUKOVANJE**1.EKRAN****2.PRIKAZ NA LED EKRANU**

INCLINE/CAL:Prikazuje nivo nagiba i kalorije. Kada se upali odgovarajuća ikonica, prikazuje se odgovarajući element;

TIME:Prikazuje vreme

SPEED:Prikazuje brzinu

DIST/PULSE:Prikazuje podatke o udaljenosti i otkucajima srca. Kada se upali odgovarajuća ikonica, prikazuje se odgovarajući element

Rešetkasti prozor:Prikazuje oblast vežbanja

3.FUNKCIJE TASTERA

“PROG” taster: Pritisnite ovaj taster da izaberete program iz ručnog režima -P1---P15--U1--U3---FAT.

“MODE” taster: Kada je mašina u stanju pripravnosti, pritisnite ovaj taster da izaberete režim: ručni režim, režim odbrojavanja vremena, režim odbrojavanja rastojanja, režim odbrojavanja kalorija. Kada je mašina u režimu FAT, izabran i redosled je „Pol” „Starost” „Visina” „Težina”.

“START” taster: Pritisnite ovo dugme da pokrenete mašinu, mašina će raditi najmanjom brzinom ili brzinom podrazumevanog programa nakon odbrojavanja od 3 sekunde

“STOP” taster: Funkcija pauziranja/zaustavljanja. Kada traka za trčanje radi, pritisnite ovo dugme jednom da usporite traku za trčanje i zaustavite se. Svi podaci ostaju. U ovom stanju pauze, ako dva puta pritisnete taster START, mašina će se potpuno zaustaviti i svi podaci će se resetovati. Ali ako u stanju pauze pritisnete taster START jednom, traka za trčanje će početi da radi i nastavi će očitavanje podataka iz stanja pauze.

“SPEED+/-”: Podesite brzinu. Pritisnite taster da biste podesili brzinu tokom trčanja ili podesite podatke kada se zaustavite.

“SPEED (3,6,9,12)”: Brzo podesite brzinu.

“**INCLINE+/-**”: Podesite nagib. Pritisnite taster da biste podesili nagib tokom trčanja ili podesite podatke kada se zaustavite.

“**INCLINE (3,6,9,12)**”: Brzo podesite nagib.

Napomena: Kada se pritisne bilo koje dugme, oglašava se zvučni signal. Kada je dugme podešeno za prekoračenje parametara, oglašava se dugi ton. Nema zvučnog signala kada se pritisne dugme koje je onemogućeno.

4. GLAVNA FUNKCIJA

Otvorite prekidač za napajanje, prozor na ekranu će zasvetleti, mašina će ući u stanje pripravnosti.

4.1. BRZO POKRETANJE (RUČNO)

Stavite sigurnosni ključ, pritisnite dugme „START“, traka za trčanje će se pokrenuti pri najmanjoj brzini za 3 sekunde, pritisnite **SPEED+/-** da podesite brzinu. Pritisnite **INCLINE+/-** da podesite nagib. Pritisnite dugme „STOP“ ili direktno izvadite sigurnosni ključ da zaustavite traku za trčanje.

4.2. REŽIM ODBROJAVANJA

Pritisnite dugme „MODE“, možete odabrati režim odbrojavanja vremena, režim odbrojavanja rastojanja, režim odbrojavanja kalorija, a prozor na ekranu će prikazati podrazumevane podatke i svetleti. Istovremeno pritisnite **SPEED+/-** i **INCLINE+/-** da podesite podatke. Pritisnite dugme „START“, mašina će se pokrenuti pri najmanjoj brzini, možete pritisnuti **SPEED+/-** da promenite brzinu, ili **INCLINE+/-** da promenite nagib. Kada odbroji do 0, mašina će se glatko zaustaviti. Naravno, možete pritisnuti dugme „STOP“ ili izvaditi sigurnosni ključ iz kompjutera da zaustavite mašinu.

4.3. INSTALIRANI PROGRAM

Pritisnite dugme „PROG“ da izaberete instalirani program P1----P15. Kada podesite program, prozor za vreme će prikazati podrazumevane podatke i svetleti, pritisnite dugme **SPEED+/-** ili **INCLINE+/-** da podesite vreme rada. Svaki program je podeljen na 16 delova, svako vreme vežbanja = vreme podešavanja/ 16. Pritisnite „START“, mašina će raditi pri brzini i nagibu prvog dela. Kada se deo završi, automatski će ući u sledeći, brzina i nagib će se promeniti prema podacima iz sledećeg dela. Kada završite jedan program, mašina će se glatko zaustaviti. Tokom trčanja, možete promeniti brzinu i nagib pomoću dugmeta **SPEED+/-** i **INCLINE+/-** ili **levim/desnim dugmetom na rukohvatu**. Kada program uđe u sledeći deo, vraćite se na podrazumevane podatke. Možete pritisnuti „STOP“ ili izvaditi sigurnosni ključ da zaustavite mašinu kad god želite.

4.4. KORISNIČKI DEFINISAN PROGRAM

Postoje tri programa U1, U2, U3 za definisanje od strane korisnika.

Pritiskajte „PROGRAM“ neprekidno u režimu pripravnosti dok se ne prikaže prozor U1-U3, pritisnite „MODE“ da započnete podešavanje prvog segmenta, podešavajte brzinu i nagib pritiskom na „SPEED+/-“, „SPEED (3,6,9,12)“, „INCLINE+/-“, „INCLINE (3,6,9,12)“. Pritisnite „MODE“ da završite podešavanje prvog segmenta i unesite drugi, dok ne završite svih 16 segmenata. Podaci će biti trajno sačuvani do sledećeg resetovanja od strane korisnika.

U1 je obično sa podrazumevanom brzinom 1KM/H, nagibom 0. U2 je obično sa

podrazumevanom brzinom 2KM/H, nagibom 0. U3 je obično sa podrazumevanom brzinom 3KM/H, nagibom 0

Na kraju programa, traka za trčanje će treperiti uz 15 zvučnih signala, nakon čega će svi podaci biti obrisani na 0 i ući će u status pripravnosti

5.TEST PULSA

Kada držite mesto za puls sa dve ruke, prozor za puls će pokazati otkucaje vašeg srca nakon 5 sekundi. Da biste dobili tačnije otkucaje srca, testirajte kada se mašina zaustavi i držite puls na ruci duže od 30sekundi. Podaci o otkucajima srca su samo indikativni, ne mogu se koristiti kao medicinski podaci.

6.TEST TELESNE MASNOĆE

Kada je traka za trčanje u stanju pripravnosti, pritisnite dugme „PROGRAM“ dok se u prozoru ne prikaže „FAT“. „FAT“ je režim testa telesne masnoće. Pritisnite „MODE“ da odaberete parametar „POL / STAROST / VISINA / TEŽINA“, odgovarajući prozor će prikazati „-1-“, „-2-“, „-3-“, „-4-“. Kada podesite svaki parametar, pritisnite SPEED+/- (INCLINE+/-) da prilagodite podatke, pritisnite dugme „MODE“ da završite, prozor će prikazati „-5-“ i „---“ i ući u stanje spremnosti za rad. Držite ručicu pulsa sa dve ruke, prikazaće vaš e BMI podatke nakon 5 sekundi

6.1.PRIKAZ PODATAKA I OPSEG PODEŠAVANJA

Tip parametra	Podrazumevano	Opseg podešavanja	Napomena
POL (-1-)	0 (MALE)	0—1	0= M 1= Ž
STAROS (-2-)	25	10—99	
VISINA (-3-)	170 CM	100—240 CM	
TEŽINA (-4-)	70KG	20—160KG	

6.2.BMI REFERENCA

(BMI)	
<19	Neodovoljna težina
19--26	Normalna težina
26--30	Prekomerna težina
>30	Gojaznost

7.SLEEP FUNKCIJA

Zaustavljen na više od 10 minuta bez ikakvih radnji, sistem ulazi u stanje spavanja. Pritisnite bilo koji taster da ga probudite.

8.FUNKCIJA SIGURNOSNOG ZAKLJUČAVANJA

Kad god izvučete sigurnosni ključ, traka za trčanje će se brzo zaustaviti, svi podaci će se vratiti na nulu, na svim prozorima se prikazuje „---“ a nagib ostaje trenutna pozicija. U ovom trenutku, na traci za trčanje ne može da se radi ništa osim isključivanja prekidača. Kada vratite sigurnosni ključ u ispravnu poziciju, ulazi u stanje pripravnosti čekajući komande i dalje ostaje u nagnutom položaju. Ako izaberete režim da pokrenete traku za trčanje, nagib će se prilagoditi u skladu sa režimom programa, ili se neće menjati.

9.MP3 FUNKCIJA (OPCIONO)

Kada je traka za trčanje uključena, povežite MP3 ili drugu audio opremu, prozor će početi da pušta muziku. Jačina zvuka se podešava na audio opremi. Podesite odgovarajuću jačinu zvuka kako biste izbegli uticaj na kvalitet glasa i ubacite kolo za frekvenciju glasa.

10.USB FUNKCIJA (OPCIONO)

Kada je traka za trčanje uključena, možete da ubacite USB memoriju koja sadrži audio datoteke. Kompjuter će detektovati audio datoteke na memoriji i direktno puštati muziku.

11.FUNKCIJA BLUETOOTH ZVUČNIKA (OPCIONO)

Uključite Bluetooth na svom telefonu ili IPAD-u i povežite se. Muzika koju puštate na telefonu ili IPAD-u čuje se sa zvučnika na traci za trčanje.

