



MANUAL DE UTILIZARE
IN 22977 Banda de mers inSPORTline Tyrion



CUPRINS

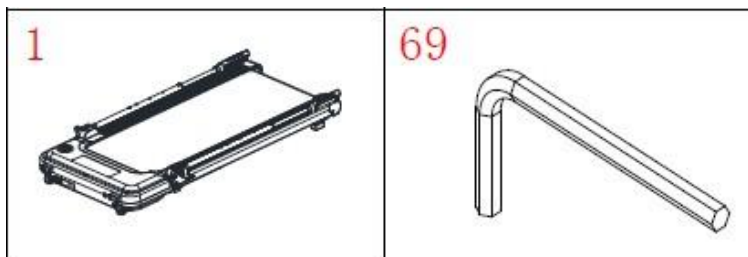
INSTRUCTIUNI DE SIGURANTA	3
ASAMBLARE	4
CONSOLA	5
PARAMETRI SI AFISAJ	5
BUTOANE	5
PROGRAM MANUAL	6
MOD ECONOMISIRE ENERGIE	6
EXERCITII INCALZIRE	7
NOTE IMPORTANTE	8
DIAGRAMA	11
LISTA PIESE	12
ERORI	14
PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR	14

INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚA

- Citiți manualul înainte de asamblare și prima utilizare și păstrați-l pentru referințe ulterioare.
- Nu introduceți niciodată obiecte străine în deschiderile produsului.
- Așezați banda de mers pe o suprafață plană și curată. Nu așezați banda pe covoare sau suprafețe care ar putea afecta ventilația. Nu așezați produsul lângă apă sau în aer liber.
- Nu stați niciodată pe banda de mers în timpul pornirii, stați întotdeauna pe sinele din lateral. După pornirea benzii și setarea vitezei, poate exista o mică întârziere înainte ca banda să fie pusă în mișcare.
- Purtați întotdeauna îmbrăcăminte și încălțăminte sport adecvate. Nu purtați haine largi care ar putea fi prinse în aparat.
- A nu se lăsa la îndemâna copiilor și a animalelor de companie.
- În jurul produsului trebuie să existe cel puțin 0,6 m de spațiu liber.
- Nu faceți exerciții fizice la mai puțin de 40 de minute după ce ati luat masa.
- Banda de mers este potrivită numai pentru adulți, adolescenții pot folosi banda de mers numai sub supravegherea unui adult.
- Când porniți pentru prima dată banda, țineți-va de mână până când sunteți siguri de viteză.
- Numai pentru uz interior. Utilizați banda de mers numai într-o încăpere curată și bine ventilată.
- Nu folosiți prelungitoare, nu așezați obiecte grele pe cablul de alimentare, nu așezați lângă o sursă de căldură etc.
- Deconectați banda de mers când nu este utilizată.
- Dacă cablul de alimentare este deteriorat, înlocuiți-l. Contactați un centru de service pentru înlocuire.
- Categoria: HC (conform EN 957) pentru uz casnic.
- Limita de greutate: 100 kg

ASAMBLARE

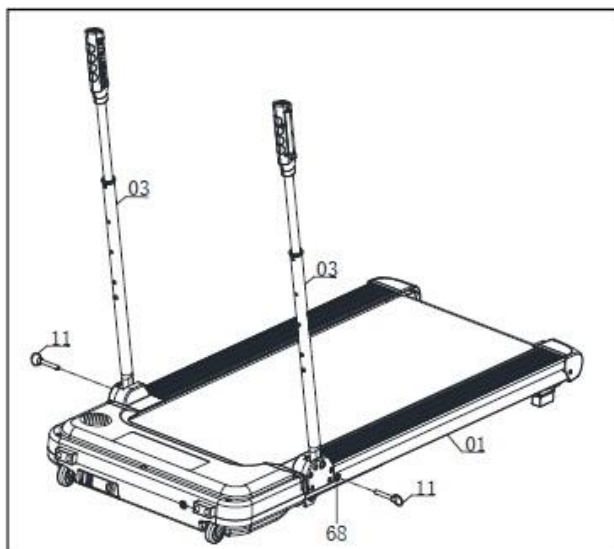
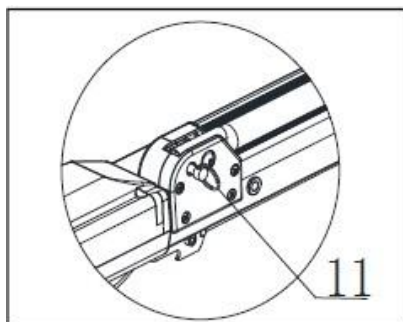
Scoateți toate componentele din cutie.



