TECHFIT

# *BANDĂ DE ALERGARE MOTORIZATĂ*

# *MANUALUL UTILIZATORULUI*

***IMPORTANT: Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest manual de utilizare pentru referințe ulterioare.***
***Specificațiile acestui produs pot varia și pot fi modificate fără o notificare prealabilă.***

# INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

**Măsurile de precauție de bază, inclusiv următoarele instrucțiuni importante privind siguranța, trebuie să fie întotdeauna respectate atunci când utilizați această bandă de alergare. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza această banda de alergare.**

**PERICOL:** Pentru a reduce riscul de electrocutare, deconectați întotdeauna banda de alergare de la priza electrică imediat după utilizare și înainte de curățarea, asamblarea și întreținerea benzii de alergare.

**Nerespectarea acestor instrucțiuni poate duce la vătămări corporale și la deteriorarea benzii de alergare.**

**ATENȚIONARE**: Pentru a reduce riscul de arsuri, incendii, șocuri electrice sau răniri, vă rugăm să citiți următoarele:

- Nu lăsați niciodată banda de alergare nesupravegheată în timp ce este conectată. Deconecta-ți-o prin oprirea comutatorului principal de alimentare și deconectarea de la priza de perete atunci când nu o folosiți și înainte de asambla sau dezasambla componente.
- Folosiți acest aparat doar pentru utilizarea prevăzută, așa cum este descris în acest manual. Nu utilizați piese care nu sunt recomandate de producător.
- Nu utilizați niciodată această bandă de alergare dacă are un cablu deteriorat sau dacă nu funcționează corect. Dacă a fost deteriorată sau dacă a fost expusă la apă, returnați aparatul la un centru de service pentru a fi verificat și reparat.
- Nu încercați lucrări de întreținere sau reglaje altele decât cele descrise în acest manual. Dacă apar probleme, întrerupeți utilizarea și consultați un *Reprezentant Autorizat de Service*.
- Nu folosiți niciodată aparatul cu deschiderile de aer blocate. Păstrați deschiderile de aer fără scame, păr și alte impurități.
- Nu folosiți banda de alergare în aer liber.
- Nu trageți banda de alergare de cablul de alimentare și nu folosiți cablul pe post de mâner.
- Nu lăsați copiii și animalele de companie în apropiere de echipament în timpul utilizării.
- Utilizatorii vârstnici sau cu dizabilități trebuie să folosească această bandă de alergare numai în prezența unui adult care poate oferi asistență dacă este necesar.
- Nu utilizați banda de alergare în încăperile în care se utilizează aerosoli (spray) sau unde se administrează oxigen.
- Păstrați banda de alergare uscată - nu o folosiți într-o stare umedă.
- Capacul motorului se poate încălzi în timp ce banda de alergare este în uz. Nu așezați banda de alergare pe pături sau pe suprafețe inflamabile, deoarece acest lucru poate crea un pericol de incendiu.
- Țineți cablul electric departe de suprafețele încălzite.
- Păstrați banda de alergare pe o suprafață solidă și uniformă, cu un spațiu minim de siguranță de 2 metri în jurul benzii de alergare. Asigurați-vă că zona din jurul benzii de alergare rămâne fără obstrucții în timpul utilizării.
- Această bandă de alergare poate fi folosită numai pentru uz casnic.
- **O singură persoană** poate să folosească banda de alergare.
- Purtați îmbrăcăminte confortabilă și potrivită când utilizați banda de alergare. Nu utilizați banda de alergare fără încălțăminte sau purtând șosete. Purtați întotdeauna o încălțăminte sport adecvată, bine închisă. Nu purtați niciodată îmbrăcăminte largă, deoarece aceasta poate fi prinsă în banda de alergare și poate crea un pericol de accidentare.

- Întotdeauna țineți-vă de mânere în timp ce utilizați banda de alergare.
- Asigurați-vă întotdeauna că butonul de blocare al pedalei este în poziție atunci când pliați și mutați banda de alergare.
- Nu lăsați copiii sub 12 ani nesupravegheați lângă sau pe banda de alergare.
- Pentru a vă deconecta, rotiți toate butoanele în poziția oprit, apoi scoateți ștecherul de la priza de perete.
- Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoane (inclusiv copii) cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau cu lipsă de experiență și cunoștințe, cu excepția cazului în care au fost supravegheate sau instruite cu privire la utilizarea aparatului de către o persoană responsabilă de siguranța acestora.
- Copiilor nu trebuie să li se permită să se joace pe sau în apropierea benzii de alergare.
- ATENȚIE - RISC DE ACCIDENTARE - Pentru a evita vătămările, aveți grijă deosebită când pășiți și coborâți de pe banda de rulare în mișcare. Citiți cu atenție acest manual de instrucțiuni înainte de utilizare.
- **Greutatea maximă admisa este de 110 kg.**
- Scoateți Cheia de Siguranță pentru oprirea de urgență.
- Această unitate trebuie să fie conectată la o priză nominală de 220-240 volți 50 Hz cu împământare.
- Țineți mâinile departe de toate componentele în mișcare. Nu puneți niciodată mâinile sau picioarele sub banda de alergare în timpul utilizării.
- Nu folosiți banda de alergare pe un covor cu înălțime mai mare de 1,3 cm.
- Înainte de a utiliza banda de alergare, verificați dacă banda de rulare este aliniată și centrată pe puntea de rulare și toate dispozitivele de fixare vizibile de pe banda de alergare sunt strânse și fixate suficient.
- Copiilor le este interzisă joaca cu acest aparat.
- Curățarea și întreținerea benzii de alergare nu trebuie efectuate de către copii fără supraveghere.
- În cazul în care cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit de către producător, agentul de service sau persoane calificate în mod adecvat pentru a evita pericolul.
- Nu folosiți niciodată această banda de alergare dacă este în poziția pliată.
- Lăsați ca banda de rulare să se oprească complet pentru a deconecta cablul de alimentare de la priza de perete înainte de a plia banda de alergare.
- Întotdeauna trebuie să vă poziționați spre consola computerului și să nu alergați înapoi pe banda de rulare.

