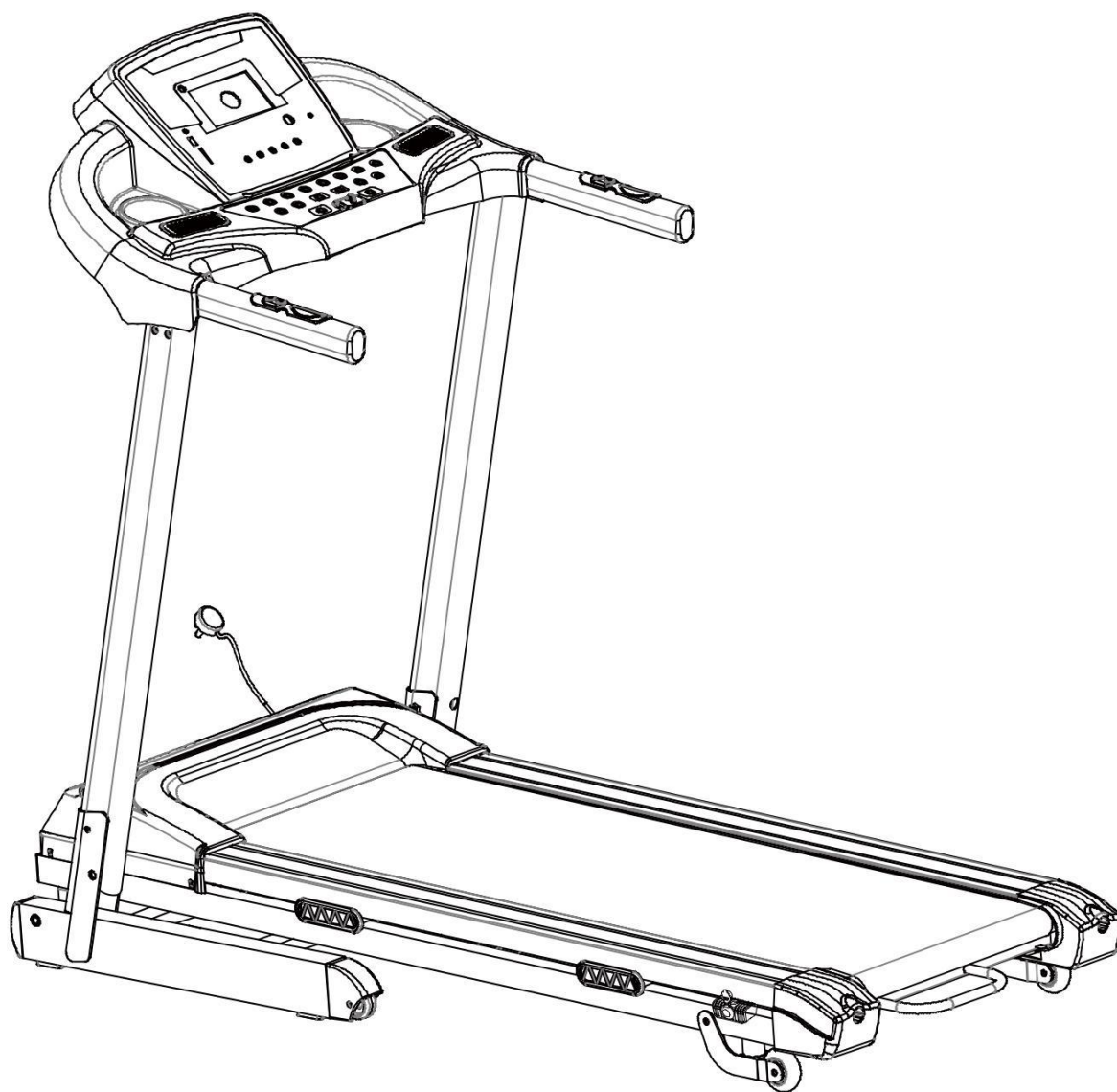


Banda de alergare motorizata

MT150



Nota:

Inainte de instalare si operare, va rugam sa cititi acest manual de instructiuni cu atentie si sa il pastrati pentru referinte viitoare.

