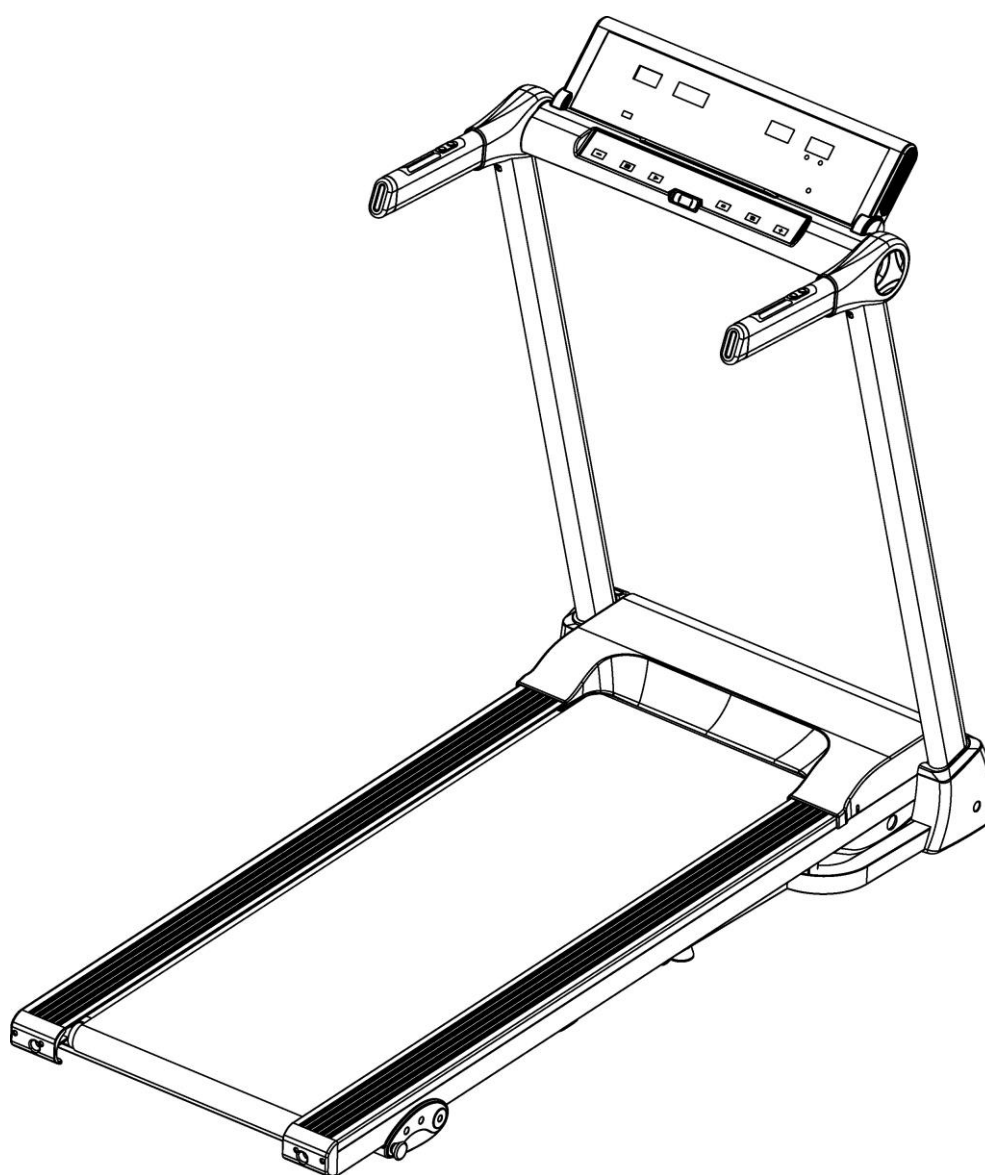

MOTORNA TRAKA ZA TRČANJE

UPUTSTVO ZA UPOTREBU



**Pažljivo pročítajte sva uputstva pre
upotrebe proizvoda. Sačuvajte uputstvo
za upotrebu za buduće reference.**

Mere predostrožnosti

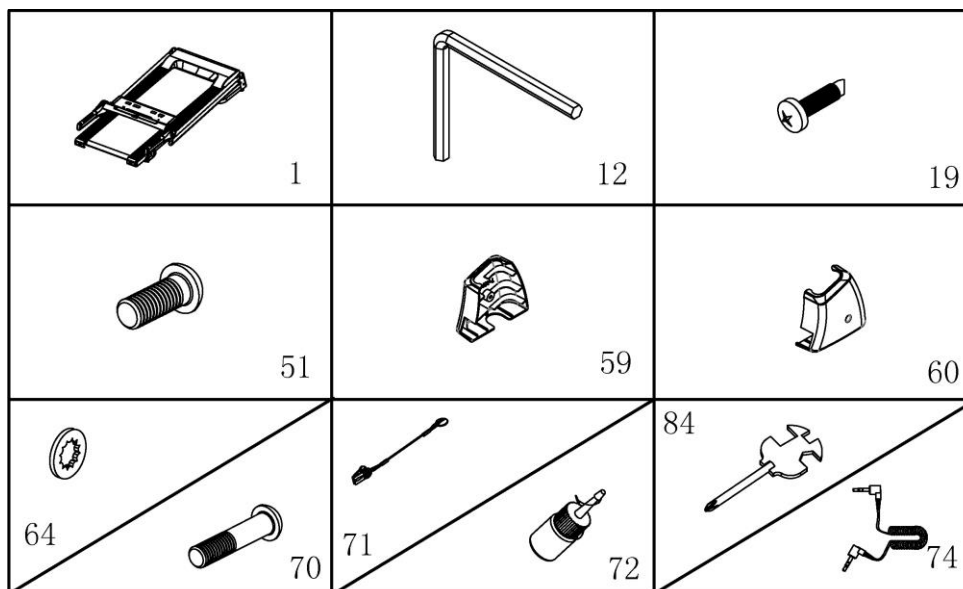
Upozorenje: Predlažemo da se pre početka vežbanja konsultujete sa lekarom ili zdravstvenim radnikom, posebno ako ste uzrasta do 35 godina ili osoba sa zdravstvenim problemima. Ne preuzimamo odgovornost ni za kakve probleme ili povrede ukoliko ne sledite naše specifikacije. Traku za trčanje treba pažljivo sastaviti a motor pokriti, zatim povezati sa napajanjem.

Pažnja:

1. Uverite se da su sigurnosne spojnice pričvršćene za odeću ili kaiševe pre upotrebe trake.
2. Nemojte stavljati nikakve predmete ni na koji deo opreme koji bi mogao da ošteti opremu.
3. Postavite traku na ravnu površinu. Ne postavljajte traku za trčanje na debeli tepih jer to može ometati pravilnu ventilaciju. Ne postavljajte traku za trčanje u blizini vode ili na otvorenom.
4. Nikada ne pokrećite traku dok stojite na traci za hodanje. Nakon uključivanja i podešavanja kontrole brzine, može doći do pauze pre nego što se traka za hodanje pokrene, uvek stojite na šinama sa strane okvira dok se traka ne pokrene.
5. Nosite odgovarajuću odeću tokom vežbanja na traci. Ne nosite dugačku, labavu odeću koja se može uplesti u traku. Uvek nosite patike za trčanje ili aerobik sa gumenim đonovima.
6. Tokom treninga držite decu i kućne ljubimce podalje od trake.
7. Nemojte vežbati 40 min nakon večere.
8. Oprema je pogodna za odrasle, maloletnici mogu vežbati uz nadzor odraslih.
9. Morate se pridržavati za rukohvate dok se ne upoznate sa trakom kada prvi put počnete vežbanje.
10. Traka za trčanje je oprema koja se koristi u zatvorenom prostoru, i ne koristi se na otvorenom kako bi se izbegla oštećenja. Održavajte čistim, ravnim i suvim, mesto na kome vam stoji traka. Zabranjeno je korišćenje u druge svrhe osim za vežbanje.
11. Kupite kabl napajanje od distributera ili nas direktno kontaktirajte za kabl za napajanje koji se koristi isključivo za traku za trčanje.
12. Ako traka za trčanje naglo poveća brzinu usled kvara elektronike ili se brzina slučajno poveća, traka će se iznenada zaustaviti kada izvučene pin iz konzole.
13. Ne priključujte napajanje na sredinu kabla; nemojte produžavati kabl i ne menjajte utikač kabla; ne stavljajte teške stvari na kabl i ne stavljajte kabl u blizini izvora toplote; nemojte koristiti utičnice s više rupa, to može prouzrokovati požar ili povrediti ljude prilikom strujnog udara.
14. Isključite opremu iz struje kada je ne koristite. Kada je isključena iz struje, nemojte povlačiti kabl za napajanje da biste održavali žicu u dobrom stanju. Priključite utikač u utičnicu uz sigurnosno kolo uzemljenja, jer je kabl za napajanje profesionalna oprema. Morate direktno kontaktirati stručne ljude ukoliko je kabl oštećen.
15. Ova traka je isključivo za kućnu upotrebu.
16. Sigurnosna zona iza trake za trčanje: 1000 * 2000MM

Uputstvo za montažu

Kada otvorite kutiju, naći ćete dole navedene delove:



LISTA DELOVA:

BR	OPIS	Specifikacija	Kol.	NO	OPIS	Specifikacija	Kol.
1	Glavni okvir		1	64	Sigurnosna podloška	8	6
12	5# Allen ključ		1	70	Šraf	M8*45	2
19	Šraf	4.2*19	2	71	Sigurnosni ključ		1
51	Šraf	M8*16	4	72	Boca sa uljem		1
59	Levi poklopac osnove		1	74	MP3 žica	Opciono	1
60	Desni poklopac osnove		1	84	Ključ sa odvijačem		1

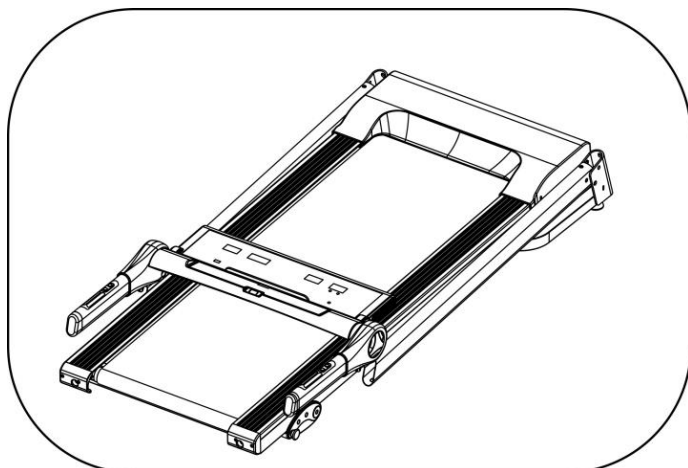
ALATI ZA FIKSIRANJE:

5 # Allen ključ 5mm 1kom

Ključ sa odvijačem 1kom

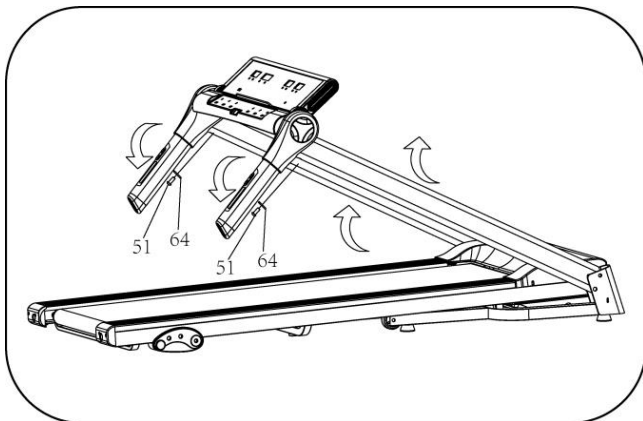
Napomena: Nemojte da uključujete na napajanje pre nego što u potpunosti ne sastavite uređaj.

KORAK 1 :



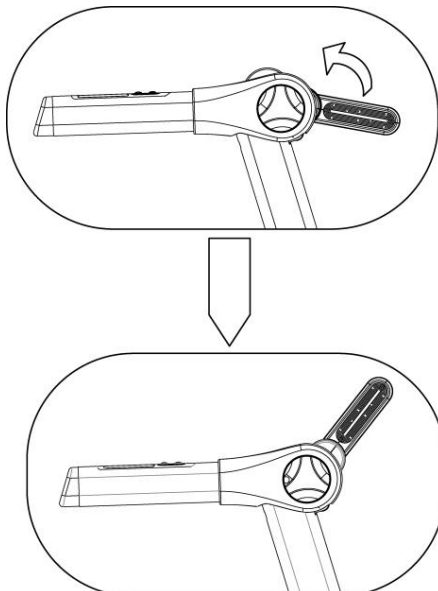
1. Otvorite kutiju, izvadite gore prikazane rezervne delove, postavite glavni okvir na ravnu podlogu

KORAK 2 :



1. Držite okvir računara i zaokrenite ručicu prema dole, i koristite 5 # Allen ključ (12), šraf (51) i sigurnosnu podlošku (64) da pričvrstite okvir računara na desni i levi uspravni deo. Slika levo je za referencu

KORAK 3 :

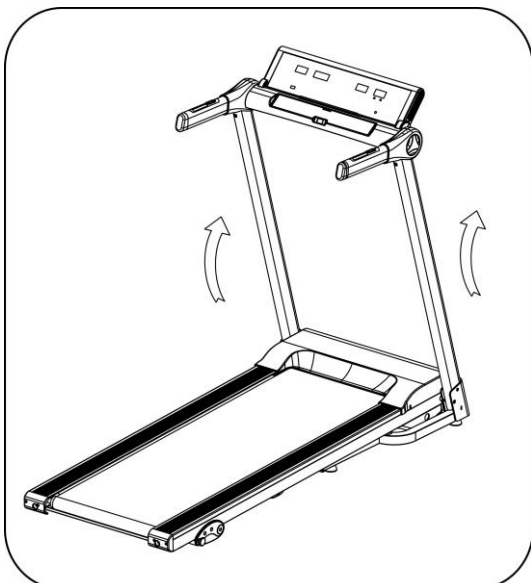


1. Rotirajte računar u pravcu strelice

2. Podesite ugao računara u skladu sa vašom visinom

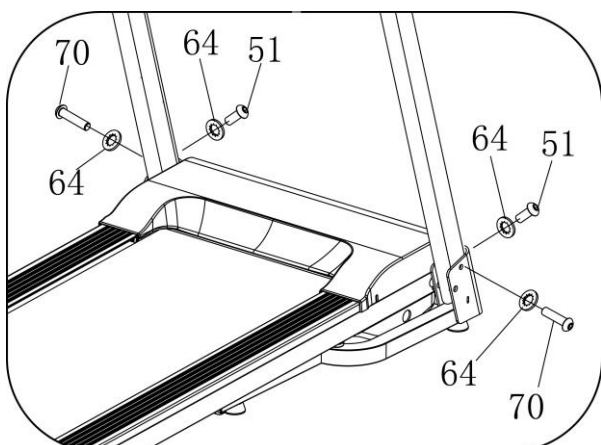
Za najniži i najviši ugao vidite sliku levo.

KORAK 4



1. Podignite uspravni deo i trudite se da izbegavate padanje i izazivanje povreda.

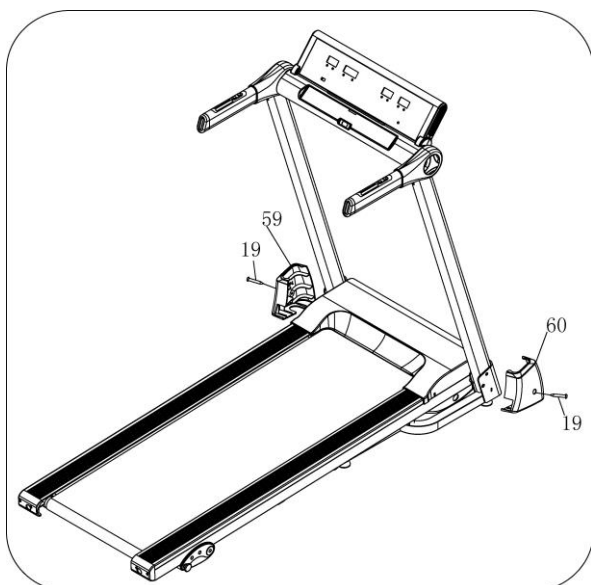
KORAK 5:



1. Upotrebite # 5 Alenn ključ (12), šraf (70) i sigurnosnu podlošku (64) da biste fiksirali uspravni deo (3) u glavni okvir; zatim upotrebite Allen ključ (12), šraf (51) i sigurnosnu podlošku (64) da fiksirate uspravni deo (3) u glavni okvir

2. Leva strana je ista kao desna

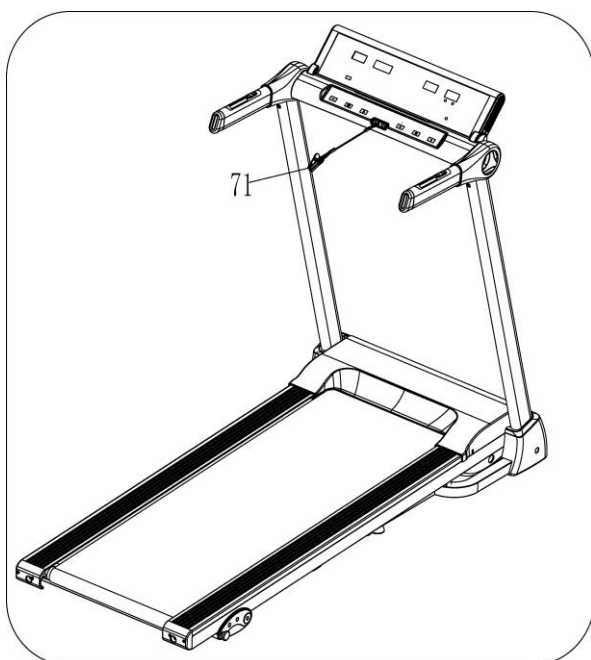
KORAK 6:



1. Upotrebite ključ sa odvijačem (12), šraf (19) da biste pričvrstili levi poklopac osnove (59) u osnovni okvir

2. Desna strana je ista kao i leva.

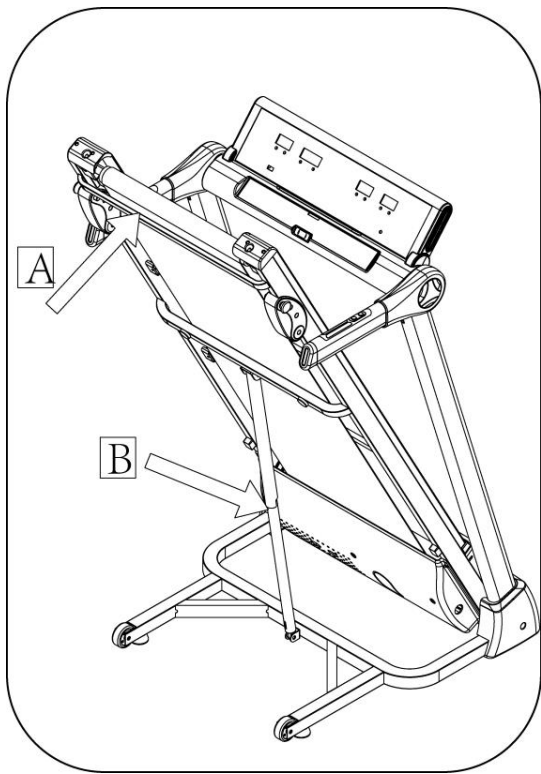
KORAK 7:



1. Stavite sigurnosni ključ (71) na računar.

Uputstvo za sklapanje

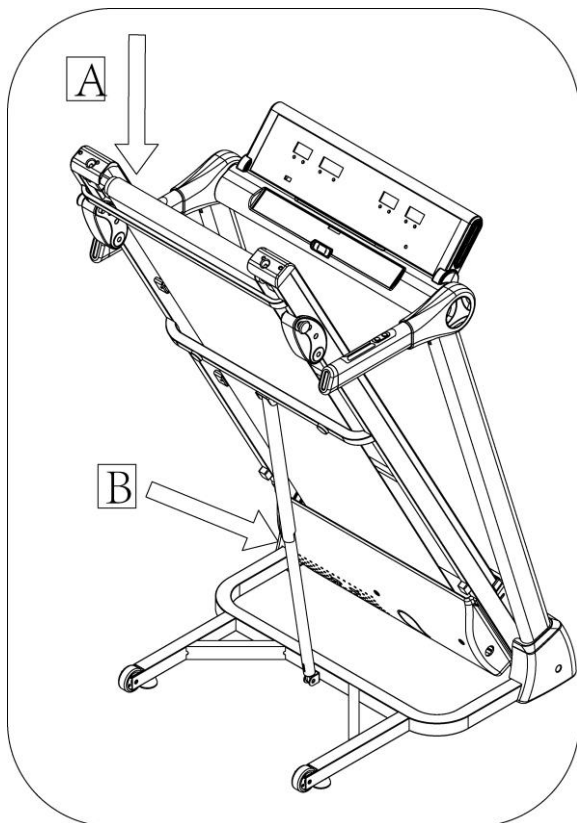
Podizanje:



Povucite osnovni okvir u položaj (A) dok ne čujete zvuk da je traka vazdušnog pritiska (B) zaključana u okrugloj cevi

Napomena: prilikom skklapanja isključite sklopove žica.

