

# **ACRA<sup>®</sup> fitness**



## **Motorový běžecký pás GB6500 Návod k použití**

Před instalací a provozem si pečlivě přečtěte tento návod k obsluze a uložte jej pro budoucí použití

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

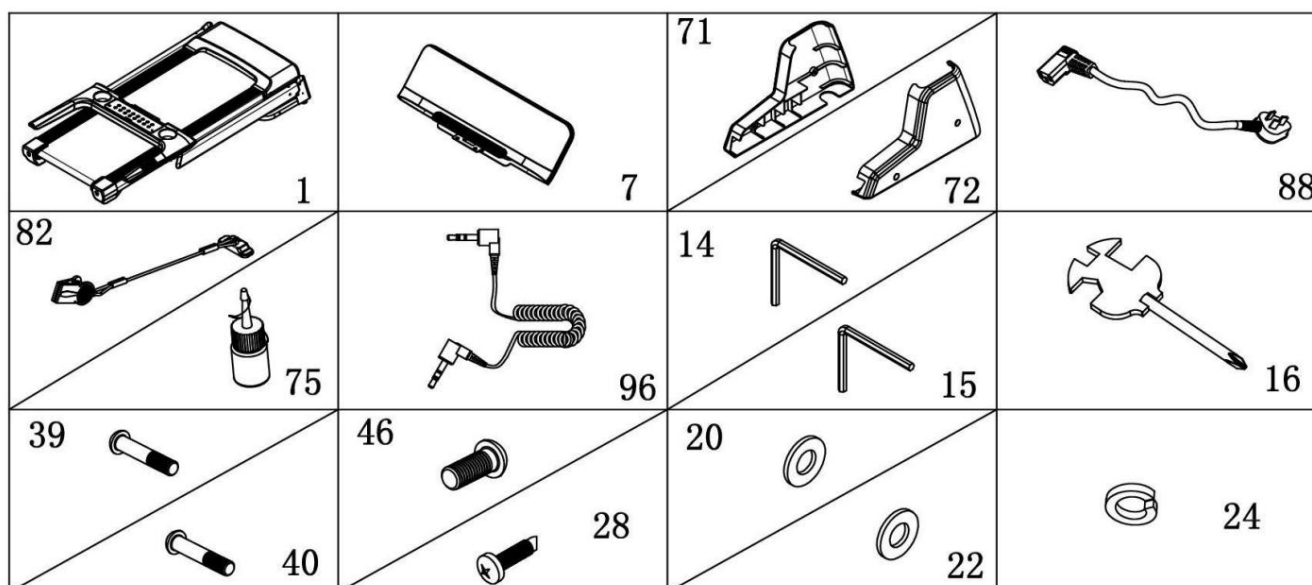
Varování: Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem nebo zdravotníkem, zejména u osob ve věku do 35 let nebo u osob s kdysi zdravotními problémy. Neneseme žádnou odpovědnost za případné potíže nebo zranění, pokud nebudete postupovat podle našich specifikací. Běžecský pás bude pečlivě sestaven a zakryt štítem motoru, poté připojen k napájení.

Před montáží si nezapomeňte zkontrolovat, zda je dodávka kompletní, pomocí přiloženého seznamu dílů.

- 1, Před použitím běžecského pásu se ujistěte, že bezpečnostní svorky byly připevněny k oblečení nebo pásům.
- 2, Do žádné části zařízení nekládejte žádné předměty, které by zařízení poškodily.
- 3, Běžecský pás umístěte na čistý, rovný povrch. Neumísťujte běžecský pás na silný koberec, protože by mohl narušit správné větrání. Běžecský pás neumísťujte do blízkosti vody nebo do venkovního prostředí.
- 4, Nikdy běžecský pás nespouštějte, když stojíte na chodícím pásu. Po zapnutí napájení a nastavení regulátoru rychlosti může dojít k pauze, než se začne pohybovat chodící pás, vždy stůjte na lištách pro nohy po stranách rámu, dokud se pás nezačne pohybovat.
- 5, Při cvičení na běžecském pásu noste vhodné oblečení. Nenoste dlouhé, volné oblečení, které by se mohlo zachytit o běžecský pás. Vždy noste běžecskou nebo aerobní obuv s gumovou podrážkou.
- 6, Při zahájení cvičení udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah běžecského pásu.
- 7, Necvičte 40 minut po večeři.
- 8, Zařízení je vhodné pro dospělé, mladiství musí být při cvičení v doprovodu dospělých.
- 9, Při prvním spuštění tréninku se musíte přidržovat madel, dokud se s běžecským pásem neseznámíte a neosvojíte si ho.
- 10, Běžecský pás je zařízení pro vnitřní použití, nikoliv pro venkovní použití, aby se zabránilo poškození. Udržujte místo uložení v čistotě a rovině, sušte. Zákaz jiného účelu použití, pouze pro trénink.
- 11, Napájecí kabel zakoupíte u distributora nebo se obraťte přímo na naši společnost, pro napájecí kabel vybavte pouze běžecský pás.
- 12, Pokud by se náhle zvýšila rychlost běžecského pásu v důsledku poruchy elektroniky nebo neúmyslného zvýšení rychlosti, běžecský pás se náhle zastaví, když se odpojí táhlo od konzoly.
- 13, Nepřipojujte vedení ke středu kabelu; neprodlužujte kabel ani neměňte zástrčku kabelu; nepokládejte na kabel žádnou těžkou věc ani neumísťujte kabel do blízkosti zdroje tepla; zakažte používání zásuvky s několika otvory, ty mohou způsobit požár nebo mohou být lidé zraněni napájením.
- 14, Odpojte napájení, pokud se zařízení nepoužívá. Když je napájení odpojeno, netahejte za napájecí vedení, aby nedošlo k jeho přerušení. Zasuňte zástrčku do zásuvky s bezpečnostním zemnicím obvodem, neboť napájecí vedení je profesionální zařízení. Při poškození vedení se musíte obrátit přímo na profesionální osoby.
- 15, Tento běžecský pás je určen pouze pro domácí použití.
  - Návod k obsluze slouží pouze pro informaci zákazníkům.
  - Dodavatel nemůže ručit za chyby vzniklé v důsledku překladu nebo změny technické specifikace výrobku.
  - Veškeré zobrazené údaje jsou orientační a nelze je použít v žádném lékařském oboru.
- 16, bezpečnostní prostor za běžecským pásem: 1000 x 2000 mm

# MONTÁŽNÍ NÁVOD

Když otevřete krabici, najdete v krabici níže uvedené části



## SEZNAM SOUČÁSTÍ:

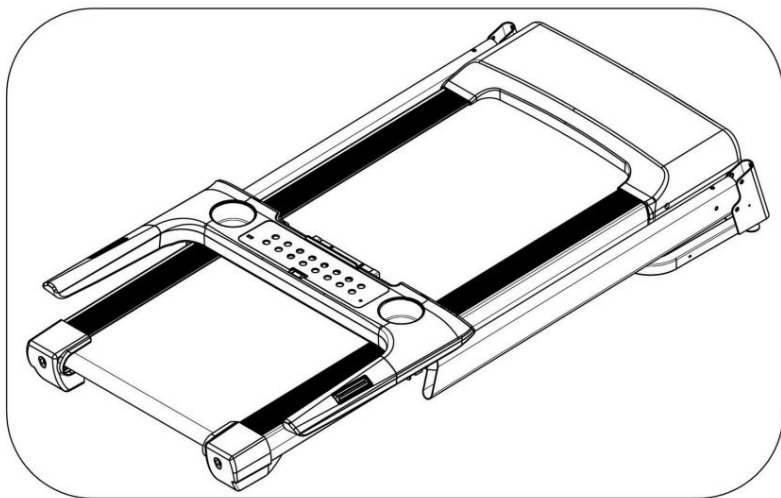
NE	DES.	Specifikace č. NO			DES.	Specifikace č.	
1	Hlavní rám		1	16	Klíč se šroubovákem S=13, 14, 15	1	
7	Montáž panelu		1	39	Šroub	M8*45	2
71	Levý základní kryt		1	40	Šroub	M6*15	4
72	Pravý spodní kryt		1	46	Šroub	M8*20	4
88	Napájecí drát		1	28	Šroub	ST4,2*20	4
75	Láhev na olej		1	20	Podložka	6	4
82	Bezpečnostní klíč		1	22	Oblouková podložka	8	4
14	5#Imbusový klíč		1	24	Pružinová pračka	6	4
15	6#Imbusový klíč		1	96	MP3 drát	Volitelný	1

## UPEVNŮVACÍ NÁSTROJE:

5# imbusový klíč      5 mm      1ks  
 6# imbusový klíč      6 mm      1ks  
 Klíč se šroubovákem S=13,14,15      1ks

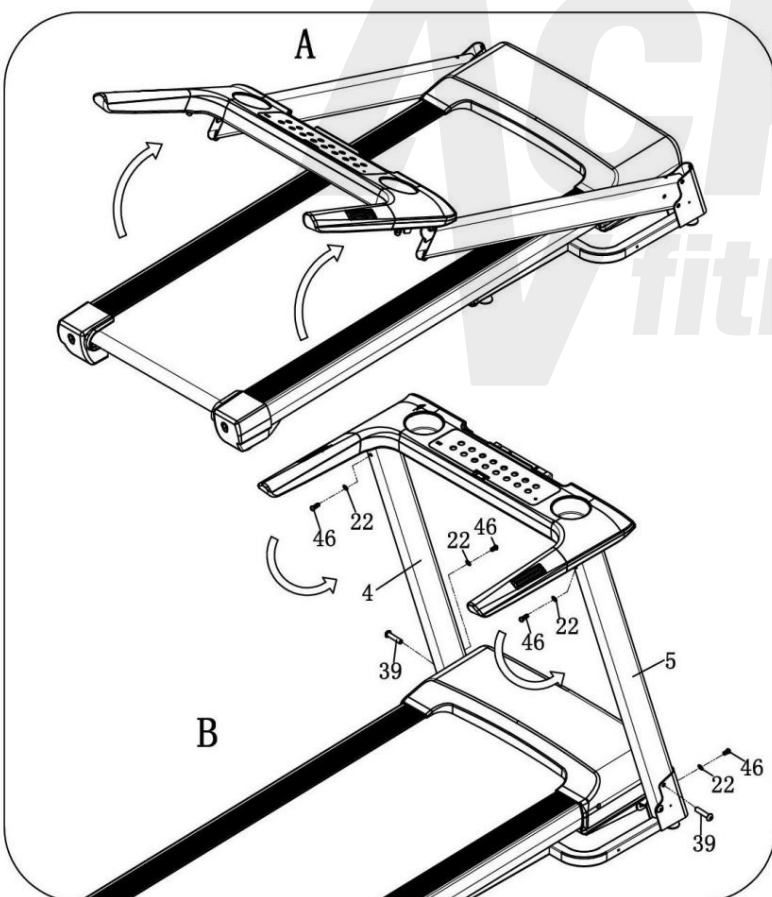
Upozornění: Před dokončením montáže nepropojujte napájení.

## KROK 1



1. Otevřete krabici, vyjměte výše uvedené náhradní díly a položte hlavní rám na rovnou zem.

## KROK 2



1. Stejně jako na levém obrázku A/B nejprve sklopte počítač a postavte jej nahoru ve směru šipky;

2. Poté pomocí imbusového klíče 5# (14) lehce zajistěte počítač na trubkách stojanu L&R pomocí šroubu (46) a obloukové podložky (22).

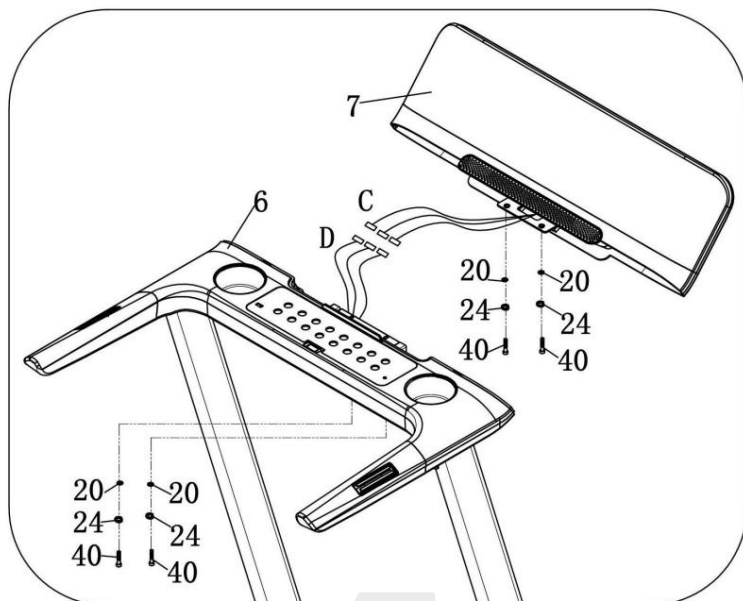
3. Poté pomocí imbusového klíče 5# (14), šroubu (39) zajistěte stojan (4/5) do základního rámu;

4. Nakonec pomocí imbusového klíče 5#(14) , šroubu (46) a obloukové podložky (22) lehce zajistěte stojan do základního rámu.

Levá strana je stejná jako pravá.

Upozornění: Vezměte prosím sloupky jednou rukou, abyste nikoho nezranili.

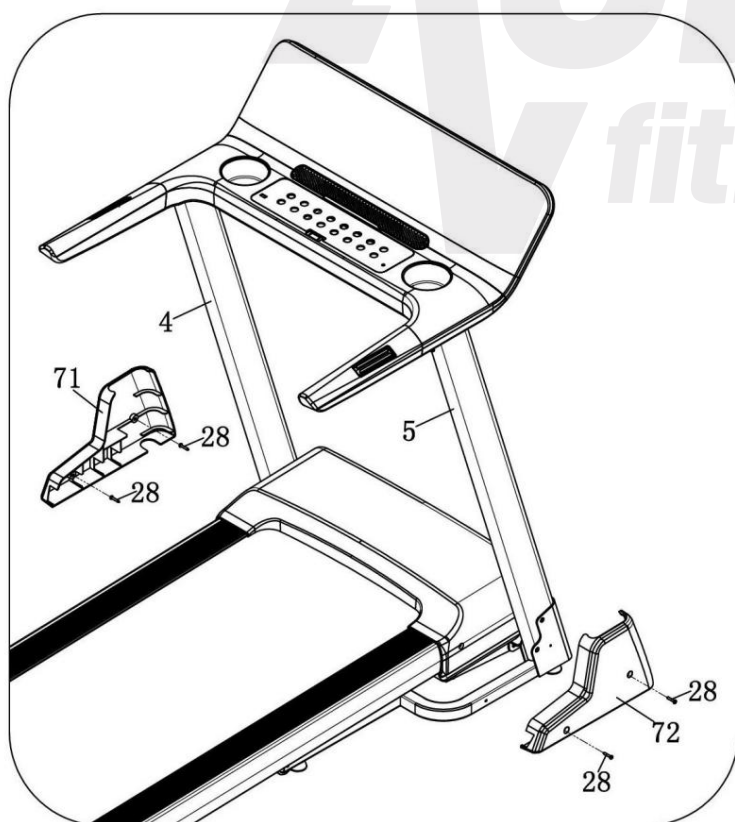
## KROK 3 :



1. Připojte komunikační vedení C a D jednu po druhé;

2. Potom vložte sestavu panelu (7) do sestavy desky konzoly (6) a zajistěte šroub (40) , pružnou podložku (24), plochou podložku (20) do sestavy panelu (7).

## KROK 4



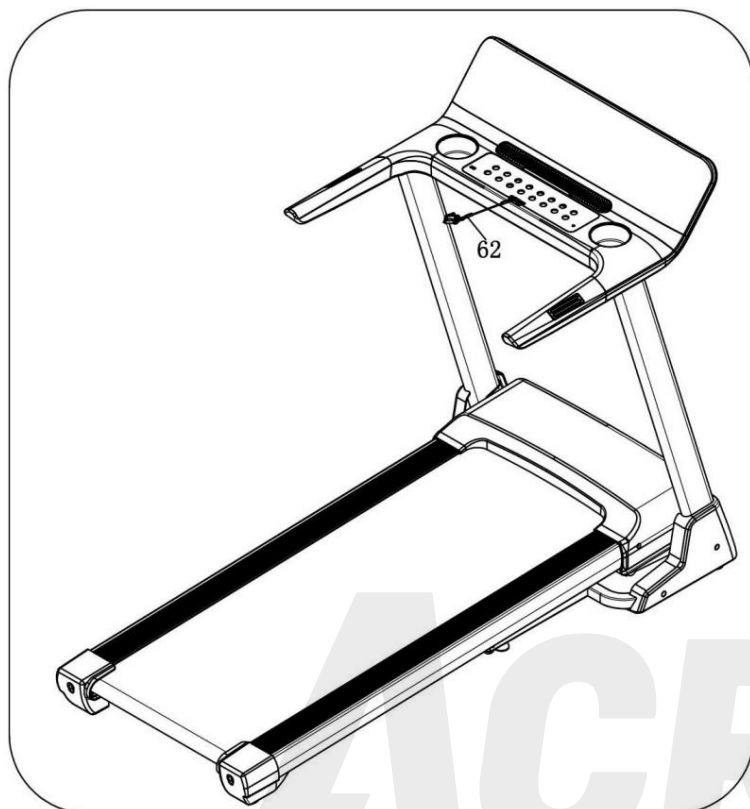
1. Všechny výše uvedené šrouby pevně zajistěte ve svislé poloze a v počítači;

2. Pomocí klíče se šroubovákem(16), šroubu(28) zajistěte levý kryt základny. (71)do rámu základny.

3. Pravá strana je stejná jako levá.

Poznámka: Kryt základny musí být připevněn ke stojanu.

## KROK 6:



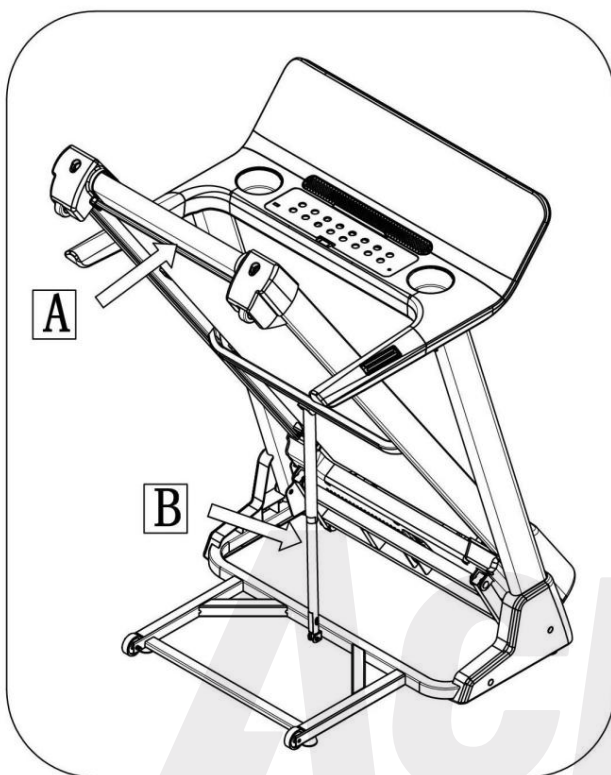
1. Nasad'te bezpečnostní klíč (62) na počítač.

**POZOR:** Prosím, zkontrolujte kompletní montáž podle výše uvedených požadavků a zajistěte všechny šrouby. Po kontrole, že je vše v pořádku, proved'te následující operace. Před použitím běžeckého pásu si pečlivě přeč'tete návod k použití.



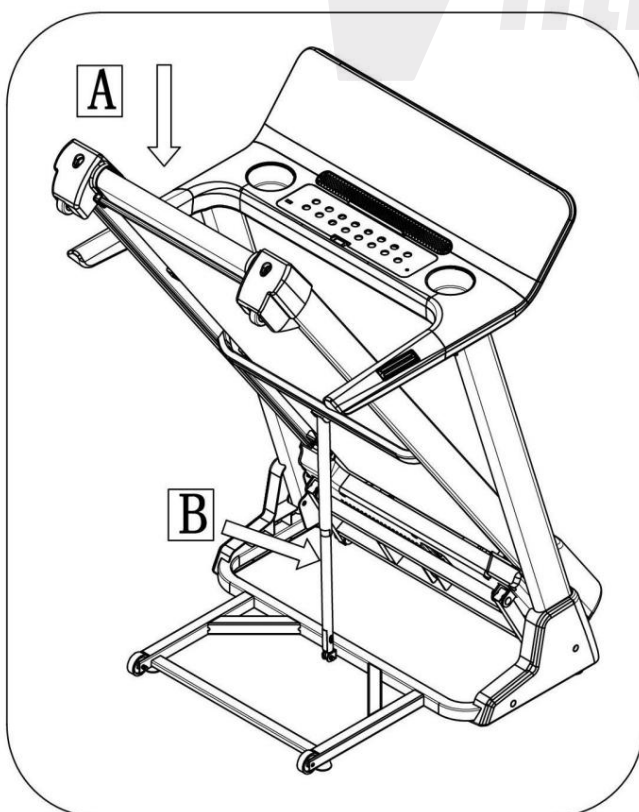
## NÁVOD NA SKLÁDÁNÍ

Vytahování:



Vytáhněte základní rám v poloze (A), dokud neuslyšíte zvuk, že je tlaková tyč (B) zajištěna v kruhové trubce.

Stahování dolů:



Podepřete místo A rukou , kopněte do místa tlakové tyče, pak základní rám automaticky spadne dolů (při pádu stroje držte prosím všechny osoby a zvířata stranou).

## TECHNICKÉ PARAMETRY

VYBUDOVAT VELIKOST (mm)	1710*840*1280mm	NAPÁJENÍ	Jak ukazuje štítek s hodnocením
SKLÁDACÍ VELIKOST (mm)	1055*840*1450mm	Maximální výstupní výkon	Jak ukazuje štítek s hodnocením
BĚH POVRCH VELIKOST (mm)	1400*500 mm	ROZSAH RYCHLOSTI	1,0-18 km/h
ČISTÁ HMOTNOST	74 kg	MAX CENOVĚ DOSTUPNÉ HMOTNOST	135 kg
5 LED OKNO S BÍLÝM ZADNÍ SVĚTLO	Rychlost, čas, sklon, vzdálenost, kalorie, puls		

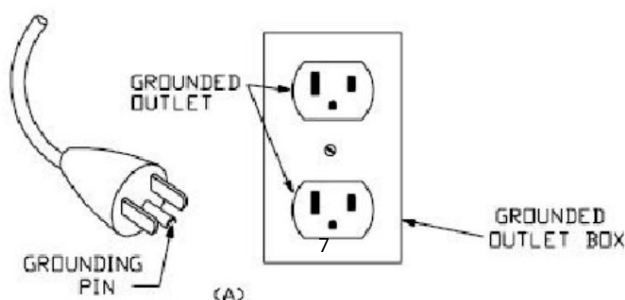
## METODY UZEMNĚNÍ

Tento výrobek musí být uzemněn. Pokud dojde k poruše nebo závadě, uzemnění zajišťuje cestu nejmenšího odporu pro elektrický proud, aby se snížilo riziko úrazu elektrickým proudem. Tento výrobek je vybaven kabelem s uzemňovacím vodičem zařízení a uzemňovací zástrčkou. Zástrčka musí být zapojena do vhodné zásuvky, která je řádně instalována a uzemněna v souladu se všemi místními spotřebiči.

**NEBEZPEČÍ** - Nesprávné připojení uzemňovacího vodiče zařízení může mít za následek riziko úrazu elektrickým proudem. Pokud máte pochybnosti o tom, zda je výrobek správně uzemněn, obraťte se na kvalifikovaného elektrikáře nebo servisního pracovníka. Neupravujte zástrčku dodanou s výrobkem - pokud se nehodí do zásuvky, nechte kvalifikovaným elektrikářem nainstalovat správnou zásuvku.

Tento výrobek je určen k použití v obvodu se jmenovitým napětím 220-240/100-120 V (zvolte prosím správné napětí) a má uzemněnou zástrčku, která vypadá jako zástrčka znázorněná na náčrtku A na následujícím obrázku. Ujistěte se, že je výrobek připojen k zásuvce se stejnou konfigurací jako zástrčka. S tímto výrobkem by neměl být používán žádný adaptér (níže uvedený obrázek je pouze orientační, skutečná zástrčka a zásuvka závisí na zemi dovozu).