12.PRIKAZ PODATAKA O TRČANJU I OPSEG PODEŠAVANJA

	OPSEG PRIKAZA	PODRAZUMEVAN I PRIKAZ	PODRAZUMEVANI PROGRAM	PODRAZUMEVANO PODEŠAVANJE
BRZINA (KM/H)	1-16KM	-----	-----	-----
NAGIB (%)	0---15%			0---15%
VREME	0:00---99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
RAST.	0.00KM---99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM---99.9KM
KAL.	0Kcl---999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl---990Kcl

13.TABELA PROGRAMA

VREME PROG		Podešavanje vremena/16= interval trčanja																			
		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	2	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	4	4
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	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	NAGIB	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	BRZINA	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	BRZINA	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

14.FUNKCIJA PODSETNIKA ZA DOPUNU SILIKONSKOG ULJA

Tokom procesa trčanja, kada pređeno rastojanje zbirno pređe 100KM, vreme i znak podsetnika "OIL" će se naizmenično prikazivati u prozoru TIME, praćen i zvučnim signalom da podsete na dopunu silikonskog ulja radi održavanja. U ovom stanju, pritiskom na dugme za zaustavljanje možete ukloniti alarm i obrisati zbirno pređeno rastojanje. Pored toga, izvucite sigurnosni ključ i istovremeno pritisnite tastere za program i režim duže od 3 sekunde da prikazete zbirno rastojanje trčanja. Da obrišete ove podatke, samo ponovo pritisnite tastere za program i režim istovremeno duže od 3 sekunde.

UPUTSTVO ZA VEŽBANJE

Faza zagrevanja:

Ukoliko imate više od 35 godina, ili niste sasvim zdravi, i takođe vam je ovo prvi put da vežbate, konsultujte se sa svojim lekarom ili stručnim licem. Pre nego što počnete da koristite motorizovanu traku za trčanje, naučite kako da kontrolišete mašinu, da je pokrenete, zaustavite, podesite brzinu i tako dalje, nemojte stajati na mašini u ovom trenutku. Nakon toga, možete koristiti mašinu. Stanite na neklizajuću podlogu sa obe strane i držite rukohvat obema rukama. Držite mašinu na maloj brzini od oko 1,6~3,2km/h, zatim testirajte mašinu za trčanje jednom nogom, nakon što se naviknete na brzinu, onda možete da trčite na mašini i možete dodati brzinu između 3 i 5 km/ h. Zadržite brzinu oko 10 minuta, a zatim zaustavite mašinu.

Faza vežbanja:

Naučite kako da podesite brzinu i nagib pre upotrebe. Hodajte oko 1 km stabilnom brzinom i zapišite vreme, biće vam potrebno oko 15-25 minuta. Ako hodate brzinom od 4,8 km/h, trebaće vam oko 12minuta za 1 km. Ako se osećate ugodno pri stabilnoj brzini, možete dodati brzinu i nagib, nakon 30minuta možete da uradite jaču vežbu. U ovoj fazi, nemojte da dodajete brzinu ili nagib previše odjednom, možete se osećati neugodno.

Intenzitet vežbanja:

Zagrejte se pri brzini od 4,8 km/h za 2 minuta, zatim dodajte brzinu na 5,3 km/h i nastavite da hodate za 2 minuta, zatim dodajte 5,8 km/h i hodajte za 2 minuta. Nakon toga, dodajte 0,3 km/h na svaka 2 minuta, dok ne osetite ubrzanje daha, ali ne osećate neugodnost. Sagorevanje kalorija --- najbolji efikasan način

Zagrejte se 5 minuta brzinom od 4 4,8KM/H, a zatim polako povećavajte brzinu za 0,3KM/H/2 Mints, sve do stabilne brzine za koju smatrate da je ugodna za 45 min. Za poboljšanje intenziteta pokreta, možete održavati brzinu tokom 1h TV programa, a zatim povećati brzinu za 0,3KM/H tokom svakog intervala reklama, i nakon toga se vratiti na prvobitnu brzinu. Možete da upoznate najbolju efikasnost treninga za sagorevanje kalorija u vreme reklama i naknadnog ubrzanja rada srca. Na kraju, trebalo bi da usporite brzinu korak po korak tokom 4 min.

Učestalost vežbanja:

Trajanje ciklusa: 3-5 puta nedeljno po 15-60 minuta. Napravite raspored vebanja profesionalno, ne samo kao hobi. Možete kontrolisati intenzitet trčanja podešavanjem brzine i nagiba trake za trčanje. Predlažemo da prvo ne postavljate nagib; podešavanje nagiba je efikasan način za pojačanje intenziteta vežbe.

Konsultujte se sa svojim lekarom ili zdravstvenim radnikom pre nego što počnete da vežbate. Profesionalci mogu vam pomoći da napravite odgovarajući vremenski raspored vežbanja u skladu sa vašim godinama i zdravstvenim stanjem, odredite brzinu kretanja, intenzitet vežbanja. Prestanite odmah, ukoliko osetite stezanje u grudima, bol u grudima, nepravilan rad srca, otežano disanje, vrtoglavicu ili drugu nelagodnost tokom vežbanja. Trebalo bi da se konsultujete sa svojim lekarom ili zdravstvenim radnikom kako biste nastavili. Možete odabrati normalnu brzinu hodanja ili brzinu džogiranja, ako uvek vežbate sa trakom za trčanje.

Ako nemate dovoljno iskustva ili da potvrdite brzinu testiranja, možete pratiti sledeća uputstva:

Brzina 1-3 0KM/H lošije fizičko stanje

Brzina 3,0-4,5KM/H manje kretanja i treninga

Brzina 4,5-6,0KM/H normalno hodanje

Brzina 6,0-7,5KM/H brzo hodanje

Brzina 7,5-9,0KM/H trčanje

Brzina 9,0-12,0KM/H hod srednje brzine

Brzina 12,0-14,5KM/H dobro iskustvo sa trčanjem

Brzina 14,5-16,0KM/H odličan trkač

Pažnja: Brzina kretanja ≤ 6 KM/H, normalno hodanje;

Brzina kretanja ≥ 8 ,0KM/H, dobar 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.

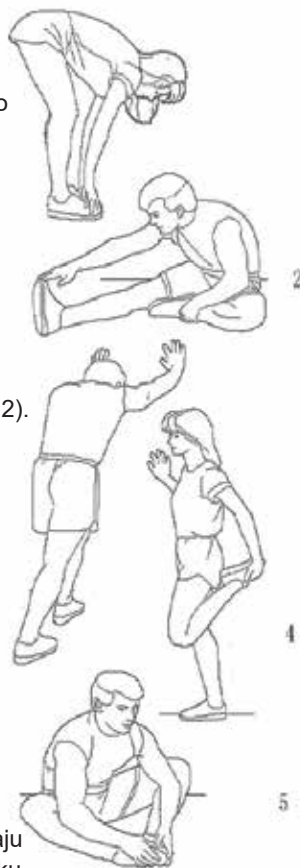
1.Savijte se: kolena blago savijena, telo nagnuto napred kako bi se istegla leđa i ramena, pokušajte prstima da dodirnete stopala. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponoviti tri puta (vidi Sliku 1).

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 zategle 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.*

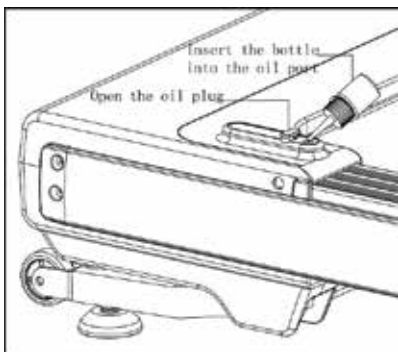
PODMAZIVANJE TRAKE ZA TRČANJE I PLATFORME

Ova traka za trčanje je opremljena prethodno podmazanim sistemom platforme koji ne zahteva često održavanje. Trenje između trake i platforme može igrati glavnu ulogu u funkciji i životnom veku vaše trake za trčanje, tako da zahteva periodično podmazivanje. Preporučujemo periodični pregled platforme. Kontaktirajte naš servisni centar ukoliko primetite oštećenje platforme. Preporučujemo podmazivanje platforme prema sledećem rasporedu:

- Ređe korišćenje (manje od 3 sata nedeljno) - jednom godišnje
- Srednje korišćenje (3 5 sati nedeljno) - svakih šest meseci
- Često korišćenje (više od 5 sati nedeljno) - svakih tri meseca

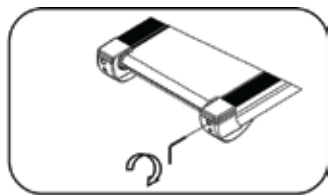
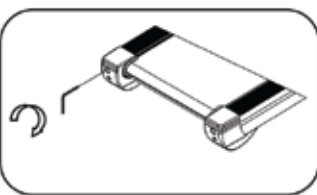
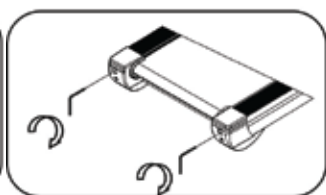
Preporučujemo vam da kupite mazivo od našeg distributera ili direktno od naše kompanije.

Paznja: Svaku popravku mora da vrši profesionalni tehničar.

CENTRIRANJE TRAKE ZA TRČANJE

1. Predlažemo da isključite napajanje na 10 minuta nakon što trenirate 2 sata, jer je dobro za održavanje trake za trčanje.

2. Da biste izbegli klizanje tokom trčanja, traka ne treba da bude previše labava; da biste izbegli preterano habanje između valjka i trake i održali dobar rad mašine, traka ne treba da bude previše zategnuta. Možete podesiti rastojanje između ploča i trake, traka treba da bude udaljena od ploča oko 50-75 mm sa obe strane, tako da nije previše zategnut a i labava.