ATENȚIE: Conectați cablul de alimentare doar după finalizarea asamblării.

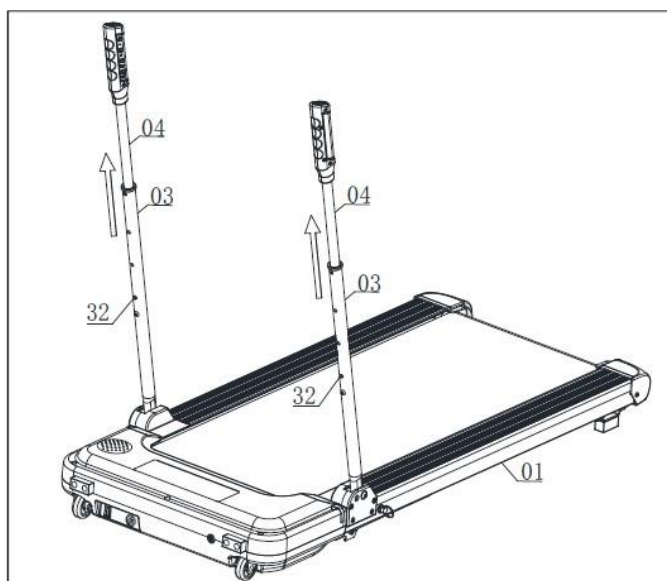
PAS 1

Scoateți știfturile (11) din cadrul principal (1), apoi introduceți știfturile (11) în cadrul de plastic (68) și ridicați mânerul (3).



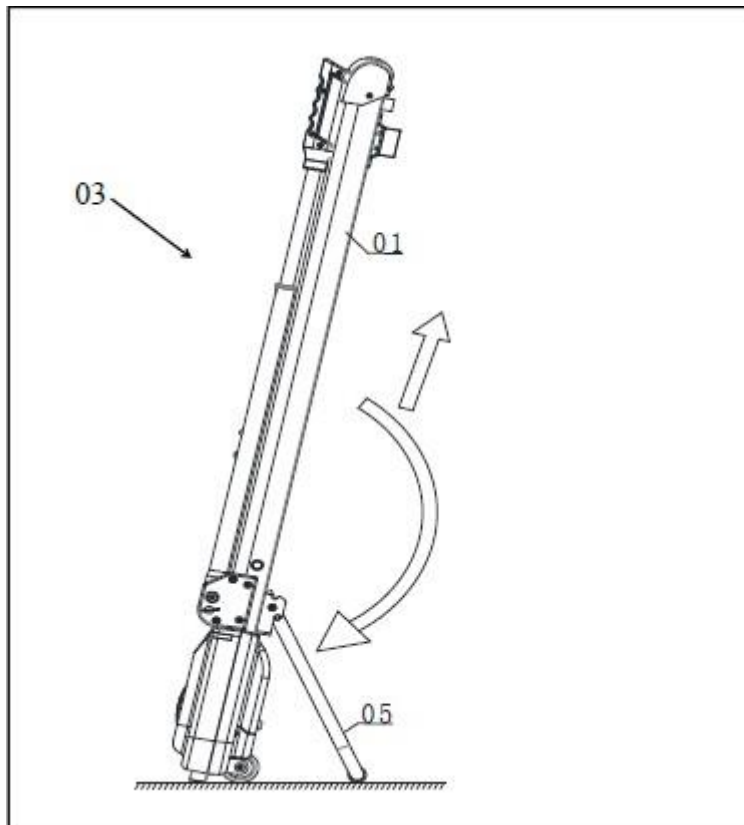
PAS 2

Apăsați știfturile (32) de pe barele mânerelor (3) și ridicați mânerul (4) la înălțimea dorită.