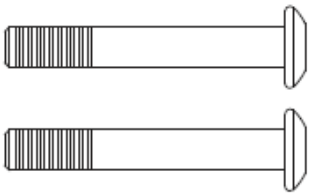
**ATENȚIONARE:** înainte de a începe orice program de exerciții, consultați-vă medicul.

Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele care au peste 35 de ani sau care au probleme de sănătate preexistente. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de fitness. Nu utilizați acest echipament de exerciții fără dispozitive de protecție adecvate, deoarece componentele în mișcare pot prezenta un risc de vătămare gravă.

**ATENȚIE:** Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest Manual de Utilizare pentru referințe ulterioare.

# LISTĂ PIESE METALICE ȘI COMPONENTE PENTRU ASAMBLARE

**S1**

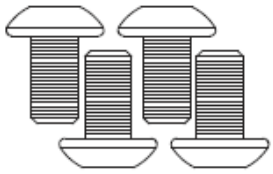


Șurub oval cu cap hexagonal M8x50
X2

**S2**

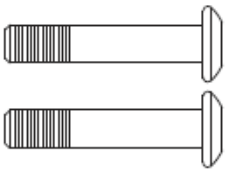
Șaibă elastică M8
X2

**S3**



Bolț Allen M8X16
X4

**S4**

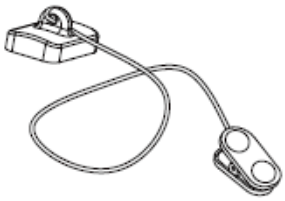


Șurub M8x30
X1

**S5**

Piuliță Nylon
X2

**S6**

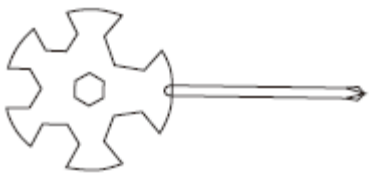


Cheie de Siguranță
X1

**S7**

Cablu Audio
X1