**A****B****C**

• 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

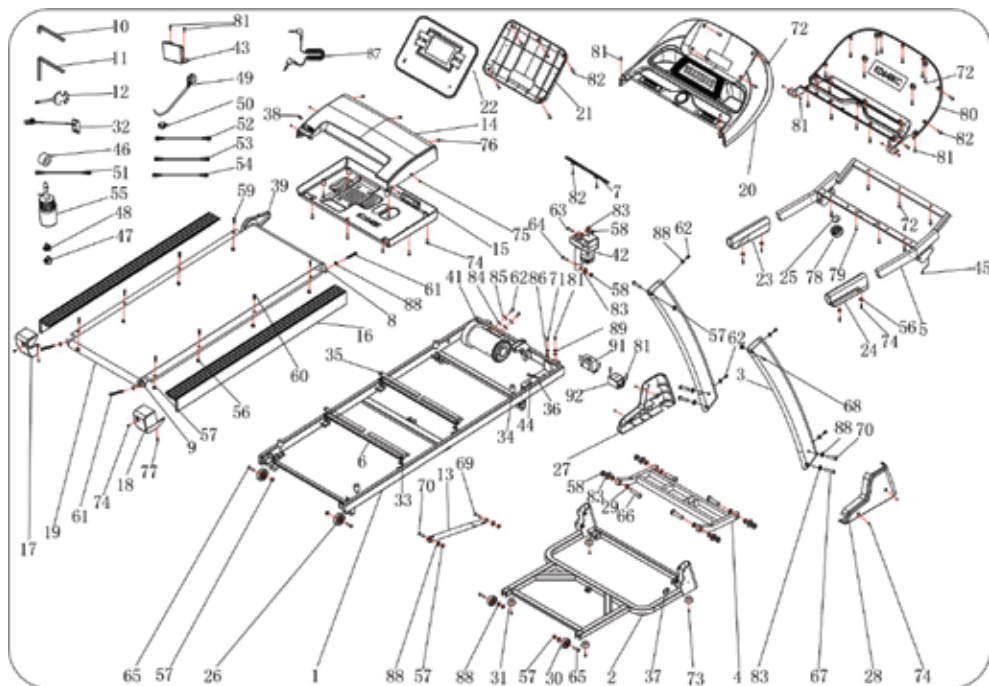
LISTA DELOVA

BR.	OPIS	SPEC.	KOL	BR	OPIS	SPEC.	KOL
1	Glavni okvir		1	46	Magnetni prsten		1
2	Osnovni okvir		1	47	Prekidač		1
3	Uspravni držač		2	48	Utičnica za napajanje		1
4	Držač pod nagibom		1	49	Kabl za napajanje		1
5	Nosač kompjutera		1	50	Zaštita od preopterećenja		1
6	Cev za ojačanje platforme		2	51	Žica 1		1
7	Sklop cevi		1	52	AC žica		1
8	Prednji valjak		1	53	Žica		1
9	Zadnji valjak		1	54	Žica za uzemljenje		1
10	5# Imbus ključ		1	55	Silikonsko ulje		1
11	6# Imbus ključ		1	56	Sigurnosna matica	M6	6
12	Ključ sa odvijačem		1	57	Sigurnosna matica	M8	8
13	Cilindar		1	58	Sigurnosna matica	M10	12
14	Gornji poklopac motora		1	59	Vijak	M8*25	4
15	Donji poklopac motora		1	60	Vijak	M6*40	4
16	Bočna šina		2	61	Vijak	M8*65	3
17	Zadnji desni poklopac		1	62	Vijak	M8*16	6
18	Zadnji levi poklopac		1	63	Vijak	M10*42	1
19	Traka za trčanje		1	64	Vijak	M10*55	1
20	Gornji poklopac kompjutera		1	65	Vijak	M8*40	4
21	Donji poklopac ploče		1	66	Vijak	M10*45	4
22	Ploča		1	67	Vijak	M10*45	2
23	Levi rukohvat		1	68	Vijak	M8*45	2
24	Desni rukohvat		1	69	Vijak	M8*25	1
25	Glavni taster		1	70	Vijak	M8*42	3
26	Točak		2	71	Vijak	M5*8	1
27	Levi poklopac osnove		1	72	Zavrtanj	4.2*20	2
28	Desni poklopac osnove		1	73	Zavrtanj	4.2*25	4
29	Odstojnik		8	74	Zavrtanj	4.2*19	18
30	Točkić za pomeranje		2	75	Zavrtanj	4.2*25	4
31	Podloga za noge		4	76	Zavrtanj	4.2*19	3
32	Sigurnosni ključ		1	77	Zavrtanj	4.2*9.5	2
33	Izolaciona najlonska podloga		4	78	Light circle		1
34	Jastučić		4	79	Zavrtanj	4.2*12	4
35	Jastučić cevi za ojačanje		4	80	Donji poklopac kompjutera		1
36	Prstenasta zaštita za žicu A		1	81	Zavrtanj	4.2*12	20
37	Prstenasta zaštita za žicu B		1	82	Zavrtanj	4.2*13	22
38	Čep za ulje		1	83	Sigurnosna podloška	10	8
39	Motorna traka		1	84	Ravna podloška	8	2
40	Platforma		1	85	Opružna podloška	8	2
41	DC motor		1	86	Sigurnosna podloška	5	2
42	Motor za nagib		1	87	MP3 kabl	option	1
43	Kontrolna tabla		1	88	Sigurnosna podloška	8	13
44	Gornja žica kompjutera		1	89	Opružna podloška	5	2
45	Donja žica kompjutera		1	90	Zavrtanj	4.2*12	4
				91	Induktor		1
				92	Filter		1

REŠAVANJE PROBLEMA

KOD	RAZLOG	REŠENJE
E01	1. Poruka wire is broken or not connected well	1. Proverite da li su kabl računara i donje kontrolne ploče dobro povezani; 2. Proverite da li je IC na donjoj kontrolnoj ploči olabavljena, resetujte IC
E02	1. Gubitak napajanja	1. Proverite da li je napon napajanja 50% niži od normalnog napona, koristite normalni napon za testiranje; 2. Proverite da li je kontrolna tabla ispušta neprijatne mirise, zamenite kontrolnu tablu; 3. Proverite da li je žica motora dobro povezana, ponovo je povežite.
E03	Nema signala senzora	1. Proverite da li je signalna lampica na kontrolnoj tabli upaljena, ako je signalna lampica pregorela, promenite signalno svetlo. 2. Proverite da li je utikač senzora dobro povezan 3. Proverite da li je magnetni senzor pokvaren ili nije dobro povezan, ponovo ga povežite ili zamenite magnetni senzor.
E05	Aktivira se zaštita od preopterećenja	1. Prekomerno opterećenje ili je motor zaglavljen, izaziva prekomernu struju, mašina će pokrenuti sistem samozaštite. Podesite mašinu i ponovo pokrenite; 2. Proverite da li se čuje buka iz motora ili da li je motor / donja kontrolna ploča pregorela, ako je pregorela, promenite motor i donju kontrolnu ploču; 3. Proverite da li je napon napajanja pogrešan, koristite ispravan napon za ponovno testiranje.
Prikazuje "----"	1. Sigurnosni ključ nije na naznačenom mestu 2. Sigurnosni ključ nije dobro povezan ili je pokvaren	1. Proverite da li je sigurnosni ključ na naznačenom mestu. 2. Proverite da li je senzorska ploča sigurnosnog ključa dobro povezana 3. Zamenite senzorsku ploču sigurnosnog ključa unutar kompjutera
Ako se motor ne okreće nakon pritiska na dugme "START". Kabl koji kontroliše motor možda nije u redu. Zaštitna cev na kontrolnoj table je oštećena ili otpala. Ili žica motora nije dobro povezana. Ili je IGBT na kontrolnoj tabli pregoreo. Proverite da li je žica motora dobro povezana i ponovo je povežite. Proverite da li je zaštitna cev u redu, ponovo je podesite ili je zamenite. Koristite multimetar da proverite da li je IGBT izgoreo i promenite IGBT ili kontrolnu tablu.		
E07/E08	EEPROM oštećen	Zamenite kontrolnu tablu

EKSPANDIRANI CRTEŽ DELOVA



FITSHOW LITE APP

1. Skenirajte sledeći QR kod da biste preuzeli Fitshow LITE APP, registrujte se i prijavite se;



2. Uključite Bluetooth na mobilnom telefonu i otvorite Fitshow LITE APP,
3. Kliknite na indoor sports, unesite model mašine.
4. Izvršite Bluetooth skeniranje u blizini trake za trčanje kliknite na „device connection“
5. Traka za trčanje je spremna za stranicu, možete odabrati režim trčanja. Počnite da trčite
6. Kliknite na „stop“ i završite sa trčanjem
7. Ako rekord trčanja ne prelazi 200 metara, javlja se iskačuće polje sa upitom, kliknite na „stop“ da završite sa trčanjem, kliknite na „Cancel“ da nastavite sa vežbanjem
8. Kraj trčanja, sistemski glas prenosi informacije o treningu.

