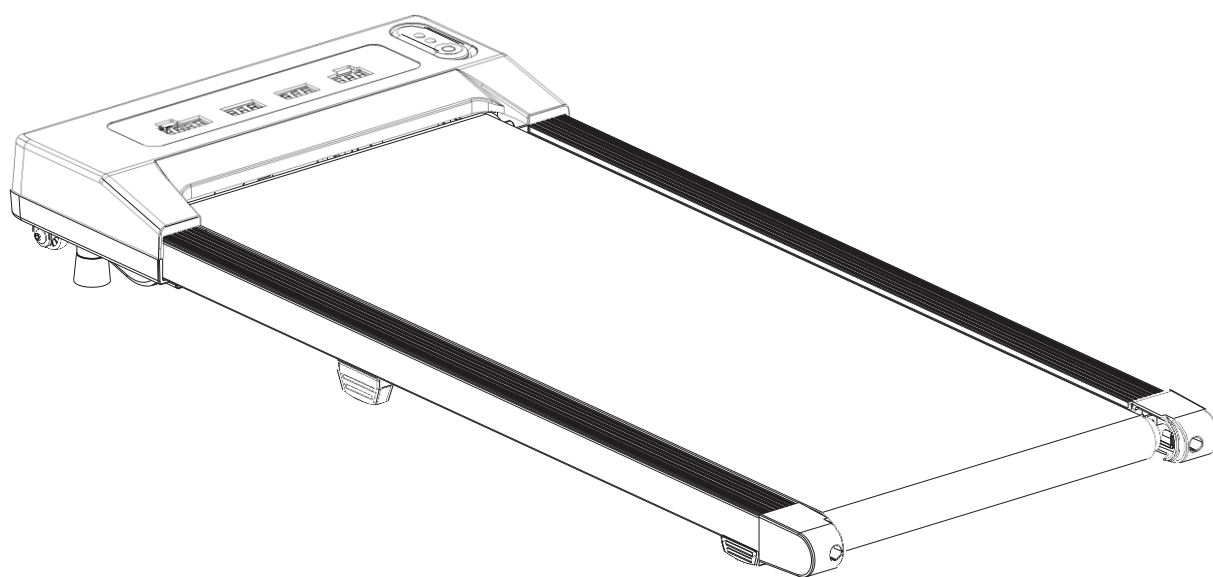




Banda de mers/alergare” OKTO byTECHFIT”

8WP-PRO



Notă:

Înainte de instalare, operare, pornire, uz vă rugăm să citiți cu atenție acest manual de utilizare și să păstrați acest manual pentru viitoare referințe.

AVERTISMENT ȘI INFORMAȚII

1. Asigurați-vă că ați citit cu atenție manualul înainte de a încerca să asamblați sau să utilizați Banda de mers/alergare” OKTO byTECHFIT” 8WP-PRO!
2. Banda de mers/ alergare electrica trebuie să fie poziționată pe o suprafață plană și fermă.
3. Banda de mers/ alergare electrica este proiectată numai pentru utilizare în interior. Nu se folosește în aer liber.
4. Nu poziționați Banda de mers/ alergare electrica pe un covor gros, deoarece aerul trebuie să poată circula pe dedesubt.
5. Purtați întotdeauna îmbrăcămintea corectă când utilizați Banda de mers/ alergare electrica. Nu purtați haine largi sau lungi, deoarece acestea se pot prinde de centura în mișcare.
6. Asigurați-vă întotdeauna că purtați încălțăminte corectă pentru tipul de exercitii pe care doriți să le practicați.
7. Nu stați pe cureaua /centura/covorul de rulare când porniți. Poziționați picioarele de fiecare parte a centurii benzii de alergare ajutându-va de cadru metalica , sprijiniți-va picioarele pe acesta și pe măsură ce motorul pornește, pășiți cu încredere pe Banda de mers/ alergare electrica. Nu călcați pe centură dacă banda de alergare electrică este la viteză maximă.
8. Înainte de a alerga pe Banda de mers/ alergare electrica, asigurați-vă că cablul de urgență este atașat la îmbrăcăminte dvs. Dacă magnetul de urgență se desprinde de la panoul de control, banda de alergare se va opri.
9. Nu permiteți copiilor sau animalelor de companie în apropierea Banda de mers/ alergare electrica atunci când este utilizată.
10. Copiii și persoanele în vârstă ar trebui să folosească Banda de mers/ alergare electrica doar sub supravegherea unui adult.
11. Deconectați întotdeauna Banda de mers/ alergare electrica de la sursa de alimentare principală când nu este utilizată.
12. Curățați în mod regulat Banda de mers/ alergare electrica după utilizare. Îndepărtați praful și transpirația de pe mâner și centura de alergare. Utilizați un amestec ușor de apă cu săpun pentru a curăța cureaua de rulare. **NU UTILIZAȚI NICIODATĂ UN AGENT DE CURĂȚARE AGRESIV SAU APA.**
13. Dacă orice parte a cablului electric sau a fișei este slăbită sau se uzează, nu utilizați Banda de alergare electrică și solicitați unui electrician calificat să inspecteze problema.
14. Banda de mers/ alergare electrica nu este o jucărie și nu este destinată utilizării de către persoane (inclusiv copii) cu orice afecțiune fizică sau mentală. Banda de mers/ alergare electrica nu trebuie utilizată de nicio persoană care nu a citit și nu a înțeles manualul.
15. Dacă utilizatorul a avut vreo afecțiune medicală anterioară, trebuie să consulte un medic înainte de utilizare.