DEPOZITARE

Pliati mânerul (3) la cadrul principal (1). Ridicați placa și fixați cu stabilizatorul posterior (5).



CONSOLA

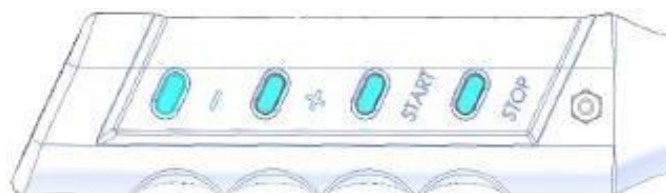


PARAMETRI ȘI AFIȘAJ

Consola afișează viteza de la 1 km/h la 8 km/h, **DISTANȚA** (DIS), TIMP și **CALORII** (CAL).

BUTOANE

Mânerul drept are următoarele butoane: START, STOP, + și –

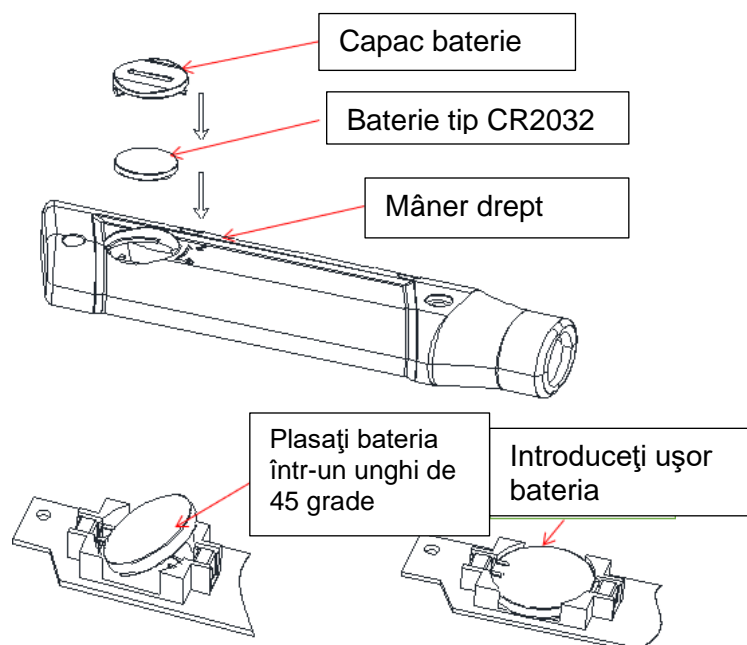


START: pornește banda de mers, dacă consola este în modul de așteptare, pornește banda de mers

STOP: oprește banda de mers, apăsați butonul în orice moment pentru a opri banda de mers

Butoanele + și -: apăsați pentru a crește sau a reduce viteza, apăsați pentru a crește viteza cu 0,1 km/h.

Mânerul este alimentat de o baterie CR2032. Pentru a înlocui bateria, capacul rotund al compartimentului bateriei trebuie scos.



PROGRAM MANUAL

După conectarea și pornirea benzii de mers, aceasta va intra în modul de așteptare, apăsați butonul START pentru a porni modul manual.

Viteza inițială este de 1 km/h, alte date sunt calculate de la 0. Puteți modifica viteza folosind butoanele + și -. Când timpul depășește 100 de minute, sistemul se oprește automat.

MOD ECONOMISIRE ENERGIE

Dacă banda de mers nu funcționează mai mult de 10 minute, trece în modul de economisire a energiei. Afișajul LED se stinge, apăsarea butonului de pornire repornește afișajul și trece în modul de așteptare.

BLUETOOTH

Asociați-vă dispozitivul inteligent cu Bluetooth-ul benzii. Găsiți dispozitivul „SMYK” și asociați-l cu un dispozitiv inteligent.

Redați muzică de la nivelul benzii de mers folosind dispozitivul inteligent.

PREGATIREA PENTRU A INCEPE

Dacă aveți peste 45 de ani sau aveți probleme de sănătate și este prima dată când utilizați o bandă de mers, vă rugăm să consultați medicul înainte de a face mișcare.