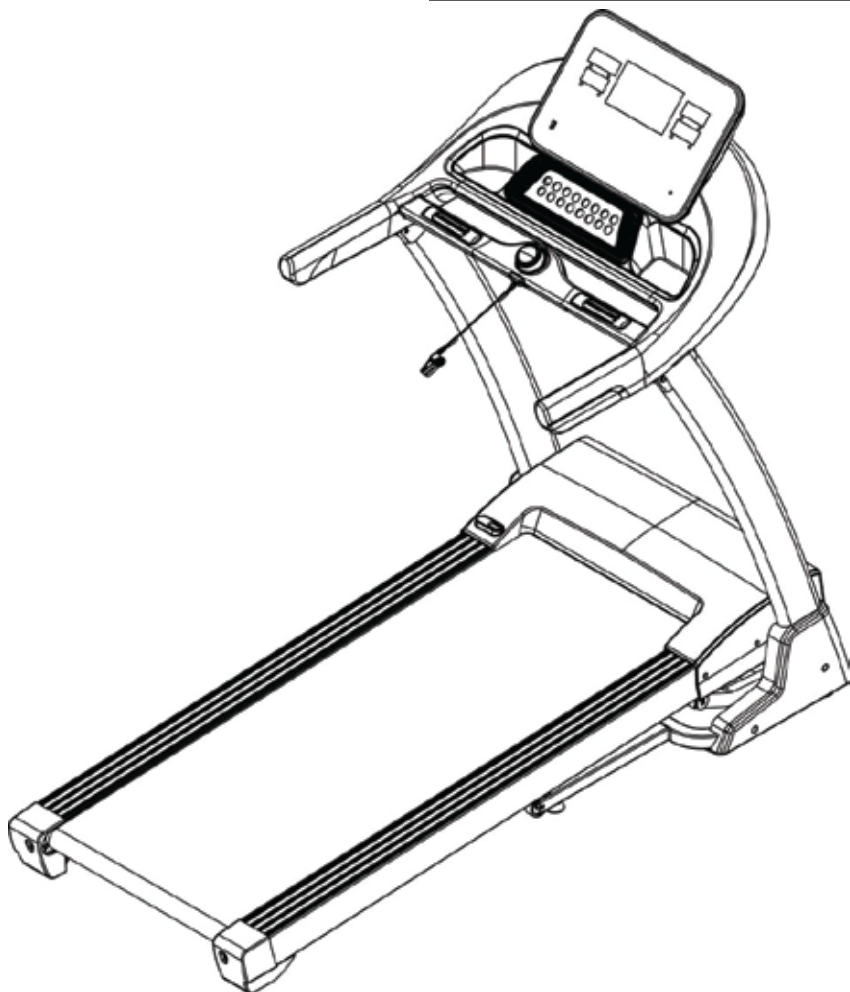
RING

since 1993

MOTORIZIRANA TRAKA ZA TRČANJE

KORISNIČKI PRIRUČNIK / CRO

MODEL: RX178



VAŽNO!

Prije uporabe ovoga proizvoda pozorno pročitajte sve upute. Sačuvajte ove upute za eventualnu buduću uporabu.

SIGURNOSNE OPASKE

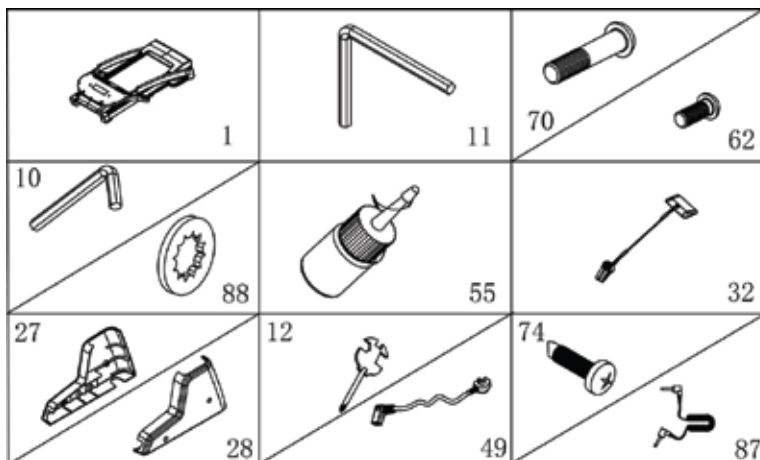
***Pozor:** Posavjetuj te se sa svojim liječnikom ili zdravstvenim djelatnikom prije nego šta započnete s tjelovježbama, posebice ako imate preko 35 godina ili ste nekada imale zdravstvene tegobe. Ne preuzimamo odgovornost ni za kakve probleme ili ozljede ukoliko ne pratite naše specifikacije. Traka za trčanje mora biti brižljivo sastavljena i poklopac motora mora biti postavljen, nakon čega se uključuje na napajanje.*

POZOR

1. Prije uporabe trake za trčanje provjerite jesu li sigurnosne kopče pričvršćene za odjeću ili pojaseve.
2. Nemojte ubacivati nikakve predmete niti u jedan dio opreme kako ne biste oštetili opremu.
3. Postavite traku za trčanje na čistu, ravnu plohu. Nemojte postavljati tu traku za trčanje na sag velike debljine jer on može omesti pravilnu ventilaciju. Nemojte postavljati tu traku za trčanje blizu vode ili na otvorenom.
4. Nikada nemojte pokretati traku za trčanje dok stojite na traci. Nakon uključivanja napajanja i namještanja regulacije brzine, može doći do stanke prije nego šta se traka počne kretati; uvijek stojite na vodilicama za noge sa strane okvira dok se traka ne pokrene.
5. Nosite odgovarajuću odjeću kada vježbate na traci za trčanje. Ne nosite dugu, široku odjeću koja se može zaglaviti u traci za trčanje. Uvijek nosite obuću za trčanje ili aerobne cipele s gumenim đonom.
6. Držite djecu i kućne ljubimce podalje od trake za trčanje dok vježbate .
7. Nemojte vježbati 40 minuta nakon večere.
8. Oprema je pogodna za odrasle, maloljetnici moraju biti u pratnji odraslih tijekom vježbanja.
9. Morate se držati za rukohvate dok se ne stabilizirate i ne upoznate traku za trčanje na početku tjelovježbe.
10. Traka za trčanje je oprema za uporabu u zatvorenom prostoru, ne može se koristiti na otvorenom jer se može oštetiti. Održavajte mjesto pohrane čistim, suhim i postavljajte traku samo na ravnu podlogu. Zabranjena je uporaba za druge namjene koristi se samo za vježbanje.
11. Kupite kabel za napajanje od distributera ili kontaktirajte izravno našu tvrtku, jer je kabel za napajanje specifičan za traku.
12. Ako traka za trčanje naglo poveća brzinu zbog kvara elektronike ili zbog nenamjernog povećanja brzine, traka će se naglo zaustaviti kada se sigurnosni ključ izvuče iz konzole.
13. Ne priključujte napajanje na sredinu kabela; ne produljujte kabel i ne mijenjajte utikač kabela; ne stavljajte teške stvari na kabel i ne stavljajte kabel blizu izvora topline; zabranjena je uporaba produžnog kabela, može izazvati požar ili ozljede kod ljudi.
14. Isključite opremu iz napajanja kada se ne koristi. Kada je struja isključena, nemojte vući kabel kako ne biste prekinuli žicu. Ubacite utikač u utičnicu sa sigurnosnim uzemljenjem, jer je u pitanju kabel za profesionalnu opremu. Morate kontaktirati stručnjake ukoliko je kabel oštećen.
15. Ova traka za trčanje je samo za kućnu uporabu .
16. Sigurnosno područje iza trake za trčanje: 1000*2000MM

UPUTE ZA MONTIRANJE

Kada otvorite kutiju, naći ćete niže navedene dijelove:



POPIS DIJELOVA

BR	NAZIV	Spec.	Kom.	BR	NAZIV	Spec.	Kom.
1	Glavna rama		1	32	Sigurnosni ključ		1
11	6# Imbus ključ	6mm	1	27	Lijevi poklopac osnove		1
70	Vijak	M8*42	2	28	Desni poklopac osnove		1
62	Vijak	M8*16	4	12	Ključ s odvijačem	S=13、14、15	1
10	5# Imbus ključ	5mm	1	49	Kabel za napajanje		1
88	Podloška	8	6	74	Vijak	ST4.2*19	4
55	Silikonsko ulje		1	87	Kabel za MP3	option	1

ALATI ZA PRIČVRŠĆIVANJE

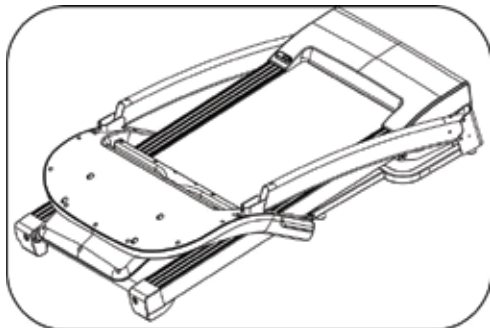
5#Imbus ključ 5mm 1 kom.

6#Imbus ključ 6mm 1 kom.

Ključ s odvijačem S=13,14,15 1 k om

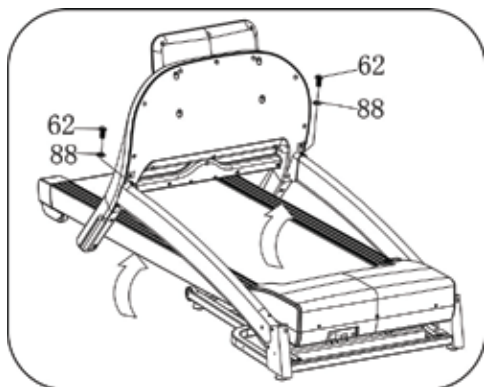
Opaska: Nemojte povezivati napajanje prije nego šta u cijelosti sklopite uređaj.

KORAK 1:



1. Otvorite kutiju, izvadite više navedene dijelove, stavite glavnu ramu na ravnu plohu.

KORAK 2:



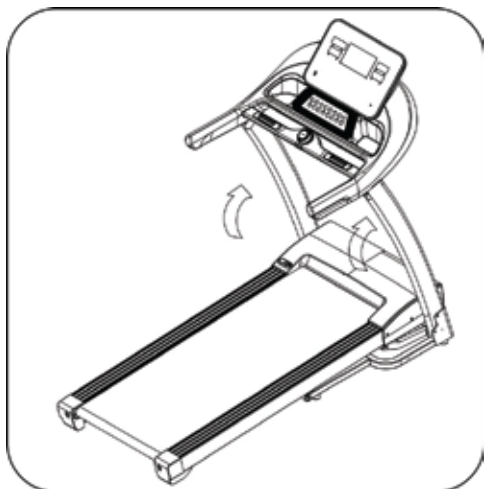
1. Držite okvir računala i koristite 5# imbus ključ (10), vijak (62) i podlošku (88) kako biste pričvrstili računalno na uspravn i stup.