ATENȚIONARE!

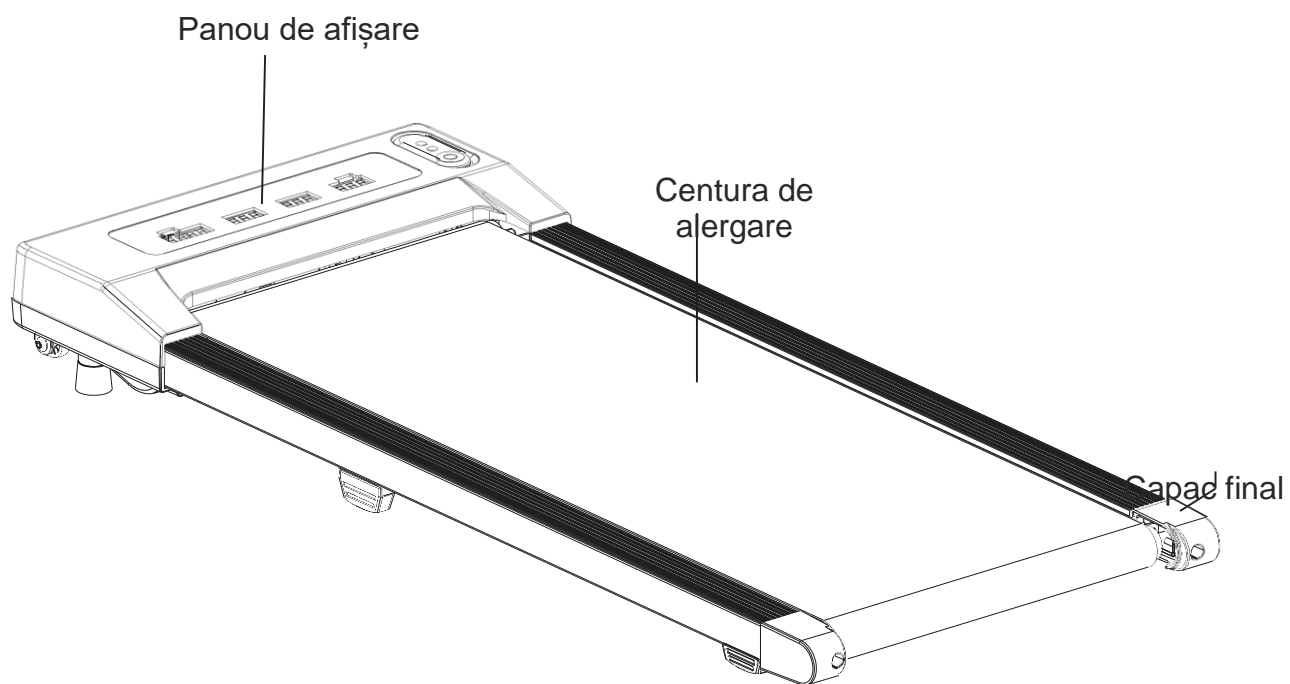
Dispozitivul nu poate fi mutat fără ca cablul de alimentare să fie scos din priză.

