

Uputstvo za upotrebu

RING RX WP 3 Smart sklopiva 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-wp-3-smart-sklopiva-traka-za-trcanje-akcija-cena/>

RING

since 1993

MOTORIZED TREADMILL

OWNER'S MANUAL / ENG

MODEL: RXWP3



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

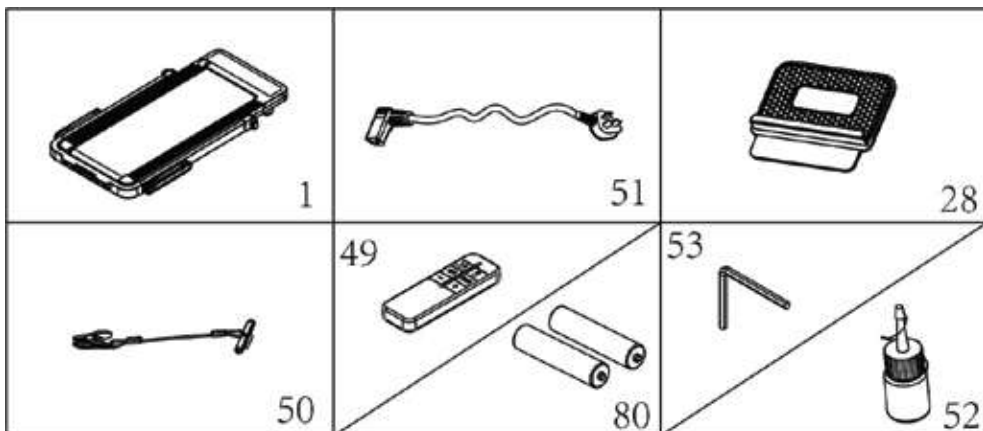
14. Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off, do not pull the power line to keep the wire in good condition. Insert the plug to the socket with the safety ground circuit, for the power line is professional equipment. You must contact with the professional people directly 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	51	Power wire		1
49	Remote control		1	53	6#Allen wrench	6mm	1
28	Mobile phone holder		1	52	Oil bottle		1
50	Safety key		1	80	AAA battery		2

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. Loosen the Fixed pin (19) counterclockwise on both sides for 3-5 turns and push the upright upward in the direction shown on the left.
2. Then fasten the Fixed pin (19) clockwise on both sides to fix the upright.

STEP 3:



Rotate the left and right handrails upwards by 270 degrees as shown in the left picture

Note:

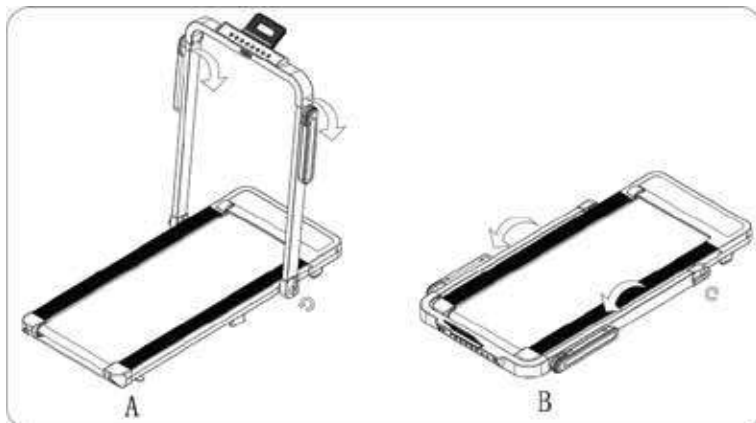
After using for a time, if the handrails is loose, take out the Hand bar plug (22) and use 6# Allen wrench (53) to lock it tightly again;

STEP 4:



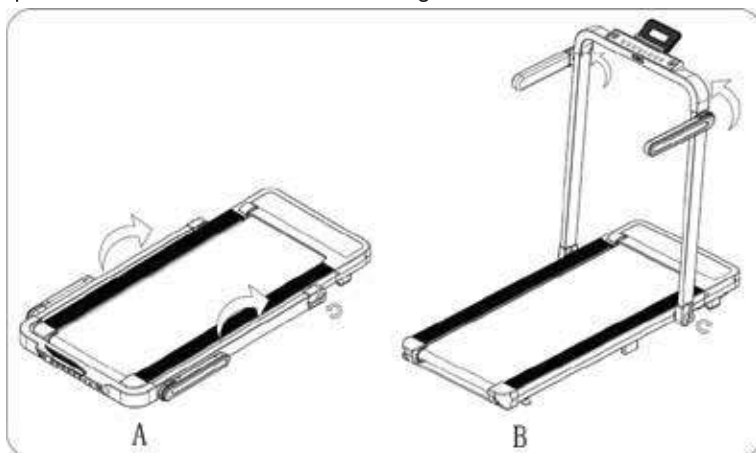
1. Put the Safety key (50) on the computer, and insert the Mobile phone holder (28) into the computer.
2. Plug the power wire (51) into the power socket of treadmill.

EXERCISE MODE



Walking mode: If you want to switch the treadmill to walking mode, you shall rotate the handrails parallel with the upright like the picture A and loosen the fixed pin (19) counterclockwise on both sides for 3-5 turns then put down the upright tubes until like the picture B. Finally, fasten the fixed pin 19 clockwise on both sides to fix the upright.

NOTE: the power must be cut off before switching exercise mode.



Running mode: If you want to switch the treadmill to running mode when it is in the state of the picture A, you shall loosen the fixed pins counterclockwise on both sides for 3-5 turns then pull up the upright tubes until like the picture B and fasten the fixed pin (19) clockwise on both sides to fix the upright. Finally, rotate the left and right handrails upwards by 270 degrees as shown in the left picture.

NOTE: the power must be cut off before switching exercise mode.

TECHNICAL PARAMETER

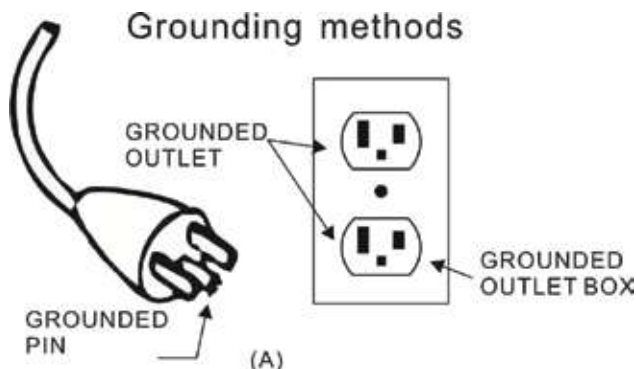
BUILT UP SIZE (mm)	1325*760*1160	POWER	As the rating label showing
FOLDABLE SIZE (mm)	1450*760*125	Maximum output power	As the rating label showing
RUNNING SURFACE SIZE (mm)	420*1100mm	SPEED RANGE	Running mode : 0.8-12KM/H Walking mode: 0.8-6KM/H
NET WEIGHT	About 34Kg	MAX AFFORDABLE WEIGHT	110Kg
LED WINDOW	Speed, Time, Distance, Calories		

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.

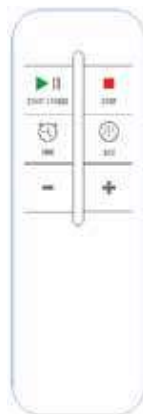
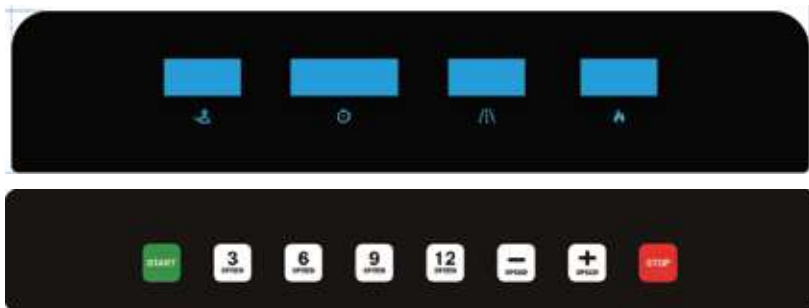
DANGER – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, 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



Computer operation instructions

The system has overload, over-current protection, explosion-proof rush, anti-flying car, anti-electromagnetic interference and other safety protection functions, as well as the system self-inspection, abnormal information prompt and other functions.

The Safety Use Guide:

Insert the power cord plug into the 8A power socket with safety ground, turn on the power switch, and fully display the computer screen with a prompt sound, and then identify the safety key;

Place the safety key in the position on the computer, and clip the clothespin to the clothes on the chest;

The electronic control system is under safety monitoring at any time. As long as an anomaly is found, the running treadmill will stop in an emergency, and the screen will display the abnormal information prompt accompanied by the prompt tone.