Spuštanje:



Pridržite mesto A rukom, gurnite mesto trake pritiska vazduha, a zatim će osnovni okvir automatski pasti (**molimo da držite bilo koga i bilo koje kućne ljubimce podalje od mašine prilikom pada**)

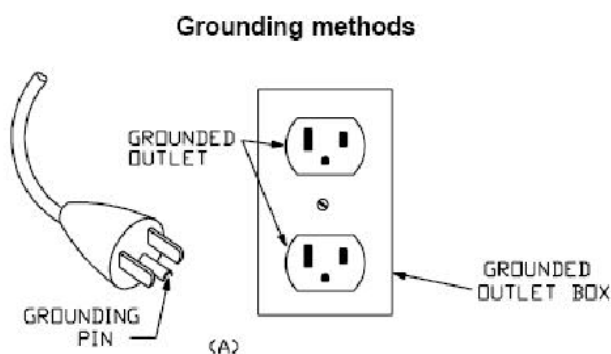
Tehnički parametri

VELIČINA (mm)	1476*1150*649mm	SNAGA	Kao što je prikazano na etiketi
VELIČINA U SKLOPLJENOM STANJU (mm)	760*1300*649mm	Maksimalna izlazna snaga	Kao što je prikazano na etiketi
VELIČINA POVRŠINE ZA TRČANJE(mm)	400*1200	RASPON BRZINE	0,8-12KM/H
NETO TEŽINA	43KG	MAKSIMALNA DOZVOLJENA TEŽINA	100KG
4 LED EKRAN SA BELIM POZADINSKIM SVETLOM	Brzina, vreme, udaljenost, kalorije, masti		

Metode uzemljenja

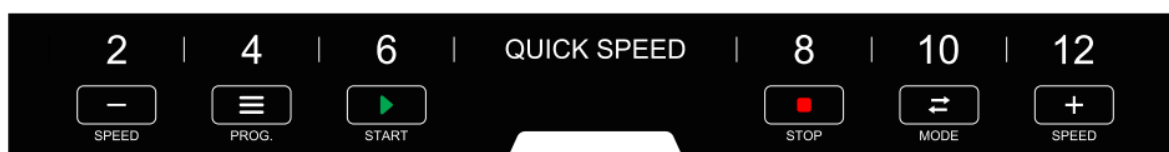
Ovaj proizvod mora biti uzemljen. Ako dođe do kvara ili oštećenja, uzemljenje pruža put najmanjeg otpora struji da bi se smanjio rizik od strujnog udara. Ovaj proizvod je opremljen kablom sa provodnikom za uzemljenje opreme i utikačem za uzemljenje. Utikač mora biti priključen u odgovarajuću utičnicu koja je pravilno postavljena i uzemljena u skladu sa svim lokalnim kodeksima i uredbama.

OPASNOST –Nepravilno spajanje provodnika za uzemljenje opreme može dovesti do strujnog udara. Pozovite kvalifikovanog električara ili servisera ako sumnjate da je proizvod pravilno uzemljen. Ne menjajte utikač koji se isporučuje uz proizvod - ako ne odgovara utičnici, neka odgovarajuću utičnicu postavi kvalifikovani električar. Ovaj proizvod se koristi u nominalnom kolu od 220-240 / 100-120 volti i ima utikač za uzemljenje koji izgleda kao utikač prikazan na slici A u nastavku. Proverite je li proizvod povezan sa utičnicom iste konfiguracije kao i utikač. Sa ovim proizvodom se ne sme koristiti nikakav adapter. (Slika u nastavku je samo za referencu, stvarni utikač i utičnica zavise od zemlje uvoza)



Vodič za upotrebu

1. EKRAN:



2. DETALJI LCD EKRANA:

DIST: Prikazuje udaljenost trčanja

TIME: Prikazuje vreme trčanja.

SPEED: Prikazuje brzinu. Tokom postupka pokretanja prikazuje se odbrojavanje od 3 sekunde: 3, 2, 1;

PULSE: Prikazuje podatke o otkucajima srca. 1. Kada postoje otkucaji srca, prikazuje se vrednost otkucaja srca; kada nema otkucaja srca, prikazuje se znak 'P'.

CALO / PULSE: Prikazuje kalorije / broj otkucaja srca. Kada se upali znak CAL, odgovarajući prozor prikazuje kalorije; kada se znak PULSE upali, odgovarajući prozor prikazuje otkucaje srca.

3. FUNKCIJA TASTERA

1. Taster „PROG“: Pritisnite ovo dugme da biste izabrali program iz ručnog režima — P1 ---- P15 --- FAT.

2. Taster „MODE“

2.1 Kad je mašina u stanju pripravnosti, pritisnite ovo dugme da biste izabrali režim: ručni režim, režim odbrojavanja vremena, režim odbrojavanja udaljenosti, režim odbrojavanja kalorija.

2.2 Kad je mašina u FAT režimu, redosled odabira je „Pol“, „Starost“, „Visina“, „Težina“.

3. Taster „START“: Pritisnite ovo dugme da biste pokrenuli mašinu, aparat će raditi najmanjom brzinom ili brzinom zadatog programa nakon odbrojavanja vremena od 3 sekunde.

4. Taster „PAUSE / STOP“: Kada se traka kreće, pritisnite ovo dugme jednom da usporite traku i zaustavite je u stanju PAUSE. Svi podaci će ostati u stanju PAUSE, Ako dvaput pritisnete ovo dugme, mašina će se potpuno zaustaviti i svi podaci će se resetovati. Ali u stanju PAUSE, ako pritisnete taster START, traka će se pokrenuti i nastaviti podatke iz stanja PAUSE

5. „SPEED ▲ 、 ▼“: Podesite brzinu. Pritisnite dugme da biste podesili brzinu tokom trčanja ili podesite podatke pri zaustavljanju.

6. „SPEED (2,4,6,8,10,12)“: Brzo podesite brzinu.

7. Taster na levom rukohvatu: taster za podešavanje pokretanja / zaustavljanja. Taster na desnom rukohvatu: Taster za podešavanje brzine.

Napomena: Kada se pritisne bilo koje dugme, pratiće ga zvučni signal. Kada se dugme podešava za prekoračenje parametara, pratiće ga dugački ton. Kada se pritisne nevažeci taster ne čuje se zvučni

signal.

4. GLAVNA FUNKCIJA

Otvorite prekidač za napajanje, ekran će se upaliti, mašina će preći u stanje pripravnosti.

4.1. BRZO POKRETANJE (RUČNO):

Stavite sigurnosni ključ, pritisnite taster „START“, traka za trčanje će se pokrenuti najnižom brzinom 3 sekunde, pritisnite SPEED ▲ 、 ▼ za podešavanje brzine. Pritisnite dugme 'STOP' ili izvadite sigurnosni ključ direktno da zaustavite traku.

4.2. REŽIM ODBROJAVANJA:

Pritisnite taster 'MODE', možete izabrati režim odbrojavanja vremena, režim odbrojavanja udaljenosti, režim odbrojavanja kalorija i na ekranu će se prikazati zadati podaci i svetlost. Istovremeno pritisnite SPEED ▲ / ▼ da podesite podatke. Pritisnite taster 'START', mašina će raditi najnižom brzinom, možete da pritisnete SPEED ▲ / ▼ da promenite brzinu. Kada odbroji do 0, mašina će se glatko zaustaviti. Svakako, možete pritisnuti dugme „STOP“ ili izvaditi sigurnosni ključ iz računara da biste zaustavili mašinu.

4.3. INSTALIRANI PROGRAMI:

Pritisnite taster 'PROG' da biste izabrali instalirani program od P1 ---- P15. Kada podesite program, vremenski prozor će prikazati podrazumevane podatke i svetlost, pritisnite dugme SPEED da podesite vreme rada. Svaki program je podeljen u 20 sekcija, Svako vreme vežbanja = vreme podešavanja/20. Pritisnite „START“, mašina će raditi brzinom prve sekcije. Kada je sekcija gotova, automatski će ući u sledeću, brzina će se promeniti prema podacima sledeće sekcije. Kada završite jedan program, mašina će se glatko zaustaviti. Tokom trčanja možete da promenite brzinu uz pomoć SPEED ▲ / ▼, kada program uđe u sledeću sekciju vratiće se na trenutnu brzinu. A možete pritisnuti 'STOP' ili izvaditi sigurnosni ključ da biste zaustavili mašinu u svakom trenutku..

Na kraju programskog režima traka će ispustiti 15 zvučnih signala, nakon čega će se svi podaci izbrisati na 0 i doći će u stanje pripravnosti

5. TEST OTKUCAJA SRCA

Kada držite ručicu pulsa sa dve ruke, pulsni prozor će prikazati vaše otkucaje srca nakon 5 sekundi. Da biste dobili tačnu vrednost otkucaja srca, držite ručicu pulsa duže od 30 sekundi kako biste testirali kada se mašina zaustavi. Podaci o otkucaju srca samo su referenca, ne mogu biti medicinski podaci..

6. TEST TELESNE MASTI

Kada je traka u stanju pripravnosti pritisnite taster 'PROGRAM' dok se u prozoru brzine ne prikaže 'FAT'. „FAT“ je režim testiranja telesne masti. Pritisnite 'MODE' da odaberete parametar 'POL / GODINE / VISINA / TEŽINA', a prozor TIME / DIST će prikazati "-1 -" , "- 2 -" 、 "- 3 -" "- 4-". Kada podesite svaki od parametara, pritisnite SPEED ▲ / ▼ da biste podesili podatke, a CAL / PULSE prozor će prikazati podatke; pritisnite taster 'MODE' da završite, u prozoru će se pojaviti "-5-" i "---" Držite ručicu pulsa sa dve ruke, on će pokazati vaše BMI podatke nakon 5 sekundi.

6.1 Prikaz podataka i opseg podešavanja

Tip parametra	Podrazumevano	Opseg podešavanja	Oznaka
POL (-1-)	0 (MUŠKARCI)	0—1	0= MUŠKARCI 1= ŽENE
GODINE (-2-)	25	10—99	
VISINA (-3-)	170 CM	100—240 CM	
TEŽINA (-4-)	70KG	20—160KG	

6.2 Referenca za indeks telesne mase (BMI)

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

7. FUNKCIJA MIROVANJA

Kada je zaustavljen više od 2 minuta bez ikakvog rada, sistem se vraća u stanje pripravnosti, a pozadinsko osvetljenje je isključeno; nakon više od 10 minuta sistem isključuje sve displeje i ulazi u stanje mirovanja. Pritisnite bilo koji taster da ga probudite.

8. FUNKCIJA SIGURNOSNOG KLJUČA

Kad god izvučete sigurnosni ključ, traka za trčanje brzo će se zaustaviti, svi se podaci se vraćaju na nulu, a svi prozori prikazuju „OFF“. Sav normalan rad mora biti pod sigurnosnim ključem.

9. PRIKAZ PODATAKA O TRČANJU I OPSEG PODEŠAVANJA

	OPSEG PRIKAZA	PODRAZUMEVANI PROGRAM	PODRAZUMEVANI REŽIM	OPSEG PODEŠAVANJA
BRZINA(KM/H)	0.8-12KM	-----	-----	-----
VREME	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
UDALJENOST	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.9KM
KALORIJE	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—990Kcl

10.TABELA PODATAKA:

VREME PROG	Vreme podešavanja/20= interval trčanja																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	BRZINA	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	BRZINA	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	BRZINA	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	BRZINA	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	BRZINA	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	BRZINA	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Uputstvo za vežbanje

Faza zagrevanja:

Ako ste stariji od 35 godina ili niste baš zdravi, i takođe prvi put vežbate, obratite se svom lekaru ili profesionalnoj osobi. Pre nego što koristite motorizovanu traku za trčanje, naučite kako da upravljate mašinom, kako da je pokrenete, zaustavite, podesite brzinu i tako dalje, nemojte da stojite na mašini u ovom trenutku. Nakon toga možete koristiti mašinu. Stanite na podlogu protiv klizanja s obe strane i ručicama upravljajte s obe ruke. Mašinu držite pri maloj brzini od oko 1,6 ~ 3,2 km / h, a zatim testirajte mašinu dok radi jednom nogom; nakon što se naviknete na brzinu, možete trčati na mašini i možete dodati brzinu između 3 i 5 km / h. Održavajte 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, trebaće vam oko 15-25 minuta. Ako hodate brzinom od 4,8 km / h, trebaće vam oko 12 minuta za 1 km. Ako se pri stabilnoj brzini osećate ugodno, možete dodati brzinu i nagib, nakon 30 minuta možete dobro vežbati. U ovoj fazi, ne možete odjednom dodati previše brzine ili nagiba, to može učiniti da se osećate neprijatno.

Intenzitet vežbanja:

Zagrevajte se brzinom od 4,8 km / h 2 minuta, zatim dodajte brzinu do 5,3 km / h i nastavite hodati 2 minuta, zatim dodajte 5,8 km / h i hodajte 2 minuta. Nakon toga dodajte 0,3 km / h na svaka 2 minuta, sve dok ne počnete da udišete vazduh brzo, ali se osećate ugodno. Sagorevanje kalorija --- najbolji efikasan način. Zagrevajte se 5min brzinom: 4-4.8KM / H, a zatim polako povećavajte brzinu za 0.3KM / H / 2 minuta, sve dok ne postignete stabilnu brzinu za koju smatrate da je ugodna na 45 minuta. Za poboljšanje intenziteta pokreta, možete da održavate brzinu tokom 1 sata TV programa, a zatim povećavate brzinu za 0,3KM / H svakog vremenskog intervala, nakon čega se vraćate na prvobitnu brzinu. Možete upoznati najbolju efikasnost vežbanja za sagorevanje kalorija tokom ovog vremena i posledičnog povećanja frekvencije rada srca. Konačno, trebalo bi da usporite brzinu korak po korak 4 minuta.

Učestalost vežbanja:

Vreme ciklusa: 3-5 puta / nedeljno, 15-60min. Neka raspored vežbanja bude navika, ne samo za vaš hobi. Intenzitet trčanja možete kontrolisati podešavanjem brzine i nagiba trake. Predlažemo da prvo ne

postavljate nagib; pojačanje nagiba efikasan je način da se pojača intenzitet vežbanja.

Pre nego što započnete sa vežbanjem, posavetujte se sa lekarom ili zdravstvenim radnikom.

Profesionalni ljudi mogu vam pomoći da napravite odgovarajući vremenski raspored vežbanja u skladu sa vašim godinama i zdravstvenim stanjem, odredite brzinu pokreta, intenzitet vežbanja. Zaustavite se odmah ako tokom vežbanja osećate stezanje u grudima, bol u grudima, nepravilan otkucaj srca, otežano disanje, vrtoglavicu ili drugu nelagodnost. Trebalo bi da se konsultujete sa lekarom ili zdravstvenim radnikom kako biste nastavili dalje. Možete odabrati normalnu brzinu hodanja ili brzinu trčanja, ako uvek vežbate na traci.

Ako nemate dovoljno iskustva ili potvrdite brzinu testiranja, možete slediti uputstvo:

Brzina 1-3.0KM/H niste u najboljem fizičkom stanju

Brzina 3.0-4.5KM/H manje pokreta i vežbanja

Brzina 4.5-6.0KM/H normalno hodanje

Brzina 6.0-7.5KM/H brzo hodanje

Brzina 7.5-9.0KM/H džogiranje

Brzina 9.0-12.0KM/H srednje brzo hodanje

Pažnja: brzina kretanja $\leq 6\text{KM} / \text{H}$, normalno hodanje; Brzina kretanja $\geq 8.0\text{KM} / \text{H}$, dobar trkač.

UPUTSTVO ZA ZAGREVANJE

Pre vežbanja, preporučuje se uraditi vežbe istezanja.

Zagrejani mišići se lakše istežu, posvetite prvih 5 - 10 minuta zagrevanju. Zatim u skladu sa sledećim metodama radite vežbe istezanja - uradite pet puta, svaku nogu svaki put 10 sekundi ili više i ponovo izvedite isto po završetku vežbanja.

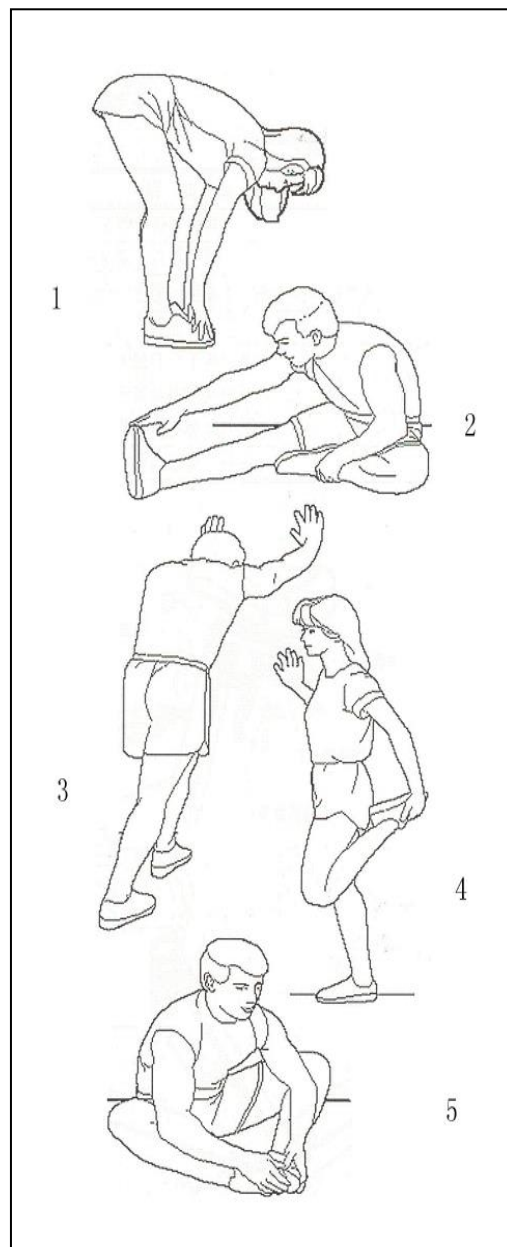
1. Istezanje nadole: kolena blago zakrivljena, telo nagnuto prema napred, tako da su leđa i ramena opuštena, ruke pokušavaju da dodirnu nožne prste. Održavajte 10 do 15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite tri puta (vidi sliku 1).

2. Istezanje tetiva: sedeći na čistoj podlozi, jednu nogu ispravite. Drugu nogu savijte na unutra što bliže istegnutoj nozi. Rukom pokušajte da dodirnete nožne prste. Održavajte 10 do 15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite za svaku nogu tri puta (vidi sliku 2).

3. Istezanje nogu i stopala: naslonite se na zid, jednom nogom izbačenom unatred. Noge držite pravim i petama se nagnite u pravcu zida. Ponovite za svaku nogu tri puta (vidi sliku 3).