ACCESORII

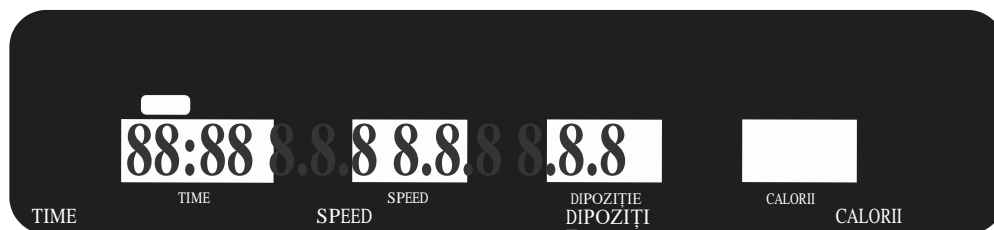


Cheie Allen

LISTA DE COMPONENTE



DISPLAY



FUNCȚII DE AFIȘARE:

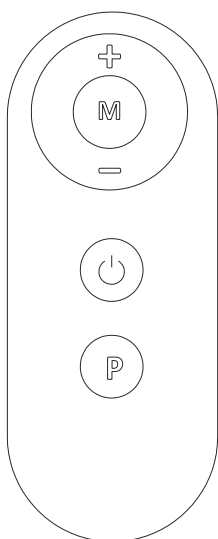
TIMP:Afișează timpul scurs de antrenament în minute și secunde.

VITEZĂ:Afișează viteza curentă de la minim 1,0 KPH la maxim 6,0 KPH.

DISTANȚĂ:Afișează distanța cumulativă parcursă în timpul antrenamentului.

CALORII:Afișează totalul de calorii arse în timpul antrenamentului.

BUTONE / FUNCȚII:



⏻ : Apăsați butonul pentru a începe/opri imediat antrenamentul în diferite moduri de antrenament.

P : Apăsați butonul pentru a selecta programul de antrenament prestabilit (P01-P12) modul înainte de antrenament.

M : Apăsați butonul pentru a comuta afișajul.

+ : Apăsați butonul pentru a face ajustări în sus pentru viteza.

- : Apăsați butonul pentru a face ajustări înapoi pentru viteza.

PROGRAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	1.5	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	3.0	2.0	2.5	3.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.0	2.0	3.0	2.0
P2	1.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.5	3.5	3.5	3.5	2.5	3.0	3.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	3.0	2.5	1.5
P3	1.5	2.5	2.5	3.5	3.5	2.5	4.0	4.0	4.0	2.5	4.0	4.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.5	3.0	2.0	1.5
P4	2.0	3.0	3.0	3.5	4.0	4.0	3.0	4.0	4.0	5.0	5.0	3.0	5.5	3.0	3.0	3.5	3.5	2.5	2.5	2.0
P5	1.5	2.5	2.5	3.0	3.5	4.0	4.0	3.0	3.5	4.0	5.0	5.0	3.0	2.5	2.5	3.5	3.0	3.0	2.5	1.5
P6	1.5	2.5	2.0	2.5	3.0	2.5	5.0	4.0	3.0	4.0	5.0	2.0	3.5	2.5	2.5	1.5	3.0	2.5	2.0	1.5
P7	1.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.5	3.0	2.0	2.0	2.0	3.5	3.5	3.0	2.0	2.0
P8	1.5	2.0	2.0	3.5	4.0	4.0	2.5	3.5	4.0	2.6	2.5	2.5	3.5	4.0	2.5	2.5	2.5	1.5	2.0	1.5
P9	1.5	2.5	2.5	4.0	4.0	2.5	4.0	5.0	2.5	5.0	5.5	5.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5	2.0	2.0	1.5
P10	1.5	2.5	3.0	3.5	4.0	3.0	2.5	3.5	5.0	5.0	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	1.5	2.5	2.5	2.0	2.0
P11	2.0	2.5	3.0	5.5	3.0	5.5	3.0	3.0	3.0	5.5	5.5	3.0	3.0	3.0	5.5	5.5	5.0	4.0	3.5	2.0
P12	1.5	3.0	5.0	6.0	4.0	4.0	6.0	6.0	4.0	4.0	6.0	6.0	3.5	3.5	5.5	5.5	3.0	3.0	2.5	2.0

LUBRIFICARE

Lubrifierea sub centura de rulare va asigura performanțe superioare și va prelungi durata de viață a acesteia. După primele 25 de ore de utilizare (sau 2-3 luni) aplicați puțin lubrifiant și repetați pentru fiecare 50 de ore de utilizare următoare (sau 5-8 luni).