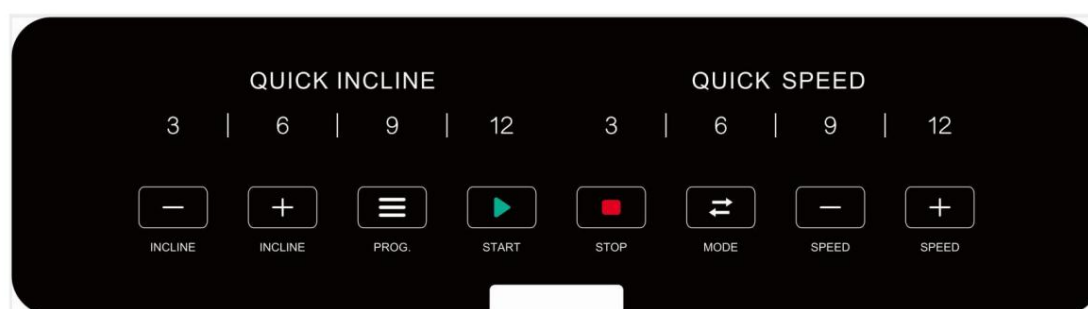
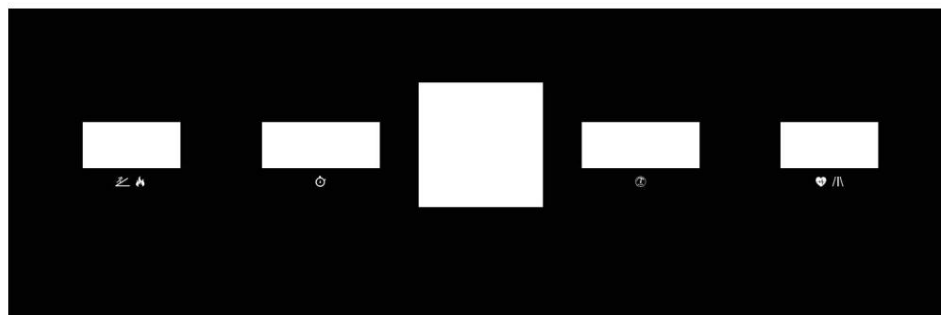
Grounding methods





# NÁVOD K OBSLUZE POČÍTAČE

## 1. OKNO DISPLEJE:



## 2. LCD OKNO - ZOBRAZENÍ DETAILŮ:

INCLINE a CALORIES: Když svítí příslušná ikona, zobrazí se příslušný prvek;

ČAS: Zobrazení doby běhu;

SPEED: Zobrazení rychlosti;

PULSE a DISTANCE : Zobrazují údaje o srdečním tepu a uběhnuté vzdálenosti, Když svítí příslušná ikona, zobrazí se odpovídající prvek;

Prostřední okno je mřížkové okno, zobrazuje některé typy.

## 3. FUNKCE TLAČÍTEK

Tlačítko „PROG“: Stisknutím tohoto tlačítka vyberete program z manuálního režimu-P1---P15---FAT.

Tlačítko „MODE“: Když je stroj v pohotovostním stavu, stisknutím tohoto tlačítka zvolíte režim: manuální režim, režim odpočtu času, režim odpočtu vzdálenosti, režim odpočtu kalorií.

Když je stroj v režimu FAT, volí se pořadí „Sex“ (Pohlaví) „Age“ (Věk) „Height“ (Výška) „Weight“ (Hmotnost).

Tlačítko „START“: Stisknutím tohoto tlačítka stroj spustíte, stroj po 3 sekundách odpočítávání času poběží nejnižší rychlostí nebo rychlostí výchozího programu.

Tlačítko „STOP“: Stisknutím tohoto tlačítka stroj zastavíte, stroj sníží rychlost a přesto se zastaví.

„SPEED+/-“ (RYCHLOST +/-): STISKNĚTE TLAČÍTKO „SPEED+/-“ (RYCHLOST +/-): Nastavení rychlosti. Stisknutím tlačítka nastavíte rychlost za chodu nebo upravíte údaje při zastavení.

„SPEED (3,6,9,12)“: Rychlé nastavení rychlosti.

„INCLINE+/-“: Nastavení sklonu. Stisknutím tlačítka upravte sklon při běhu nebo upravte údaje při zastavení.

„INCLINE (3,6,9,12)“: Rychlé nastavení sklonu.

Tlačítko levého madla: Tlačítko pro nastavení sklonu.

Tlačítko pravého madla: Tlačítko pro nastavení rychlosti.

Upozornění: Po stisknutí jakéhokoli tlačítka se ozve zvukový signál. Když je tlačítko nastaveno pro překročení parametru, bude doprovázeno dlouhým tónem výzvy. Při stisknutí tlačítka Invalid se neozve žádný zvukový signál.

#### 4. HLAVNÍ FUNKCE

Otevřete vypínač, rozsvítí se okno obrazovky, stroj přejde do pohotovostního stavu.

##### 4.1. RYCHLÉ SPUŠTĚNÍ (RUČNÍ):

Vložte bezpečnostní klíč, stiskněte tlačítko , START', běžecký pás se během 3 sekund rozběhne na nejnižší rychlost, stisknutím tlačítka SPEED+/- rychlost upravte. Stisknutím tlačítka INCLINE+/- nastavíte sklon. Stisknutím tlačítka , STOP' nebo přímo vyjmutím bezpečnostního klíče běžecký pás zastavíte.

##### 4.2. REŽIM ODPOČÍTÁVÁNÍ:

Stisknutím tlačítka , MODE' můžete zvolit režim odpočítávání času, režim odpočítávání vzdálenosti, režim odpočítávání kalorií a v okně obrazovky se zobrazí výchozí údaje a třpytky. Současně stiskněte tlačítka SPEED+/- a INCLINE+/- pro nastavení údajů. Stiskněte tlačítko , START „ stroj poběží nejnižší rychlostí, stisknutím tlačítka SPEED+/- můžete rychlost změnit, stisknutím tlačítka INCLINE+/- můžete změnit sklon. Po odpočítání do 0 se stroj plynule zastaví. Určitě můžete stisknout tlačítko , STOP' nebo vyjmout bezpečnostní klíč z počítače, abyste stroj zastavili.

##### 4.3. VNITŘNÍ INSTALAČNÍ PROGRAM:

Stisknutím tlačítka ,PROG' vyberte vnitřní instalační program z nabídky P1---P15. Po nastavení programu se v časovém okně zobrazí výchozí údaje a třpytky, stisknutím tlačítka SPEED+/- nebo INCLINE+/- nastavte dobu chodu. Každý program byl rozdělen do 16 sekcí, Každý čas cvičení=nastavený čas/16. Stiskněte tlačítko „START“, stroj se rozběhne na první sekci rychlosti a data sklonu. Po skončení sekce automaticky přejde do další sekce, rychlost a sklon se změní podle údajů další sekce. Po dokončení jednoho programu se stroj plynule zastaví. Během běhu můžete měnit rychlost a sklon pomocí tlačítek SPEED+/- a INCLINE+/- nebo tlačítka levého/pravého madla. Po zadání programu další sekce se vrátí na výchozí data. A kdykoli můžete stroj zastavit stisknutím tlačítka „STOP“ nebo vyjmutím bezpečnostního tlačítka.

Na konci programového režimu běžecký pás zabliká 15 pípnutími, poté se všechna data vymažou na 0 a přejdou do pohotovostního stavu.

#### 5. TEST SRDEČNÍHO RYTMU

Při držení pulzu oběma rukama se po 5 sekundách v okénku pulzu zobrazí srdeční tep. Abyste získali přesnou hodnotu srdečního tepu, podržte prosím ruční puls déle než 30 sekund, abyste testovali, když se přístroj zastaví. Údaje o srdečním tepu jsou pouze orientační, nelze je považovat za lékařské údaje.

#### 6. TEST TĚLESNÉHO TUKU

Když je běžecký pás v pohotovostním režimu, stiskněte tlačítko , PROGRAM', dokud se v okně nezobrazí , FAT'. ,FAT' je režim testu tělesného tuku. Stisknutím tlačítka , MODE' zvolte parametr , SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT', v odpovídajícím okně se zobrazí „-1-“, „-2-“, „-3-“, „-4-“. Po nastavení každého parametru stiskněte tlačítko SPEED+/- pro nastavení.

a v odpovídajícím okně se zobrazí údaje a stiskněte tlačítko „MODE“ pro dokončení, v okně se zobrazí „-5-“ a „-“ a přejdete do stavu připravenosti k jízdě. Držte pulzní rukojeť oběma rukama, po 5 sekundách se zobrazí údaje o BMI.

## 6.1 Zobrazení údajů a nastavený rozsah

Parametr Typ	výchozí	Rozsah nastavení	označit
SEX -1-	0 (MALE)	0-1	0= MUŽ 1= ŽENA
VĚK (-2-)	25	10-99	
VÝŠKA (-3-)	170 CM	100-240 cm	
HMOTNOST (-4-)	70 kg	20-160 kg	

## 6.2 Reference BMI

(BMI)	
<19	Podváha
19--26	Normální váha
26--30	Převážít
>30	Obezita

## 7. FUNKCE SPÁNKU

Při zastavení na více než 10 minut systém vypne všechny displeje a přejde do režimu spánku. Pro probuzení stiskněte libovolné tlačítko.

## 8. FUNKCE BEZPEČNOSTNÍHO TLAČÍTKA

Kdykoli vytáhnete bezpečnostní klíč, běžecký pás se rychle zastaví, všechny údaje se vynulují, ve všech oknech se zobrazí“---“. Veškerý normální provoz musí být za stavu uzamčeného bezpečnostního klíče.

## 9. Funkce MP3: (volitelná možnost)

Když je běžecký pás zapnutý, připojte MP3 nebo jiné audio zařízení, okénko začne přehrávat hudbu. Hlasitost je nastavitelná na audio zařízení. Nastavte prosím vhodnou hlasitost, aby nedošlo k ovlivnění kvality hlasu, a vložte hlasový frekvenční obvod.

## 10. ZOBRAZENÍ ÚDAJŮ O BĚHU A ROZSAH NASTAVENÍ

	ZOBRAZIT ROZSAH VÝCHOZÍ PROGRAM VÝCHOZÍ REŽIM NASTAVENÝ ROZSAH			
RYCHLOST (KM/H)	1,0-18 km	-----	-----	-----
SKLON (%)	20 %			0-20 %
ČAS	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
VZDÁLENOST	0,00 km - 99,9 km	-----	1,00 km	0,5 km - 99,9 km
KALORIE	0Kcl - 999Kcl	-----	50Kcl	10-990 Kcl

## 11. TABULKA DAT

PROG \ ČAS		Nastavit čas / 16 = doba běhu intervalu																			
		1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12			13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4			4	5	5	3	4	5	4	4			3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2			3	3	2	2	1	2	2	1			3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5			6	6	6	4	5	6	4	4			2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2			3	2	2	2	2	2	3	3			4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6			7	7	7	4	7	7	4	4			4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2			3	3	2	2	2	2	4	4			6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6			5	7	7	8	8	5	9	5			6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2			3	3	2	2	2	2	4	4			6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5			7	5	6	7	8	8	5	4			6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4			5	5	4	4	4	4	5	5			3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4			8	8	6	7	8	8	6	4			5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5			4	3	3	3	3	4	4	4			3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3			3	4	5	3	4	5	3	3			6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4			6	6	6	7	7	8	8	9			6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6			4	6	7	4	6	7	4	4			3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5			6	7	8	9	9	9	10	10			12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7			7	8	4	8	9	9	4	4			6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6			4	4	6	6	5	5	8	8			9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6			4	6	8	8	6	6	5	4			4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6			8	8	4	4	4	5	5	8			10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10			10	10	7	7	10	10	5	5			5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2			2	2	2	2	2	4	5	6			5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9			5	8	5	9	7	5	5	7			5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2			5	0	0	2	3	5	7	3			6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5			7	5	5	7	9	5	8	5			9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6			3	7	5	3	2	0	0	5			2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5			4	3	2	1	2	3	4	5			4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4			6	6	6	7	7	8	8	9			6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8			4	4	2	2	2	4	6	8			4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4			5	5	4	4	4	4	5	5			3	2	2	2

# POKYNY KE CVIČENÍ

## Zahřívací fáze

Pokud je vám více než 35 let, nebo nejste příliš zdraví, a také cvičíte poprvé, poraďte se se svým lékařem nebo odbornou osobou.

Než začnete motorový běžecký pás používat, naučte se, jak stroj ovládat, dobře vězte, jak se spouští, zastavuje, nastavuje rychlost a podobně, v této době na stroji nestůjte. Poté můžete stroj používat. Postavte se na protiskluzovou podložku z obou stran a držte rukojeť oběma rukama. Udržujte stroj při nízké rychlosti asi 1,6 ~ 3,2 km/h, poté vyzkoušejte běh stroje jednou nohou, až si na rychlost zvyknete, můžete na stroji běhat a můžete přidat rychlost mezi 3 a 5 km/h. Udržujte rychlost asi 10 minut, pak stroj zastavte.

## Fáze cvičení

Před použitím se naučte nastavit rychlost a sklon. Ujděte asi 1 km stabilní rychlostí a zapište si čas, bude vám to trvat asi 15-25 minut. Pokud půjdete rychlostí 4,8 km/h, bude vám 1 km trvat asi 12 minut. Pokud se při stabilní rychlosti cítíte pohodlně, můžete přidat rychlost a sklon, po 30 minutách můžete mít dobré cvičení. V této fázi nemůžete přidávat rychlost nebo sklon příliš najednou, může vás to udržet v pohodlí.

## Intenzita cvičení

Zahřejte se na rychlost 4,8 km/h za 2 minuty, pak přidejte na 5,3 km/h a pokračujte v chůzi 2 minuty, pak přidejte na 5,8 km/h a pokračujte v chůzi 2 minuty. Poté přidávejte po 0,3 km/h v každých 2 minutách, dokud se rychle nezadýcháte, ale necítíte se pohodlně.

Spalování kalorií - nejúčinnější způsob

Zahřívání po dobu 5 minut rychlostí: 4-4,8 KM/H, pak pomalu zvyšujte rychlost o 0,3 KM/H/2 minuty, až do stabilní rychlosti, která je vám příjemná po dobu 45 minut. Pro zlepšení intenzity pohybu můžete udržovat rychlost během 1H TV programu, pak zvyšujte rychlost o 0,3 KM/H v každém reklamním intervalu, poté se vraťte k původní rychlosti. S nejlepší účinností tréninku pro spalování kalorií se můžete seznámit během reklamní doby a následné doby zvyšování tepové frekvence. Nakonec byste měli rychlost postupně zpomalovat po dobu 4 minut.

## Frekvence cvičení

Doba cyklu: Vytvořte si rozvrh cvičení vědecky, nejen pro své hobby.

Intenzitu běhu můžete regulovat pomocí nastavení rychlosti a sklonu běžeckého pásu. Doporučujeme, abyste zpočátku nenastavovali sklon; zlepšení sklonu je účinný způsob, jak posílit intenzitu cvičení.

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem nebo zdravotníkem. Odborné osoby vám mohou pomoci sestavit vhodný časový plán cvičení podle vašeho věku a zdravotního stavu, určit rychlost pohybu, intenzitu cvičení. Pokud během cvičení pocítíte svírání na hrudi, bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě přestaňte. Měli byste se poradit se svým lékařem nebo zdravotníkem, jak pokračovat.

Můžete si zvolit normální rychlost chůze nebo rychlost běhu, pokud vždy cvičíte s běžeckým pásem.

Pokud nemáte dostatek zkušeností nebo si nepotvrdíte testovací rychlost, můžete postupovat podle návodu:

Rychlost 1-3,0KM/H	není dobře fyzicky
Rychlost 3,0-4,5KM/H	méně pohybu a cvičení
Rychlost 4,5-6,0KM/H	normální chůze
Rychlost 6,0-7,5KM/H	Rychlá chůze
Rychlost 7,5-9,0KM/H	Jogging
Rychlost 9,0-12,0KM/H	středně rychlá chůze
Rychlost 12,0-14,5M/H	dobré zkušenosti v běhu
Rychlost 14,5-18,0KM/H	vynikající běžec

Pozor: Rychlost pohybu  $\leq 6$  KM/H, normální chůze; Rychlost pohybu  $\geq 8,0$  KM/H, dobrý běžec.

## ZAHŘÍVACÍ ETAPA

Před cvičením je lepší provést protahovací cvičení. Teplé svaly se snadněji protáhnou, proto se nejprve 5 ~ 10 minut zahřejte. Poté v souladu s následujícími metodami zastavte a provést protahovací cvičení - udělat pětkrát, každou nohu pokaždé 10 sekund nebo více času, aby to znovu po skončení cvičení.

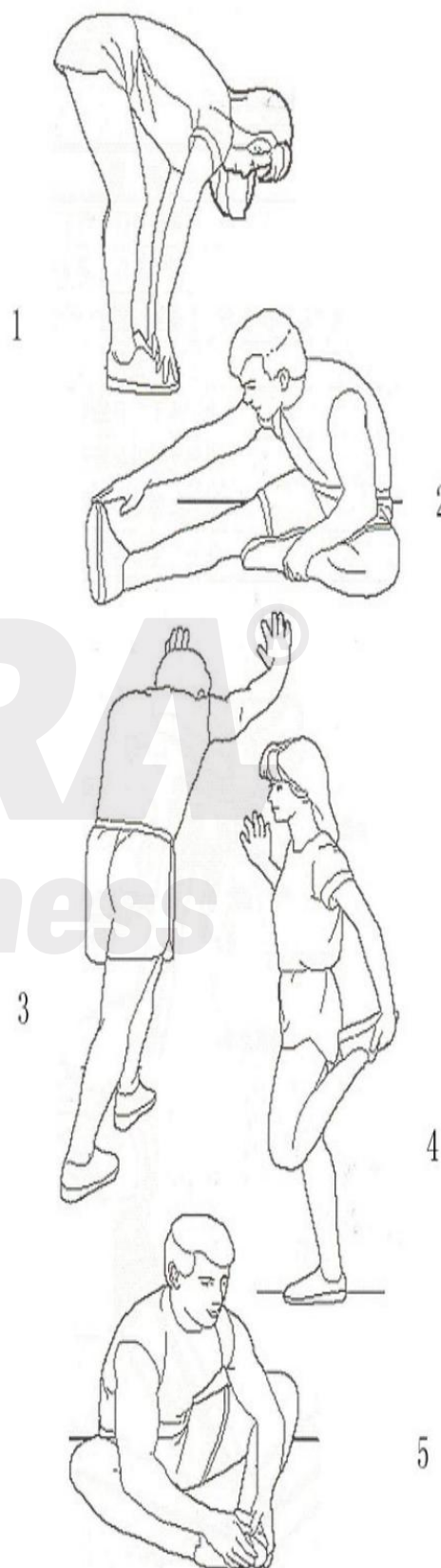
1. Protážení dolů: kolena mírně pokrčená, tělo pomalu ohnuté dopředu tak, aby záda a ramena byla uvolněná, rukama se snažte dotknout špiček nohou. Udržujte 10 až 15 sekund, poté se uvolněte. Provedení opakujte třikrát (viz obrázek 1).

2. Protážení hamstringů: sedněte si na čistou sedačku, jednu nohu dejte rovně. Směrem dovnitř přiblížte druhou nohu tak, aby se blížila k vnitřní rovné noze. rukama se snažte dotknout prstů. Udržujte 10 až 15 sekund, poté uvolněte. Opakujte pro každou nohu třikrát (viz obrázek 2).

3. Protážení šlach na nohu a chodidlech: dvě na rotopedu nebo na stojanu na stromě, jedno chodidlo ve sloupku. Nohy držte rovně a paty naklánějte ve směru stěny nebo stromu. Udržujte 10 až 15 sekund, poté uvolněte. Opakujte pro každou nohu třikrát (viz obrázek 3).

4. čtyřhlavý sval protážení: levou rukou stěnu nebo stůl. Cu zvládnout rovnováhu, a pak natáhl pravou ruku zpět, aby se zachytil pravou nohu na hýždě s pomalu táhnout, dokud necítíte přední stehenní svaly napjaté. Udržujte 10 až 15 vteřin, poté uvolněte. Opakujte pro každou nohu provést třikrát (viz obrázek 4).

5. Protážení svalů Sartorius (vnitřní stehenní svaly): Noha Naproti tomu koleno směrem ven do sedu. Rukama uchopte chodidla do tříselného tahu. Udržujte 10 až 15 sekund, poté uvolněte. Opakujte třikrát (viz obrázek 5).





## NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Varování:

PŘED ČIŠTĚNÍM NEBO ÚDRŽBOU BĚŽECKÉHO PÁSU JEJ VŽDY ODPOJTE OD ELEKTRICKÉ ZÁSUVKY.

Čistěte: Běžeckému pásu prodloužíte životnost běžeckým čištěním nebo běžeckou jednotkou.

Běžecký pás udržujte v čistotě pravidelným utíráním prachu. Nezapomeňte vyčistit odkrytou část plošiny na obou stranách kráčejícího pásu a také boční lišty. Nošením čisté běžecké obuvi tak omezíte hromadění cizích materiálů pod kráčejícím pásem.

Upozornění: V případě, že se jedná o běžeckou dráhu, je třeba ji udržovat v chodu: Před sejmutím krytu motoru vždy odpojte běžecký pás od elektrické zásuvky. Alespoň jednou ročně sejměte kryt motoru a vysajte pod krytem motoru.

### MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A PLOŠINY

Tento běžecký pás je vybaven předmazaným systémem paluby s nízkými nároky na údržbu. Tření pásu a paluby může hrát významnou roli ve funkci a životnosti běžeckého pásu, a proto vyžaduje pravidelné mazání. Doporučujeme pravidelnou kontrolu paluby. Pokud zjistíte poškození paluby, musíte se obrátit na naše servisní středisko.

Doporučujeme mazání paluby podle následujícího harmonogramu:

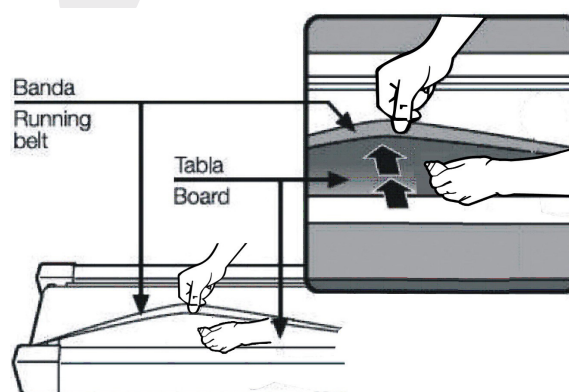
Lehký uživatel (méně než 3 hodiny/týden) ročně.

Střední uživatel (3-5 hodin/týden) každých šest měsíců.

Těžký uživatel (více než 5 hodin/týden) každé tři měsíce.

Doporučujeme zakoupit mazivo u našeho distributora nebo přímo u naší společnosti.

Pozor: Případné opravy vyžadují odborného technika.



1, Doporučujeme, abyste po pokračování 2HS odpojili napájení na 10 minut, aby to bylo dobré pro údržbu běžeckého pásu.

2, aby se zabránilo sklouznutí během provozu, pás není příliš volný; aby se předešlo většímu oděru mezi válečkem a pásem a aby se zachoval dobrý chod stroje, pás není příliš napnutý. Můžete nastavit vzdálenost mezi deskami a pásem, pás musí být vzdálen od desek asi 50-75 mm na obou stranách, pokud je nejlepší, není příliš těsný a volný.

## VYCENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

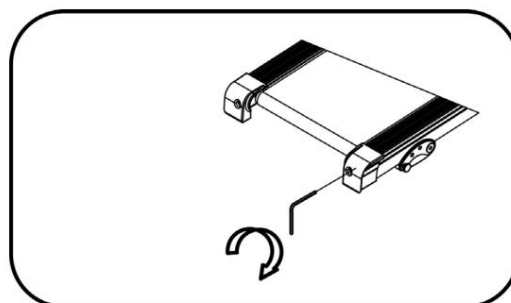
Umístěte běžecký pás na rovný povrch.

Běžecký pás rozběhněte rychlostí přibližně 6-8 km/h a zkontrolujte stav běhu.

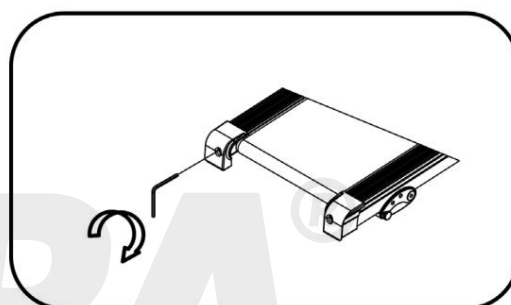
Pokud se pás posunul doprava, vytáhněte z úsporných hodin a spínače, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a poté začněte běhat, dokud se pás nevycentruje. PIC A

Pokud se pás posunul doleva, vytáhněte bezpečnostní hodiny a spínač, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček, pak spusťte chod, dokud se pás nevycentruje.