4. Istezanje kvadricepsa: levom rukom se oslonite na zid ili sto da održavate ravnotežu, a zatim desnom rukom desno stopalo istegnite unazad do zadnjice dok ne osetite da su mišići prednjih bedara napeti. Održavajte 10 do 15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite za svaku nogu tri puta (vidi sliku 4).

5. Istezanje mišića sartorijusa (unutrašnji mišići butina): sednite tako što spojite stopala, kolena prema vani. Rukama uhvatite stopala i istegnite prepone. Održavajte 10 do 15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite tri puta (vidi sliku 5).



PODEŠAVANJE TRAKE

Upozorenje: UVEK ISKLJUČITE TRAKU SA UTIČNICE PRE ČIŠĆENJA ILI SERVISIRANJA.

Čišćenje: Opšte čišćenje uređaja znatno će produžiti vek trajanja. Redovno održavajte traku čistom. Obavezno očistite izloženi deo platforme sa obe strane hoda, ali i bočne šine. Nosite čiste patike - to smanjuje nakupljanje stranog materijala ispod trake za trčanje.

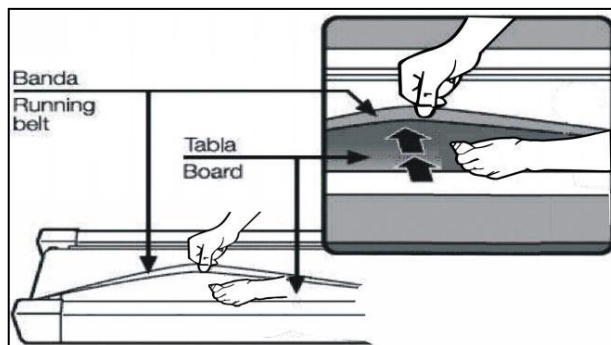
Upozorenje: Pre uklanjanja poklopca motora, uvek izvucite traku iz električne utičnice. Barem jednom godišnje skinite poklopac motora i usisajte ispod poklopca motora.

PODMAZIVANJE TRAKE I PLATFORME ZA TRČANJE

Ova traka za trčanje opremljena je prethodno podmazanim sistemom platforme niskog održavanja. Trenje trake/platforme može igrati glavnu ulogu u funkciji i veku trajanja, pa zahteva periodično podmazivanje. Preporučujemo periodični pregled platforme. Ako utvrdite oštećenje, potreban vam je kontakt sa našim servisnim centrom. Preporučujemo da podmazujete platformu prema sledećem rasporedu:

Preporučujemo podmazivanje deka u skladu sa sledećom vremenskom tabelom

- Povremeni korisnici (manje od 3 sata nedeljno) jednom u 20 dana
- Srednje učestali korisnici (3-5 sati nedeljno) jednom u 15 dana
- Učestali korisnici (više od 5 sati nedeljno) na svakih 7 dana



PAZNJA! Ukoliko redovno ne podmazujete dek, može doći do oštećenja trake, deka i pregorevanja motora i elektronskih delova. Ukoliko je došlo do navedenih kvarova iz gore navedenog razloga, svi ti kvarovi **NE ULAZE** u garanciju, već za sanaciju istih **KUPAC SNOSI** troškove.

Silikonsko ulje za podmazivanje deka možete kupiti u svakoj bolje snabdevenoj prodavnici te vrste, ili direktno kod uvoznika da poručite online na www.ringsport.rs/ulje-za-podmazivanje-trake-za-trcanje

Pažnja: Svaka popravka zahteva stručnog tehničara.

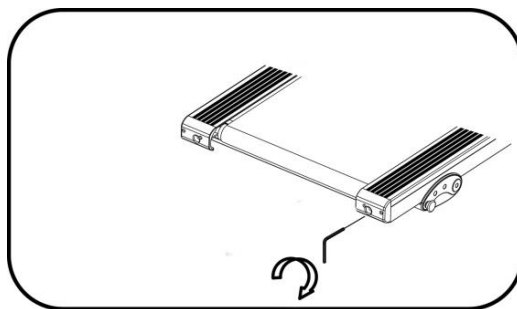
1. Predlažemo da nakon što radi 2 sata isključite traku iz napajanja na 10 minuta, to je dobro za održavanje trake.
2. Da biste izbegli klizanje tokom trčanja, traka ne treba da bude previše labava; za izbegavanje veće abrazije između valjka i trake i za održavanje dobrog rada mašine, traka ne treba da bude previše labava. Možete podesiti udaljenost između ploča i trake, traka treba da bude udaljena od ploča oko 50-75 mm sa obe strane, najbolje ne previše zategnuta niti previše labava.

CENTRIRANJE TRAKE

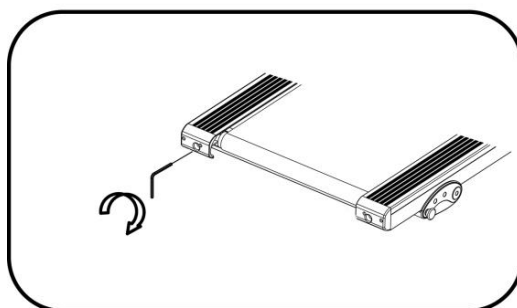
• Postavite traku na ravnu površinu. Pokrenite traku na približno 6-8KM / H, proveravajući stanje rada. Ako je traka otišla udesno, izvucite sigurnosni prekidač, okrenite desni vijak za podešavanje za 1/4 u smeru kazaljke na satu, a zatim počnite da trčite dok ne centrirate traku. SLIKA A

Ako je traka otišla ulevo, izvucite sigurnosni prekidač, okrenite levi vijak za podešavanje za 1/4 u smeru kazaljke na satu, a zatim počnite da trčite dok ne centrirate traku. SLIKA B

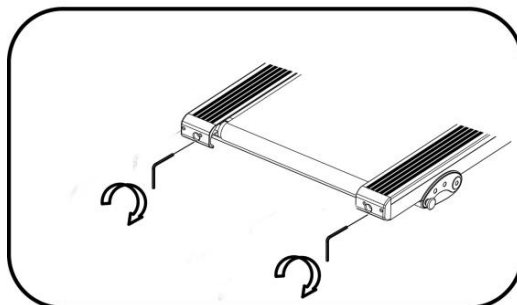
Pravovremeno podesite zategnutost trake, jer se olabavi nakon dužeg vremena trčanja. Izvucite sigurnosni prekidač, okrenite levi i desni vijak za podešavanje za 1/4 u smeru kazaljke na satu, a zatim ponovo počnite da trčite, potvrdite zategnutost trake. SLIKA C.



A

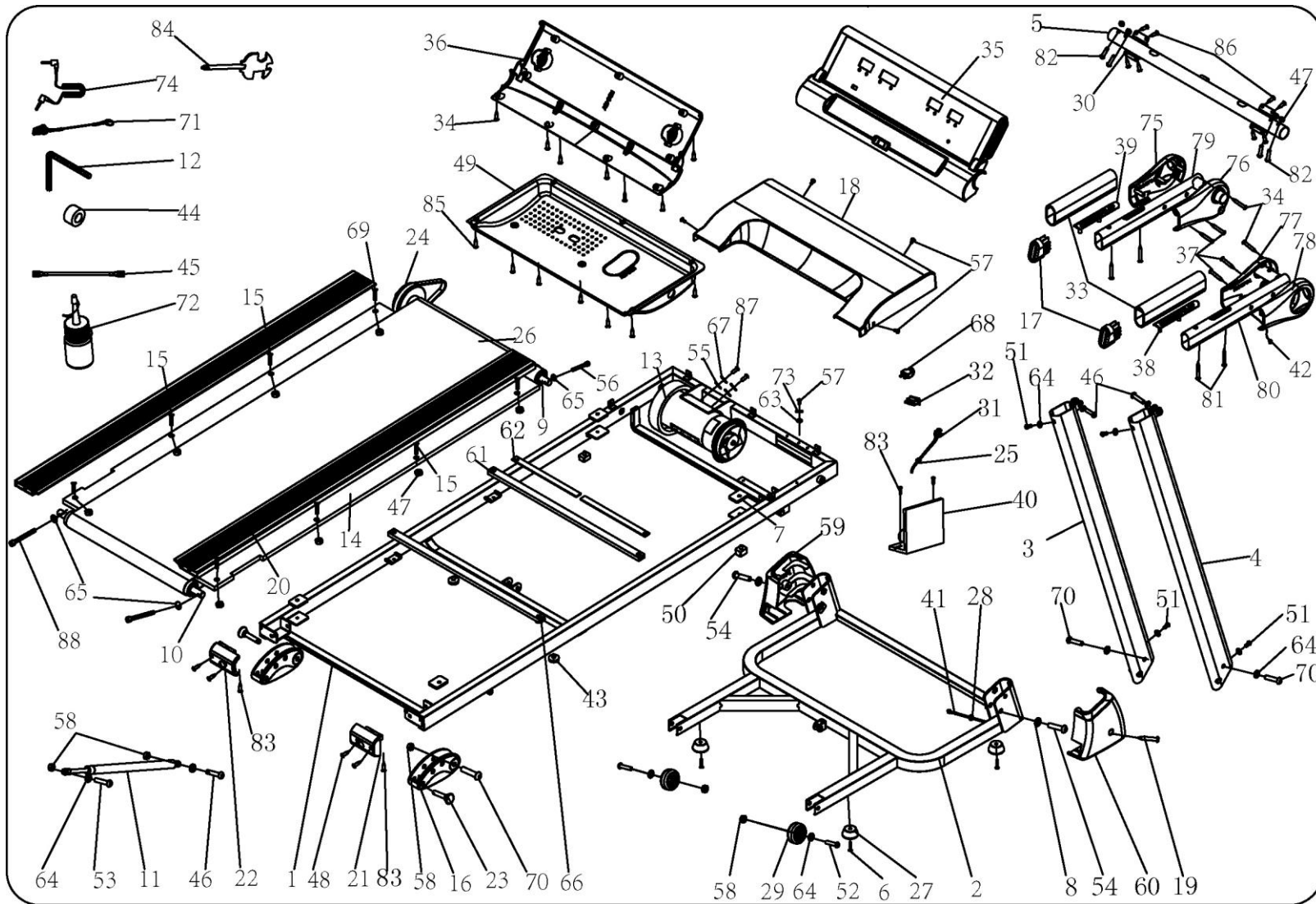


B



C

Detaljni crtež delova



Lista delova

BR.	OPIS	SPEC.	KOL.	BR.	OPIS	SPEC.	KOL.
1	Glavni okvir		1	46	Šraf	M8*25	3
2	Osnovni okvir		1	47	Sigurnosna podloška	M6	12
3	Levi uspravni deo		1	48	Vijak	ST4.2*30	4
4	Desni uspravni deo		1	49	Donji poklopac motora		1
5	Držač računara		1	50	Jastučić zupca 2		2
6	Vijak	ST4.2*25	4	51	Šraf	M8*16	4
7	Jastučić		4	52	Šraf	M8*40	2
8	Sigurnosna podloška	10	2	53	Šraf	M8*42	3
9	Prednji valjak		1	54	Šraf	M10*55	2
10	Zadnji valjak		1	55	Sigurnosna podloška C	8	2
11	Cilindar		1	56	Šraf	M6*55	1
12	5#Allen ključ	5mm	1	57	Šraf	M5*8	5
13	DC motor		1	58	Sigurnosna matica	M8	6
14	Tabla za trčanje		1	59	Levi poklopac osnove		1
15	Šraf	M6*37	4	60	Desni poklopac osnove		1
16	Podesiva podloga za nogu		2	61	Cev za ojačanje table za trčanje		2
17	Otvor za nagnutu cev		2	62	Jastučić cevi za ojačanje	275*20*3	4
18	Poklopac motora		1	63	Sigurnosna podloška	5	2
19	Vijak	ST4.2*19	2	64	Sigurnosna podloška	8	12
20	Bočna šina		2	65	Sigurnosna podloška	6	3
21	Desni zadnji poklopac		1	66	Izolacioni najlonski jastuk	φ23*φ10.5*2	4
22	Levi zadnji poklopac		1	67	Opružna podloška	8	2
23	Fiksi utikač		2	68	Zaštitnik od preopterećenja		1
24	Kaiš motora		1	69	Šraf	M6*30	4
25	Kopča kabla za napajanje		1	70	Šraf	M8*45	4
26	Traka za trčanje		1	71	Sigurnosni ključ		1
27	Podloga za nogu		4	72	Boca za ulje		1
28	Priključak za zaštitu prstena B		2	73	Opružna podloška	5	2
29	Pokretni točak		2	74	MP3 žica	Optional	1
30	Rotirajuća ploča		2	75	Spoljni poklopac	left hand bar	2
31	Kabl za napajanje		1	76	Unutrašnji poklopac	left hand bar	1
32	Prekidač		1	77	Spoljni poklopac	Right hand bar	1
33	Sunder		2	78	Unutrašnji poklopac	Right hand bar	1
34	Vijak	ST4.2*13	11	79	Držač leve ručke		2
35	Gornji poklopac računara		1	80	Držač desne ručke		1
36	Donji poklopac računara		1	81	Vijak	ST4.2*45	4
37	Vijak	ST4.2*15	4	82	Šraf	M6*37	4
38	Brzina +/-		1	83	Vijak	ST4.2*9.5	4
39	Start/stop		1	84	Ključ sa odvijačem		1
40	Kontrolna tabla		1	85	Vijak	ST4.2*12	8
41	Donja žica računara		1	86	Vijak	4.2*9	8
42	Gornja žica računara		1	87	Šraf	M8*12	2
43	Jastučić zupca		2	88	Šraf	M6*65	2
44	Magnetni prsten		1				
45	Pojedinačna braon žica		1				

VODIČ ZA REŠAVANJE PROBLEMA

ŠIFRA	RAZLOG	REŠENJE
E01	1. Žica za poruku je prekinuta ili nije dobro povezana	1. Proverite da li su računar i žica donje kontrolne table dobro povezani; 2. Proverite da li je IC na donjoj kontrolnoj tabli labav, resetujte IC
E02	1. Pad napona	1. Proverite da li je napon napajanja 50% niži od normalnog napona, koristite test napona; 2. Proverite da li je kontrolna tabla sagorela tako što ćete osetiti nepravilan miris, zamenite kontrolnu tablu; 3. Proverite da li je žica motora dobro povezana, ponovo je priključite.
E03	Nema signala senzora	1. Proverite da li je lampica signala na kontrolnoj tabli upaljena, a ako je signalno svetlo izgorelo, promenite signalno svetlo. 2. Proverite da li je utikač senzora dobro povezan 3. Proverite da li je magnetni senzor slomljen ili dobro povezan, ponovo ga povežite ili zamenite magnetni senzor.
E05	Radi zaštita od preopterećenja	1. Motor je prekomerno opterećen ili je zaglavio, prouzrokuje preveliku struju, mašina će pokrenuti samozaštitni sistem. Podesite mašinu i ponovo pokrenite; 2. Proverite da li motor pušta buku ili da li je motor / donja kontrola table izgorela, ako je jeste, zamenite motor i donju kontrolnu tablu; 3. Proverite da li je napon napajanja pogrešan, koristite pravi napon da ponovo testirate.
Prikazuje "----"	1. Sigurnosni ključ nije na određenom mestu 2. Sigurnosni ključ nije dobro povezan ili je pokvaren	1. Proverite da li se sigurnosni ključ nalazi na određenom mestu. 2. Proverite da li je ploča senzora sigurnosnog ključa dobro povezana 3. Vratite ploču senzora sigurnosnog ključa u računar
Ako se motor ne okreće nakon pritiska na dugme „START“: žica koja upravlja motorom se možda pokvarila, zaštitna cev na kontrolnoj tabli je oštećena ili otpala, ili žica motora nije dobro povezana, ili je IGBT na kontrolnoj tabli izgoreo Proverite da li je žica motora dobro povezana i ponovo je povežite. Proverite da li je zaštitna cev u redu, ponovo je postavite ili zamenite. Koristite multimetar za testiranje da li je IGBT izgoreo i zamenite IGBT ili kontrolnu tablu.		
E07/E08	EEPROM oštećen	Zamenite kontrolnu tablu

Bitne informacije o ostvarivanju prava na garanciju

-Svaki kvar na Vasoj elektricnoj instalaciji ili uticnici koji je uticao na kvar trake , podrazumeva da NEMATE pravo na garanciju u slucaju te vrste kvara.

-Centriranje gazne trake je vasa obaveza jer se ista pomera prilikom trcanja! Ukoliko dodje do ostecenja gazne trake usled neadekvatnog I nepravovremenog centriranja trake, ,ostecena traka ne spade pod garanciju!

-Ciscenje jedinice je vasa obaveza, kako bi ostvarili pravo na garanciju

-Inspekcija deka (gazne površine) I podmazivanje gazne trake ne spadaju u garanciju.

Preporučujemo podmazivanje deka u skladu sa sledećom vremenskom tabelom

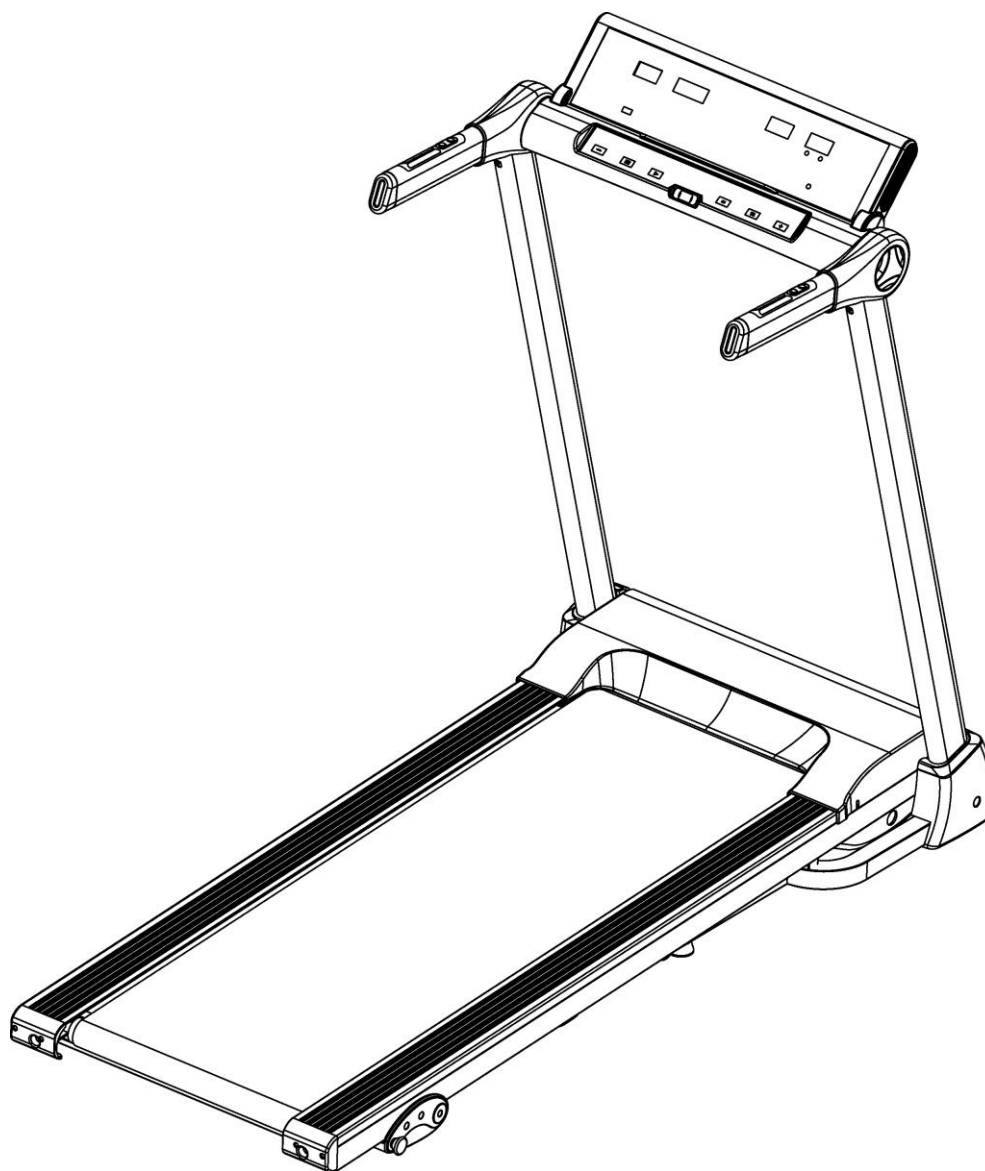
- Povremeni korisnici (manje od 3 sata nedeljno) jednom u 20 dana
- Srednje učestali korisnici (3-5 sati nedeljno) jednom u 15 dana
- Učestali korisnici (više od 5 sati nedeljno) na svakih 7 dana

PAZNJA!: Ukoliko redovno ne podmazujete dek, moze doci do ostecenja trake, deka I pregorevanja motora I elektronskih delova. Ukoliko je doslo do navedenih kvarova iz gore navedenog razloga, svi ti kvarovi NE ULAZE u garanciju, vec za sanaciju istih KUPAC SNOSI troskove.