1.Display windows and button function description

1.1Display windows



: show running



: show running time.



: show calories.

1.2Button function: START, STOP, SPEED+/-, speed quick button:3KM/H,6KM/H,9KM/H, 12KM/H.

1.3Button function description

“START” button: Press this button to start the machine.

“STOP” button: Press this button to stop the machine, the machine will slow the speed still stop.

“

“SPEED+” & “SPEED-”: Adjust the speed. Press the button to adjust the speed when running, and adjust the data when stop; When held for more than 1 second automatically increase or decrease continuously.

Speed quick button: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H,12KM/H: In running state adjust the speed quickly

1.4Remote control function description



: start/pause button



: Distance countdown mode button



: stop button



: Speed plus or minus button



: Time countdown mode button

2.Starting instruction

2.1 Press the Start key, the time window displays: 3 2 1, and the buzzer will sound every time you subtract, and the treadmill will start only when it is reduced to 1; The treadmill starts at 0.8KM/h.

2.2 When the treadmill is running, press the stop button to stop the treadmill

3.RUNNING DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

	Initial	Set initial value	Set range	Show range
PROGRAM TIME (minute: second)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
SPEED(KM/H)	0.0	0.8	0.8—12	0—12
DISTANCE(KM)	0.0	1.0	0.8—99.9	0.0—99.9
CALORIES(KCAL)	0	50	10—999	0—999
MODE TIME (minute: second)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

4. Shut down:

The treadmill can be turned off at any time by turning off the power switch it will not damaging the treadmill.

5. Exercise mode speed switching function description

When the upright tube is down, it is in walking mode and the maximum speed can only reach 6KM/H. When the upright tube is up, it is in running mode and the maximum speed can reach 12KM/H. When the two modes are switched, the power of the treadmill must be cut off.

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

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 1.0-3.0KM/H not well physical

Speed 3.0-4.0KM/H less movement and workout

Speed 5.0-6.0KM/H normal walking

Speed 7.0-8.0 M/H Fast walking

Speed 9.0-10.0KM/H Jogging

Speed 11-12.0KM/H intermediate speed walking

Attention: The velocity of movement ≤ 5 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.

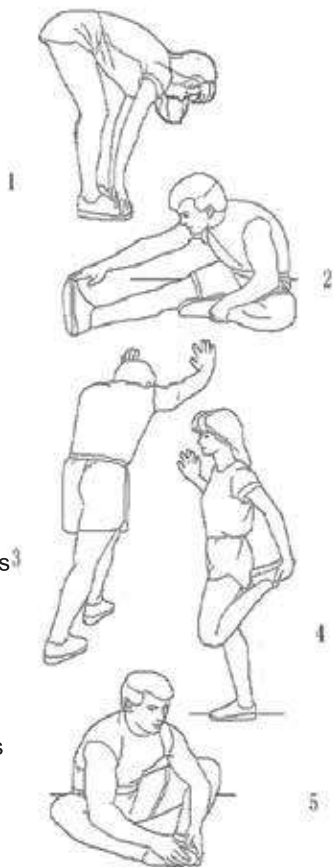
1.Down the stretch: knees slightly curved, the body bent forward slowly, so that the back and shoulders relaxed, hands try to touch your toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times to do (see Figure 1).

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

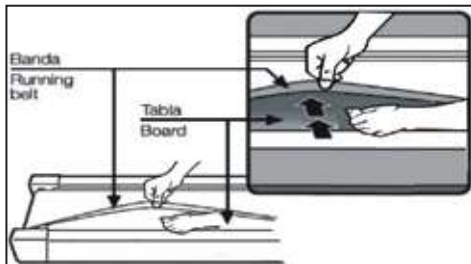
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck. You need contact with our service center if you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

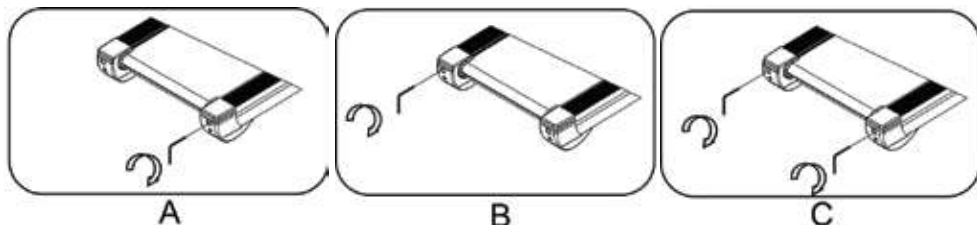
Attention: Any repair need professional technician.



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.

CENTER THE RUNNING BELT



- 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

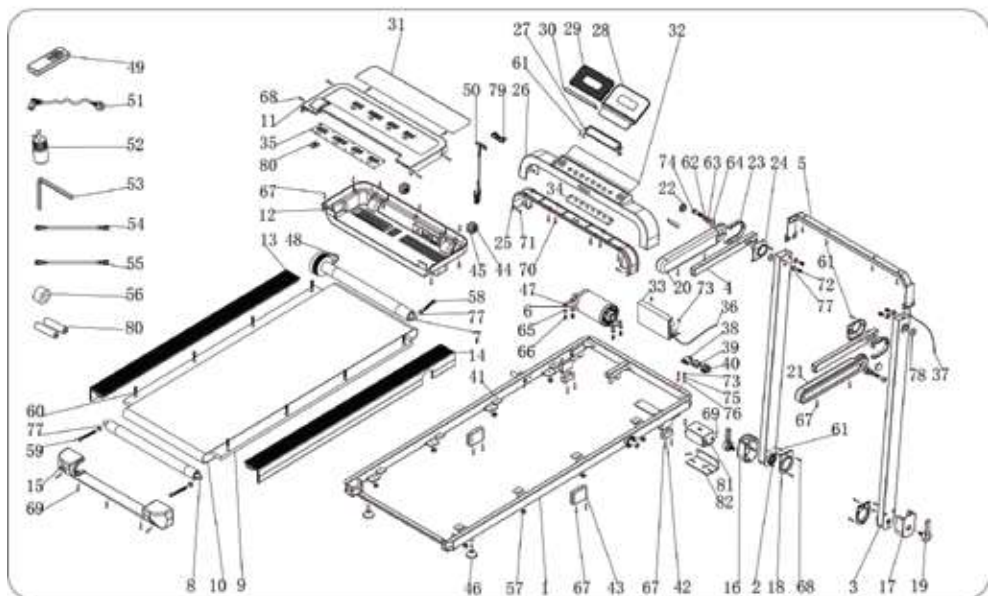
NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY	NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
1	Main Frame		1	41	Rubber pad		8
2	Left upright		1	42	Front foot pad		2
3	Right upright		1	43	Rear foot pad		2
4	Handrail frame		2	44	Rolling axis		2
5	Computer Bracket		1	45	Moving Wheel		2
6	Brushless motor		1	46	Adjustable foot pad		2
7	Front Roller		1	47	Motor fixing plate		2
8	Rear Roller		1	48	Motor belt		1
9	Running Board		1	49	Remote control		1
10	Running belt		1	50	Safety key		1
11	Motor up cover		1	51	Power wire		1
12	Motor bottom cover		1	52	Oil Bottle		1
13	Left side rail		1	53	6#Allen wrench	6#	1
14	Right side rail		1	54	Blue single Line		1
15	back end cover		1	55	Brown single Line		1
16	Outer cover of left upright		1	56	Magnetic ring		1
17	Outer cover of right upright		1	57	Lock Nut	M6	8
18	Inner cover of upright		2	58	Bolt	M8*45	1
19	Fixed pin		2	59	Bolt	M8*60	2
20	Left foam grip		1	60	Bolt	M6*30	8
21	Right foam grip		1	61	Screw	4.2*13	14
22	Hand bar plug		2	62	Spring washer	10	2
23	Hand bar outside cover		1	63	Fixed washer		2
24	Hand bar inside cover		1	64	Isolation nylon pad		2
25	Computer bottom cover		1	65	Spring washer	6	4
26	Computer up cover		1	66	Bolt	M6*15	4
27	Mobile phone holder frame		1	67	Screw	ST4.2*19	19
28	Mobile phone holder		1	68	Screw	ST4.2*19	8
29	Mobile phone holder pad		1	69	Screw	ST4.2*15	7
30	IP fixed frame		1	70	Screw	ST4.2*19	10
31	Acrylic sticker		1	71	Screw	ST4.2*28	4
32	Keypad sticker		1	72	Bolt	M8*15	4
33	Control Circuit Board		1	73	Bolt	M5*8	4
34	Keypad PCB		1	74	Bolt	M10*55	2
35	Display PCB		1	75	Spring washer	5	2
36	Computer bottom wire		1	76	Lock washer	5	2
37	Computer up wire		1	77	Lock washer	8	7
38	Overload protector		1	78	Corrugated pad	φ15*φ28	2
39	Switch		1	79	Safety key seat		1
40	Power socket		1	80	AAA battery		2
				81	Inductor & filter		1
				82	CE Plate		1