NORME DE PRECAUTIE

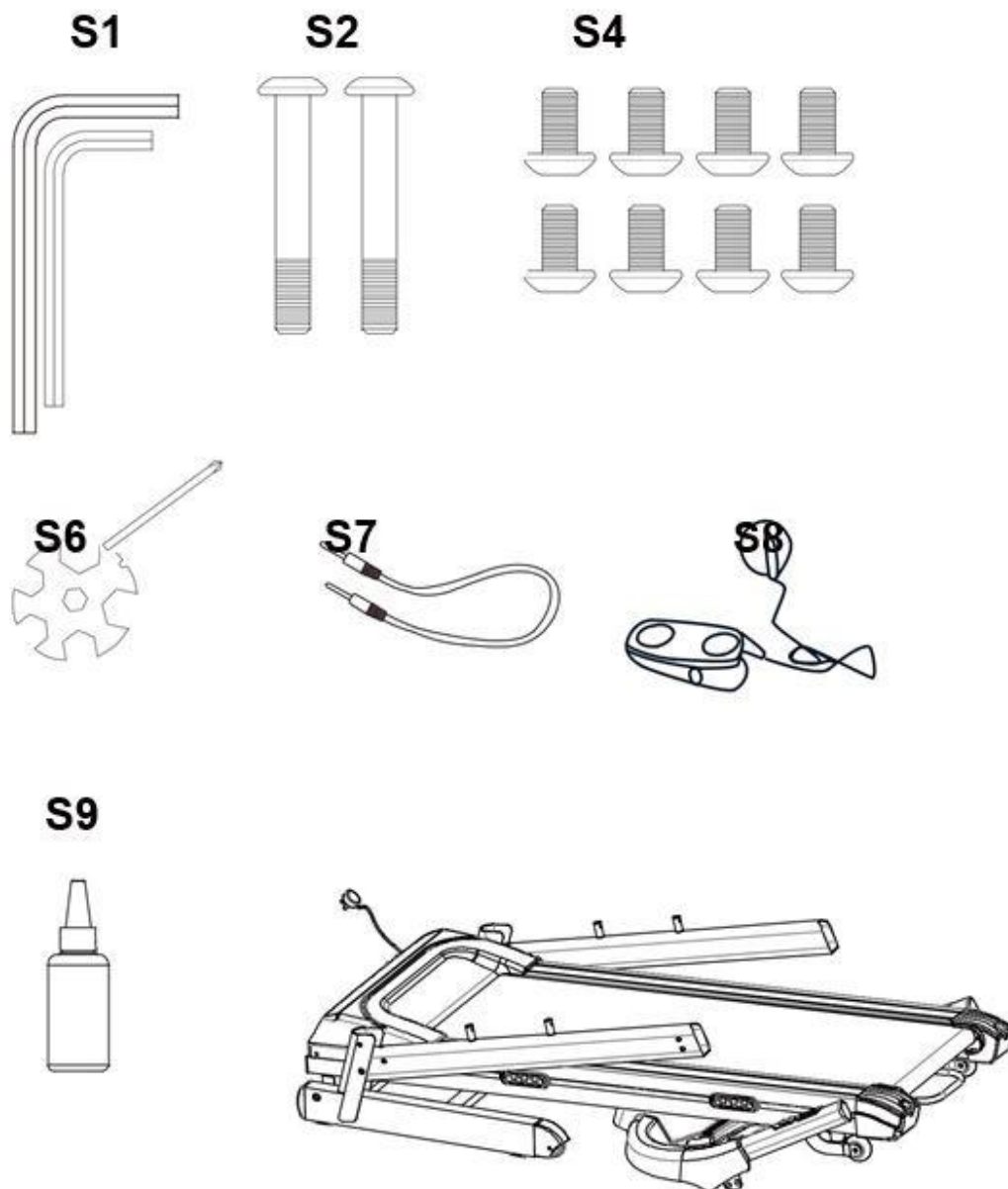
1. Inainte de a asambla si utiliza banda de alergare, va rugam sa cititi cu atentie manualul de utilizare pentru a intelege toata informatia transmisa. Asamblarea corecta, pastrarea si utilizarea benzii de alergat sunt importante pentru a va asigura cel mai sigur si eficient antrenament fitness.
2. Va rugam sa va asigurati ca echipamentul a fost asamblat conform manualului de utilizare.
3. Intotdeauna consultati medicul dumneavoastra inainte de antrenament.
4. Daca experimentati oricare dintre aceste simptome: dureri de cap, dureri in piept, pulsatii neobisnuite ale inimii, respiratie scurta, ameteala, greata sau dureri musculare si de articulatii, opriti imediat antrenamentul si consultati medicul sau personalul medical avizat.
5. Asigurati-va copiii si animalele de companie, tinandu-i departe de echipament. Banda de alergare este destinata exclusiv adultilor.
6. Banda de alergare trebuie amplasata pe o suprafata plana, la cel putin 0.5 metri de orice obiect.
7. Asigurati cablul de alimentare in asa fel incat sa nu incurce circulatia in camera.
8. Inainte de a utiliza banda de alergare, va rugam sa verificati daca toate suruburile si piulitele sunt montate in mod sigur.
9. Nu amplasati banda de alergare in camere sau zone expuse umiditatii, in apropierea piscinelor sau spa-urilor, in apropierea garajelor sau camerelor.
10. Intotdeauna purtati imbracaminte adecvata. Nu purtati imbracaminte care s-ar putea agata in banda de alergare.
11. Intotdeauna purtati incaltaminte anti-aderenta in timpul exercitiului pe banda de alergare. Nu purtati incaltaminte cu tocuri sau talpici din piele. Verificati talpa incaltamintei si curatati in prealabil murdaria sau pietricele.
12. Asigurati-va ca parul lung este strans in timpul exercitiului si renuntati la bijuterii pentru a evita accidentarile de orice fel.