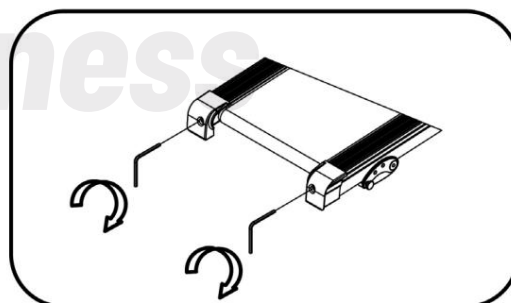
Včas seřídte napnutí řemene ,pro uvolnění po určité době chodu. Vytáhněte z bezpečnostních hodin a spínače , otočte levým a pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček , poté znovu spusťte chod, potvrďte utažení řemene, dokud nebude řemen správně utažen. PIC C



A

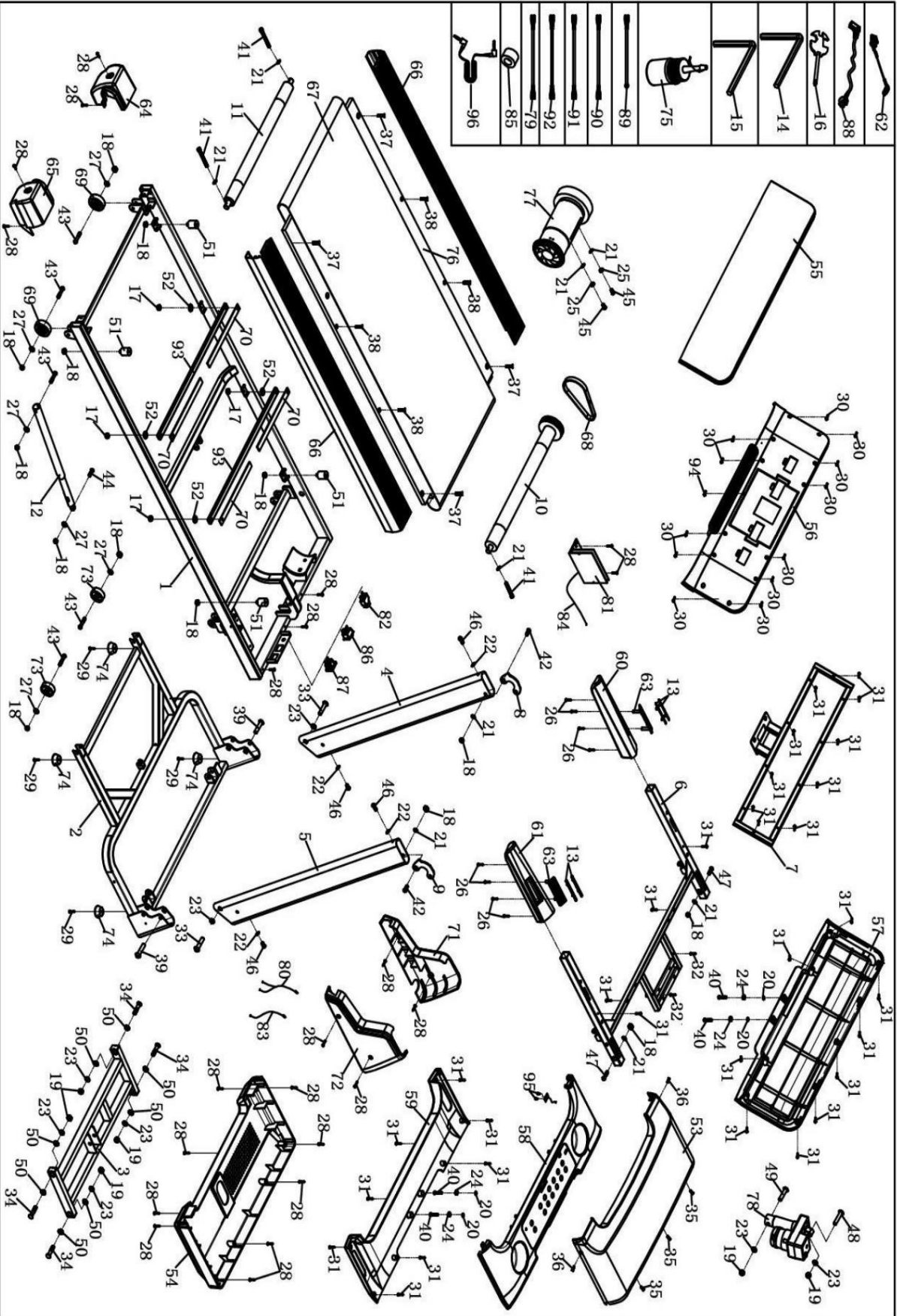


B



C

Schéma rozložených dílů



## SEZNAM SOUČÁSTÍ

NE.	POPIS	BREJLE. MNOŽSTVÍ	Č	POPIS	BREJLE. MNOŽSTVÍ	
1	Hlavní rám		149	Šroub	M10*55	1
2	Základový rám		1	Distanční pouzdro		8
3	Šikmý rám		1	Polštář		4
4	Vlevo vzpřímeně		1	Izolační nylonová podložka		4
5	Přimo vzpřímeně		1	Kryt motoru nahoru		1
6	Držák počítače		1	Spodní kryt motoru		1
7	Montáž panelu		1	Kryt panelu		1
8	Levý otočný talíř		1	Horní kryt panelu		1
9	Pravý otočný talíř		1	Spodní kryt panelu		1
10	Přední válec		1	Horní kryt počítače		1
11	Zadní válec		1	Spodní kryt počítače		1
12	Válec		1	Levá tyč		1
13	Pulzní kovová deska		4	Pravá tyč		1
14	5#Inbusový klíč	5 mm	1	Bezpečnostní klíč		1
15	6#Inbusový klíč	6 mm	1	Pulzní vložka		2
16	Klíč se šroubovákem		1	Levá zadní koncovka		1
17	Pojistná matice	M6	4 65	Pravá zadní koncovka		1
18	Pojistná matice	M8	6 67	Boční kolejinice		2
19	Pojistná matice	M10	14 66	Běžecský pás		1
20	Podložka		4	Motorový femen		1
21	Podložka	6 8	9	Pohyblivý polštář		2
22	Oblouková podložka	8	4	zpevňující trubky		4
23	Zámková podložka	10	8	Levý základní kryt		1
24	Pružinová pračka	6	4	Pravý spodní kryt		1
25	Pružinová pračka	8	2	Transportní kolo		2
26	Šroub	ST4,2*20	8	Podložka na nohy		4
27	Zámková podložka	8	6	Láhev na olej		1
28	Šroub	ST4,2*20	22 76	Běžecské prkno		1
29	Šroub	ST4,2*25	4	DC motor		1
30	Šroub	ST4,2*9	12 78	Sklonový motor		1
31	Šroub	ST4,2*20	31 79	Jediný drát		1
32	Šroub	ST4,2*50	2	Pulzní drát		2
33	Šroub	M10*50	2	Kontrolní panel		1
34	Šroub	M10*45	4	Ochrana proti přetížení		1
35	Šroub	ST4,2*19	3	Horní drát počítače		1
36	Šroub	ST4,2*30	2	Spodní drát počítače		1
37	Šroub	M8*25	4	Magnetický kroužek		1
38	Šroub	M6*40	4	Přepínač		1
39	Šroub	M8*45	2	Zásuvka		1
40	Šroub	M6*15	4	Napájecí drát		1
41	Šroub	M8*65	3	Zemnicí drát		1
42	Šroub	M8*40	2	AC Jednodrát	120 mm	2
43	Šroub	M8*42	5	AC Jednodrát	450 mm	1
44	Šroub	M8*25	1	Modrá Jeden drát		1
45	Šroub	M8*16	2	Trubka zpevnění běžecské desky 94		2
46	Šroub	M8*20	4	Šroub	ST2,9*8	1
47	Šroub	M8*30	2	Šroub	ST2,9*6,5	2
48	Šroub	M10*45	1	MP3 drát	Volitelný	1

## PRŮVODCE ŘEŠENÍM PROBLÉMŮ

KÓD	DŮVOD	ŘEŠENÍ
E01	1. drát pro zprávy je přerušený nebo ne dobře zapojeno	1 Zkontrolujte, zda počítač a spodní ovládání dobře připojit drát desky; 2 Zkontrolujte, zda je IC na spodní ovládací desce uvolněte, resetujte IC
E02	1. Nárazový střet	1. Zkontrolujte, zda je napájecí napětí o 50 % nižší než normální napětí, použijte prosím normální napětí k testování; 2. zkontrolujte, zda není řídicí deska spálená nepravidelný zápach, vyměňte ovládací desku; 3. Zkontrolujte, zda je vodič motoru dobře připojen, znovu jej připojte.
E03	žádný signál snímače	1. Zkontrolujte, zda na ovládací desce svítí signálka svítí, pokud je signálka spálená, vyměňte kontrolku.  2. Zkontrolujte, zda je zástrčka snímače v pořádku připojeno 3. Zkontrolujte, zda není zlomený magnetický snímač popř dobře připojeno, znovu jej připojte nebo vyměňte a magnetický senzor.
E05	Ochrana proti proudovému přetížení	1. Nadměrné zatížení nebo zaseknutý motor, způsobte nadměrný proud, stroj se spustí sebeochranný systém. Seřídte stroj a restartujte; 2. Zkontrolujte, zda motor nevydává hluk z motoru nebo kdyby byl motor / spodní ovládací deska vyhořel, pokud vyhořel, vyměňte motor a spodní ovládání; 3. Zkontrolujte, zda je napájecí napětí špatné, použijte správné napětí pro opětovné testování.
Zobrazit „----“	1. Bezpečnostní klíč není u jmenované místo 2. Bezpečnostní klíč není připojen dobře nebo zlomený	1. Zkontrolujte, zda je bezpečnostní klíč na určeném místě místo. 2. Zkontrolujte, zda je deska snímače bezpečnostního klíče dobře zapojeno 3. Vyměňte desku senzoru bezpečnostního klíče uvnitř počítače
<p>Pokud se motor po stisknutí tlačítka „START“ neotáčí. Kabel, který řídí motor, může mít něco špatně. Například je poškozena nebo spadne ochranná trubice na ovládací desce. Nebo kabel motoru není dobře připojen. Nebo je spálený IGBT na řídicí desce Zkontrolujte, zda je kabel motoru dobře připojte a znovu dobře připojte. Zkontrolujte, zda je ochranná trubice v pořádku, znovu ji nastavte nebo ji vyměňte. Použití multimetrem, abyste otestovali, zda je IGBT spálený, a vyměňte IGBT nebo řídicí desku.</p>		
E07/E08 EEPROM poškozená		Vyměňte ovládací desku

## Aplikace ke stažení



Naskenujte QR kód a stáhněte si APP přímo, nebo si je stáhněte a nainstalujte přes obchody s aplikacemi vyhledáním „FitShow“, „Kinomap“ nebo „Zwift“



**FITSHOW**



**KINOMAP**



**ZWIFT**



# ZÁRUČNÍ LIST

Na toto zboží se vztahuje zákonná záruční lhůta 24 měsíců, pokud není uvedeno jinak. U označených druhů zboží je, nad rámec zákonné záruční lhůty poskytována záruční lhůta prodloužená na 10 let, která se vztahuje na konstrukci rámu daného druhu zboží. Plněním záručních podmínek se pak u prodloužené záruční lhůty rozumí bezplatné provedení oprav všech výrobních vad, které se v této záruční lhůtě vyskytnou na konstrukci rámu, a to v servisních střediscích, společnosti ACRA, s.r.o. Záruční list spolu s dokladem o zakoupení a návodem k použití pečlivě uschovejte!

## Reklamace

Práva z odpovědnosti za vady lze uplatňovat jen u prodávajícího, u kterého byl výrobek zakoupen.

Je třeba vytknout vadu – tzn. dostatečně přesně označit vadu, popřípadě to, jak se vada navenek projevuje. Obecně formulované sdělení, že výrobek má vadu, nestačí!

Vytknutí musí obsahovat i oznámení konkrétního práva z odpovědnosti za vady, kterého se kupující domáhá, a je třeba jej doložit vyplněným záručním listem s razítkem prodávajícího a dokladem o zakoupení (účtenkou) s datem prodeje. Výrobek je zároveň nutno opatřit vyhovujícím obalem, nejlépe originálním.

Kupující má právo, aby byla vada odstraněna bezplatně, řádně a včas (nejpozději ve 30denní lhůtě od uplatnění reklamace, nedohodne-li se kupující s prodávajícím na době delší), popřípadě výrobek vyměněn.

Doba od uplatnění práva z odpovědnosti za vady až do doby, kdy kupující po skončení opravy byl povinen výrobek převzít (bez ohledu na to, kdy kupující věc fakticky převzal) se do záruční doby nepočítá.

Práva z odpovědnosti za vady věci zaniknou, nebyla-li uplatněna v záruční době (tzn. nejpozději posledního dne záruční doby).

## Záruka se nevztahuje na:

Opotřebení výrobku způsobené jeho obvyklým užíváním. (Obvyklým užíváním se rozumí používání k účelu, ke kterému je výrobek určen a způsobem, který je popsán v přiloženém návodu k použití)

## Záruka se dále nevztahuje na vady způsobené:

Mechanickým poškozením; (například vady způsobené rozříznutím výrobku nebo jeho části při rozbalování);  
 Neodborným zásahem (opravou) uživatele, i třetích osob;  
 Nesprávným zacházením či zacházením v rozporu s návodem k použití;  
 Neprováděním nutné údržby popsané v návodu k použití;  
 Vystavením nepříznivým vnějším vlivům, nízkým/vysokým teplotám, nevhodným skladováním;  
 Neodvratitelnou událostí – živelnou pohromou;

## Placená oprava:

Je-li vytýkána vada, na kterou se záruka nevztahuje, nebo již uplynula záruční doba, a kupující požaduje opravu, jedná se o opravu placenou.

Cena a podmínky budou stanoveny po dohodě se servisním střediskem společnosti ACRA s. r. o. Ostatní práva a povinnosti se řídí ustanoveními zák. č. 40/1964 Sb., občanského zákoníku, zejména § 612 a násl.

Za obaly od výše uvedeného výrobku byl zaplacen poplatek za využití a zpětný odběr dle § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Sb., o obalech, do systému EKO-KOM pod identifikačním číslem EK – F06020112.

Typové označení výrobku:	Datum prodeje: Razítko a podpis prodávajícího:
--------------------------	---

Datum reklamace	Vytýkaná vada	Záznamy servisního střediska	Výměna součástky	Poznámka

V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte servisní středisko nebo reklamační oddělení:

ACRA, s. r. o. (IČ: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily  
 Reklamační oddělení – tel.: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

**ES/EU Prohlášení o shodě č. 02052020/A**

Potvrzujeme tímto, že strojní zařízení splňuje všechna příslušná ustanovení níže uvedených předpisů Evropských společenství, nařízení vlády a norem. Toto prohlášení o shodě se vydává na výhradní odpovědnost výrobce.

**Dovozce**

**(zplnomocněný zástupce):** ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, ČR

**Výrobek:**

název: Běžecský pás  
typ: GB6500  
modifikace: GB3500N, GB4500N, GB5400, GB6400

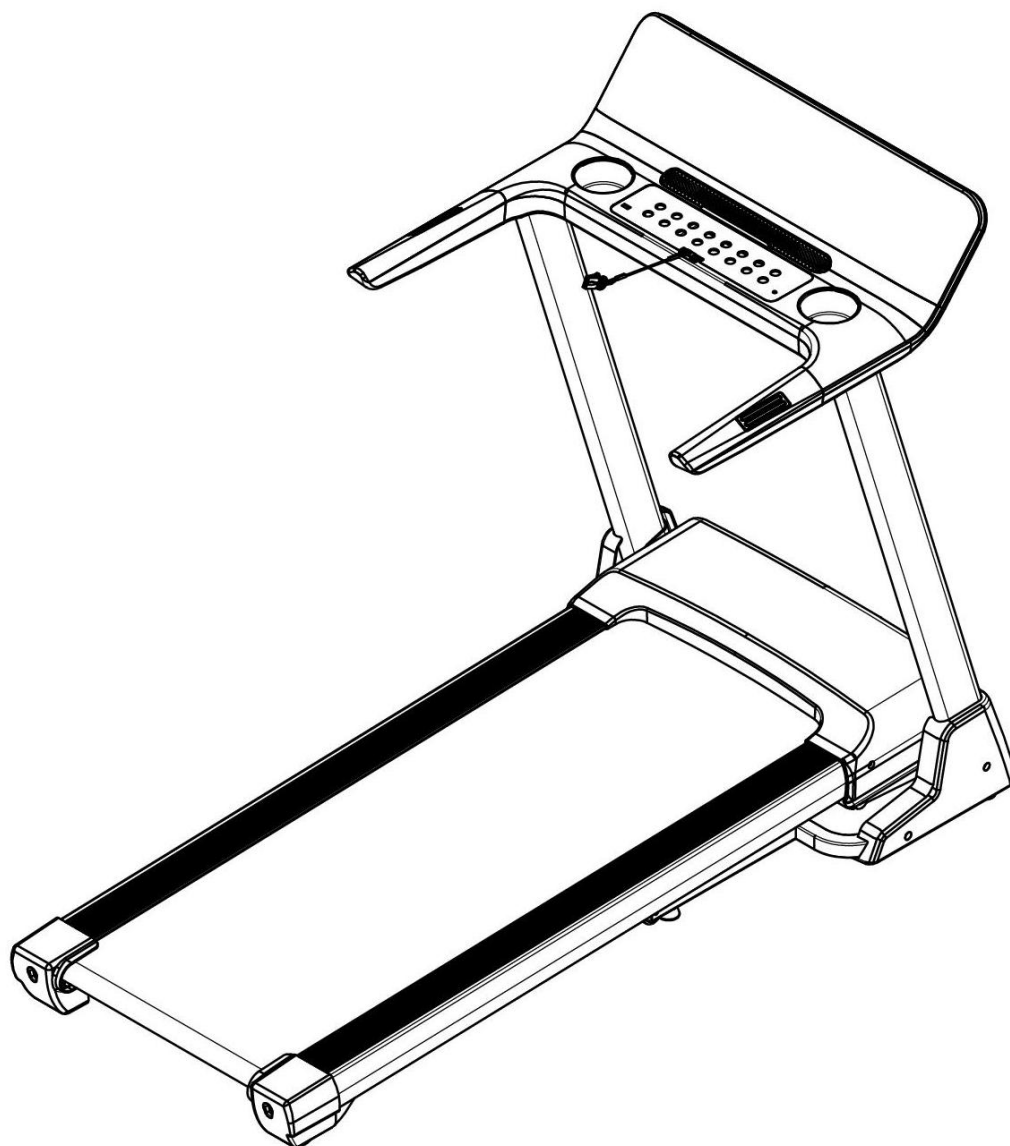
**Popis a určení funkce výrobku:** Běžecský pás s elektrickým náklonem slouží k běhání v interiéru. Rychlost 1-14,8 km/hod, náklon 3 polohy. Napájecí napětí 230 V AC. Jednotlivé modifikace se liší některými technickými parametry. Konstrukční princip i použité prvky jsou shodné.

**Ověřeno dle:**

Nařízení vlády č. 118/2016 Sb., které je ekvivalentní směrnici rady č. 2014/35/EU, nařízení vlády č. 117/2016 Sb., které je ekvivalentní směrnici rady č. 2014/30/EU, nařízení vlády č. 176/2008 Sb. ve znění nařízení vlády č. 170/2011 Sb. a 229/2012 Sb. a 320/2017 Sb., které je ekvivalentní směrnici rady č. 2006/42/ES ve znění směrnice rady 2009/127/ES a 2012/32/EU, ČSN EN ISO 12100, ČSN EN 957-6 +A1, ČSN EN 60335-1 ed. 2, ČSN EN 61000-6-3 ed. 3, ČSN EN 55014-1 ed. 4, ČSN EN ISO 13849-1

V Semilech, dne 23.4.2024

# **ACRA<sup>®</sup> fitness**



## **Motorový bežecký pás GB6500 Návod na použitie**

Pred inštaláciou a prevádzkou si pozorne prečítajte tento návod na obsluhu a uložte ho pre budúce použitie

## BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

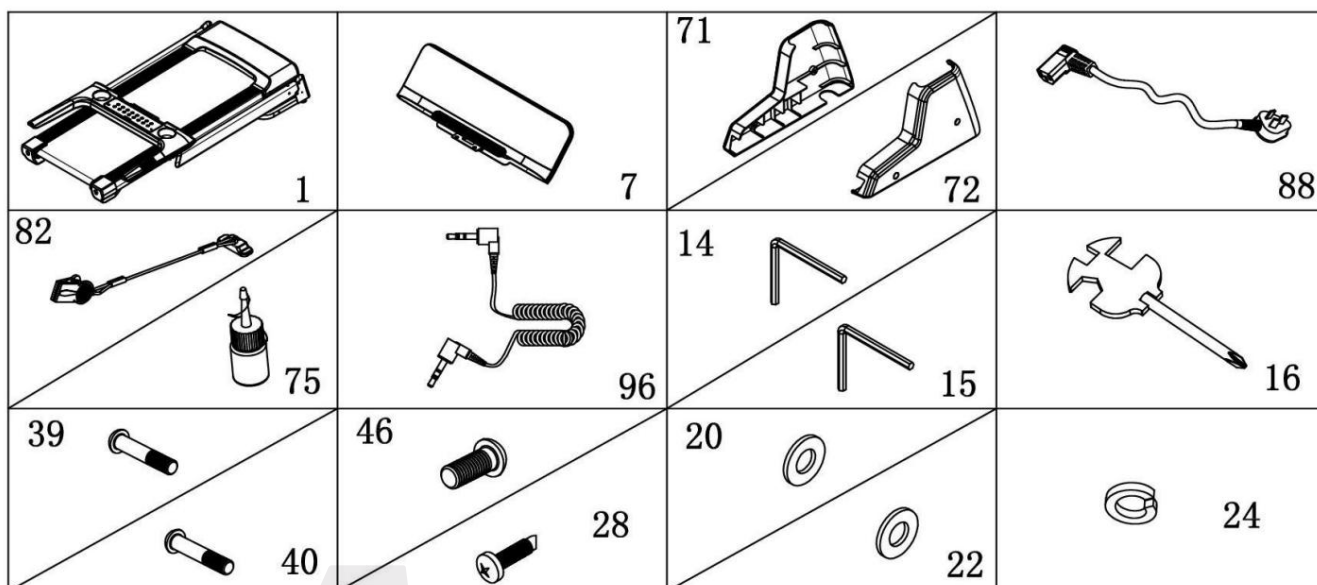
UPOZORNENIE: Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom alebo zdravotníckym pracovníkom, najmä v prípade osôb mladších ako 35 rokov alebo osôb s už existujúcim zdravotným stavom. Nezodpovedáme za žiadne problémy alebo zranenia, ak nedodržíte naše pokyny. Bežecký pás bude starostlivo zostavený a zakrytý ochranným štítom motora, potom bude pripojený k napájaniu.

Pred montážou sa uistite, že je dodávka kompletná, a to pomocou priloženého zoznamu dielov.

