

pepita

PE-THM-P3



P3 Folding Motorized Treadmill - Instructions for use

EN

P3 Összecsukható, Elektromos Futópád - Használati útmutató

HU

P3 Skladací Elektrický Bežecký Pás - Návod na použitie

SK

Banda de Alergare Electrică Pliabilă P3 - Instrucțiuni de utilizare

RO

P3 klappbares elektrisches Laufband - Anweisungen für den Gebrauch

DE

Thank you for choosing our product!

PEPITA sports equipment is made to the highest quality standards and with the latest technology.

Please read the following information carefully before assembly and keep the instructions for future reference.

The safe operation of the equipment can only be guaranteed if the general safety and accident prevention warnings and safety instructions are observed.

No liability is accepted for damage resulting from improper use or operation!

SECURITY PRECAUTIONS AND WARNING

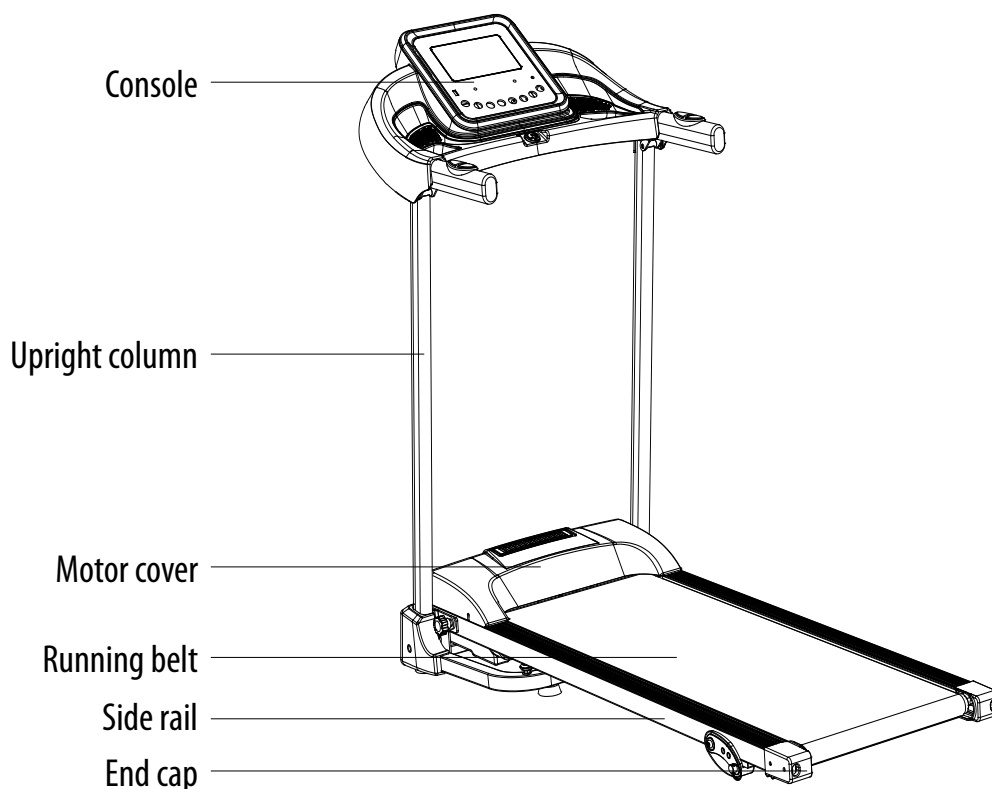
Please read the instructions carefully before use.

- This product is an electric motorized treadmill designed for home use only.
- The walking machine must be placed on a flat ground; the walking machine should be placed indoors to avoid moisture, and water should not be splashed on the walking machine. Do not place any foreign objects on the walking machine. There should be a safe use space of 0.5m(500mm) in the front and on both sides and 1m x 1m (1000mm*1000mm) at the end, which is convenient for emergency jumping off. (Emergency jump: while holding the handrails to support your body, step on the side rail with your feet and jump off the walking machine from one side.
- This appliance can be used by children aged from 8 years and above and persons with reduced physical, sensory or mental capabilities or lack of experience and knowledge if they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance in a safe way and understand the hazards involved, children shall not play with the appliance, cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- Wear appropriate clothing and shoes for exercise. Do not use the machine with bare feet. Attach the safety key cable to your clothing to stop the machine in an emergency.
- If you feel not very well when using this machine, please stop and consult a doctor.
- People who seldom do exercise shouldn't suddenly do intense exercise.
- After eating or when feel tired, do not use machine. ---- May lead damage to your health.
- Don't jump up and down in the process of movement. ---- May be injuries caused by the fall.
- Do not use the treadmill in a dusty or humid room to avoid strong static electricity, and dust and moisture may age the insulation and cause a leaky fire, moisture may interfere with the normal operation of the electronic clock and controller.
- Please use the original accessories, it is strictly forbidden to exchange them without permission.
- Keep your hands away from all moving parts and do not put your hands or feet in the space under the conveyor belt.
- Do not place the power cord near hot or moving objects; do not use the product outdoors, in high humidity and sunlight.
- Do not allow plugs, dirt or moisture to stick to the mains plug. --- May cause electric shock, short circuit or fire. Never use with wet hands!
- Unplug the treadmill before moving it. Non-professionals must not disassemble the machine without permission, otherwise it may have serious consequences;
- The high-power plug must be grounded, the electrical outlet should have a dedicated circuit and avoid sharing with other electrical equipment. Do not use an adapter.

- Avoid too long time and overload operation, otherwise will cause motor and controller damaged, and will accelerate the deterioration of bearing, running belt and running board. Should maintain machine on a regular basis.
- Please cut the electric power off after using.
- Please maintain good ventilation when running.
- Keep children away from the machine to avoid accidents.
- Keep machine away from dust to avoid strong static.
- Please clamp security lock cable on your clothing to make sure the machine stops at emergency condition.
- Please keep the lubricating oil (if have) in the accessories bag out of the reach of children. If it is accidentally swallowed or split in the eyes, please rinse with water and seek medical help in time;
- If power cord is damaged, please contact our qualified maintenance personnel for service rather than disassemble it at your own discretion.

PRODUCT BRIEF

SINGLE FUNCTION HOME USE TREADMILL



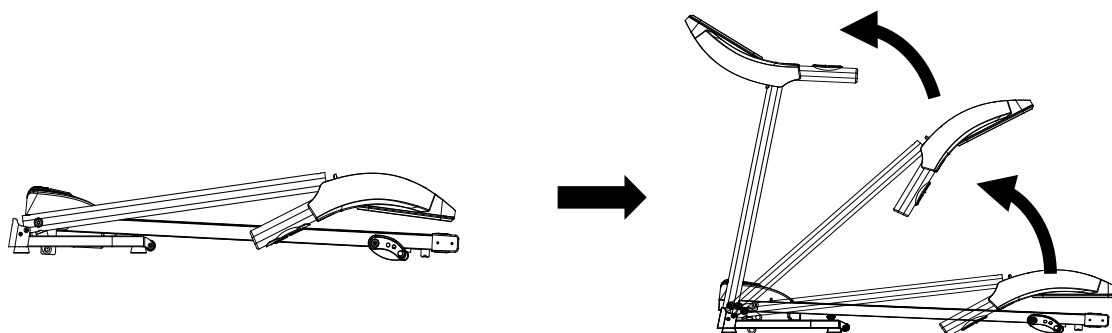
EN

CE

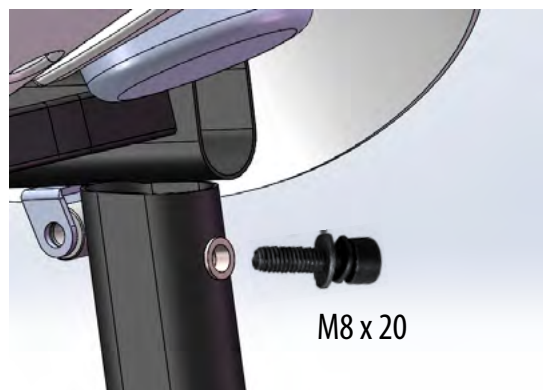
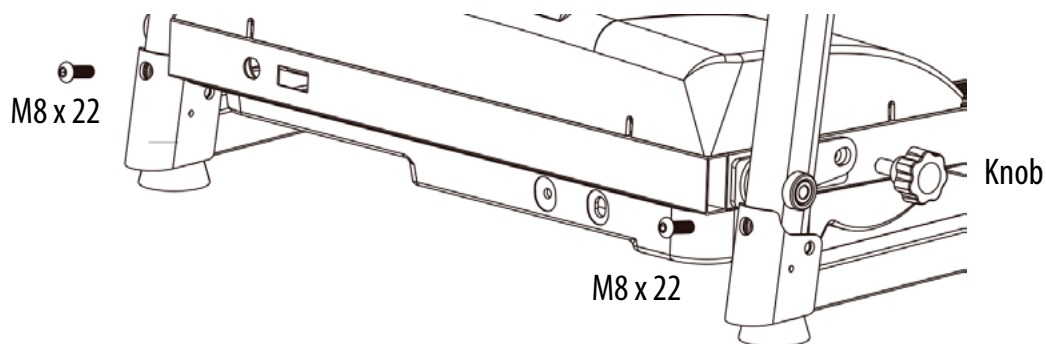
Main technical parameters								
No.	Parameters Names	Description			No.	Parameters Names	Description	
1	Input voltage	220-240V ~			6	Max. user weight	100kg	
2	Rated frequency	50-60Hz			7	Expand dimensions	1490*645*1210 mm	
3	Rated power	1.5HP			8	Carton size	1425*657*250 mm	
4	Speed	1.0-12.8 km/h			9	N.W. / G.W.	30 kg / 36 kg	
5	Running surface	1100*400 mm			10	Relevant Standards	EN 55014-1:2017+A11:2020, EN 55014-2:2015, EN IEC 61000-3-2:2019, EN 61000-3-3:2013+A1:2019	
Packing list								
No.	Names	Units	Qty		No.	Names	Units	Qty
1	Complete machine	pcs	1		3	Accessories Bag	set	1
2	Side cover	pcs	2					
Accessory bag list								
No.	Names	Units	Qty		No.	Names	Units	Qty
1	Screws M8*22	pcs	2		6	Knob	pcs	1
2	Screws M8*20	pcs	2		7	Safety key	pcs	1
3	Inner hexagon spanner 5 mm	pcs	1		8	Silicon Oil	pcs	1
4	Inner hexagon spanner 6 mm	pcs	1		9	User manual	pcs	1
5	MP3 Cable	pcs	1					

INSTALLATION INSTRUCTIONS

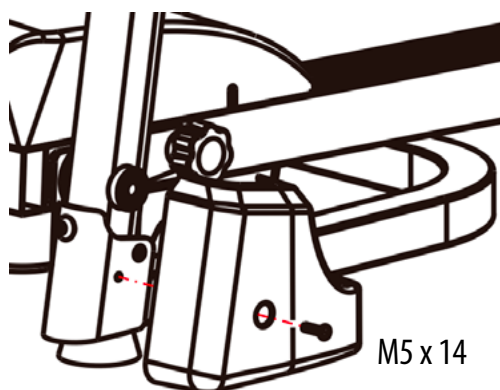
- When installing, simple fix all screws first, then tighten screws when the installation of frame is done.
Put the machine on the flat ground.



- Use 5# inner hexagon wrench and tighten the two M8*22 Screws, then tighten the knob.

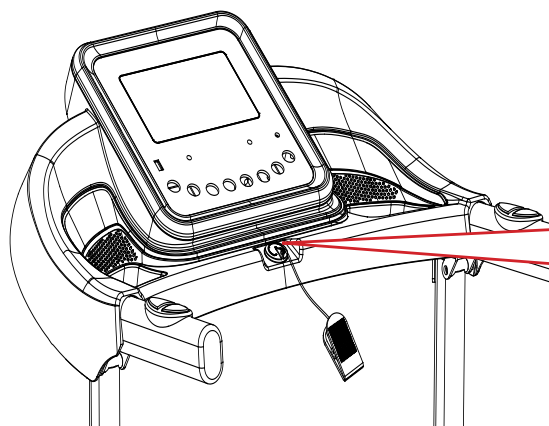


- Hold left & right columns, use 6# inner hexagon wrench and screw M8*20 to lock the console on the columns.



- Use the screwdriver and screw M5*14 to install the side covers on the base.

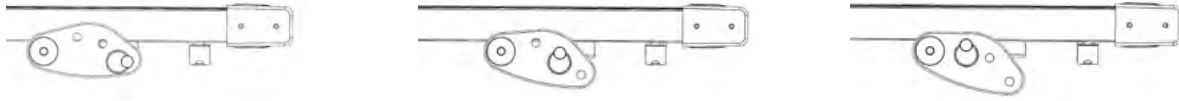
- Put safety key on the right position to make sure the treadmill starts normally.



Note: Safety key is in red color. It is put in a plastic bag together with screws and tools. Please place it on the yellow area of the console to start the treadmill.

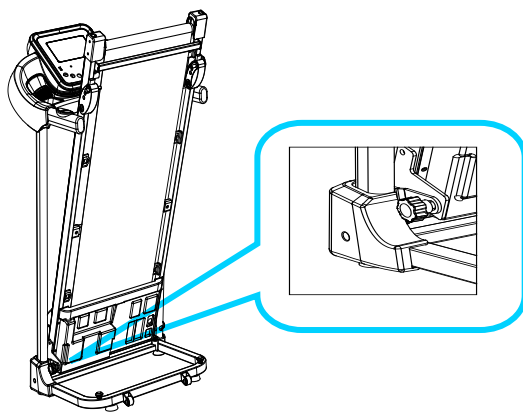
NOTE: PLEASE CONFIRM THAT ALL SCREWS ARE LOCKED UNIFORMLY ACCORDING TO THE REQUIREMENTS AFTER INSTALLATION, AND CHECK NO PART IS LEFT OUT BEFORE PLUGGING ELECTRICITY.

* According to personal demands, there are three levels of manual incline for choose as below

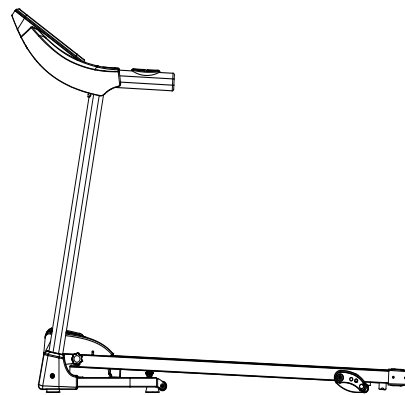


Folding: Before folding, turn off the power switch of the treadmill and unplug the power plug.

- Unscrew the knob (counterclockwise), use your hand to stabilize the treadmill and slowly fold it up. After the holes are aligned, insert the knob and tight it. (clockwise);



A - Folding



B - Unfolding

Unfolding: Hold the treadmill with your hand, and loose the knob (counterclockwise) . Place the treadmill on the ground slowly, align the holes and tighten knob (clockwise).

USING INSTRUCTIONS

USING TREADMILL

- Insert the power plug properly and turn on the switch(in red color)
When the light is on, there will be a sound of“Di”, and then the screen will be light up(Systems with TFT screen takes more time to enter the start interface).



- Please keep the safety key away from children when the treadmill is not in use. Please put the silicon oil bottle in places children cannot reach. If it is eaten or split into eyes by mistake, please use water to wash and consult doctor immediately.

SAFETY KEY INTRODUCTION

- The treadmill can only start when the safety key is put on the yellow area of the console. Clip the safety key on clothes when using the treadmill to prevent accidents.

CONSOLE INSTRUCTIONS

Buttons

- **START/STOP:** When the treadmill is stopped, press the "Start/Stop" button to start the treadmill. During the running process of the treadmill, press the "Start/Stop" button, the treadmill stops and all data is cleared.
- **PROGRAM:** In standby state, press this key to cycle from manual mode to automatic program; manual mode is the default operating mode of the system.
- **MODE KEY:** In standby mode, press this key can cycle the options of 3 different countdown running mode: time countdown running mode, distance countdown running mode and calorie countdown running mode.
- **SPEED + - KEY:** Use these keys to adjust the speed of the treadmill. Press speed+ to increase the speed and press speed- to decrease the speed.
- **SPEED QUICK KEYS:** When the treadmill is on running state, press these keys to change the speed directly to 3/6/9km/h.
- **VOLUME + - KEY:** Press volume+ to turn the volume up and press volume- to turn the volume down. If there's no sound, please press volume+ for a while and the volume will be turned on.

DISPLAY FUNCTION

- **SPEED DISPLAY** - Display the current running speed value.
- **TIME DISPLAY** - Display the time of manual mode and the countdown time under automatic modes and programs.
- **DISTANCE DISPLAY** - Display cumulative distance under manual mode and programs. Display the distance countdown in automatic mode.
- **CALORIE DISPLAY** - Display cumulative calorie under manual mode and programs. Display the calorie countdown in automatic mode.
- **HEART RATE DISPLAY** - Heart rate signal will be detected, and the heart-shaped mark flashes while testing. This data is for reference only, it cannot be considered as medical data.

AUTOMATIC PROGRAMS

Each program is divided into 10 segments, and the running time of each segments is evenly divided. The time and speed distribution of each running program are as follows:

PROGRAM		TIME	Set time / 10 = time of each running segment									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED		3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED		3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED		2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED		3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED		3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED		2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED		2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED		2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED		2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED		2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED		2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED		2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

TRANSLATION OF ERROR CODES

ERROR CODE	FAILURE DESCRIPTION	FAULT HANDLING
E1	Communication Abnormal: when the power is on, the connection between lower controller and the console is abnormal.	Check the cable connection between the console and the control border to ensure that each core is fully plugged in. Replace the connection cable if it is damaged.
E2	No detection of motor	Possible Cause: Check the motor cable to see whether it is connected well or not, if not, connect the motor wire again. Check the motor cable, replace it if it is damaged or has a burnt smell.

E5	Over current protection: In working , the lower controller detects the current to be over 6A for more than 3 seconds.	Possible Cause: Overloading leads to excessive current, and the system stops out of self-protection, or some part is stuck, causing the motor to stop. Adjust the treadmill and restart it. Check if there is liquid or burnt smell while the motor is running, if yes, replace the motor; check if the controller has a burnt smell, if yes, replace the controller; check the power supply voltage, if it does not match the specifications , change into correct voltage and test the machine again.
E6	Explosion-proof impact protection: the abnormal voltage or motor cause the faulty of circuit that drive the motor.	Possible Cause: Check if the power supply voltage is 50% lower than normal voltage use the correct voltage and test the machine again check if the controller has a burnt smell and replace the controller; Check if the motor cable is connected and connect the motor wire again.
E7	No safety key	Put the safety key on the right place.

ROUTINE MAINTENANCE

WARNING: BEFORE CLEANING OR MAINTAINING PRODUCTS, PLEASE BE SURE THE POWER PLUG OF THE TREADMILL IS PULLED OUT.

CLEANING: COMPREHENSIVE CLEANING WILL EXTEND THE USING LIFE OF THE ELECTRIC TREADMILL.