Înainte de a utiliza banda de mers, vă rugăm să stați deoparte și să învățați cum să o utilizați, de ex. cum să porniți, să opriți și să reglați viteza. O puteți folosi doar după ce vă familiarizați cu funcțiile sale. Apoi stați pe șinele laterale antiderapante din plastic și prindeți mânerul cu ambele mâini. Porniți banda de alergare și setați

viteză mică (1,6 – 3,2 km/h), stați drept, priviți înainte și încercați să pășiți de câteva ori pe suprafața de mers cu un picior. Apoi urcați pe bandă și începeți să mergeți. După ce v-ați adaptat, puteți crește încet viteza până la 3 – 5 km/h și mențineți această viteză timp de aproximativ 10 minute. După aceea, opriți încet banda de mers.

EXERCIȚII

Stați deoparte pentru a învăța cum să folosiți produsul (reglarea vitezei și înclinării). Începeți să faceți exerciții după ce vă familiarizați cu funcțiile. Mergeți 1 km într-un ritm constant și înregistrați timpul necesar, care poate fi de aproximativ 15 - 25 de minute. Mergeți 1 km cu 4,8 km/h (ai nevoie de aproximativ 12 minute). După ce ați finalizat cu succes acest exercițiu de câteva ori, vă puteți adapta la o viteză mai mare. Faceți un antrenament de 30 de minute.

FRECVENȚA

Frecvența optimă a exercițiilor este de 3 - 5 ori pe săptămână timp de 15 - 60 de minute. Este mai bine să faceți mai întâi un program și să nu faceți exerciții aleatorii. Puteți controla intensitatea mișcării prin reglarea vitezei.

CUM SĂ VĂ ANTRENAȚI

Cel mai bine este ca fiecare exercițiu să dureze 15 – 20 de minute. Încălziți-vă timp de 2 minute mergând cu 4,8 km/h, apoi creșteți viteza la 5,3 km/h și apoi 5,8 km/h. Fiecare secțiune ar trebui să dureze aproximativ 2 minute. Apoi adăugați 0,3 km/h la 2 minute, până când respirația se accelerează (totuși nu ar trebui să aveți dificultăți). Continuați să faceți exerciții cu această viteză. Dacă simțiți că este greu de respirat, reduceți viteza cu 0,3 km/h. La final, lăsați 4 minute pentru a reduce viteza în sfârșit.

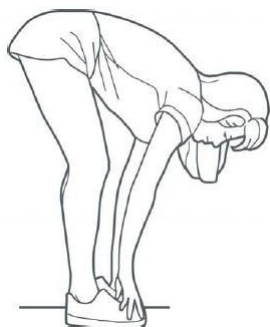
ARDEREA CALORIILOR - Acest mod vă permite să ardeți calorii. Încălziți-vă timp de 5 minute la o viteză de 4 – 4,8 km/h, apoi adăugați 0,3 km/h la fiecare 2 minute. Continuați să creșteți viteza până când simțiți că este o provocare să faceți exercițiul continuu timp de 45 de minute. Pentru a crește intensitatea, puteți încerca să faceți mișcare timp de 1 oră la această viteză. Vă puteți antrena în timp ce vă uitați la televizor. Adăugați o viteză de 0,3 km/h de fiecare dată când vedeți reclame și reveniți la viteza anterioară până la sfârșitul reclamei, astfel încât să creșteți intensitatea doar în timpul reclamelor. Încetiniți cel puțin 4 minute.

ÎMBRĂCĂMINTEA

Tot ce aveți nevoie este o pereche de pantofi, care să vă permită să vă întindeți complet picioarele. Pantofii trebuie să fie curați, murdăria și alte materii străine ar putea deteriora produsul. Ar trebui să purtați haine confortabile, nu prea largi, pentru a nu se agăța de banda de mers.

EXERCIȚII DE ÎNCĂLZIRE

Este indicat să faceți câteva exerciții de încălzire înainte de a alerga. Mușchii încălziți sunt ușor de întins, așa că faceți-vă timp pentru exercițiile de încălzire timp de 5 – 10 minute. Repetați fiecare exercițiu prezentat în imaginile de mai jos.