Silikonsko ulje za podmazivanje deka mozete kupiti u svakoj bolje snabdevenoj prodavnici te vrste, ili direktno kod uvoznika da porucite online na www.ringsport.rs/ulje-za-podmazivanje-trake-za-trcanje

MOTORNA TRAKA ZA TRČANJE

UPUTSTVO ZA UPORABU



Pažljivo pročitajte sve upute prije uporabe proizvoda.
Sačuvajte korisnički priručnik za buduću upotrebu.

Upozorenje: Predlažemo da se prije početka vježbanja posavjetujete s liječnikom ili zdravstvenim radnikom, posebno ako ste mlađi od 35 godina ili ste osoba sa zdravstvenim problemima. Nismo odgovorni za bilo kakve probleme ili ozljede ako ne slijedite naše specifikacije. Traku za trčanje treba

Mjere opreza

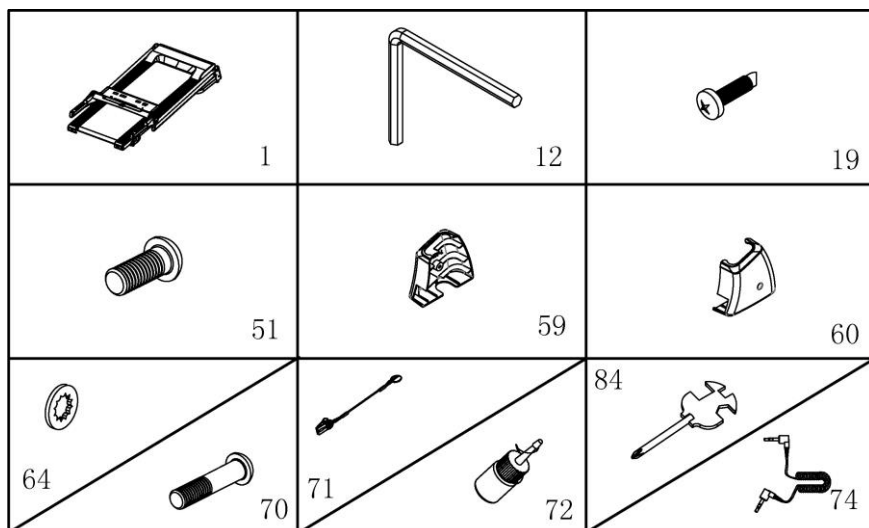
pažljivo sastaviti i pokriti motor, zatim spojiti na napajanje.

Pažnja:

1. Provjerite jesu li sigurnosne kopče pričvršćene na odjeću ili pojas prije korištenja trake.
2. Ne stavljajte nikakve predmete na bilo koji dio opreme koji bi mogli oštetiti opremu.
3. Postavite traku na ravnu površinu. Nemojte postavljati traku za trčanje na debeli tepih jer to može ometati pravilnu ventilaciju. Nemojte postavljati traku za trčanje blizu vode ili na otvorenom.
4. Nikada nemojte pokretati traku za trčanje dok stojite na traci za trčanje. Nakon uključivanja i podešavanja kontrole brzine, može doći do pauze prije pokretanja trake za trčanje, uvijek stojite na bočnim šinama okvira dok se traka za trčanje ne pokrene.
5. Nosite prikladnu odjeću dok vježbate na traci za trčanje. Ne nosite dugu, široku odjeću koja se može zaplesti u traku. Uvijek nosite tenisice za trčanje ili aerobik s gumenim potplatom.
6. Držite djecu i kućne ljubimce podalje od trake za trčanje tijekom treninga.
7. Nemojte vježbati 40 minuta nakon večere.
8. Oprema je prikladna za odrasle, maloljetnici mogu vježbati pod nadzorom odraslih.
9. Morate se držati za rukohvate dok se ne upoznate s trakom kada prvi put počnete vježbati.
10. Traka za trčanje je oprema za zatvorene prostore i ne smije se koristiti na otvorenom kako bi se izbjegla oštećenja. Održavajte područje na koje je pričvršćena traka čistim, ravnim i suhim. Zabranjeno ga je koristiti u druge svrhe osim vježbanja.
11. Kupite kabel za napajanje od distributera ili nas kontaktirajte izravno za kabel za napajanje koji se koristi isključivo za traku za trčanje.
12. Ako traka za trčanje iznenada poveća brzinu zbog elektroničkog kvara ili se brzina slučajno poveća, traka za trčanje će se iznenada zaustaviti kada se klin izvuče iz konzole.
13. Ne spajajte napajanje na sredinu kabela; nemojte produžavati kabel ili mijenjati utikač kabela; ne stavljajte teške predmete na kabel i ne stavljajte kabel blizu izvora topline; ne koristite utičnice s više rupa, to može izazvati požar ili ozlijediti ljude u slučaju strujnog udara.
14. Isključite opremu iz struje kada je ne koristite. Kada je isključen, nemojte povlačiti kabel za napajanje kako bi žica ostala u dobrom stanju. Spojite utikač u utičnicu sa sigurnosnim uzemljenjem, budući da je kabel za napajanje profesionalna oprema. Morate se izravno obratiti stručnjacima ako je kabel oštećen.
15. Ova traka je samo za kućnu upotrebu.
16. Sigurnosna zona iza trake za trčanje: 1000 * 2000 mm

Uputstvo za montažu

Kada otvorite kutiju, pronaći ćete dolje navedene dijelove:



LISTA DELOVA:

BR	OPIS	Specifikacija	Kol.	NO	OPIS	Specifikacija	Kol.
1	Glavni okvir		1	64	Sigurnosna podloška	8	6
12	5# imbus ključ		1	70	Vijak	M8*45	2
19	Vijak	4.2*19	2	71	Sigurnosni ključ		1
51	Vijak	M8*16	4	72	Boca za ulje		1
59	Lijevi poklopac baze		1	74	MP3 žica	Opciono	1
60	Desni poklopac baze		1	84	Ključ s odvijačem		1

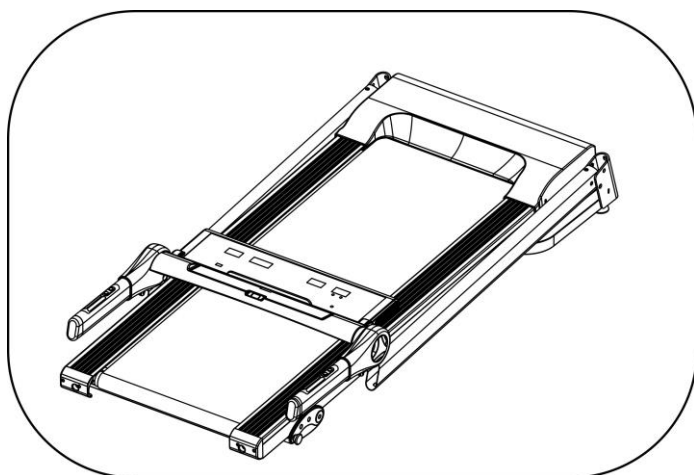
ALATI ZA POPRAVLJANJE:

5 # imbus ključ 5mm 1kom

Ključ sa odvijačem 1kom

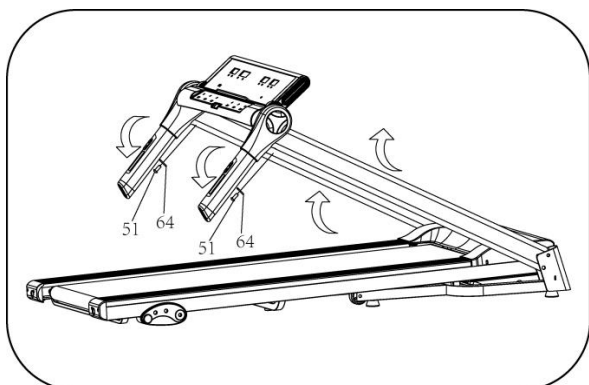
Napomena: Nemojte spajati na napajanje prije nego što u potpunosti sastavite uređaj.

KORAK 1 :



1. Otvorite kutiju, uklonite gore prikazane rezervne dijelove, postavite glavni okvir na ravnu površinu

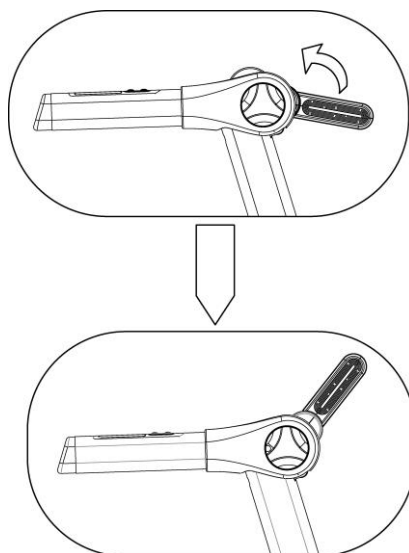
KORAK 2 :



2. Držite okvir računala i okrenite ručicu prema dolje te koristite 5 # inbus ključ (12), vijak (51) i sigurnosnu podlošku (64) da pričvrstite okvir računala na desnu i lijevu okomitu stranu.

Slika lijevo služi kao referenca

KORAK 3 :

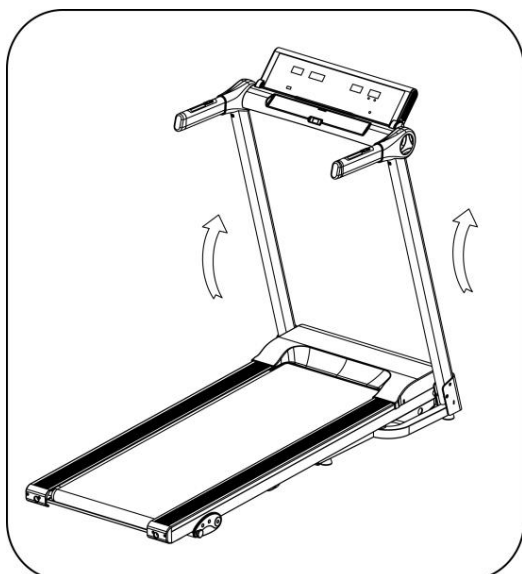


3. Zakrenite računalo u smjeru strelice

4. Podesite kut računala prema svojoj visini

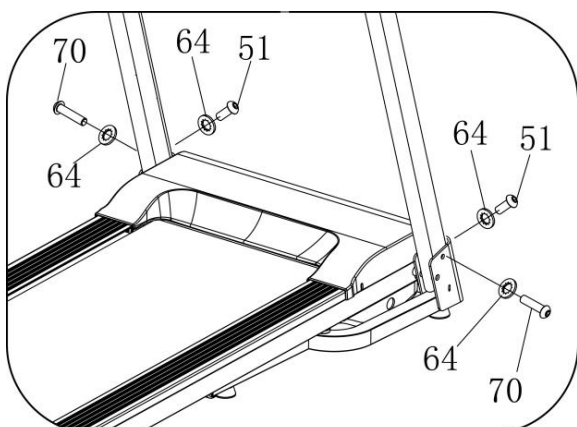
Za najniži i najviši kut pogledajte sliku lijevo.

KORAK 4



2. Podignite uspravni dio i pokušajte izbjeći pad i ozljedu.

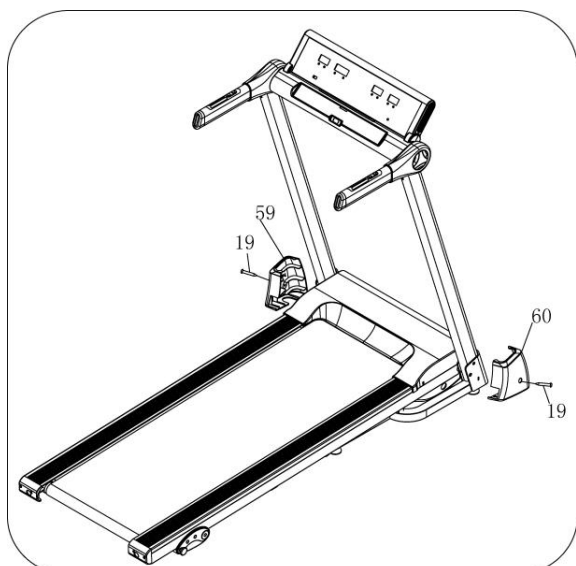
KORAK 5:



3. Upotrijebite imbus ključ #5 (12), vijak (70) i sigurnosnu podlošku (64) za pričvršćivanje uspravnog stupca (3) na glavni okvir; zatim upotrijebite imbus ključ (12), vijak (51) i sigurnosnu podlošku (64) kako biste pričvrstili uspravni stup (3) na glavni okvir.

4. Lijeva strana je ista kao desna strana

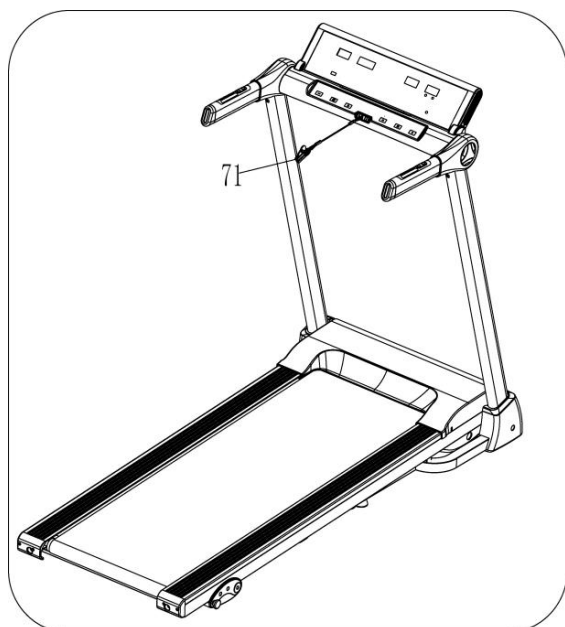
KORAK 6:



3. Pomoću ključa odvijača (12), vijka (19) pričvrstite lijevi poklopac baze (59) na okvir baze

4. Desna strana je ista kao lijeva.

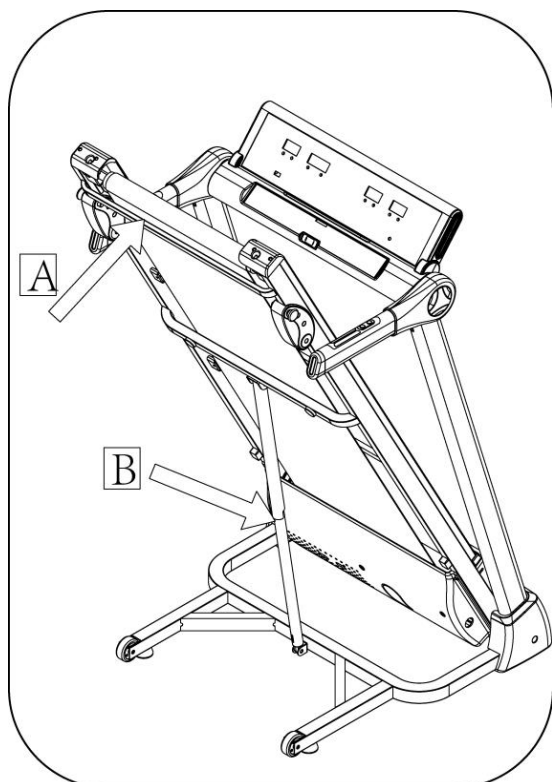
KORAK 7:



Postavite sigurnosni ključ (71) na računalo.

Upute za sastavljanje

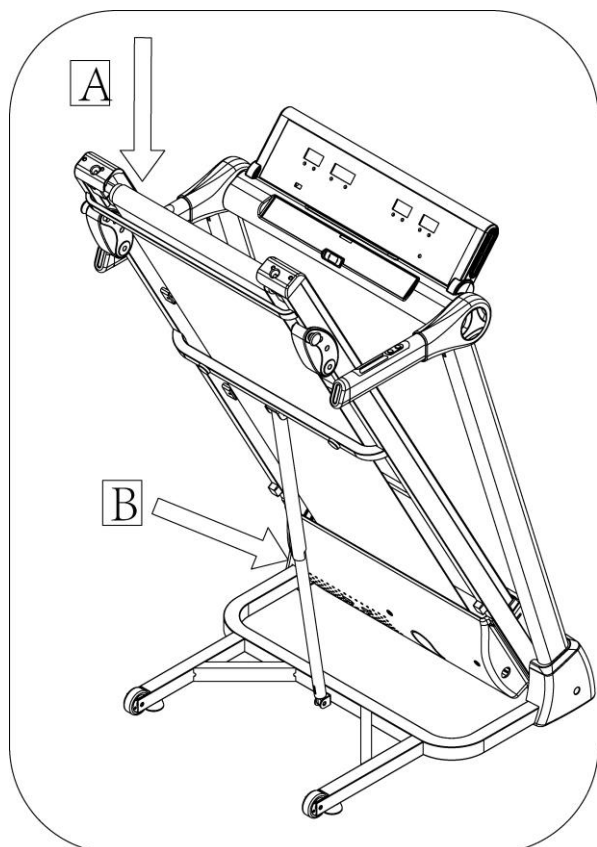
Podizanje:



Povucite osnovni okvir u položaj (A) dok ne čujete da se traka za pritisak zraka (B) zaključala u okruglu cijev.

Napomena: prilikom sastavljanja odvojite sklopove žica.

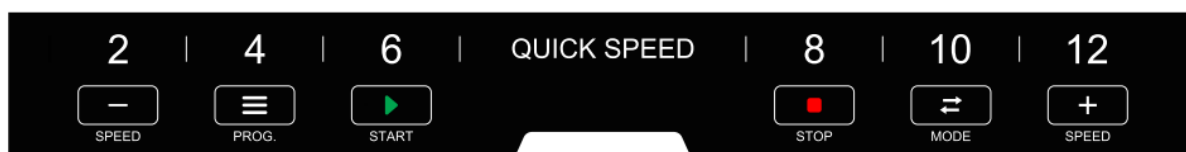
Silazak:



Držite mjesto A rukom, gurnite mjesto trake za pritisak zraka, tada će osnovni okvir automatski pasti (molimo da svi i svi kućni ljubimci budu dalje od stroja kada padaju)

Vodič za upotrebu

1. EKRAN:



2. DETALJI O LCD EKRANU:

DIST: Prikazuje udaljenost trčanja

VRIJEME: Prikazuje vrijeme rada.

BRZINA: Prikazuje brzinu. Tijekom procesa pokretanja prikazuje se odbrojavanje od 3 sekunde: 3, 2, 1;

PULS: Prikazuje podatke o otkucajima srca.1. Kada postoje otkucaji srca, prikazuje se vrijednost otkucaja srca; kada nema otkucaja srca, prikazuje se znak 'P'.

CALO / PULSE: Prikazuje kalorije / otkucaje srca. Kada se upali znak CAL, odgovarajući prozor prikazuje kalorije; kada zasvijetli znak PULSE, odgovarajući prozor prikazuje otkucaje srca.

3. KLJUČNA FUNKCIJA

1. **Tipka "PROG":** Pritisnite ovu tipku za odabir programa iz ručnog načina — P1 ---- P15 --- FAT.

2. **Tipka "MODE".**

2.1 Kada je stroj u stanju pripravnosti, pritisnite ovaj gumb za odabir načina rada: ručni način rada, način rada s mjeranjem vremena, način rada na udaljenosti, način rada s kalorijama.