- Remove dust periodically in order to keep the parts clean. Be sure to clean running belt with both sides of the exposed portion, which will reduce the accumulation of impurities. Make sure to wear clean athletic shoes to avoid carrying the dirty matters into running board and belt. Treadmill belts shall be cleaned by a damp cloth with soap. And please pay attention to avoid to wet the electrical components and running belt.
- WARNING:MAKE SURE POWER PLUG DISCONNECT BEFORE MOVING MOTOR COVER AWAY, CLEAN THE MOTOR AT LEAST ONCE A YEAR.**

RUNNING BELT SPECIALIZED LUBRICANT

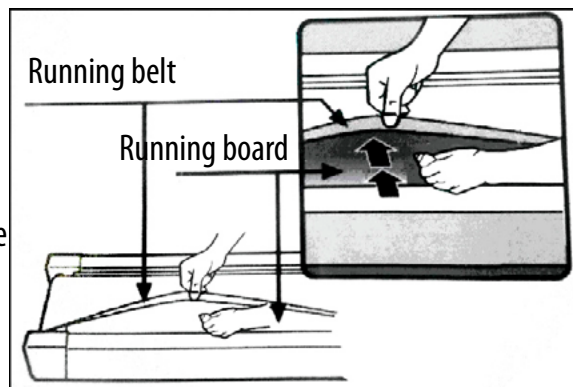
- This electric treadmill's running board and running belt has been lubricated in factory. Friction between the running belt and running board has a great influence to the using life and the performance of the electric treadmill, therefore regular applying of lubricant is needed. We advise you to check the board regularly. If the board's surface is damaged, please contact our customer service center.

We advise using lubricant between running belt and running board with following schedule:

- Lightweight use (use less than 3 hours a week) once per month;**
- Heavyweight use (use more than 7 hours a week) once every half month.**

APPLYING SILICONE OIL

- **STEP 1:** Open up the treadmill belt.
- **STEP 2:** Open the silicone oil bottle, squeeze the silicone oil on the side of running board , as shown in the following picture:



In order to better safeguard your electric treadmill and extend the life of the machine, it is recommended that after your continued use of two hours, turn off the machine and let it rest for 10 minutes before using again.

If the treadmill belt is too loose, there will be skid phenomenons while running; if it's too tight, it may reduces motor performance and harden the abrasion of roller and the running belt. You can lift two sides of the running belt for 50-75mm when the tightness is appropriate.

RUNNING BELT ALIGNMENT

- Put electric treadmill flat on the ground.
- Make the electric treadmill run at a speed of about 6-8km/hour .
- If the running belt is closer to the right, rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture A)
- If the running belt is closer to the left, rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture B)



Picture A



Picture B

BELT TENSION ADJUSTING

- When you use the treadmill for a long time, the V- belt becomes loose because of the abrasion, then you have to do some appropriate adjustment to facilitate the safe use.
- Judgment: the feeling of running with the occasional pause phenomenon, which indicating that the treadmill belt or V-belt are a little loose and further affirmation need to be made.

- Method of judging which part is loose: Remove the four screws on protective cover, make the treadmill run at a speed of 1 km/h, and then stand on the running belt, grip the armrests, and tread the treadmill belt slightly.(we advise treading the treadmill belts with the user's own weight)
 - The instantaneous step can not stop the belt, the tightness is appropriate.
 - If your instantaneous step stops the running belt, but the V- belt and former roller is still running, it indicates that the running belt is loose and appropriate adjustments must be made to facilitate the safe use
 - If you observe that the instantaneous step makes the treadmill belt and V- belt stop, but the motor is still running, it indicates that the V- belt is loose and appropriate adjustments must be made to facilitate the the safe use
- Use a wrench to adjust the screws on the motor base according the the condition. Meanwhile, gently flip the multi-wedge belt between the motor shaft and the front roller, if it is too loose, you can flip the V- belt by 100%; if it is too tight, the degree for you to flip the belt is very limited. It is appropriate to flip the V- belt by 80% after adjustment. Please adjust the tightness of the V- belt into the state that it could be flipped by 80%.
- Finally lock the motor base, install the front cover.

SPORTS ADVICE AND GUIDELINES (ERGONOMICS)

WARMING UP AND SOOTHING EXERCISE

- A successful exercise program consists of three parts: Warming up, cardio exercise and soothing exercise.
- Warming up is a very important part of exercise. Warming up must be carried out before every exercise.
- Warming up can preheat the body, stretch the muscles, and let the body adapt to more intense exercise.
- Repeating the Warming up exercise at the end of the exercise can help relieve muscle soreness.

WE SUGGEST THAT YOU PERFORM CORRESPONDING WARM-UP AND RELIEF EXERCISES ACCORDING TO THE FOLLOWING DIAGRAM:



HEAD MOVEMENT

- Stretch the head towards the right shoulder first, straighten the left neck, and turn it clockwise and backward once;
Stretch the head to the left shoulder and rotate it counterclockwise once.
Repeat like this.

SHOULDER LIFTING EXERCISE

- Lift the left shoulder and turn back one circle, repeating 5 times; Then lift the right shoulder back and repeat 5 times, alternating like this.





STRETCHING MOVEMENT

- Raise your hands straight above your head, then grab your right wrist with your left hand and stretch upwards until you feel your right wrist fully straightened, lasting for 5 seconds before switching to your right hand.

QUADRICEPS STRETCHING EXERCISE

- Hold the wall with your right hand to maintain balance, lift your left foot backwards with your left hand, keeping the heel of your left foot as close to your hips as possible, for 15 seconds, and switch to the other foot.

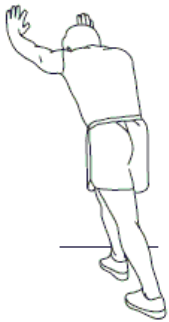


THIGH INNER STRETCH

- Sitting on the ground, with both feet and soles together, grip both feet with both hands and pull them inward to bring them as close as possible to the body. Slowly press down on the heels of both feet and hold this position for 15 seconds.

FOOT TENDON STRETCHING

- Sit down, straighten the right leg, bend the left leg, hold the ankle with the left hand and push it inward to make the left foot as close to the body as possible and the sole of the foot close to the inner side of the right thigh. Then press down on the body, extend left and right forward to touch the toe, the greater the pressure, the better. Hold this position for 15 seconds, and switch to the left leg.



CALF STRETCHING

- Support the wall with both hands, place your body at a 45 degree angle to the ground, and alternately extend your left and right feet backwards to perform walking movements.

COMMENT

In line with the principles of sustainable development, we can modify the product if necessary, so the operating instructions may contain minor deviations.

Köszönjük, hogy termékünket választotta!

A PEPITA sporteszközei a legmagasabb minőségben és a legkorszerűbb technológiával készülnek.

Kérjük olvassa el figyelmesen az alábbi információkat összeszerelés előtt, majd tartsa meg az útmutatót későbbi referenciaként.

A készülék biztonságos működése csak akkor garantálható, ha az általános biztonságra és baleset megelőzésre vonatkozó figyelmeztetéseket és biztonsági útmutatásokat figyelembe veszi.

A helytelen használatból, üzemeltetésből eredő károkért felelőséget nem vállalunk!

BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK ÉS FIGYELMEZTETÉSEK

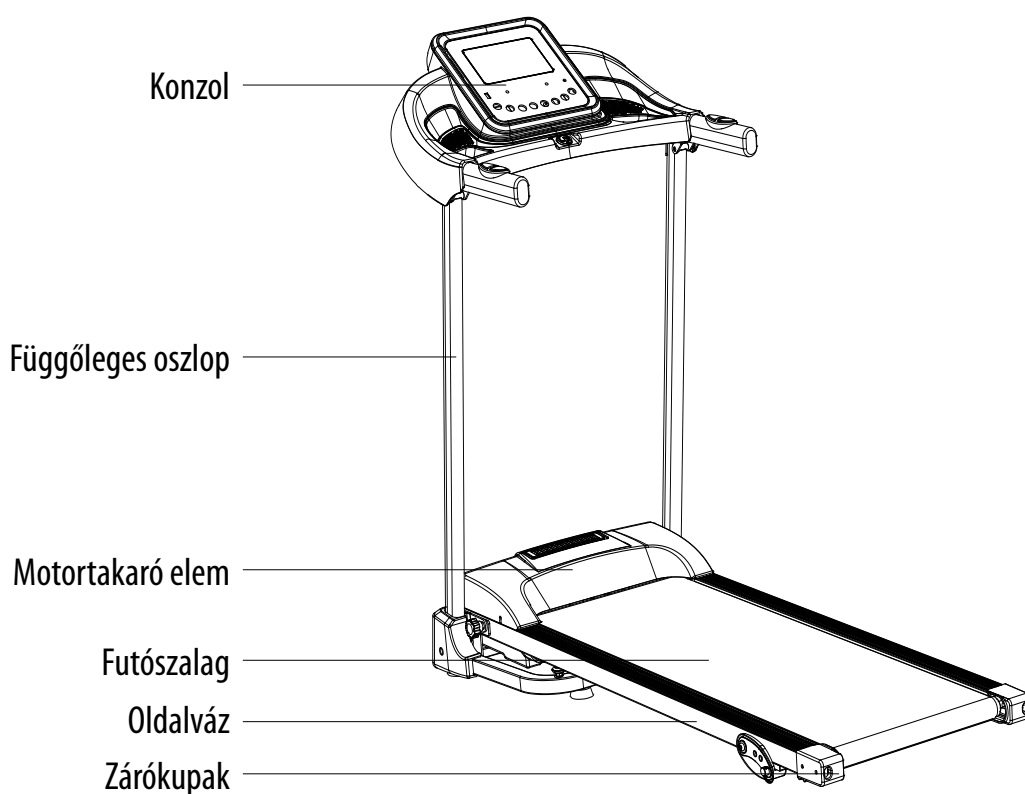
Kérjük, használat előtt figyelmesen olvassa el az utasításokat.

- Ez a termék egy elektromos futópád, mely kizárólag otthoni használatra készült.
- A futópádot beltérben, sík talajon használja és tárolja, kerülje a nedvességet, és ne érje víz. Ne helyezzen idegen tárgyakat a gépre. Elöl és mindkét oldalon 0,5 m (500 mm), a végén pedig 1 m x 1 m (1000 mm * 1000 mm) méretű biztonságos használati térnek kell lennie, amely alkalmas a vészhelyzeti leugráshoz. (Vészhelyzeti ugrás: miközben a kapaszkodót fogva megtámasztja testét, lábbal lépjen rá az oldalkorlátra és ugorjon le a gépről az egyik oldalra.)
- Ezt a készüléket 8 évesnél idősebb gyermekek, valamint csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű, illetve tapasztalattal és tudással nem rendelkező személyek használhatják, ha felügyeletet kaptak, vagy a készülék biztonságos használatára vonatkozó utasításokat kaptak, és megértették a veszélyeket. Gyermekek nem játszhatnak a készülékkel, a tisztítást és a felhasználói karbantartást gyermekek nem végezhetik felügyelet nélkül.
- Viseljen megfelelő ruházatot és cipőt az edzéshez. Meztláb tilos használni a gépet. Rögzítse a biztonsági kulcs kábelét a ruházatához, hogy vészhelyzetben megállítsa a gépet.
- Ha rosszul érzi magát a gép használata közben, álljon meg és konzultáljon orvosával.
- Azok, akik ritkán sportolnak, ne végezzenek hirtelen intenzív edzést.
- Evés után, vagy ha fáradtnak érzi magát, ne használja a gépet.---- Egészségkárosodást okozhat.
- Ne ugráljon fel vagy le a gépen edzés közben. ---- Esés következtében megsérülhet.
- Ne használja a futópádot poros vagy párás helyiségben az erős statikus elektromosság elkerülése érdekében, valamint a por és a nedvesség öregítheti a szigetelést és szivárgó tüzet okozhat, a nedvesség zavarhatja az elektronikus óra és a vezérlő normál működését.
- Kérjük, használja az eredeti tartozékokat, szigorúan tilos engedély nélkül kicserélni őket.
- Tartsa távol a kezét minden mozgó alkatrésztől és tilos a kezét, a lábát a futószalag alatti térbe tenni.
- Ne helyezze a tápkábelt forró vagy mozgó tárgyak közelébe; ne használja a terméket kültéren, magas páratartalomban és napfényben.
- Ne hagyja, hogy a hálózati csatlakozóhoz csapok, szemét vagy nedvesség tapadjon. --- Áramütést, rövidzárlatot vagy tüzet okozhat. Soha ne használja nedves kézzel!
- Mozgatás előtt húzza ki a futópádot a hálózatról. Nem szakemberek nem szerelhetik szét a gépet engedély nélkül, ellenkező esetben súlyos következményekkel járhat;
- A nagy teljesítményű csatlakozónak földeltnek kell lennie, az elektromos aljzatnak külön áramkörrel kell rendelkeznie és el kell kerülni a más elektromos berendezésekkel való közös használatot. Ne használjon adaptert.

- Kerülje a túl hosszú és túlterhelt működést, mivel ez károsíthatja a motort és a vezérlőt, valamint felgyorsíthatja a csapágyak, a futószalag és a futódeszka kopását. A gépet rendszeresen tartsa karban.
- Használat után húzza ki a gépet az áramforrásból.
- Biztosítson megfelelő szellőzést a használat során.
- A szilikon olajat gyermekektől elzárt helyen tartsa. Ha véletlenül lenyeli vagy a szemébe kerül, kérjük, öblítse ki vízzel és forduljon orvoshoz.
- Ha a tápkábel sérült, forduljon szakképzett karbantartó személyzethez a javítás érdekében, és ne próbálja meg saját kezűleg megjavítani.

TERMÉKLEÍRÁS

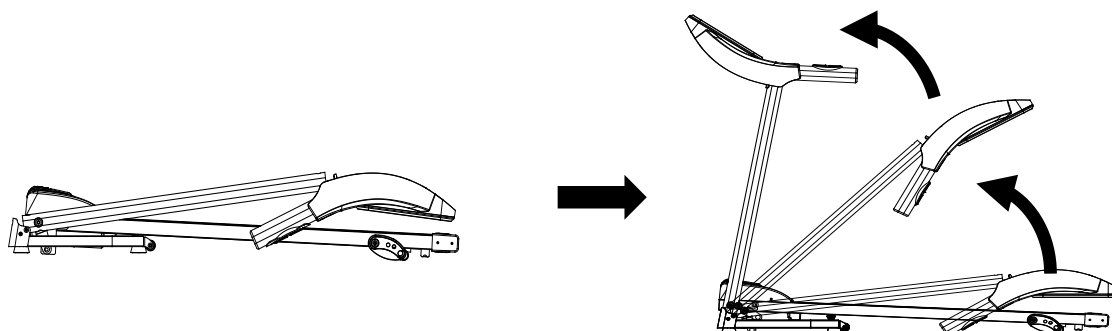
ELEKTROMOS FUTÓPAD OTTHONI HASZNÁLATRA



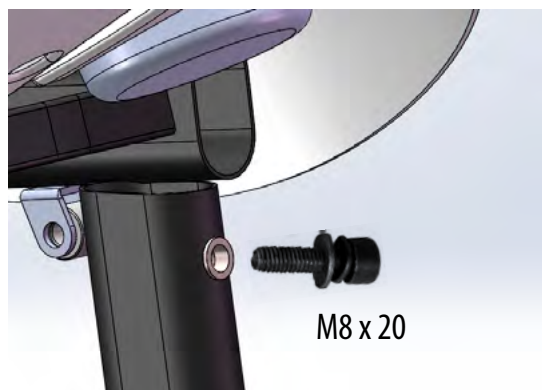
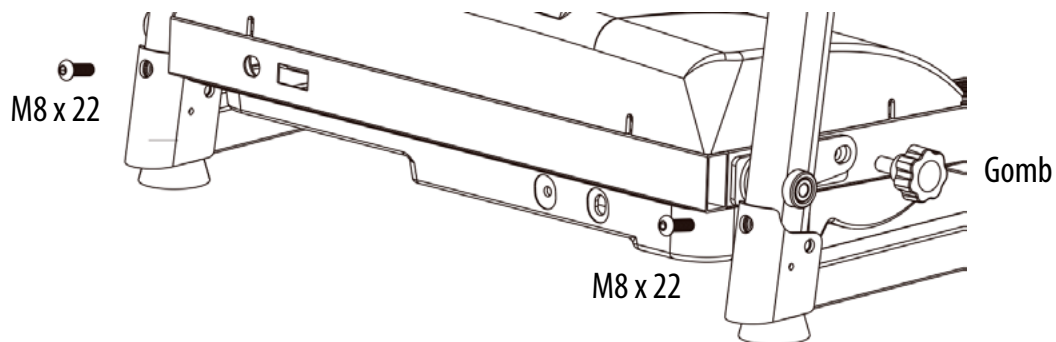
Műszaki paraméterek								
#	Paraméter neve	Érték			#	Paraméter neve	Érték	
1	Bemeneti feszültség	220-240V ~			6	Max. felhasználói súly	100kg	
2	Névleges frekvencia	50-60Hz			7	Felállított méret	1490*645*1210 mm	
3	Névleges teljesítmény	1.5HP			8	Karton méret	1425*657*250 mm	
4	Sebesség	1.0-12.8 km/h			9	Nettó/Bruttó súly	30 kg / 36 kg	
5	Futófelület	1100*400 mm			10	Megfelelőségi szabványok	EN 55014-1:2017+A11:2020, EN 55014-2:2015, EN IEC 61000-3-2:2019, EN 61000-3-3:2013+A1:2019	
Csomaglista								
#	Név	Egység	Mennyiség		#	Név	Egység	Mennyiség
1	Futópad	db	1		3	Kiegészítő táska	szett	1
2	Oldalfedél	db	2					
Accessory bag list								
#	Név	Egység	Mennyiség		#	Név	Egység	Mennyiség
1	Csavar M8*22	db	2		6	Gomb	db	1
2	Csavar M8*20	db	2		7	Biztonsági kulcs	db	1
3	Belső hatlapú kulcs 5 mm	db	1		8	Szilikon olaj	db	1
4	Belső hatlapú kulcs 6 mm	db	1		9	Használati útmutató	db	1
5	MP3 kábel	db	1					

TELEPÍTÉSI LÉPÉSEK

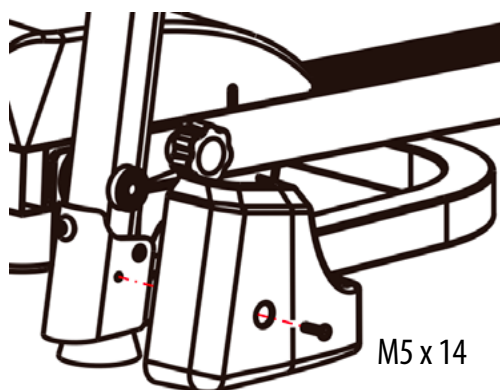
- Helyezze a gépet sík felületre.
Telepítéskor először lazán rögzítse az összes csavart, majd a keret összeállítása után szorosra húzza meg őket.



- Használja az 5# belső hatlapú kulcsot és húzza meg a két M8*22 csavart, majd húzza meg a gombot.

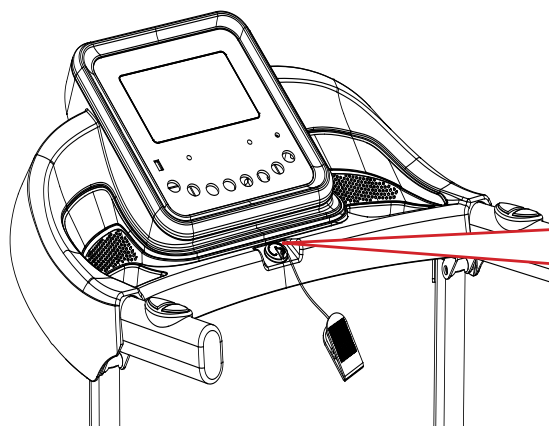


- Fogja meg a bal és jobb oszlopokat, használja a 6# belső hatlapú kulcsot, és rögzítse az M8*20 csavart, hogy a konzolt rögzítse az oszlopokon.



- Használja a csavarhúzót, és rögzítse az M5*14 csavart az oldalburkolatok felszereléséhez az alapra.

- Helyezze a biztonsági kulcsot a megfelelő helyre, hogy biztosítsa a futópád normális indítását.