TROUBLE SHOOTING GUIDE

E01—Software over current	Unplug the power wire and reinsert it, the main reason is overload
E02—Hardware over current	Unplug the power wire and reinsert it, the main reason is overload
E03—IPM module overheating	Turn off the treadmill for 30 minutes then use normally, the main reason is overload
E04—Under voltage protection	The input voltage of the power supply is too low or the control board is damaged. Check whether the voltage of the power supply is normal. If the voltage is normal, replace the control board.
E05—Over voltage protection	The power input voltage is too high or the control board is damaged, check whether the power supply voltage is normal. If normal, replace the control board.
E06—Motor out of phase protection	Check whether the motor wiring is normal, if normal, replace the control board or motor.
E07—Motor blocking protection	Unplug the power wire and reinsert it then use normally, the main reason is overload or motor/roller stuck. Check whether the transmission parts are normal.
E08—Motor won't start	Motor/roller stuck, check whether the transmission parts are normal, change the motor or control board.
E09—Motor over current protection	1. Running for a long time with high resistance, lubrication the treadmill. 2. Change motor
E10—Overload protection	1. Running for a long time with high resistance, lubrication the treadmill. 2. Change motor. 3. Change control board (Within the MAX AFFORDABLE WEIGHT)
E12—Communication problem of up-down control	1. Check whether the upper and lower control communication cables are correctly connected or replaced. 2. Check whether the communication interface of the upper controller is normal or change the upper controller. 3. Check whether the communication interface of the lower controller is normal or change the lower controller.
E20-The key board communication is abnormal	1. Check whether the key board communication interface is normal or replace the communication board

Note: If the color and structure of the picture in this manual are slightly different from the real one, please refer to the real one. The company reserves the right to improve the product. No further notice will be given.

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: RXWP3



VAŽNO!

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

BEZBEDNOSNE NAPOMENE**Upozorenje:**

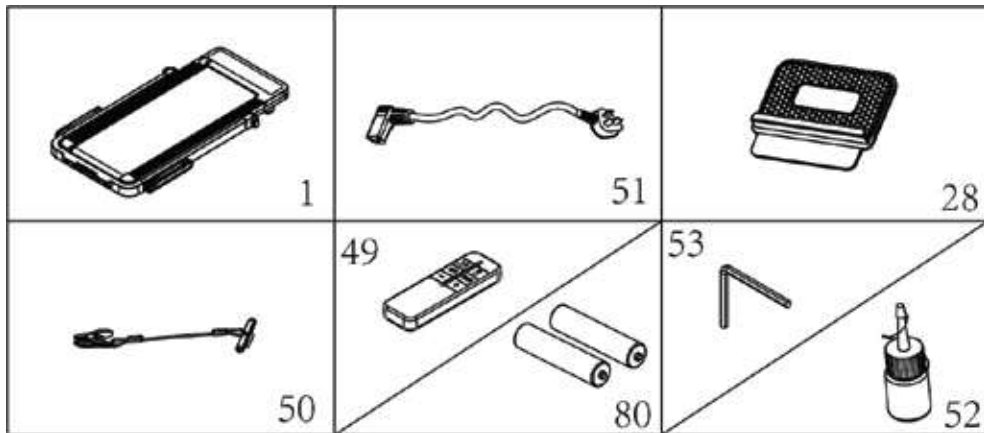
Konsultujte se sa svojim lekarom ili zdravstvenim radnikom pre nego što počnete da vežbate, posebno ukoliko imate preko 35 godina ili ste nekada imale zdravstvene probleme. Ne preuzimamo odgovornost ni za kakve probleme ili povrede ukoliko ne pratite naše specifikacije. Traka za trčanje mora biti pažljivo 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 donom.
- 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, naći ćete dole navedene delove:



LISTA DELOVA

BR	NAZIV	Spec.	Kom.	BR	NAZIV	Spec.	Kom.
1	Glavni okvir		1	51	Kabl za napajanje		1
49	Daljinski upravljač		1	53	6#Imbus ključ	6mm	1
28	Držač za mobilni telefon		1	52	Boca za ulje		1
50	Sigurnosni ključ		1	80	AAA baterija		2

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

KORAK 1:



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

KORAK 2:



1. Olabavite fiksiranu iglu (19) u smeru suprotnom od smera kretanja kazaljke na satu sa obe strane za 3-5 okreta i gurnite uspravni stub nagore u smeru prikazanom na levoj strani.

2. Zatim pričvrstite fiksiranu iglu (19) u smeru kretanja kazaljke na satu sa obe strane da fiksirate stub.

KORAK 3:



Rotirajte levi i desni rukohvat nagore za 270 stepeni kao što je prikazano na levoj slici

Napomena:

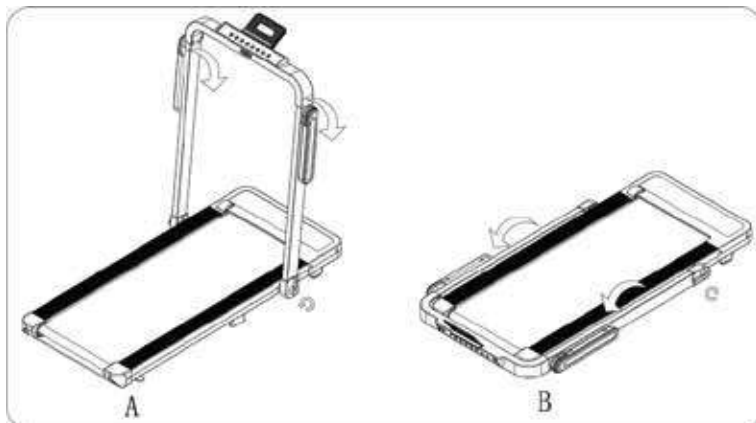
Nakon određenog vremena upotrebe, ako su rukohvati labavi, izvadite poklopac rukohvata (22) i koristite 6# imbus ključ (53) da ga ponovo čvrsto zaključate

KORAK 4:



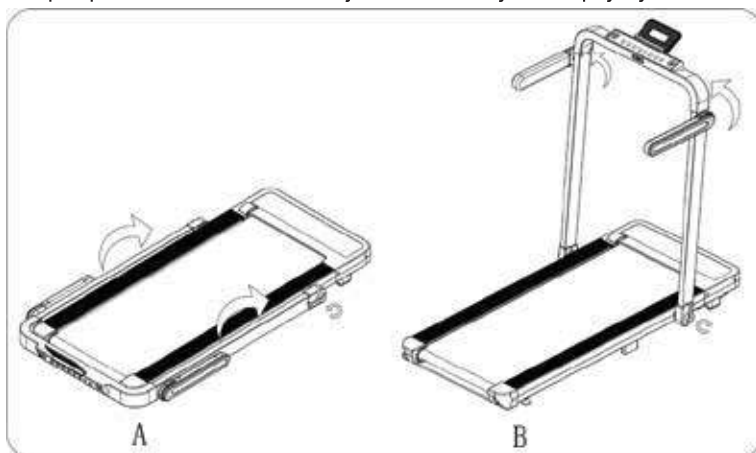
1. Stavite sigurnosni ključ (50) na kompjuter i ubacite držač mobilnog telefona (28) u kompjuter .

2. Uključite kabl za napajanje (51) u utičnicu na traci za trčanje.

REŽIM VEŽBANJA

Režim hodanja: ako želite da prebacite traku za trčanje u režim hodanja, rotirajte rukohvate paralelno sa uspravnim stubom kao na slici A i olabavite fiksiranu iglu (19) u smeru suprotnom od smera kretanja kazaljke na satu sa obe strane za 3-5 okreta, a zatim spustite uspravne stubove dok ne izgledaju kao na slici B. Na kraju, pričvrstite fiksiranu iglu (19) u smeru kretanja kazaljke na satu sa obe strane da fiksirate uspravni stub.

NAPOMENA: pre promene režima vežbanja mora se isključiti napajanje.



Režim trčanja: ako želite da prebacite traku za trčanje u režim trčanja kada je u stanju na slici A, olabavite fiksirane igle u smeru suprotnom od smera kretanja kazaljke na satu sa obe strane za 3-5 okreta, a zatim podignite uspravne stubove dok ne izgledaju kao na slici B i pričvrstite fiksiranu iglu (19) u smeru kretanja kazaljke na satu sa obe strane da fiksirate stub. Na kraju, okrenite levi i desni rukohvat nagore za 270 stepeni kao što je prikazano na slici levo.