Cum se verifică cureaua de rulare pentru lubrifiere corectă?

Ridicați o parte a centurii de alergare și simțiți suprafața superioară a platformei de alergare. Dacă suprafața este alunecoasă la atingere, atunci nu este necesară o lubrifiere suplimentară.

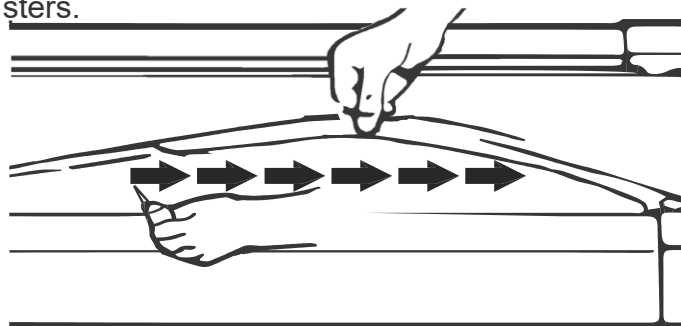
Dacă suprafața este uscată la atingere, aplicați puțin lubrifiant.

Cum se aplică lubrifiant

Ridicați o parte a centurii de alergare.

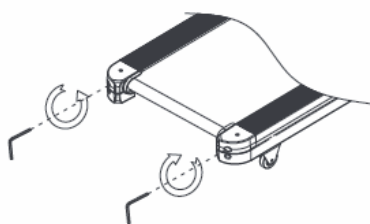
Turnați puțin lubrifiant sub centrul benzii de rulare pe suprafața superioară a platformei de rulare.

Alergați pe banda de alergare la o viteză mică timp de 3 până la 5 minute pentru a distribui uniform lubrifiantul. NOTĂ: NU lubrifiați excesiv platforma de rulare. Orice exces de lubrifiant care iese trebuie șters.

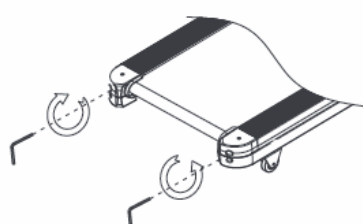


REGLAREA CURELEI/COVORULUI /CENTURII DE ALERGAT

1. Centura de alergare a Benzii de mers/ alergare electrica se va misca ușor după o utilizare continuă. Acest lucru este normal pentru toate benzile de alergare.
2. Pentru a îndrepta/regla cureaua de rulare, rotiți șurubul de reglare de pe ambele părți ale bazei, vezi figura C și D.



PICTURE C



PICTURE D

3. Nu permiteți curelei de alergare să prindă părțile laterale ale sinei /cadrolui metalic deoarece astfel se va rupe cureaua.

GHID DE ÎNGRIJIRE, ÎNTREȚINERE ȘI MENTENANTA

AVERTIZARE: Pentru a preveni șocurile electrice, vă rugăm să opriți și să deconectați banda de alergare înainte de a curăța sau de a efectua întreținerea de rutină.

AVERTIZARE: Verificați întotdeauna componentele de uzură, cum ar fi butonul cu arc și cureaua de rulare, pentru a preveni rănirea.

CURĂȚARE

După fiecare exercițiu, asigurați-vă că unitatea este ștearsa și orice transpirație este îndepărtată de/ din unitate.

Banda de alergare poate fi curățată cu o cârpă moale și detergent non agresiv. Nu folosiți abrazivi sau solvenți. Aveți grijă să nu introduceți umiditate excesivă pe panoul de afișare, deoarece acest lucru ar putea deteriora unitatea și poate crea un pericol electric.

Vă rugăm să păstrați banda de alergare, în special consola computerului, ferită de lumina directă a soarelui pentru a preveni deteriorarea ecranului.

DEPOZITARE

Depozitați Banda de mers/alergare” OKTO byTECHFIT” 8WP-PRO într-un mediu interior curat și uscat. Nu lăsați și nu utilizați niciodată unitatea în aer liber. Asigurați-vă că întrerupătorul principal de alimentare este oprit și cablul de alimentare este deconectat de la priza de perete.