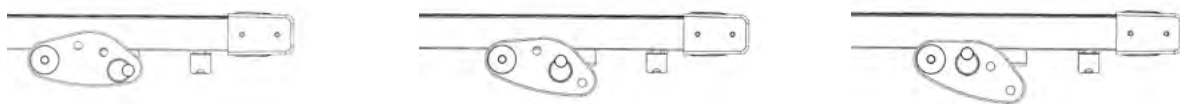


Biztonsági kulcs: A biztonsági kulcs színe piros. Telepítéskor, kérjük helyezze a konzolon található sárga mezőre.

MEGJEGYZÉS: CSAK AZUTÁN LEHET BEKAPCSOLNI A KÉSZÜLÉKET, MIUTÁN MEGGYŐZÖDÖTT ARRÓL, HOGY MINDEN A FENTI KÖVETELMÉNYEKNEK MEGFELELŐEN LETT BESZERELVE ÉS ELLENŐRIZTE, HOGY NINCSENEK-E HIÁNYOSSÁGOK.

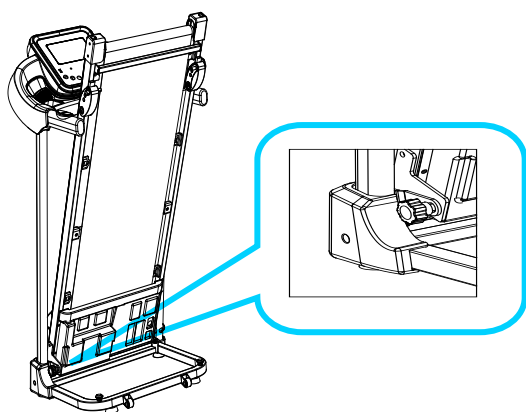
DŐLÉSSZÖG BEÁLLÍTÁSA

Igénytől függően a kézi dőlésszög három szintje közül választhat az alábbiak szerint:

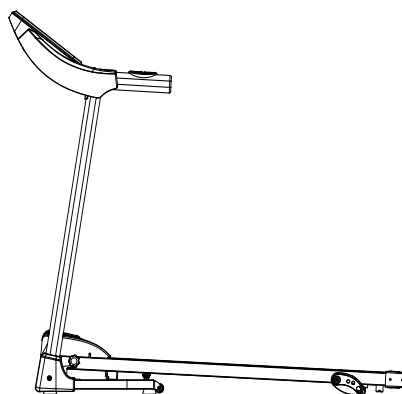


Összecsukás: Összecsukás előtt kapcsolja ki a futópad főkapcsolóját, és húzza ki a hálózati csatlakozót.

- Csavarja ki a gombot (az óramutató járásával ellentétes irányba), a kezével stabilizálja a futópadot, és lassan hajtsa fel. Miután a lyukak egy vonalba kerültek, helyezze be a gombot, és húzza meg. (óramutató járásával megegyezően).



A - Összecsukás



B - Lehajtás

Lehajtás: Tartsa a futópadot a kezével, és lazítsa meg a gombot (az óramutató járásával ellentétes irányban). Lassan eressze le a futópadot a talajra, igazítsa egymáshoz a lyukakat, és húzza meg a gombot (az óramutató járásával megegyező irányba).

HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK

A FUTÓPAD HASZNÁLATA

- Csatlakoztassa a tápkábelt megfelelően és kapcsolja be a főkapcsolót (piros színű). Amikor a fény világít, egy "Di" hangot hall, majd a képernyő világít (a TFT képernyős rendszerek több időt igényelnek az indító felület betöltéséhez).



- Tartsa távol a biztonsági kulcsot a gyerekektől, amikor a futópad nincs használatban. Helyezze a szilikon olajos flakont olyan helyre, ahol a gyerekek nem érhetik el. Ha véletlenül lenyelik vagy a szemükbe kerül, azonnal öblítsék le vízzel és forduljanak orvoshoz.

BIZTONSÁGI KULCS BEMUTATÁSA

- A futópad csak akkor indul el, ha a biztonsági kulcs a konzol sárga területén van. Rögzítse a biztonsági kulcsot a ruhájához, amikor a futópadot használja, hogy megelőzze a baleseteket.

KONZOL UTASÍTÁSOK

Gombok

- **START/STOP:** Amikor a futópad leállt, nyomja meg a "Start/Stop" gombot a futópad indításához. A futópad futása közben nyomja meg a "Start/Stop" gombot, a futópad megáll és az összes adat törlődik.
- **PROGRAM:** Készenléti állapotban nyomja meg ezt a gombot a kézi módból az automatikus programba történő váltáshoz; a kézi mód az alapértelmezett működési mód.
- **MODE GOMB:** Készenléti módban nyomja meg ezt a gombot, hogy 3 különböző visszaszámlálási futási mód közül válasszon: idő visszaszámlálási futási mód, távolság visszaszámlálási futási mód és kalória visszaszámlálási futási mód.
- **SPEED +/- GOMBOK:** Ezekkel a gombokkal állíthatja be a futópad sebességét. A sebesség növeléséhez nyomja meg a Speed + gombot, a sebesség csökkentéséhez pedig a Speed - gombot.
- **SEBESSÉG GYORSGOMBOK:** Amikor a futópad fut, nyomja meg ezeket a gombokat, hogy közvetlenül 3/6/9 km/h sebességre váltson.
- **VOLUME +/- GOMBOK:** A hangerő növeléséhez nyomja meg a Volume + gombot, a hangerő csökkentéséhez pedig a Volume - gombot. Ha nincs hang, tartsa lenyomva a Volume + gombot egy ideig, és a hangerő be fog kapcsolni.

KIJELZŐ FUNKCIÓ

- **SEBESSÉG KIJELZŐ:** Az aktuális futási sebesség értékének kijelzése.
- **IDŐ KIJELZŐ:** Kijelzi a kézi üzemmód idejét, valamint a visszaszámlálási időt az idő visszaszámláló üzemmódnál és az automata programok alatt.
- **TÁVOLSÁG KIJELZŐ:** Összesített távolság megjelenítése kézi üzemmódban és az automata programok alatt, a távolság visszaszámlálásának megjelenítése a távolság visszaszámláló üzemmódban.
- **KALÓRIA KIJELZŐ:** Az összesített kalória kijelzése kézi üzemmódban és az automata programokban, a kalória visszaszámlálás megjelenítése a kalória visszaszámláló üzemmódban.
- **PULZUS KIJELZŐ:** A pulzus jelének észlelésekor a szív alakú jel villog. Ez az adat csak tájékoztató jellegű, nem tekinthető orvosi adatnak.

AUTOMATA PROGRAMOK

Minden program 10 szegmensre van osztva, és minden szegmens futási ideje egyenletesen van elosztva. Az egyes futási programok ideje és sebesség elosztása a következő:

PROGRAM		IDŐ	10 időben egyenlő szegmens									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SEBESSÉG		3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SEBESSÉG		3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SEBESSÉG		2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SEBESSÉG		3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SEBESSÉG		3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SEBESSÉG		2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SEBESSÉG		2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SEBESSÉG		2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SEBESSÉG		2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SEBESSÉG		2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SEBESSÉG		2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SEBESSÉG		2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

HIBAÜZENETEK

HIBA KÓD	HIBA LEÍRÁSA	HIBA KEZELÉSE
E1	Kommunikációs hiba: bekapcsolt állapotban, az alsó vezérlő és a konzol közötti kapcsolat hibás.	Lehetséges ok: az alsó vezérlő és a konzol közötti kommunikáció blokkolva van. Ellenőrizze a konzol és a vezérlő közötti kábel kapcsolatát, győződjön meg arról, hogy minden érintkező teljesen be van dugva. Ha a kábel sérült, cserélje ki.
E2	A motor nem érzékelhető.	Ellenőrizze a motor kábelét, hogy jól van-e csatlakoztatva, ha nem, csatlakoztassa újra. Ellenőrizze a motor kábelt, cserélje ki, ha sérült vagy égési szaga van.

E5	Túláram védelem: az alsó vezérlő 6A-nál nagyobb áramot érzékel 3 másodpercig.	A túlterhelés túlzott áramot eredményez, és a rendszer önvédelemből leáll, vagy valami elakad, ami miatt a motor leáll. Állítsa be a futópadozt és indítsa újra. Ellenőrizze, hogy van-e folyadék vagy égési szag a motor működése közben, ha igen, cserélje ki a motort; ellenőrizze, hogy a vezérlőnek van-e égési szaga, ha igen, cserélje ki a vezérlőt; ellenőrizze a tápfeszültséget, ha nem felel meg a specifikációknak, váltson megfelelő feszültségre és tesztelje újra a gépet.
E6	Robbanásbiztos ütés-védelem: a rendellenes feszültség vagy a motor a motort meghajtó áramkör hibáját okozza.	Ellenőrizze, hogy a tápfeszültség legalább 50%-kal alacsonyabb-e a normál feszültségnél, használjon megfelelő feszültséget és tesztelje újra a gépet; ellenőrizze, hogy a vezérlőnek van-e égési szaga, és cserélje ki a vezérlőt; ellenőrizze, hogy a motor kábele csatlakoztatva van-e, és csatlakoztassa újra.
E7	Nincs biztonsági kulcs	Helyezze a biztonsági kulcsot a megfelelő helyre.

KARBANTARTÁSI ÚTMUTATÓ

FIGYELMEZTETÉS: TISZTÍTÁS VAGY KARBANTARTÁS ELŐTT MINDIG HÚZZA KI A FUTÓPADOT AZ ÁRAMFORRÁSBÓL.

TISZTÍTÁS: AZ ALAPOS TISZTÍTÁS MEGHOSSZABBÍJA AZ ELEKTROMOS FUTÓPAD ÉLETTARTAMÁT.

- Távolítsa el rendszeresen a port, hogy tisztán tartsa az alkatrészeket. Tisztítsa meg a futószalagot és annak mindkét oldalán a látható részt, ami csökkenti a szennyeződések felhalmozódását. Viseljen tiszta sportcipőt, hogy elkerülje a szennyeződések bejutását a futódeszkára és a szalagra. A futószalagot nedves ruhával, szappanos vízzel tisztítsa meg, de ügyeljen arra, hogy ne áztassa el az elektromos alkatrészeket és a futószalagot.
- FIGYELMEZTETÉS: GYŐZŐDJÖN MEG RÓLA, HOGY A TÁPKÁBEL LE VAN VÁLASZTVÁ, MIELŐTT ELTÁVOLÍTANÁ A MOTOR BORÍTÓJÁT. TISZTÍTSA MEG A MOTORT LEGALÁBB ÉVENTE EGYSZER.**

FUTÓSZALAG KENÉSE

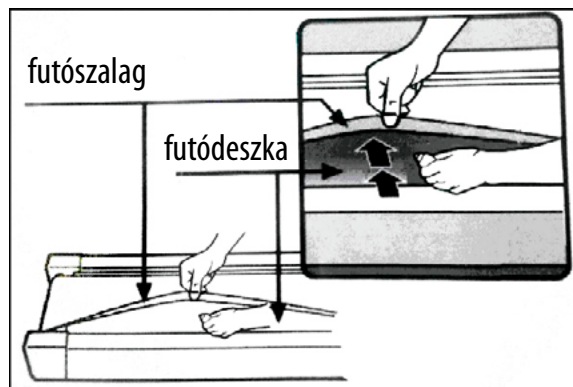
- Az elektromos futópad futódeszkája és futószalagja gyárilag kenve van. A futószalag és a futódeszka közötti súrlódás nagy hatással van az elektromos futópad élettartamára és teljesítményére, ezért rendszeres kenés szükséges. Javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a deszkát. Ha a deszka felülete sérült, forduljon ügyfélszolgálatunkhoz.

Javasoljuk, hogy a következő ütemezés szerint használjon kenőanyagot a futószalag és a futódeszka között:

- Könnyű használat (kevesebb mint 3 óra hetente): havonta egyszer.**
- Nehéz használat (több mint 7 óra hetente): kéthetente.**

OLAJOZÁS

- **1. LÉPÉS:** Emelje fel a futópad szalagját.
- **2. LÉPÉS:** Nyissa ki a kenőolajos flakont és nyomja bele a kenőolajat a futódeszka közepére és a futószalag alá, ahogyan az az ábrán látható.
- **3. LÉPÉS:** Ezután kézzel nyomja meg a futószalag közepét, majd forgassa el a futószalagot, hogy a kenőanyag egyenletesen eloszoljon.



Vigyázzon, hogy ne kenje túl a futópadot.

Az elektromos futópad jobb védelme és a gép élettartamának meghosszabbítása érdekében javasoljuk, hogy kétórás folyamatos használat után kapcsolja ki a gépet, és hagyja pihenni 10 percig, mielőtt újra használná.

Ha a futópad szalagja túl laza, futás közben csúszási jelenségek léphetnek fel; ha túl szoros, az csökkentheti a motor teljesítményét, és megkeményítheti a görgő és a futószalag kopását. A futószalag két oldalát 50-75 mm-re meg tudja emelni, ha megfelelő a feszesség.

FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

- Helyezze a futópadot sík talajra.
- Állítsa a futópadot körülbelül 6-8 km/h sebességre.
- Ha a futószalag a jobb oldalhoz közelebb van, fordítsa el a jobb oldali állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd a bal oldali állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. (Kép A)
- Ha a futószalag a bal oldalhoz közelebb van, fordítsa el a bal oldali állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd a jobb oldali állítócsavart 1/2 fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. (Kép B)



A



B

V-SZÍJ FESZESSÉG BEÁLLÍTÁSA

- Amikor a futópadot hosszú ideig használják, a V-szík meglazul a kopás miatt, ilyenkor szükség van némi beállításra a biztonságos használat érdekében. Azonosítás: a futás közbeni szakaszos megállás érzése azt jelzi, hogy a futószalag vagy a V-szík kissé laza, és további megerősítés szükséges.

- A lazaság megállapításának módja: Távolítsa el a négy csavart a védőburkolaton, állítsa a futópadot 1 km/h sebességre, majd álljon az oldalsó keretre, fogja meg a kapaszkodókat és enyhén lépjen rá a futószalagra (javasoljuk, hogy a felhasználó saját súlyával lépjen rá a futószalagra).
 - Ha az azonnali lépés nem állítja meg a szalagot, a feszesség megfelelő.
 - Ha az azonnali lépés megállítja a futószalagot, de a V-szík és az első henger továbbra is fut, az azt jelzi, hogy a futószalag laza, és megfelelő beállítások szükségesek a biztonságos használat érdekében.
 - Ha azt észleli, hogy az azonnali lépés megállítja a futószalagot és a V-szíjat, de a motor továbbra is fut, az azt jelzi, hogy a V-szík laza, és megfelelő beállítások szükségesek a biztonságos használat érdekében.
- Az ékszíj beállításához kérje szakember segítségét.
- Végül helyezze vissza a védőburkolatot.

SPORTTANÁCSOK ÉS IRÁNYMUTATÁSOK

BEMELEGÍTÉS ÉS LEVEZETŐ GYAKORLATOK

- A sikeres edzésprogram három részből áll: Bemelegítés, kardiógyakorlat és levezető gyakorlat.
- A bemelegítés a testmozgás nagyon fontos része. A bemelegítést minden edzés előtt el kell végezni.
- A bemelegítéssel előmelegíthetjük a testet, megnyújthatjuk az izmokat és a szervezet alkalmazkodhat az intenzívebb edzéshez.
- A bemelegítő gyakorlat megismétlése az edzés végén segíthet enyhíteni az izomfájdalmat.

JAVASOLJUK, HOGY AZ ALÁBBI ÁBRA SZERINT VÉGEZZE EL A MEGFELELŐ BEMELEGÍTŐ ÉS TEHERMENTESÍTŐ GYAKORLATOKAT:



FEJKÖRZÉS

- Hajtsa a fejét először a jobb váll fölé, nyújtsa a nyaka bal oldalát, majd forgassa fejét az óramutató járásával megegyező irányba és vissza; Hajtsa a fejét a bal váll fölé, nyújtsa nyaka jobb oldalát, majd forgassa fejét az óramutató járásával ellentétes irányba és vissza. Ismételje így.

VÁLLKÖRZÉS

- Emelje meg a bal vállát és körözzön hátrafelé 5-ször; Ezután emelje meg a jobb vállát és körözzön hátrafelé 5-ször, majd felváltva ismételje meg a gyakorlatot.



NYÚJTÓ MOZDULAT

- Emelje a kezét egyenesen a feje fölé, majd a bal kezével fogja meg a jobb csuklóját, és nyújtsa felfelé, amíg nem érzi, hogy a jobb csuklója teljesen kiegyenesedett, 5 másodpercig tartsa, mielőtt átváltana a jobb kezére.

ELÜLSŐ COMBIZOM NYÚJTÁSA

- Az egyensúly megtartása érdekében jobb kezével támaszkodjon meg a falnál, bal kezével emelje hátrafelé a bal lábát, a bal láb sarkát a lehető legközelebb tartva a csípőjéhez, 15 másodpercig, majd váltson át a másik lábára.



BELSŐ COMBIZOM NYÚJTÁSA

- A földön ülve, a talpakat összeérintve, mindkét kezével fogja meg mindkét lábfejét és húzza befelé, hogy sarkai minél közelebb kerüljenek a testéhez. Könyökeivel lassan nyomja lefelé térdeit és tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig.

- **MEGJEGYZÉS**

A fenntartható fejlődés elveit követve szükség esetén módosíthatjuk a terméket, ennek megfelelően a használati útmutató kisebb eltéréseket tartalmazhat.

Ďakujeme, že ste si vybrali náš produkt!

Športové vybavenie PEPITA je vyrobené podľa najvyšších štandardov kvality a s využitím najnovších technológií.

Pred montážou si pozorne prečítajte nasledujúce informácie a návod si uschovajte pre budúce použitie. Bezpečnú prevádzku zariadenia možno zaručiť len vtedy, ak sa dodržiavajú všeobecné bezpečnostné upozornenia a bezpečnostné pokyny.

Za škody spôsobené nesprávnym používaním alebo obsluhou sa nepreberá žiadna zodpovednosť!

BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA A UPOZORNENIA

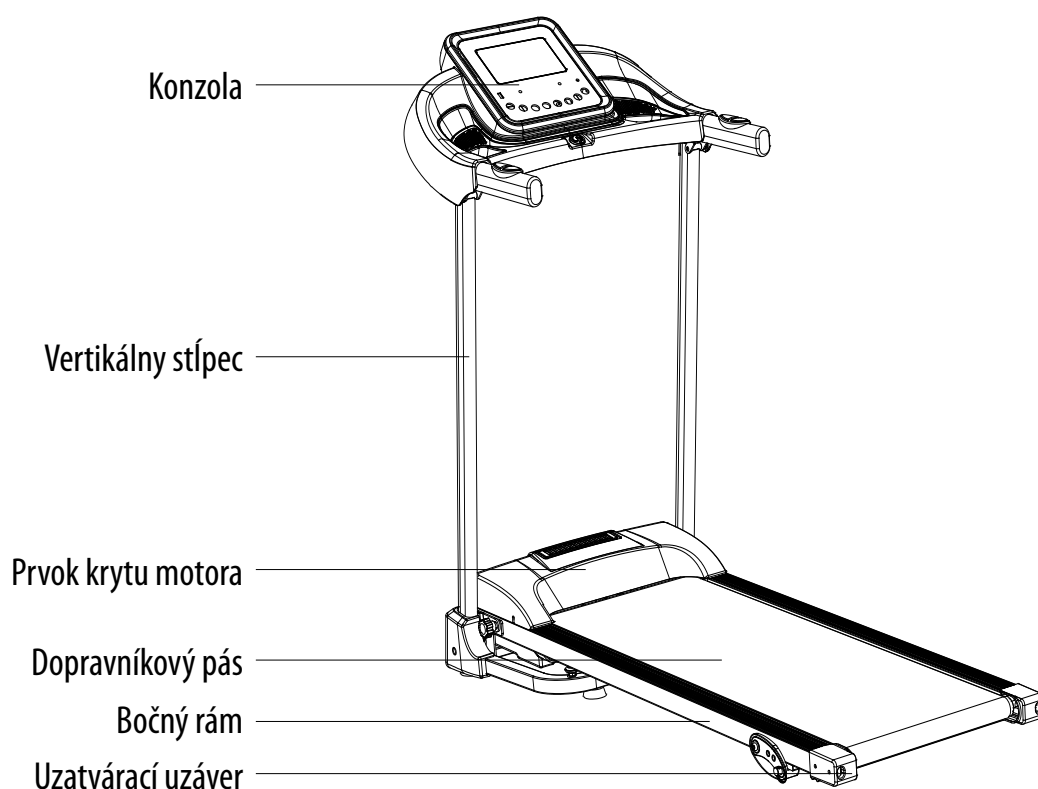
Pred použitím si pozorne prečítajte návod na použitie.