NAPOMENA: pre promene režima vežbanja mora se isključiti napajanje.

TEHNIČKI PARAMETRI

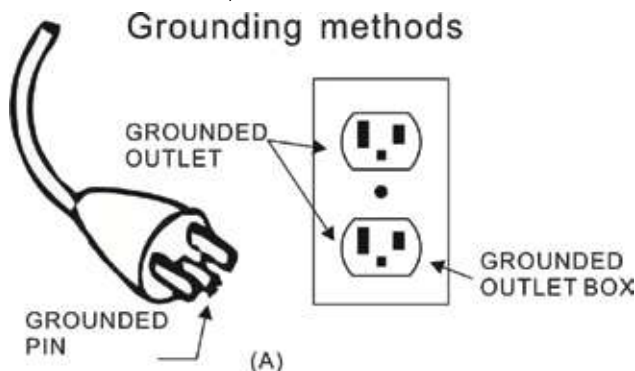
VELIČINA U RASKLOPLJENOM STANJU (mm)	1325*760*1160	SNAGA	Kako je prikazano na etiketi
VELIČINA U SKLOPLJENOM STANJU (mm)	1450*760*125	Maksimalna izlazna snaga	Kako je prikazano na etiketi
VELIČINA POVRŠINE ZA TRČANJE (mm)	420*1100mm	OPSEG BRZINE	Režim trčanja : 0.8-12KM/H Režim hodanja: 0.8-6KM/H
NETO TEŽINA	Oko 34Kg	MAKS. OPTEREĆENJE	110Kg
LED NA EKRANU	Brzina, vreme, rastojanje, kalorije		

METODE UZEMLJENJA

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

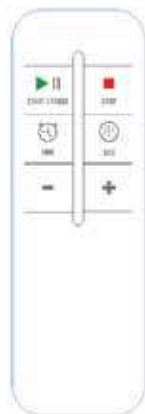
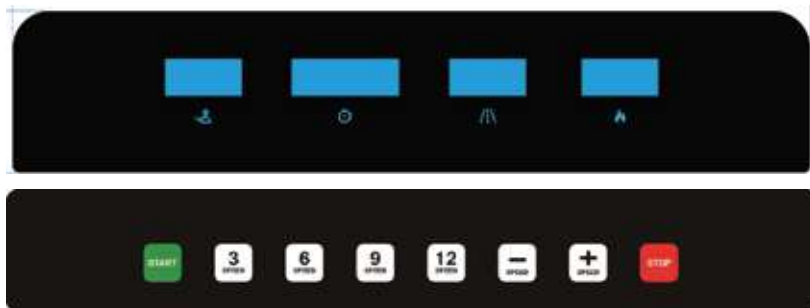
OPREZ - Nepravilno povezivanje provodnika za uzemljenje opreme može dovesti do strujnog udara. Proverite kod kvalifikovanog električara ili servisera ukoliko sumnjate da je proizvod pravilno uzemljen. Ne modifikujte utikač koji se isporučuje uz proizvod – ako ne odgovara utičnici, neka kvalifikovani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

(Slika ispod služi samo kao referenca)



UPUTSTVO ZA RUKOVANJE

1.EKRAN



Uputstva za upotrebu kompjutera

Sistem ima zaštitu od preopterećenja, prekomerne struje, otpornost na eksploziju, zaštitu od podletanja, zaštitu od elektromagnetnih smetnji i druge sigurnosne zaštitne funkcije, kao i samokontrolu sistema, obaveštenja o abnormalnom radu i druge funkcije.

Smernice za bezbednu upotrebu:

Ubacite utikač kabla za napajanje u utičnicu 8A sa sigurnosnim uzemljenjem, uključite prekidač za napajanje, prikazuje se ekran računara uz brz zvuk, a zatim se identifikuje sigurnosni ključ.

Postavite sigurnosni ključ na predviđeno mesto na kompjuteru i pričvrstite štipaljku za odeću na grudima;

Elektronski kontrolni sistem je pod sigurnosnim nadzorom u svakom trenutku. Ako se utvrdi abnormalan rad, traka za trčanje će se zaustaviti u hitnim slučajevima, a na ekranu će biti prikazano obaveštenje o abnormalnom radu praćeno tonom upozorenja.

1.Prikaz na ekranu i opis funkcija tastera

1.1Prikaz na ekranu



: prikazuje brzinu trčanja



: prikazuje pređeno rastojanje



: prikazuje vreme trčanja



: prikazuje sagorene kalorije

1.1 Funkcija tastera : START, STOP, SPEED+/-, taster za brzo podešavanje brzine: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H.

1.3 Opis funkcija tastera

“START” taster: Pritisnite ovo dugme da pokrenete mašinu.

“STOP” taster: Pritisnite ovo dugme da zaustavite mašinu, mašina će usporiti brzinu i zaustaviti se.

“SPEED+” & “SPEED-”: Podesite brzinu. Pritisnite dugme da podesite brzinu kada trčite i prilagodite podatke kada se zaustavite; Kada se drži duže od 1 sekunde, brzina se automatski povećava ili smanjuje.

Taster za brzo podešavanje brzine 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H: Brzo podesite brzinu dok trčite.

1.4 Opis funkcija daljinskog upravljača



: dugme start/pause



: dugme za režim odbrojavanja pređenog rastojanja



: dugme stop



: dugme za povećanje ili smanjenje brzine



: dugme za režim odbrojavanja vremena

2. Instrukcije za pokretanje

2.1 Pritisnite taster Start, vremenski prozor prikazuje: 3-2-1, zvuk će se oglasiti svaki put kada smanjite, a traka za trčanje će se pokrenuti tek kada se smanji na 1; Traka za trčanje kreće od 0,8KM/h.

2.2 Kada traka za trčanje radi, pritisnite dugme Stop da zaustavite traku za trčanje

3. PRIKAZ PODATAKA O TRČANJU I OPSEG PODEŠAVANJA

	Početna vrednost	Podešena početna vrednost	Opseg podešavanja	Opseg prikaza
VREME PROGRAMA (minuti: sekunde)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
BRZINA (KM/H)	0.0	0.8	0.8—12	0—12
RASTOJANJE (KM)	0.0	1.0	0.8—99.9	0.0—99.9
KALORIJE (KCAL)	0	50	10—999	0—999
VREME REŽIMA (minuti: sekunde)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

4. Isključivanje:

Traka za trčanje se može isključiti u svakom trenutku isključivanjem prekidača za napajanje, to neće oštetiti traku za trčanje.

5. Opis funkcije promene brzine režima vežbanja

Kada je uspravan stub spušten, mašina je u režimu hodanja i maksimalna brzina može da dostigne samo 6KM/H. Kada je uspravan stub podignut, mašina je u režimu rada i maksimalna brzina može da dostigne 12KM/H. Kada se režimi menjaju, napajanje trake za trčanje mora biti isključeno.

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:

Trljanje 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 3.0-4.0KM/H manje kretanja i treninga

Brzina 5.0-6.0KM/H normalno hodanje

Brzina 7.0-8.0KM/H brzo hodanje

Brzina 9.0-10.0KM/H trčanje

Brzina 11.0-12.0KM/H hod srednje brzine

Pažnja: Brzina kretanja $\leq 5\text{KM/H}$, normalno hodanje;

Brzina kretanja $\geq 8,0\text{KM/H}$, 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.

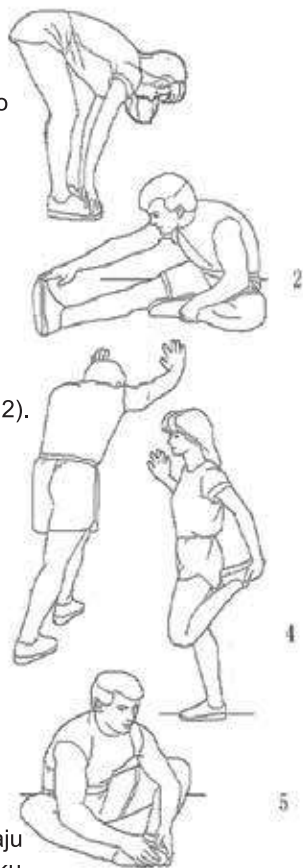
1.Savijte se: kolena blago savijena, telo nagnuto napred kako bi se istegla leđa i ramena, pokušajte prstima da dodirnete stopala. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponoviti tri puta (vidi Sliku 1).