2.2 Kada je stroj u FAT načinu rada, redoslijed odabira je "Spol", "Dob", "Visina" "Težina".

3. **Tipka "START":** Pritisnite ovu tipku za pokretanje stroja, stroj će raditi na najnižoj brzini ili podešenoj brzini programa nakon odbrojavanja od 3 sekunde.

4. **Tipka "PAUZA / STOP":** Kada se vrpca pomiče, pritisnite ovu tipku jednom da biste usporili vrpcu i zaustavili je u stanju PAUZE. Svi podaci će ostati u stanju PAUSE. Ako dvaput pritisnete ovu tipku, stroj će se potpuno zaustaviti i svi podaci će se resetirati. Ali u stanju PAUSE, ako pritisnete tipku START, vrpca će se pokrenuti i nastaviti podatke iz stanja PAUSE

5. **"BRZINA ▲、▼":** Podesite brzinu. Pritisnite gumb za postavljanje brzine dok trčite ili postavljanje podataka kada ste zaustavljeni.

6. **"BRZINA (2,4,6,8,10,12) ":** brzo postavite brzinu.

7. **Gumb na lijevoj ručki:** gumb za pokretanje/zaustavljanje podešavanja. Gumb na desnom rukohvatu: gumb za podešavanje brzine.

Napomena: Kada se pritisne bilo koje dugme, oglasit će se zvučni signal. Kada je tipka postavljena da premaši parametre, to će biti popraćeno dugim tonom. Kada se pritisne neispravna tipka, ne čuje se zvučni signal.

4. GLAVNA FUNKCIJA

Otvorite prekidač za napajanje, zaslon će zasvijetliti, uređaj će prijeći u stanje pripravnosti.

4.1. BRZI START (RUČNO):

Umetnite sigurnosni ključ, pritisnite tipku "START", traka za trčanje će se pokrenuti na najnižoj brzini na 3 sekunde, pritisnite SPEED ▲ 、 ▼ za podešavanje brzine. Pritisnite tipku 'STOP' ili izravno uklonite sigurnosni ključ kako biste zaustavili remen.

4.2. NAČIN ODBROJAVANJA:

Pritisnite tipku 'MODE', možete odabrati način mjerača vremena, način udaljenosti, način kalorija, a zaslon će prikazati zadane podatke i svjetlo. Istovremeno pritisnite SPEED ▲ / ▼ za postavljanje podataka. Pritisnite tipku 'START', stroj će raditi na najnižoj brzini, možete pritisnuti SPEED ▲ / ▼ za promjenu brzine. Kada odbroji do 0, stroj će se glatko zaustaviti. Naravno, možete pritisnuti tipku "STOP" ili izvaditi sigurnosni ključ iz računala kako biste zaustavili stroj.

4.3. INSTALIRANI PROGRAMI:

Pritisnite tipku 'PROG' za odabir instaliranog programa iz P1 ---- P15. Kada postavite program, vremenski prozor će prikazati zadane podatke i svjetlo, pritisnite tipku BRZINA za postavljanje vremena rada. Svaki program podijeljen je u 20 odjeljaka, vrijeme svake vježbe = vrijeme pripreme/20. Pritisnite "START", stroj će raditi brzinom prvog dijela. Kada se dionica završi, automatski će se ući u sljedeću, brzina će se mijenjati prema podacima sljedeće dionice. Kada završite jedan program, stroj će se glatko zaustaviti. Tijekom trčanja možete promijeniti brzinu pomoću BRZINE ▲ / ▼, kada program uđe u sljedeći odjeljak, vratit će se na trenutnu brzinu. I možete pritisnuti 'STOP' ili ukloniti sigurnosni ključ kako biste zaustavili stroj u bilo kojem trenutku..

Na kraju programskog moda, vrpca će emitirati 15 zvučnih signala, nakon čega će svi podaci biti izbrisani na 0 i ona će ući u stanje pripravnosti

5. TEST OTKUCAJA SRCA

Kada držite polugu za otkucaje srca s dvije ruke, prozor za otkucaje srca prikazat će vaš otkucaj srca nakon 5 sekundi. Da biste dobili točno očitavanje otkucaja srca, držite gumb za otkucaje srca dulje od 30 sekundi kako biste provjerili kada se stroj zaustavi. Podaci o otkucajima srca služe samo kao referenca, ne mogu biti medicinski podaci.

6. TEST TJELESNE MASTI

Kada je vrpca u stanju pripravnosti pritisnite tipku 'PROGRAM' dok se u prozoru brzine ne prikaže 'FAT'. "FAT" je režim testiranja tjelesne masti. Pritisnite 'MODE' za odabir parametra 'ROD / AGE / HEIGHT / WEIGHT', a prozor TIME / DIST će prikazati "-1 -", "- 2 -" 、 "- 3 -" "- 4-". Nakon postavljanja svakog parametra, pritisnite BRZINA ▲ / ▼ za postavljanje podataka, a prozor CAL / PULSE će prikazati podatke; pritisnite tipku 'MODE' za završetak, prozor će pokazati "-5-" i "---". Držite dugme za brzinu otkucaja srca s dvije ruke, prikazat će podatke o vašem BMI-u nakon 5 sekundi.

6.1 Prikaz podataka i raspon podešavanja

Vrsta parametra	Zadano	Raspon podešavanja	Oznaka
POL (-1-)	0 (MUŠKARCI)	0—1	0= MUŠKARCI 1= ŽENE
GODINE (-2-)	25	10—99	
VISINA (-3-)	170 CM	100—240 CM	
TEŽINA (-4-)	70KG	20—160KG	

6.2 Referenca indeksa tjelesne mase (BMI)

(BMI)	
<19	Smanjena težina
19--26	Normalna težina
26--30	Pretežak
>30	Pretilost

7.FUNKCIJA ODMORA

Kada se zaustavi dulje od 2 minute bez ikakvih radnji, sustav se vraća u stanje pripravnosti, a pozadinsko osvjtljenje se isključuje; nakon više od 10 minuta, sustav isključuje sve zaslone i ulazi u stanje mirovanja. Pritisnite bilo koju tipku da ga probudite.

8. FUNKCIJA SIGURNOSNOG KLJUČA

Kad god izvučete sigurnosni ključ, traka za trčanje brzo će se zaustaviti, svi podaci će se vratiti na nulu, a svi prozori će pokazati "ISKLJUČENO". Sav normalan rad mora biti pod sigurnosnom bravom.

9. PRIKAZ PODATAKA O TRČANJU I RASPON PODEŠAVANJA

	RASPON PRIKAZA	ZADANI PROGRAM	ZADANI NAČIN	RASPON PODEŠAVANJA
BRZINA(KM/H)	0.8-12KM	-----	-----	-----
VRIJEME	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
UDALJENOST	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.9KM
KALORIJE	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—990Kcl

10. TABELA PODATAKA:

VREME PROG	Vrijeme postavljanja/20= interval rada																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	BRZINA	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	BRZINA	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	BRZINA	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	BRZINA	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	BRZINA	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	BRZINA	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Upute za vježbu

Faza zagrijavanja:

Ako ste stariji od 35 godina ili niste baš zdravi, a uz to prvi put vježbate, posavjetujte se s liječnikom ili stručnjakom. Prije korištenja motorizirane trake za trčanje naučite kako rukovati strojem, kako pokrenuti, zaustaviti, prilagoditi brzinu i tako dalje, nemojte stajati na stroju u ovom trenutku. Nakon toga možete koristiti stroj. Stanite na protukliznu podlogu s obje strane i upravljajte polugama s obje ruke. Držite stroj pri maloj brzini od oko 1,6~3,2 km/h, zatim testirajte stroj dok radite s jednom nogom; nakon što se naviknete na brzinu, možete trčati na stroju i možete dodati brzinu između 3 i 5 km/h. Održavajte brzinu oko 10 minuta, zatim zaustavite stroj.

Faza vježbe:

Naučite kako postaviti brzinu i nagib prije uporabe. Hodajte oko 1 km ujednačenim tempom i zabilježite vrijeme, trebat će vam oko 15-25 minuta. Ako hodate brzinom od 4,8 km/h, za prijelaz 1 km trebat će vam oko 12 minuta. Ako se osjećate ugodno pri ravnomjernoj brzini, možete dodati brzinu i nagib, nakon 30 minuta možete imati dobar trening. U ovoj fazi ne možete dodati previše brzine ili nagiba odjednom, to može učiniti da se osjećate neugodno.

Intenzitet vježbanja:

Zagrijte se brzinom od 4,8 km/h 2 minute, zatim povećajte brzinu na 5,3 km/h i nastavite hodati 2 minute, zatim dodajte 5,8 km/h i hodajte 2 minute. Nakon toga, dodajte 0,3 km/h svake 2 minute, sve dok ne počnete brzo udisati zrak, ali se osjećate ugodno. Sagorijevanje kalorija---najučinkovitiji način. Zagrijte se brzinom od 5 minuta: 4-4,8KM/h, zatim polako povećajte brzinu za 0,3KM / H / 2 minute, dok ne postignete stabilnu brzinu koja vam je ugodna tijekom 45 minuta. Kako biste poboljšali intenzitet kretanja, možete održavati brzinu 1 sat TV programa, a zatim povećavati brzinu za 0,3KM / H u svakom vremenskom intervalu, nakon čega se vraćate na početnu brzinu. Možete naučiti najbolju učinkovitost vježbe za sagorijevanje kalorija tijekom tog vremena i posljedično povećanje broja otkucaja srca. Na kraju, trebali biste usporiti brzinu korak po korak tijekom 4 minute.

Učestalost vježbanja:

Trajanje ciklusa: 3-5 puta tjedno, 15-60 min. Neka vam raspored vježbanja postane navika, a ne samo za vaš hobi. Intenzitet trčanja možete kontrolirati podešavanjem brzine i nagiba trake za trčanje.

Predlažemo da prvo ne postavljate nagib; povećanje nagiba učinkovit je način povećanja intenziteta vježbe.

Prije nego počnete vježbati, posavjetujte se sa svojim liječnikom ili zdravstvenim radnikom. Stručne osobe mogu Vam pomoći da napravite odgovarajući raspored vježbanja prema Vašoj dobi i zdravstvenom stanju, odredite brzinu kretanja, intenzitet vježbanja. Odmah prestanite ako osjetite stezanje u prsima, bol u prsima, nepravilan rad srca, otežano disanje, vrtoglavicu ili drugu nelagodu tijekom vježbanja. Trebali biste se posavjetovati sa svojim liječnikom ili zdravstvenim radnikom kako biste nastavili dalje. Možete odabrati normalnu brzinu hodanja ili brzinu trčanja ako uvijek vježbate na traci za trčanje.

Ako nemate dovoljno iskustva ili potvrdite test brzine, možete slijediti upute:

Brzina 1-3.0KM/H niste u najboljoj fizičkoj kondiciji

Brzina 3.0-4.5KM/H manje kretanja i vježbe

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

Brzina 6.0-7.5KM/H brzo hodanje

Brzina 7,5-9,0KM/H trčanja

Brzina 9.0-12.0KM/H srednje brzo hodanje

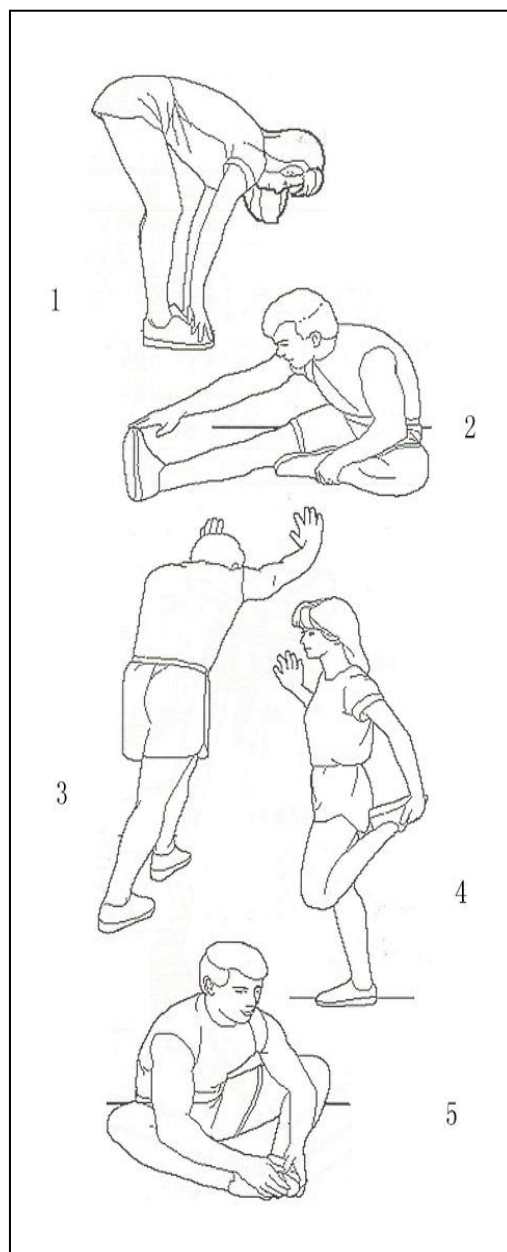
Pažnja: brzina kretanja ≤ 6 KM/H, normalno hodanje; Brzina kretanja $\geq 8,0$ KM / H, dobar trkač.

UPUTE ZA ZAGRIJAVANJE

Prije vježbanja preporuča se napraviti vježbe istezanja.

Zagrijani mišići se lakše istežu, prvih 5 - 10 minuta posvetite zagrijavanju. Zatim, prema sljedećim metodama, napravite vježbe istezanja - pet puta, svaku nogu 10 sekundi ili više, te ponovite isto nakon završetka vježbe.

1. Istezanje prema dolje: koljena lagano savijena, tijelo savijeno prema naprijed, tako da su leđa i ramena opušteni, rukama pokušavate dotaknuti nožne prste. Zadržite 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta (vidi sliku 1).
2. Istezanje tetiva: sjedeći na čistoj površini, ispravite jednu nogu. Drugu nogu savijte prema unutra što bliže opruženoj nozi. Pokušajte rukom dotaknuti nožne prste. Zadržite 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite za svaku nogu tri puta (vidi sliku 2).
3. Istezanje nogu i stopala: naslonite se na zid s jednom ispruženom nogom. Noge držite ravno, a pete naslonite na zid. Ponovite za svaku nogu tri puta (vidi sliku 3).
4. Istezanje kvadricepsa: Oslonite se lijevom rukom na zid ili stol radi ravnoteže, a zatim desnom rukom ispružite desno stopalo natrag do stražnjice dok ne osjetite istezanje u tetivama koljena. Zadržite 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite za svaku nogu tri puta (vidi sliku 4).
5. Sartorius istezanje (unutarnji bedreni mišići): Sjednite spojenih stopala, koljena prema van. Uхватite stopala rukama i istegnite prepone. Zadržite 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta (vidi sliku 5).



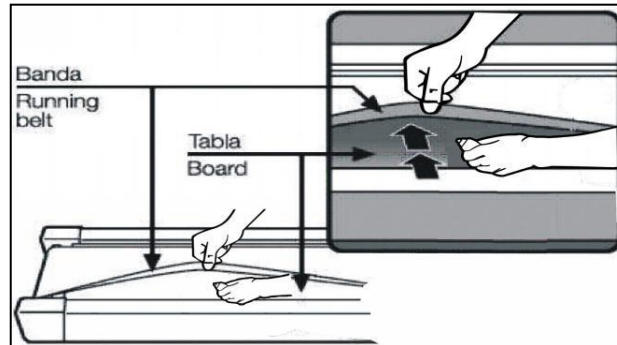
PODEŠAVANJE TRAKE

Upozorenje: UVIJEK ISKLJUČITE NARUČNIK IZ UTIČNICE PRIJE ČIŠĆENJA ILI SERVISIRANJA.

Čišćenje: Generalno čišćenje uređaja znatno će produžiti njegov vijek trajanja. Redovito održavajte traku čistom. Svakako očistite izloženi dio platforme s obje strane šetališta, kao i bočne ograde. Nosite čiste cipele - to smanjuje nakupljanje stranog materijala ispod trake za trčanje.

Upozorenje: Prije skidanja poklopca motora, uvijek odspojite traku iz električne utičnice. Najmanje jednom godišnje skinite poklopac motora i usisajte ispod poklopca motora.

PODMAZIVANJE TRAKE I STAZE ZA TRČANJE



Ova traka za trčanje opremljena je sustavom prethodno podmazane platforme koji zahtijeva malo održavanja. Trenje remena/platforme može igrati važnu ulogu u funkcioniranju i životnom vijeku, zahtijevajući povremeno podmazivanje. Preporučujemo povremeni pregled platforme. Ako pronađete oštećenje, trebate kontaktirati naš servisni centar. Preporučujemo da platformu podmazujete prema sljedećem rasporedu:

Preporučamo podmazivanje pokrivača prema sljedećoj vremenskoj tabeli

Povremeni korisnici (manje od 3 sata tjedno) jednom u 20 dana

Srednje česti korisnici (3-5 sati tjedno) jednom svakih 15 dana

Česti korisnici (više od 5 sati tjedno) svakih 7 dana

PAŽNJA! Ako ne podmazujete redovito palubu, može doći do oštećenja trake, palube i pregorjeti motor i elektronički dijelovi. Ukoliko se gore navedeni nedostaci pojave iz gore navedenog razloga, svi ti nedostaci NISU uključeni u jamstvo, ali KUPAC snosi troškove njihovog popravka.

Silikonsko ulje za podmazivanje pokrivača možete kupiti u bilo kojoj bolje snabdevenoj prodavnici tog tipa ili naručiti direktno od uvoznika na www.ringsport.rs/ulje-za-podmazivanje-trake-za-trcanje

Pažnja: Svaki popravak zahtijeva stručnog tehničara.

1. Predlažemo da nakon rada od 2 sata, isključite traku iz struje na 10 minuta, dobro je za održavanje trake.

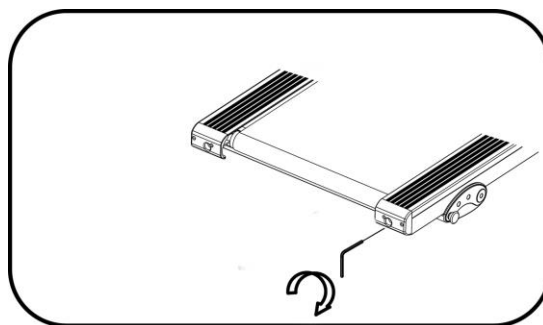
2. Kako biste izbjegli klizanje tijekom trčanja, traka ne smije biti previše labava; kako biste izbjegli više habanja između valjka i remena i kako bi stroj dobro radio, remen ne smije biti previše labav. Razmak između ploča i trake možete podesiti, traka bi trebala biti udaljena oko 50-75 mm od ploča s obje strane, po mogućnosti ne pretijesno ili prelabavo.