- Tento produkt je elektrický bežiaci pás určený len na domáce použitie.
- Bežecký pás používajte a skladujte vo vnútorných priestoroch na rovnej zemi, vyhýbajte sa vlhkosti a vode. Na stroj nekladte cudzie predmety. Vpredu a na oboch stranách by mal byť bezpečný priestor 0,5 m (500 mm) a na konci 1 m x 1 m (1 000 mm * 1 000 mm), vhodný na núdzový zoskok. (Núdzový zoskok: podprite svoje telo držaním zábradlia, stúpnite na bočné zábradlie a zoskočte zo stroja na jednu stranu.)
- Tento spotrebič môžu používať deti staršie ako 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo s nedostatkom skúseností a znalostí, ak sú pod dohľadom alebo sú poučené o používaní spotrebiča bezpečným spôsobom a rozumejú súvisiace nebezpečenstvám. Deti sa so zariadením nesmú hrať, čistenie a užívateľskú údržbu nesmú vykonávať deti bez dozoru.
- Na cvičenie noste vhodné oblečenie a obuv. Nepoužívajte stroj s bosými nohami. Pripojte kábel bezpečnostného kľúča k oblečeniu, aby ste v prípade núdze zastavili stroj.
- Ak sa počas používania stroja necítite dobre, zastavte a poraďte sa so svojím lekárom.
- Ľudia, ktorí športujú len zriedka, by nemali zrazu intenzívne trénovať.
- Stroj nepoužívajte po jedle alebo ak sa cítite unavení.---- Môže to spôsobiť poškodenie zdravia.
- Počas cvičenia neskáčte na stroj ani zo stroja. ---- Môžete sa zraniť pri páde.
- Nepoužívajte bežiaci pás v prašnej alebo vlhkej miestnosti, aby ste sa vyhli silnej statickej elektrine a prach a vlhkosť môžu zostarnúť izoláciu a spôsobiť netesný požiar, vlhkosť môže narušiť normálnu prevádzku elektronických hodín a ovládača.
- Používajte prosím originálne príslušenstvo, je prísne zakázané vymieňať ho bez povolenia.
- Držte ruky preč od všetkých pohyblivých častí a nedávajte ruky ani nohy do priestoru pod dopravným pásom.
- Neumiestňujte napájací kábel do blízkosti horúcich alebo pohybujúcich sa predmetov; nepoužívajte výrobok vonku, pri vysokej vlhkosti a slnečnom svetle.
- Nedovoľte, aby sa na sieťovú zástrčku prichytili nečistoty alebo vlhkosť. --- Môže spôsobiť úraz elektrickým prúdom, skrat alebo požiar. Nikdy nepoužívajte s mokрыmi rukami!
- Pred premiestnením odpojte zariadenie zo siete. Neprofesionálovia nesmú stroj bez povolenia rozoberať, inak to môže mať vážne následky;
- Vysokonapäťová zástrčka musí byť uzemnená, elektrická zásuvka musí mať samostatný obvod a nesmie byť zdieľaná s iným elektrickým zariadením. Nepoužívajte adaptér.
- Vyhnite sa príliš dlhému chodu a príliš veľkému zaťaženiu, pretože to môže poškodiť motor a ovládač a urýchliť opotrebenie ložísk, dopravníkového pásu a stúpačky. Vykonávajte pravidelnú údržbu.

- Po použití odpojte stroj od zdroja napájania.
- Počas používania zabezpečte dostatočné vetranie.
- Silikónový olej uchovávajte mimo dosahu detí. Pri náhodnom požití alebo vniknutí do očí ich vypláchnite vodou a vyhľadajte lekársku pomoc.
- Ak je napájací kábel poškodený, obráťte sa na kvalifikovaný servisný personál so žiadosťou o opravu a nepokúšajte sa ho opraviť sami.

STRUČNÝ POPIS PRODUKTU

ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ PÁS NA DOMÁCE POUŽITIE



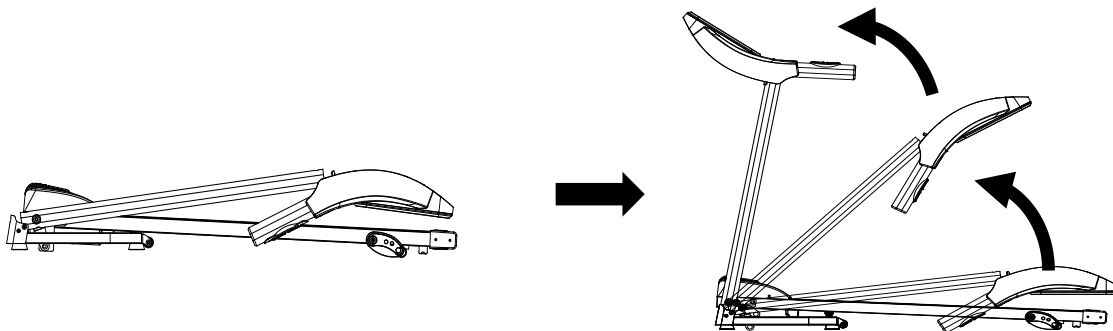
CE

SK

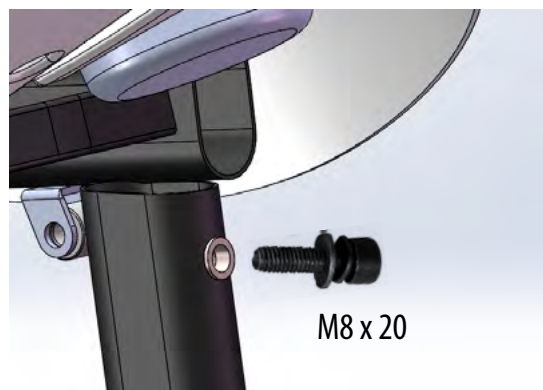
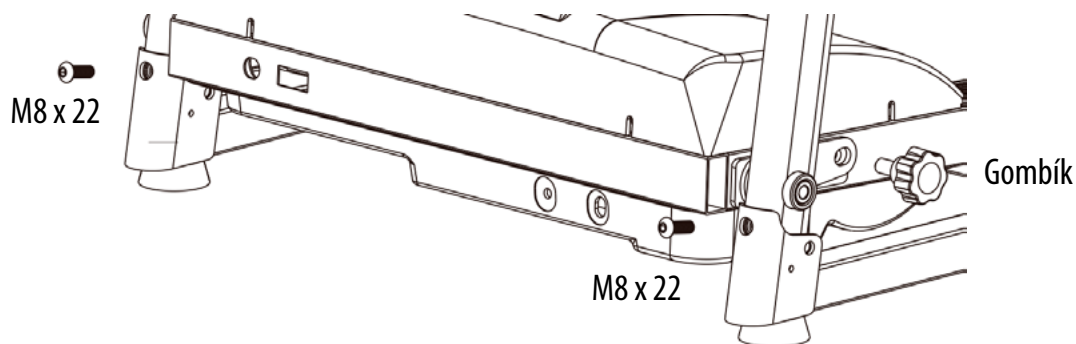
Hlavné technické parametre								
Číslo	Názvy parametrov	Hodnota			Číslo	Názvy parametrov	Hodnota	
1	Vstupné napätie	220-240V ~			6	Max. hmotnosť užívateľa	100kg	
2	Nominálna frekvencia	50-60Hz			7	Rozmery v rozloženom stave	1490*645*1210 mm	
3	Nominálny výkon	1.5HP			8	Veľkosť kartónu	1425*657*250 mm	
4	Rýchlosť	1.0-12.8 km/h			9	Čistá hmotnosť / Hrubá hmotnosť	30 kg / 36 kg	
5	Bežecká plocha	1100*400 mm			10	Príslušné normy	EN 55014-1:2017+A11:2020, EN 55014-2:2015, EN IEC 61000-3-2:2019, EN 61000-3-3:2013+A1:2019	
Baliaci zoznam								
Číslo	Názov	Jednotky	Množstvo		Číslo	Názov	Jednotky	Množstvo
1	Kompletný stroj	ks	1		3	Sada príslušenstva	set	1
2	Bočný kryt	ks	2					
Accessory bag list								
Číslo	Názov	Jednotky	Množstvo		Číslo	Názov	Jednotky	Množstvo
1	Skrutky M8*22	ks	2		6	Gombík	ks	1
2	Skrutky M8*20	ks	2		7	Bezpečnostný kľúč	ks	1
3	Vnútorný šesťhranný kľúč 5 mm	ks	1		8	Silikónový olej	ks	1
4	Vnútorný šesťhranný kľúč 6 mm	ks	1		9	Užívateľská príručka	ks	1
5	MP3 kábel	ks	1					

POKYNY NA INŠTALÁCIU

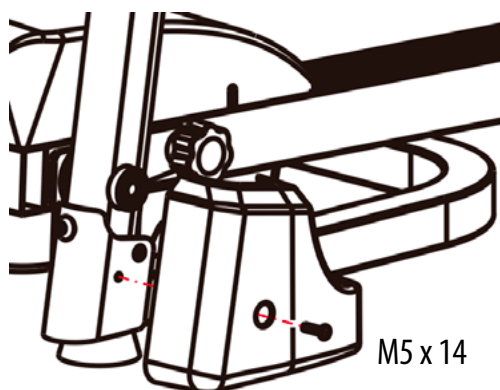
- Umiestnite stroj na rovný povrch. Pri montáži najskôr voľne utiahnite všetky skrutky a po zložení rámu ich pevne dotiahnite.



- Použite vnútorný šesťhranný kľúč č. 5 a utiahnite dve skrutky M8*22, potom utiahnite gombík.

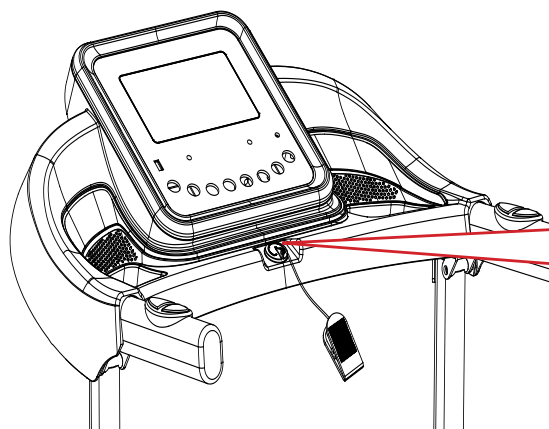


- Držte ľavé a pravé stĺpiky, použite vnútorný šesťhranný kľúč č. 6 a zaskrutkujte M8*20 skrutky, aby ste upevnili konzolu na stĺpiky.



- Použite skrutkovač a nainštalujte bočné kryty na základňu pomocou skrutiek M5*14.

- Umiestnite bezpečnostný kľúč na správne miesto, aby ste zabezpečili normálny štart bežeckého pásu.

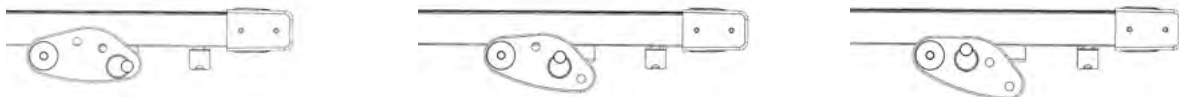


Bezpečnostný kľúč: Farba bezpečnostného kľúča je červená. Pri inštalácii ho prosím umiestnite do žltého poľa na konzole.

POZNÁMKA: ZARIADENIE JE MOŽNÉ ZAPNÚŤ AŽ PO TOM, ČO SA PRESVEDČÍTE, ŽE VŠETKO BOLO NAINŠTALOVANÉ V SÚLADE S VYŠŠIE UVEDENÝMI POŽIADAVKAMI A ŽE SA NEVYSKYTUJÚ ŽIADNE NEDOSTATKY.

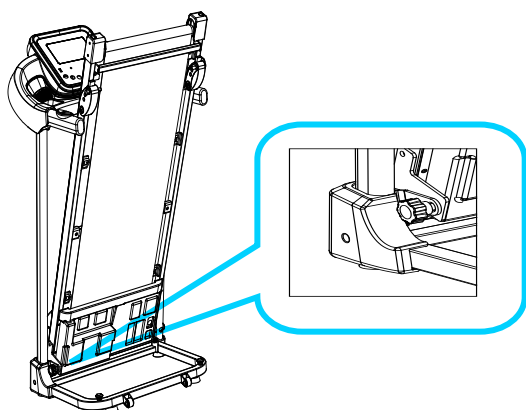
Nastavenie uhla naklonenia

- V závislosti od vašich potrieb si môžete vybrať z troch úrovní manuálneho naklonenia nasledovne:

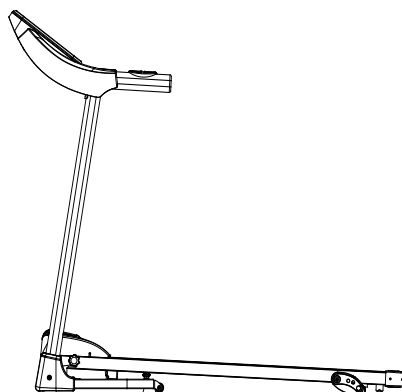


Bežecský pás skladanie

- Pred zložením vypnite hlavný vypínač bežiaceho pásu a vytiahnite sieťovú zástrčku.
- Odskrutkujte gombík (proti smeru hodinových ručičiek), stabilizujte bežecský pás rukou a pomaly ho zdvihnite. Keď sú otvory zarovnané, vložte gombík a utiahnite. (v smere hodinových ručičiek).



A - Zložiť nahor



B - Zložiť nadol

Bežecský pás sklopte

- Držte bežecský pás rukou a uvoľnite gombík (proti smeru hodinových ručičiek). Pomaly spustite bežecský pás na zem, zarovnajte otvory a utiahnite gombík (v smere hodinových ručičiek).

POKYNY NA POUŽÍVANIE

POUŽÍVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

- Správne pripojte napájací kábel a zapnite spínač (červenej farby). Keď svetlo svieti, ozve sa zvuk „Di“ a potom sa obrazovka rozsvieti (systémy s TFT obrazovkou potrebujú viac času na vstup do úvodného rozhrania).



- Držte bezpečnostný kľúč mimo dosahu detí, keď bežecký pás nie je v prevádzke. Silikónový olej uložte na miesta, kam sa deti nedostanú. Ak sa požíje alebo náhodne dostane do očí, okamžite ich vypláchnite vodou a konzultujte s lekárom.

PREDSTAVENIE BEZPEČNOSTNÉHO KLÚČA

- Bežecký pás sa môže spustiť iba vtedy, keď je bezpečnostný kľúč umiestnený na žltom mieste na konzole. Pripnite bezpečnostný kľúč k oblečeniu pri používaní bežeckého pásu, aby ste predišli nehodám.

POKYNY PRE KONZOLU

Tlačidlá

- **ŠTART/STOP:** Keď je bežecký pás zastavený, stlačte tlačidlo „Start/Stop“ na spustenie bežeckého pásu. Počas behu stlačte tlačidlo „Start/Stop“, bežecký pás sa zastaví a všetky údaje sa vymažú.
- **PROGRAM:** V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo na prepínanie medzi manuálnym režimom a automatickým programom; manuálny režim je predvolený režim systému.
- **MODE:** V pohotovostnom režime stlačte toto tlačidlo na prepínanie medzi 3 rôznymi režimami odpočítavania: režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti a režim odpočítavania kalórií.
- **SPEED + / -:** Pomocou týchto tlačidiel môžete nastaviť rýchlosť bežeckého pásu. Stlačením tlačidla Speed + zvýšite rýchlosť, stlačením tlačidla Speed - znížite rýchlosť.
- **RÝCHLE TLAČIDLÁ RÝCHLOSTI:** Počas behu stlačte tieto tlačidlá na priamu zmenu rýchlosti na 3/6/9 km/h.
- **VOLUME + / -:** Stlačením tlačidla Volume + zvýšite hlasitosť, stlačením tlačidla Volume - znížite hlasitosť. Ak nie je žiadny zvuk, stlačte tlačidlo Volume + na chvíľu a hlasitosť sa zapne.

FUNKCIE DISPLEJA

- **ZOBRAZENIE RÝCHLOSTI:** Zobrazuje aktuálnu hodnotu rýchlosti behu.
- **ZOBRAZENIE ČASU:** Zobrazuje čas v manuálnom režime a čas odpočítavania v automatických režimoch a programoch.
- **ZOBRAZENIE VZDIALENOSTI:** Zobrazuje kumulatívnu vzdialenosť v manuálnom režime a programoch. Zobrazuje odpočítavanie vzdialenosti v automatickom režime.
- **ZOBRAZENIE KALÓRIÍ:** Zobrazuje kumulatívne kalórie v manuálnom režime a programoch. Zobrazuje odpočítavanie kalórií v automatickom režime.
- **ZOBRAZENIE SRDCOVÉHO TEPU:** Pri detekcii signálu srdcového tepu bliká srdcová značka. Tieto údaje sú len orientačné, nemôžu byť považované za lekárske údaje.
- **AUTOMATICKE PROGRAMY:** Každý program je rozdelený do 10 segmentov a doba behu každého segmentu je rovnomerne rozdelená. Čas a rozdelenie rýchlosti jednotlivých bežeckých programov sú nasledujúce:

AUTOMATICKÉ PROGRAMY

Každý program je rozdelený na 10 segmentov a dĺžka trvania každého segmentu je rovnomerne rozdelená. Časové a rýchlostné rozdelenie každého spusteného programu je nasledovné:

PROGRAM		ČAS	10 časovo rovnakých segmentov								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	RÝCHLOSŤ	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	RÝCHLOSŤ	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	RÝCHLOSŤ	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	RÝCHLOSŤ	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	RÝCHLOSŤ	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	RÝCHLOSŤ	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	RÝCHLOSŤ	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	RÝCHLOSŤ	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	RÝCHLOSŤ	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	RÝCHLOSŤ	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	RÝCHLOSŤ	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	RÝCHLOSŤ	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

PREKLAD CHYBOVÝCH KÓDOV

CHYBOVÝ KÓD	POPIS CHYBY	RIEŠENIE CHYBY
E1	Abnormálna komunikácia: keď je napájanie zapnuté, spojenie medzi dolným regulátorom a konzolou je abnormálne.	Skontrolujte káblové pripojenie medzi konzolou a riadiacou doskou, aby ste sa uistili, že každý vodič je úplne pripojený. Ak je kábel poškodený, vymeňte ho.
E2	Nezistenie motora.	Skontrolujte kábel motora, či je dobre pripojený, ak nie, znovu pripojte motorový kábel. Skontrolujte motorový kábel, vymeňte ho, ak je poškodený alebo má spálený zápach.