NORME DE SIGURANTA ELECTRICA

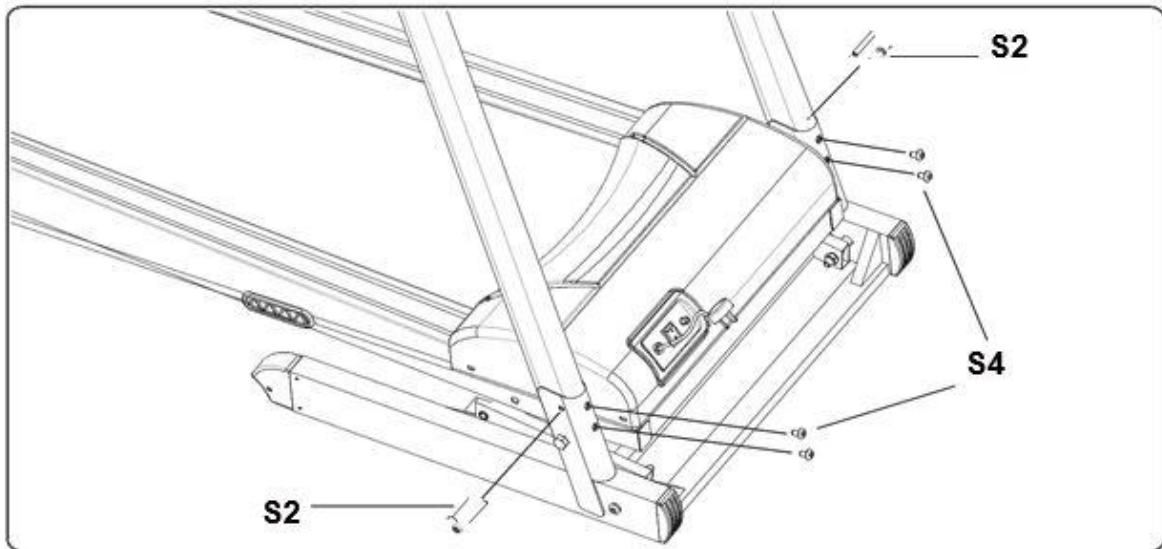
1. Cand este conectata la priza, nu lasati banda de alergare nesupravegheata. Deconectati de la priza banda de alergare cand nu o folositi.
2. Nu folositi banda de alergare daca unitatea este uda, daca cablul este afectat, sau daca banda de alergare nu functioneaza corespunzator. Nu folositi echipamentul afectat sau defect.
3. Tineti cablul de alimentare departe de suprafete incalzite.
4. Nu tineti niciodata cablul de alimentare sub covor si nu depozitati niciodata obiecte pe suprafata acestuia.
5. Folositi doar cablul de alimentare furnizat impreuna cu aceasta banda de alergare.
6. Este recomandat sa folositi un dispozitiv de protectie impotriva supratensiunii.
7. Asigurati-va ca banda de alergare nu este in functiune cand apasati butonul de inchidere. Scoateti apoi cablul de alimentare din priza.