Pogledajte sliku lijevo.

Uradite isto i za desnu i za lijevu stranu.

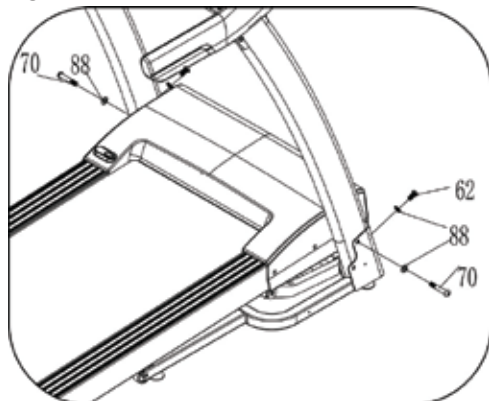
OPASKA: Pridržavajte stup ove rukom kako se ne bi srušili i ozlijedili vas.

KORAK 3:



1. Podignite računalno u smjeru prikazanom strelicom na slici lijevo.

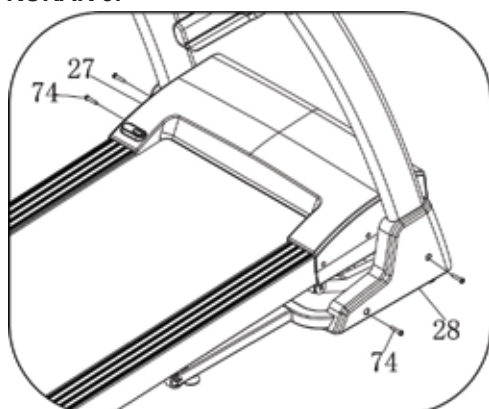
KORAK 4:



1. Koristite 5# imbus ključ (10), vijak (70) i podlošku (88) za pričvršćivanje desnog uspravnog stupa na ramu.
2. Koristite 5# imbus ključ (10), vijak (62) i podlošku (88) kako biste pričvrstili desni uspravni stup na ramu.
3. Uradite isto i za desnu i za lijevu stranu.

OPASKA: Pidržavajte stupove rukom kako se ne bi srušili i ozlijedili vas.

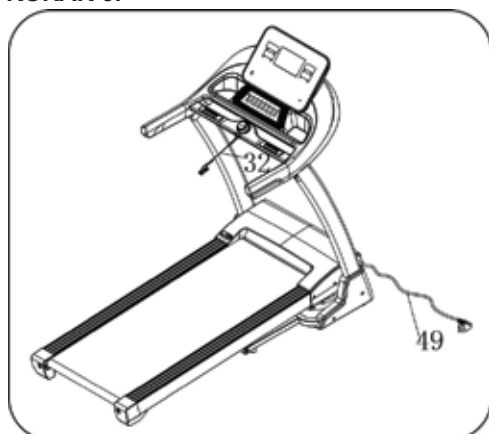
KORAK 5:



1. Koristite ključ s odvijačem (12) i vijak (74) kako biste pričvrstili desni poklopac osnove (28) na osnovnu ramu.
2. Uradite isto i za desnu i za lijevu stranu.

OPASKA: Poklopac osnove treba se pričvrstiti u uspravni stup.

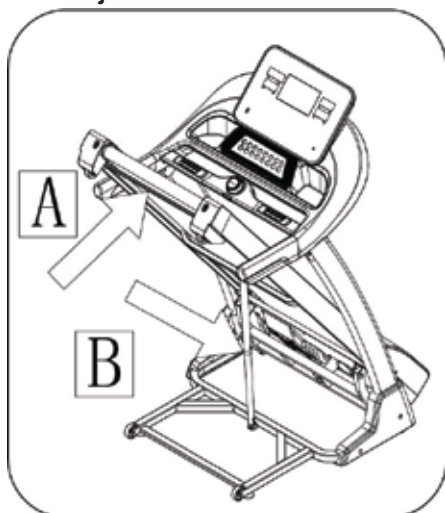
KORAK 6:



1. Stavite sigurnosni ključ (44) na računalo
2. Uključite kabel za napajanje (49) u utičnicu na glavnoj rami (kada ne koristite traku za trčanje, možete isključiti kabel za napajanje.)

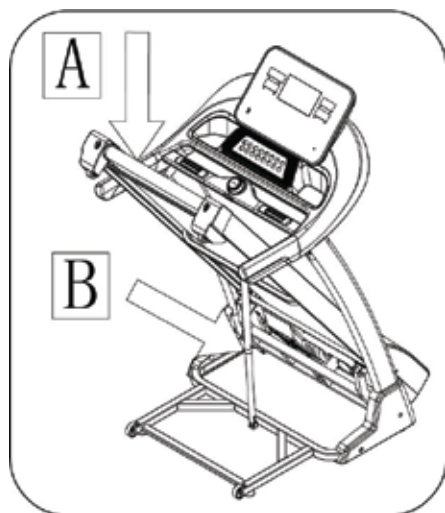
UPUTE ZA SKLAPANJE

Podizanje:



Povucite osnovnu ramu u položaj (A) dok ne čujete zvuk zaključavanja šipke za tlačenje zraka (B) u okruglu cijev.

Spuštanje:



Držite mjesto A rukom, udarite nogom na mjesto šipke za tlačenje zraka, zatim će osnovna rama automatski pasti **(Držite ljude i ljubimce podalje od uređaja dok pada).**

POZOR: Provjerite jeste li odradili cjelokupno montiranje kako je više navedeno i zaključajte sve vijke. Uradite sljedeću operaciju nakon šta proverite je li sve u redu. Prije uporabe trake za trčanje pazorno pročitajte upute.

TEHNIČKI PARAMETRI

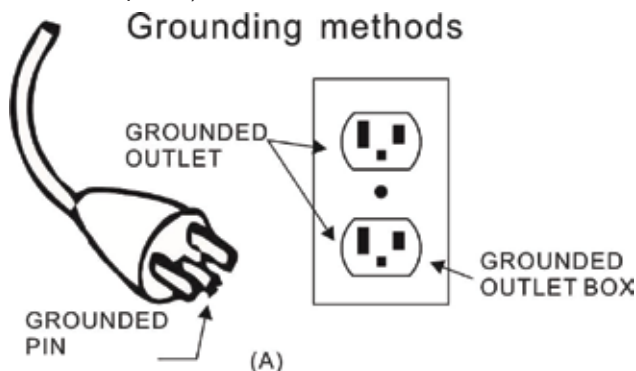
VELIČINA U RASKLOPLJENOM STANJU (mm)	1613*763*1370mm	SNAGA	Kako je prikazano na etiketi
VELIČINA U SKLOPLJENOM STANJU (mm)	1086*765*1370mm	Maksimalna izlazna snaga	Kako je prikazano na etiketi
VELIČINA POVRŠINE ZA TRČANJE (mm)	480*1300mm	OPSEG BRZINE	1-16KM/H
NETO TEŽINA	68kg	MAKS. OPTEREĆENJE	120kg
5 LED NA ZASLONU	Brzina, vrijeme, nagib, udaljenost, kalorije, puls		

METODE UZEMLJENJA

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

OPREZ – Nepravilno povezivanje provodnika za uzemljenje opreme može dovesti do strujnog udara. Provjerite kod kvalificiranog električara ili servisera ako niste sigurni je li proizvod pravilno uzemljen. Ne modificirajte utikač koji se isporučuje uz proizvod – ako ne odgovara utičnici, neka kvalificirani električar postavi odgovarajuću utičnicu. Za ovaj proizvod koristi se nominalni strujni krug 220~240/100-120, koji ima utikač za uzemljenje koji izgleda kao utikač prikazan na skici A, na sljedećoj slici. Provjerite je li proizvod povezan s utičnicom iste konfiguracije kao i utikač. S ovim proizvodom ne smije se koristiti nikakav adapter.

(Slika ispod služi samo kao prikaz)



UPUTE ZA RUKOVANJE

1.ZASLON



2.PRIKAZ NA LED ZASLONU

INCLINE/CAL:Prikazuje razinu nagiba i kalorije. Kada se upali odgovarajuća ikonica, prikazuje se odgovarajući element;

TIME:Prikazuje vrijeme

SPEED:Prikazuje brzinu

DIST/PULSE:Prikazuje podatke o udaljenosti i otkucajima srca. Kada se upali odgovarajuća ikonica, prikazuje se odgovarajući element

Rešetkasti prozor:Prikazuje područje vježbanja

3.FUNKCIJE TIPKI

“PROG”tipka: Pritisnite ovu tipku za odabir program iz ručnog režima

-P1---P15--U1--U3---FAT.

“MODE”tipka: Kada je uređaj u stanju pripravnosti, pritisnite ovu tipku za odabir režima: ručni režim, režim odbrojavanja vremena, režim odbrojavanja udaljenosti, režim odbrojavanja kalorija. Kada je uređaj u režimu FAT, odabrani redoslijed je “Spol”, “Dob”, “Visina”, “Težina”

“START”tipka: Pritisnite ovu tipku kako biste pokrenuli uređaj, uređaj će raditi najmanjom brzinom ili brzinom podrazumijevanog programa nakon odbrojavanja od 3 sekunde

“STOP”tipka: Funkcija stanke/zaustavljanja. Kada traka za trčanje radi, pritisnite ovu tipku jedanput za usporavanje trake za trčanje i zaustavite se. Svi podatci ostaju. U ovom stanju stanke, ako dva puta pritisnete tipku u START, uređaj će se potpuno zaustaviti i svi podatci će se resetirati. Ali ako u stanju stanke pritisnete tipku u START jedanput, traka za trčanje će početi raditi i nastaviti će očitavanje podataka iz stanja stanke.