- 1, Pred používaním bežeckého pásu sa uistite, či boli bezpečnostné spony pripevnené k odevu alebo pásom.
- 2, Do žiadnej časti zariadenia nekladajte žiadne predmety, ktoré by zariadenie poškodili.
- 3, Bežecký pás umiestnite na čistý, rovný povrch. Bežecký pás neumiestňujte na hrubý koberec, pretože môže brániť správne vetraniu. Bežecký pás neumiestňujte do blízkosti vody alebo do vonkajšieho prostredia.
- 4, Nikdy nespúšťajte bežecký pás, keď na ňom stojíte. Po zapnutí napájania a nastavení regulátora rýchlosti môže nastať prestávka, kým sa bežecký pás začne pohybovať, vždy stojte na lištách na nohy po stranách rámu, kým sa bežecký pás nezačne pohybovať.
- 5, Pri cvičení na bežekom páse noste vhodné oblečenie. Nenoste dlhé, voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo zachytiť o bežecký pás. Vždy noste bežeckú alebo aeróbnu obuv s gumovou podrážkou.
- 6, Pri začatí cvičenia udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo bežeckého pásu.
- 7, Necvičte 40 minút po večeri.
- 8, Zariadenie je vhodné pre dospelých, nepľnoleté osoby musia byť pri cvičení v sprievode dospelšej osoby.
- 9, Keď začínate cvičiť prvýkrát, musíte sa držať madiel, kým sa s bežeckým pásom neoboznámate a neosvojíte si ho.
- 10, Bežecký pás je zariadenie určené na používanie v interiéri, nie na používanie v exteriéri, aby sa zabránilo jeho poškodeniu. Udržiavajte úložný priestor čistý a rovný, suchý. Nepoužívajte ho na iné účely, iba na tréning.
- 11, Napájací kábel zakúpte u distribútora alebo sa obráťte priamo na našu spoločnosť, bežecký pás vybavte iba napájacím káblom.
- 12, Ak sa rýchlosť bežeckého pásu náhle zvýši v dôsledku poruchy elektroniky alebo neúmyselného zvýšenia rýchlosti, bežecký pás sa po odpojení ťahadla od držiaka náhle zastaví.
- 13, Nepripájajte prírodný kábel do stredu kábla; nepredlžujte kábel ani nemeňte zástrčku kábla; na kábel neumiestňujte žiadne ťažké predmety ani kábel neumiestňujte do blízkosti zdroja tepla; zakažte používanie zásuvky s niekoľkými otvormi; tie môžu spôsobiť požiar alebo môže dôjsť k poraneniu osôb napájaním.
- 14, Odpojte napájanie, keď sa zariadenie nepoužíva. Keď je napájanie odpojené, neťahajte za napájacie vedenie, aby nedošlo k jeho prerušeniu. Zástrčku zasuňte do zásuvky s bezpečnostným uzemňovacím obvodom, pretože napájacie vedenie je profesionálne zariadenie. Keď je napájacie vedenie poškodené, musíte sa obrátiť priamo na odborné osoby.
- 15, Tento bežecký pás je určený len na domáce použitie.
  - Návod na použitie slúži len na informáciu pre zákazníka.
  - Dodávateľ nemôže niesť zodpovednosť za chyby spôsobené prekladom alebo zmenami v technickej špecifikácii výrobku.
  - Všetky uvedené údaje sú približné a nemožno ich použiť v žiadnej lekárskej oblasti.
- 16, bezpečnostný priestor za bežeckým pásom: 1000 x 2000 mm

# MONTÁŽNY NÁVOD

Po otvorení škatule nájdete v škatuli nižšie uvedené časti



## ZOZNAM ČASTÍ:

NIE	DES.	Špecifikácia č.			DES.	Špecifikácia č.	
1	Hlavný rám	1	16	Kľúč so skrutkovačom S=13, 14, 15	1		
7	Montáž panelov	1	39	Bolt	M8*45	2	
71	Ľavý základný kryt	1	40	Bolt	M6*15	4	
72	Pravý základný kryt	1	46	Bolt	M8*20	4	
88	Napájací drôt	1	28	Skrutka	ST4,2*20	4	
75	Fľaša na olej	1	20	Plochá podložka	6	4	
82	Bezpečnostný kľúč	1	22	Oblúčková podložka	8	4	
14	5#Imbusový kľúč	1	24	Pružinová podložka	6	4	
15	6#Imbusový kľúč	1	96	MP3 drôt	Voliteľné	1	

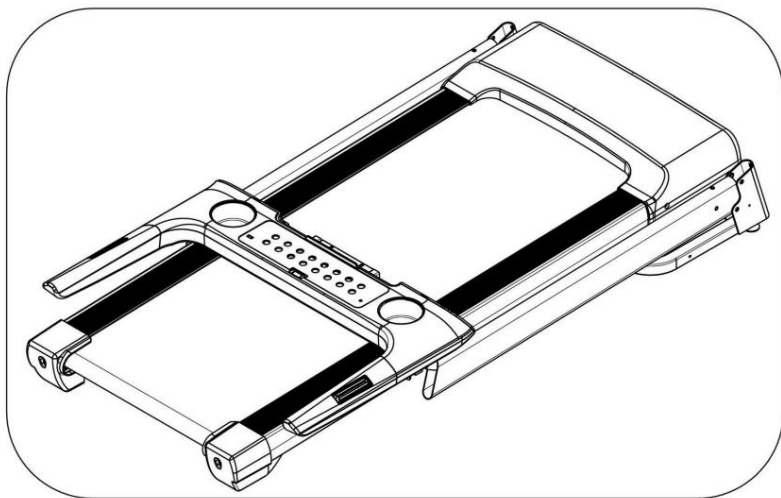
## UPEVŇOVACIE NÁSTROJE:

5# imbusový kľúč 5 mm                    1ks  
 6# imbusový kľúč 6 mm                    1ks  
 Kľúč so skrutkovačom S=13,14,15    1ks

Upozornenie: Pred dokončením montáže neprepájajte napájanie.

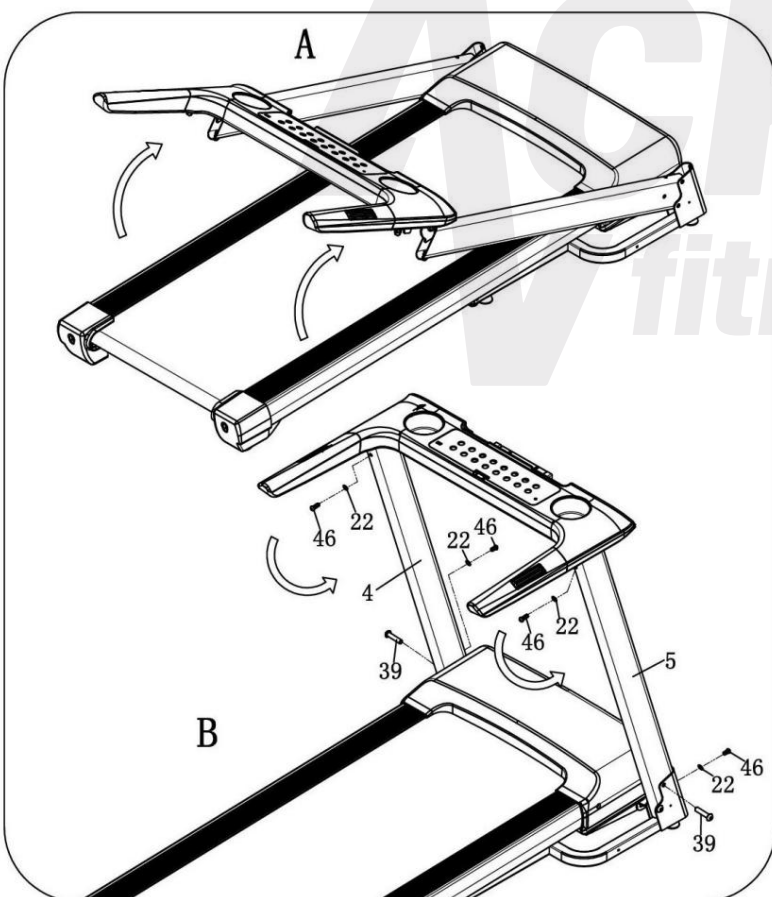


## KROK 1



1. Otvorte škatuľu, vyberte vyššie uvedené náhradné diely a položte hlavný rám na rovnú zem.

## KROK 2



1. Rovnako ako na ľavom obrázku A/B najskôr sklopte počítač a postavte ho hore v smere šípky;

2. Potom pomocou imbusového kľúča 5# (14) ľahko zaistíte počítač na rúrkach stojana L&R pomocou skrutky (46) a oblúkovej podložky (22).

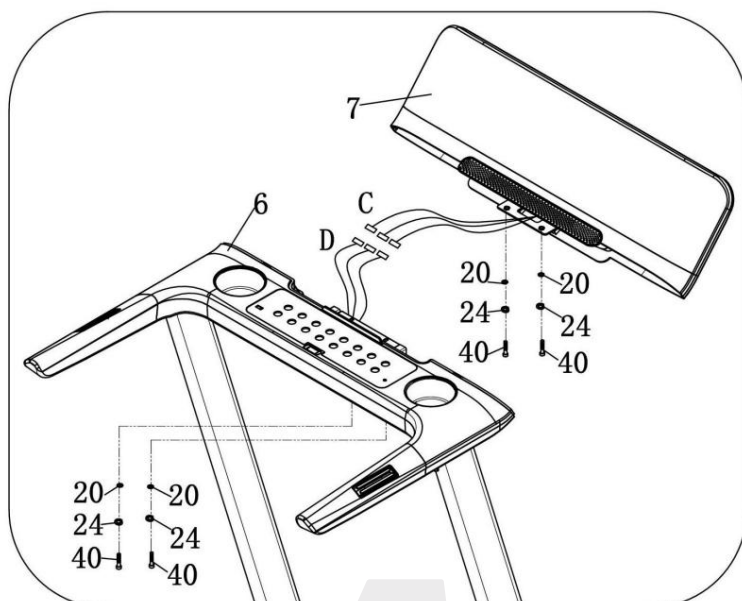
3. Potom pomocou imbusového kľúča 5# (14), skrutky (39) zaistíte stojan (4/5) do základného rámu;

4. Nakoniec pomocou imbusového kľúča 5#(14) , skrutky (46) a oblúkovej podložky (22) ľahko zaistíte stojan do základného rámu.

Ľavá strana je rovnaká ako pravá.

Upozornenie: Vezmite prosím stálpiky jednou rukou, aby ste nikoho nezranili.

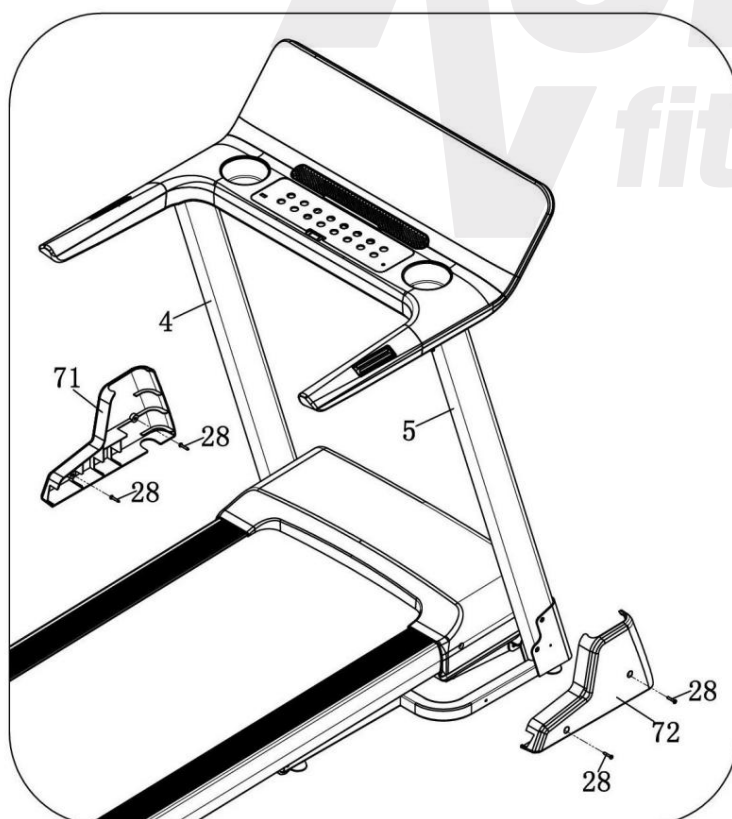
## KROK 3 :



1. Pripojte komunikačné vedenie C a D jednu po druhej;

2. Potom vložte zostavu panelu (7) do zostavy dosky konzoly (6) a zaistite skrutku (40) , pružnú podložku (24), plochú podložku (20) do zostavy panelu (7).

## KROK 4



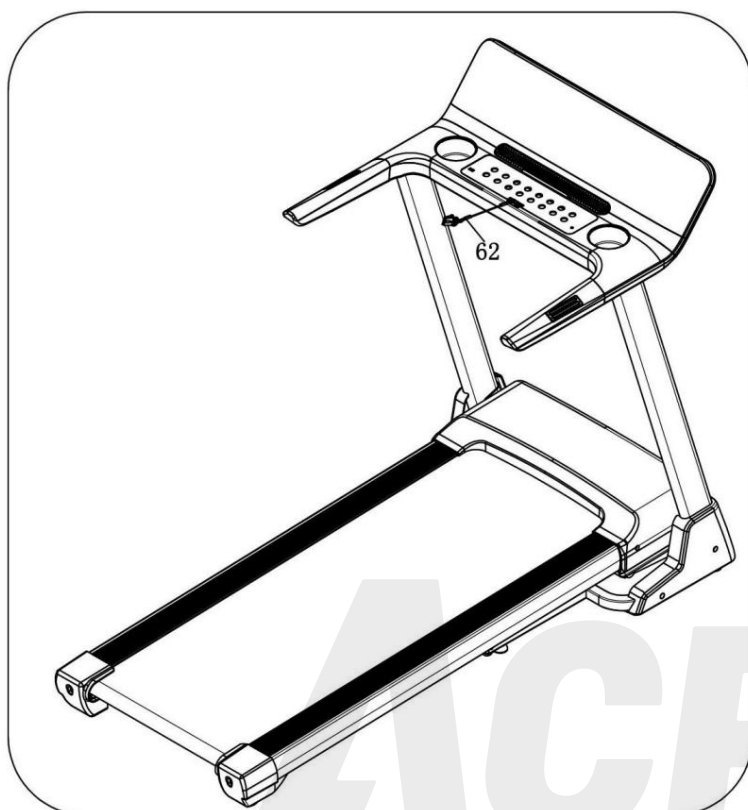
1. Všetky vyššie uvedené skrutky pevne zaistíte vo zvislej polohe av počítači;

2. Pomocou kľúča so skrutkovačom (16), skrutky (28) zaistíte ľavý kryt základne. (71) do rámu základne.

3. Pravá strana je rovnaká ako ľavá.

Poznámka: Kryt základne musí byť pripevnený k stojanu.

## KROK 6:

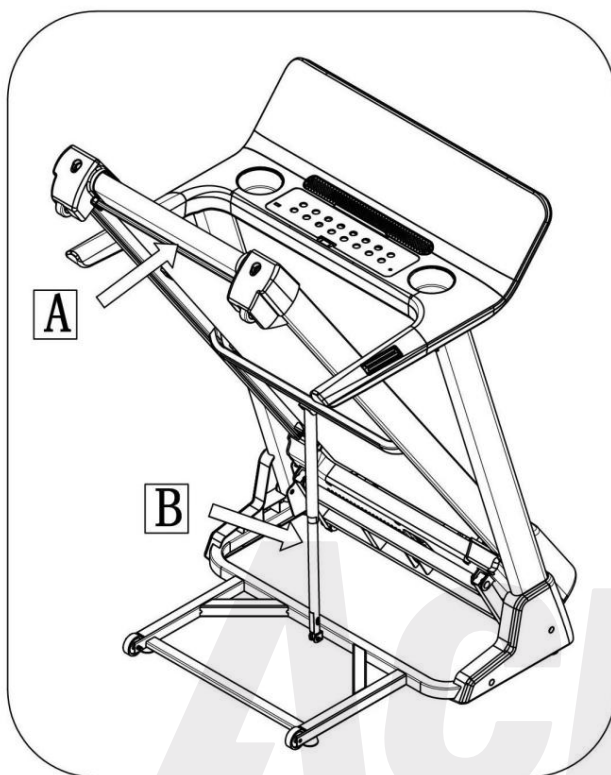


1. Nasadíte bezpečnostný kľúč (62) na počítač.

**POZOR:** Prosím, skontrolujte kompletnú montáž podľa vyššie uvedených požiadaviek a zaistite všetky skrutky. Po kontrole, že je všetko v poriadku, vykonajte nasledujúce operácie. Pred použitím bežeckého pásu si pozorne prečítajte návod na použitie.

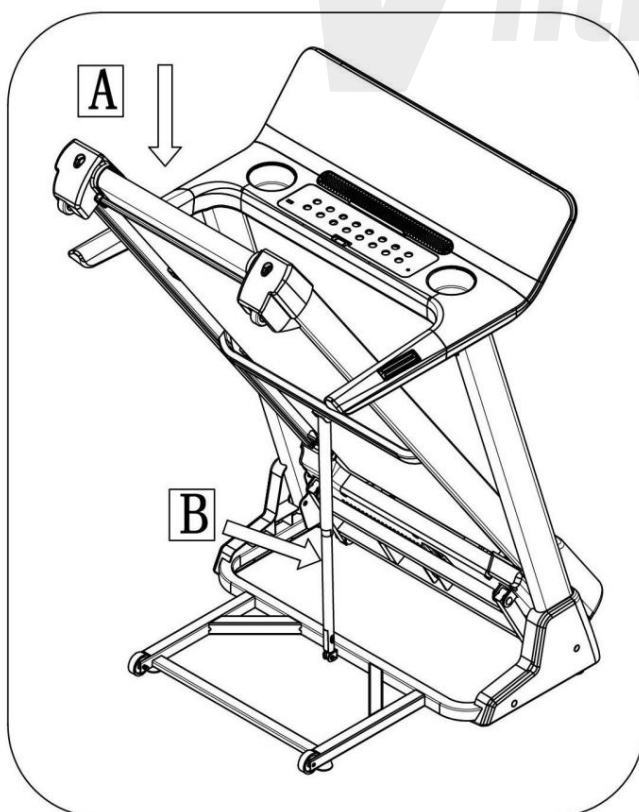
## NÁVOD NA SKLADANIE

Vytiahnutie:



Vytiahnite základný rám v polohe (A), kým nebudete počuť zvuk, že je tlaková tyč (B) zaistená v kruhovej rúrke.

Stahovanie dole:



Podprite miesto A rukou, kopnite do miesta tlakovej tyče, potom základný rám automaticky spadne dole (pri páde stroja držte prosím všetky osoby a zvieratá stranou).

## TECHNICKÉ PARAMETRY

VYSTAVANÉ VELKOSŤ (mm)	1710*840*1280mm	MOC	Ako ukazuje hodnotiaci štítok
SKLADACÍ VELKOSŤ (mm)	1055*840*1450mm	Maximálny výstupný výkon	Ako ukazuje hodnotiaci štítok
BEHÁŤ SURFACE VELKOSŤ (mm)	1400 * 500 mm	ROZSAH RÝCHLOSTI	1,0-18 km/h
CISTA HMOTNOST	74 kg	MAX CENOVU DOSTUPNÉ VÁHA	135 kg
5 LED OKNO S BIELYM SPADNÉ SVETLO	Rýchlosť, čas, sklon, vzdialenosť, kalórie, pulz		

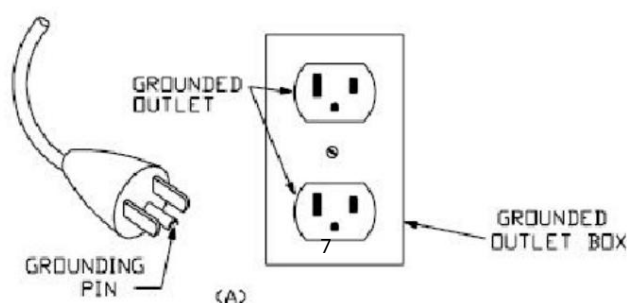
## METÓDY UZEMNENIA

Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak dôjde k poruche alebo nesprávnej funkcii, uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento výrobok je vybavený káblom s uzemňovacím vodičom zariadenia a uzemňovacou zástrčkou. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi spotrebičmi.

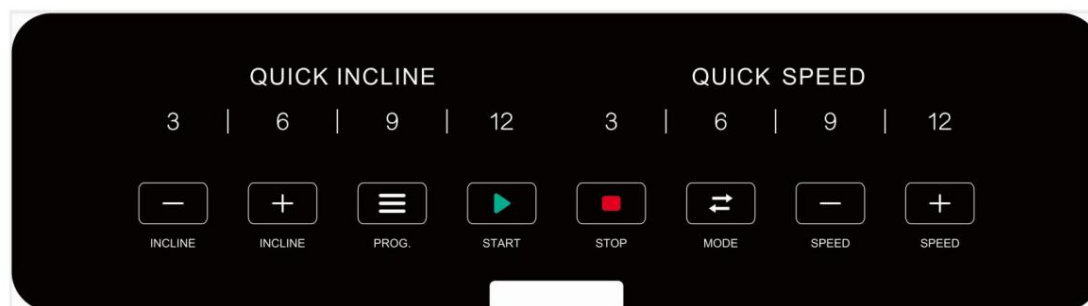
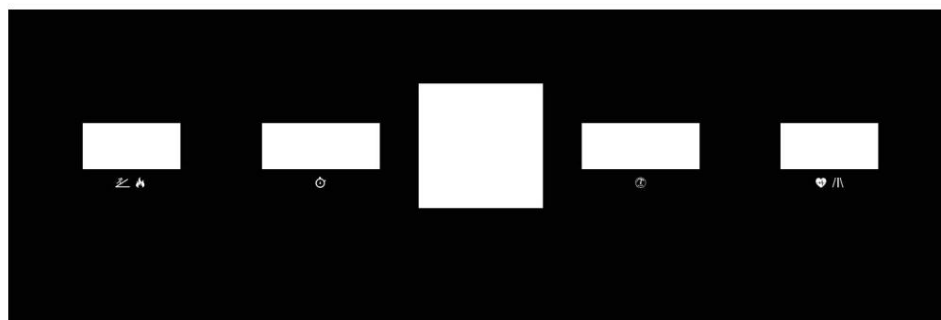
**NEBEZPEČENSTVO** - Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže mať za následok riziko úrazu elektrickým prúdom. Ak máte pochybnosti, či je výrobok správne uzemnený, obráťte sa na kvalifikovaného elektrikára alebo servisného technika. Zástrčku dodanú s výrobkom neupravujte - ak sa nehodí do zásuvky, požiadajte kvalifikovaného elektrikára o inštaláciu správnej zásuvky.

Tento výrobok je určený na použitie v obvode s napätím 220-240/100-120 V (vyberte správne napätie) a má uzemnenú zástrčku, ktorá vyzerá ako zástrčka znázornená na náčrte A na nasledujúcom obrázku. Uistite sa, že výrobok je pripojený k zásuvke s rovnakou konfiguráciou ako zástrčka. S týmto výrobkom by sa nemal používať žiadny adaptér (obrázok nižšie je len orientačný, skutočná zástrčka a zásuvka závisí od krajiny dovozu).

Grounding methods



## 1. OKNO DISPLEJE:



## 2. LCD OKNO - ZOBRAZENIE DETAILOV:

INCLINE a CALORIES: Keď svieti príslušná ikona, zobrazí sa príslušný prvok;

ČAS: Zobrazenie doby behu;

SPEED: Zobrazenie rýchlosti;

PULSE a DISTANCE : Zobrazujú údaje o srdcovom tepe a ubehnutej vzdialenosti, Keď svieti príslušná ikona, zobrazí sa zodpovedajúci prvok;

Prostredné okno je mriežkové okno, zobrazuje niektoré typy.

## 3. FUNKCIA TLAČIDIEL

Tlačidlo „PROG“: Stlačením tohto tlačidla vyberiete program z manuálneho režimu-P1---P15---FAT.

Tlačidlo „MODE“: Keď je stroj v pohotovostnom stave, stlačením tohto tlačidla zvolíte režim: manuálny režim, režim odpočtu času, režim odpočtu vzdialenosti, režim odpočtu kalórií.

Keď je stroj v režime FAT, volí sa poradie „Sex“ (Pohlavie) „Age“ (Vek) „Height“ (Výška) „Weight“ (Hmotnosť).

Tlačidlo „START“: Stlačením tohto tlačidla stroj spustíte, stroj po 3 sekundách odpočítavania času pobeží najnižšou rýchlosťou alebo rýchlosťou východiskového programu.

Tlačidlo „STOP“: Stlačením tohto tlačidla stroj zastavíte, stroj zníži rýchlosť a napriek tomu sa zastaví.

„SPEED+/-“ (RÝCHLOSŤ +/-): **STLAČTE TLAČIDLO „SPEED+/-“ (RÝCHLOSŤ +/-):** Nastavenie rýchlosti. Stlačením tlačidla nastavíte rýchlosť za chodu alebo upravíte údaje pri zastavení.

„SPEED (3,6,9,12)“: Rýchle nastavenie rýchlosti.

„INCLINE+/-“: Nastavenie sklonu. Stlačením tlačidla upravte sklon pri behu alebo upravte údaje pri zastavení.

„INCLINE (3,6,9,12)“: Rýchle nastavenie sklonu.

Tlačidlo ľavého madla: Tlačidlo pre nastavenie sklonu.

Tlačidlo pravého madla: Tlačidlo pre nastavenie rýchlosti.



Upozornenie: Po stlačení akéhokoľvek tlačidla sa ozve zvukový signál. Keď je tlačidlo nastavené na prekročenie parametra, bude sprevádzané dlhým tónom výzvy. Pri stlačení tlačidla Invalid sa nezvoze žiadny zvukový signál.

#### 4. HLAVNÉ FUNKCIE

Otvorte vypínač, rozsvieti sa okno obrazovky, stroj prejde do pohotovostného stavu.

##### 4.1. RÝCHLE SPUSTENIE (RUČNÉ):

Vložte bezpečnostný kľúč, stlačte tlačidlo „ŠTART“, bežecký pás sa počas 3 sekúnd rozbehne na najnižšiu rýchlosť, stlačením tlačidla SPEED+/- rýchlosť upravte. Stlačením tlačidla INCLINE+/- nastavíte sklon. Stlačením tlačidla „STOP“ alebo priamo vybratím bezpečnostného kľúča bežecký pás zastavíte.

##### 4.2. REŽIM ODPOČÍTAVANIA:

Stlačením tlačidla „MODE“ môžete zvoliť režim odpočítavania času, režim odpočítavania vzdialenosti, režim odpočítavania kalórií av okne obrazovky sa zobrazia východiskové údaje a trblietky. Súčasne stlačte tlačidlá SPEED+/- a INCLINE+/- pre nastavenie údajov. Stlačte tlačidlo „ŠTART“, stroj pobeží najnižšou rýchlosťou, stlačením tlačidla SPEED+/- môžete rýchlosť zmeniť, stlačením tlačidla INCLINE+/- môžete zmeniť sklon. Po odpočítaní do 0 sa stroj plynule zastaví. Určite môžete stlačiť tlačidlo „STOP“, alebo vybrať bezpečnostný kľúč z počítača, aby ste stroj zastavili.