INSTRUCTIUNI DE ASAMBLARE

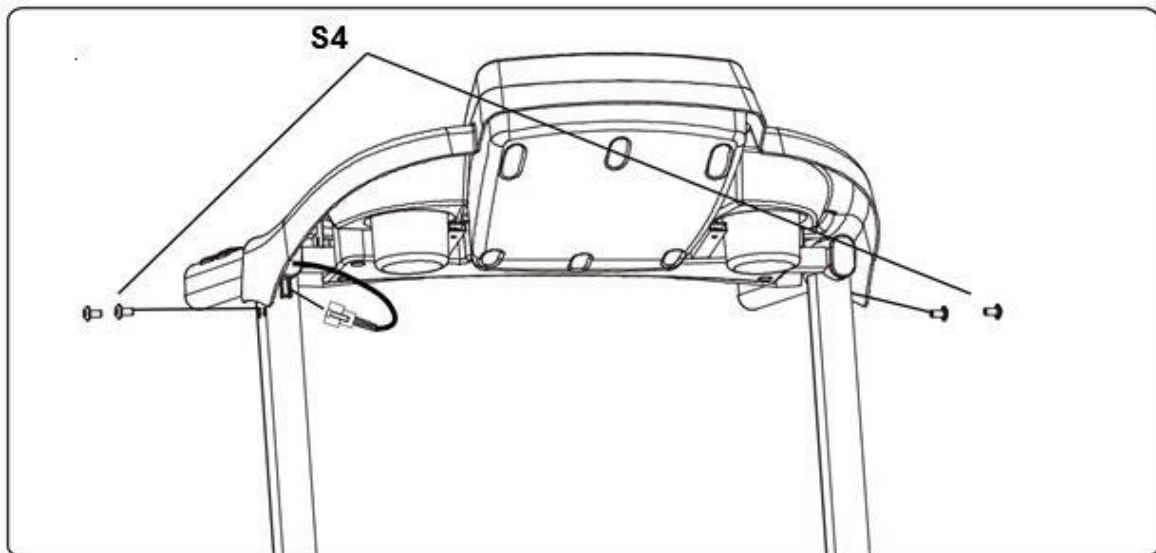
Recomandam ca doua persoane sa fie prezente la asamblarea acestei benzi de alergare. Puneti toate partile benzii de alergare intr-o suprafata curata si eliminati partile componente coletului. Nu renuntati la partile componente coletului pana cand asamblarea este completa. Inainte de a incepe asamblarea, inspectati si pregatiti toate partile si suruburile prevazute in acest manual de instructiuni. Cand deschideti coletul veti gasi urmatoarele parti:



Pasul 1

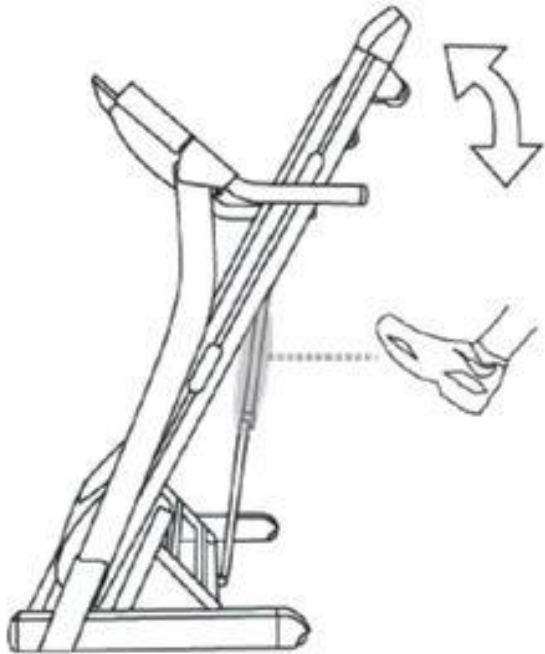


Pasul 2



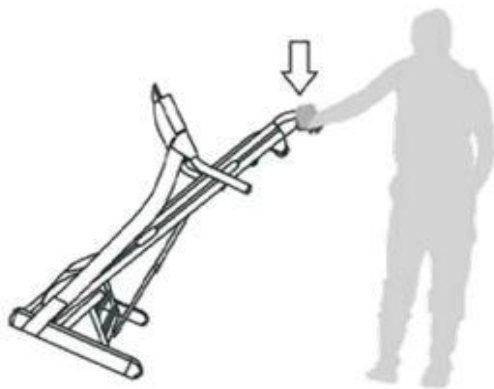
TRANSPORTARE SI STOCARE

Plierea benzii de alergat



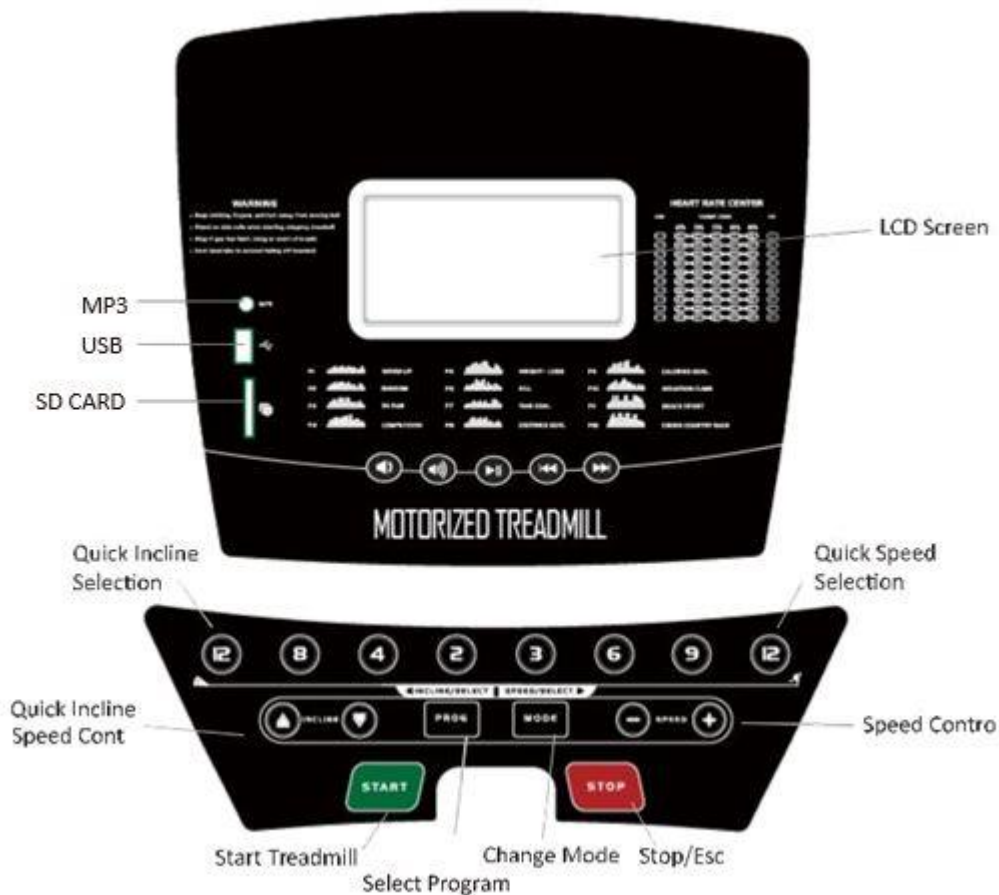
- A.) Opriti de la butonul de tensiune banda de alergare si scoateti cablul de alimentare din priza.
- B.) Ridicati puntea benzii de alergat spre consola. Ar trebui sa simtiti cum sistemul pe arcuri se degajeaza.
- C.) Pentru a reduce puntea benzii de alergat, apasati cu piciorul sistemul pe arc pentru a decupla blocarea. Banda de alergare poate acum fi adusa la podea.

Transportarea benzii de alergat



Banda de alergare poate fi mutata daca inclinati puntea spre dumneavoastra si astfel o puteti impinge spre locul de stocare, cu ajutorul rotilor.
 (Va rugam sa va asigurati ca cablul de alimentare a fost deconectat inainte sa incepeti mutarea ei.)

INSTRUCTIUNI DE OPERARE FUNCTII DISPLAY



TIMP	Timpul va indica de la 00:00 la maxim 99:00 cresteri in 1 minut. Daca folositi un anumit target de timp – TIME va contoriza de la valoarea presetata la cresterea de 1 minut.
VITEZA	Afiseaza viteza curenta de la 1.0 la maxim 1.0 KM/h.
DISTANTA	Distanta va afisa de la 00.00 la maxim 99.5 km/h, la cresteri de 0.1 km. Daca folositi o distanta presetata, DISTANCE va contoriza de la valoarea presetata cu cresteri de 0.5 KM.
CALORII	Caloriile se vor contoriza de la 0 la maxim 995 cu cresteri de 1 cal. Daca folositi calorii presetate, CALORIES va contoriza de la valoarea presetata la 0. Fiecare crestere presetata reprezinta 5 calorii.
PULS	Tineti mana strans pe senzorul de puls si consola va detecta pulsul dvs. Cand monitorul citeste ritmul cardiac, simbolul INIMA va clipi pe consola.