CENTRIRANJE TRAKE

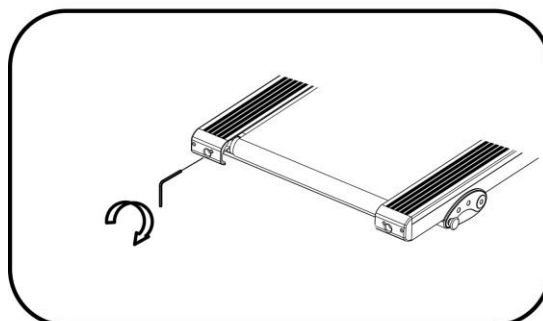
Stavite traku na ravnu površinu. Vozite trakom približno 6-8KM/H, provjeravajući stanje rada. Ako je traka otišla udesno, izvucite sigurnosni prekidač, okrenite desni vijak za podešavanje za 1/4 u smjeru kazaljke na satu, zatim počnite trčati dok ne sredite traku. SLIKA A

Ako je traka otišla ulijevo, izvucite sigurnosni prekidač, okrenite lijevi vijak za podešavanje za 1/4 u smjeru kazaljke na satu, zatim počnite trčati dok ne sredite traku. SLIKA B

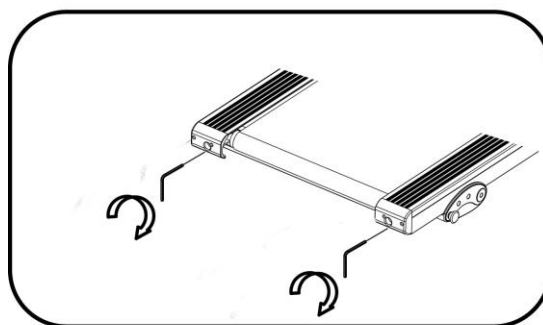
Podesite napetost trake na vrijeme, jer ona popušta nakon dužeg rada. Izvucite sigurnosni prekidač, okrenite lijeve i desne vijke za podešavanje 1/4 u smjeru kazaljke na satu, zatim ponovno pokrenite, potvrdite napetost remena. SLIKA C



A

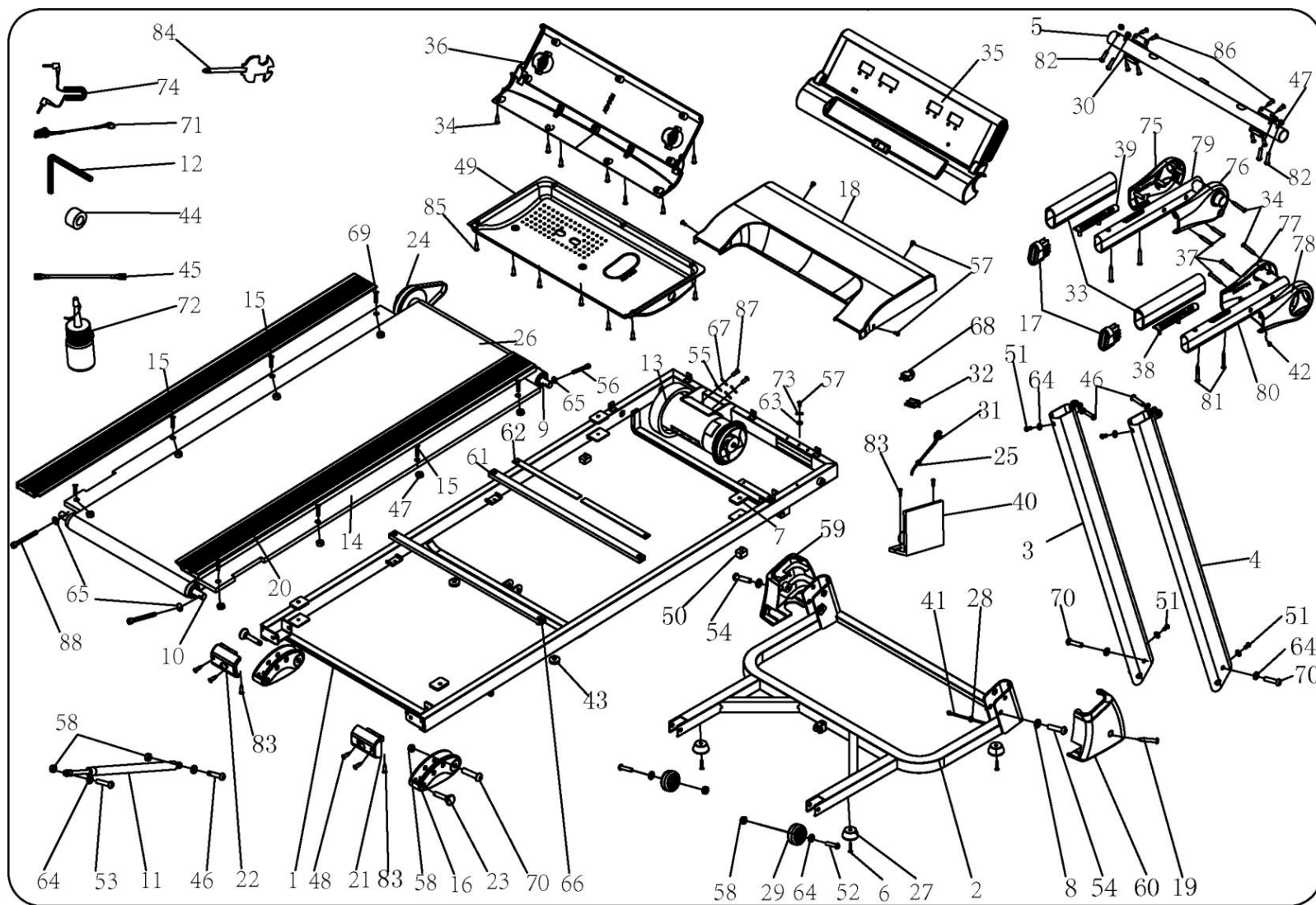


B



C

Detaljni crtež dijelova



Popis dijelova

BR.	OPIS	SPEC.	KOL.	BR.	OPIS	SPEC.	KOL.
1	Glavni okvir		1	46	Vijak	M8*25	3
2	Osnovni okvir		1	47	Sigurnosna podloška	M6	12
3	Lijevi uspravni dio		1	48	Vijak	ST4.2*30	4
4	Desni uspravni dio		1	49	Donji poklopac motora		1
5	Držač računala		1	50	Jastučić zupca 2		2
6	Vijak	ST4.2*25	4	51	Vijak	M8*16	4
7	Jastuk		4	52	Vijak	M8*40	2
8	Sigurnosna podloška	10	2	53	Vijak	M8*42	3
9	Prednji valjak		1	54	Vijak	M10*55	2
10	Stražnji valjak		1	55	Sigurnosna podloška C	8	2
11	Cilindar		1	56	Vijak	M6*55	1
12	5# imbus ključ	5mm	1	57	Vijak	M5*8	5
13	DC motor		1	58	Sigurnosna matica	M8	6
14	Tabla za trčanje		1	59	Lijevi poklopac baze		1
15	Vijak	M6*37	4	60	Desni poklopac baze		1
16	Podesiva podloga za nogu		2	61	Cijev za ojačanje staze		2
17	Kutni otvor cijevi		2	62	Jastučić cijevi za pojačanje	275*20*3	4
18	Poklopac motora		1	63	Sigurnosna podloška	5	2
19	Vijak	ST4.2*19	2	64	Sigurnosna podloška	8	12
20	Bočna ograda		2	65	Sigurnosna podloška	6	3
21	Desni stražnji poklopac		1	66	Izolacioni najlonski jastuk	φ23*φ10.5*2	4
22	Lijevi stražnji poklopac		1	67	Opružna podloška	8	2
23	Fiksi utikač		2	68	Zaštitnik od preopterećenja		1
24	Remen motora		1	69	Vijak	M6*30	4
25	Stezaljka za strujni kabel		1	70	Vijak	M8*45	4
26	Traka za trčanje		1	71	Sigurnosni ključ		1
27	Podloga za nogu		4	72	Boca za ulje		1
28	Prstenasti zaštitni spoj B		2	73	Opružna podloška	5	2
29	Kotač koji se kreće		2	74	MP3 žica	Optional	1
30	Rotirajuća ploča		2	75	Vanjski poklopac	left hand bar	2
31	Kabel za napajanje		1	76	Unutarnji poklopac	left hand bar	1
32	Prekidač za napajanje		1	77	Vanjski poklopac	Right hand bar	1
33	Spužva		2	78	Unutarnji poklopac	Right hand bar	1
34	Vijak	ST4.2*13	11	79	Držač leve ručke		2
35	Gornji poklopac računara		1	80	Držač desne ručke		1
36	Donji poklopac računara		1	81	Vijak	ST4.2*45	4
37	Vijak	ST4.2*15	4	82	Vijak	M6*37	4
38	Brzina +/-		1	83	Vijak	ST4.2*9.5	4
39	Start/stop		1	84	Ključ sa odvijačem		1
40	Nadzorna ploča		1	85	Vijak	ST4.2*12	8
41	Donja žica računara		1	86	Vijak	4.2*9	8
42	Gornja žica računara		1	87	Vijak	M8*12	2
43	Jastučić zupca		2	88	Vijak	M6*65	2
44	Magnetni prsten		1				
45	Jednostruka smeđa žica		1				

VODIČ ZA RJEŠAVANJE PROBLEMA

ŠIFRA	RAZLOG	RIJEŠENJE
E01	1. Žica poruke je prekinuta ili nije dobro spojena	1. Provjerite jesu li računalo i žica donje upravljačke ploče dobro povezani; 2. Provjerite je li IC na donjoj upravljačkoj ploči labav, resetirajte IC
E02	2. Pad napona	4. Provjerite je li napon napajanja 50% niži od normalnog napona, upotrijebite test napona; 5. Provjerite je li upravljačka ploča spaljena tako da osjetite neobičan miris, zamijenite upravljačku ploču; 6. 3. Provjerite je li žica motora dobro spojena, ponovno je spojite.
E03	Nema signala senzora	4. Provjerite svijetli li signalna lampica na kontrolnoj ploči, a ako je signalna lampica pregorjela, promijenite signalnu lampicu. 5. Provjerite je li utikač senzora dobro spojen 6. Provjerite je li magnetski senzor pokvaren ili dobro spojen, ponovno ga spojite ili zamijenite magnetski senzor.
E05	Djeluje kao zaštita od preopterećenja	3. Motor je preopterećen ili zaglavljen, što uzrokuje prekomjernu struju, stroj će pokrenuti samozaštitni sustav. Podesite stroj i ponovno ga pokrenite; 4. Provjerite proizvodi li motor buku ili je motor/donja upravljačka ploča izgorjela, ako je tako, zamijenite motor i donju upravljačku ploču; 3. Provjerite je li napon napajanja pogrešan, upotrijebite pravi napon za ponovno testiranje.
Prikazuje "----"	3. Sigurnosni ključ nije na predviđenom mjestu 4. Sigurnosni ključ nije dobro spojen ili je pokvaren	4. Provjerite je li sigurnosni ključ na predviđenom mjestu. 5. Provjerite je li senzorska ploča sigurnosnog ključa dobro spojena 6. Postavite senzorsku ploču sigurnosnog ključa natrag u računalo
Ako se motor ne okrene nakon pritiska tipke "START": žica koja upravlja motorom je možda prekinuta, zaštitna cijev na upravljačkoj ploči je oštećena ili otpala, ili žica motora nije dobro spojena ili je IGBT na upravljačkoj ploči pregorjela. Provjerite je li žica motora dobro spojena i ponovno je spojite. Provjerite je li zaštitna cijev u redu, ponovno je postavite ili zamijenite. Multimetrom provjerite je li IGBT pregorio i zamijenite IGBT ili upravljačku ploču.		
E07/E08	EEPROM oštećen	Zamijenite upravljačku ploču

Važne informacije o jamstvenim pravima

- Svaki kvar vaše električne instalacije ili utičnice koji je utjecao na kvar trake znači da NEMATE pravo na jamstvo u slučaju te vrste kvara.

- Centriranje gazišta je vaša odgovornost jer se ono pomiče tijekom trčanja! Ukoliko je gazna površina oštećena zbog neadekvatnog i nepravovremenog centriranja gazne površine, oštećena gazna površina ne ulazi u jamstvo!

-Čišćenje uređaja je vaša odgovornost, kako biste ostvarili pravo na jamstvo

- Pregled palube (gazne površine) i podmazivanje gaznog sloja nisu dio jamstva.

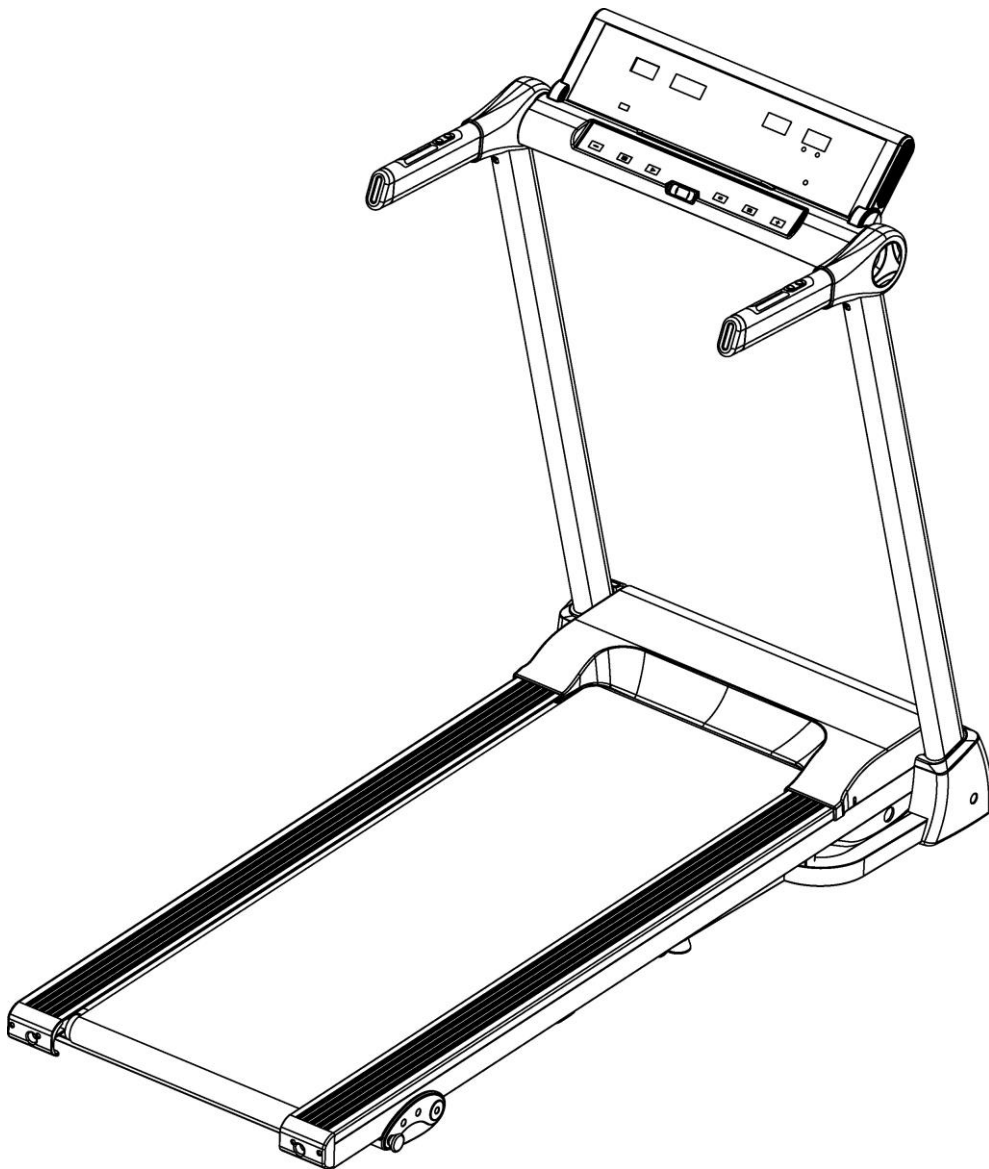
Preporučamo podmazivanje pokrivača prema sljedećoj vremenskoj tabeli

- Povremeni korisnici (manje od 3 sata tjedno) jednom u 20 dana
- Srednje česti korisnici (3-5 sati tjedno) jednom svakih 15 dana
- Česti korisnici (više od 5 sati tjedno) svakih 7 dana

PAŽNJA! Ako ne podmazujete redovito palubu, može doći do oštećenja trake, palube i pregorjeti motor i elektronički dijelovi. Ukoliko se gore navedeni nedostaci pojave iz gore navedenog razloga, svi ti nedostaci NISU uključeni u jamstvo, ali KUPAC snosi troškove njihovog popravka.

Silikonsko ulje za podmazivanje pokrivača možete kupiti u bilo kojoj bolje snabdevenoj prodavnici tog tipa ili naručiti direktno od uvoznika na www.ringsport.rs/ulje-za-podmazivanje-trake-za-trcanje

MOTOR TREADMILL GUIDE



Read all instructions carefully before using the product.
Keep the user manual for future reference.

Precautionary measures

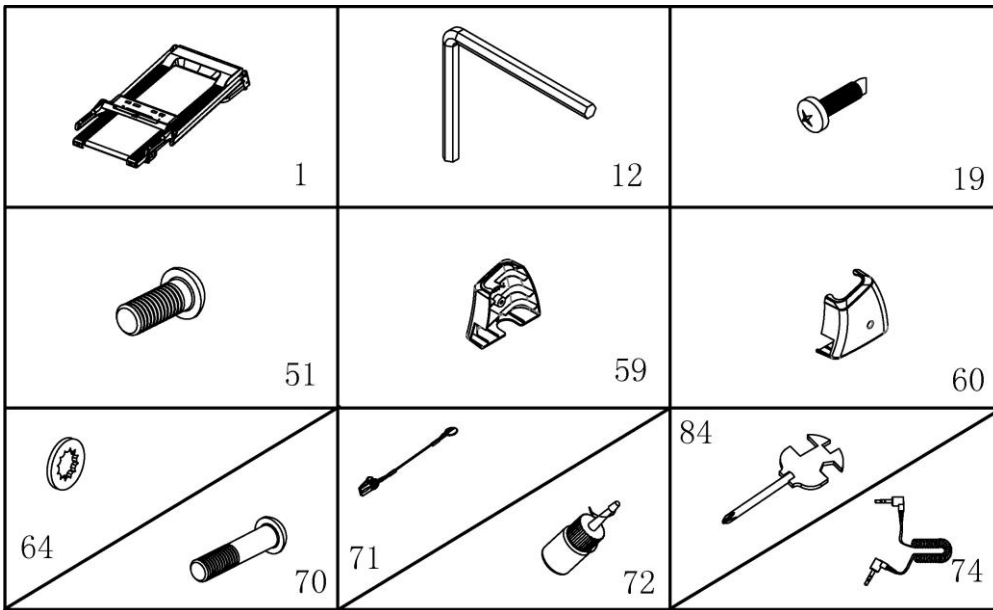
Warning: We suggest that you consult a doctor or health professional before starting to exercise, especially if you are under the age of 35 or a person with health problems. We are not responsible for any problems or injuries if you do not follow our specifications. The treadmill should be carefully assembled and the motor covered, then connected to the power supply.