E5	Ochrana proti preťaženiu: počas prevádzky dolný regulátor detekuje prúd nad 6A po dobu dlhšiu ako 3 sekundy.	Preťaženie vedie k nadmernému prúdu a systém sa zastaví kvôli vlastnej ochrane, alebo je niektorá časť zaseknutá, čo spôsobí zastavenie motora. Nastavte bežecský pás a reštartujte ho. Skontrolujte, či je počas behu motora prítomná kvapalina alebo spálený zápach, ak áno, vymeňte motor; skontrolujte, či má regulátor spálený zápach, ak áno, vymeňte regulátor; skontrolujte napájacie napätie, ak nevyhovuje špecifikáciám, vymeňte ho na správne napätie a otestujte stroj znova.
E6	Ochrana proti výbuchu: abnormálne napätie alebo motor spôsobujú poruchu obvodu, ktorý poháňa motor.	Skontrolujte, či je napájacie napätie aspoň o 50 % nižšie ako normálne napätie, použite správne napätie a otestujte stroj znova; skontrolujte, či má regulátor spálený zápach a vymeňte regulátor; skontrolujte, či je motorový kábel pripojený a znovu pripojte motorový kábel.
E7	Nie je prítomný bezpečnostný kľúč	Umiestnite bezpečnostný kľúč na správne miesto.

POKYNY NA ÚDRŽBU

UPOZORNENIE: PRED ČISTENÍM ALEBO ÚDRŽBOU VÝROBKU SA UISTITE, ŽE JE BEŽECKÝ PÁS ODPOJENÝ Z ELEKTRICKEJ SIETE.

ČISTENIE: DÔKLADNÉ ČISTENIE PREDĹŽI ŽIVOTNOSŤ ELEKTRICKÉHO BEŽECKÉHO PÁSU.

- Pravidelne odstraňujte prach, aby ste udržali časti čisté. Uistite sa, že čistíte bežecský pás na oboch stranách, čo zníži nahromadenie nečistôt. Noste čisté športové topánky, aby ste predišli zanášaniam špiny na bežecskú dosku a pás. Bežecský pás čistite vlhkou handričkou s mydlom a dávajte pozor, aby ste nezmáčali elektrické komponenty a bežecský pás.
- UPOZORNENIE: UISTITE SA, ŽE JE NAPÁJACÍ KÁBEL ODPOJENÝ PRED ODSTRÁNENÍM KRYTU MOTORA. VYČISTITE MOTOR ASPOŇ RAZ ROČNE.**

ŠPECIALIZOVANÉ MAZIVO NA BEŽECKÝ PÁS

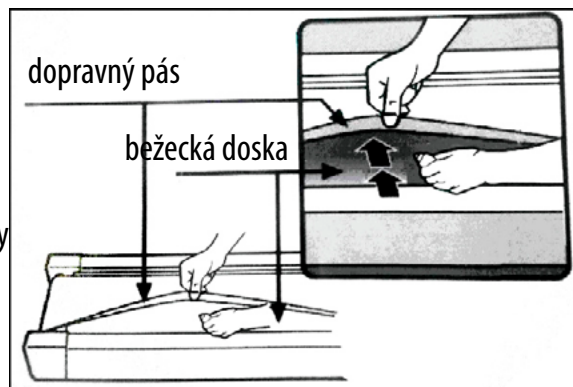
- Bežecská doska a bežecský pás tohto elektrického bežeckého pásu boli z výroby namazané. Trenie medzi bežecským pásom a bežecskou doskou má veľký vplyv na životnosť a výkon elektrického bežeckého pásu, preto je potrebné pravidelné mazanie. Odporúčame pravidelne kontrolovať dosku. Ak je povrch dosky poškodený, kontaktujte naše zákaznícke centrum.

Odporúčame používať mazivo medzi bežecským pásom a bežecskou doskou podľa nasledujúceho harmonogramu:

- Ľahký používateľ (používanie menej ako 3 hodiny týždenne): raz mesačne.**
- Ťažký používateľ (používanie viac ako 7 hodín týždenne): raz za pol mesiaca.**

NANÁŠANIE SILIKÓNOVÉHO OLEJA

- **KROK 1:** Zdvihnite pás bežiacého pásu.
- **KROK 2:** Otvorte fľašu s olejom a natlačte olej do stredu bežeckej dosky a spodnej časti bežeckého pásu, ako je znázornené na obrázku



Potom stlačte stred dopravného pásu rukou a potom otočte dopravný pás, aby sa mazací olej rovnomerne rozložil.

Dávajte pozor, aby ste bežecký pás príliš nepremazali.

Pre lepšiu ochranu elektrického bežiacého pásu a predĺženie životnosti stroja odporúčame, aby ste stroj po dvoch hodinách nepretržitého používania vypli a pred opätovným použitím ho nechali 10 minút odpočívať.

Ak je páska na bežekom páse príliš voľná, počas behu môže dochádzať k kľzavým javom; ak je príliš tesný, môže to znížiť výkon motora a spôsobiť väčšie opotrebovanie valčeka a dopravníka. Ak je napnutie správne, môže zdvihnúť obe strany dopravného pásu o 50-75 mm.

NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU

- Položte bežecký pás na rovný povrch.
- Nastavte bežecký pás na rýchlosť približne 6-8 km/h.
- Ak je bežecký pás bližšie k pravému okraju, otočte pravý nastavovací skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom otočte ľavý nastavovací skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (Obrázok A)
- Ak je bežecký pás bližšie k ľavému okraju, otočte ľavý nastavovací skrutku o 1/2 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom otočte pravý nastavovací skrutku o 1/2 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. (Obrázok B)



Obrázok A



Obrázok B

NASTAVENIE NAPNUTIA V-REMENA

- Po dlhodobom používaní bežeckého pásu sa V-remeno uvoľní kvôli opotrebeniu, v takom prípade je potrebné vykonať niektoré nastavenia na zabezpečenie bezpečného používania. Posúdenie: Pociť občasného zastavenia pri behu naznačuje, že bežecký pás alebo V-remeno sú trochu uvoľnené a je potrebné vykonať ďalšie potvrdenie.

- Spôsob posúdenia, ktorá časť je uvoľnená: Odstráňte štyri skrutky na ochrannom kryte, nastavte bežecký pás na rýchlosť 1 km/h a potom sa postavte na bežecký pás, chytte madlá a mierne stúpte na bežecký pás (odporúčame stúpať na bežecký pás s vlastnou hmotnosťou používateľa).
 - Ak okamžitý krok nezastaví pás, napätie je správne.
 - Ak okamžitý krok zastaví bežecký pás, ale V-remenník a predný valec stále bežia, to naznačuje, že bežecký pás je uvoľnený a je potrebné vykonať vhodné nastavenia na zabezpečenie bezpečného používania.
 - Ak zistíte, že okamžitý krok zastaví bežecký pás a V-remenník, ale motor stále beží, to naznačuje, že V-remenník je uvoľnený a je potrebné vykonať vhodné nastavenia na zabezpečenie bezpečného používania.
- Na nastavenie klinového remeňa požiadajte o pomoc odborníka.
- Nakoniec nasadte ochranný kryt.

ŠPORTOVÉ RADY A POKYNY (ERGONOMIA)

ZAHRIEVACIE A RELAXAČNÉ CVIČENIA

- Úspešný cvičebný program sa skladá z troch častí: rozcvičky, kardio cvičenia a relaxačného cvičenia.
- Zahriatie je veľmi dôležitou súčasťou cvičenia. Zahriatie by sa malo vykonávať pred každým tréningom.
- Zahriatie je veľmi dôležitou súčasťou každého cvičenia a je nevyhnutné sa pred každým cvičením zahriať.
- Opakovanie zahrievacieho cvičenia na konci tréningu môže pomôcť zmierniť bolesť svalov.

ODPORÚČA SA VYKONÁVAŤ VHODNÉ ZAHRIEVACIE A ROZCVIČOVACIE CVIČENIA, AKO JE ZNÁZORNENÉ NA OBRÁZKU NIŽŠIE:



CVIČENIE NA HLAVU

- Najprv vystrite hlavu smerom k pravému ramenu, narovnajete ľavý krk, potom sa raz otočíte v smere hodinových ručičiek a dozadu; Vystrite hlavu smerom k ľavému ramenu a raz sa otočíte proti smeru hodinových ručičiek. Opakujte takto.

CVIČENIE S POSUNOM

- Zdvihnite ľavé rameno a otočte sa o jedno kolo dozadu, opakujte 5-krát; potom zdvihnite pravé rameno dozadu a opakujte 5-krát, striedavo.



SSTREČINGOVÝ POHYB

- Zdvihnite ruky rovno nad hlavu, potom uchopte pravé zápästie ľavou rukou a vyťahujte sa smerom nahor, kým nebudete cítiť, že pravé zápästie je úplne narovnané, 5 sekúnd pred prechodom na pravú ruku.

CVIČENIE NA NATIAHNUTIE ŠTVORHLAVÉHO SVALU STEHNA

- Aby ste udržali rovnováhu, pravou rukou sa držte steny, ľavou rukou zdvíhajte ľavú nohu dozadu, pričom päť ľavej nohy držte čo najbližšie k bedrám, 15 sekúnd, potom prejdite na druhú nohu.

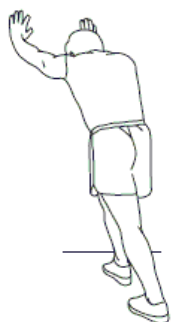


VNÚTORNÝ ÚSEK STEHNA

- V sede na podlahe, s oboma chodidlami a chodidlami pri sebe, uchopte obe chodidlá oboma rukami a ťahajte ich dovnútra, aby ste sa dostali čo najbližšie k telu. Pomaly zatlačte na päty oboch chodidiel a v tejto polohe vydržte 15 sekúnd.

NATIAHNUTIE ŠLIACH CHODIDLA

- Sadnite si, narovnajte pravú nohu, pokrčte ľavú nohu, ľavou rukou uchopte členok a zatlačte dovnútra tak, aby sa ľavé chodidlo dostalo čo najbližšie k telu a chodidlo bolo na vnútornej strane pravého stehna. Potom zatlačte na telo, vystrite ľavú a pravú nohu dopredu, aby ste sa dotkli špičky, čím väčší tlak, tým lepšie. V tejto polohe vydržte 15 sekúnd, potom prejdite na ľavú nohu.



NATIAHNUTIE LÝTOK

- S oboma rukami opretými o stenu umiestnite telo do 45-stupňového uhla k podlahe a striedavo vyťahujte ľavú a pravú nohu dozadu v chôdzi.

KOMENTUJTE

Podľa zásad trvalo udržateľného rozvoja môžeme v prípade potreby produkt upraviť, podľa toho môže používateľská príručka obsahovať menšie odchýlky.

Vă mulțumim că ați ales produsul nostru!

Echipamentele sportive PEPITA sunt realizate la cele mai înalte standarde de calitate și cu cele mai noi tehnologii.

Vă rugăm să citiți cu atenție următoarele informații înainte de asamblare și să păstrați instrucțiunile pentru consultări ulterioare.

Funcționarea sigură a echipamentului poate fi garantată numai dacă sunt respectate avertismentele generale de siguranță și de prevenire a accidentelor și instrucțiunile de siguranță.

Nu se acceptă nicio răspundere pentru daunele rezultate în urma utilizării sau funcționării necorespunzătoare!

PRECAUȚII DE SIGURANȚĂ ȘI AVERTISMENT

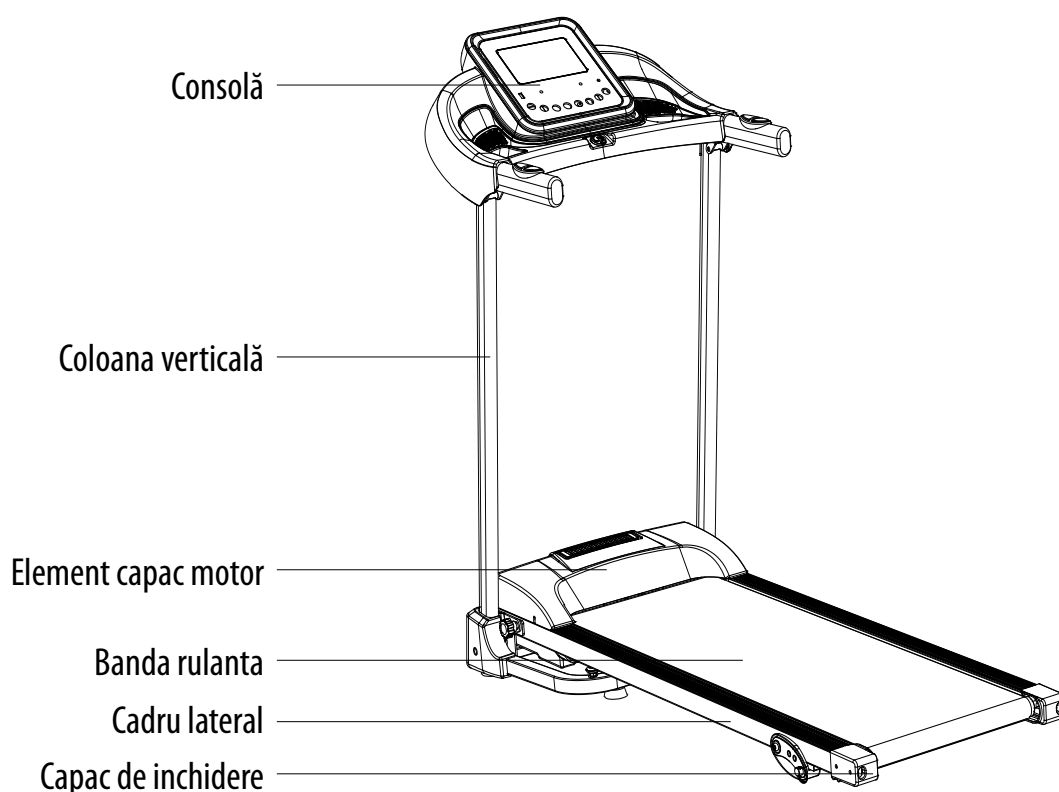
Vă rugăm să citiți cu atenție instrucțiunile înainte de utilizare.

- Acest produs este o bandă de alergare electrică concepută numai pentru uz casnic.
- Folosiți și depozitați banda de alergare în interior, pe un teren plat, evitați umezeala și apa. Nu așezați obiecte străine pe mașină. Ar trebui să existe un spațiu de utilizare sigur de 0,5 m (500 mm) în față și pe ambele părți și 1 m x 1 m (1000 mm * 1000 mm) la capăt, potrivit pentru sarituri de urgență. (Săritură de urgență: în timp ce vă susțineți corpul ținând balustrada, pășiți pe balustrada laterală și săriți de pe banda de alergare într-o parte.)
- Acest aparat poate fi utilizat de copii cu vârsta peste 8 ani și de persoane cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau cu lipsă de experiență și cunoștințe, dacă au primit supraveghere sau instrucțiuni privind utilizarea aparatului într-un mod sigur și înțeleg. pericolele implicate. Copiii nu trebuie să se joace cu dispozitivul, curățarea și întreținerea de către utilizator nu trebuie să fie efectuate de copii fără supraveghere.
- Purtați îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate pentru exerciții fizice. Nu utilizați mașina cu picioarele goale. Atașați cablul cheii de siguranță la îmbrăcăminte pentru a opri mașina în caz de urgență.
- Dacă vă simțiți rău în timp ce utilizați aparatul, opriți-vă și consultați-vă medicul.
- Persoanele care fac sport rar nu ar trebui să facă brusc antrenament intens.
- Nu folosiți mașina după ce ați mâncat sau dacă vă simțiți obosit.---- Poate afecta sănătatea.
- Nu sari pe sau de pe aparat în timpul antrenamentului. ---- Este posibil să fiți rănit de o cădere.
- Nu utilizați banda de alergare într-un mediu praf sau umed pentru a evita electricitatea statică puternică. Praful și umezeala pot împiedica izolația și pot provoca un incendiu cu scurgeri, umiditatea poate interfera cu funcționarea normală a ceasului și controlerului electronic.
- Vă rugăm să utilizați accesoriile originale, este strict interzisă schimbarea lor fără permisiune.
- Țineți mâinile departe de toate părțile în mișcare și nu puneți mâinile sau picioarele în spațiul de sub banda transportoare.
- Nu așezați cablul de alimentare lângă obiecte fierbinți sau în mișcare; nu utilizați produsul în aer liber, în condiții de umiditate ridicată și lumina soarelui.
- Nu lăsați murdăria sau umezeala să adere de ștecherul de alimentare. --- Poate provoca electrocutare, scurtcircuit sau incendiu. Nu utilizați niciodată cu mâinile ude!
- Deconectați echipamentul de la rețea înainte de a-l muta. Neprofioniștii nu trebuie să demonteze mașina fără permisiune, altfel poate avea consecințe grave;
- Ștecherul de mare putere trebuie să fie împământat, priza electrică trebuie să aibă un circuit separat și să evite partajarea cu alte echipamente electrice. Nu utilizați un adaptor.

- Evitați să rulați prea mult timp și cu o sarcină prea mare, deoarece acest lucru poate deteriora motorul și controlerul și poate accelera uzura rulmenților, benzii transportoare și bordului de rulare. Efectuați întreținerea regulată.
- Deconectați aparatul de la sursa de alimentare după utilizare.
- Asigurați o ventilație adecvată în timpul utilizării.
- Nu lăsați uleiul de silicon la îndemâna copiilor. Dacă este înghițit accidental sau în ochi, vă rugăm să clătiți cu apă și să solicitați asistență medicală.
- Dacă cablul de alimentare este deteriorat, contactați personalul de service calificat pentru reparații și nu încercați să îl reparați singur.