FUNCTIILE BUTOANELOR

Power On:

Conectati cablul de alimentare la priza de 220-240V. Asigurati-va ca „Safety Key” este pozitionata in pozitia corecta si introdusa corespunzator in consola.

Mode key:

Folositi aceasta tasta pentru a va alege modul de antrenament: timp, distanta sau calorii. Puteti alege sa utilizati valorile presetate pentru fiecare mod si sa le ajustati cu ajutorul tastelor „+/-”,

Timpul presetat este de 30 min, dar poate fi ajustat de la 5 la 99 de minute. Banda de alergare se va opri cand timpul afisat va fi 0.

Distanta presetata este 1.00 km, dar poate fi ajustata de la 0.50km la 99.5 km.

Valoarea presetata pentru calorii este 50 de calorii, dar poate fi ajustata de la 10 la 995 de calorii.

Antrenament rapid:

Puteti incepe un antrenament apasand tasta „Quick Select” pentru viteza sau nivel de inclinare.

Exista 4 taste „Quick Select” pentru viteza si inclinare, 3km/h pana la 12 km/h pentru viteza si 2% pana la 12% pentru inclinare.

Dupa ce ati selectat viteza si inclinarea, apasati „START” pentru a incepe antrenamentul.

Daca aveti nevoie de opriti banda de alergare in timpul antrenamentului, apasati tasta „STOP” sau scoateti „SAFETY KEY”.

PROGRAME

Consola benzii de alergare are 12 programe presetate.

Cand sunteti in modul „PROGRAM”, folositi tastele „UP” si „DOWN” pentru a selecta modul de antrenament dorit: P1 pana la P12. Apasati tasta „MODE” pentru a confirma si apoi apasati tasta „START” pentru a porni.

P1		WARM-UP	P7		TIME GOAL
P2		RANDOM	P8		DISTANCE GOAL
P3		SK RUN	P9		CALORIES GOAL
P4		COMPETITION	P10		MOUNTAIN CLIMB
P5		WEIGHT - LOSS	P11		BEACH SPORT
P6		HILL	P12		CROSS CONTR Y RACE

DIRECTIVE DE UTILIZARE:

Pentru a evita un accident, va rugam sa va asigurati ca „SAFETY KEY” este atasata la imbracamintea dumneavoastra. In cazul in care va impiedicati sau alunecati in timp ce

alergati pe banda, inlaturarea „SAFETY KEY” din consola va opri alimentarea benzii. Reatasati „SAFETY KEY” pentru o noua sesiune de antrenament.

Pentru a incepe, asezati-va cu ambele picioare pe sinele de plastic din lateral. Nu incercati niciodata sa porniti banda de alergare in timp ce stationati cu picioarele pe covorul de alergare. Apasati „START” si deodata ce covorul de alergare a inceput sa se miste la o viteza mica, pasiti pe el. Puteti folosi apoi tastele de ajustare pentru viteza +/- pentru a mari viteza sau a o adapta modului in care doriti sa va antrenati.

Pentru a mari viteza antrenamentului dvs. odata ce v-ati obisnuit cu banda de alergare, puteti ajusta inclinarea cu ajutorul tastelor +/- localizate pe consola.

In timpul exercitiului pe banda de alergare, concentrati-va sa va uitati drept inainte, si nu la picioare, pentru a reduce riscul de a va impiedica sau a cadea. Mariti viteza gradual, permitandu-va sa va obisnuiti cu viteza, inainte de o a ajusta din nou la un alt nivel.

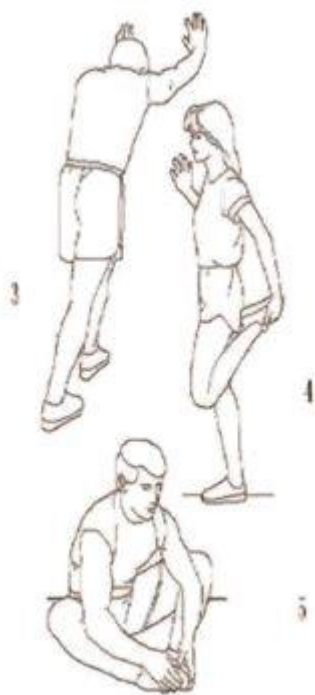
Exercitii de incalzire

Exercitiile de incalzire sunt importante in pregatirea musculaturii pentru activitatea fizica, scazand riscul de accidentare. Puteti alege o incalzire usoara, cum ar fi mers pe jos 5-10 minute, inainte de a executa cateva intinderi simple, asa cum sunt prezentate mai jos.