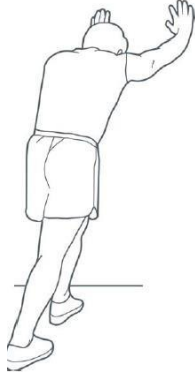
ATINGEREA DEGETELOR DE LA PICIOARE

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori.



ÎNTINDEREA MUȘCHILOR “HAMSTRING”

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.



ÎNTINDEREA MUȘCHILOR GAMEBELOR

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.



ÎNTINDEREA MUȘCHILOR CVADRICEPS

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori pentru fiecare picior.



ÎNTINDEREA INTERIORULUI COAPSELOR

Mențineți poziția 10-15 secunde. Repetați de 3 ori.

NOTE IMPORTANTE

- Această bandă de mers vine cu reglementări standard de siguranță și este potrivită numai pentru uz casnic. Orice altă utilizare este interzisă și poate fi periculoasă pentru utilizatori. Nu suntem responsabili pentru nicio vătămare cauzată de utilizarea necorespunzătoare și interzisă a produsului.
- Consultați-vă medicul înainte de a începe antrenamentul pe banda de mers. Medicul dumneavoastră ar trebui să evalueze dacă sunteți apt fizic să utilizați aparatul și cât de mult efort puteți depune. Exercițiile incorecte sau vă pot dăuna sănătății.
- Citiți cu atenție următoarele sfaturi și exerciții. Dacă aveți durere, greață, respirație dificilă sau alte probleme de sănătate în timpul exercițiului, opriți imediat exercițiul. Dacă durerea persistă, adresați-vă imediat medicului dumneavoastră.

• Această bandă de mers nu este potrivită în scop profesional sau medical. De asemenea, nu poate fi folosită în scopuri de vindecare.

• Monitorul ritmului cardiac nu este un dispozitiv medical. Acesta oferă doar informații aproximative despre frecvența cardiacă medie și orice puls sugerat nu este obligatoriu din punct de vedere medical. Este posibil ca datele afișate să nu fie întotdeauna exacte în ceea ce privește factorii umani și de mediu necontrolați.

MENTENANȚĂ

CURĂȚARE

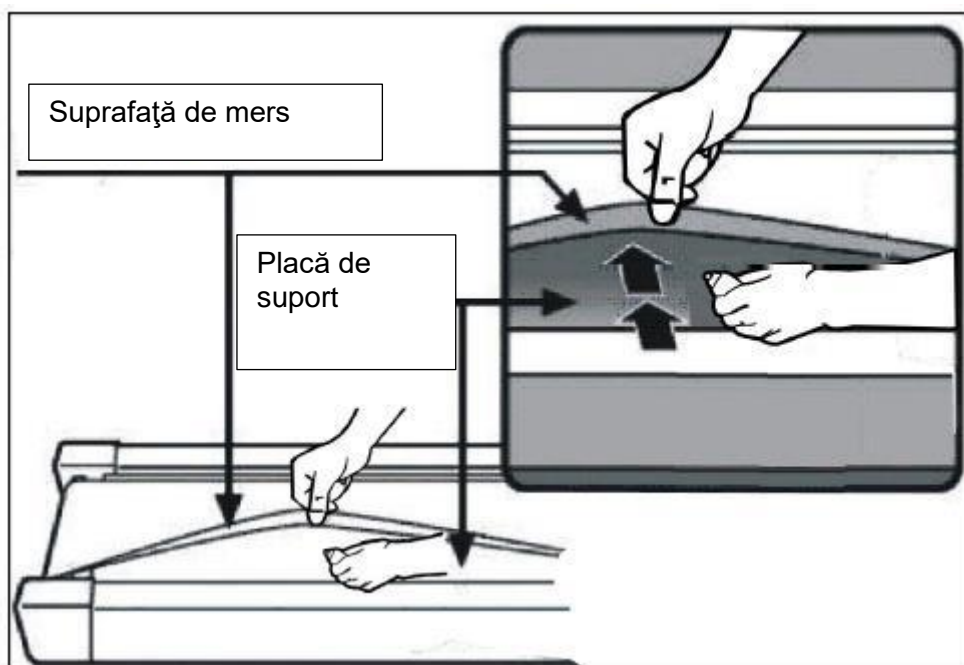
Curățați regulat suprafața și banda de mers de praf și murdărie cu o cârpă umedă și o cantitate mică de detergent neagresiv.