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.*

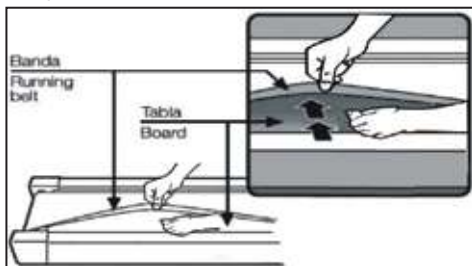
PODMAZIVANJE TRAKE ZA TRČANJE I PLATFORME

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

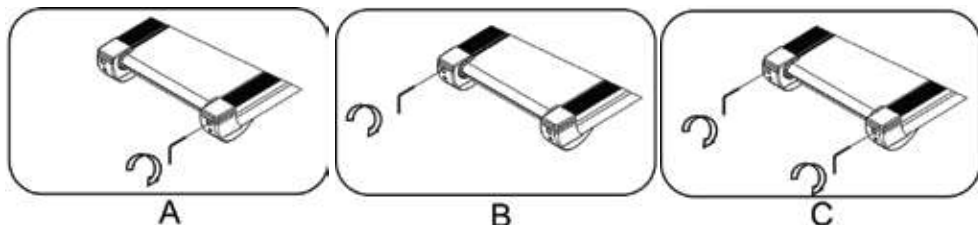
Preporučujemo vam da kupite mazivo od našeg distributera ili direktno od naše kompanije.

Pažnja: Svaku popravku mora da vrši profesionalni tehničar.



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.

CENTRIRANJE TRAKE ZA TRČANJE

• Postavite traku za trčanje na ravnu površinu. Pokrenite traku pri brzini od oko 6-8 km/h, proverite stanje rada. Ako je pojas otišao udesno, izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite desni šraf 1/4 u smeru kazaljke na satu, zatim pokrenite dok centrirate pojas. Slika A Ako je pojas otišao ulevo, izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite levi šraf 1/4 u smeru kazaljke na satu, zatim pokrenite dok centrirate pojas. Slika B Blagovremeno podesite zategnutost pojasa, olabavite nakon određenog perioda trčanja. Izvucite sigurnosni sat i pritisnite prekidač, okrenite levi i desni šraf 1/4 u smeru kazaljke na satu, zatim ponovo počnite sa trčanjem, potvrđujte zategnutost pojasa sve dok pojas nije dovoljno zategnut. Slika C

LISTA DELOVA

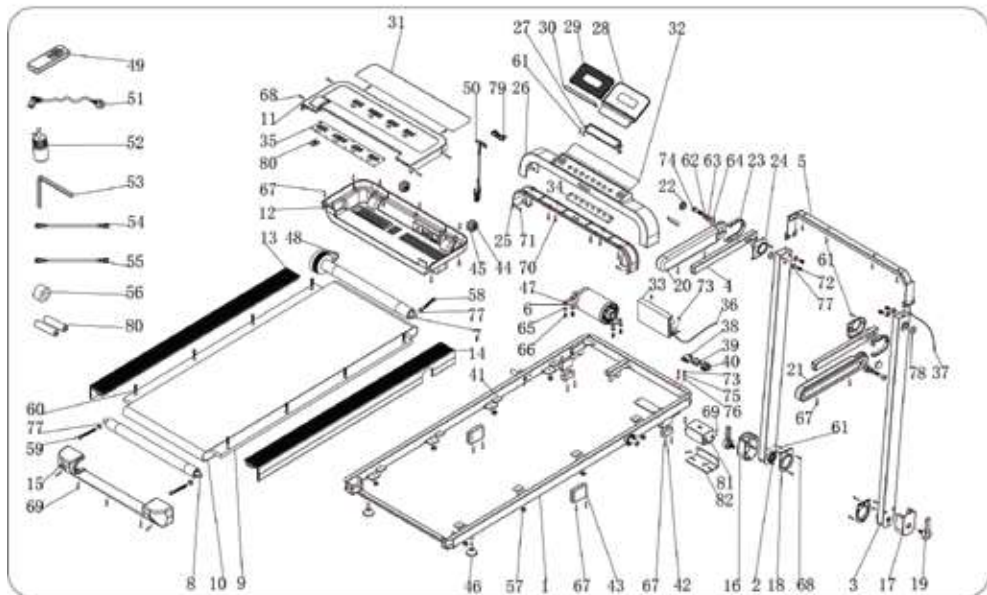
BR.	OPIS	SPEC.	KOL	BR.	OPIS	SPEC.	KOL
1	Glavni okvir		1	41	Gumena podloga		8
2	Levi uspravni stub		1	42	Prednja podloga za noge		2
3	Desni uspravni stub		1	43	Zadnja podloga za noge		2
4	Ram rukohvata		2	44	Okretna osa		2
5	Nosač kompjutera		1	45	Pokretni točkić		2
6	Motor bez četkica		1	46	Podesiva podloga za noge		2
7	Prednji valjak		1	47	Ploča za fiksiranje motora		2
8	Zadnji valjak		1	48	Remen motora		1
9	Platforma za trčanje		1	49	Daljinski upravljač		1
10	Traka za trčanje		1	50	Sigurnosni ključ		1
11	Gornji poklopac motora		1	51	Kabl za napajanje		1
12	Donji poklopac motora		1	52	Boca za ulje		1
13	Leva bočna šina		1	53	6#Imbus ključ	6#	1
14	Desna bočna šina		1	54	Plava žica		1
15	Zadnji poklopac		1	55	Braon žica		1
16	Spoljni poklopac levog uspravnog stuba		1	56	Magnetni prsten		1
17	Spoljni poklopac desnog uspravnog stuba		1	57	Sigurnosna matica	M6	8
18	Unutrašnji poklopac uspravnog stuba		2	58	Vijak	M8*45	1
19	Fiksirana igla		2	59	Vijak	M8*60	2
20	Levi sunder za rukohvat		1	60	Vijak	M6*30	8
21	Desni sunder za rukohvat		1	61	Zavrtanj	4.2*13	14
22	Poklopac rukohvata		2	62	Opružna podloška	10	2
23	Spoljni poklopac rukohvata		1	63	Fiksna podloška		2
24	Unutrašnji poklopac rukohvata		1	64	Izolaciona najlonska podloga		2
25	Donji poklopac kompjutera		1	65	Opružna podloška	6	4
26	Gornji poklopac kompjutera		1	66	Vijak	M6*15	4
27	Ram držača za mobilni telefon		1	67	Zavrtanj	ST4.2*19	19
28	Držač za mobilni telefon		1	68	Zavrtanj	ST4.2*19	8
29	Jastić držača za mobilni telefon		1	69	Zavrtanj	ST4.2*15	7
30	Fiksni IP ram		1	70	Zavrtanj	ST4.2*19	10
31	Akrilna nalepnica		1	71	Zavrtanj	ST4.2*28	4
32	Nalepnica za tastaturu		1	72	Vijak	M8*15	4
33	Kontrolna ploča		1	73	Vijak	M5*8	4
34	Štampana ploča za tastaturu		1	74	Vijak	M10*55	2
35	Štampana ploča za ekran		1	75	Opružna podloška	5	2
36	Donja žica kompjutera		1	76	Sigurnosna podloška	5	2
37	Gornja žica kompjutera		1	77	Sigurnosna podloška	8	7
38	Zaštita od preopterećenja		1	78	Rebrasta podloga	φ15*φ28	2
39	Prekidač		1	79	Ležište sigurnosnog ključa		1
40	Utičnica		1	80	AAA baterija		2
				81	Inductor i filter		1
				82	CE oznaka		1

REŠAVANJE PROBLEMA

E01—Preopterećenje sofera	Izvucite i ponovo ubacite kabl za napajanje, glavni razlog je preopterećenje
E02— Preopterećenje hardvera	Izvucite i ponovo ubacite kabl za napajanje, glavni razlog je preopterećenje
E03—Pregrevanje IPM modula	Isključite traku za trčanje na 30 minuta, a zatim je koristite normalno, glavni razlog je preopterećenje
E04—Zaštita od preniskog napona	Ulazni napon napajanja je prenizak ili je kontrolna ploča oštećena. Proverite da li je napon napajanja normalan. Ako je napon normalan, zamenite kontrolnu ploču.
E05— Zaštita od previsokog napona	Ulazni napon napajanja je previsok ili je kontrolna ploča oštećena, proverite da li je napon napajanja normalan. Ako je napon normalan, zamenite kontrolnu ploču.
E06—Zaštita od ispadanja iz faze motora	Proverite da li je ožičenje motora normalno, ako je normalno, zamenite kontrolnu ploču ili motor.
E07— Zaštita od blokiranja motora	Izvucite i ponovo ubacite kabl za napajanje, zatim koristite traku za trčanje normalno, glavni razlog je preopterećenje ili zaglavljeni motor/valjak. Proverite delove menjača.
E08—Motor se ne pokreće	Motor/valjak se zaglavio, proverite delove menjača, zamenite motor ili kontrolnu ploču.
E09—Zaštita od preopterećenja motora	1. Dugo trčanje sa visokim otporom, podmažite traku za trčanje. 2. Zamenite motor
E10— Zaštita od preopterećenja	1. Dugo trčanje sa visokim otporom, podmažite traku za trčanje . 2. Zamenite motor . 3. Zamenite kontrolnu ploču (u okviru MAKSIMALNOG OPTEREĆENJA)
E12— Komunikacioni problem kontrole gore-dole	1. Proverite da li su gornji i donji upravljački komunikacioni kabl pravilno povezani ili ih zamenite. 2. Proverite komunikacioni interfejs gornjeg kontrolera ili zamenite gornji kontroler. 3. Proverite komunikacioni interfejs donjeg kontrolera ili zamenite donji kontroler.
E20- Kvar komunikacije na tastaturi	1. Proverite komunikacioni interfejs na tastaturi ili zamenite komunikacionu ploču