1. Intinderea Hamstring (din picioare) – tineti-va genunchii usor indoiti si aplecati-va usor in fata, cu umerii si spatele relaxati, atingandu-va degetele de la picioare. Ar trebui sa simiti o usoara tensiune si discomfort in muschii hamstring. Ramaneti in aceasta pozitie pentru 15-20 secunde. Repetati de 2-3 ori.
2. Intinderea Hamstring (din pozitia sezut) – asezati pe podea, de preferat pe o saltea, intindeti un picior inainte, in timp ce il tineti pe celalalt dedesubt. Aplecati-va din solduri, atingand degetele de la piciorul intins. Ramaneti in aceasta pozitie pentru 10-15 secunde, apoi relaxati-va. Repetati de 3 ori pentru fiecare picior. (vedeti poza 2)



3. Intinderi de gamba – Rezemati-va cu 2 maini de un perete sau de un copac, cu un picior in spate. Tineti picioarele drepte, cu talpa pe podea si aplecati-va spre perete sau copac. Ramaneti in aceasta pozitie pentru 10-15 secunde, apoi relaxati-va. Repetati de 3 ori pentru fiecare picior. (vedeti poza 3)
4. Intinderi ale cvatricepsilor – Tineti-va echilibrul cu mana stana sprijinita pe un perete, ridicati-va piciorul drept pana la nivelul sezutului si tineti-l cu mana dreapta pana cand simtiti o intindere la coapse. Ramaneti in aceasta pozitie pentru 10-15 secunde si relaxati-va. Repetati de 3 ori pentru fiecare picior. (vedeti poza 4)
5. Sartorius (Intinderea muschilor interiori ai coapsei) – Stati asezati cu talpile picioarelor impreunate si cu genunchii in exterior. Trageti picioarele spre zona dintre abdomen si coapse pana cand simtiti o intindere. Ramaneti in aceasta pozitie pentru 10-15 secunde, si relaxati-va. Repetati de 3 ori. (vedeti poza 5)



Instructiuni de mentenanta

Atentionare:

Inainte de a curata sau de a dezambla orice parte a benzii de alergare, asigurati-va ca aparatul nu este in functiune si cablul de alimentare nu este in priza.

Cel putin o data pe an, capacul motorului benzii de alergare trebuie scos si curatat de praf, pentru a asigura o buna functionare a acestuia.

Curatare:

O curatare generala a masinarii va prelungi durata de functionare a acesteia.

Tineti banda de alergare curata, stergand-o de praf regulat. Asigurati-va ca partile expuse ale puntii sunt bine curatate, pe ambele parti ale covorului de rulare si a sinelor. Asigurati-va ca talpile pantofilor dvs. sport sunt curate, acest lucru nepermanant murdariei sa se sedimenteze dedesubtul covorului de rulare. Suprafata covorului de alergare poate fi curatata cu o carpa umeda. Asigurati-va ca tineti la distanta materialele lichide de componentele electrice ale benzii de alergare si de dedesubtul covorului de alergare.

Covorul de alergare/puntea joaca un rol major in functionarea buna a benzii de alergare si necesita lubrifiere periodica. Recomandam o inspectie periodica a puntii.

Recomandam lubrifierea puntii conform urmatoarelor:

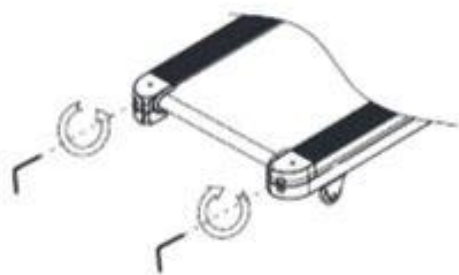
- Folosire rara (mai putin de 3 ore/saptamana) ANUAL
- Folosire medie (3-5 ore/saptamana) LA FIECARE 6 LUNI
- Folosire deasa (mai mult de 5 ore/saptamana) LA FIECARE 3 LUNI

Uleiul lubrifiant pentru banda de alergare poate fi achizitionat de la magazinele cu produse fitness. Pentru a pastra si/sau prelungi durata de viata a benzii dvs. de alergare, va sugeram sa opriti din functionare banda de alergare pentru 10 minute la fiecare 2 ore dupa utilizare.