DESCRIEREA PRODUSULUI

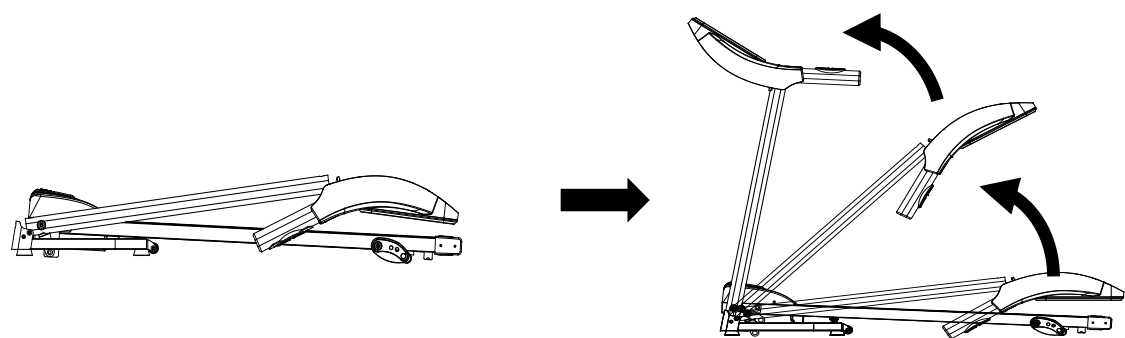
BANDA DE ALERGARE ELECTRICA PENTRU UZ CASNIC



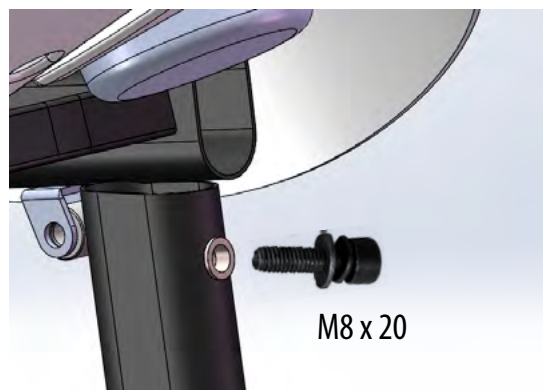
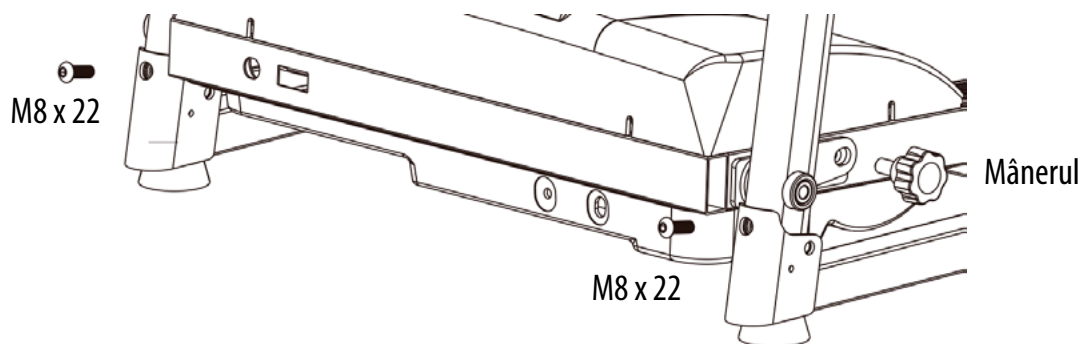
Principalele parametri tehnici								
No.	Denumirea parametrilor	Descriere			No.	Denumirea parametrilor	Descriere	
1	Tensiune de intrare	220-240V ~			6	Greutatea maximă a utilizatorului	100kg	
2	Frecvența nominală	50-60Hz			7	Dimensiuni extinse	1490*645*1210 mm	
3	Putere nominală	1.5HP			8	Dimensiune carton	1425*657*250 mm	
4	Viteză	1.0-12.8 km/h			9	Greutate netă greutate brută	30 kg / 36 kg	
5	Suprafață de alergare	1100*400 mm			10	Standarde relevante	EN 55014-1:2017+A11:2020, EN 55014-2:2015, EN IEC 61000-3-2:2019, EN 61000-3-3:2013+A1:2019	
Lista de ambalare								
No.	Nume	Unități	Cantitate		No.	Nume	Unități	Cantitate
1	Mașină completă	buc	1		3	Set accesorii	set	1
2	Capac lateral	buc	2					
Lista accesoriilor								
No.	Nume	Unități	Cantitate		No.	Nume	Unități	Cantitate
1	Șuruburi M8*22	buc	2		6	Mâner	buc	1
2	Șuruburi M8*20	buc	2		7	Cheie de siguranță	buc	1
3	Cheie hexagonală 5 mm	buc	1		8	Ulei de silicon	buc	1
4	Cheie hexagonală 6 mm	buc	1		9	Manual de utilizare	buc	1
5	Cablu MP3	buc	1					

INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE

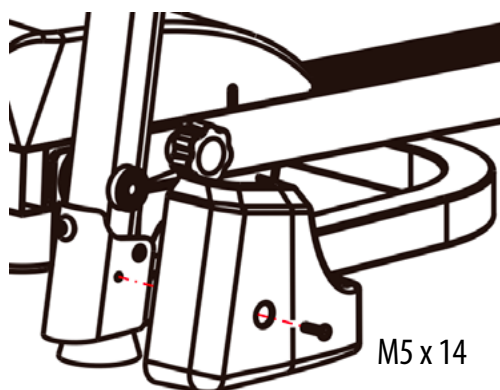
- Așezați mașina pe o suprafață plană. Când instalați, strângeți mai întâi toate șuruburile, apoi strângeți-le strâns după asamblarea cadrului.



- Utilizați cheia hexagonală de 5 mm și strângeți cele două șuruburi M8*22, apoi strângeți mânerul.

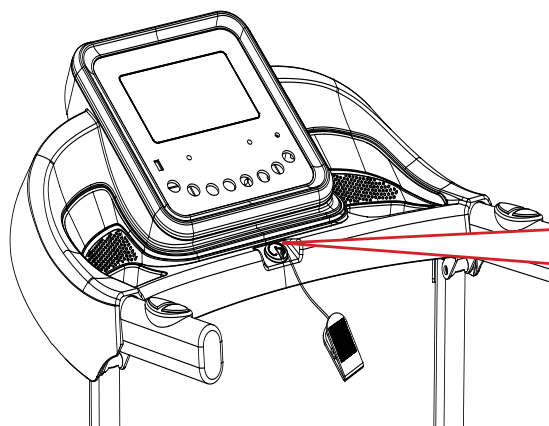


- Țineți coloanele stânga și dreapta, utilizați cheia hexagonală de 6 mm și înșurubați șurubul M8*20 pentru a fixa consola pe coloane.



- Utilizați șurubelnița și fixați capacul lateral pe bază cu ajutorul șuruburilor M5*14.

- Plasați cheia de siguranță în poziția corectă pentru a asigura pornirea normală a benzii de alergat.

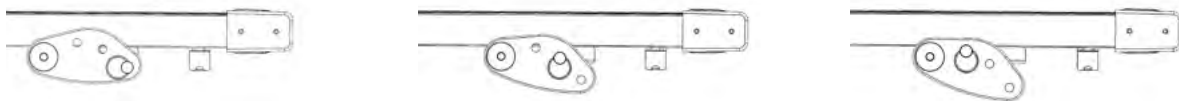


Cheie de securitate: culoarea cheii de securitate este roșie. Când instalați, vă rugăm să îl plasați pe câmpul galben de pe consolă.

NOTĂ: DISPOZITIVUL POATE FI PORNIT NUMAI DUPĂ CE V-AȚI ASIGURAT CĂ TOTUL A FOST INSTALAT ÎN CONFORMITATE CU CERINȚELE DE MAI SUS ȘI CĂ NU EXISTĂ DEFICIENȚE.

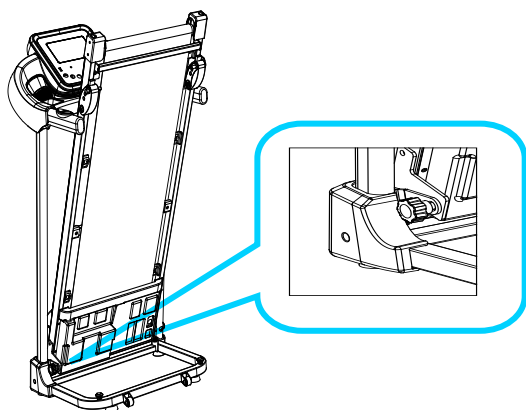
Reglarea unghiului de înclinare

- În funcție de nevoile dumneavoastră, puteți alege dintre trei niveluri de înclinare manuală, după cum urmează:

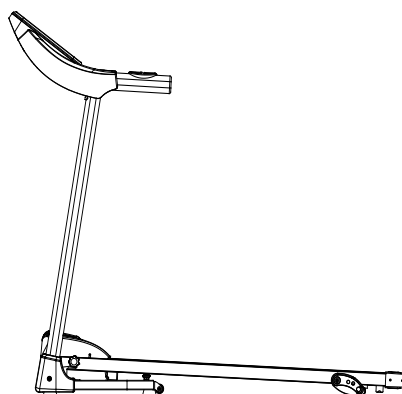


Rabaterea benzii de alergare

- Înainte de pliere, opriți comutatorul principal al benzii de alergare și scoateți ștecherul de la rețea.
- Deșurubați butonul (în sens invers acelor de ceasornic), stabiliți banda de alergare cu mâna și ridicați-o încet. Odată ce găurile sunt aliniate, introduceți butonul și strângeți. (în sensul acelor de ceasornic).



A - Îndoțiți în sus



B - Îndoțiți în jos

Coborarea benzii de alergat

- Țineți banda de alergare cu mâna și slăbiți butonul (în sens invers acelor de ceasornic). Coborâți încet banda de alergare la sol, aliniați orificiile și strângeți butonul (în sensul acelor de ceasornic).

INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE

UTILIZAREA BENZII DE ALERGAT

- Conectați corect cablul de alimentare și porniți comutatorul (de culoare roșie). Când lumina este aprinsă, se va auzi un sunet "Di" și apoi ecranul se va aprinde (sistemele cu ecran TFT necesită mai mult timp pentru a intra în interfața de pornire).



- Țineți cheia de siguranță departe de copii atunci când banda de alergat nu este utilizată. Așezați sticla de ulei de silicon în locuri inaccesibile copiilor. Dacă este ingerată sau dacă ajunge accidental în ochi, clătiți imediat cu apă și consultați un medic.

INTRODUCEREA CHEII DE SIGURANȚĂ

- Banda de alergat poate porni doar atunci când cheia de siguranță este plasată pe zona galbenă a consolei. Atașați cheia de siguranță la haine atunci când utilizați banda de alergat pentru a preveni accidentele.

INSTRUCȚIUNI PENTRU CONSOLĂ

Butoane

- **START/STOP:** Când banda de alergat este oprită, apăsați butonul „Start/Stop” pentru a porni banda de alergat. În timpul funcționării benzii de alergat, apăsați butonul „Start/Stop”, banda de alergat se oprește și toate datele sunt șterse.
- **PROGRAM:** În starea de așteptare, apăsați acest buton pentru a comuta de la modul manual la program automat; modul manual este modul de funcționare implicit al sistemului.
- **BUTON MODE:** În modul de așteptare, apăsați acest buton pentru a comuta între 3 moduri diferite de alergare cu numărătoare inversă: mod de alergare cu numărătoare inversă a timpului, mod de alergare cu numărătoare inversă a distanței și mod de alergare cu numărătoare inversă a caloriilor.
- **BUTOANE DE SPEED +/-:** Utilizați aceste butoane pentru a ajusta viteza benzii de alergat. Apăsați Speed+ pentru a crește viteza și apăsați Speed- pentru a reduce viteza.
- **BUTOANE RAPIDE DE VITEZĂ:** În timpul funcționării benzii de alergat, apăsați aceste butoane pentru a schimba direct viteza la 3/6/9 km/h.
- **BUTOANE DE VOLUME +/-:** Apăsați Volume+ pentru a mări volumul și apăsați Volume- pentru a reduce volumul. Dacă nu este niciun sunet, apăsați Volume+ pentru o perioadă și volumul se va activa.

FUNCȚII DE AFIȘARE

- **AFIȘARE VITEZĂ:** Afișează valoarea actuală a vitezei de alergare.
- **AFIȘARE TIMP:** Afișează timpul în modul manual și timpul de numărătoare inversă în modurile și programele automate.
- **AFIȘARE DISTANȚĂ:** Afișează distanța cumulată în modul manual și în programe. Afișează numărătoarea inversă a distanței în modul automat.
- **AFIȘARE CALORII:** Afișează caloriile cumulate în modul manual și în programe. Afișează numărătoarea inversă a caloriilor în modul automat.
- **AFIȘARE PULS:** Când este detectat semnalul pulsului, semnul inimii clipește. Aceste date sunt doar orientative și nu pot fi considerate date medicale.
- **PROGRAME AUTOMATE:** Fiecare program este împărțit în 10 segmente, iar timpul de alergare pentru fiecare segment este împărțit uniform. Timpul și distribuția vitezei fiecărui program de alergare sunt după cum urmează:

PROGRAME AUTOMATE

Fiecare program este împărțit în 10 segmente, iar timpul de rulare al fiecărui segment este distribuit uniform. Distribuția timpului și a vitezei fiecărui program este următoarea:

PROGRAM		TIMP	10 segmente de timp egal									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	VITEZA		3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	VITEZA		3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	VITEZA		2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	VITEZA		3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	VITEZA		3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	VITEZA		2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	VITEZA		2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	VITEZA		2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	VITEZA		2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	VITEZA		2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	VITEZA		2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	VITEZA		2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

TRADUCEREA CODURILOR DE EROARE

COD DE EROARE	DESCRIEREA DEFECTULUI	REMEDIEREA DEFECTULUI
E1	Comunicare anormală: când alimentarea este pornită, conexiunea dintre regulatorul inferior și consolă este anormală.	Verificați conexiunea cablului dintre consolă și placa de control pentru a vă asigura că fiecare miez este complet conectat. Dacă cablul este deteriorat, înlocuiți-l.
E2	Nu detectează motorul.	Verificați cablul motorului pentru a vedea dacă este bine conectat, dacă nu, reconectați cablul motorului. Verificați cablul motorului, înlocuiți-l dacă este deteriorat sau are miros de ars.

E5	Protecție împotriva supraîncălzirii: în timpul funcționării, regulatorul inferior detectează un curent de peste 6A pentru mai mult de 3 secunde.	Supraîncălzirea duce la un curent excesiv și sistemul se oprește din cauza auto-protecției sau o parte este blocată, ceea ce determină oprirea motorului. Ajustați banda de alergat și reporniți-o. Verificați dacă există lichid sau miros de ars în timpul funcționării motorului, dacă da, înlocuiți motorul; verificați dacă regulatorul are miros de ars, dacă da, înlocuiți regulatorul; verificați tensiunea de alimentare, dacă nu corespunde specificațiilor, schimbați la tensiunea corectă și testați din nou aparatul.
E6	Protecție împotriva impactului exploziei: tensiunea anormală sau motorul cauzează defectarea circuitului care conduce motorul.	Verificați dacă tensiunea de alimentare este cu cel puțin 50% mai mică decât tensiunea normală, utilizați tensiunea corectă și testați din nou aparatul; verificați dacă regulatorul are miros de ars și înlocuiți regulatorul; verificați dacă cablul motorului este conectat și reconectați cablul motorului.
E7	Nu este prezentă cheia de siguranță	Plasați cheia de siguranță în locul potrivit.

INSTRUCȚIUNI DE ÎNTREȚINERE

AVERTISMENT: ÎNAINTE DE CURĂȚARE SAU ÎNTREȚINERE, ASIGURAȚI-VĂ CĂ BANDA DE ALERGAT ESTE DECONECTATĂ DE LA SURSA DE ALIMENTARE.

CURĂȚARE: CURĂȚAREA COMPLETĂ VA PRELUNGI DURATA DE VIAȚĂ A BENZII DE ALERGAT ELECTRICE.

- Îndepărtați periodic praful pentru a menține părțile curate. Asigurați-vă că curățați banda de alergat pe ambele părți vizibile, ceea ce va reduce acumularea de impurități. Purtați pantofi sport curați pentru a evita introducerea murdăriei pe placa și banda de alergat. Curățați banda de alergat cu o cârpă umedă cu săpun, dar aveți grijă să nu udați componentele electrice și banda de alergat.
- **AVERTISMENT: ASIGURAȚI-VĂ CĂ CABLUL DE ALIMENTARE ESTE DECONECTAT ÎNAINTE DE A ÎNDEPĂRTA CAPACUL MOTORULUI. CURĂȚAȚI MOTORUL CEL PUȚIN O DATĂ PE AN..**

LUBRIFIANT SPECIAL PENTRU BANDA DE ALERGAT

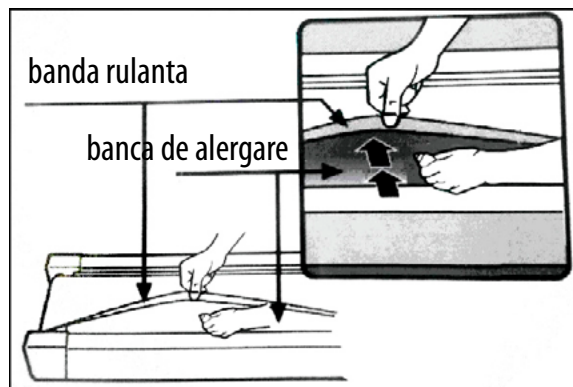
- Placa și banda de alergat a acestui aparat au fost lubrifiate din fabrică. Fricțiunea dintre banda de alergat și placa de alergat are un impact mare asupra duratei de viață și performanței benzii de alergat electrice, de aceea este necesară lubrifierea regulată. Vă recomandăm să verificați periodic placa. Dacă suprafața plăcii este deteriorată, contactați centrul nostru de service pentru clienți.

Vă recomandăm să utilizați lubrifiant între banda de alergat și placa de alergat conform următorului program:

- **Utilizator ușor (utilizare mai puțin de 3 ore pe săptămână): o dată pe lună.**
- **Utilizator greu (utilizare mai mult de 7 ore pe săptămână): o dată la jumătate de lună.**

APLICAREA ULEIULUI DE SILICON

- **PASUL 1:** Ridicați cureaua benzii de alergare.
- **PASUL 2:** Deschideți sticla de ulei și apăsați uleiul în mijlocul căsuței de rulare și în partea inferioară a curelei de alergare, așa cum se arată în imagine.



Apoi apăsați centrul benzii transportoare cu mâna, apoi rotiți banda transportoare pentru a distribui uleiul lubrifiant în mod uniform. Aveți grijă să nu uleiați excesiv banda de alergare.

Pentru a proteja mai bine banda de alergare electrică și pentru a prelungi durata de viață a mașinii, vă recomandăm să opriți mașina după două ore de utilizare continuă și să o lăsați să se odihnească timp de 10 minute înainte de a o folosi din nou.

Dacă banda benzii de alergare este prea slăbită, în timpul alergării pot apărea fenomene de alunecare; dacă este prea strâns, poate reduce performanța motorului și poate face ca rola și transportorul să se uzeze mai greu. Poate ridica ambele părți ale benzii transportoare cu 50-75 mm dacă tensiunea este corectă.

AJUSTAREA BENZII DE ALERGAT

- Plasați banda de alergat pe o suprafață plană.
- Setați banda de alergat la o viteză de aproximativ 6-8 km/h.
- Dacă banda de alergat este mai aproape de marginea dreaptă, rotiți șurubul de ajustare din dreapta cu 1/2 rotație în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de ajustare din stânga cu 1/2 rotație în sens invers acelor de ceasornic. (Imaginea A)
- Dacă banda de alergat este mai aproape de marginea stângă, rotiți șurubul de ajustare din stânga cu 1/2 rotație în sensul acelor de ceasornic, apoi rotiți șurubul de ajustare din dreapta cu 1/2 rotație în sens invers acelor de ceasornic. (Imaginea B)



Imaginea A



Imaginea B

AJUSTAREA TENSIUNII V-CURELEI

- Când utilizați banda de alergat pentru o perioadă lungă de timp, V-cureaua se va slăbi din cauza uzurii, atunci va trebui să faceți unele ajustări pentru a facilita utilizarea în siguranță. Judecată: Senzația de oprire ocazională în timpul alergării indică faptul că banda de alergat sau V-cureaua sunt puțin slăbite și este necesară o confirmare suplimentară.

- Metoda de judecare care parte este slăbită: Îndepărtați cele patru șuruburi de pe capacul de protecție, setați banda de alergat la o viteză de 1 km/h, apoi stați pe banda de alergat, prindeți mânerul și călcați ușor pe banda de alergat (vă recomandăm să călcați pe banda de alergat cu propria greutate a utilizatorului).
 - Dacă pasul instantaneu nu oprește banda, tensiunea este corespunzătoare.
 - Dacă pasul instantaneu oprește banda de alergat, dar V-cureaua și rola din față continuă să funcționeze, aceasta indică faptul că banda de alergat este slăbită și trebuie să se facă ajustări adecvate pentru a facilita utilizarea în siguranță.
 - Dacă observați că pasul instantaneu oprește banda de alergat și V-cureaua, dar motorul continuă să funcționeze, aceasta indică faptul că V-cureaua este slăbită și trebuie să se facă ajustări adecvate pentru a facilita utilizarea în siguranță.
- Pentru reglarea curelei trapezoidale, solicitați ajutorul unui specialist.
- În cele din urmă, înlocuiți capacul de protecție.