Attention:

1. Make sure safety clips are attached to clothing or belts before using tape.
2. Do not place any objects on any part of the equipment that could damage the equipment.
3. Place the tape on a flat surface. Do not place the treadmill on a thick carpet as this may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
4. Never start the treadmill while standing on the treadmill. After turning on and adjusting the speed control, there may be a pause before the treadmill starts, always stand on the side rails of the frame until the treadmill starts.
5. Wear appropriate clothing while exercising on the treadmill. Do not wear long, loose clothing that can become entangled in the tape. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
6. Keep children and pets away from the treadmill during training.
7. Do not exercise 40 minutes after dinner.
8. The equipment is suitable for adults, minors can practice under the supervision of adults.
9. You must hold on to the handrails until you become familiar with the band when you first start exercising.
10. The treadmill is an indoor equipment, and should not be used outdoors to avoid damage. Keep the area where your tape is attached clean, flat and dry. It is forbidden to use it for purposes other than exercise.
11. Purchase a power cord from a distributor or contact us directly for a power cord that is used exclusively for the treadmill.
12. If the treadmill suddenly increases speed due to an electronic malfunction or the speed is accidentally increased, the treadmill will stop suddenly when the pin is pulled from the console.
13. Do not connect the power supply to the middle of the cable; do not extend the cable or change the cable plug; do not place heavy objects on the cable and do not place the cable near a heat source; do not use multi-hole sockets, it may cause fire or injure people in case of electric shock.
14. Unplug the equipment when not in use. When it is unplugged, do not pull on the power cord to keep the wire in good condition. Connect the plug to the outlet with a safety earth circuit, as the power cord is professional equipment. You must contact the experts directly if the cable is damaged.
15. This tape is for home use only.
16. Safety zone behind the treadmill: 1000 * 2000MM

Installation instructions

When you open the box, you will find the parts listed below:



PARTS LIST:

NO	DESCRIPTION	Specification	Qty.	NO	DESCRIPTION	Specification	Qty
1	The main frame		1	64	Safety washer	8	6
12	5# Allen key		1	70	Screw	M8*45	2
19	Screw	4.2*19	2	71	Security key		1
51	Screw	M8*16	4	72	Oil bottle		1
59	Left base cover		1	74	MP3 wire	Optional	1
60	Right base cover		1	84	Wrench with screwdriver		1

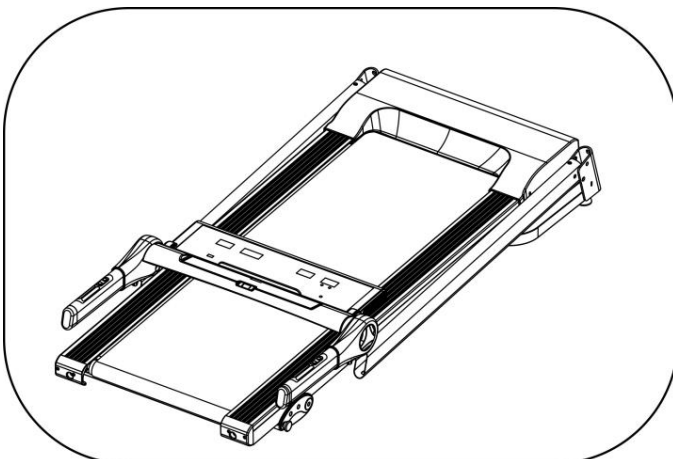
FIXING TOOLS:

5 # Allen key 5mm 1pc

Key with screwdriver 1pc

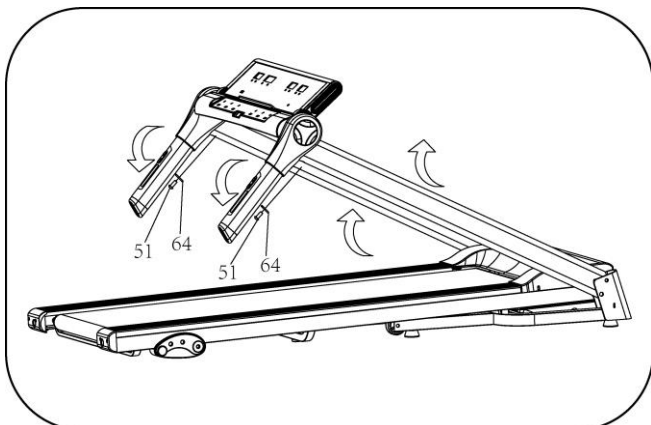
Note: Do not connect to power before fully assembling the device.

STEP 1 :



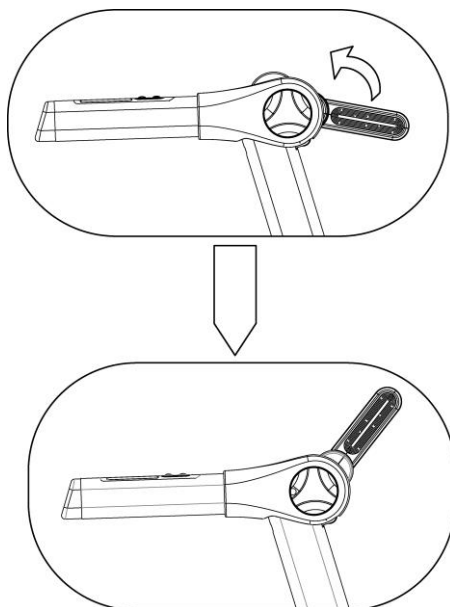
1. Open the box, take out the spare parts shown above, place the main frame on a flat surface

STEP 2 :



2. Hold the computer frame and turn the handle down, and use the 5 # Allen key (12), screw (51) and lock washer (64) to fix the computer frame to the right and left uprights. The picture on the left is for reference

STEP 3 :

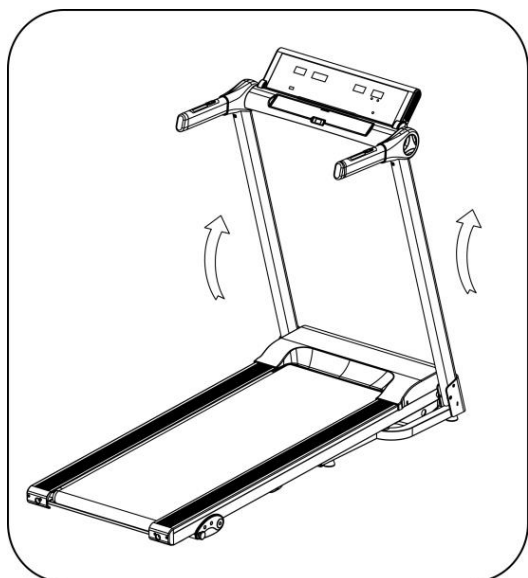


3. Rotate the computer in the direction of the arrow

4. Adjust the angle of the computer according to your height

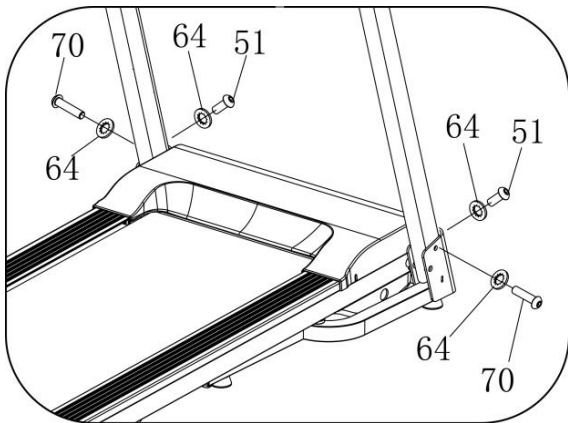
5. For the lowest and highest angle, see the picture on the left.

STEP 4



Lift the upright part and try to avoid falling and causing injury.

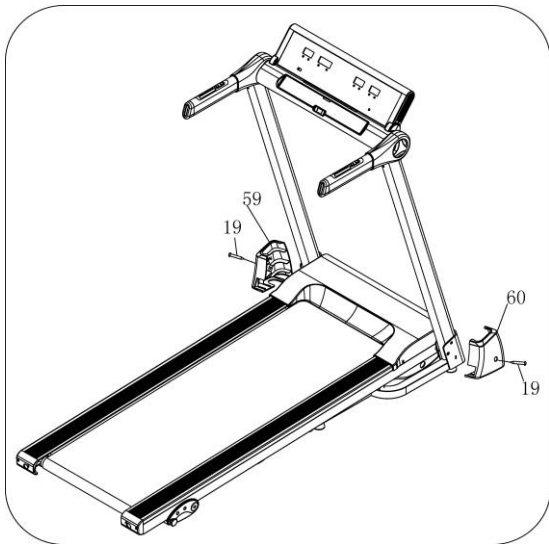
STEP 5:



3. Use a #5 Allen key (12), screw (70), and lock washer (64) to secure the upright (3) to the main frame; then use the Allen key (12), screw (51) and lock washer (64) to secure the upright (3) to the main frame

4. The left side is the same as the right side

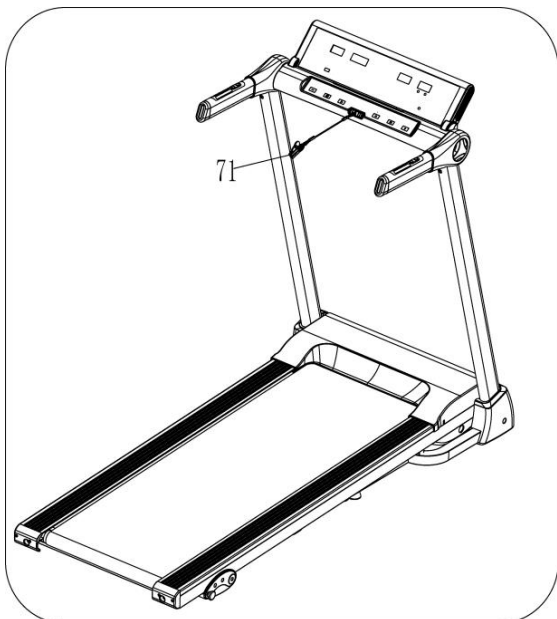
STEP 6:



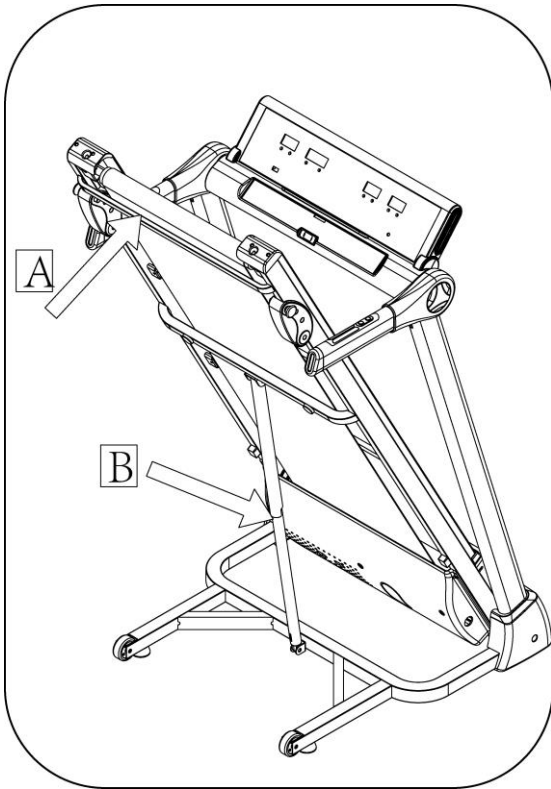
5. Use the screwdriver key (12), screw (19) to attach the left base cover (59) to the base frame

6. The right side is the same as the left

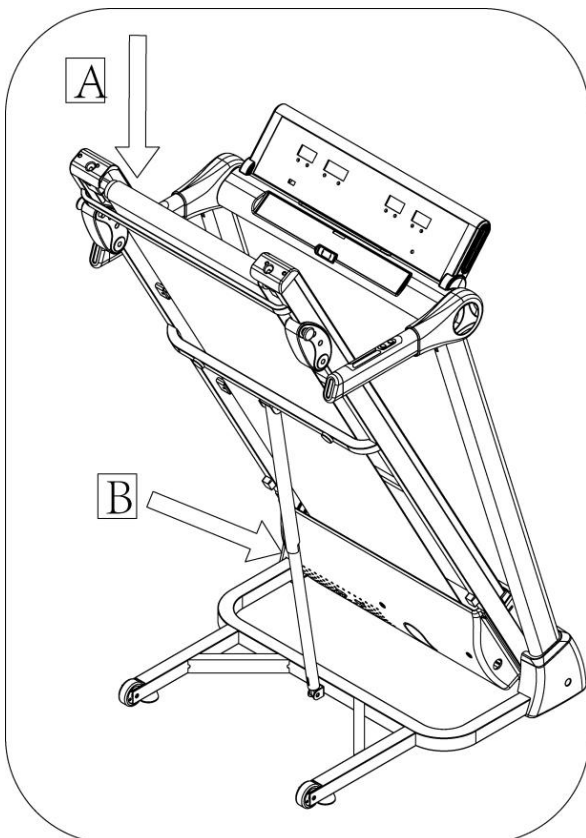
STEP 7:



3. Place the security key (71) on the computer.

Lifting:

Pull the base frame into position (A) until you hear the air pressure band (B) lock into the round tube.
Note: disconnect wire assemblies when assembling.

Descent:

Hold the place A with your hand, push the place of the air pressure strip, then the base frame will fall automatically (please keep anyone and any pets away from the machine when falling)

Technical parameters

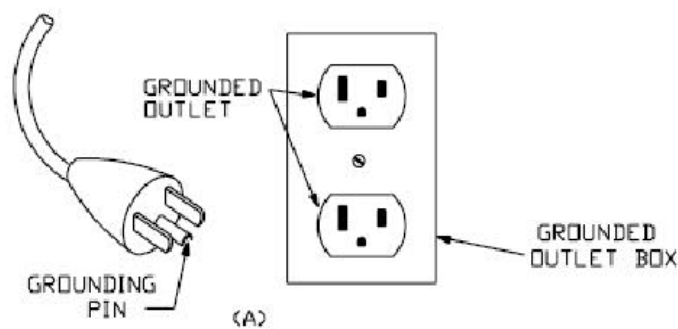
SIZE (mm)	1476*1150*649mm	POWER	As shown on the label
FOLDED SIZE (mm)	760*1300*649mm	Maximum output power	As shown on the label
RUNNING SURFACE SIZE (mm)	400*1200	SPEED RANGE	0,8-12KM/H
NET WEIGHT	43KG	MAXIMUM ALLOWED WEIGHT	100KG
4 LED SCREEN WITH WHITE BACKLIGHT	Speed, time, distance, calories, fat		

Grounding methods

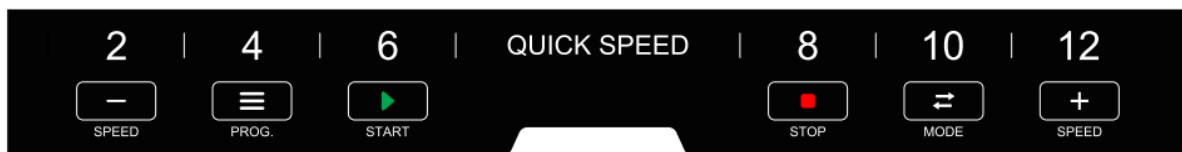
This product must be grounded. If a fault or damage occurs, grounding provides the path of least resistance for current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cable with an equipment grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate 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 electric shock. Call a qualified electrician or serviceman if you suspect that the product is properly grounded. Do not modify the plug supplied with the product - if it does not fit the outlet, have a suitable outlet installed by a qualified electrician. This product is used on a nominal 220-240 / 100-120 volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug shown in Figure A below. Check that the product is connected to an outlet of the same configuration as the plug. No adapter may be used with this product. (The picture below is for reference only, the actual plug and socket depends on the country of import)

Grounding methods



1.SCREEN:



2. DETAILS OF THE LCD SCREEN:

DIST: Shows the running distance

TIME: Shows the running time.

SPEED: Displays the speed. During the boot process, a 3-second countdown is displayed: 3, 2, 1;

PULSE: Displays heart rate data.1. When there are heartbeats, the heartbeat value is displayed; when there is no heartbeat, the 'P' sign is displayed.

CALO / PULSE: Displays calories / heart rate. When the CAL sign lights up, the corresponding window displays calories; when the PULSE sign lights up, the corresponding window displays the heartbeat.

3. KEY FUNCTION

1. **"PROG" key:** Press this key to select a program from manual mode — P1 ---- P15 --- FAT.

2. **"MODE" button**

2.1 When the machine is in standby mode, press this button to select the mode: manual mode, timer mode, distance mode, calorie mode.

2.2 When the machine is in FAT mode, the selection order is "Sex", "Age" "Height" "Weight".

3. **"START" button:** Press this button to start the machine, the machine will run at the lowest speed or the set program speed after a 3-second countdown.

4. **"PAUSE / STOP" key:** When the tape is moving, press this button once to slow down the tape and stop it in PAUSE state. All data will remain in PAUSE state, If you press this button twice, the machine will stop completely and all data will be reset. But in the PAUSE state, if you press the START key, the tape will start and continue the data from the PAUSE state

5. **"SPEED ▲、▼":** Adjust the speed. Press the button to set speed while running or set data when stopped.

6. **"SPEED (2,4,6,8,10,12) ":** Set the speed quickly.

7. Button on the left handle: start / stop adjustment button. Button on the right handle: Speed adjustment button.

Note: When any button is pressed, it will be accompanied by a beep. When the button is set to exceed the parameters, it will be accompanied by a long tone. When an invalid key is pressed, no beep is heard.

4. MAIN FUNCTION

Open the power switch, the screen will light up, the machine will go into standby mode.

4.1. QUICK START (MANUAL):

Insert the safety key, press the "START" key, the treadmill will start at the lowest speed for 3 seconds, press SPEED ▲ 、 ▼ to adjust the speed. Press the 'STOP' button or remove the safety key directly to stop the belt.

4.2. COUNTDOWN MODE:

Press the 'MODE' button, you can choose the timer mode, the distance mode, the calorie mode, and the screen will show the default data and light. Simultaneously press SPEED ▲ / ▼ to set the data. Press the 'START' key, the machine will run at the lowest speed, you can press SPEED ▲ / ▼ to change the speed. When it counts down to 0, the machine will come to a smooth stop. Of course, you can press the "STOP" button or remove the safety key from the computer to stop the machine.

4.3. INSTALLED PROGRAMS:

Press the 'PROG' key to select the installed program from P1 ---- P15. When you set the program, the time window will show the default data and light, press the SPEED button to set the running time. Each program is divided into 20 sections, Each exercise time = setup time/20. Press "START", the machine will run at the speed of the first section. When the section is finished, it will automatically enter the next one, the speed will change according to the data of the next section. When you finish one program, the machine will stop smoothly. During running you can change the speed with SPEED ▲ / ▼, when the program enters the next section it will return to the current speed. And you can press 'STOP' or remove the safety key to stop the machine at any time..

□At the end of the program mode, the tape will emit 15 beeps, after which all data will be cleared to 0 and it will enter the standby state

5. HEART RATE TEST

When you hold the heart rate lever with two hands, the heart rate window will display your heart rate after 5 seconds. To get an accurate heart rate reading, hold the heart rate knob for more than 30 seconds to test when the machine stops. The heart rate data is only for reference, it cannot be medical data.

6. BODY FAT TEST

When the tape is in standby mode press the 'PROGRAM' key until the speed window shows 'FAT'. "FAT" is the body fat testing regimen. Press 'MODE' to select the 'GENDER / AGE / HEIGHT / WEIGHT' parameter, and the TIME / DIST window will display "-1 -" , "- 2 -" 、 "- 3 -" "- 4-". After setting each parameter, press SPEED ▲ / ▼ to set the data, and the CAL / PULSE window will display the data; press the 'MODE' key to finish, the window will show "-5-" and "---" Hold the heart rate knob with two hands, it will show your BMI data after 5 seconds.

6.1 Data display and setting range

Parameter type	Default	Adjustment range	Label
GENDER (-1-)	0 (MEN)	0—1	0= MEN 1= WOMEN
YEARS (-2-)	25	10—99	
HEIGHT (-3-)	170 CM	100—240 CM	
WEIGHT (-4-)	70KG	20—160KG	

6.2 Body Mass Index (BMI) Reference

(BMI)	
<19	Reduced weight
19--26	Normal weight
26--30	Overweight
>30	Obesity

7. REST FUNCTION

When stopped for more than 2 minutes without any operation, the system returns to the standby state, and the backlight is turned off; after more than 10 minutes, the system turns off all displays and enters sleep mode. Press any key to wake it up.

8. SECURITY KEY FUNCTION

Whenever you pull out the safety key, the treadmill will quickly stop, all data will reset to zero, and all windows will show "OFF". All normal operation must be under safety lock.

11. DISPLAY OF RUNNING DATA AND ADJUSTMENT RANG

	DISPLAY SCOPE	DEFAULT PROGRAM	DEFAULT MODE	ADJUSTMENT RANGE
SPEED (KM/H)	0.8-12KM	-----	-----	-----
TIME	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
DISTANCE	0.00KM—99.9KM	1.00KM	-----	0.5KM—99.9KM
CALORIES	0Kcl—999Kcl	50Kcl	-----	10Kcl—990Kcl

12. TABLE OF DATA:

TIME PROG	Setup time/20= run interval																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
P01	BRZINA	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	2	3	3	5	3	
P02	BRZINA	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	BRZINA	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	BRZINA	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	BRZINA	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	BRZINA	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	BRZINA	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	BRZINA	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	BRZINA	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	BRZINA	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	BRZINA	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	BRZINA	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	BRZINA	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	BRZINA	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	BRZINA	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Exercise instructions

Warm-up phase:

If you are over 35 or not very healthy, and you are also exercising for the first time, please consult your doctor or professional. Before using the motorized treadmill, learn how to operate the machine, how to start, stop, adjust the speed and so on, do not stand on the machine at this time. After that you can use the machine. Stand on the anti-slip mat on both sides and operate the levers with both hands. Keep the machine at a low speed of about 1.6~3.2km/h, then test the machine while working with one leg; after you get used to the speed, you can run on the machine and you can add speed between 3 and 5 km / h. Maintain the speed for about 10 minutes, then stop the machine.