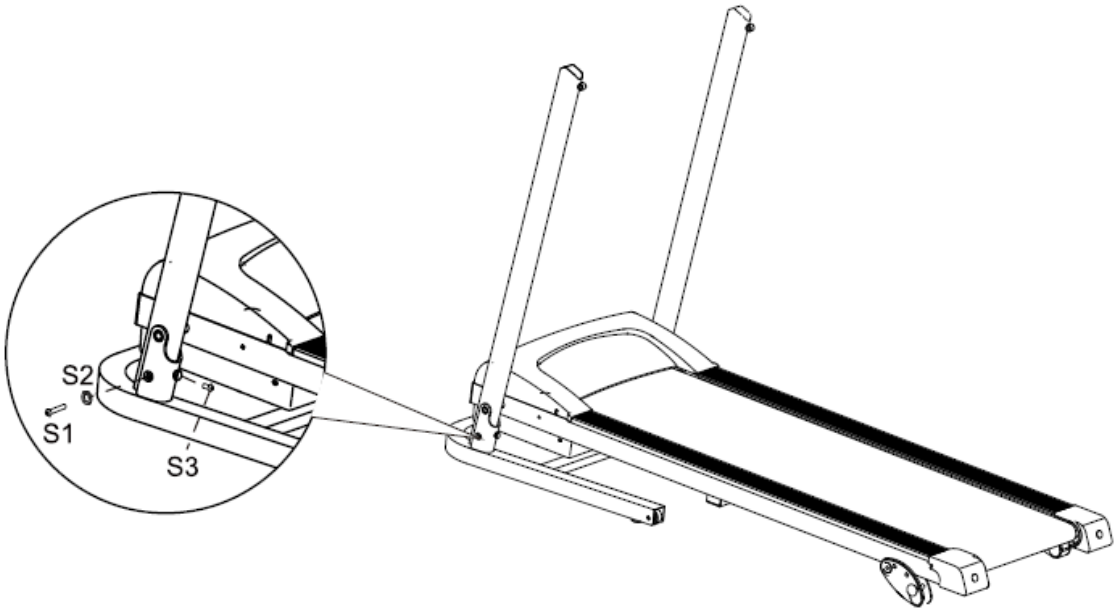
## UNELTE



Instrument multi hexagonal cu șurubelniță Phillips
X1

Cheie Allen
X1

# INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE



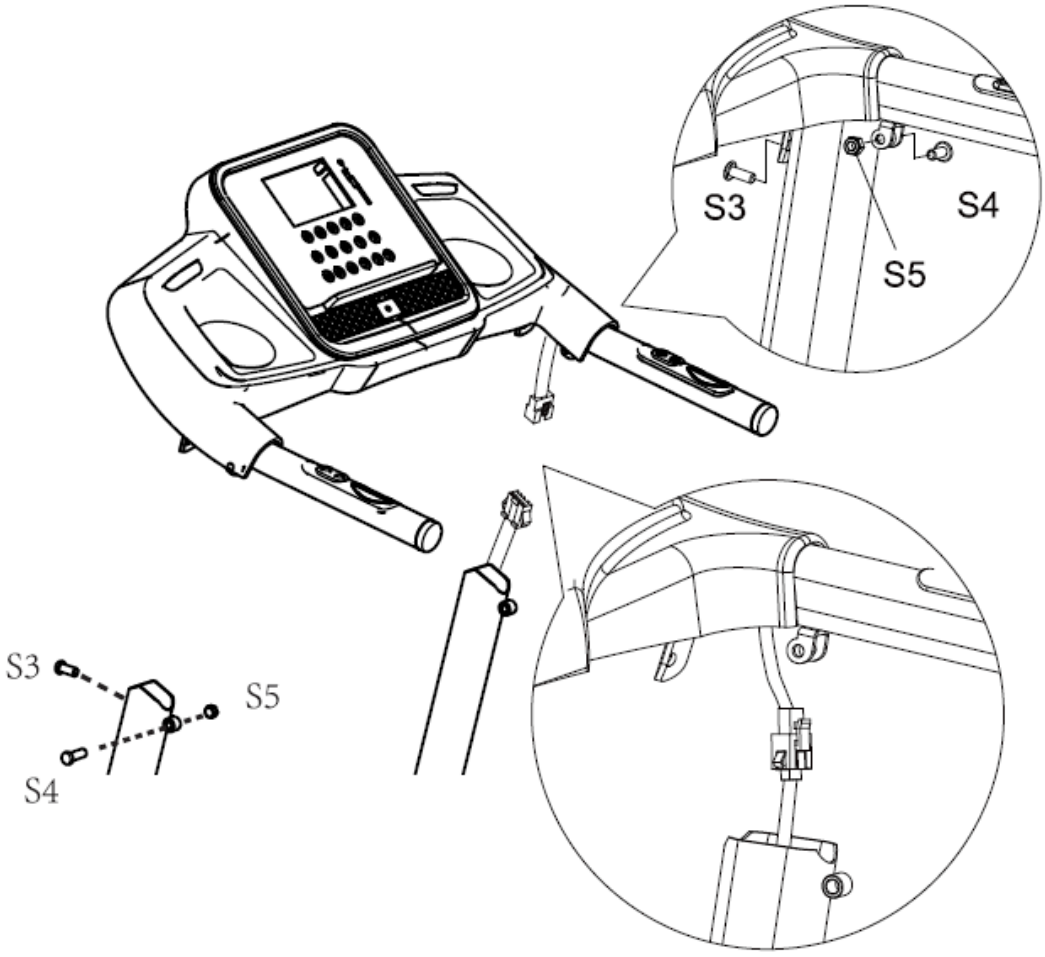

**PASUL 1**

Se recomandă ca o a doua persoană să asiste la acest pas. Ridicați ambele Tuburi de Susținere a Ghidonului din Dreapta și din Stânga. O persoană trebuie să țină în poziție ambele Tuburi de Susținere a Ghidonului din Dreapta și din Stânga, în timp ce cealaltă persoană strânge șuruburile.
Ridicați ambele Tuburi de Susținere a Ghidonului din Dreapta și din Stânga și aliniați găurile pentru șuruburi. Utilizați două Șuruburi Ovale cu cap Hexagonal M8x50 (S1) și două Șaibe Elastice M8 (S2) pentru a fixa ambele Tuburi de Susținere a Ghidonului din Dreapta și din Stânga pe Cadrul de Bază.

Folosiți două Șuruburi Ovale cu cap Hexagonal M8x16 (S3) pentru a fixa ambele Tuburi de Susținere a Ghidonului din Dreapta și din Stânga pe Cadrul de Bază.

Strângeți parțial toate șuruburile cu Cheia Allen furnizată.