Napomena: ako se boja i struktura slike u ovom uputstvu za upotrebu malo razlikuju od prave, pogledajte pravu. Kompanija zadržava pravo da poboljša proizvod bez prethodnih obaveštenja.

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: RXWP3



VAŽNO!

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

SIGURNOSNE OPASKE

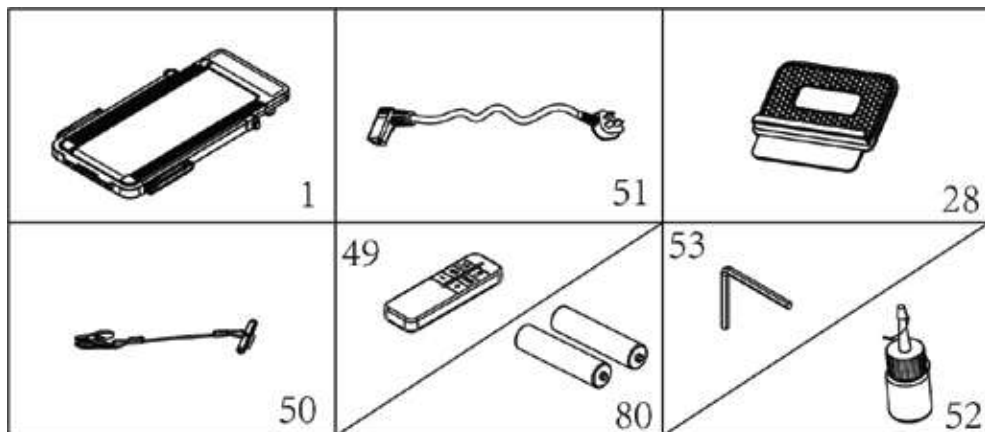
Pozor: Posavjetuj te se sa svojim liječnikom ili zdravstvenim djelatnikom prije nego šta započnete s tjelovježbama, posebice ako imate preko 35 godina ili ste nekada imale zdravstvene tegobe. Ne preuzimamo odgovornost ni za kakve probleme ili ozljede ukoliko ne pratite naše specifikacije. Traka za trčanje 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 stavlajte teške stvari na kabel i ne stavlajte 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	51	Kabel za napajanje		1
49	Daljinski upravljač		1	53	6#Imbus ključ	6mm	1
28	Držač za mobitel		1	52	Boca za ulje		1
50	Sigurnosni ključ		1	80	AAA baterija		2

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. Olabavite fiksiranu iglu (19) u smjeru suprotnom od smjera kretanja kazaljke na satu s obje strane za 3-5 o kretaja i gurnite uspravni stup nagore u smjeru prikazanom na lijevoj strani.

2. Zatim pričvrstite fiksiranu iglu (19) u smjeru kretanja kazaljke na satu s obje strane kako biste učvrstili stup.

KORAK 3:



Rotirajte lijevi i desni rukohvat nagore za 270 stupnjeva kao šta je prikazano na lijevoj slici

Opaska:

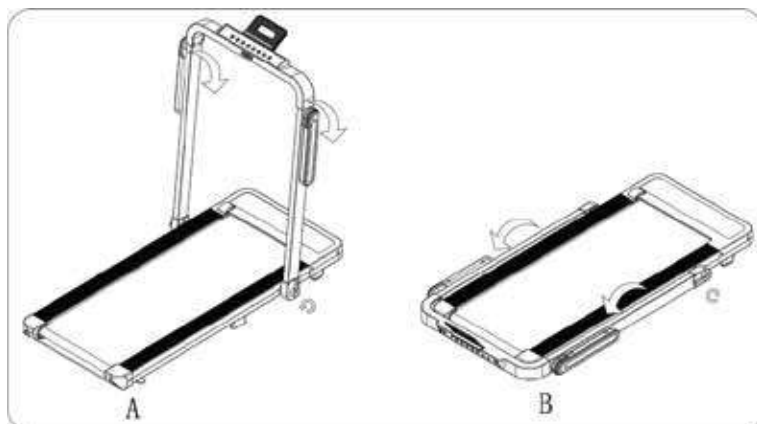
Nakon određenog vremena uporabe, ako su rukohvati labavi, izvadite poklopac rukohvata (22) i koristite 6# imbus ključ (53) kako biste ga ponovno čvrsto zaključali

KORAK 4:



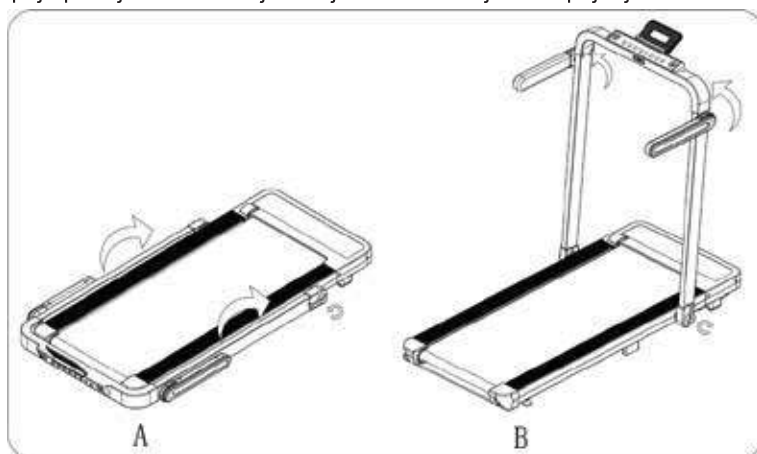
1. Stavite sigurnosni ključ (50) na računalo i u bacite držač mobitela (28) u računalo .

2. Uključite kabel za napajanje (51) u utičnicu na traci za trčanje.

REŽIM VJEŽBANJA

Režim hodanja: ako želite prebaciti traku za trčanje u režim hodanja, rotirajte rukohvate sukladno uspravnom stupu kao na slici A i olabavite fiksiranu iglu (19) u smjeru suprotnom od smjera kretanja kazaljke na satu s obje strane za 3-5 okretaja , a zatim spustite uspravne stupove dok ne izgledaju kao na slici B. Na kraju, pričvrstite fiksiranu iglu (19) u smjeru kretanja kazaljke na satu s obje strane kako biste učvrstili uspravni stup.

OPASKA: prije promjene režima vježbanja mora se isključiti napajanje.



Režim trčanja: ako želite prebaciti traku za trčanje u režim trčanja kada je u stanju na slici A, olabavite fiksirane igle u smjeru suprotnom od smjera kretanja kazaljke na satu s obje strane za 3-5 okretaja, a zatim podignite uspravne stupove dok ne izgledaju kao na slici B i pričvrstite fiksiranu iglu (19) u smjeru kretanja kazaljke na satu s obje strane kako biste učvrstili uspravni stup. Na kraju, okrenite lijevi i desni rukohvat nagore za 270 stupnjeva kao šta je prikazano na slici lijevo.

OPASKA: prije promjene režima vježbanja mora se isključiti napajanje.