Curățați întotdeauna produsul de transpirație după utilizare.

LUBRIFIERE

Verificați regulat suprafața pentru lubrifiere. Dacă este necesar, lubrifiați. Se recomandă monitorizarea nivelului de lubrifianț în fiecare lună.

Ridicați cureaua pe o parte și aplicați lubrifianțul uniform și cât mai aproape de centru. Repetați pe cealaltă parte. Apoi mergeți pe aceasta timp de 5 minute pentru a se distribui uniform. Utilizați numai un lubrifianț siliconic de la



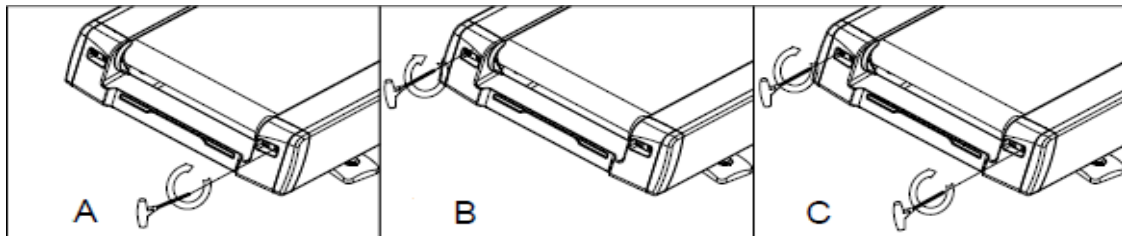
furnizorul dvs.

Frecvența de utilizare	Lubrifierea
Mai puțin de 3 ore/săpt.	O dată pe an
3 - 5 ore/săpt.	La fiecare 6 luni
Mai mult de 5 ore/săpt.	La fiecare 3 luni