**NOTĂ: STRÂNGEȚI COMPLET ȘURUBURILE LA PASUL 1 NUMAI DUPĂ CE AȚI FINALIZAT PASUL 2.**




**PASUL 2**

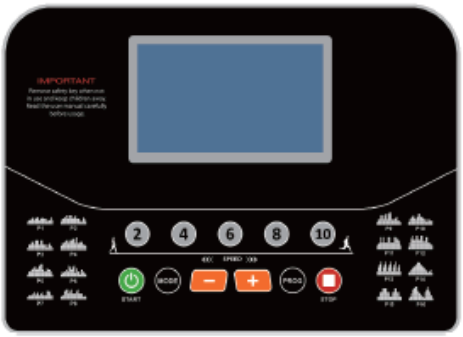
Se recomandă ca o a doua persoană să asiste la acest pas. O persoană trebuie să țină Consola Computerului în loc, în timp ce cealaltă persoană conectează cablurile.
Conectați Cablul de Control Principal de la Tubul de Susținere al Ghidonului din Dreapta la cablul care vine de la Consola Computerului.

Instalați Suportul Ghidonului pe Tuburile de Susținere a Ghidonului din Dreapta și din Stânga, utilizând două Șuruburi Ovale cu cap Hexagonal M8x16 (S3), două Piulițe Nylon M8 (S5) și două Șuruburi Ovale cu cap Hexagonal M8x30 (S4). Strângeți șuruburile și piulițele nylon cu Cheia Allen și instrumentul multiplu hexagonal cu șurubelniță Phillips furnizate.

**IMPORTANT: În timp ce glisați Suportul Ghidonului pe Tuburile de Susținere a Ghidonului din Dreapta și din Stânga, asigurați-vă că sunt instalate cablurile în interiorul Tubului de Susținere al Ghidonului din Dreapta și aveți grijă să nu sertizați cablurile.**

**ACUM VĂ RUGĂM SĂ STRÂNGEȚI COMPLET TOATE ȘURUBURILE INSTALATE LA PASUL 1.**

# FUNCȚIONAREA COMPUTERULUI



**NOTĂ: Întotdeauna stați pe șinele laterale atunci când porniți banda de alergare, nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați pe banda de rulare.**

## PORNIRE RAPIDĂ:

Apăsați butonul START de pe computer pentru a începe exercițiul, fereastra LCD va începe numărătoarea inversă 3 secunde, cu ecranul LCD afișând „3-2-1" înainte ca banda de rulare să înceapă să se miște. Banda de rulare începe să se miște cu o viteză inițială de 1,0 KPH. Permiteți întotdeauna benzii de alergare să atingă o viteză de 1,0 KPH înainte de a păși pe banda de rulare. Puteți apăsa butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului sau pe ghidon pentru a crește sau a reduce viteza de alergare în timpul antrenamentului. Fereastra împărțită a SPEED va afișa viteza curentă de alergare. Intervalul de viteză este de la minim 1,0 KPH până la maxim 14,0 KPH. De asemenea, puteți apăsa unul dintre butoanele INSTANT SPEED (2 / 4 / 6 / 8 /10) de pe consola computerului și fereastra împărțită a SPEED va afișa viteza pe care ați apăsat și viteza de rulare se va schimba la 2 KPH, 4 KPH, 6 KPH, 8 KPH sau, respectiv, 10 KPH. Fereastra împărțită a TIME va afișa timpul scurs de antrenament în minute și secunde. Fereastra împărțită a DISTANCE va afișa distanța cumulată parcursă în timpul antrenamentului. Fereastra împărțită a CALORIES va afișa totalul de calorii arse în timpul antrenamentului. Fereastra împărțită a PULSE va afișa ritmul cardiac actual în bătăi pe minut (BPM). Pentru a activa, prindeți senzorii de puls de pe ambele ghidoane în timpul exercițiului și pulsul se va afișa după 4-5 secunde. Pentru o citire mai precisă, prindeți senzorii de puls cu ambele mâini. În timpul antrenamentului, puteți apăsa butonul STOP de pe consola computerului pentru a opri rularea benzii de alergare în orice moment sau puteți scoate cheia de siguranță pentru a opri rularea benzii de alergare.

## FUNCȚII BUTOANE:

**START:**

Apăsați butonul START pentru a începe antrenamentul în diferite moduri de antrenament.

**STOP:**

Apăsați butonul STOP pentru a opri antrenamentul în diferite moduri de antrenament.

**PROG (PROGRAM):**

Apăsați butonul PROG pentru a selecta modul programului de antrenament prestabilit (P01-P16) înainte de antrenament.

**MODE:**
Apăsați butonul MODE pentru a selecta diferite funcții (timp, distanță sau calorii) pentru stabilirea obiectivelor de antrenament în modul program manual înainte de antrenament.

**SPEED + (CREȘTE VITEZA):**
Apăsați butonul SPEED + pentru a face ajustări în sus pentru a preseta timpul țintă de antrenament, distanța sau caloriile în modul program manual înainte de antrenament.
Apăsați butonul SPEED + pentru a face ajustări în sus pentru a preseta timpul țintă de antrenament în modul program de antrenament prestabilit (P01-P16) înainte de antrenament.
Efectuează ajustări de viteză în toate perioadele de antrenament în diferite moduri de antrenament.
Intervalul de viteze este de la 1,0 KPH la 14,0 KPH.