##### 4.3. VNÚTORNÝ INŠTALAČNÝ PROGRAM:

Stlačením tlačidla „PROG“ vyberte vnútorný inštalačný program z ponuky P1—P15. Po nastavení programu sa v časovom okne zobrazia východiskové údaje a trblietky, stlačením tlačidla SPEED+/- alebo INCLINE+/- nastavte dobu chodu. Každý program bol rozdelený do 16 sekcií, Každý čas cvičenia = nastavený čas/16. Stlačte tlačidlo „ŠTART“, stroj sa rozbehne na prvú sekciu rýchlosti a dátumu sklonu. Po skončení sekcie automaticky prejde do ďalšej sekcie, rýchlosť a sklon sa zmení podľa údajov ďalšej sekcie. Po dokončení jedného programu sa stroj plynule zastaví. Počas behu môžete meniť rýchlosť a sklon pomocou tlačidiel SPEED+/- a INCLINE+/- alebo tlačidla ľavého/pravého madla. Po zadaní programu ďalšia sekcia sa vráti na východiskové dáta. A kedykoľvek môžete stroj zastaviť stlačením tlačidla „STOP“ alebo vybratím bezpečnostného tlačidla.

Na konci programového režimu bežecký pás zabliká 15 pípnutiami, potom sa všetky dáta vymažú na 0 a prejdú do pohotovostného stavu.

#### 5. TEST SRDCOVÉHO RYTMU

Pri držaní pulzu oboma rukami sa po 5 sekundách v okienku pulzu zobrazí srdcový tep. Aby ste získali presnú hodnotu srdcového tepu, podržte prosím ručný pulz dlhšie ako 30 sekúnd, aby ste testovali, keď sa prístroj zastaví. Údaje o srdcovom tepe sú iba orientačné, nemožno ich považovať za lekárske údaje.

#### 6. TEST TELESNÉHO TUKU

Keď je bežecký pás v pohotovostnom režime, stlačte tlačidlo „PROGRAM“, kým sa v okne nezobrazí „FAT“. „FAT“ je režim testu telesného tuku. Stlačením tlačidla „MODE“ zvolíte parameter „SEX/AGE/HEIGHT/WEIGHT“, v zodpovedajúcom okne sa zobrazí „-1-“, „-2-“, „-3-“, „-4-“. Po nastavení každého parametra stlačte tlačidlo SPEED+/- pre nastavenie.

v zodpovedajúcom okne sa zobrazia údaje a stlačte tlačidlo „MODE“ pre dokončenie, v okne sa zobrazí „-5-“ a „—“ a prejdete do stavu pripravenosti na jazdu. Držte pulznú rukoväť oboma rukami, po 5 sekundách sa zobrazia údaje o BMI.

## 6.1 Zobrazenie údajov a nastavený rozsah

Parameter Typ	predvolená	Rozsah nastavenia	značka
SEX -1-	0 (MALE)	0-1	0= MUŽ 1= ŽENA
VEK (-2-)	25	10-99	
VÝŠKA (-3-)	170 cm	100-240 cm	
HMOTNOSŤ (-4-)	70 kg	20-160 kg	

## 6.2 Referencia BMI

(BMI)	
<19	Pod váhou
19--26	Normálna hmotnosť
26--30	Prevážiť
>30	Obezita

## 7. FUNKCIA SPÁNKU

Pri zastavení na viac ako 10 minút systém vypne všetky displeje a prejde do režimu spánku. Pre prebudenie stlačte ľubovoľné tlačidlo.

## 8. FUNKCIA BEZPEČNOSTNÉHO TLAČIDLA

Kedykoľvek vytiahnete bezpečnostný kľúč, bežecký pás sa rýchlo zastaví, všetky údaje sa vynulujú, vo všetkých oknách sa zobrazí „---“. Všetka normálna prevádzka musí byť za stavu uzamknutého bezpečnostného kľúča.

## 9. Funkcia MP3: (voliteľná možnosť)

Keď je bežecký pás zapnutý, pripojte MP3 alebo iné audio zariadenie, okienko začne prehrávať hudbu. Hlasitosť je nastaviteľná na audio zariadení. Nastavte prosím vhodnú hlasitosť, aby nedošlo k ovplyvneniu kvality hlasu, a vložte hlasový frekvenčný obvod.

## 10. ZOBRAZENIE ÚDAJOV O BEHU A ROZSAH NASTAVENIA

	ZOBRAZIŤ ROZSAH PREDCHOZÝ PROGRAM PREDCHOZÝ REŽIM NASTAVENÝ ROZSAH			
RÝCHLOSŤ (KM/H)	1,0-18 km	-----	-----	-----
SKLON (%)	20 %			0 - 20 %
ČAS	0:00 - 99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
DISTANCE	0,00 km - 99,9 km	-----	1,00 km	0,5 km - 99,9 km
KALÓRIE	0Kcl - 999Kcl	-----	50 kcl	10Kcl - 990Kcl

## 11. TABUĽKA DÁT

PROG \ ČAS		Nastaviť čas / 16 = doba behu intervalu																			
		1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12			13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4			4	5	5	3	4	5	4	4			3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2			3	3	2	2	1	2	2	1			3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5			6	6	6	4	5	6	4	4			2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2			3	2	2	2	2	2	3	3			4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6			7	7	7	4	7	7	4	4			4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2			3	3	2	2	2	2	4	4			6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6			5	7	7	8	8	5	9	5			6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2			3	3	2	2	2	2	4	4			6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5			7	5	6	7	8	8	5	4			6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4			5	5	4	4	4	4	5	5			3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4			8	8	6	7	8	8	6	4			5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5			4	3	3	3	3	4	4	4			3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3			3	4	5	3	4	5	3	3			6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4			6	6	6	7	7	8	8	9			6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6			4	6	7	4	6	7	4	4			3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5			6	7	8	9	9	9	10	10			12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7			7	8	4	8	9	9	4	4			6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6			4	4	6	6	5	5	8	8			9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6			4	6	8	8	6	6	5	4			4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6			8	8	4	4	4	5	5	8			10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10			10	10	7	7	10	10	5	5			5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2			2	2	2	2	2	4	5	6			5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9			5	8	5	9	7	5	5	7			5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2			5	0	0	2	3	5	7	3			6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5			7	5	5	7	9	5	8	5			9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6			3	7	5	3	2	0	0	5			2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5			4	3	2	1	2	3	4	5			4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4			6	6	6	7	7	8	8	9			6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8			4	4	2	2	2	4	6	8			4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4			5	5	4	4	4	4	5	5			3	2	2	2

# POKYNY NA CVIČENIE

## Zahrievacia fáza

Ak máte viac ako 35 rokov alebo nie ste veľmi zdraví a cvičíte prvýkrát, poraďte sa so svojím lekárom alebo odborníkom.

Predtým, ako začnete používať motorový bežecký pás, naučte sa, ako sa stroj ovláda, vedzte dobre, ako sa spúšťa, zastavuje, nastavuje rýchlosť a podobne, v tomto čase na stroji nestojte. Potom môžete stroj používať. Postavte sa na protišmykovú podložku na oboch stranách a držte rukoväť oboma rukami. Stroj udržiavajte pri nízkej rýchlosti približne 1,6 ~ 3,2 km/h, potom skúste stroj spustiť jednou nohou, keď si na rýchlosť zvyknete, môžete na stroji bežať a môžete pridať rýchlosť medzi 3 a 5 km/h. Rýchlosť udržiajte približne 10 minút, potom stroj zastavte.

## Fáza cvičenia

Pred používaním sa naučte nastaviť rýchlosť a sklon. Prejdite približne 1 km rovnomernou rýchlosťou a zapíšte si čas, bude vám to trvať približne 15 až 25 minút. Ak idete rýchlosťou 4,8 km/h, 1 km vám bude trvať približne 12 minút. Ak sa pri ustálenej rýchlosti cítite pohodlne, môžete pridať rýchlosť a sklon, po 30 minútach môžete mať dobre natrénované. V tejto fáze nemôžete naraz pridávať príliš veľa rýchlosti ani sklonu, môže vás to udržať v pohodlí.

## Intenzita cvičenia

Zahrejte sa na rýchlosť 4,8 km/h počas 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na 5,3 km/h a pokračujte v chôdzi 2 minúty, potom zvýšte rýchlosť na 5,8 km/h a pokračujte v chôdzi 2 minúty. Potom každé 2 minúty pridávajte 0,3 km/h, kým sa rýchlo nezadýchate, ale budete sa cítiť pohodlne.

Spaľovanie kalórií - najefektívnejší spôsob

Zahrievajte sa 5 minút rýchlosťou: 4 - 4,8 km/h, potom pomaly zvyšujte rýchlosť o 0,3 km/h/2 minúty, až kým nedosiahnete stabilnú rýchlosť, ktorá vám bude vyhovovať 45 minút. Na zlepšenie intenzity pohybu môžete počas 1H TV programu udržiavať rýchlosť, potom zvýšiť rýchlosť o 0,3 km/h v každom reklamnom intervale a potom sa vrátiť k pôvodnej rýchlosti. s najlepšou účinnosťou tréningu spaľovania kalórií sa môžete oboznámiť počas reklamného obdobia a následného obdobia zvyšovania tepovej frekvencie. Nakoniec by ste mali rýchlosť postupne spomaľovať počas 4 minút.

## Frekvencia cvičenia

Čas cyklu: Rozvrh cvičenia si vytvorte vedecky, nie len pre svoje hobby.

Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti a sklonu bežeckého pásu. Odporúčame, aby ste sklon na začiatku neupravovali; zlepšenie sklonu je účinný spôsob, ako zvýšiť intenzitu tréningu.

Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom alebo zdravotníckym pracovníkom. Odborníci vám môžu pomôcť zostaviť vhodný cvičebný plán podľa vášho veku a zdravotného stavu, určiť rýchlosť pohybu, intenzitu cvičenia. Ak počas cvičenia pocítite tlak na hrudníku, bolesť na hrudníku, nepravidelný srdcový tep, ťažkosti s dýchaním, závraty alebo iné nepríjemné pocity, okamžite prestaňte cvičiť. O ďalšom postupe by ste sa mali poradiť so svojím lekárom alebo zdravotníckym pracovníkom.

Môžete si zvoliť bežnú rýchlosť chôdze alebo behu, pokiaľ vždy cvičíte s bežeckým pásom.

Ak nemáte dostatočné skúsenosti alebo nepotvrdíte testovanú rýchlosť, môžete postupovať podľa pokynov:

Rýchlosť 1-3,0KM/H	nie je fyzicky dobrá
Rýchlosť 3,0-4,5KM/H	menej pohybu a cvičenia
Rýchlosť 4,5 - 6,0KM/H	normálna chôdza
Rýchlosť 6,0-7,5KM/H	Rýchla chôdza
Rýchlosť 7,5-9,0KM/H	Behanie
Rýchlosť 9,0-12,0KM/H	stredne rýchla chôdza
Rýchlosť 12.0-14.5M/H	dobré skúsenosti v behu
Rýchlosť 14.5-18.0KM/H	vynikajúci bežec

Poznámka: Rýchlosť pohybu  $\leq 6$ KM/H, normálna chôdza; rýchlosť pohybu  $\geq 8,0$ KM/H, jogging.

## ZAHRIEVACIA FÁZA

Pred cvičením je lepšie vykonať strečingové cvičenia . Teplé svaly sa ľahšie ňahujú, preto sa najprv 5 až 10 minút zahrievajte. Potom sa v súlade s nasledujúcimi metódami zastavte a vykonajte strečingové cvičenie - urobte ho päťkrát, každú nohu vždy 10 sekúnd alebo viac času, aby ste ho po cvičení zopakovali.

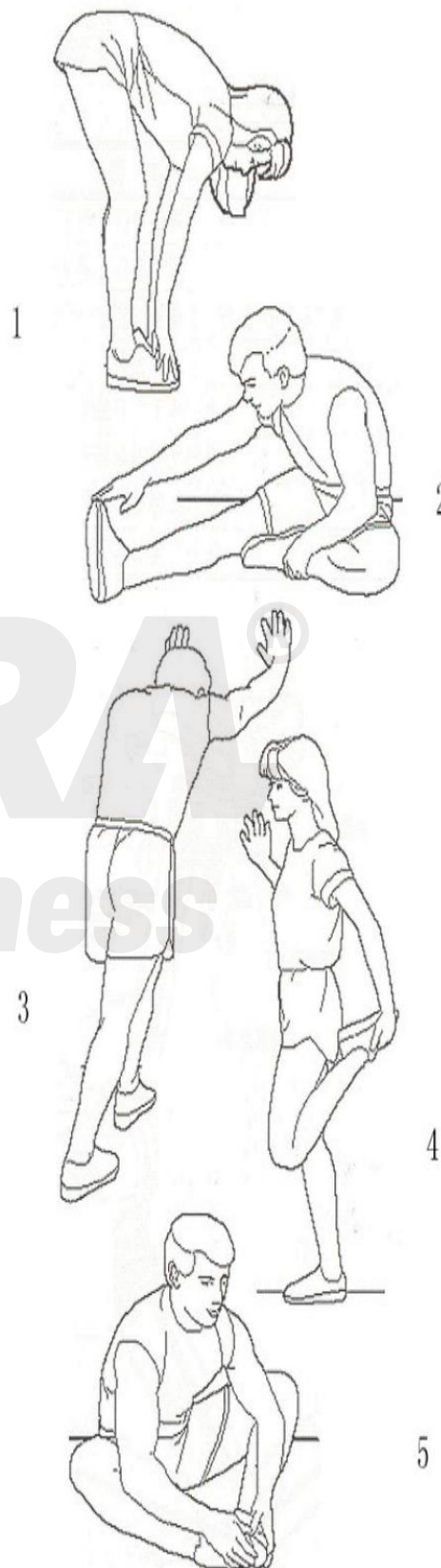
1. Strečing smerom nadol: kolená mierne pokrčte, telo pomaly nakloňte dopredu tak, aby boli chrbát a ramená uvoľnené, snažte sa dotknúť špičiek chodidiel rukami. Vydržte 10 až 15 sekúnd, potom sa uvoľnite. Cvičenie zopakujte trikrát (pozri obrázok 1).

2. Natiahnutie hamstringov: sadnite si na čisté sedadlo, jednu nohu majte rovnú. Druhú nohu vŕhajte dovnútra tak, aby bola blízko vnútornej rovnej nohy. Rukami sa snažte dotknúť prstov na nohách. Vydržte 10 až 15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte pre každú nohu trikrát (pozri obrázok 2).

3. Natiahnite šľachy na nohách a chodidlách: dve na bežiacom páse alebo v stoji na strome, jedno chodidlo v stĺpci. Nohy majte rovné a päty naklonené v smere steny alebo stromu. Vydržte 10 až 15 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte pre každú nohu trikrát (pozri obrázok 3).

4. Natiahnutie štvorhlavého stehenného svalu: ľavou rukou stenu alebo stôl manžetou zvládnite udržať rovnováhu a potom sa pravou rukou natiahnite dozadu, aby ste pomalým ťahom zachytili pravú nohu na zadku, až kým nepocítite napätie predných stehenných svalov. Držte 10 až 15 sekúnd, potom uvoľnite. Opakujte pre každú nohu, aby ste ju vykonali trikrát (pozri obrázok 4).

5. Natiahnite Sartorius (vnútorné stehenné svaly): Noha Opreté koleno smerom von do sedu. Rukami uchopte chodidlá v ťahu za slabiny. Držte 10 až 15 sekúnd a potom uvoľnite. Opakujte trikrát (pozri obrázok 5).



## NASTAVENIA BEŽECKÉHO PÁSU

Varovanie:

PRED ČISTENÍM ALEBO ÚDRŽBOU BEŽECKÉHO PÁSU HO VŽDY ODPOJTE OD ELEKTRICKEJ ZÁSUVKY.

Čistite.

Bežecký pás udržiavajte v čistote pravidelným utieraním prachu. Nezabudnite vyčistiť odkrytú časť plošiny na oboch stranách bežeckého pásu, ako aj bočné lišty. Nosenie čistej bežeckej obuvi zníži hromadenie cudzích materiálov pod bežeckým pásom.

Poznámka: Ak ide o bežecký pás, musí sa udržiavať v chode: pred odstránením krytu motora vždy odpojte bežecký pás od elektrickej zásuvky. Aspoň raz ročne odstráňte kryt motora a vysajte pod krytom motora.

### MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A PALUBY

Tento bežecký pás je vybavený systémom predmazanej paluby s nízkymi nárokmi na údržbu. Trenie pásu a paluby môže zohrávať významnú úlohu pri funkcii a životnosti bežeckého pásu, a preto si vyžaduje pravidelné mazanie. Odporúča sa pravidelná kontrola paluby. Ak zistíte poškodenie paluby, musíte sa obrátiť na naše servisné stredisko.

Odporúčame mazanie paluby podľa nasledujúceho harmonogramu:

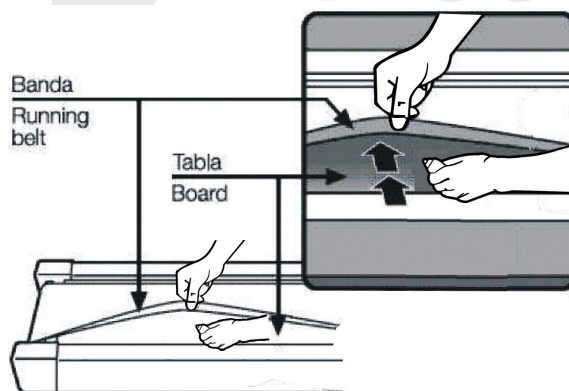
Ľahký používateľ (menej ako 3 hodiny/týždeň) každoročne.

Stredný používateľ (3 až 5 hodín/týždeň) každých šesť mesiacov.

Ťažký používateľ (viac ako 5 hodín/týždeň) každé tri mesiace.

Odporúčame vám zakúpiť si mazivo od nášho distribútora alebo priamo od našej spoločnosti.

Upozornenie: Akékoľvek opravy si vyžadujú odborného technika.



1, Odporúča sa odpojiť napájanie na 10 minút po pokračovaní 2HS, aby to bolo dobré pre údržbu bežeckého pásu.

2, Aby sa zabránilo skĺznutiu počas prevádzky, pás nie je príliš voľný; aby sa zabránilo väčšiemu oderu medzi valcom a pásom a aby sa zachovala dobrá prevádzka stroja, pás nie je príliš napnutý. Vzdialenosť medzi platňami a pásom môžete nastaviť, pás musí byť od platní vzdialený asi 50 - 75 mm na oboch stranách, ak je to najlepšie, nie je príliš tesný a voľný.

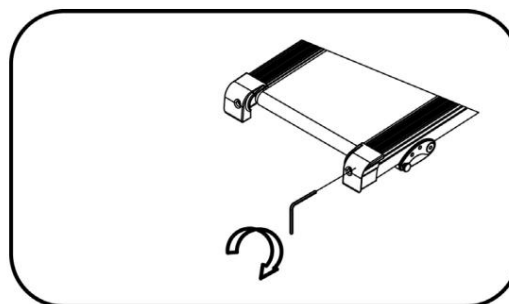


## VYCENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Umiestnite bežecský pás na rovný povrch.

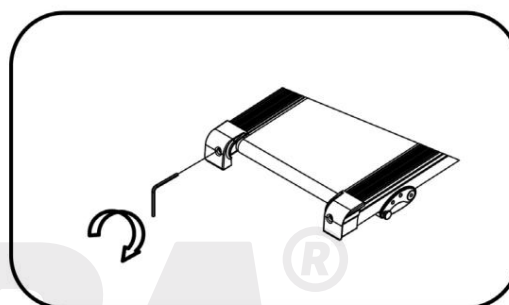
Bežecský pás spustite rýchlosťou približne 6-8 km/h a skontrolujte stav behu.

Ak sa bežecský pás posunul doprava, vyťahnite z úsporných hodín a spínača, otočte pravú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom začnite bežať, kým sa bežecský pás nevycentruje. PIC A



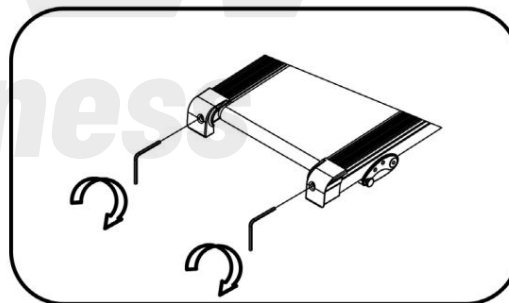
A

Ak sa pás posunul doľava, vyťahnite bezpečnostné hodiny a spínač, otočte ľavú nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a potom začnite bežať, kým sa pás nevycentruje.



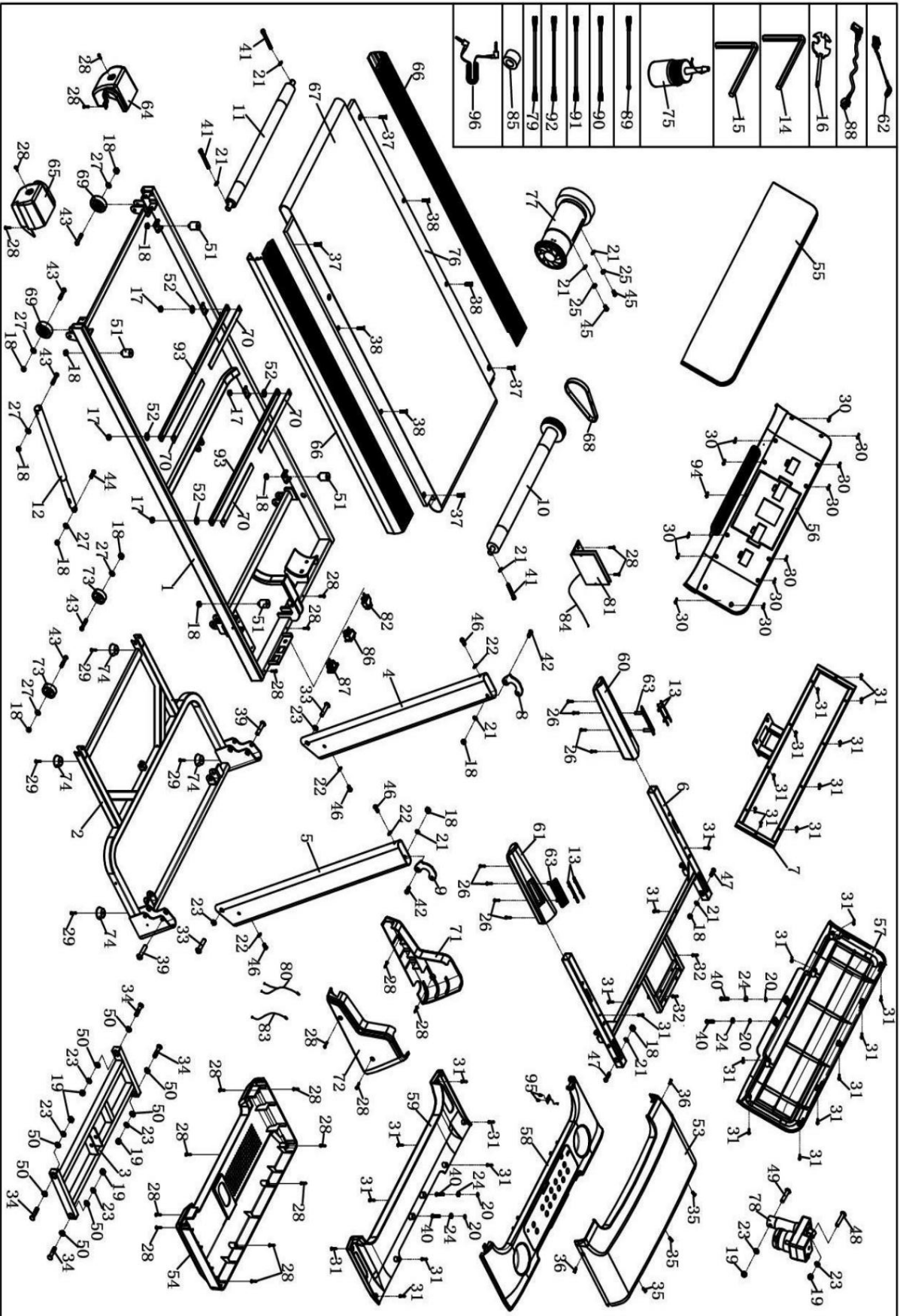
B

Nastavte napnutie pásu včas, aby sa po určitom čase behu uvoľnil. Vyťahnite bezpečnostné hodiny a spínač, otočte ľavou a pravou nastavovaciu skrutku o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom znovu spustite chod, potvrdte napnutie pásu, kým nebude pás správne napnutý. PIC C