“SPEED+/-”: Namjestite brzinu. Pritisnite tipku kako biste namjestili brzinu tijekom trčanja ili namjestite podatke kada se zaustavite.

“SPEED (3,6,9,12)”: Brzo namjestite brzinu.

“**INCLINE+/-**”: Namjestite nagib. Pritisnite tipku u kako biste namjestili nagib tijekom trčanja ili namjestite podatke kada se zaustavite.

“**INCLINE (3,6,9,12)**”: Brzo namjestite nagib.

Opaska: Kada se pritisne bilo koja tipka, čuje se zvučni signal. Kada je tipka namještena za prekoračenje parametara, čuje se dugi ton. Nema zvučnog signala kada se pritisne tipka koja je nevažeca.

4. GLAVNA FUNKCIJA

Otvorite prekidač za napajanje, prozor na zaslonu će zasvijetliti, uređaj će ući u stanje pripravnosti.

4.1. BRZO POKRETANJE (RUČNO)

Stavite sigurnosni ključ, pritisnite tipku „START“, traka za trčanje će se pokrenuti pri najmanjoj brzini i za 3 sekunde, pritisnite **SPEED+/-** za namještanje brzine. Pritisnite **INCLINE+/-** za namještanje nagiba. Pritisnite tipku „STOP“ ili izravno izvadite sigurnosni ključ i zaustavite traku za trčanje.

4.2. REŽIM ODBROJAVANJA

Pritisnite tipku „MODE“, možete odabrati režim odbrojanja vremena, režim odbrojanja udaljenosti, režim odbrojanja kalorija, a prozor na zaslonu prikazat će podrazumijevane podatke i svijetliti. Isto dobro pritisnite **SPEED+/-** i **INCLINE+/-** za namještanje podataka. Pritisnite tipku „START“, uređaj će se pokrenuti pri najmanjoj brzini, možete pritisnuti.

SPEED+/- za promjenu brzine, ili **INCLINE+/-** za promjenu nagiba. Kada odbroji do 0, uređaj će se glatko zaustaviti. Naravno, možete pritisnuti tipku „STOP“ ili izvaditi sigurnosni ključ iz računala kako biste zaustavili uređaj.

4.3. INSTALIRANI PROGRAM

Pritisnite tipku „PROG“ da izaberete instalirani program P1----P15. P15. Kada namjestite program, prozor za vrijeme prikazat će podrazumijevane podatke i svijetliti, pritisnite tipku **SPEED+/-** ili **INCLINE+/-** za namještanje vremena rada. Svaki program je podijeljen na 16 dijelova, svako vrijeme vježbanja=vrijeme namještanja 16. Pritisnite „START“, uređaj će raditi pri brzini i nagibu prvog dijela. Kada se taj dio završi, automatski će ući u sljedeći, brzina i nagib će se promijeniti i prema podacima iz sljedećeg dijela. Kada završite jedan program, uređaj će se glatko zaustaviti. Tijekom trčanja, možete promijeniti brzinu i nagib pomoću tipke **SPEED+/-** i **INCLINE+/-** ili **lijevom/desnom tipkom na rukohvatu**. Kada programuđe u sljedeći dio, vratit će se na podrazumijevane podatke. Možete pritisnuti „STOP“ ili izvaditi sigurnosni ključ i tako zaustaviti uređaj kad god želite.

4.4. KORISNIČKI DEFINIRAN PROGRAM

Postoje tri programa U1, U2, U3 za definiranje od strane korisnika.

Pritiskajte “PROGRAM” neprekidno u režimu pripravnosti dok se ne prikaže prozor U1-U3, pritisnite “MODE” za započinjanje namještanja prvog segmenta, namještajte brzinu i nagib pritiskom na “SPEED+/-”, “SPEED (3,6,9,12)”, “INCLINE +/-”, “INCLINE (3,6,9,12)”. Pritisnite “MOD E” za završetak namještanja prvog segmenta i unesite drugi, dok ne završite svih 16 segmenata. Podatci će biti trajno sačuvani do sljedećeg resetiranja. U1 je obično s podrazumijevanom brzinom 1KM/H, nagibom 0. U2 je obično s podrazumijevanom

brzinom 2KM/H, nagibom 0. U3 je obično s podrazumijevanom brzinom 3KM/H, nagibom 0. ***Na kraju programa, traka za trčanje će treperiti uz 15 zvučnih signala, nakon čega će svi podaci biti obrisani na 0 i ući će u status pripravnosti.***

5.TEST PULSA

Kada držite mjesto za puls s dvije ruke, prozor za puls će pokazati otkucaje vašeg srca nakon 5 sekundi. Kako biste dobili točnije otkucaje srca, testirajte kada se uređaj zaustavi i držite puls na ruci dulje od 30sekundi. Podatci o otkucajima srca su samo orijentacijski, ne mogu se koristiti kao medicinski podatci.

6.TEST TELESNE MASNOĆE

Kada je traka za trčanje u stanju pripravnosti, pritisnite tipku "PROGRAM" dok se u prozoru ne prikaže "FAT". "FAT" je režim testa tjelesne masnoće. Pritisnite "MODE" za odabir parametra "SPOL / DOB / VISINA / TEŽINA", odgovarajući prozor će prikazati "-1-", "-2-", "-3-", "-4-". Kada namjestite svaki parametar, pritisnite SPEED+/- (INCLINE+/-) za prilagodbu podataka, pritisnite gumb "MODE" kako biste završili, prozor će prikazati "-5-" i "---" i ući u stanje spremnosti za rad. Držite ručkicu pulsa s dvije ruke, prikazat će vaš e BMI podatke nakon 5 sekundi.

6.1.PRIKAZ PODATAKA I OPSEG NAMJEŠTANJA

Tip parametra	Podrazumijevano	Opseg namještanja	Opaska
SPOL (-1-)	0 (MALE)	0—1	0= M 1= Ž
DOB (-2-)	25	10—99	
VISINA (-3-)	170 CM	100—240 CM	
TEŽINA (-4-)	70KG	20—160KG	

6.2.BMI REFERENCIJA

(BMI)	
<19	Neodovoljna težina
19--26	Normalna težina
26--30	Prekomjerna težina
>30	Pretilost

7.SLEEP tFUNKCIJA

Zaustavljen na više od 10minuta bez ikakvih radnji, sustav ulazi u stanje spavanja. Pritisnite bilo koju tipku kako biste ga probudili.

8.FUNKCIJA SIGURNOSNOG ZAKLJUČAVANJA

Kada god izvučete sigurnosni ključ, traka za trčanje će se brzo zaustaviti, svi podatci će se vratiti na nulu, na svim prozorima se prikazuje "---" a nagib ostaje trenutna pozicija. U ovom trenutku, na traci za trčanje ne može se raditi ništa osim isključivanja prekidača. Kada vratite sigurnosni ključ u pravilnu poziciju, ulaz i u stanje pripravnosti čekajući komande i dalje ostaje u nagnutom položaju. Ako odaberete režim za pokretanje trake za trčanje, nagib će se prilagoditi sukladno režimu programa, ili se neće mijenjati.

9.MP3 FUNKCIJA (OPCIJSKI)

Kada je traka za trčanje uključena, povežite MP3 ili drugu audio opremu, prozor će početi puštati glazbu. Jačina zvuka se namješta na audio opremi. Namjestite odgovarajuću jačinu zvuka kako biste izbjegli utjecaj na kvalitetu glasa i ubacite krug za frekvenciju glasa.

10.USB FUNKCIJA (OPCIJSKI)

Kada je traka za trčanje uključena, možete ubaciti USB memoriju koja sadrži audio datoteke. Računalo će detektirati audio datoteke na memoriji i izravno puštati glazbu.

11.FUNKCIJA BLUETOOTH ZVUČNIKA (OPCIJSKI)

Uključite Bluetooth na svom telefonu ili IPAD-u i povežite se. Glazba koju puštate na telefonu ili IPAD-u čuje se sa zvučnika na traci za trčanje.

12.PRIKAZ PODATAKA O TRČANJU I OPSEG NAMJEŠTANJA

	OPSEG PRIKAZA	PODRAZUMIJEVANI PRIKAZ	PODRAZUMIJEVANI PROGRAM	PODRAZUMIJEVANO NAMJEŠTANJE
BRZINA (KM/H)	1-16KM	-----	-----	-----
NAGIB (%)	0---15%			0---15%
VRIJEME	0:00---99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
RAST.	0.00KM---99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM---99.9KM
KAL.	0Kcl---999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl---990Kcl

13.TABLICA PROGRAMA:

VRIJEME PROG		Namještanje vremena /16= interval trčanja																			
		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	2	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	4	4
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	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	NAGIB	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	BRZINA	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	NAGIB	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	BRZINA	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	NAGIB	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

14.FUNKCIJA PODSJETNIKA ZA DOPUNU SILIKONSKOG ULJA

Tijekom procesa trčanja, kada prijeđena udaljenost ukupno prijeđe 100KM, vrijeme i znak podsjetnika "OIL" će se naizmjenice prikazivati u prozoru TIME, praćen zvučnim signalom radi podsjećanja na dopunu silikonskog ulja radi održavanja. U ovom stanju, pritiskom na tipku za zaustavljanje možete ukloniti alarm i obrisati ukupno prijeđenu udaljenost. Osim toga, izvucite sigurnosni ključ i istodobno pritisnite tipk u za program i režim dulje od 3 sekunde kako biste prikazali ukupnu udaljenost trčanja. Za brisanje ovih podataka, samo ponovno pritisnite tipk u za program i režim istodobno dulje od 3 sekunde.