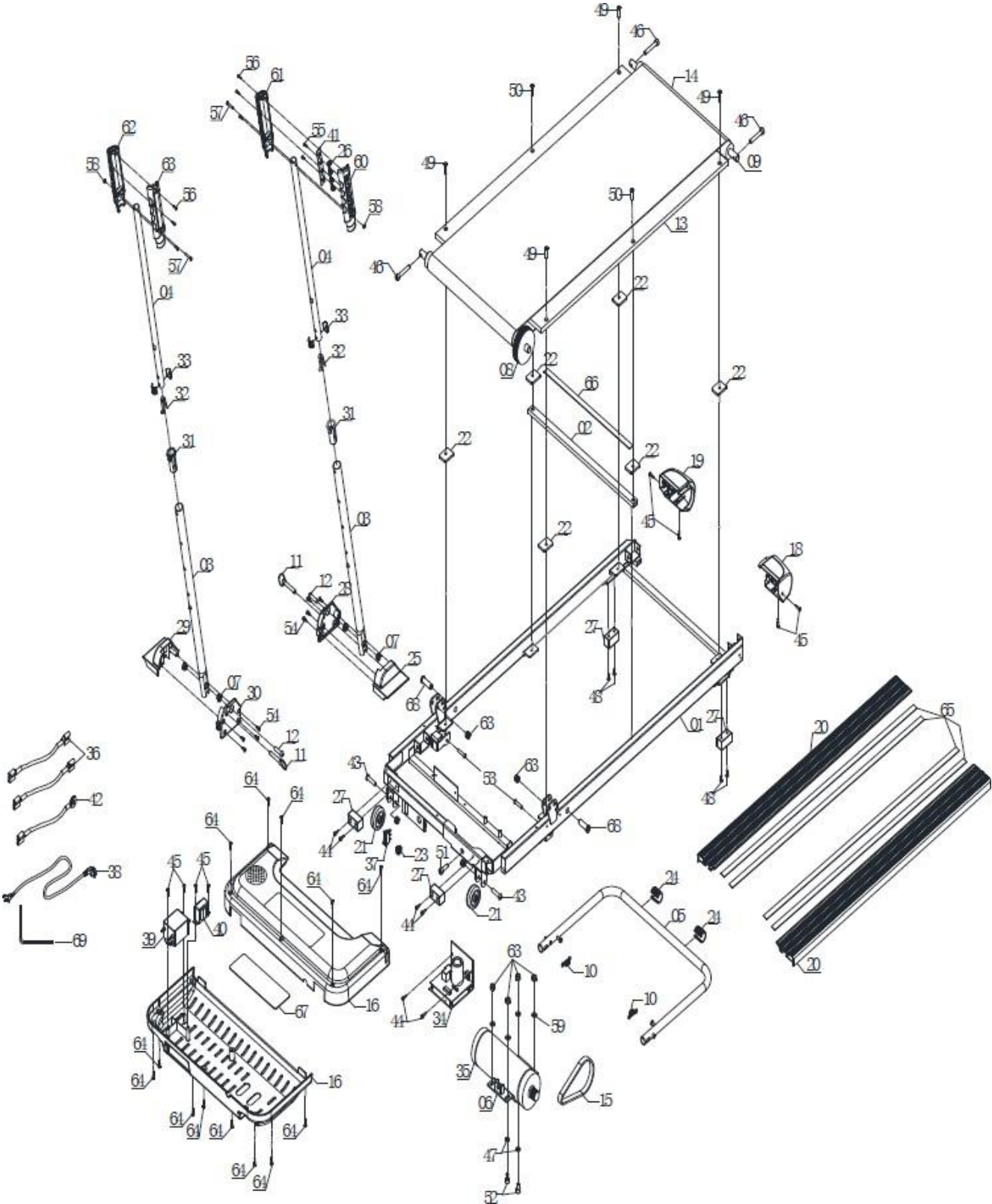
CENTRAREA SUPRAFEȚEI DE MERS ȘI AJUSTAREA TENSIONĂRII

- Este necesar să reglați suprafața de mers pentru o mai bună utilizare a benzii de mers. Trebuie să ajustați suprafața de mers pe centru. Așezați banda de mers pe un teren plan. Observați deviația suprafeței de mers. Dacă suprafața de mers deviază spre dreapta, deconectați alimentarea. Rotiți șurubul de reglare din dreapta în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură, conectați cablul de alimentare – suprafața începe să funcționeze. Urmăriți abaterile sale. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de mers se află în mijloc.

- **IMAGINEA A** Dacă suprafața de mers se deplasează spre stânga, deconectați produsul de la curent. Rotiți șurubul de reglare stânga în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură, apoi conectați cablul de alimentare. Suprafața începe să ruleze. Urmăriți dacă suprafața continuă să se deplaseze în lateral. Repetați pașii de mai sus până când suprafața de rulare este centrată.
- **IMAGINEA B.** După reglarea de mai sus sau utilizarea îndelungată, suprafața de mers se poate slăbi și va trebui să o reglați. Scoateți cablul de alimentare și rotiți șuruburile de reglare stânga și dreapta în sensul acelor de ceasornic cu 1/4 de tură. Conectați banda din nou la curent – va începe să funcționeze. Apoi stați pe banda de mers pentru a confirma tensionarea acesteia. Repetați pașii de mai sus, până când suprafața este strânsă corect (**img. C**).



DIAGRAMA



LISTA PIESE

Nr.	Denumire	Specificatii	Buc.
1	Cadru principal		1
2	Cadru de consolidare		1
3	Tub inferior		1
4	Tub superior		1
5	Stabilizator posterior		1
6	Suport motor		1
7	Elemente de fixare		4
8	Rolă față	$\phi 38 \times 430 \times \phi 80 \times \phi 15 \times 500$	1
9	Rolă spate	$\phi 38 \times 420 \times \phi 15 \times 493$	1
10	Arc	D2 $\Phi 10 / D \Phi 8 / d \Phi 1.2 / 42$ mm	2
11	Șurub	$\phi 8 \times 40$ mm	2
12	Șurub hex.	M8*40	2
13	Placă de suport	t12*488*860	1
14	Suprafață de mers	t1.4*390*2060	1
15	Curea		1
16	Carcasă superioară motor	846.308x556.21x67.618 450 g	1
17	Carcasă inferioară motor	550.003x245.005x64.346	1
18	Capac spate stânga	131.645x80.286x70.506 70 g	1
19	Capac spate dreapta	131.645x80.286x70.506 70 g	1
20	Capac	25*79*910 1070 g	2
21	Roți	$\phi 54 \times \phi 8.5 \times 22$	2
22	Saiba	30*40*5	6
23	Clema		1
24	Mansoane		2
25	Baza tub		2
26	Butoane de control		1
27	Mansoane frontale	46*22*22	4
28	Capac exterior stâlp drept		1
29	Capac interior stâlp stâng		1
30	Capac exterior stâlp stâng		1
31	Reduction		2
32	Surub	$\phi 6$	2
33	Manson		4
34	Placa de baza	220 V	1
35	Motor	0.8hp, 3800 r, $\phi 22$, $\phi 83$	1