C

## Schéma rozložených částí



# ZOZNAM KOMPONENTOV

NIE	POPIS	ŠPECIFIKÁCIE	MNOŽSTVO	Č	POPIS	ŠPECIFIKÁCIE	MNOŽSTVO
1	Hlavný rám		1	49	Bolt	M10*55	1
2	Základný rám		1	50	Dištančný rukáv		8
3	Naklonený rám		1	51	Vankúš		4
4	Vľavo vzpriamené		1	52	Izolačná nylonová podložka		4
5	Vpravo vzpriamene		1	53	Horný kryt motora		1
6	Držiak počítača		1	54	Spodný kryt motora		1
7	Montáž panelov		1	55	Kryt panelu		1
8	Ľavý otočný tanier		1	56	Vrchný kryt panela		1
9	Ľavý otočný tanier		1	57	Spodný kryt panela		1
10	Predný valec		1	58	Horný kryt počítača		1
11	Zadný valec		1	59	Spodný kryt počítača		1
12	Valec		1	60	Ľavá lišta		1
13	Pulzná kovová doska		4	61	Pravá lišta		1
14	5#Inbusový kľúč	5 mm	1	62	Bezpečnostný kľúč		1
15	6#Inbusový kľúč	6 mm	1	63	Pulzná vložka		2
16	Kľúč so skrutkovačom		1	64	Ľavá zadná koncovka		1
17	Poistná matica	M6	4	65	Pravá zadná koncovka		1
18	Poistná matica	M8	6	67	Bočná koľajnica		2
19	Poistná matica	M10			Bežecský pás		1
20	Plochá podložka		4		Motorový pás		1
21	Plochá podložka	6 8	9		Výstužná		2
22	Oblúková podložka	8	4	70	trubková výplň pohyblivého kolesa		4
23	Zaistovacia podložka	10	8	71	Ľavý základný kryt		1
24	Pružinová podložka	6	4	72	Pravý základný kryt		1
25	Pružinová podložka	8	2	73	Transportné koleso		2
26	Skrutka	ST4,2*20	8	74	Podložka na nohy		4
27	Zaistovacia podložka	8	6	75	Flaša na olej		1
28	Skrutka	ST4,2*20	22	76	Bežecská doska		1
29	Skrutka	ST4,2*25	4	77	DC motor		1
30	Skrutka	ST4,2*9	12	78	Sklonový motor		1
31	Skrutka	ST4,2*20	31	79	Jediný drôt		1
32	Skrutka	ST4,2*50	2	80	Pulzný drôt		2
33	Bolt	M10*50	2	81	Riadiace panel		1
34	Bolt	M10*45	4	82	Ochrana proti preťaženiu		1
35	Skrutka	ST4,2*19	3	83	Horný vodič počítača		1
36	Skrutka	ST4,2*30	2	84	Spodný drôt počítača		1
37	Bolt	M8*25	4	85	Magnetický krúžok		1
38	Bolt	M6*40	4	86	Prepínač		1
39	Bolt	M8*45	2	87	Napájacia zásuvka		1
40	Bolt	M6*15	4	88	Napájací drôt		1
41	Bolt	M8*65	3	89	Uzemňovací vodič		1
42	Bolt	M8*40	2	90	AC Jednovodičový	120 mm	2
43	Bolt	M8*42	5	91	AC Jednovodičový	450 mm	1
44	Bolt	M8*25	1	92	Modrá Jeden drôt		1
45	Bolt	M8*16	2	93	Rúrka spevnenia bežiackej dosky 94		2
46	Bolt	M8*20	4		Skrutka	ST2,9*8	1
47	Bolt	M8*30	2	95	Skrutka	ST2,9*6,5	2
48	Bolt	M10*45	1	96	MP3 drôt	Voliteľné	1

## SPRIEVODCA RIEŠENÍM PROBLÉMOV

KÓD	DÔVOD	RIEŠENIE
E01	1. drôt na odosielanie správ je prerušený alebo nie dobre zapojený	1. Skontrolujte, či sa ovláda počítač a spodná časť drôt dosky dobre pripojte; 2. Skontrolujte, či je integrovaný obvod na spodnej riadiacej doske uvoľnite, resetujte IC
E02	1. Nárazový stret	1. Skontrolujte, či je napájacie napätie o 50 % nižšie ako je bežné napätie, použite prosím normálne napätie na testovanie; 2. skontrolujte, či je riadiaca doska spálená nepravidelný zápach, vymeňte riadiacu dosku; 3. Skontrolujte, či je kábel motora dobre pripojený, znova ho pripojte.
E03	žiadny signál snímača	1. Skontrolujte, či na riadiacej doske svieti signálka svieti, ak je signálka vypálená, vymeňte kontrolku.  2. Skontrolujte, či je zástrčka snímača v poriadku pripojený 3. Skontrolujte, či nie je poškodený magnetický snímač resp dobre pripojený, znova ho pripojte alebo vymeňte a magnetický senzor.
E05	Ochrana proti prúdovému preťaženiu	1. Nadmerné zaťaženie alebo zaseknutý motor, spôsobte nadmerný prúd, stroj sa spustí samoochranný systém. Nastavte stroj a reštartujte; 2. Skontrolujte, či motor vydáva hluk z motora alebo ak bol motor / spodná riadiaca doska vyhorený, ak vyhorený, vymeňte motor a spodné ovládanie; 3. Skontrolujte, či je napájacie napätie nesprávne, použite správne napätie na opätovné otestovanie.
Zobraziť „----“	1. Bezpečnostný kľúč sa nenachádza určené miesto 2. Bezpečnostný kľúč nie je pripojený dobre alebo zlomené	1. Skontrolujte, či je bezpečnostný kľúč na určenom mieste stránky. 2. Skontrolujte, či je doska snímača bezpečnostného kľúča dobre zapojený 3. Vymeňte dosku snímača bezpečnostného kľúča vnútri počítača
<p>Ak sa motor po stlačení tlačidla „START“ neotáča. Vodič, ktorý riadi motor, môže mať niečo zle. Napríklad je poškodená alebo spadne ochranná trubica na riadiacej doske. Alebo kábel motora nie je dobre pripojený. Alebo je vyhorený IGBT na riadiacej doske Skontrolujte, či je kábel motora vyhorený Skontrolujte, či je ochranná trubica v poriadku, znova ju nastavte alebo ju vymeňte. Použite multimeter, aby ste otestovali, či je IGBT vyhorené, a vymeňte IGBT alebo riadiacu dosku.</p>		
E07/E08	EEPROM poškodená	Vymeňte riadiacu dosku

## Aplikácie na stiahnutie



Naskenujte QR kód a stiahnite si APP priamo, alebo si ich stiahnite a nainštalujte cez obchody s aplikáciami vyhľadáváním „FitShow“, „Kinomap“ alebo „Zwift“



**FITSHOW**



**KINOMAP**



**ZWIFT**

# ZÁRUČNÝ LIST

Na tento tovar sa vzťahuje zákonná záručná lehota 24 mesiacov, pokiaľ nie je uvedené inak. U označených druhov tovaru je, nad rámec zákonnej záručnej lehoty poskytovaná záručná lehota predĺžená na 10 rokov, ktorá sa vzťahuje na konštrukciu rámu daného druhu tovaru. Plnením záručných podmienok sa potom pri predĺženej záručnej lehote rozumie bezplatné vykonanie opráv všetkých výrobných chýb, ktoré sa v tejto záručnej lehote vyskytnú na konštrukcii rámu, a to v servisných strediskách, spoločnosti ACRA, s.r.o. Záručný list spolu s dokladom o zakúpení a návodom na použitie starostlivo uschovajte!

## Reklamácia

Práva z zodpovednosti za vady je možné uplatňovať len u predávajúceho, u ktorého bol výrobok zakúpený.

Je potrebné vytknúť vadu - tzn. dostatočne presne označiť vadu, poprípade to, ako sa vada navonok prejavuje. Všeobecne formulované oznámenie, že výrobok má vadu, nestačí!

Vytknutie musí obsahovať aj oznámenie konkrétneho práva z zodpovednosti za vady, ktorého sa kupujúci domáha, a treba ho doložiť vyplneným záručným listom s pečiatkou predávajúceho a dokladom o zakúpení (účtenkou) s dátumom predaja. Výrobok je zároveň nutné opatriť vyhovujúcim obalom, najlepšie originálnym.

Kupujúci má právo, aby bola vada odstránená bezplatne, riadne a včas (najneskôr v 30-dňovej lehote od uplatnenia reklamácie, ak sa nedohodne kupujúci s predávajúcim na dlhšiu dobu), poprípade výrobok vymenený.

Doba od uplatnenia práva z zodpovednosti za vady až do doby, kedy kupujúci po skončení opravy bol povinný výrobok prevziať (bez ohľadu na to, kedy kupujúci vec fakticky prevzal) sa do záručnej doby nepočíta.

Práva z zodpovednosti za vady veci zaniknú, ak neboli uplatnené v záručnej dobe (tzn. najneskôr posledného dňa záručnej doby).

## Záruka sa nevzťahuje na:

Opotrebenie výrobku spôsobené jeho obvyklým užívaním. (Obvyklým užívaním sa rozumie používanie na účel, ku ktorému je výrobok určený a spôsobom, ktorý je popísaný v priloženom návode na použitie)



## Záruka sa ďalej nevzťahuje na vady spôsobené:

Mechanickým poškodením; (napríklad vady spôsobené rozrezaním výrobku alebo jeho časti pri rozbaľovaní);  
 Neodborným zásahom (opravou) užívateľa, aj tretích osôb;  
 Nesprávnym zaobchádzaním či zaobchádzaním v rozpore s návodom na použitie;  
 Nevykonávaním nutnej údržby popísanej v návode na použitie;  
 Vystavením nepriaznivým vonkajším vplyvom, nízkym/vysokým teplotám, nevhodným skladovaním;  
 Neodvratiteľnou udalosťou – živelnou pohromou;

## Platená oprava:

Ak sa vytýka vada, na ktorú sa záruka nevzťahuje, alebo už uplynula záručná doba, a kupujúci požaduje opravu, jedná sa o opravu platenú.

Cena a podmienky budú stanovené po dohode so servisným strediskom spoločnosti ACRA s. r. o. Ostatné práva a povinnosti sa riadia ustanoveniami zák. č. 40/1964 Zb., Občianskeho zákonníka, najmä § 612 a nasl.

Za obaly od vyššie uvedeného výrobku bol zaplatený poplatok za využitie a spätný odber podľa § 10 a § 12 zák. č. 477/2001 Zb., o obaloch, do systému EKO-KOM pod identifikačným číslom EK – F06020112.

Typové označenie výrobku:	Dátum predaja: Pečiatka a podpis predávajúceho:
---------------------------	--

Dátum reklamácia	Vytýkaná vada	Záznamy servisného strediska	Výmena súčiastky	Poznámka

V prípade akýchkoľvek otázok kontaktujte servisné stredisko alebo reklamačné oddelenie:

ACRA, s. r. o. (IČO: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily  
 Reklamačné oddelenie – tel.: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

## ES/EÚ Vyhlásenie o zhode č. 02052020/A

Potvrdzujeme týmto, že strojné zariadenie spĺňa všetky príslušné ustanovenia nižšie uvedených predpisov Európskych spoločenstiev, nariadenia vlády a noriem. Toto vyhlásenie o zhode sa vydáva na výhradnú zodpovednosť výrobcu.

**Dovozca**

(splnomocnený zástupca): ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, ČR

**Výrobok:**

názov: Bežecký pás  
typ: GB6500  
modifikácia: GB3500N, GB4500N, GB5400, GB6400

**Popis a určenie funkcie výrobku:** Bežecký pás s elektrickým náklonom slúži na behanie v interiéri. Rýchlosť 1-14,8 km/hod, náklon 3 polohy. Napájacie napätie 230 V AC. Jednotlivé modifikácie sa líšia niektorými technickými parametrami. Konštrukčný princíp aj použité prvky sú zhodné.

**Overené podľa:**

Nariadenie vlády č. 118/2016 Zb., ktoré je ekvivalentné smernici rady č. 2014/35/EÚ, nariadenie vlády č. 117/2016 Zb., ktoré je ekvivalentnej smernici rady č. 2014/30/EÚ, nariadenie vlády č. 176/2008 Zb. v znení nariadenia vlády č. 170/2011 Zb. a 229/2012 Zb. a 320/2017 Zb., ktoré je ekvivalentné smernici rady č. 2006/42/ES v znení smernice rady 2009/127/ES a 2012/32/EÚ, STN EN ISO 12100, STN EN 957-6 +A1, STN EN 60335-1 ed. 2, ČSN EN 61000-6-3 ed. 3, ČSN EN 55014-1 ed. 4, ČSN EN ISO 13849-1

V Semiloch, dňa 23.4.2024

# **ACRA<sup>®</sup> fitness**



## **Motorized treadmill**

### **GB6500**

## **Instructions for use**

Read carefully before installation and operation  
this manual and save it for future reference

## Safety precautions

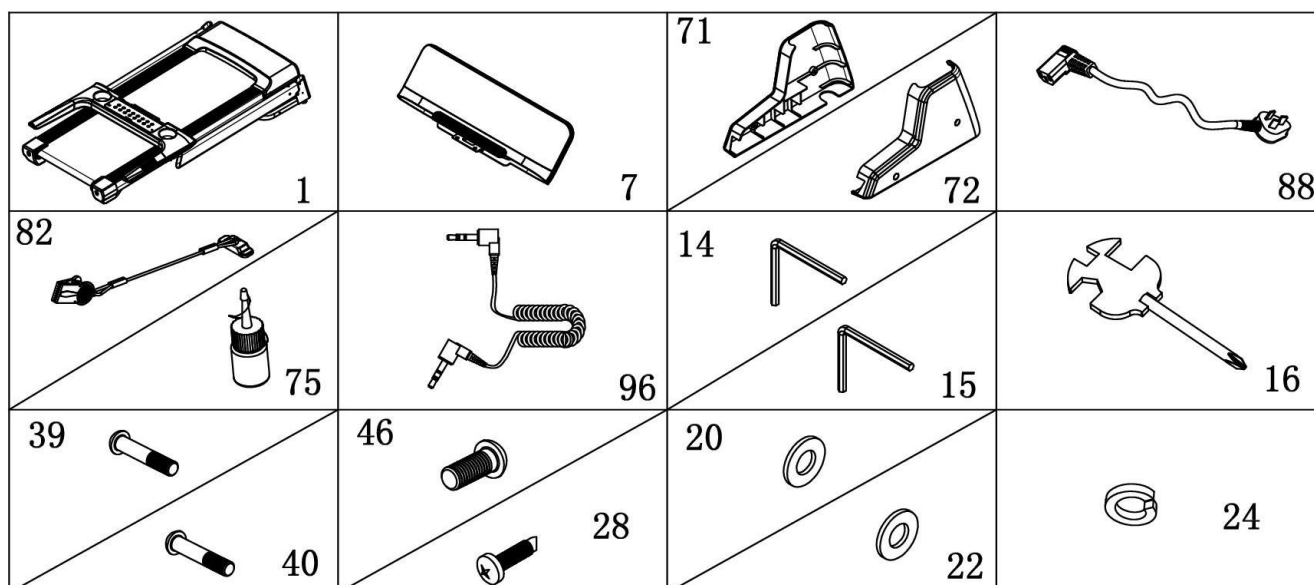
Warning: We suggest that you should consult with your physician or health professional before starting your workout, especially for the age up to 35 old or health problem related people. We take no responsible for any troubles or hurts if you don't following our specification. Treadmill should be carefully assembled and covered the motor shield, then connect to the power.

### ***Attention :***

1. Ensuring the safety clamps were attached to the clothing or belts before using the treadmill.
2. Please do not insert any items to any part of the equipment, which would damage the equipment.
3. Position the treadmill on a clear level surface. Do not place the treadmill on thick carpet as it may interfere with proper ventilation. Do not place the treadmill near water or outdoors.
4. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. After turning the power on and adjusting the speed control, there may be a pause before the walking belt begins to move, always stand on the foot rails on the sides of the frame until the belt is moving.
5. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose fitting clothing that may be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles.
6. Keep the children and pets away from the treadmill while starting workout.
7. Don't exercise in 40-Mints after dinner.
8. The equipment is suitable for adults, Juveniles need be accompanied with adults while workout.
9. You must hold on to the handrails until you become comfortable and familiar with the treadmill when first start the workout.
10. Treadmill is indoor-using equipment, not outdoor-using for avoiding damage. Keep the store-place clean and flat, drying. Prohibiting other purpose of using, only for workout.
11. Please purchase the power-line to the distributor or contact with us directly, for the power-line only equip to the treadmill.
12. If the treadmill suddenly increase in speed due to an electronics failure or the speed being inadvertently increased, the treadmill will come to a sudden stop when the pull pin is disengaged from the console.
13. Do not connect the line to the middle of cable; do not lengthen cable or change the cable plug; do not put any heavy thing on cable or put the cable near the heat source; forbid using socket with several holes, these may cause fire or people may be hurt by the power.
14. Cut off the power when the equipment is not used. When the power is cut off , do not pull the power line to keep the wire in good condition. Insert the plug to the socket with the safety ground circuit, for the power-line is professional equipment .You must contact with the professional people directly while the line is damaged.
15. This Treadmill only for home-using.
16. Safety area behind the treadmill: 1000\*2000MM

# Assembly Instructions

When you open the carton, and you will find the below parts in the carton



## PART LIST :

NO	DES.	Specification	Nos.	NO	DES.	Specification	Nos.
1	Main frame		1	16	Wrench with screw driver	S=13、14、15	1
7	Panel assembly		1	39	Bolt	M8*45	2
71	Left base cover		1	40	Bolt	M6*15	4
72	Right base cover		1	46	Bolt	M8*20	4
88	Power Wire		1	28	Screw	ST4.2*20	4
75	Oil bottle		1	20	Flat washer	6	4
82	Safety key		1	22	Arc washer	8	4
14	5#Allen wrench		1	24	Spring washer	6	4
15	6#Allen wrench		1	96	MP3 wire	Optional	1

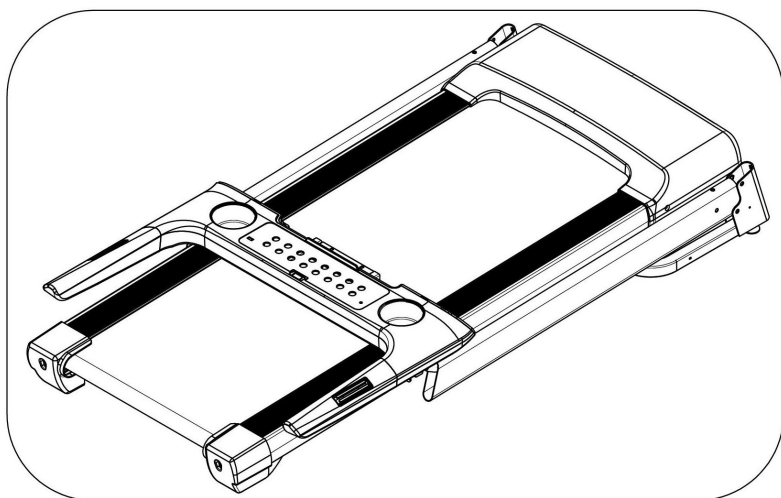
## FIXING TOOLS:

5# Allen Wrench 5mm 1pc

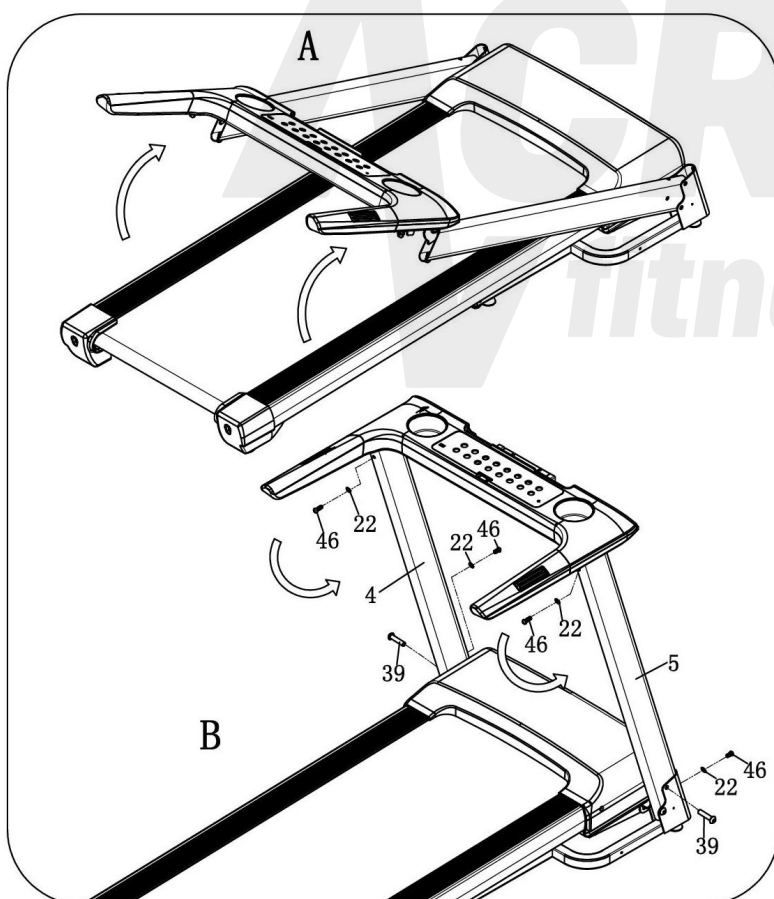
6# Allen Wrench 6mm 1pc

Wrench with screw driver S=13、14、15 1pcs

**Notice: Do not get through power before complete assembly**

**STEP 1 :**

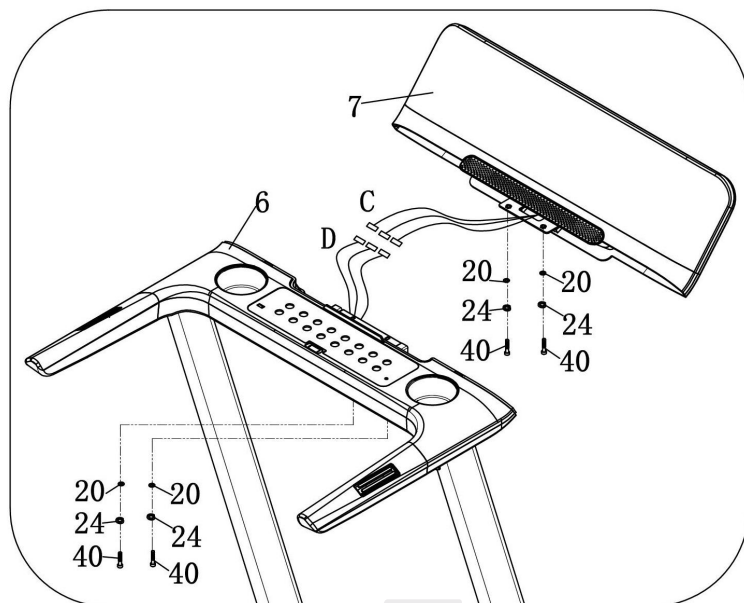
1. Open the carton, take out the above spare parts, put the Main Frame on the level ground.

**STEP 2 :**

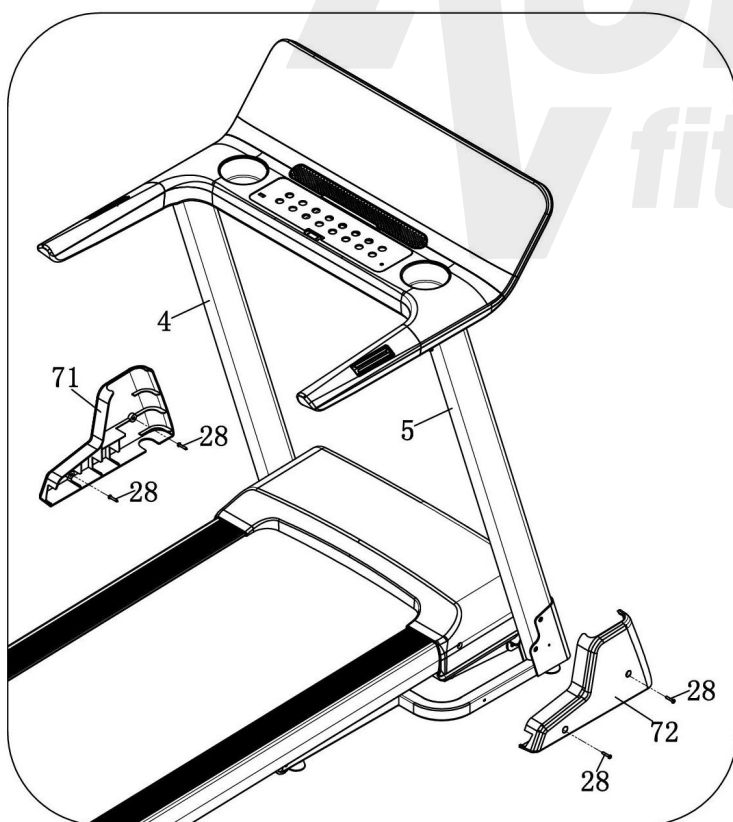
1. As the left picture A/B, first folding the computer and upright up in the direction of the arrow;
  2. Next use 5# Allen wrench(14) lock the computer onto the L&R upright tubes with the bolt (46) and Arc washer(22) lightly.
  3. Then use 5# Allen wrench(14), bolt(39) lock the upright(4/5) into the base frame;
  4. Last use 5#Allen wrench(14) , Bolt(46) and Arc washer(22) to lock the upright into the main frame lightly.
- Left side the same as the right side.