**SPEED - (SCADE VITEZA):**
Apăsați butonul SPEED - pentru a face ajustări în jos pentru a preseta timpul țintă de antrenament, distanța sau caloriile în modul program manual înainte de antrenament.
Apăsați butonul SPEED - pentru a face ajustări în jos pentru a preseta timpul țintă de antrenament în modul program de antrenament prestabilit (P01-P16) înainte de antrenament.
Efectuează ajustări de viteză în toate perioadele de antrenament în diferite moduri de antrenament.
Intervalul de viteze este de la 1,0 KPH la 14,0 KPH.

**VITEZA INSTANT (2/4/6/8/10):**
Folosit pentru a atinge viteza dorită mai repede.

# AFIȘAJ FUNCȚII:

**TIME:** Afișează timpul scurs de antrenament în minute și secunde. Apăsați butonul START de pe computer pentru a începe antrenamentul, fereastra LCD va începe numărătoarea inversă 3 secunde, ecranul LCD afișând „3-2-1” înainte ca banda de rulare să înceapă să se miște. Banda de rulare începe să se miște cu o viteză inițială de 1,0 KPH. Puteți apăsa butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului sau pe ghidon pentru a crește sau a reduce viteza de alergare în timpul antrenamentului. Timpul începe să crească de la 0:00 la 99:59 cu un pas de 1 secundă.

**SPEED:** Afișează viteza curentă de la minim 1,0 KPH la maxim 14,0 KPH. Puteți crește sau reduce viteza apăsând butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului sau ghidon.

**DISTANCE:** Afișează distanța cumulată parcursă în timpul antrenamentului. Apăsați butonul START de pe computer pentru a începe antrenamentul, fereastra LCD va începe numărătoarea inversă 3 secunde cu ecranul LCD afișând „3-2-1” înainte ca banda de rulare să înceapă să se miște. Banda de rulare începe să se miște cu o viteză inițială de 1,0 KPH. Puteți apăsa butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului sau pe ghidon pentru a crește sau a reduce viteza de alergare în timpul exercițiului. Distanța începe să se numere ascendent.

**CALORIES:** Afișează totalul de calorii arse în timpul antrenamentului. Apăsați butonul START de pe computer pentru a începe antrenamentul, fereastra LCD va va începe numărătoarea inversă 3 secunde, ecranul LCD afișând „3-2-1” înainte ca banda de rulare să înceapă să se miște. Banda de rulare începe să se miște cu o viteză inițială de 0,8 KPH. Puteți apăsa butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului sau pe ghidon pentru a crește sau a reduce viteza de alergare în timpul antrenamentului. Caloriile încep să se contorizeze. (Aceste date sunt un ghid aproximativ pentru compararea diferitelor sesiuni de exerciții fizice și nu ar trebui utilizate în tratamentul medical).

**PULSE:** Afișează ritmul cardiac actual în bătăi pe minut (BPM). Pentru a activa, prindeți senzorii de puls manual în timpul exercițiului și pulsul se va afișa după 2-5 secunde. Pentru o citire mai precisă, prindeți senzorii cu ambele mâini.

# ANTRENAMENT ÎN MODUL PROGRAM MANUAL:

Puteți preseta TIME, DISTANCE sau CALORIES țintă în modul STOP înainte de antrenament. **Doar una dintre funcții poate fi presetată.**

Pentru a seta TIME, apăsați butonul MODE de pe consola computerului până când vedeți că fereastra împărțită a TIME începe să clipească. Apăsați butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului sau pe ghidon pentru a modifica setarea. Fiecare creștere este de 1 minut. Intervalul de timp țintă prestabilit este de la 5:00 la 99:00 minute. Odată ce ați presetat timpul țintă, apăsați butonul START de pe computer pentru a începe antrenamentul. Banda de rulare începe să se miște cu o viteză inițială de 0,8 KPH. Puteți apăsa butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului sau pe ghidon pentru a crește sau a reduce viteza de alergare în timpul antrenamentului. Timpul începe numărătoarea inversă de la ora țintă prestabilită până la 0:00 descrescător în ritm de 1 secundă. Când timpul țintă prestabilit numără descrescător până la 0:00, computerul va emite un bip pentru a vă avertiza și banda de alergare se va opri automat.

Pentru a seta DISTANCE apăsați butonul MODE de pe consola computerului pana când vedeți că fereastra DISTANCE începe să clipească. Apăsați butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului pentru a modifica setarea. Intervalul de distanță țintă prestabilit este de la 0,5 la 99,5 kilometri, distanța implicită este de 1 kilometru. Odată ce ați presetat distanța țintă, apăsați butonul START de pe computer pentru a începe antrenamentul. Banda de rulare începe să se miște cu o viteză inițială de 0,8 KPH. Puteți apăsa butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului sau pe ghidon pentru a crește sau a reduce viteza de alergare în timpul antrenamentului. Distanța începe numărătoarea inversă de la distanța țintă prestabilită până la 0,00.
Când distanța țintă prestabilită numără înapoi până la 0,00, computerul va emite un bip pentru a vă alerta și banda de alergare se va opri automat.