UPUTE ZA VJEŽBANJE

Faza zagrijavanja:

Ukoliko imate više od 35 godina, ili niste sasvim zdravi, i također vam je ovo prvo vježbanje, posavjetujte se sa svojim liječnikom ili stručnom osobom. Prije nego šta počnete koristiti motoriziranu traku za trčanje, naučite kako kontrolirati uređaj, pokrenuti, zaustaviti ga, namjestiti brzinu i tako dalje, nemojte stajati na uređaju u ovom trenutku. Nakon toga, možete koristiti uređaj. Stanite na neklizajuću podlogu s obje strane i držite rukohvat objema rukama. Držite uređaj na maloj brzini od oko 1,6~3,2 km/h, zatim testirajte uređaj za trčanje jednom nogom, nakon šta se naviknete na brzinu, onda možete trčati na uređaju i možete dodati brzinu između 3 i 5 km/ h. Zadržite brzinu oko 10 minuta, a zatim zaustavite uređaj.

Faza vježbanja:

Naučite kako namjestiti brzinu i nagib prije uporabe. Hodajte oko 1 km stabilnom brzinom i zapišite vrijeme, bit će vam potrebno oko 15-25 minuta. Ako hodate brzinom od 4,8 km/h, trebat će vam oko 12minuta za 1 km. Ako se osjećate ugodno pri stabilnoj brzini, može te dodati brzinu i nagib, nakon 30minuta možete odraditi jaču vježbu. U ovoj fazi, nemojte dodavati brzinu ili nagib previše odjedanput, možete se osjećati neugodno.

Intenzitet vježbanja:

Zagrijte se pri brzini od 4,8 km/h za 2minute, zatim dodajte brzinu na 5,3 km/h i nastavite hodati 2minute, zatim dodajte 5,8 km/h i hodajte 2minute. Nakon toga, dodajte 0,3 km/h na svake 2minute, dok ne osjetite ubrzanje daha , ali ne osjećate neugodnost
Sagorjevanje kalorija---najučinkovitiji način

Zagrijte se 5 minuta brzinom od 4 4,8KM/H, a zatim polako povećavajte brzinu za 0,3KM/H/2 Mints, sve do stabilne brzine za koju smatrate da je ugodna za 45 min. Za poboljšanje intenziteta pokreta, možete održavati brzinu tijekom 1h TV programa, a zatim povećati brzinu za 0,3KM/H tijekom svakog intervala reklama, i nakon toga se vratiti na prvotnu brzinu. Možete uvidjeti najbolju učinkovitost treninga za sagorijevanje kalorija u vrijeme reklama i naknadnog ubrzanja rada srca. Na kraju, trebate usporiti brzinu korak po korak tijekom 4 min.

Učestalost vježbanja:

Trajanje ciklusa: 3-5 puta tjedno po 15-60 minuta. Napravite raspored vježbanja profesionalno, ne samo kao hobi. Možete kontrolirati intenzitet trčanja namještanjem brzine i nagiba trake za trčanje. Predlažemo vam najprije postavite nagib; namještanje nagiba je učinkovit način za pojačanje intenziteta vježbe.

Posavjetujte se sa svojim liječnikom ili zdravstvenim djelatnikom prije nego počnete vježbati. Profesionalci vam mogu pomoći u pravljenju odgovarajućeg vremenskog rasporeda vježbanja sukladno vašim godinama i zdravstvenom stanju, odredite brzinu kretanja, intenzitet vježbanja. Prestanite odmah, ukoliko osjetite stezanje u prsima, bol u prsima, nepravilan rad srca, otežano disanje, vrtoglavicu ili drugu nelagodnu tijekom vježbanja. Trebali biste se posavjetovati sa svojim liječnikom ili zdravstvenim djelatnikom kako biste nastavili. Možete odabrati normalnu brzinu hodanja ili brzinu džogiranja, ako uvijek vježbate s trakom za trčanje. Ako nemate dovoljno iskustva ili za potvrdu brzine testiranja, možete pratiti sljedeće upute:

Brzina 1-3 0KM/H lošije tjelesno stanje

Brzina 3,0-4,5KM/H manje kretanja i treninga

Brzina 4,5-6,0KM/H normalno hodanje

Brzina 6,0-7,5KM/H brzo hodanje

Brzina 7,5-9,0KM/H trčanje

Brzina 9,0-12,0KM/H hod srednje brzine

Brzina 12,0-14,5KM/H dobro iskustvo s trčanjem

Brzina 14,5-16,0KM/H odličan trkač

Pozor: Brzina kretanja ≤ 6 KM/H, normalno hodanje;

Brzina kretanja $\geq 8,0$ KM/H, dobar trkač

FAZA ZAGRIJAVANJA

Prije otpočinjanja tjelovježbi, trebali biste odraditi vježbe zagrijavanja. Zagrijani mišići se lakše istežu, zato se najprije zagrijte 5 ~ 10 minuta. Zatim sukladno navedenim metodama stanite i uradite vježbe istezanja – po pet puta, istegnute svaku nogu po 10 sekundi ili više i uradite to ponovno kada završite s vježbanjem.

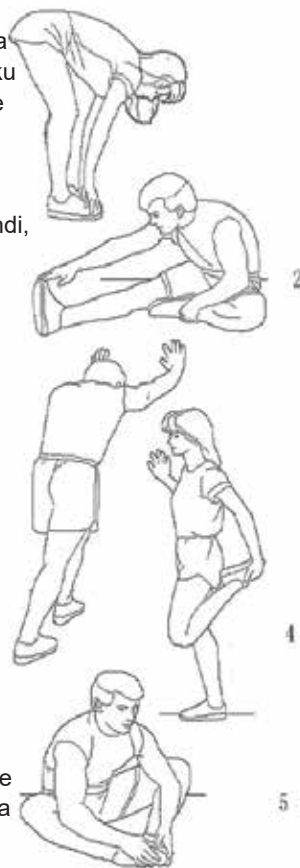
1.Savijte se: koljena blago savijena, tijelo nagnuto naprijed kako bi se istegnula leđa i ramena, pokušajte prstima dotaknuti stopala. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta (vidi Sliku 1).

2.Istezanje bedrenih mišića: sjedeći na čistoj ravnoj plohi, ispravite jednu nogu. Drugu nogu savijte k „unutrašnjosti“ i približite ju ispruženoj nozi. Pokušajte rukom dotaknuti 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 mjestu. Noge i pete moraju biti ispravljene, zatim se nagnite k 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: lijeva ruka je na zidu radi održavanja ravnoteže, zatim istegnute desnu ruku, uhvatite desno stopalo i lagano povlačite unazad dok ne osjetite 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 (natkoljenice): Sjedite, spojite stopala, koljena su k vanjskoj strani. Rukama uhvatite stopala kako bi se zategnule prepone. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi Sliku 5).

**ODRŽAVANJE POKRETNE TRAKE**

Opaz: **UVIJEK ISKLJUČITE UREDAJ IZ STRUJNOG PRIKLJUČKA PRIJE ČIŠĆENJA ILI SERVISIRANJA.**

Čišćenje:: Generalno čišćenje uređaja značajno će produljiti njegov vijek trajanja. Održavajte traku čistom redovitim brisanjem prašine. Obvezno očistite izloženi dio trake s obje strane, kao i bočne držače. Noseći čiste tenisice, smanjujete nakupljanje stranog materijala ispod trake za trčanje.

Opaz: *Uvijek isključite uređaj iz strujnog priključka prije nego šta uklonite poklopac motora. Barem jednom godišnje pomaknite poklopac motora i usisajte ispod.*

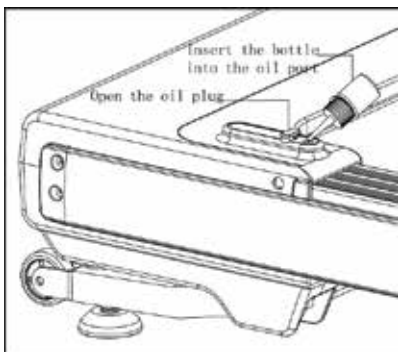
PODMAZIVANJE TRAKE ZA TRČANJE I PLATFORME

Ova traka za trčanje opremljena je prethodno podmazanom platformom koja je laka za održavanje. Trenje trake / platforme može imati glavnu ulogu u funkciji i vijeku trajanja trake za trčanje, pa je stoga potrebno povremeno podmazivanje. Preporuča se povremeno pregledavanje platforme. Ako utvrdite postojanje oštećenja platforme, potrebno je kontaktirati naš servisni centar. Preporučamo podmazivanje platforme prema sljedećem rasporedu:

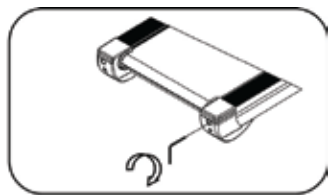
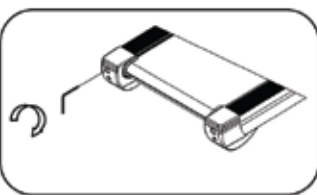
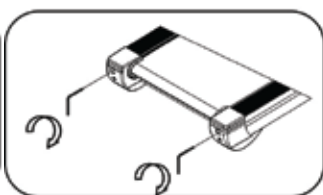
- Rjeđe korištenje (manje od 3 sata tjedno) • godišnje
- Srednje korištenje (3-5 sati tjedno) • svakih šest mjeseci
- Često korištenje (više od 5 sati tjedno) • svaka tri mjeseca

Preporučamo kupnju sredstva za podmazivanje od našeg distributera ili izravno od naše tvrtke.

Opres: *Svaki popravak zahtjeva stručnog tehničara.*

CENTRIRANJE TRAKE ZA TRČANJE

1. Predlažemo isključiti napajanje na 10 minuta nakon šta trenirate 2 sata, jer je dobro za održavanje trake za trčanje.
2. Kako biste izbjegli klizanje tijekom trčanja, traka ne treba biti previše labava; kako biste izbjegli pretjerano habanje između valjka i trake i održali dobar rad uređaja, traka ne treba biti previše zategnuta. Možete namjestiti udaljenost između ploča i trake, traka treba biti udaljena od ploča oko 50-75 mm s obje strane, tako da nije previše zategnuta i labava.