**Notice: Please hold the uprights with one hand, avoid to hurt anyone.**



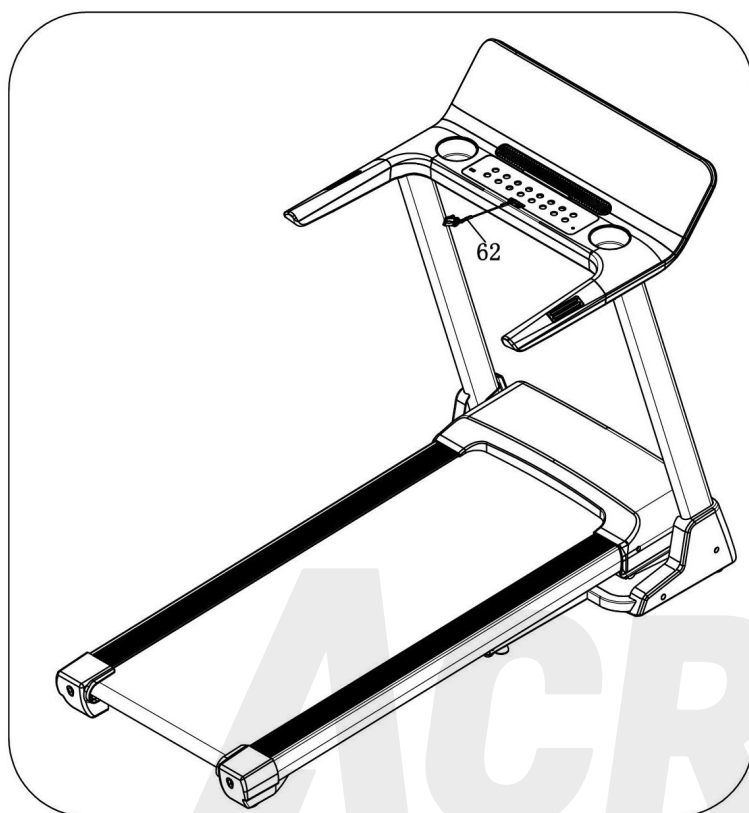
**STEP 3 :**

1. Connect the communication lines C and D one by one;
2. Then put the panel assembly(7) into console board assembly(6) and lock the bolt (40) , Spring washer(24), Flat washer (20) into panel assembly(7)

**STEP 4**

1. Lock all above bolt tightly in upright and computer;
2. Use wrench with screw driver(16), bolt(28) to lock the left base cover (71) into the base frame.
3. Right side is same as the left side.

**Note: The base cover needs to be fastened to the upright.**

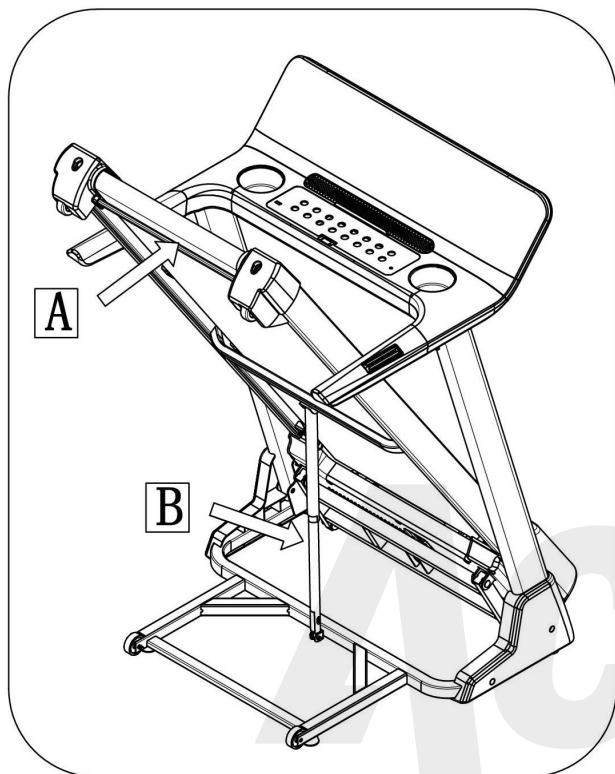
**STEP 6:**

1. Put the safety key (62) on the computer.

**ATTENTION:** Please confirm complete assembly as the require above and lock all the bolt. Do the following operation after checking everything is OK. Before you use the treadmill, please read the instruction carefully.

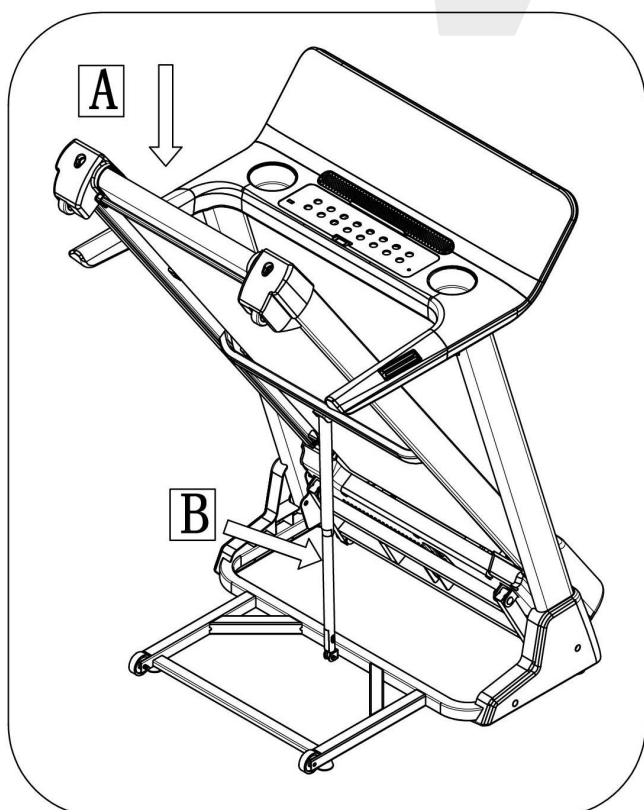
## Folding Instruction

### Pulling up:



Pull up the base frame at position (A) till hearing the sound that the air pressure bar (B) is locked into the round tube.

### Pulling down:



Support place A with hand , kick the place of air pressure bar, then the base frame will fall down automatically ( **Please keep anybody and any pet away the machine when falling down**).

## Technical Parameter

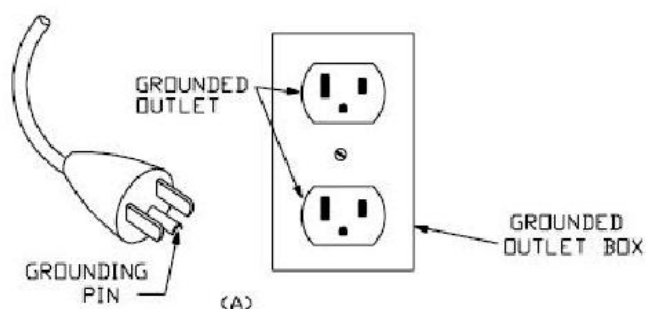
<b>BUILT UP SIZE(mm)</b>	1710*840*1280mm	<b>POWER</b>	As the rating label showing
<b>FOLDABLE SIZE(mm)</b>	1055*840*1450mm	<b>Maximum output power</b>	As the rating label showing
<b>RUNNING SURFACE SIZE(mm)</b>	1400*500mm	<b>SPEED RANGE</b>	1.0-18KM/H
<b>NET WEIGHT</b>	74KG	<b>MAX AFFORDABLE WEIGHT</b>	135KG
<b>5 LED WINDOW WITH WHITE BACK LIGHT</b>	<b>Speed, Time, Incline, Distance, Calories, Pulse</b>		

## Grounding Methods

This product must be grounded. If it malfunction or breakdown, grounding provides a path of least resistance for electric current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord having an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.

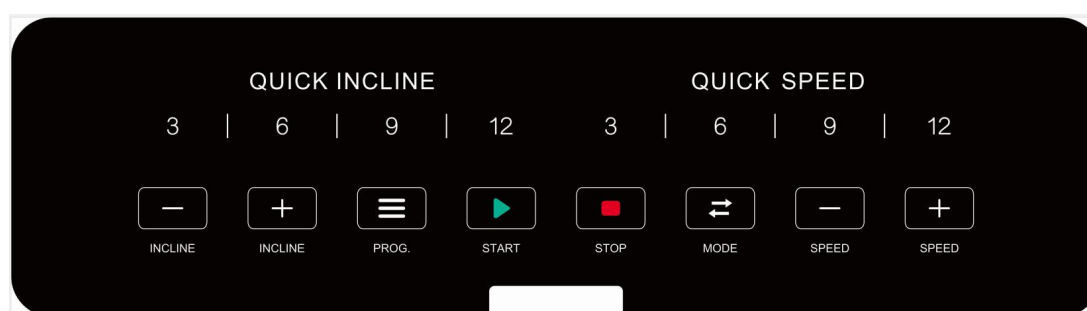
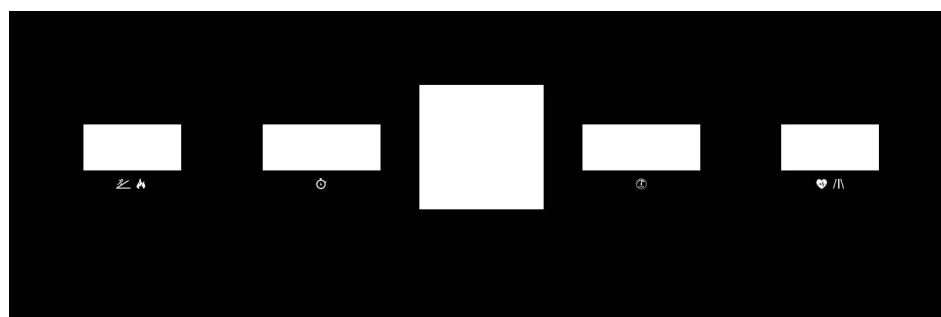
**DANGER** – Improper connection of the equipment-grounding conductor can result in a risk of electric shock. Check with a qualified electrician or serviceman if you are in doubt as to whether the product is properly grounded. Do not modify the plug provided with the product – if it will not fit the outlet, have a proper outlet installed by a qualified electrician. This product is for use on a nominal 220-240/100-120 volt circuit and has a grounding plug that looks like the plug illustrated in sketch A in following figure. Make that the product is connected to an outlet having the same configuration as the plug. No adapter should be used with this product. (The below picture is just for reference, the actual plug and jack is depends on import country)

Grounding methods



# Operation Guide

## 1. DISPLAY WINDOW:



## 2. LCD WINDOW DISPLAY DETAILS:



**INCILNE and CALORIES:** Show Incline and calories, When the corresponding icon is lit, the corresponding element is displayed;



**TIME:** Show running time;



**SPEED:** Show speed;



**PULSE and DISTANCE :** Show heart beat data and running distance, When the corresponding icon is lit, the corresponding element is displayed;

The middle window is lattice window, show some tips.

## 3.BUTTON FUNCTION

**“PROG” button:** Press this button to choose program from manual mode—P1---P15---FAT.

**“MODE” button:** When machine in standby state, press this button to choose the mode: manual mode, time count down mode, distance count down mode, calories count down mode.

When machine in FAT mode, the choose sequence is “Sex” “Age” “Height” “Weight”.

**“START” button:** Press this button to start the machine, the machine will run at the lowest speed or at the speed of default program after 3 seconds time count down.

**“STOP” button:** Press this button to stop the machine, the machine will slow the speed still stop.

**“SPEED+/-”:** Adjust the speed. Press the button to adjust the speed when running, or adjust the data

when stop.

**“SPEED (3,6,9,12) ”:** Adjust the speed quickly.

**“INCLINE+/-”:** Adjust the incline. Press the button to adjust the incline when running, or adjust the data when stop.

**“INCLINE (3,6,9,12) ”:** Adjust the incline quickly.

**Left Handrail Button:** Incline adjustment button.

**Right handrail button:** Speed adjustment button.

*Notice: When any button is pressed, it will be accompanied by a prompt tone. When the button is adjusted for parameter overrun, it will be accompanied by a long tone prompt. There is no beep when the button is pressed Invalid.*

#### 4. MAIN FUNCTION

Open the power switch, the screen window will light up, the machine will enter into standby state.

##### 4.1. START-UP QUICKLY (MANUAL):

Put safety key, press ‘ START’ button, the treadmill will run at the lowest speed in 3 seconds, press **SPEED+/-** to adjust the speed. Press **INCLINE+/-** to adjust the incline. Press the ‘ STOP’ button or take out the safety key directly to stop the treadmill.

##### 4.2. COUNT DOWN MODE:

Press the ‘ MODE’ button, you can choose time countdown mode, distance count down mode, calories countdown mode, and the screen window will show the default data and glitter. At the same time, press **SPEED+/-** and **INCLINE+/-** to set the data. Press ‘ START ’ button, the machine will run at the lowest speed, you can press **SPEED+/-** to change the speed, press **INCLINE+/-** to change the incline. When it counts down to 0, the machine will stop smoothly. Certainly, you can press ‘ STOP’ button or take out the safety key from the computer to stop the machine.

##### 4.3. INNER INSTALL PROGRAM:

Press ‘PROG’ button to choose the inner install program from P1----P15. When set the program, the time window will show default data and glitter, press **SPEED+/- or INCLINE+/-** button to set the running time. Each program has been divided into 16 section, Each exercise time=the setting time/16. Press ‘START’, the machine will run at the first section speed and incline date. When the section is over, it will enter into next section automatically, the speed and incline will change as next section data. When finish one program, the machine will stop smoothly. During the running, you can change the speed and incline by the **SPEED+/- and INCLINE+/- or Left/right Handrail Button**. When the program enter next section will come back to the default date. And you can press ‘STOP’ or take out the safety key to stop the machine whenever.

*At the end of the program mode the treadmill will flash with 15 beeps, after which all data*



will be cleared to 0 and come into standby status.

## 5. HEART BEAT TEST

When holding the hand pulse by two hands, the pulse window will show your heart beat after 5 seconds. In order to get an accurate heartbeat value, please holding the hand pulse more than 30 seconds to test when the machine stop. The heart beat data is just for reference, can not be as the medical data.

## 6. BODY FAT TEST

When the treadmill standby, press 'PROGRAM' button till 'FAT' show in the window. 'FAT' is body fat test mode. Press 'MODE' to choose parameter 'SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT', Corresponding window will show "-1-", "-2-", "-3-" "-4-". When set each parameter, press SPEED+/- to adjust the data, and Corresponding window will show the data and press 'MODE' button to finish, the window will show "-5-" and "---" enter into ready to go condition. Hold the handle pulse with two hands, it will show your BMI data after 5 seconds.

### 6.1 Data display and set range

Parameter Type	default	Setting range	mark
SEX ( -1- )	0 ( MALE )	0—1	0= MALE 1= FEMALE
AGE ( -2- )	25	10—99	
HEIGHT ( -3- )	170 CM	100—240 CM	
WEIGHT ( -4- )	70KG	20—160KG	

### 6.2 BMI reference

( BMI )	
<19	Under weight
19--26	Normal weight
26--30	Over weigh
>30	Obesity

## 7. SLEEP FUNCTION

Stopped more than 10 minutes, the system turns off all displays and enters a sleep mode. Press any key to wake up.

## 8. SAFETY KEY FUNCTION

Whenever pull out the safety key, the treadmill will stop quickly, all data turn to zero, All the windows display "---". All normal operation must under safety key locked condition.

### 9.MP3 Function: (Option)

When treadmill is power on, connect MP3 or other audio equipment the window will start to play music. Volume is adjustable on the audio equipment. Please adjust suitable volume to avoid effecting voice quality, and inset voice-frequency circuit.

### 10. RUNNING DATA DISPLAY AND SETTING RANGE

	SHOW RANGE	DEFAULT PROGRAM	DEFAULT MODE	SET RANGE
<b>SPEED(KM/H)</b>	1.0-18KM	-----	-----	-----
<b>INCLINE(%)</b>	20%			0—20%
<b>TIME</b>	0:00—99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
<b>DISTANCE</b>	0.00KM—99.9KM	-----	1.00KM	0.5KM—99.9KM
<b>CALORIES</b>	0Kcl—999Kcl	-----	50Kcl	10Kcl—990Kcl

### 11. DATE TABLE:

TIME PROG		Setting time/16= interval running time															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	7	5	5	7	9	5	8	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	3	7	5	3	2	0	0	5	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	4	3	2	1	2	3	4	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	4	4	2	2	2	4	6	8	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2

## Exercise Instructions

### Warm up stage :

If you are over 35 years old, or not very healthy, also it's your first time exercise, please consult with your doctor or professional person.

Before you use the motorized treadmill, please learn how to control the machine, know well how to start, stop, adjust the speed and so on, don't stand on the machine at this time. After that, you can use the machine. Stand on anti-slip pad both sides and handle the handle bar with your both hands. Keep the machine at the low speed about 1.6~3.2 km/h, then test the running machine by one foot, after get used to the speed, then you can run on the machine and you can add the speed between 3 and 5 km/h. Keep the speed about 10 minutes, then stop the machine.

### Exercise stage :

Learn how to adjust the speed and incline before using. Walk about 1 km at stable velocity and write down the time, it will take you about 15-25 minutes. If walk at 4.8 km/h, it will take you about 12 minutes in 1 km. If you feel comfortable at the stable velocity, you can add the speed and incline, after 30 minutes, you can have good exercise. At this stage, you can not add the speed or incline too much at one time, it can keep you feel comfortable.

### Exercise intensity :

Warm up at the speed 4.8 km/h in 2 minutes, then add the speed to 5.3 km/h and keep walking in 2 minutes, then add to 5.8km/h and walk in 2 minutes. After that, add up 0.3 km/h in each 2 minutes, until rapid breath but not feel comfortable

Calorie burning---the best effective way

Warm-up for 5mints by the velocity:4-4.8KM/H, then slowly increase the speed by 0.3KM/H/2Mints ,until up to the stable speed which you feel is comfortable for 45Mints.For improving the intensity of movement, you can maintain the speed during 1H of TV program, then increase the speed by 0.3KM/H each Advertisement interval time, after that return to the original speed . You can acquaint the best efficiency of workout for calorie burning during the advertisement time and subsequent heart frequency increasing time. Finally , you should slow down the speed step by step for 4Mints.

### Exercise frequency :

The cycle time: 3-5times/Week, 15-60mints/Times.Make up the schedule of workout scientific, not only for your hobby.

You can control the running intensity through adjusting the velocity and incline of treadmill. We suggest that you don't set the incline at first; improve the incline is the effective way to strengthen the exercise's intensity.

Consult with your physician or health professional before starting your workout. The professional people can help you make up the suitable exercise time-chart according to your age and health condition, determine the velocity of movement, the intensity of exercise. Please stop at once, If you feel chest

tightness, chest pain, irregular heart beat, breath difficulty, dizziness or other discomfort during exercise.

You should consult with your physician or health professional as keep going.

You can choose the normal walking speed or the jogging speed ,if you always take workout with treadmill.

If you don't have enough experiences or confirm the testing velocity ,you can follow the instruction :

Speed 1-3.0KM/H not well physical

Speed 3.0-4.5KM/H less movement and workout

Speed 4.5-6.0KM/H normal walking

Speed 6.0-7.5KM/H Fast walking

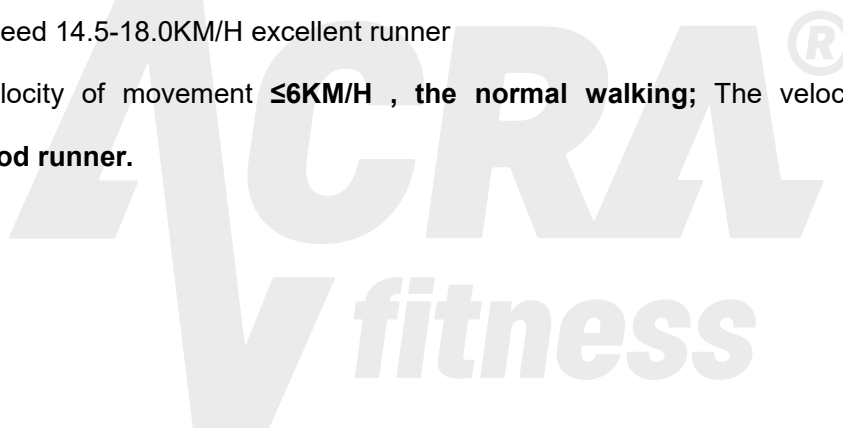
Speed 7.5-9.0KM/H Jogging

Speed 9.0-12.0KM/H intermediate speed walking

Speed 12.0-14.5M/H well experiences of running

Speed 14.5-18.0KM/H excellent runner

Attention: The velocity of movement **≤6KM/H** , **the normal walking**; The velocity of movement **≥8.0KM/H** ,**the good runner**.



## WARM UP INSTRUCTION

Before exercise, it is better to do stretching exercises .

Warm muscles stretch more easily, spend the first of 5 ~ 10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

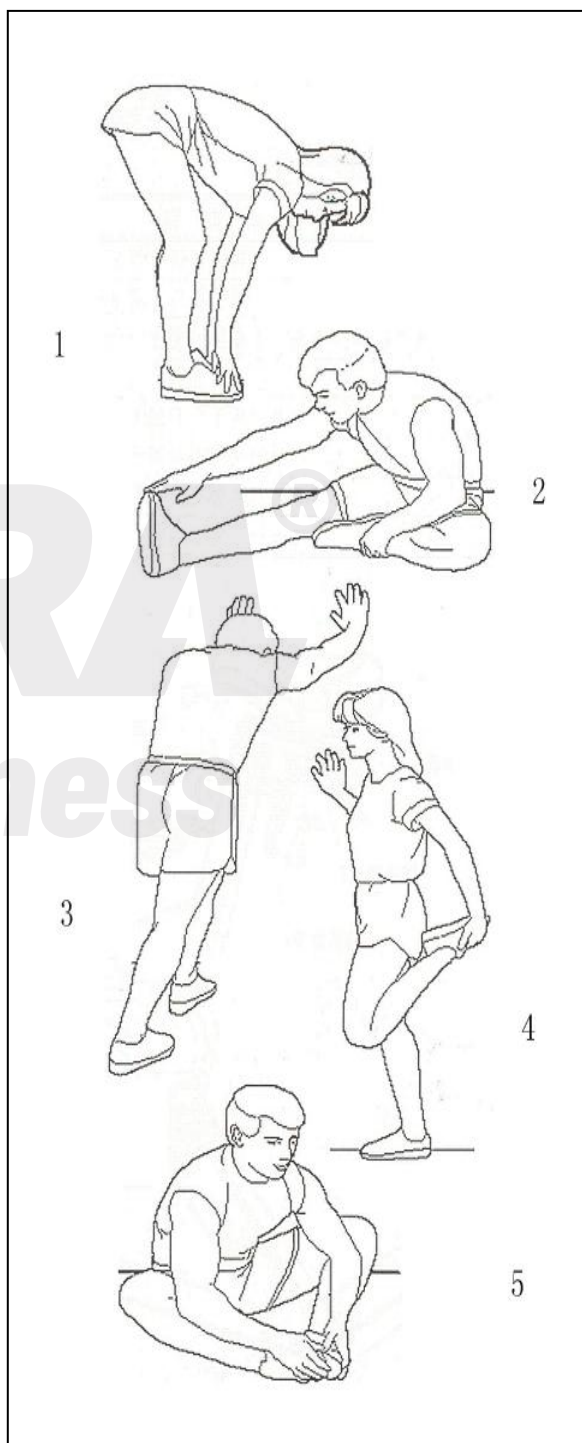
1. Down the stretch: knees slightly curved, the body bent forward slowly, so that the back and shoulders relaxed, hands try to touch your toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times to do (see Figure 1).

2. Hamstring stretch: sitting on the clean seat, put one leg straight. Inward close to the other leg to make it close to the inside leg straight. hand try to touch the toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 2).

3. Legs and feet tendon stretch: two on the Rotary wall or tree stand, one foot in the post. Keep legs straight and heel to tilt the direction of the wall or tree. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 3).

4 .Quadriceps stretch: the left hand wall or table to master balance, and then stretched his right hand back to seize the right foot to the buttocks with slowly pull until you feel the front thigh muscles tense. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg to do three times (see Figure 4).

5. Sartorius muscle (inner thigh muscles) stretch: Foot In contrast, the knee outward to sit down. The hands grasp the feet to the groin pull. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times(see Figure 5).



## RUNNING BELT ADJUSTMENT

**Warning:** ALWAYS UNPLUG THE TREADMILL FROM THE ELECTRICAL OUTLET BEFORE CLEANING OR SERVICING THE UNIT.

**Clean:** General cleaning the unit will greatly prolong the treadmill.

Keep treadmill clean regularly. Be sure to clean the exposed part of the deck on either side of the walking belt and also the side rails. This reduces the build up of foreign material underneath the walking belt by wearing the clean running shoes.

**Warning:** Always unplug the treadmill from the electrical outlet before removing the motor cover. At least once a year remove the motor cover and vacuum under the motor cover.

### RUNNING BELT AND DECK LUBRICATION

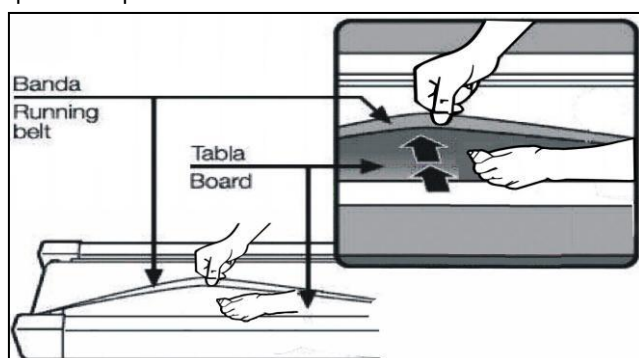
This treadmill is equipped with a pre-lubricated, low maintenance deck system. The belt/ deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill, thus requiring periodic lubrication. We recommend a periodic inspection of the deck. You need contact with our service center if you find the damage of the deck.