Pentru a seta CALORIES apăsați butonul MOD de pe consola computerului până când vedeți fereastra CALORIES care începe să clipească. Apăsați butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului pentru a modifica setarea. Intervalul de calorii țintă prestabilit este de la 10 la 995 de calorii. După ce ați presetat caloriile țintă, apăsați butonul START de pe computer pentru a începe antrenamentul. Banda de rulare începe să se miște cu o viteză inițială de 0,8 KPH. Puteți apăsa butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola computerului sau de pe ghidon pentru a crește sau a reduce viteza de alergare în timpul exercițiului, caloriile încep numărătoarea inversă de la caloriile țintă prestabilite la 0. Când caloriile țintă prestabilite numără până la 0, computerul va emite un bip pentru a vă alerta, iar banda de alergare se va opri automat.

| **Program** | *Viteza (km/h) pe segment* | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| P1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 5 | 3 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 5 | 3 |
| P2 | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 4 | 6 | 6 | 6 | 4 | 5 | 6 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 5 | 4 | 2 |
| P3 | 2 | 4 | 4 | 6 | 6 | 4 | 7 | 7 | 7 | 4 | 7 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 3 | 2 |
| P4 | 3 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 8 | 8 | 5 | 9 | 5 | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 3 |
| P5 | 2 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 5 | 4 | 4 | 6 | 5 | 5 | 4 | 2 |
| P6 | 2 | 4 | 3 | 4 | 5 | 4 | 8 | 7 | 5 | 7 | 8 | 3 | 6 | 4 | 4 | 2 | 5 | 4 | 3 | 2 |
| P7 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 3 | 3 | 3 | 6 | 6 | 5 | 3 | 3 |
| P8 | 2 | 3 | 3 | 6 | 7 | 7 | 4 | 6 | 7 | 4 | 4 | 4 | 6 | 7 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 2 |
| P9 | 2 | 4 | 4 | 7 | 7 | 4 | 7 | 8 | 4 | 8 | 9 | 9 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 3 | 3 | 2 |
| P10 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 4 | 6 | 8 | 8 | 6 | 6 | 5 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| P11 | 3 | 4 | 5 | 9 | 5 | 9 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 | 5 | 5 | 5 | 9 | 9 | 8 | 7 | 6 | 3 |
| P12 | 2 | 5 | 8 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 7 | 7 | 10 | 10 | 6 | 6 | 7 | 7 | 5 | 5 | 4 | 3 |
| P13 | 3 | 6 | 8 | 10 | 3 | 6 | 8 | 10 | 3 | 6 | 8 | 10 | 3 | 6 | 8 | 10 | 3 | 6 | 8 | 3 |
| P14 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 3 | 4 | 2 |
| P15 | 3 | 3 | 6 | 6 | 9 | 9 | 9 | 9 | 6 | 6 | 3 | 3 | 6 | 6 | 9 | 9 | 6 | 6 | 3 | 3 |
| P16 | 2 | 3 | 4 | 8 | 9 | 10 | 10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 6 | 8 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |

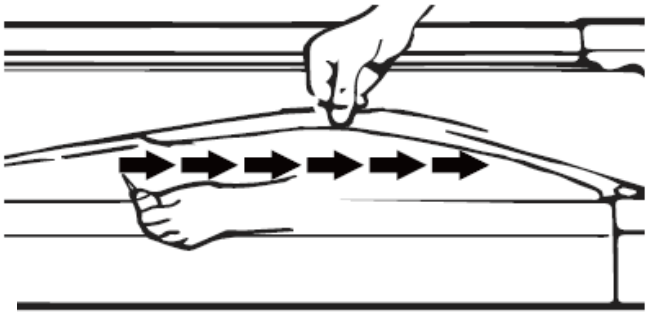
# LUBRIFIERE

Lubrifierea sub banda 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 (sau 5-8 luni).

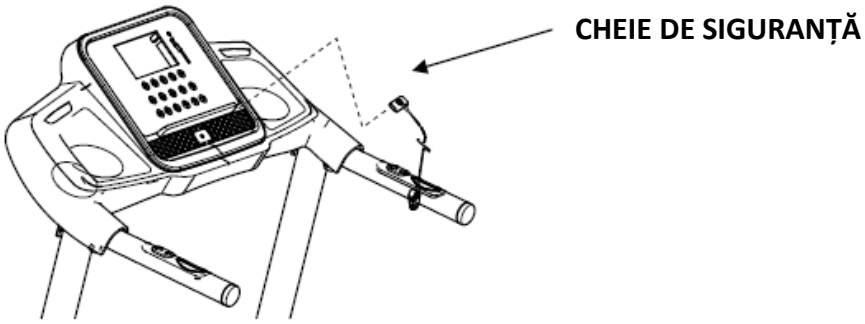
**Cum să verificați banda de rulare pentru lubrifiere corectă**
Ridicați o parte a benzii de rulare și simțiți suprafața superioară a platformei de alergare.
Dacă suprafața este alunecoasă la atingere, atunci nu este necesară o lubrifiere suplimentară.
Dacă suprafața este uscată la atingere, aplicați puțin lubrifiant.