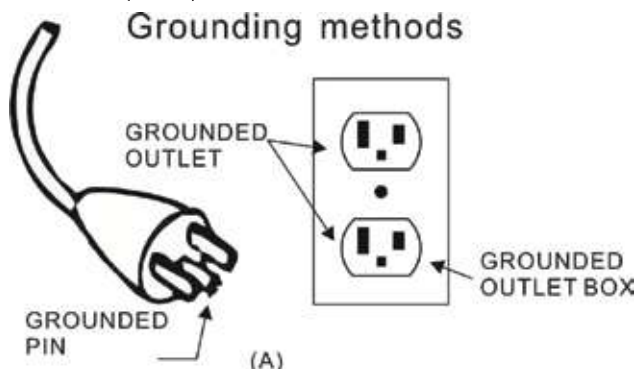
TEHNIČKI PARAMETRI

VELIČINA U RASKLOPLJENOM STANJU (mm)	1325*760*1160	SNAGA	Kako je prikazano na etiketi
VELIČINA U SKLOPLJENOM STANJU (mm)	1450*760*125	Maksimalna izlazna snaga	Kako je prikazano na etiketi
VELIČINA POVRŠINE ZA TRČANJE (mm)	420*1100mm	OPSEG BRZINE	Režim trčanja : 0.8-12KM/H Režim hodanja: 0.8-6KM/H
NETO TEŽINA	Oko 34Kg	MAKS. OPTEREĆENJE	110Kg
LED NA ZASLONU	Brzina, vrijeme, udaljenost, kalorije		

METODE UZEMLJENJA

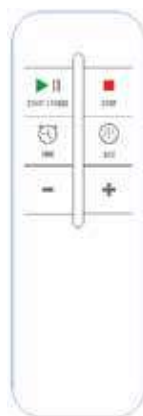
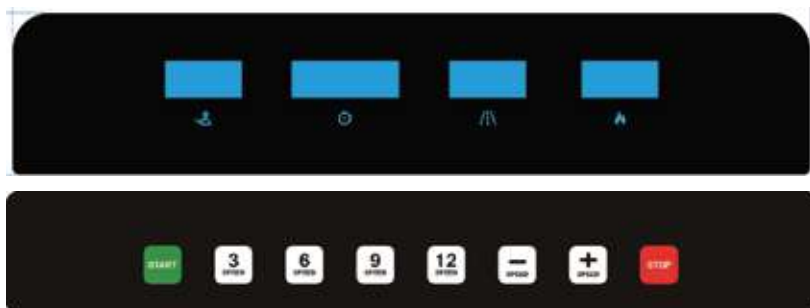
Ovaj proizvod mora biti uzemljen. Ako dođe do zastoja ili kvara, uzemljenje osigurava put najmanjeg otpora električne struje kako bi se smanjio rizik od strujnog udara. Ovaj proizvod je opremljen kablom s provodnikom za uzemljenje opreme i utikačem za uzemljenje. Utikač mora biti priključen u odgovarajuću 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



Upute za uporabu računala

Sustav ima zaštitu od preopterećenja, prekomjerne struje, otpornost na eksploziju, zaštitu od podlijetanja, zaštitu od elektromagnet skih smetnji i druge sigurnosne zaštitne funkcije, te samokontrolu sustava, obavještenja o abnormalnom radu i druge funkcije.

Smjernice za sigurnu uporabu:

Ubacite utikač kabela za napajanje u utičnicu 8A sa sigurnosnim uzemljenjem, uključite prekidač za napajanje, prikazuje se zaslon računala uz brzi zvuk, a zatim se identificira sigurnosni ključ.

Postavite sigurnosni ključ na predviđeno mjesto na računalu i pričvrstite kvačicu za odjeću na prsima;

Elektronički kontrolni sustav je pod sigurnosnim nadzorom u svakom trenutku. Ako se utvrdi abnormalan rad, traka za trčanje će se zaustaviti u žurnim slučajevima, a na zaslonu bit će prikazan a obavijest o nepravilnom radu praćeno tonom upozorenja.

1.Prikaz na zaslonu i opis funkcija tipke

1.1Prikaz na zaslonu



: prikazuje brzinu trčanja



: prikazuje prijedenu udaljenost



: prikazuje vrijeme trčanja



: prikazuje potrošene kalorije

1.1 Funkcija tipke: START, STOP, SPEED+/-, tipka za brzo namještanje brzine: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H.

1.3 Opis funkcija tipke

“START” tipka: Pritisnite ovu tipku za pokretanje uređaja.

“STOP” tipka: Pritisnite ovu tipku za zaustavljanje uređaja, uređaj će usporiti brzinu i zaustaviti se.

“SPEED+” & “SPEED-”: Namjestite brzinu. Pritisnite tipku za namještanje brzine kada trčite i prilagodite podatke kada se zaustavite; Kada se drži dulje od 1 sekunde, brzina se automatski povećava ili smanjuje.

Tipka za brzo namještanje brzine: 3KM/H, 6KM/H, 9KM/H, 12KM/H: Brzo namjestite brzinu dok trčite.

1.4 Opis funkcija daljinskog upravljača



: tipka start/pause



: tipka za režim odbrojanja prijeđene udaljenosti



: tipka stop



: tipka za povećanje ili smanjenje brzine



: tipka za režim odbrojanja vremena

2. Instrukcije za pokretanje

2.1 Pritisnite tipku Start, vremenski prozor prikazuje: 3-2-1, zvuk će se oglasiti svaki put kada smanjite, a traka za trčanje će se pokrenuti tek kada se smanji na 1; Traka za trčanje kreće od 0,8KM/h.

2.2 Kada traka za trčanje radi, pritisnite tipku Stop ako želite zasutaviti traku za trčanje

3. PRIKAZ PODATAKA O TRČANJU I OPSEG NAMJEŠTANJA

	Početna vrijednost	Namještena početna vrijednost	Opseg namještanja	Opseg prikaza
VRIJEME PROGRAMA (minute: sekunde)	0:00	30:00	5:00-99:00	0:00~99:59
BRZINA (KM/H)	0.0	0.8	0.8—12	0—12
UDALJENOST (KM)	0.0	1.0	0.8—99.9	0.0—99.9
KALORIJE (KCAL)	0	50	10—999	0—999
VRIJEME REŽIMA (minute: sekunde)	0:00	15:00	5:00-99:00	0:00~99:59

4. Isključivanje:

Traka za trčanje se može isključiti u svakom trenutku isključivanjem prekidača za napajanje, to neće oštetiti traku za trčanje.

5. Opis funkcije promjene brzine režima vježbanja

Kada je uspravan stup spušten, uređaj je u režimu hodanja i maksimalna brzina može dostići samo 6KM/H. Kada je uspravni stup podignut, uređaj je u režimu rada i maksimalna brzina može dostići 12KM/H. Kada se režimi mijenjaju, napajanje trake za trčanje mora biti isključeno.

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 3.0-4.0KM/H manje kretanja i treninga

Brzina 5.0-6.0KM/H normalno hodanje

Brzina 7.0-8.0KM/H brzo hodanje

Brzina 9.0-10.0KM/H trčanje

Brzina 11.0-12.0KM/H hod srednje brzine

Pozor: Brzina kretanja $\leq 5\text{KM/H}$, normalno hodanje;

Brzina kretanja $\geq 8,0\text{KM/H}$, 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, istegnite svaku nogu po 10 sekundi ili više i uradite to ponovno kada završite s vježbanjem.

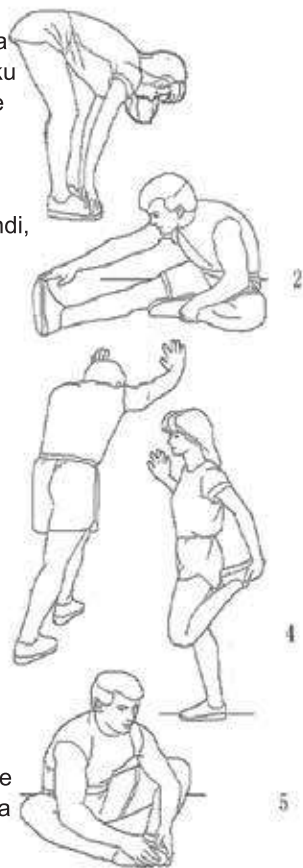
1.Savijte se: koljena blago savijena, tijelo nagnuto naprijed kako bi se istegnula leđa i ramena, pokušajte prstima dotaknuti stopala. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponoviti tri puta (vidi Sliku 1).

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 istegnite 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. Obavezno 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.*

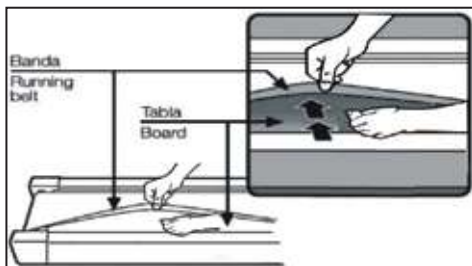
PODMAZIVANJE TRAKE ZA TRČANJE I PLATFORME

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.