CONSILIERE ȘI ORIENTĂRI SPORTIVE (ERGONOMIE)

ÎNCĂLZIRE ȘI EXERCIȚII DE RELAXARE

- Un program de exerciții de succes constă din trei părți: încălzire, exerciții cardio și exerciții de relaxare.
- Încălzirea este o parte foarte importantă a exercițiilor fizice. Încălzirea trebuie făcută înainte de fiecare antrenament.
- Încălzirea este o parte foarte importantă a oricărui antrenament și este esențial să vă încălziți înainte de fiecare exercițiu.
- Repetarea exercițiului de încălzire la sfârșitul unui antrenament poate ajuta la ameliorarea durerilor musculare.

ESTE RECOMANDAT SĂ EFECTUAȚI EXERCIȚIILE DE ÎNCĂLZIRE ȘI DE DESCĂRCARE CORESPUNZĂTOARE, AȘA CUM SE ARATĂ ÎN DIAGRAMA DE MAI JOS:



EXERCIȚIUL PENTRU CAP

- Întindeți mai întâi capul spre umărul drept, îndreptați gâtul stâng, apoi rotiți în sensul acelor de ceasornic și înapoi o dată; Întindeți capul spre umărul stâng și rotiți în sens antiorar o dată. Repetați astfel.

EXERCIȚIU DE DEPLASARE

- Ridicați umărul stâng și întoarceți-l o tură, repetați de 5 ori; apoi ridicați umărul drept înapoi și repetați de 5 ori, alternând.



MIȘCARE DE ÎNTINDERE

- Ridicați mâinile drept deasupra capului, apoi prindeți încheietura mâinii drepte cu mâna stângă și întindeți în sus până când simțiți că încheietura mâinii drepte este complet întinsă, 5 secunde înainte de a trece la mâna dreaptă.

EXERCIȚIU DE ÎNTINDERE A CVADRICEPSULUI

- Pentru a menține echilibrul, țineți peretele cu mâna dreaptă, ridicați piciorul stâng în spate cu mâna stângă, ținând călcâiul piciorului stâng cât mai aproape de șold, timp de 15 secunde, apoi treceți la celălalt picior.

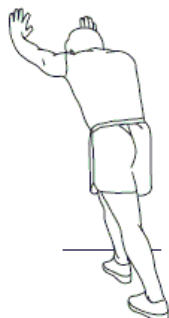


ÎNTINDERE ÎN INTERIORUL COAPSEI

- Stând pe podea, cu ambele picioare și tălpile apropiate, prindeți ambele picioare cu ambele mâini și trageți spre interior pentru a ajunge cât mai aproape de corp. Împingeți încet în jos călcăiele ambelor picioare și mențineți această poziție timp de 15 secunde.

ÎNTINDEREA TENDONULUI PICIORULUI

- Așezați-vă, întindeți piciorul drept, îndoiți piciorul stâng, prindeți glezna cu mâna stângă și împingeți spre interior, astfel încât piciorul stâng să fie cât mai aproape de corp și talpa piciorului să fie pe interiorul coapsei drepte. Apoi apăsați în jos pe corp, întinzând piciorul stâng și drept înainte pentru a atinge degetul de la picior, cu cât mai multă presiune cu atât mai bine. Mențineți această poziție timp de 15 secunde, apoi treceți la piciorul stâng.



ÎNTINDEREA GAMBEI

- Cu ambele mâini sprijinite pe perete, poziționați corpul la un unghi de 45 de grade față de podea și întindeți alternativ picioarele stâng și drept înapoi într-o mișcare de mers.

COMENTARIU

Urmând principiile dezvoltării durabile, putem modifica produsul dacă este necesar, în consecință manualul de utilizare poate conține abateri minore.

Vielen Dank, dass Sie sich für unser Produkt entschieden haben!

Die Sportgeräte von PEPITA werden nach den höchsten Qualitätsstandards und mit der neuesten Technologie hergestellt. Bitte lesen Sie die folgenden Informationen vor der Montage sorgfältig durch und bewahren Sie die Anleitung zum späteren Nachschlagen auf. Der sichere Betrieb des Gerätes ist nur gewährleistet, wenn die allgemeinen Sicherheits- und Unfallverhütungsvorschriften sowie die Sicherheitshinweise beachtet werden.

Für Schäden, die durch unsachgemäßen Gebrauch oder Bedienung entstehen, wird keine Haftung übernommen!

SICHERHEITSVORKEHRUNGEN UND WARNHINWEISE

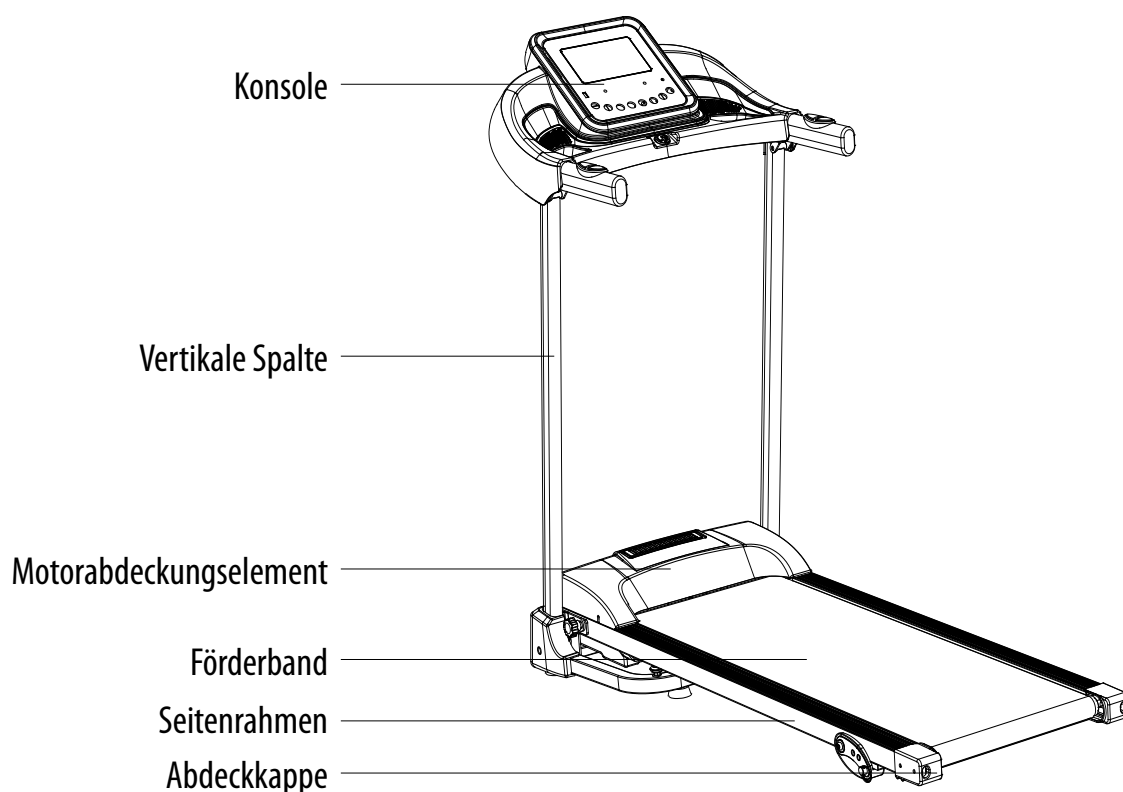
Bitte lesen Sie die Anweisungen vor Gebrauch sorgfältig durch.

- Bei diesem Produkt handelt es sich um ein elektrisches Laufband, das ausschließlich für den Heimgebrauch konzipiert ist.
- Benutzen und lagern Sie das Laufband drinnen auf ebenem Boden, vermeiden Sie Feuchtigkeit und Wasser. Platzieren Sie keine Fremdkörper auf der Maschine. Vorne und auf beiden Seiten sollte ein sicherer Nutzungsbereich von 0,5 m (500 mm) und am Ende 1 m x 1 m (1000 mm * 1000 mm) vorhanden sein, der für den Notabsprung geeignet ist. (Notabsprung: Stützen Sie Ihren Körper am Handlauf, steigen Sie auf das Seitengeländer und springen Sie seitlich vom Laufband.)
- Dieses Gerät kann von Kindern über 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder einem Mangel an Erfahrung und Wissen verwendet werden, wenn sie beaufsichtigt werden oder in die sichere Verwendung des Geräts eingewiesen wurden und diese verstehen welche Gefahren damit verbunden sind. Kinder dürfen nicht mit dem Gerät spielen, Reinigung und Benutzerwartung dürfen nicht von Kindern ohne Aufsicht durchgeführt werden.
- Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Schuhe. Benutzen Sie die Maschine nicht barfuß. Befestigen Sie das Sicherheitsschlüsselkabel an Ihrer Kleidung, um die Maschine im Notfall anzuhalten.
- Wenn Sie sich während der Benutzung der Maschine unwohl fühlen, unterbrechen Sie die Benutzung und konsultieren Sie Ihren Arzt.
- Menschen, die selten Sport treiben, sollten nicht plötzlich ein intensives Training betreiben.
- Benutzen Sie das Gerät nicht nach dem Essen oder wenn Sie sich müde fühlen. ---- Dies kann zu Gesundheitsschäden führen.
- Springen Sie während des Trainings nicht auf das Gerät oder von ihm herunter. ---- Sie könnten durch einen Sturz verletzt werden.
- Benutzen Sie das Laufband nicht in einer staubigen oder feuchten Umgebung, um starke statische Elektrizität zu vermeiden. Staub und Feuchtigkeit können die Isolierung altern lassen und einen Leckbrand verursachen. Feuchtigkeit kann den normalen Betrieb der elektronischen Uhr und des Controllers beeinträchtigen.
- Bitte verwenden Sie das Originalzubehör. Der Austausch ohne Genehmigung ist strengstens untersagt.
- Halten Sie Ihre Hände von allen beweglichen Teilen fern und stecken Sie Ihre Hände oder Füße nicht in den Raum unter dem Förderband.
- Platzieren Sie das Netzkabel nicht in der Nähe von heißen oder sich bewegenden Gegenständen; Verwenden Sie das Produkt nicht im Freien, bei hoher Luftfeuchtigkeit und Sonneneinstrahlung.
- Achten Sie darauf, dass weder Schmutz noch Feuchtigkeit am Netzstecker anhaften. --- Kann Stromschlag, Kurzschluss oder Brand verursachen. Niemals mit nassen Händen verwenden!

- Trennen Sie das Gerät vom Stromnetz, bevor Sie es bewegen. Laien dürfen die Maschine nicht ohne Erlaubnis zerlegen, da dies sonst schwerwiegende Folgen haben kann;
- Der Hochleistungsstecker muss geerdet sein, die Steckdose muss über einen separaten Stromkreis verfügen und darf nicht mit anderen elektrischen Geräten gemeinsam genutzt werden. Verwenden Sie keinen Adapter.
- Vermeiden Sie es, zu lange und mit zu hoher Last zu laufen, da dies den Motor und die Steuerung beschädigen und den Verschleiß der Lager, des Förderbandes und des Trittbretts beschleunigen kann. Führen Sie regelmäßige Wartungsarbeiten durch.
- Trennen Sie die Maschine nach Gebrauch von der Stromquelle.
- Sorgen Sie während des Gebrauchs für ausreichende Belüftung.
- Bewahren Sie Silikonöl außerhalb der Reichweite von Kindern auf. Bei versehentlichem Verschlucken oder in den Augen spülen Sie es bitte mit Wasser aus und suchen Sie einen Arzt auf.
- Wenn das Netzkabel beschädigt ist, wenden Sie sich zur Reparatur an qualifiziertes Servicepersonal und versuchen Sie nicht, es selbst zu reparieren.

PRODUKTÜBERSICHT

ELEKTRISCHES LAUFBAND FÜR DEN HEIMGEBRAUCH



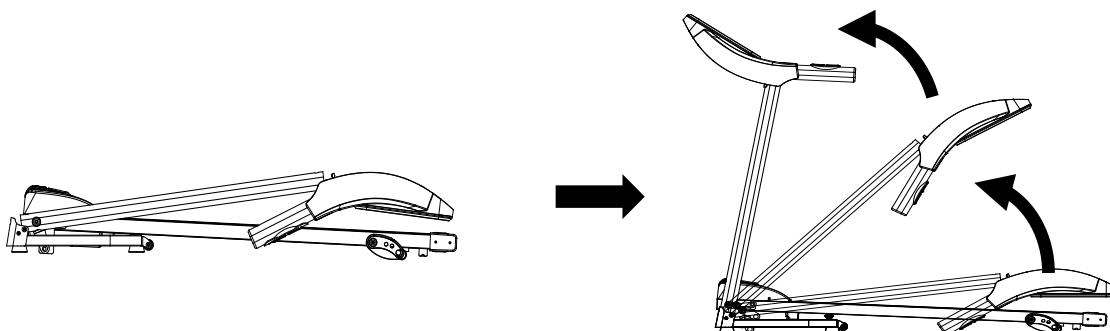
CE

DE

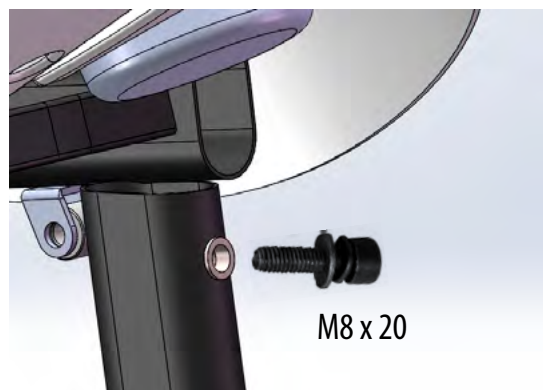
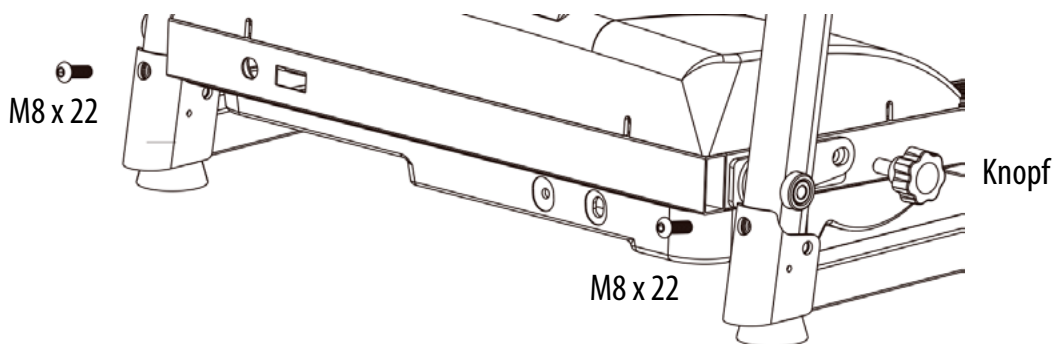
Hauptparameter und Teilleiste								
Nr.	Parametername	Beschreibung			Nr.	Parametername	Beschreibung	
1	Eingangsspannung	220-240V ~			6	Maximales Benutzergewicht	100kg	
2	Nennfrequenz	50-60Hz			7	Abmessungen im ausgeklappten Zustand	1490*645*1210 mm	
3	Nennleistung	1.5HP			8	Kartongröße	1425*657*250 mm	
4	Geschwindigkeit	1.0-12.8 km/h			9	Nettogewicht / Bruttogewicht	30 kg / 36 kg	
5	Laufoberfläche	1100*400 mm			10	Relevante Standards	EN 55014-1:2017+A11:2020, EN 55014-2:2015, EN IEC 61000-3-2:2019, EN 61000-3-3:2013+A1:2019	
Packliste								
Nr.	Name	Einheiten	Menge		Nr.	Name	Einheiten	Menge
1	Komplettes Gerät	Stk.	1		3	Zubehörsatz	Satz	1
2	Seitenabdeckung	Stk.	2					
Zubehörliste								
Nr.	Name	Einheiten	Menge		Nr.	Name	Einheiten	Menge
1	Schrauben M8*22	Stk.	2		6	Knopf	Stk.	1
2	Schrauben M8*20	Stk.	2		7	Sicherheitsschlüssel	Stk.	1
3	Inbusschlüssel 5 mm	Stk.	1		8	Silikonöl	Stk.	1
4	Inbusschlüssel 6 mm	Stk.	1		9	Benutzerhandbuch	Stk.	1
5	MP3-Kabel	Stk.	1					

INSTALLATIONSANWEISUNGEN

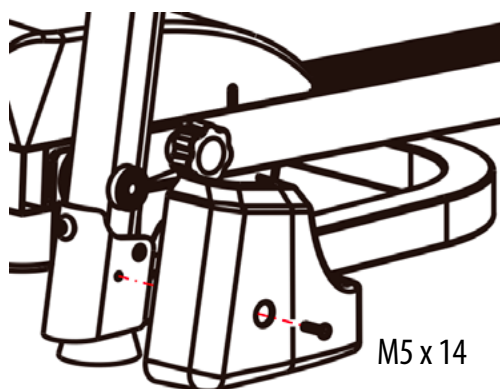
- Stellen Sie die Maschine auf eine ebene Fläche. Ziehen Sie bei der Montage zunächst alle Schrauben locker an und ziehen Sie sie nach dem Zusammenbau des Rahmens fest an.



- Verwenden Sie den 5 mm Inbusschlüssel und ziehen Sie die beiden M8*22 Schrauben fest, dann ziehen Sie den Knopf fest.

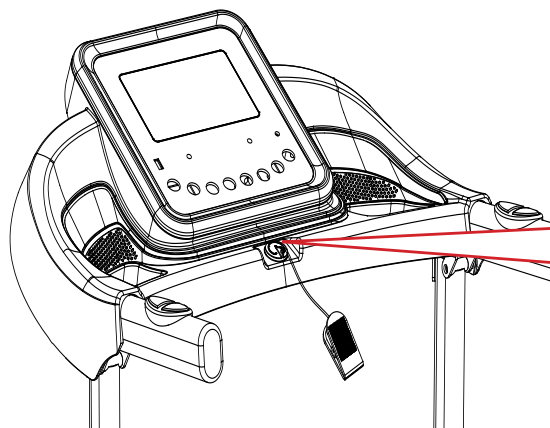


- Halten Sie die linken und rechten Säulen, verwenden Sie den 6 mm Inbusschlüssel und ziehen Sie die M8*20 Schraube an, um die Konsole an den Säulen zu befestigen.



- Verwenden Sie den Schraubendreher und befestigen Sie die Seitenabdeckungen an der Basis mit den M5*14 Schrauben.

- Platzieren Sie den Sicherheitschlüssel in der richtigen Position, um sicherzustellen, dass das Laufband normal startet.

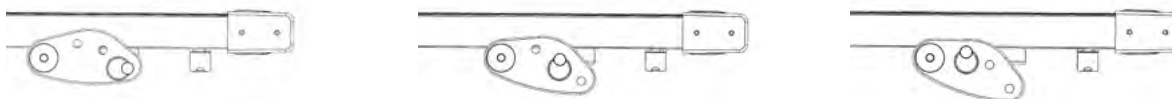


Sicherheitschlüssel: Die Farbe des Sicherheitschlüssels ist rot. Bitte platzieren Sie es bei der Installation auf dem gelben Feld auf der Konsole.

HINWEIS: DAS GERÄT KANN ERST DANN EINGESCHALTET WERDEN, WENN SIE SICHERGESTELLT HABEN, DASS ALLES GEMÄSS DEN OBEN GENANNTEN ANFORDERUNGEN ZUSAMMENGEBAUT WURDE UND KEINE MÄNGEL VORLIEGEN.