**Cum se aplică lubrifiant**
Ridicați o parte a benzii de rulare.
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 puntea de rulare. Orice exces de lubrifiant care se scurge trebuie șters.

Lubrifiant
1 buc



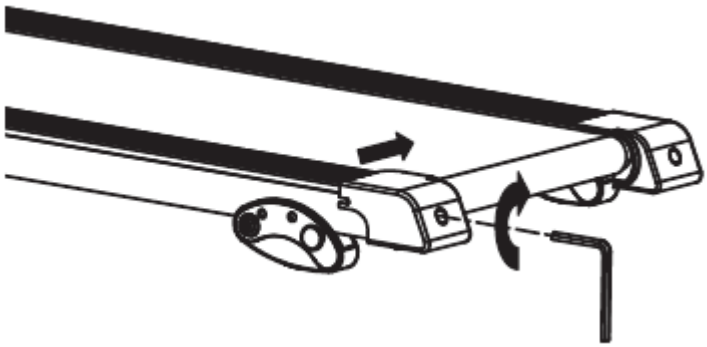
# OPRIRE DE URGENȚĂ




Înainte de a începe o sesiune de antrenament, asigurați-vă că este plasată corect Cheia de Siguranță pe consola computerului și clema de siguranță este bine atașată de un articol de îmbrăcăminte. Dacă veți cădea, clema va scoate **CHEIA DE SIGURANȚĂ** din consola computerului, iar banda de rulare se va opri imediat pentru oprirea de urgență, ajutând la prevenirea rănirii.
Reintroduceți Cheia de Siguranță în Consola Computerului. Apăsați butonul START pentru a începe din nou exercițiul.

# AJUSTAREA BENZII

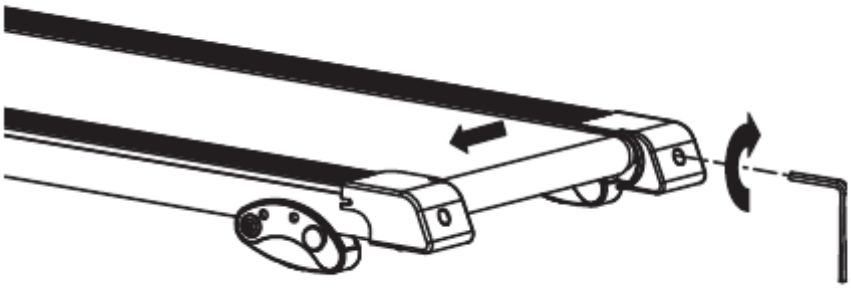
Banda de rulare este pre-ajustată pe puntea de rulare din fabrică, dar după o utilizare prelungită se poate întinde și necesită reajustare. Pentru a regla banda, porniți comutatorul principal de alimentare al benzii de alergare și lăsați banda să funcționeze la o viteză de 8-10 KPH. Utilizați cheia hexagonală furnizată pentru a roti șuruburile de reglare a rolei din spate pentru a centra banda. Dacă banda de rulare se mișcă spre stânga, rotiți șurubul de reglare din stânga cu 1/4 de pas în sensul acelor de ceasornic, iar banda de rulare ar trebui să înceapă să se corecteze.



**Unealtă:**

**Cheie Allen**

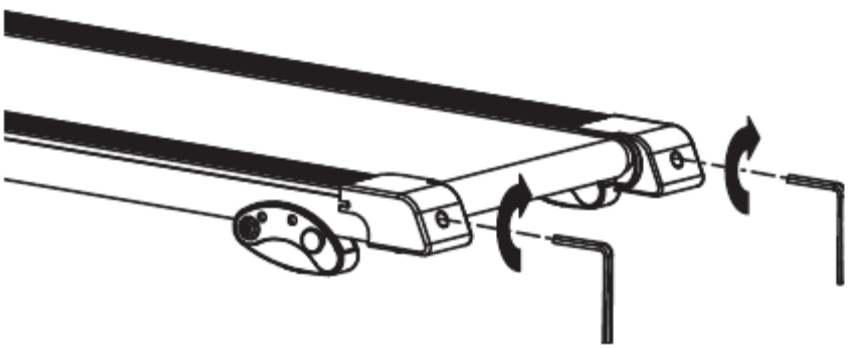
Dacă banda de rulare se mișcă spre dreapta, atunci rotiți șurubul de reglare din dreapta cu 1/4 de pas în sensul acelor de ceasornic, iar centura ar trebui să înceapă să se corecteze. Continuați să rotiți șuruburile de reglare până când banda de rulare este centrată corect.



**Unealtă:**

**Cheie Allen**

Dacă banda de rulare alunecă în timpul utilizării, opriți și deconectați banda de alergare. Folosind cheia hexagonală furnizată, rotiți șuruburile de reglare a rolei din spate stânga și dreapta cu 1/4 de pas în sensul acelor de ceasornic, apoi porniți din nou întrerupătorul principal de alimentare și porniți banda de alergare la o viteză de 8-10 KPH. Alergați pe banda de rulare pentru a determina dacă centura încă alunecă. Repetați această procedură până când banda nu mai alunecă.