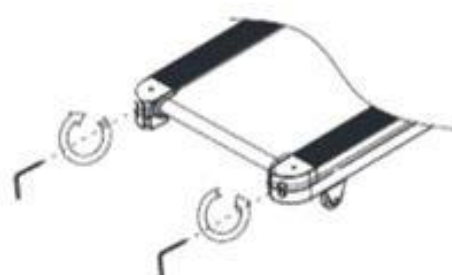
Un covor de alergare slabit poate aluneca in timpul antrenamentului pe banda de alergare si necesita o mica ajustare; daca covorul de alergare este prea strans montat, poate afecta performanta motorului. Tensiunea ideala este la 50-75 mm fata de partea centrala a puntei de alergare.

Ajustarea covorului de alergare

- Plasati banda de alergare pe o suprafata plana
- Alergati pe banda cu 6-8 km/h
- Daca covorul de alergare s-a deplasat spre dreapta, rotiti surubul din dreapta in sensul acelor de ceasornic la $\frac{1}{2}$ si rotiti surubul stang inversul acelor de ceasornic la $\frac{1}{2}$. (poza C)
- Daca covorul de alergare s-a deplasat spre stanga, rotiti surubul din dreapta inversul acelor de ceasornic la $\frac{1}{2}$ si rotiti surubul din stanga in sensul acelor de ceasornic la $\frac{1}{2}$ (poza D)



PICTURE C



PICTURE D

- Testati cel puțin 15 secunde la 4 km/h (verificati si ajustati un sfert sau jumatate de rotire pana cand covorul de alergare este bine centrat)

NOTA: Covorul de alergare nu trebuie strans prea tare, pentru ca poate cauza zgomot si distrugerea benzii de alergare.

STOCARE:

Pastrati banda de alergare intr-un loc uscat si nu asezati lucruri pe ea.

LUBRIFIEREA

Lubrifierea benzii de alergare va asigura o performanta superioara si va prelungi durata de viata a acesteia. Cand primiti banda de alergare, va rugam sa aplicati putin ulei lubrifiant in pe fiecare capac de ulei. Dupa primele 25 de ore de folosire (sau 2-3 luni), aplicati lubrifiant si repetati procedeul pentru fiecare 50 de ore de folosire (sau 5-8 luni). Alergati pe banda la o viteza mica pentru 3-5 minute pentru ca uleiul sa se poata intinde uniform.

Cum sa verificati covorul de rulare pentru o lubrifiere potrivita

Ridicati o parte a coorului de rulare și simțiți suprafața superioară a punții de rulare. Dacă suprafața este umedă la atingere, nu este necesară o lubrifiere ulterioară. Dacă suprafața este uscată la atingere, aplicați un lubrifiant. Evitați aplicarea excesiva de ulei pe puntea de rulare.



1. Opriți covorul de rulare astfel încât cusătura să fie orientată în sus și pe centrul punții.
2. Scoateți capacul sistemului de ulei.
3. Aplicați câteva picături de ulei de silicon și puneți înapoi capacul.
4. Intindeți siliconul rulând banda de alergare la o viteză de 1 km/h și pasiti ușor pe banda de alergare de la stânga la dreapta. Faceți acest lucru pentru câteva minute pentru a permite siliconului să se răspândească pe covorul de alergare.

Android:



Descarcati-va aplicatia preferata de pe Google PlayStore.

iPad/Phone:

Descarcati-va aplicatia preferata de pe AppStore.

Verificati daca telefonul dvs. este compatibil cu aplicatia. Cerintele pentru fiecare aplicatie pot fi vizualizate in Google PlayStore sau AppStore.

MOD DE UTILIZARE:

1. Porniti Bluetooth pe telefonul dvs.
 2. Deschideti aplicatia.
 3. Apasati pe meniul principal sau pe tasta „Indoor” pentru a cauta retelele disponibile.
 4. Alegeti reseaua.
Odata ce telefonul este sincronizat, puteti incepe sa folositi aplicatia in diferite categorii:
- QuickRun
 - Map Mode
 - Target Mode

Va rugam sa intelegeti ca nu suntem in masura sa va oferim un proces complet operational pentru aplicatii, intrucat aplicatiile vor fi modificate si actualizate regulat. Acest proces poate face schimbari in modul operational sau in designul aplicatiei.

Consultați instrucțiunile din interiorul magazinului specific de descărcări de aplicații sau contactați-ne.