Practice phase:

Learn how to set speed and incline before use. Walk about 1 km at a steady pace and record the time, it will take you about 15-25 minutes. If you walk at a speed of 4.8 km/h, it will take you about 12 minutes to cover 1 km. If you feel comfortable at a steady speed, you can add speed and incline, after 30 minutes you can have a good workout. At this stage, you can't add too much speed or incline at once, it can make you feel uncomfortable.

Exercise intensity:

Warm up at a speed of 4.8 km / h for 2 minutes, then increase the speed to 5.3 km / h and continue walking for 2 minutes, then add 5.8 km / h and walk for 2 minutes. After that, add 0.3 km/h every 2 minutes, until you start breathing air fast but feel comfortable Burning calories---the best efficient way Warm up 5min speed: 4-4.8KM/H, then slowly increase the speed by 0.3KM / H / 2 minutes, until you reach a steady speed that you find comfortable for 45 minutes. To improve the intensity of the movement, you can maintain the speed for 1 hour of the TV program, and then increase the speed by 0.3KM / H every time interval, after which you return to the original speed. You can learn the best effectiveness of exercise for burning calories during this time and the resulting increase in heart rate. Finally, you should slow down the speed step by step for 4 minutes.

Frequency of exercise:

Cycle time: 3-5 times / week, 15-60 min. Make an exercise schedule a habit, not just for your hobby. You can control the intensity of your run by adjusting the speed and incline of the treadmill. We suggest not setting the slope first; increasing the incline is an effective way to increase the intensity of the exercise.

Before you start exercising, consult your doctor or health care professional. Professional people can help you make an appropriate exercise schedule according to your age and health condition, determine the speed of movement, exercise intensity. Stop immediately if you experience chest tightness, chest pain, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, or other discomfort during exercise. You should consult your doctor or health care professional to proceed further. You can choose a normal walking speed or a running speed if you always exercise on the treadmill.

If you do not have enough experience or confirm the test speed, you can follow the instruction:

Speed 1-3.0KM/H you are not in the best physical condition

Speed 3.0-4.5KM/H less movement and exercise

Speed 4.5-6.0KM/H normal walking

Speed 6.0-7.5KM/H fast walking

Speed 7.5-9.0KM/H jogging

Speed 9.0-12.0KM/H medium fast walking

Attention: movement speed \leq 6KM/H, normal walking; Movement speed \geq 8.0KM / H, good runner.

WARM-UP INSTRUCTIONS

Before exercising, it is recommended to do stretching exercises. Warmed up muscles are easier to stretch, devote the first 5 - 10 minutes to warming up. Then, according to the following methods, do the stretching exercises - do it five times, each leg for 10 seconds or more each time, and do the same again after finishing the exercise.

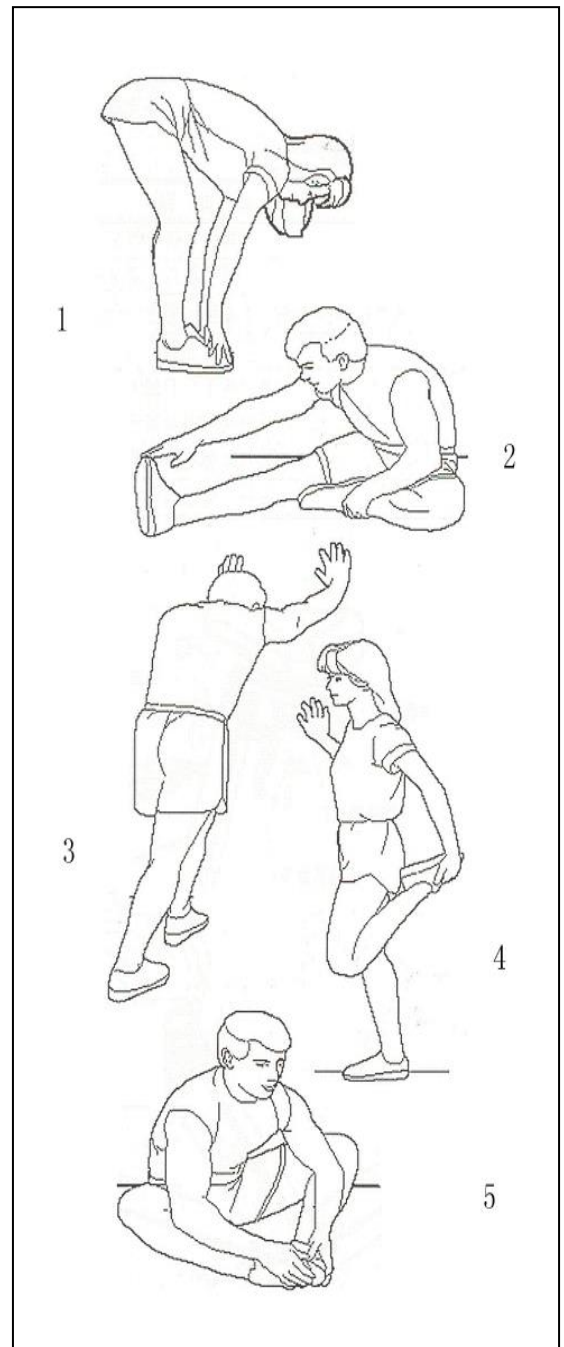
1. Downward stretch: knees slightly bent, body bent forward, so that the back and shoulders are relaxed, hands try to touch the toes. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times (see picture 1).

2. Stretching the tendons: sitting on a clean surface, straighten one leg. Bend the other leg inwards as close as possible to the stretched leg. Try to touch your toes with your hand. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg three times (see picture 2).

3. Leg and foot stretch: lean against a wall with one leg extended. Keep your legs straight and lean your heels towards the wall. Repeat for each leg three times (see Figure 3).

4. Quadriceps Stretch: Lean on a wall or table with your left hand for balance, then use your right hand to stretch your right foot back to your buttock until you feel a stretch in your hamstrings. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg three times (see Figure 4).

5. Sartorius Stretch (Inner Thigh Muscles): Sit with feet together, knees outwards. Grab your feet with your hands and stretch your groin. Hold for 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times (see Figure 5).



Warning: ALWAYS UNPLUG THE BAND FROM THE OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING.

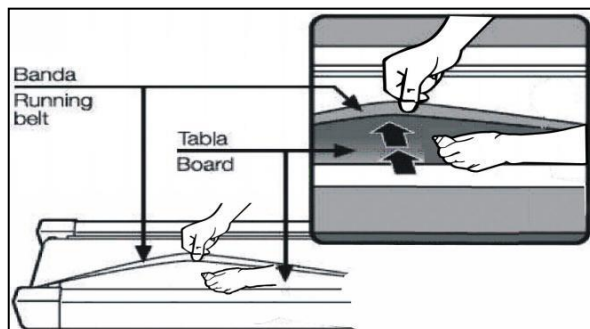
Cleaning: General cleaning of the device will significantly extend its life. Keep the tape clean regularly.

Be sure to clean the exposed part of the platform on both sides of the walk, as well as the side rails.

Wear clean shoes - this reduces the accumulation of foreign material under the treadmill.

Warning: Before removing the engine cover, always unplug the tape from the electrical outlet. At least once a year, remove the engine cover and vacuum under the engine cover.

LUBRICATION OF TRACK AND RUNNING PLATFORM



This treadmill is equipped with a low-maintenance pre-lubricated platform system. Belt/platform friction can play a major role in function and life, requiring periodic lubrication. We recommend a periodic review of the platform. If you find damage, you need to contact our service center. We recommend that you lubricate the platform according to the following schedule:

We recommend lubricating the blanket according to the following time table

- Occasional users (less than 3 hours per week) once every 20 days
- Medium frequent users (3-5 hours per week) once every 15 days
- Frequent users (more than 5 hours per week) every 7 days

ATTENTION! If you don't lubricate the deck regularly, it can damage the tape, the deck, and burn out the engine and electronic parts. If the above defects occur for the above reason, all these defects are NOT included in the warranty, but the BUYER bears the costs for repairing them.

You can buy silicone oil for blanket lubrication in any well-stocked store of that type, or order directly from the importer online at www.ringsport.rs/ulje-za-podmazivanje-trake-za-trcanje

Attention: Any repair requires a professional technician.

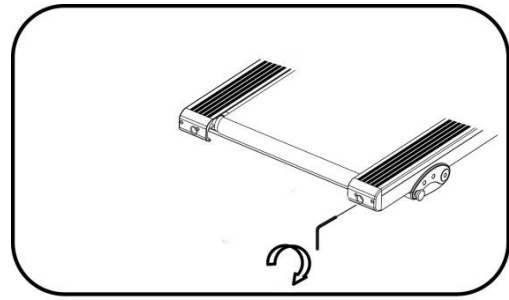
1. We suggest that after working for 2 hours, unplug the tape for 10 minutes, it is good for maintaining the tape.
2. To avoid slipping while running, the tape should not be too loose; to avoid more abrasion between the roller and the belt and to keep the machine working well, the belt should not be too loose. You can adjust the distance between the plates and the tape, the tape should be about 50-75 mm away from the plates on both sides, preferably not too tight or too loose.

CENTERING THE TAPE

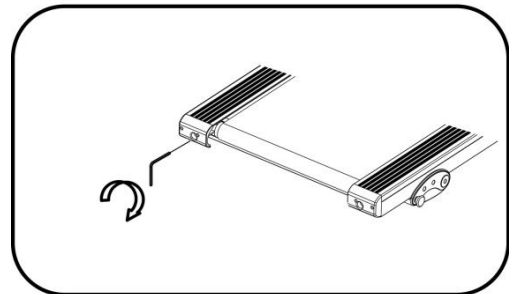
Place the tape on a flat surface. Run the belt at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the tape has gone to the right, pull out the safety switch, turn the right adjusting screw 1/4 clockwise, then start running until you center the tape. FIGURE A

If the tape has gone to the left, pull out the safety switch, turn the left adjustment screw 1/4 clockwise, then start running until you center the tape. FIGURE B

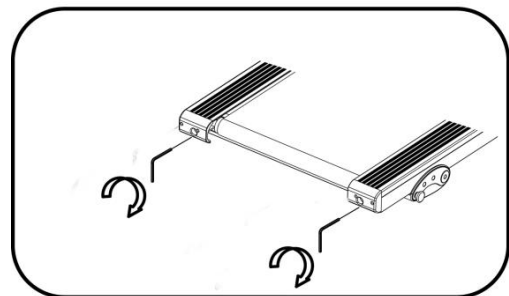
Adjust the tension of the band in time, because it loosens after a long time of running. Pull out the safety switch, turn the left and right adjustment screws 1/4 clockwise, then start running again, confirm the belt tension. FIGURE C.



A

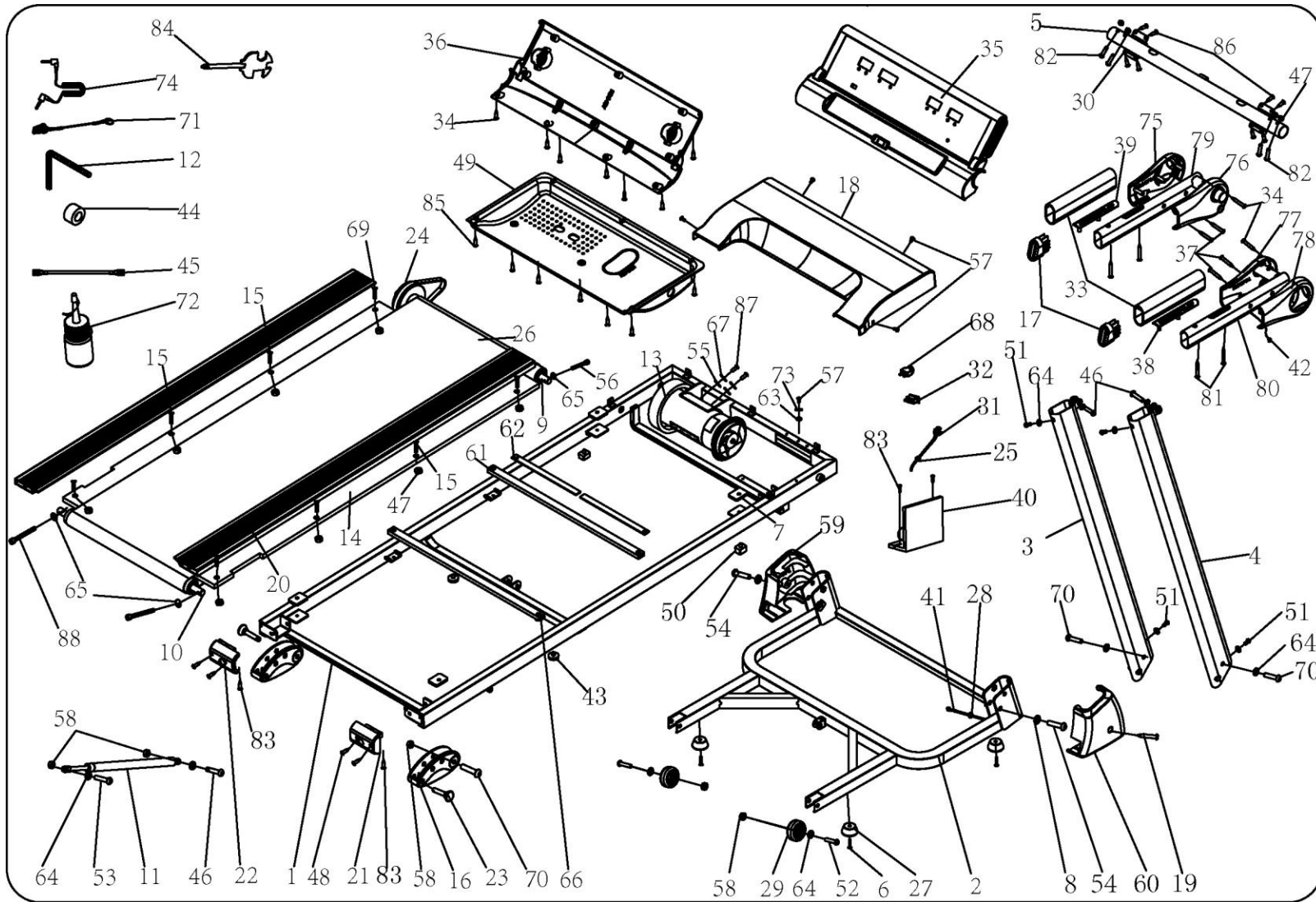


B



C

Detailed drawing of parts



Parts list

NO.	DESCRIPTION	SPEC.	QTY	NO.	DESCRIPTION	SPEC.	QTY
1	The main frame		1	46	Screw	M8*25	3
2	Basic framework		1	47	Safety washer	M6	12
3	Left upright part		1	48	Screw	ST4.2*30	4
4	Right upright part		1	49	Lower engine cover		1
5	Computer holder		1	50	Tooth pad 2		2
6	Screw	ST4.2*25	4	51	Screw	M8*16	4
7	A pillow		4	52	Screw	M8*40	2
8	Safety washer	10	2	53	Screw	M8*42	3
9	Front roller		1	54	Screw	M10*55	2
10	Rear roller		1	55	Safety washer C	8	2
11	Cylinder		1	56	Screw	M6*55	1
12	5# Allen key	5mm	1	57	Screw	M5*8	5
13	DC motor		1	58	Safety nut	M8	6
14	Running board		1	59	Left base cover		1
15	Screw	M6*37	4	60	Right base cover		1
16	Adjustable foot pad		2	61	Tube for reinforcing the running board		2
17	Angled pipe opening		2	62	Reinforcement tube pad	275*20*3	4
18	Engine cover		1	63	Safety washer	5	2
19	Screw	ST4.2*19	2	64	Safety washer	8	12
20	Side rail		2	65	Safety washer	6	3
21	Right rear cover		1	66	Insulating nylon cushion	φ23*φ10.5*2	4
22	Left rear cover		1	67	Spring washer	8	2
23	Fixed plug		2	68	Overload protector		1
24	Engine belt		1	69	Screw	M6*30	4
25	Power cord clip		1	70	Screw	M8*45	4
26	Strip running		1	71	Security key		1
27	Foot pad		4	72	Oil bottle		1
28	Ring protection connection B		2	73	Spring washer	5	2
29	A moving wheel		2	74	MP3 wire	Optional	1
30	Rotating plate		2	75	Outer cover	left hand bar	2
31	Power cord		1	76	Inner cover	left hand bar	1
32	Power switch		1	77	Outer cover	Right hand bar	1
33	A sponge		2	78	Inner cover	Right hand bar	1
34	Screw	ST4.2*13	11	79	Left handle holder		2
35	The top cover of the computer		1	80	Right hand grip		1
36	The bottom cover of the computer		1	81	Screw	ST4.2*45	4
37	Screw	ST4.2*15	4	82	Screw	M6*37	4
38	Speed +/-		1	83	Screw	ST4.2*9.5	4
39	Start/stop		1	84	Wrench with screwdriver		1
40	Dashboard		1	85	Screw	ST4.2*12	8
41	Computer bottom wire		1	86	Screw	4.2*9	8
42	Top computer wire		1	87	Screw	M8*12	2
43	Tooth pad		2	88	Screw	M6*65	2
44	Magnetic ring		1				
45	Single brown wire		1				

TROUBLESHOOTING GUIDE

CODE	REASON	SOLUTION
E01	1. The message wire is broken or not well connected	1. Check if the computer and the lower control panel wire are well connected; 2. Check if the IC on the lower control panel is loose, reset the IC
E02	3. Voltage drop	4. Check if the supply voltage is 50% lower than the normal voltage, use the voltage test; 5. Check if the control panel is burnt by smelling an irregular smell, replace the control panel; 6. 3. Check if the motor wire is well connected, reconnect it.
E03	No sensor signal	4. Check if the signal light on the control panel is on, and if the signal light is burnt out, change the signal light. 5. Check if the sensor plug is well connected 6. Check if the magnetic sensor is broken or well connected, reconnect it or replace the magnetic sensor.
E05	It works as an overload protection	3. The motor is overloaded or stuck, causing excessive current, the machine will start the self-protection system. Adjust the machine and restart; 4. Check if the motor is making noise or if the motor / lower control panel is burnt, if so, replace the motor and the lower control panel; 3. Check if the supply voltage is wrong, use the right voltage to test again.
It shows"----"	3. The security key is not in the designated place 4. The security key is not connected well or is broken	4. Check that the security key is in the designated place. 5. Check if the security key sensor board is well connected 6. Place the security key sensor board back into the computer
<p>If the motor does not turn after pressing the "START" button: the wire that controls the motor may be broken, the protective tube on the control panel is damaged or fallen off, or the motor wire is not connected well, or the IGBT on the control panel is burned out Check whether the wire the motor is well connected and reconnect it. Check if the protective tube is OK, refit or replace it. Use a multimeter to test if the IGBT is burned out and replace the IGBT or control board.</p>		
E07/E08	EEPROM damaged	Replace the control panel

Important information about guarantee rights

- Any failure of your electrical installation or socket that affected the failure of the tape means that you are NOT entitled to a warranty in the event of that type of failure.

- Centering the tread is your responsibility because it moves when running! If the tread is damaged due to inadequate and untimely centering of the tread, the damaged tread is not covered by the warranty!

-Cleaning the unit is your responsibility, in order to realize the right to the warranty

-Inspection of the deck (tread surface) and lubrication of the tread are not part of the warranty.

We recommend lubricating the blanket according to the following time table

- Occasional users (less than 3 hours per week) once every 20 days**
- Medium frequent users (3-5 hours per week) once every 15 days**
- Frequent users (more than 5 hours per week) every 7 days**

ATTENTION!: If you don't lubricate the deck regularly, it can damage the tape, the deck, and burn out the engine and electronic parts. If the above defects occur for the above reason, all these defects are NOT included in the warranty, but the BUYER bears the costs for repairing them.

You can buy silicone oil for blanket lubrication in any well-stocked store of that type, or order directly from the importer online at www.ringsport.rs/ulje-za-podmazivanje-trake-za-trcanje