36	Cablu alimentare		2
37	Intrerupator	250 V/15 A	1
38	Cablu alimentare	3*0.75mm2 10/15 A 250 V	1
39	Filtru	5 A	1
40	Senzor	4 A	1
41	Placa de circuit		1
42	Cablu de împământare		1
43	Surub	M8*40	2
44	Surub cu saiba	ST4.2*16	6
45	Surub cu saiba	ST4.2*12	8
46	Surub	M8*50	3
47	Saiba grower		4
48	Surub	M5*12	4
49	Surub	M6*25	4
50	Surub	M6*35	2
51	Surub	M8*25	1
52	Surub	M8*12	2
53	Surub	M6*35	2
54	Surub	ST4.2*12	8
55	Surub	ST3.0*8	2
56	Surub	ST3.0*12	6
57	Surub	M4*25	2
58	Piulita	M4 S7	2
59	Saiba	ϕ9*ϕ16*t1.5	8
60	Capac mâner interior drept		1
61	Capac mâner exterior drept		1
62	Capac mâner interior stânga		1
63	Capac mâner exterior stânga		1
64	Surub	ST4.2*16 ϕ9	13
65	Benzi adezive 1	20*2*910	4
66	Benzi adezive 2	20*2*460	2
67	Sticker	300*70	1
68	Manson plastic	ϕ16*40	1

ERORI

Eroare		Cauza	Solutie
E1	Eroare de comunicare	Consola nu este conectată corect	Verificați conexiunea
		Conexiunea consolei este deteriorată	Înlocuiți cablurile
		Consola este deteriorată	Înlocuiți consola
		Driver defect	Înlocuiți driverul
E2	Senzorul nu detectează tensiunea motorului	Deteriorarea cablurilor de comunicație	Verificați starea și conectarea cablurilor
E3	Senzorul de viteză nu detectează viteza	Senzorul de viteză este conectat incorect	Verificați conexiunea
		Senzorul de viteză este deteriorat	Înlocuiți
		Driver defect	Înlocuiți
E4	Suprasarcina	Motor deteriorat	Înlocuiți
		Tensiunea este prea scăzută	Înlocuiți driver
		Curent mare	Suprasarcina
E5	Fluctuații curente	Tensiunea este scăzută	Verificați conexiunea
		Driver defect	Înlocuiți
E6	Banda de alergare nu funcționează	Fara curent	Conectați cablul
		Scurt-circuit	Verificați senzorii și cablurile
		Comutatorul este în poziție greșită	Porniți
	Funcționarea nu este lină	Supfata de mers nu este lubrifiată corespunzător	Lubrifiați
		Supfata de mers nu este stransa destul	Strangeti
	Suprafata alunecă	Supfata este prea slăbită	Strangeti
		Cureaua motorului este slăbită	Înlocuiți

PROTEJAREA MEDIULUI ÎNCONJURĂTOR

După ce durata de funcționare a produsului a ajuns la final sau dacă eventuala reparație este neeconomică, eliminați-l conform legilor locale și ecologice în cel mai apropiat centru de colectare.

Prin eliminarea corectă veți proteja mediul și resursele naturale. În plus, puteți contribui la protejarea sănătății umane. Dacă nu sunteți siguri de eliminarea corectă, cereți autorităților locale ajutorul ca să evitați încălcările legii sau sancțiunile.

Nu aruncați bateriile printre deșeurile menajere, ci predați-le în locuri speciale de reciclare.