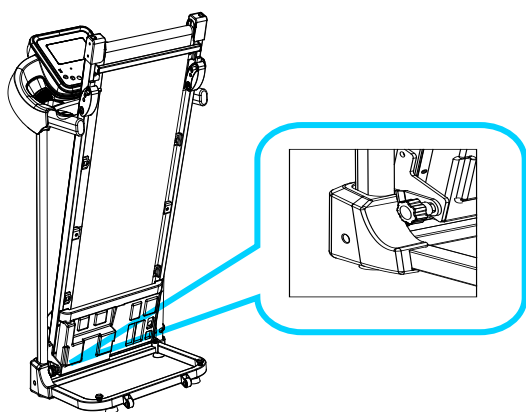
Neigungswinkeleinstellung

- Je nach Bedarf können Sie zwischen drei Stufen der manuellen Neigung wählen:

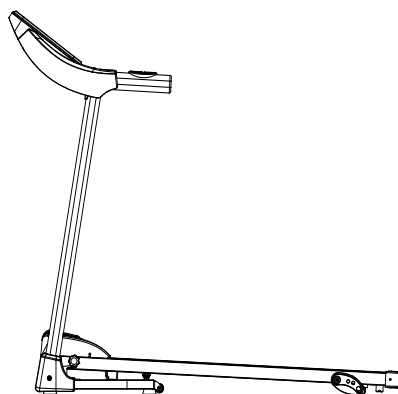


Laufband zusammenklappbar

- Schalten Sie vor dem Zusammenklappen den Hauptschalter des Laufbandes aus und ziehen Sie den Netzstecker.
- Schrauben Sie den Knopf ab (gegen den Uhrzeigersinn), stabilisieren Sie das Laufband mit der Hand und heben Sie es langsam an. Sobald die Löcher ausgerichtet sind, setzen Sie den Knopf ein und ziehen Sie ihn fest. (im Uhrzeigersinn).



A - Nach oben klappen



B - Nach unten klappen

Absenkung des Laufbandes

- Halten Sie das Laufband mit der Hand und lösen Sie den Knopf (gegen den Uhrzeigersinn). Senken Sie das Laufband langsam auf den Boden ab, richten Sie die Löcher aus und ziehen Sie den Knopf fest (im Uhrzeigersinn).

BEDIENUNGSANWEISUNGEN

VERWENDUNG DES LAUFBANDS

1. Schließen Sie das Netzkabel richtig an und schalten Sie den Schalter ein (rote Farbe). Wenn das Licht angeht, ertönt ein "Di"-Ton und dann leuchtet der Bildschirm auf (Systeme mit TFT-Bildschirm benötigen mehr Zeit, um die Startoberfläche zu erreichen).



- Halten Sie den Sicherheits Schlüssel von Kindern fern, wenn das Laufband nicht benutzt wird. Stellen Sie die Silikonölfflasche an Orte, die für Kinder unzugänglich sind. Wenn sie verschluckt wird oder versehentlich in die Augen gelangt, sofort mit Wasser ausspülen und einen Arzt aufsuchen.

EINFÜHRUNG DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS

- Das Laufband kann nur gestartet werden, wenn der Sicherheits Schlüssel auf dem gelben Bereich der Konsole platziert ist. Befestigen Sie den Sicherheits Schlüssel an Ihrer Kleidung, wenn Sie das Laufband benutzen, um Unfälle zu vermeiden.

KONSOLENANWEISUNGEN

Tasten

- **START/STOP:** Wenn das Laufband angehalten ist, drücken Sie die Taste „Start/Stop“, um das Laufband zu starten. Während des Betriebs des Laufbands drücken Sie die Taste „Start/Stop“, das Laufband stoppt und alle Daten werden gelöscht.
- **PROGRAM:** Im Standby-Modus drücken Sie diese Taste, um vom manuellen Modus in den automatischen Programm-Modus zu wechseln; der manuelle Modus ist der Standardbetriebsmodus des Systems.
- **MODE:** Im Standby-Modus drücken Sie diese Taste, um zwischen 3 verschiedenen Countdown-Laufmodi zu wechseln: Zeit-Countdown, Distanz-Countdown und Kalorien-Countdown.
- **SPEED +/-:** Verwenden Sie diese Tasten, um die Geschwindigkeit des Laufbands zu regulieren. Drücken Sie Speed+, um die Geschwindigkeit zu erhöhen, und Speed-, um die Geschwindigkeit zu verringern.
- **SCHNELLGESCHWINDIGKEITS-TASTEN:** Während des Betriebs des Laufbands drücken Sie diese Tasten, um die Geschwindigkeit direkt auf 3/6/9 km/h zu ändern.
- **VOLUME +/-:** Drücken Sie Volume+, um die Lautstärke zu erhöhen, und Volume-, um die Lautstärke zu verringern. Wenn kein Ton zu hören ist, drücken Sie Volume+ für eine Weile, und die Lautstärke wird aktiviert.

ANZEIGE-FUNKTIONEN

- **GESCHWINDIGKEITSANZEIGE:** Zeigt den aktuellen Laufgeschwindigkeitswert an.
- **ZEITANZEIGE:** Zeigt die Zeit im manuellen Modus und die Countdown-Zeit in den automatischen Modi und Programmen an.
- **DISTANZANZEIGE:** Zeigt die kumulierte Distanz im manuellen Modus und in den Programmen an. Zeigt den Distanz-Countdown im automatischen Modus an.
- **KALORIENANZEIGE:** Zeigt die kumulierten Kalorien im manuellen Modus und in den Programmen an. Zeigt den Kalorien-Countdown im automatischen Modus an.
- **PULSANZEIGE:** Beim Erkennen des Pulssignals blinkt das Herzsymbol. Diese Daten sind nur als Referenz gedacht und können nicht als medizinische Daten angesehen werden.

AUTOMATISCHE PROGRAMME

Jedes Programm ist in 10 Segmente unterteilt, und die Laufzeit jedes Segments ist gleichmäßig verteilt. Die Zeit- und Geschwindigkeitsverteilung jedes Laufprogramms ist wie folgt:

PROGRAMM		ZEIT	10 zeitgleiche Segmente									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
P1	GESCHWINDIGKEIT	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3	
P2	GESCHWINDIGKEIT	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4	
P3	GESCHWINDIGKEIT	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2	
P4	GESCHWINDIGKEIT	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3	
P5	GESCHWINDIGKEIT	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4	
P6	GESCHWINDIGKEIT	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2	
P7	GESCHWINDIGKEIT	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2	
P8	GESCHWINDIGKEIT	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2	
P9	GESCHWINDIGKEIT	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2	
P10	GESCHWINDIGKEIT	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3	
P11	GESCHWINDIGKEIT	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2	
P12	GESCHWINDIGKEIT	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3	

FEHLERCODES-ÜBERSETZUNG

FEHLERCODE	FEHLERBESCHREIBUNG	FEHLERBEHEBUNG
E1	Kommunikationsfehler: Wenn die Stromversorgung eingeschaltet ist, ist die Verbindung zwischen dem unteren Regler und der Konsole anormal.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung zwischen der Konsole und der Steuerplatine, um sicherzustellen, dass jeder Kern vollständig eingesteckt ist. Wenn das Kabel beschädigt ist, ersetzen Sie es.
E2	Motor nicht erkannt.	Überprüfen Sie das Motorkabel, um sicherzustellen, dass es richtig angeschlossen ist, wenn nicht, verbinden Sie das Motorkabel erneut. Überprüfen Sie das Motorkabel, ersetzen Sie es, wenn es beschädigt ist oder verbrannt riecht.

E5	Überstromschutz: Während des Betriebs erkennt der untere Regler einen Strom von mehr als 6A für mehr als 3 Sekunden.	Überlastung führt zu übermäßigem Strom, und das System stoppt zur Selbstschutz, oder ein Teil ist blockiert, was den Motor stoppt. Justieren Sie das Laufband und starten Sie es neu. Überprüfen Sie, ob während des Betriebs des Motors Flüssigkeit oder verbrannter Geruch vorhanden ist, wenn ja, ersetzen Sie den Motor; überprüfen Sie, ob der Regler verbrannt riecht, wenn ja, ersetzen Sie den Regler; überprüfen Sie die Netzspannung, wenn sie nicht den Spezifikationen entspricht, ändern Sie sie auf die richtige Spannung und testen Sie das Gerät erneut.
E6	Explosionsschutz-Impact-Schutz: Abnormale Spannung oder Motor verursachen einen Fehler im Schaltkreis, der den Motor antreibt.	Überprüfen Sie, ob die Netzspannung mindestens 50 % unter der normalen Spannung liegt, verwenden Sie die richtige Spannung und testen Sie das Gerät erneut;überprüfen Sie, ob der Regler verbrannt riecht, und ersetzen Sie den Regler;überprüfen Sie, ob das Motorkabel angeschlossen ist, und verbinden Sie das Motorkabel erneut.
E7	Kein Sicherheitschlüssel vorhanden	Platzieren Sie den Sicherheitschlüssel an der richtigen Stelle.

WARTUNGSANWEISUNGEN

WARNUNG: STELLEN SIE SICHER, DASS DER NETZSTECKER DES LAUFBANDS VOR DER REINIGUNG ODER WARTUNG GEZOGEN IST.

REINIGUNG: EINE GRÜNDLICHE REINIGUNG VERLÄNGERT DIE LEBENSDAUER DES ELEKTRISCHEN LAUFBANDS.

- Entfernen Sie regelmäßig Staub, um die Teile sauber zu halten. Reinigen Sie das Laufband an beiden sichtbaren Seiten, um die Ansammlung von Verunreinigungen zu reduzieren. Tragen Sie saubere Sportschuhe, um zu vermeiden, dass Schmutz auf die Laufplatte und das Band gebracht wird. Reinigen Sie das Laufband mit einem feuchten Tuch und Seife, achten Sie jedoch darauf, die elektrischen Komponenten und das Laufband nicht zu durchnässen.
- **WARNUNG: STELLEN SIE SICHER, DASS DER NETZSTECKER ABGEZOGEN IST, BEVOR SIE DIE MOTORABDECKUNG ENTFERNEN. REINIGEN SIE DEN MOTOR MINDESTENS EINMAL IM JAHR.**

SPEZIELLES SCHMIERMITTEL FÜR DAS LAUFBAND

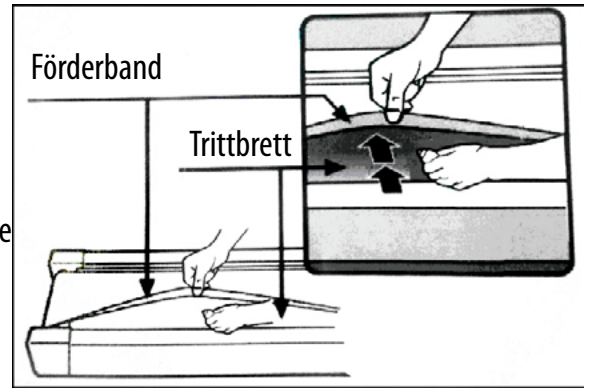
- Die Laufplatte und das Laufband dieses elektrischen Laufbands wurden ab Werk geschmiert. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Laufplatte hat einen großen Einfluss auf die Lebensdauer und Leistung des elektrischen Laufbands, daher ist regelmäßiges Schmieren erforderlich. Wir empfehlen, die Platte regelmäßig zu überprüfen. Wenn die Oberfläche der Platte beschädigt ist, kontaktieren Sie unser Kundenservicezentrum.

Wir empfehlen, Schmiermittel zwischen Laufband und Laufplatte gemäß dem folgenden Zeitplan zu verwenden:

- **Leichter Benutzer (weniger als 3 Stunden pro Woche): einmal im Monat.**
- **Schwerer Benutzer (mehr als 7 Stunden pro Woche): einmal alle zwei Wochen.**

AUFTRAGEN VON SILIKONÖL

- **SCHRITT 1:** Heben Sie das Laufband an.
- **SCHRITT 2:** Öffnen Sie die Ölfflasche und drücken Sie das Öl in die Mitte des Trittbretts und die Unterseite des Laufbands, wie im Bild gezeigt.



Drücken Sie dann mit der Hand auf die Mitte des Förderbandes und drehen Sie dann das Förderband, um das Schmieröl gleichmäßig zu verteilen.

Achten Sie darauf, das Laufband nicht zu stark zu ölen.

Um das elektrische Laufband besser zu schützen und die Lebensdauer des Geräts zu verlängern, empfehlen wir Ihnen, das Gerät nach zwei Stunden ununterbrochener Nutzung auszuschalten und es 10 Minuten lang ruhen zu lassen, bevor Sie es erneut verwenden.

Wenn das Band des Laufbandes zu locker sitzt, kann es beim Laufen zu Rutscherscheinungen kommen; Wenn es zu eng ist, kann es die Motorleistung verringern und den Verschleiß von Rollen und Förderband verstärken. Bei richtiger Spannung können beide Seiten des Förderbandes um 50-75 mm angehoben werden.

AUSRICHTUNG DES LAUFBANDS

- Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche.
- Stellen Sie das Laufband auf eine Geschwindigkeit von etwa 6-8 km/h ein.
- Wenn das Laufband näher an der rechten Seite ist, drehen Sie die rechte Einstellschraube um 1/2 Umdrehung im Uhrzeigersinn und dann die linke Einstellschraube um 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. (Bild A)
- Wenn das Laufband näher an der linken Seite ist, drehen Sie die linke Einstellschraube um 1/2 Umdrehung im Uhrzeigersinn und dann die rechte Einstellschraube um 1/2 Umdrehung gegen den Uhrzeigersinn. (Bild B)



Bild A



Bild B

EINSTELLUNG DER V-RIEMENSPIGUNG

- Wenn Sie das Laufband längere Zeit verwenden, wird der V-Riemen durch den Verschleiß locker, dann müssen einige Anpassungen vorgenommen werden, um die sichere Nutzung zu gewährleisten. Beurteilung: Das Gefühl des gelegentlichen Anhaltens während des Laufens deutet darauf hin, dass das Laufband oder der V-Riemen etwas locker sind und eine weitere Bestätigung erforderlich ist.

- Methode zur Beurteilung, welcher Teil locker ist: Entfernen Sie die vier Schrauben an der Schutzabdeckung, stellen Sie das Laufband auf eine Geschwindigkeit von 1 km/h und stellen Sie sich dann auf das Laufband, greifen Sie die Handläufe und treten Sie leicht auf das Laufband (wir empfehlen, auf das Laufband mit dem eigenen Gewicht des Benutzers zu treten).
 - Wenn der sofortige Schritt das Band nicht stoppt, ist die Spannung angemessen.
 - Wenn der sofortige Schritt das Laufband stoppt, aber der V-Riemen und die vordere Rolle weiterhin laufen, deutet dies darauf hin, dass das Laufband locker ist und geeignete Anpassungen vorgenommen werden müssen, um die sichere Nutzung zu erleichtern.
 - Wenn Sie feststellen, dass der sofortige Schritt das Laufband und den V-Riemen stoppt, aber der Motor weiterhin läuft, deutet dies darauf hin, dass der V-Riemen locker ist und geeignete Anpassungen vorgenommen werden müssen, um die sichere Nutzung zu erleichtern.
- Bitten Sie für die Einstellung des Keilriemens die Hilfe eines Fachmanns.
- Zum Schluss bringen Sie die Schutzabdeckung wieder an.
-

SPORTLICHE HINWEISE UND RICHTLINIEN (ERGONOMIE)

AUFWÄRM- UND ENTSPANNUNGSÜBUNGEN

- Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus drei Teilen: Aufwärmen, Ausdauertraining und Entspannungsübungen.
- Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil des Trainings. Das Aufwärmen sollte vor jedem Training durchgeführt werden.
- Das Aufwärmen ist ein sehr wichtiger Teil eines jeden Trainings, und es ist unerlässlich, sich vor jeder Übung aufzuwärmen.
- Die Wiederholung der Aufwärmübung am Ende des Trainings kann helfen, den Muskelkater zu lindern.

ES WIRD EMPFOHLEN, DIE ENTSPRECHENDEN AUFWÄRM- UND ENTLASTUNGSÜBUNGEN WIE IN DER NACHSTEHENDEN ABBILDUNG DARGESTELLT DURCHZUFÜHREN:



KOPF-ÜBUNG

- Strecken Sie den Kopf zuerst zur rechten Schulter, richten Sie den linken Nacken auf und drehen Sie ihn dann einmal im Uhrzeigersinn und nach hinten. Wiederholen Sie diese Übung.

VERSCHIEBUNGSÜBUNG

- Linke Schulter anheben und eine Runde zurückdrehen, 5 Mal wiederholen; dann rechte Schulter zurückheben und 5 Mal wiederholen, abwechselnd.





DEHNUNGSBEWEGUNG

- Heben Sie die Hände gerade über den Kopf, fassen Sie dann mit der linken Hand das rechte Handgelenk und strecken Sie es nach oben, bis Sie spüren, dass das rechte Handgelenk vollständig gestreckt ist. 5 Sekunden lang, bevor Sie zur rechten Hand wechseln.

DEHNÜBUNG FÜR DEN QUADRIZEPS

- Um das Gleichgewicht zu halten, halten Sie sich mit der rechten Hand an der Wand fest, heben Sie das linke Bein mit der linken Hand nach hinten und halten Sie die Ferse des linken Beins so nah wie möglich an der Hüfte, 15 Sekunden lang.

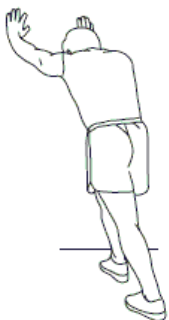
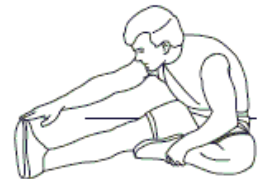


INNERE OBERSCHENKEL DEHNEN

- Setzen Sie sich auf den Boden, stellen Sie beide Füße mit den Fußsohlen zusammen, greifen Sie beide Füße mit beiden Händen und ziehen Sie sie nach innen, so dass sie so nah wie möglich an Ihrem Körper sind. Drücken Sie langsam die Fersen beider Füße nach unten und halten Sie diese Position 15 Sekunden lang.

DEHNUNG DER FUSSEHNE

- Setzen Sie sich hin, strecken Sie das rechte Bein, beugen Sie das linke Bein, fassen Sie mit der linken Hand den Knöchel und drücken Sie nach innen, so dass der linke Fuß so nah wie möglich am Körper ist und die Fußsohle an der Innenseite des rechten Oberschenkels liegt. Drücken Sie dann den Körper nach unten und strecken Sie das linke und das rechte Bein nach vorne, um die Zehen zu berühren, je mehr Druck, desto besser. Halten Sie diese Position 15 Sekunden lang und wechseln Sie dann zum linken Bein.



WADENDEHNUNG

- Stützen Sie sich mit beiden Händen an der Wand ab, stellen Sie Ihren Körper in einem 45-Grad-Winkel zum Boden und strecken Sie abwechselnd das linke und das rechte Bein in einer Gehbewegung nach hinten.

KOMMENTAR

Den Grundsätzen einer nachhaltigen Entwicklung folgend, können wir das Produkt bei Bedarf modifizieren, entsprechend kann die Bedienungsanleitung geringfügige Abweichungen enthalten.

pepita

EU Importer / EU Importőr / EU-Importeur /
Dovozca z EÚ / Importator UE:

Corner Services Kft.

H1172 Bp., Forrásmajori u. 138525/238.

E-mail: hello@proda.hu

Distributor / Forgalmazó / Vertriebshändler /
Distribútor / Distributor:

Pepita Group Zrt.

H5520 Szeghalom, Pepita str. 3.

E-mail: help@pepita.com

Made in China / Származási hely Kína / Hergestellt in China / Vyrobené v Číne / Fabricat în China