**A****B****C**

- Postavite traku za trčanje na ravnu plohu. Pokrenite traku pri brzini od oko 6-8 km/h, provjerite stanje rada. Ako je remen otišao udesno, izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite desni vijak 1/4 u smjeru kazaljke na satu, zatim pokrenite dok centrirate remen. Slika A
- Ako je remen otišao ulijevo, izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite lijevi vijak 1/4 u smjeru kazaljke na satu, zatim pokrenite dok centrirate remen. Slika B
- Pravodobno namjestite zategnutost remena, olabavite nakon određenog vremena trčanja. Izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite lijevi i desni vijak 1/4 u smjeru kazaljke na satu, zatim ponovno počnite s trčanjem, potvrđujte zategnutost remena sve dok remen nije dostatno zategnut. Slika C

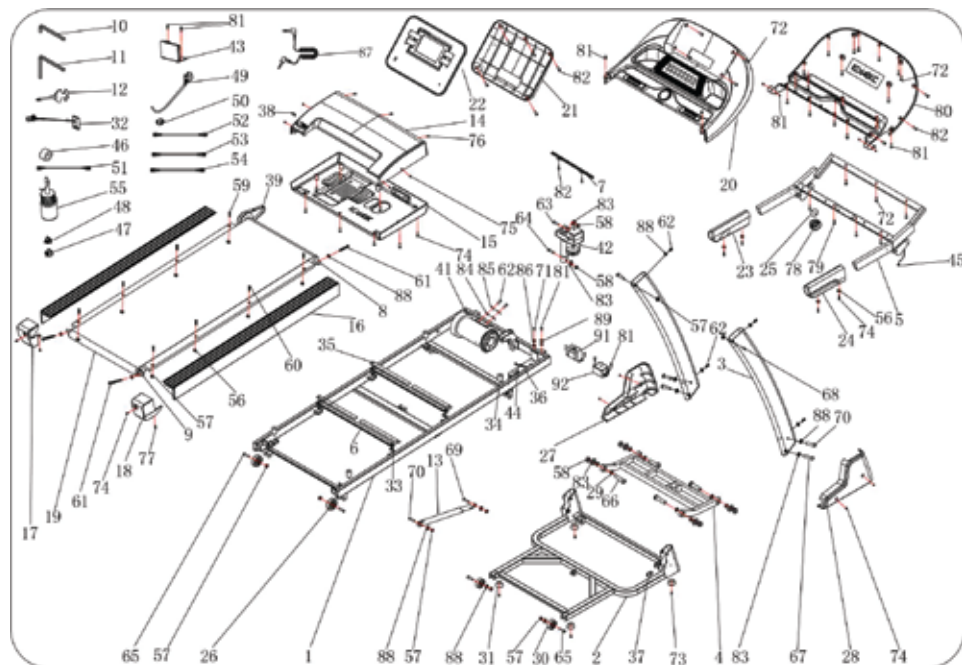
POPIS DIJELOVA

BR.	OPIS	SPEC.	KOL	BR	OPIS	SPEC.	KOL
1	Glavna rama		1	46	Magnetski prsten		1
2	Osnovna rama		1	47	Prekidač		1
3	Uspravni držač		2	48	Utičnica za napajanje		1
4	Držač pod nagibom		1	49	Kabel za napajanje		1
5	Nosač računala		1	50	Zaštita od preopterećenja		1
6	Cijev za ojačanje platforme		2	51	Žica 1		1
7	Sklop cijevi		1	52	AC žica		1
8	Prednji valjak		1	53	Žica		1
9	Stražnji valjak		1	54	Žica za uzemljenje		1
10	5# Imbus ključ		1	55	Silikonsko ulje		1
11	6# Imbus ključ		1	56	Sigurnosna navrtka	M6	6
12	Ključ s odvijačem		1	57	Sigurnosna navrtka	M8	8
13	Cilindar		1	58	Sigurnosna navrtka	M10	12
14	Gornji poklopac motora		1	59	Vijak	M8*25	4
15	Donji poklopac motora		1	60	Vijak	M6*40	4
16	Bočna vodilica		2	61	Vijak	M8*65	3
17	Stražnji desni poklopac		1	62	Vijak	M8*16	6
18	Stražnji lijevi poklopac		1	63	Vijak	M10*42	1
19	Traka za trčanje		1	64	Vijak	M10*55	1
20	Gornji poklopac računala		1	65	Vijak	M8*40	4
21	Donji poklopac ploče		1	66	Vijak	M10*45	4
22	Ploča		1	67	Vijak	M10*45	2
23	Lijevi rukohvat		1	68	Vijak	M8*45	2
24	Desni rukohvat		1	69	Vijak	M8*25	1
25	Glavna tipka		1	70	Vijak	M8*42	3
26	Kotač		2	71	Vijak	M5*8	1
27	Lijevi poklopac osnove		1	72	Zavrtanj	4.2*20	2
28	Desni poklopac osnove		1	73	Zavrtanj	4.2*25	4
29	Odstojnik		8	74	Zavrtanj	4.2*19	18
30	Kotačić za pomicanje		2	75	Zavrtanj	4.2*25	4
31	Podloga za noge		4	76	Zavrtanj	4.2*19	3
32	Sigurnosni ključ		1	77	Zavrtanj	4.2*9.5	2
33	Izolacijska najlonska podloga		4	78	Light circle		1
34	Jastučić		4	79	Zavrtanj	4.2*12	4
35	Jastučić cijevi za ojačanje		4	80	Donji poklopac računala		1
36	Prstenasta zaštita za žicu A		1	81	Zavrtanj	4.2*12	20
37	Prstenasta zaštita za žicu B		1	82	Zavrtanj	4.2*13	22
38	Čep za ulje		1	83	Sigurnosna podloška	10	8
39	Motorna traka		1	84	Ravna podloška	8	2
40	Platforma		1	85	Opružna podloška	8	2
41	DC motor		1	86	Sigurnosna podloška	5	2
42	Motor za nagib		1	87	MP3 kabel	option	1
43	Kontrolna ploča		1	88	Sigurnosna podloška	8	13
44	Gornja žica računala		1	89	Opružna podloška	5	2
45	Donja žica računala		1	90	Zavrtanj	4.2*12	4
				91	Induktor		1
				92	Filtar		1

RJEŠAVANJE PROBLEMA

KOD	RAZLOG	RJEŠENJE
E01	1. Poruka wire is broken or not connected well	1. Provjerite jesu li kabel računala i donje kontrolne ploče dobro povezani; 2. Provjerite je li IC na donjoj kontrolnoj ploči olabavljena, resetirajte IC
E02	1. Gubitak napajanja	1. Provjerite je li napon napajanja 50% niži od normalnog napona, koristite normalni napon za testiranje; 2. Provjerite ispušta li kontrolna ploča neugodne mirise, zamijenite kontrolnu ploču; 3. Provjerite je li žica motora dobro povezana, ponovno je povežite.
E03	Nema signala senzora	1. Provjerite je li signalna žarulja na kontrolnoj ploči upaljena, ako je signalna žarulja pregorjela, promijenite je. 2. Provjerite je li utikač senzora dobro povezan 3. Provjerite je li magnetski senzor pokvaren ili nije dobro povezan, ponovno ga povežite ili zamijenite magnetski senzor.
E05	Aktivira se zaštita od preopterećenja	1. Prekomjerno opterećenje ili je motor zaglavljen, izaziva prekomjernu struju, uređaj će pokrenuti sustav samozaštite. Namjestite uređaj i ponovno pokrenite; 2. Provjerite čuje li se buka iz motora ili je motor / donja kontrolna ploča pregorjela, ako je pregorjela, promijenite motor i donju kontrolnu ploču; 3. Provjerite je li napon napajanja pogrešan, koristite pravilan napon za ponovno testiranje.
Prikazuje "----"	1. Sigurnosni ključ nije na naznačenom mjestu 2. Sigurnosni ključ nije dobro povezan ili je pokvaren	1. Provjerite je li sigurnosni ključ na naznačenom mjestu. 2. Provjerite je li senzorska ploča sigurnosnog ključa dobro povezana 3. Zamijenite senzorsku ploču sigurnosnog ključa unutar računala
Ako se motor ne okreće nakon pritiska na tipku "START". Kabel koji kontrolira motor možda nije u redu. Zaštitna cijev na kontrolnoj ploči je oštećena ili otpala. Ili žica motora nije dobro povezana. Ili je IGBT na kontrolnoj ploči pregorio. Provjerite je li žica motora dobro povezana i ponovno je povežite. Provjerite je li zaštitna cijev u redu, ponovno je namjestite ili je zamijenite. Koristite multimetar i Provjerite je li IGBT izgorio i promijenite IGBT ili kontrolnu ploču.		
E07/E08	EEPROM oštećen	Zamijenite kontrolnu ploču

EKSPANDIRANI CRTEŽ DIJELOVA



FITSHOW LITE APP

1. Skenirajte sljedeći QR kod kako biste preuzeli Fitshow LITE APP, registrirajte se i prijavite se;



2. Uključite Bluetooth na mobitelu i otvorite Fitshow LITE APP.
3. Kliknite na indoor sports, unesite model uređaja.
4. Izvršite Bluetooth skeniranje u blizini trake za trčanje kliknite na „device connection“
5. Traka za trčanje je spremna za stranicu, možete odabrati režim trčanja. Počnite trčati
6. Kliknite na „stop“ i završite s trčanjem
7. Ako rekord trčanja ne prelazi 200 metara, javlja se iskačuće polje s upitom, kliknite na „stop“ kako biste završili s trčanjem, kliknite na „Cancel“ i nastavite s vježbanjem
8. Kraj trčanja, sistemski glas prenosi informaciju o treningu.

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-178-traka-za-trcanje-akcija-cena/>