GHID DE EVENTUALE PROBLEME si SOLUTII :

Problemă	Cauze potențiale	Corecții
Banda de alergare nu va porni.	<ol style="list-style-type: none">1. Banda de alergare nu este conectată la priză.2. Cheia de Siguranta nu este instalată corect.3. Întrerupătorul din casă a fost scos din uz.4. Întrerupătorul benzii de alergare a fost declanșat.	<ol style="list-style-type: none">1. Conectați cablul de alimentare la o priză de perete.2. Reinstalați cheia de siguranta..3. Resetați întrerupătorul sau chemați un electrician pentru a înlocui întrerupătorul.4. Așteptați 5 minute și apoi încercați să reporniți banda de alergare.
Cureaua alunecă.	Cureaua nu este suficient de strânsă.	Reglați tensiunea curelei.
Centura ezită când este călcată.	<ol style="list-style-type: none">1. Nu s-a aplicat suficient lubrifiere pe puntea de rulare.2. Cureaua este prea strânsă.	<ol style="list-style-type: none">1. Aplicați lubrifiant.2. Reglați tensiunea curelei.
Cureaua nu este centrată.	Tensiunea curelei de rulare nici măcar peste rola din spate.	Centrați cureaua.

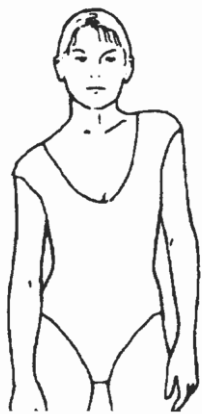
RUTINA DE ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCIRE

Exercițiile de antrenament sunt o parte importantă a oricărui antrenament. Scopul încălzirii este de a vă pregăti corpul pentru exerciții fizice și de a minimiza rănila. Încălziți-vă timp de două până la cinci minute înainte de exercițiile aerobice. Ar trebui să înceapă fiecare sesiune pentru a vă pregăti corpul pentru exerciții mai intense, prin încălzirea și întinderea mușchilor, creșterea circulației și frecvența pulsului și furnizarea de mai mult oxigen mușchilor.

RĂCIRE la sfârșitul antrenamentului, repeta aceste exerciții pentru a reduce durerea în mușchii oboseți. Scopul răcirii este de a readuce corpul în starea de odihnă la sfârșitul fiecărei sesiuni de exerciții. O răcire adecvată îți scade încet ritmul cardiac și permite sângelui să revină la inimă.

CAPUL ROTULUI

Rotiți-vă capul spre dreapta pentru o numărare, ar trebui să simțiți o senzație de întindere în partea stângă a gâtului. Apoi rotiți capul pe spate pentru o numărătoare, întinzând bărbia până la tavan și lăsând gura să se deschidă. Rotiți-vă capul la stânga pentru o numărătoare, apoi lăsați-vă capul la piept pentru o numărare.



LIFTARE DE UMĂRI

Ridicați umărul drept spre ureche pentru o numărare. Apoi ridicați umărul stâng pentru o numărare în timp ce coborâți umărul drept.



Întinderi laterale

Deschide-ți brațele în lateral și ridică-le până când sunt deasupra capului tău. Întindeți-vă brațul drept cât de mult puteți spre tavan pentru o singură numărătoare. Repetați această acțiune cu brațul stâng.



CUADRICEPSUL STRETCH

Cu o mână de un perete pentru echilibru, ajunge în spatele tău și trage piciorul drept în sus. Adu-ți călcâiul cât mai aproape de fese. Țineți 15 numărări și repetați cu piciorul stâng.

Intinderea interioară a coapsei

Stați cu tălpile picioarelor împreună și genunchii îndreptați spre exterior. Trageți-vă picioarele cât mai aproape de zona inghinală. Împingeți ușor genunchii spre podea. Țineți 15 numărări.



Atingeri ale degetelor de la picioare

Aplecați-vă încet înainte de la talie, lăsând spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Ajunge cât de departe poți și ține timp de 15 capete.

Întinderi ale piciorului

Întinde-ți piciorul drept. Așezați talpa piciorului stâng pe interiorul coapsei drepte. Întindeți-vă spre degetul de la picior cât mai mult posibil. Țineți 15 numărări. Relaxați-vă și apoi repetați cu piciorul stâng.



TENDONUL LUI AHILE STRETCH/EXERCITII

Rezemați-vă de un perete cu piciorul drept în fața celui stâng și brațele înainte. Ține piciorul stâng drept și piciorul drept pe podea; apoi îndoiți piciorul drept și aplecați-vă înainte, mișcându-vă șoldurile spre perete. Țineți, apoi repetați pe cealaltă parte pentru 15 numărări.