**Unealtă:**

**Cheie Allen**

# GHID DE ÎNGRIJIRE, ÎNTREȚINERE ȘI DEPANARE

**AVERTISMENT:** 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.

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

**ÎNTREȚINERE**

**După fiecare exercițiu, asigurați-vă că echipamentul este șters și orice transpirație este îndepărtată de pe unitate.**

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

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

**DEPOZITARE**

Depozitați banda de alergare într-un mediu interior curat și uscat. Nu lăsați și nu utilizați niciodată unitatea în aer liber. Asigurați-vă că întrerupătorul de alimentare este oprit și cablul de alimentare este deconectat de la priza de perete.

**GHID PENTRU DEPANARE**

| Problemă | Cauze potențiale | Rezolvări |
|---|---|---|
| Banda nu pornește | 1. Cablul de alimentare nu este cuplat la priză<br>2. Cheia de Siguranță nu este corect instalată<br>3. Curentul electric nu funcționează în casă.<br>4. Banda a intrat în protecție contra șocurilor electrice | 1. Introduceți cablul de alimentare în priză.<br>2. Reinstalați Cheia de Siguranță.<br>3. Este nevoie de intervenția unui electrician<br>4. Așteptați 5 minute și apoi reporniți banda |
| Banda de rulare alunecă | Banda de rulare nu este strânsă suficient | Verificați și ajustați dimensiunea benzii |
| Banda de rulare încetinește când pășiți pe ea | 1. Puntea de rulare nu este lubrifiată suficient<br>2. Banda este prea strânsă | 1. Lubrifiați puntea<br>2. Ajustați dimensiunea benzii |
| Banda de rulare nu este centrată | Tensiunea benzii de rulare nu a fost ajustată corespunzător | Centrați banda |

# ÎNCĂLZIREA ȘI RĂCIREA

**ÎNCĂLZIREA** este o parte importantă a oricărui antrenament. Scopul încălzirii este să vă pregătiți corpul pentru exerciții și să reduceți accidentările. Încălziți-vă timp de două până la cinci minute înainte începe antrenamentul. Ar trebui să procedați astfel la începutul fiecărei sesiuni de antrenament pentru a vă pregăti corpul pentru exerciții mai intense prin încălzirea și întinderea mușchilor, sporind circulația și rata pulsului și oferind mai mult oxigen mușchilor.

**RĂCIREA** la sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce durerile și oboseala musculară. Scopul răcirii este de a readuce corpul la starea de repaus la sfârșitul fiecărei sesiuni de antrenament. O bună răcire încetinește treptat ritmul cardiac și permite sângelui să revină la inimă.

**ROTIREA CAPULUI**
Rotiți capul la dreapta până simțiți o senzație de întindere în partea stângă a gâtului. Apoi, aplecați capul în spate cu privirea în tavan și gura deschisă. Rotiți capul la stânga, apoi lăsați capul spre piept.

**RIDICAREA UMERILOR**
Ridicați umărul drept spre ureche. Apoi ridicați umărul stâng în timp ce coborâți umărul drept.
.

**ÎNTINDERILE LATERALE**
Deschideți brațele în lateral și ridicați-le până când ajung deasupra capului. Întindeți brațul drept cât mai sus posibil. Repetați mișcarea cu brațul stâng.

**ÎNTINDEREA CVADRIPCESULUI**

Cu o mână sprijinită de perete pentru a vă păstra echilibrul, ridicați și trageți piciorul în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Mențineți poziția numărând până la 15 și repetați mișcarea cu piciorul stâng.

**ÎNTINDEREA MUȘCHILOR DIN INTERIORUL COAPSEI**

Uniți tălpile picioarelor cu genunchii spre exterior. Trageți picioarele către abdomen cât mai mult posibil. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mențineți poziția numărând până la 15.

.

**ATINGEREA VÂRFULUI PICIOARELOR**

Aplecați-vă ușor din talie, lăsându-vă spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă întindeți spre degetele de la picioare. Întindeți-vă cât puteți și mențineți poziția numărând până la 15.

**ÎNTINDEREA TENDOANELOR**

Întindeți piciorul drept. Țineți talpa piciorului stâng pe coapsa interioară dreaptă. Întindeți-vă spre degetele piciorului cât mai mult posibil. Mențineți poziția numărând până la 15. Relaxați-vă și repetați mișcarea cu piciorul stâng.

**ÎNTINDEREA GAMBELOR/TENDONULUI LUI AHILE**

Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul stâng în fața dreptului și cu brațele înainte. Mențineți piciorul drept întins și piciorul stâng pe podea; apoi îndoiți piciorul stâng și aplecați-vă înainte mișcând-vă șoldurile spre perete. Mențineți, apoi repetați pentru cealaltă parte numărând până la 15.