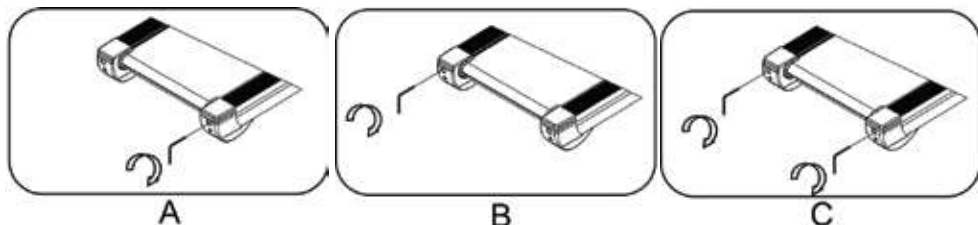
Oprez: *Svaki popravak zahtjeva stručnog tehničara.*



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.

CENTRIRANJE TRAKE ZA TRČANJE



• 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

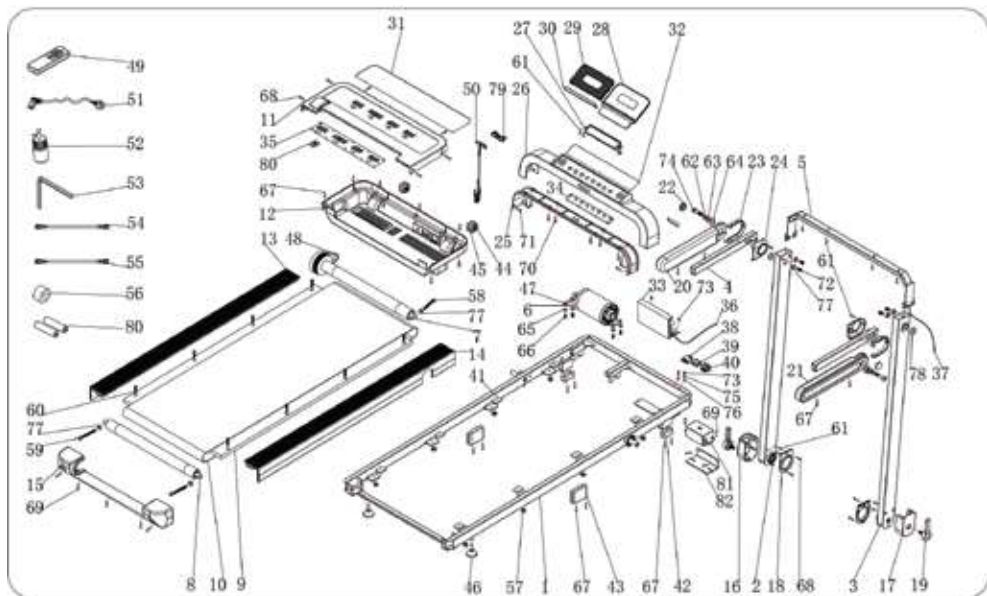
BR.	OPIS	SPEC.	KOL	BR.	OPIS	SPEC.	KOL
1	Glavna rama		1	41	Gumena podloga		8
2	Lijevi uspravni stup		1	42	Prednja podloga za noge		2
3	Desni uspravni stup		1	43	Stražnja podloga za noge		2
4	Rama rukohvata		2	44	Okretna os		2
5	Nosač računala		1	45	Pokretni kotačić		2
6	Motor bez četkica		1	46	Namjestiva podloga za noge		2
7	Prednji valjak		1	47	Ploča za fiksiranje motora		2
8	Stražnji valjak		1	48	Remen motora		1
9	Platforma za trčanje		1	49	Daljinski upravljač		1
10	Traka za trčanje		1	50	Sigurnosni ključ		1
11	Gornji poklopac motora		1	51	Kabel za napajanje		1
12	Donji poklopac motora		1	52	Boca za ulje		1
13	Lijeva bočna vodilica		1	53	6#Imbus ključ	6#	1
14	Desna bočna vodilica		1	54	Plava žica		1
15	Stražnji poklopac		1	55	Smeđa žica		1
16	Vanjski poklopac lijevog uspravnog stupa		1	56	Magnetski prsten		1
17	Vanjski poklopac desnog uspravnog stupa		1	57	Sigurnosna navrtka	M6	8
18	Unutarnji poklopac uspravnog stupa		2	58	Vijak	M8*45	1
19	Fiksirana igla		2	59	Vijak	M8*60	2
20	Lijeva spužva za rukohvat		1	60	Vijak	M6*30	8
21	Desna spužva za rukohvat		1	61	Zavrtanj	4.2*13	14
22	Poklopac rukohvata		2	62	Opružna podloška	10	2
23	Vanjski poklopac rukohvata		1	63	Fiksna podloška		2
24	Unutarnji poklopac rukohvata		1	64	Izolacijska najlonska podloga		2
25	Donji poklopac računala		1	65	Opružna podloška	6	4
26	Gornji poklopac računala		1	66	Vijak	M6*15	4
27	Rama držača za mobitel		1	67	Zavrtanj	ST4.2*19	19
28	Držač za mobitel		1	68	Zavrtanj	ST4.2*19	8
29	Jastučić držača za mobitel		1	69	Zavrtanj	ST4.2*15	7
30	Fiksna IP rama		1	70	Zavrtanj	ST4.2*19	10
31	Akrilna naljepnica		1	71	Zavrtanj	ST4.2*28	4
32	Naljepnica za tipkovnicu		1	72	Vijak	M8*15	4
33	Kontrolna ploča		1	73	Vijak	M5*8	4
34	Tiskana ploča za tipkovnicu		1	74	Vijak	M10*55	2
35	Tiskana ploča za zaslon		1	75	Opružna podloška	5	2
36	Donja žica računala		1	76	Sigurnosna podloška	5	2
37	Gornja žica računala		1	77	Sigurnosna podloška	8	7
38	Zaštita od preopterećenja		1	78	Rebrasta podloga	φ15*φ28	2
39	Prekidač		1	79	Ležište sigurnosnog ključa		1
40	Utičnica		1	80	AAA baterija		2
				81	Inductor i filter		1
				82	CE oznaka		1

RJEŠAVANJE PROBLEMA

E01—Preopterećenje software	Izvucite i ponovno ubacite kabel za napajanje, glavni razlog je preopterećenje
E02— Preopterećenje hardware	Izvucite i ponovno ubacite kabel za napajanje, glavni razlog je preopterećenje
E03—Pregrijavanje IPM modula	Isključite traku za trčanje na 30 minuta, a zatim je koristite normalno, glavni razlog je preopterećenje
E04—Zaštita od preniskog napona	Ulazni napon napajanja je prenizak ili je kontrolna ploča oštećena. Provjerite je li napon napajanja normalan. Ako je napon normalan, zamijenite kontrolnu ploču.
E05— Zaštita od previsokog napona	Ulazni napon napajanja je previsok ili je kontrolna ploča oštećena, provjerite je li napon napajanja normalan. Ako je napon normalan, zamijenite kontrolnu ploču.
E06—Zaštita od ispadanja iz faze motora	Provjerite je li ožičenje motora normalno, ako je normalno, zamijenite kontrolnu ploču ili motor.
E07— Zaštita od blokiranja motora	Izvucite i ponovno ubacite kabel za napajanje, zatim koristite traku za trčanje normalno, glavni razlog je preopterećenje ili zaglavljeni motor/valjak. Provjerite dijelove mjenjača.
E08—Motor se ne pokreće	Motor/valjak se zaglavio, provjerite dijelove mjenjača, zamijenite motor ili kontrolnu ploču.
E09—Zaštita od preopterećenja motora	1. Dugo trčanje s visokim otporom, podmažite traku za trčanje. 2. Zamijenite motor
E10— Zaštita od preopterećenja	1. Dugo trčanje s visokim otporom, podmažite traku za trčanje . 2. Zamijenite motor . 3. Zamijenite kontrolnu ploču (u okviru MAKSIMALNOG OPTEREĆENJA)
E12— Komunikacijski problem kontrole gore-dolje	1. Provjerite jesu li gornji i donji upravljački komunikacijski kabeli pravilno povezani ili ih zamijenite. 2. Provjerite komunikacijsko sučelje gornjeg kontrolera ili zamijenite gornji kontroler. 3. Provjerite komunikacijsko sučelje donjeg kontrolera ili zamijenite donji kontroler.
E20- Kvar komunikacije na tipkovnici	1. Provjerite komunikacijsko sučelje na tipkovnici ili zamijenite komunikacijsku ploču

Opaska: ako se boja i struktura slike u ovim uputama za uporabu malo razli kuju od prave, pogledajte pravu. Tvrtka zadržava pravo poboljšati proizvod bez prethod ne obavijesti.

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-wp-3-smart-sklopiva-traka-za-trcanje-akcija-cena/>