We recommend that lubricate the deck according to the following timetable:

- Light user (less than 3 hours/ week)                      annually
- Medium user (3-5 hours/ week)                              every six months
- Heavy user (more than 5 hours/ week)                    every three months

We recommend that you buy the lubrication from our distributor or directly to our company.

**Attention:** Any repair need professional technician.



1, We suggest that you should cut off the power for 10Mints after keep running 2HS ,so that it's good for maintain the treadmill.

2,For avoiding the slipping during running , the belt not too loose; for avoiding the more abrasion

between the roller and belt and maintain the machine's good running ,the belt not too tight. You can adjust the distance between plates and belt , the belt be away from the plates about 50-75mm on both sides ,if the best not too tight nor loose.



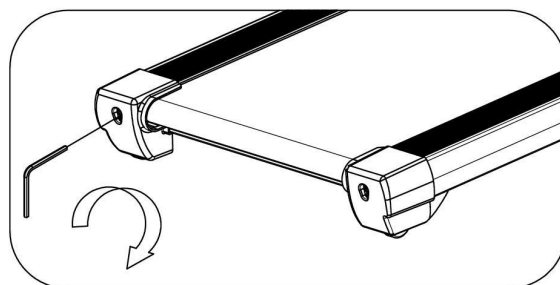
## CENTER THE RUNNING BELT

●Place treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition.

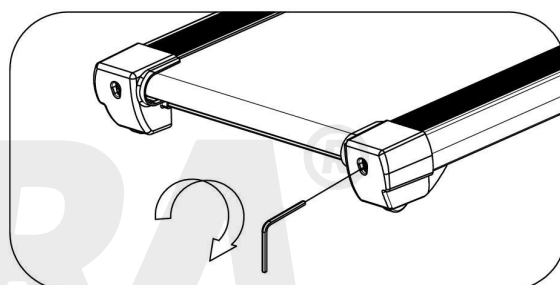
If the belt has drifted to the right, pull out of the safety clock and switch, turn the right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt. PIC A

If the belt has drifted to the left, pull out of the safety clock and switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running until centering the belt. PIC B

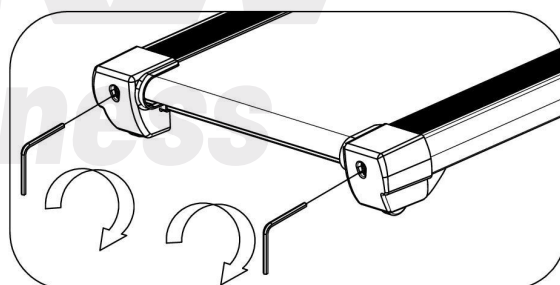
Timely adjust the tightness of the belt, for the looseness after a period of time running. Pull out of the safety clock and switch, turn the left and right adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then re-start running, confirm the belt-tightness until the belt be right tightness. PIC C



A

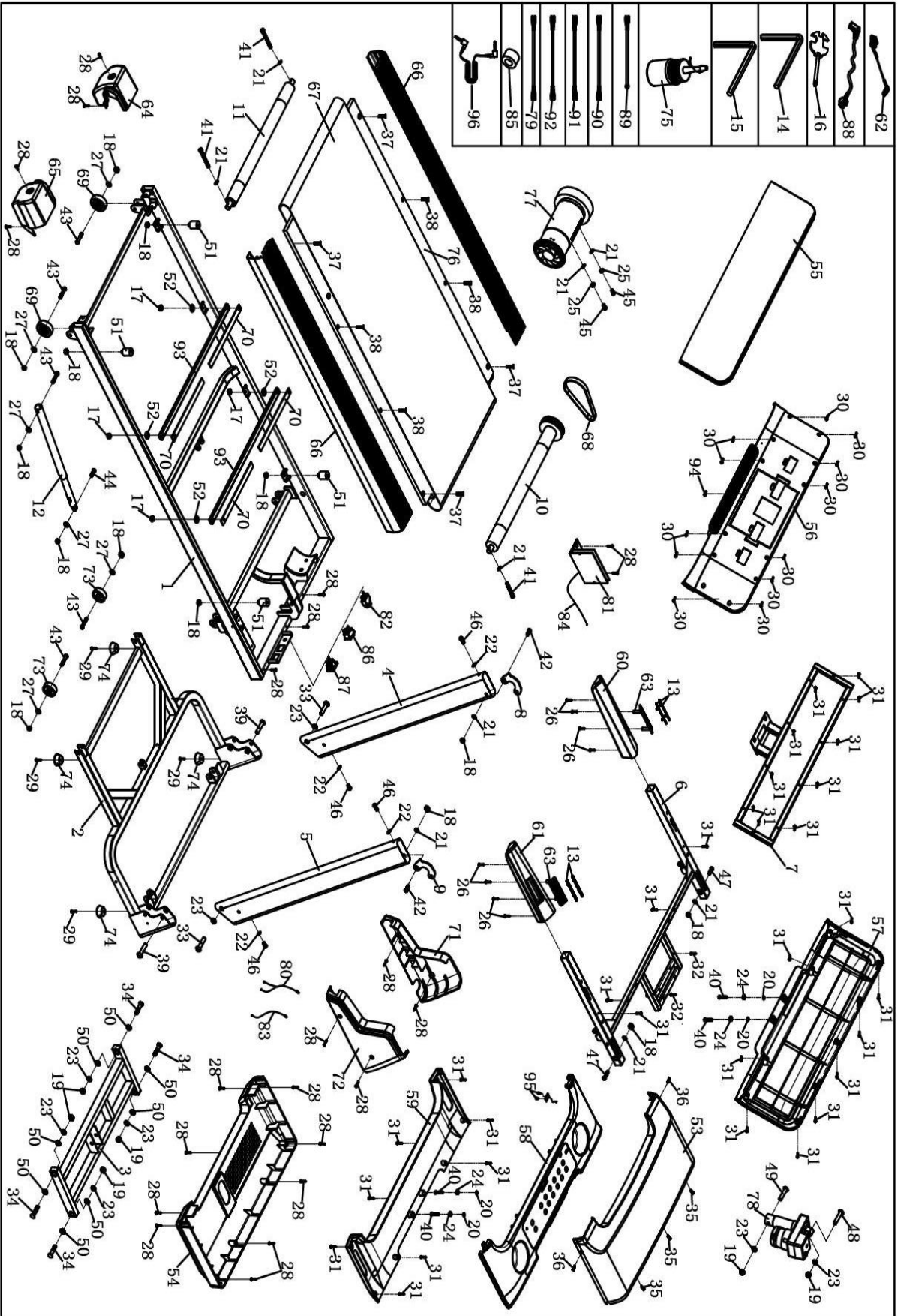


B



C

# Exploded Parts Diagram



# Part list

NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY	NO	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
1	Main frame		1	49	Bolt	M10*55	1
2	Base frame		1	50	Distance sleeve		8
3	Incline frame		1	51	Cushion		4
4	Left upright		1	52	Isolation nylon pad		4
5	Right upright		1	53	Motor up cover		1
6	Computer bracket		1	54	Motor bottom cover		1
7	Panel assembly		1	55	Panel cover		1
8	Left rotating plate		1	56	Panel top cover		1
9	Right rotating plate		1	57	Panel bottom cover		1
10	Front roller		1	58	Computer top cover		1
11	Rear roller		1	59	Computer bottom cover		1
12	Cylinder		1	60	Left hand bar		1
13	Pulse metal plate		4	61	Right hand bar		1
14	5#Allen wrench	5mm	1	62	Safety key		1
15	6#Allen wrench	6mm	1	63	Pulse insert		2
16	Wrench with screw driver		1	64	Left back end cap		1
17	Lock nut	M6	4	65	Right back end cap		1
18	Lock nut	M8	14	66	Side rail		2
19	Lock nut	M10	6	67	Running belt		1
20	Flat washer	6	4	68	Motor belt		1
21	Flat washer	8	9	69	Moving wheel		2
22	Arc washer	8	4	70	strengthening tube cushion		4
23	Lock washer	10	8	71	Left base cover		1
24	Spring washer	6	4	72	Right base cover		1
25	Spring washer	8	2	73	Transport wheel		2
26	Screw	ST4.2*20	8	74	Foot Pad		4
27	Lock washer	8	6	75	Oil bottle		1
28	Screw	ST4.2*20	22	76	Running board		1
29	Screw	ST4.2*25	4	77	DC motor		1
30	Screw	ST4.2*9	12	78	Incline motor		1
31	Screw	ST4.2*20	31	79	Single wire		1
32	Screw	ST4.2*50	2	80	Pulse wire		2
33	Bolt	M10*50	2	81	Control board		1
34	Bolt	M10*45	4	82	Overload protector		1
35	Screw	ST4.2*19	3	83	Computer top wire		1
36	Screw	ST4.2*30	2	84	Computer bottom wire		1
37	Bolt	M8*25	4	85	Magnetic ring		1
38	Bolt	M6*40	4	86	Switch		1
39	Bolt	M8*45	2	87	Power socket		1
40	Bolt	M6*15	4	88	Power wire		1
41	Bolt	M8*65	3	89	Grounding wire		1
42	Bolt	M8*40	2	90	AC Single wire	120mm	2
43	Bolt	M8*42	5	91	AC Single wire	450mm	1
44	Bolt	M8*25	1	92	Blue Single wire		1
45	Bolt	M8*16	2	93	Running board strengthen tube		2
46	Bolt	M8*20	4	94	Screw	ST2.9*8	1
47	Bolt	M8*30	2	95	Screw	ST2.9*6.5	2
48	Bolt	M10*45	1	96	MP3 wire	Optional	1

## TROUBLE SHOOTING GUIDE

CODE	REASON	SOLUTION
E01	1.message wire is broken or not connected well	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check if the computer and bottom control board wire connect well;</li> <li>2. Check if IC on bottom control board is loosen, reset the IC</li> </ol>
E02	1. Burst clash	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check if the power voltage is 50% lower than the normal voltage, please use the normal voltage to test;</li> <li>2. check if the control board is burnt with irregular smell, replace a control board;</li> <li>3. Check if the motor wire is well connected, reconnect it.</li> </ol>
E03	no sensor signal	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check if the signal light on control board is light on, if the signal light is burnt out, change a signal light.</li> <li>2. Check if the plug of sensor is well connected</li> <li>3. Check if the magnetic sensor is broken or well connected, reconnect it or replace a magnetic sensor.</li> </ol>
E05	Current overload protecting	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Over rated loaded or the motor is stuck, cause excessive current, machine will start self-protecting system. Adjust the machine and restart;</li> <li>2. Check if the motor has noise from motor or if the motor / bottom control board were burnt out, if burnt out, change motor and bottom control;</li> <li>3. Check if the power voltage is wrong, use right voltage to test again.</li> </ol>
Show "----"	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. The safety key is not at the appointed site</li> <li>2. The safety key is not connected well or broken</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Check if the safety key is at the appointed site.</li> <li>2. Check if the safety key sensor board is connected well</li> <li>3. Replace the safety key sensor board inside computer</li> </ol>
<p>If the motor doesn't rotate after press "START" button. The wire that control the motor might have something wrong. Such as the protective tube on control board is damaged or fall off,. Or the motor wire isn't connected well.Or the IGBT on control board is burnt out Check if the motor wire is connected well and re-connect well.Check if the protective tube is OK, re-set it or change one. Use multimeter to test if the IGBT is burnt out,and change an IGBT or control board.</p>		
E07/E08	EEPROM damaged	Change a control board

## Applications for download



Scan the QR code and download the APP directly, or download and install via app stores by searching „FitShow“, „Kinomap“ or „Zwift“



**FITSHOW**



**KINOMAP**



**ZWIFT**

# WARRANTY CARD

This product is subject to a statutory warranty period of 24 months, unless otherwise stated. For the indicated types of goods, a warranty period extended to 10 years is provided, in addition to the legal warranty period, which applies to the construction of the frame of the given type of goods. Fulfilling the warranty conditions for an extended warranty period means the free repair of all manufacturing defects that occur on the frame construction during this warranty period, namely in the service centers of ACRA, s.r.o. Keep the warranty card together with the proof of purchase and the user manual carefully!

## Complaint

Rights from liability for defects can only be exercised with the seller from whom the product was purchased.

It is necessary to point out a defect - i.e. sufficiently accurately mark the defect, or how the defect manifests itself on the outside. A generally worded statement that the product has a defect is not enough!

The objection must also contain a notification of the specific right from liability for defects that the buyer is claiming, and it must be supported by a completed warranty card with the seller's stamp and a proof of purchase (receipt) with the date of sale. At the same time, the product must be provided with suitable packaging, preferably original.

The buyer has the right to have the defect removed free of charge, properly and on time (no later than within 30 days from the application of the complaint, unless the buyer and the seller agree on a longer period), or the product replaced.

The time from the exercise of the right from liability for defects to the time when the buyer was obliged to take over the product after the repair was completed (regardless of when the buyer actually took over the item) is not included in the warranty period.

Rights from liability for item defects expire if they have not been exercised within the warranty period (i.e. no later than the last day of the warranty period).

## The warranty does not cover:

Wear and tear of the product caused by its usual use. (Normal use means use for the purpose for which the product is intended and in the manner described in the attached instructions for use)



## Furthermore, the warranty does not cover defects caused by:

Mechanical damage; (for example, defects caused by cutting the product or part of it during unpacking);  
 Unprofessional intervention (repair) by the user, including by third parties;  
 Improper handling or handling contrary to the instructions for use;  
 By not performing the necessary maintenance described in the user manual;  
 Exposure to adverse external influences, low/high temperatures, inappropriate storage;  
 An unavoidable event - a natural disaster;

## Paid repair:

If there is a defect that is not covered by the warranty or the warranty period has already passed and the buyer requests a repair, this is a paid repair.

The price and conditions will be determined after agreement with the service center of ACRA s. r. o. Other rights and obligations are governed by the provisions of Act. No. 40/1964 Coll., of the Civil Code, especially § 612 et seq.

A fee was paid for the packaging of the above-mentioned product for use and take-back according to § 10 and § 12 of the Act. No. 477/2001 Coll., on packaging, to the EKO-KOM system under EC identification number – F06020112.

Product type designation:	Date of sale:  Seller's stamp and signature:
---------------------------	--

Claim date	defect complained of	Service center logs	Part replacement	Note

If you have any questions, please contact the service center or the complaints department:

ACRA, s. r. o. (ID: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily  
 Complaints department – phone: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

## EC/EU Declaration of Conformity No. 02052020/A

We hereby confirm that the machinery complies with all relevant provisions of the European Community regulations, government regulations and standards listed below. This declaration of conformity is issued under the sole responsibility of the manufacturer.

### Importer

(authorized representative): ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Czech Republic

### Product:

name: Treadmill  
type: GB6500  
modifications: GB3500N, GB4500N, GB5400, GB6400

### Description and determination of product function:

Treadmill with electric tilt is used for running indoors. Speed 1-14.8 km/h, tilt 3 positions. Supply voltage 230 V AC. Individual modifications differ in some technical parameters. The construction principle and the elements used are the same.

### Verified by:

Government Regulation No. 118/2016 Coll., which is equivalent to Council Directive No. 2014/35/EU, Government Regulation No. 117/2016 Coll., which is equivalent to Council Directive No. 2014/30/EU, Government Regulation No. 176/2008 Coll. as amended by Government Regulation No. 170/2011 Coll. and 229/2012 Coll. and 320/2017 Coll., which is equivalent to Council Directive No. 2006/42/EC as amended by Council Directive 2009/127/EC and 2012/32/EU, ČSN EN ISO 12100, ČSN EN 957-6 +A1, ČSN EN 60335-1 ed. 2, ČSN EN 61000-6-3 ed. 3, ČSN EN 55014-1 ed. 4, ČSN EN ISO 13849-1

*In Semily, on 23/04/2024*

# **ACRA<sup>®</sup> fitness**



## **Motorisiertes Laufband GB6500 Gebrauchsanweisung**

Lesen Sie vor der Installation und Inbetriebnahme sorgfältig dieses Handbuch und bewahren Sie es zum späteren Nachschlagen auf

## SICHERHEITSHINWEISE

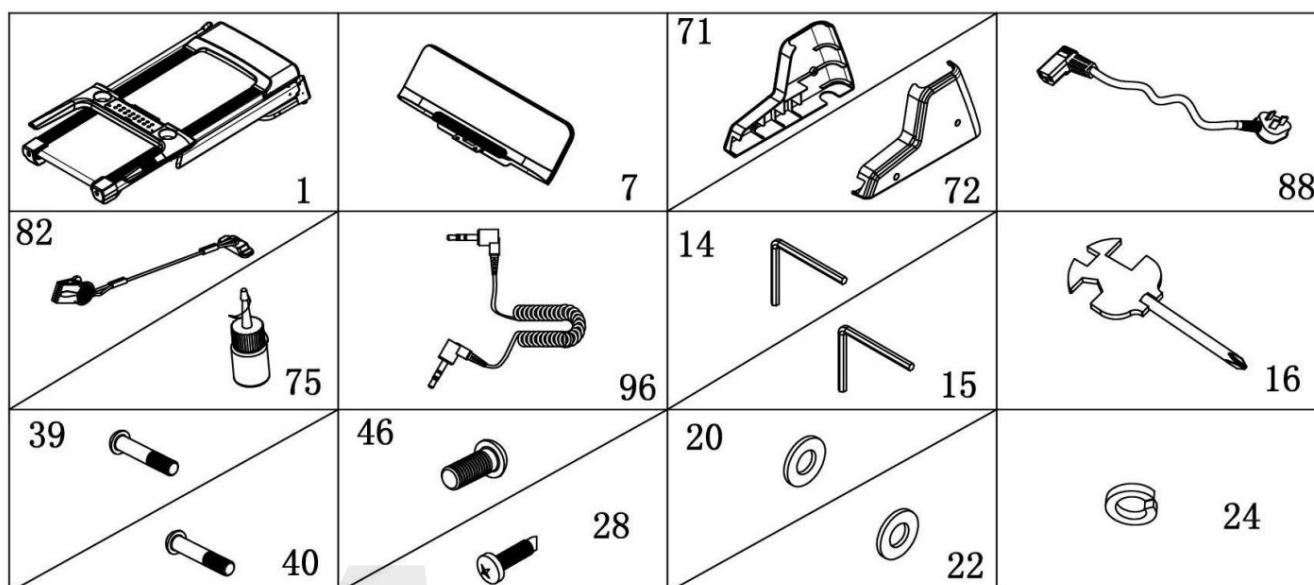
**WARNUNG:** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen, insbesondere bei Personen unter 35 Jahren oder bei Personen mit bereits bestehenden medizinischen Problemen. Wir sind nicht verantwortlich für Probleme oder Verletzungen, wenn Sie unsere Anweisungen nicht befolgen. Das Laufband wird sorgfältig zusammengebaut, mit einer Motorabdeckung versehen und dann an die Stromversorgung angeschlossen.

Überprüfen Sie vor dem Zusammenbau anhand der beigefügten Teileliste, ob die Lieferung vollständig ist.

- 1, Vergewissern Sie sich vor der Benutzung des Laufbandes, dass die Sicherheitsclips an der Kleidung oder am Gürtel angebracht sind.
- 2, Stecken Sie keine Gegenstände in das Gerät, die das Gerät beschädigen könnten.
- 3, Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dieser die Belüftung beeinträchtigen kann. Stellen Sie das Laufband nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien auf.
- 4, Senken Sie das Laufband niemals ab, während Sie auf dem Laufband stehen. Nach dem Einschalten des Geräts und dem Einstellen des Geschwindigkeitsreglers kann es zu einer Pause kommen, bevor sich das Laufband in Bewegung setzt; stellen Sie sich immer auf die Fußschiene an den Seiten des Rahmens, bis sich das Laufband in Bewegung setzt.
- 5, Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie auf dem Laufband trainieren. Tragen Sie keine langen, weiten Kleidungsstücke, die sich auf dem Laufband verfangen könnten. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobic-Schuhe mit Gummisohlen.
- 6, Halten Sie Kinder und Haustiere vom Laufband fern, wenn Sie mit dem Training beginnen.
- 7, Trainieren Sie nicht mehr als 40 Minuten nach dem Abendessen.
- 8, Das Gerät ist für Erwachsene geeignet, Minderjährige müssen beim Training von einem Erwachsenen begleitet werden.
- 9, Wenn Sie zum ersten Mal trainieren, müssen Sie sich an den Handläufen festhalten, bis Sie mit dem Laufband vertraut sind und sich daran gewöhnen.
- 10, Das Laufband ist ein Gerät für den Innenbereich und nicht für den Außenbereich geeignet, um Schäden zu vermeiden. Halten Sie den Lagerbereich sauber, eben und trocken. Keine andere Verwendung, nur für das Training.
- 11, Kaufen Sie das Netzkabel beim Händler oder wenden Sie sich direkt an unser Unternehmen, rüsten Sie das Laufband nur mit dem Netzkabel aus.
- 12, Sollte die Geschwindigkeit des Laufbandes aufgrund einer Fehlfunktion der Elektronik oder einer ungewollten Erhöhung der Geschwindigkeit plötzlich ansteigen, wird das Laufband plötzlich anhalten, wenn die Zugstange von der Halterung getrennt wird.
- 13, Schließen Sie das Kabel nicht in der Mitte des Kabels an; verlängern Sie das Kabel nicht und ändern Sie nicht den Stecker des Kabels; stellen Sie keine schweren Gegenstände auf das Kabel oder platzieren Sie das Kabel nicht in der Nähe einer Wärmequelle; verwenden Sie keine Steckdose mit mehreren Löchern; diese können einen Brand oder eine Explosion verursachen.  
Löchern; diese können einen Brand verursachen oder Personen können durch die Stromzufuhr verletzt werden.
- 14, Trennen Sie das Gerät von der Stromversorgung, wenn es nicht benutzt wird. Wenn das Gerät vom Stromnetz getrennt ist, ziehen Sie nicht an der Stromleitung, um eine Unterbrechung zu vermeiden. Stecken Sie den Stecker in eine Steckdose mit Schutzerdung, da es sich bei der Stromleitung um ein professionelles Gerät handelt. Wenn die Stromleitung beschädigt ist, müssen Sie sich direkt an professionelle Personen wenden.
- 15, Dieses Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt.
  - Die Gebrauchsanweisung dient nur zur Information des Kunden.
  - Der Lieferant kann nicht für Fehler aufgrund von Übersetzungen oder Änderungen der technischen Spezifikationen des Produkts haftbar gemacht werden.
  - Alle angegebenen Daten sind ungefähre Angaben und können in keinem medizinischen Bereich verwendet werden.
- 16, Sicherheitsbereich hinter dem Laufband: 1000 x 2000 mm

# INSTALLATIONSANLEITUNG

Wenn Sie den Karton öffnen, finden Sie die folgenden Teile im Karton



## STÜCKLISTE:

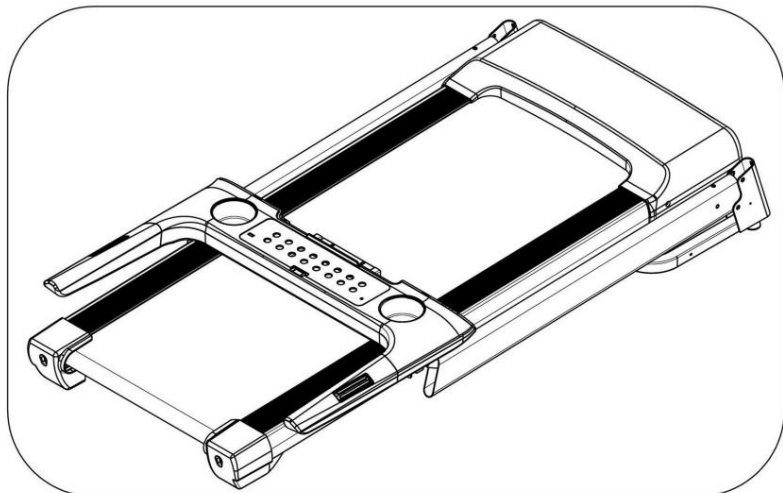
NEIN	DES.	Spezifikationsnummern	NEIN	DES.	Spezifikationsnummern
1	Hauptrahmen	1	16	Schraubenschlüssel mit Schraubendreher S=13,14,15	1
7	Plattenmontage	1	39	Bolzen	M8*45 2
71	Linke Bodenabdeckung	1	40	Bolzen	M6*15 4
72	Rechte Basisabdeckung	1	46	Bolzen	M8*20 4
88	Stromkabel	1	28	Schrauben	ST4,2*20 4
75	Ölflasche	1	20	Unterlegscheibe	6 4
82	Sicherheitsschlüssel	1	22	Lichtbogenscheibe	8 4
14	5#Inbusschlüssel	1	24	Federscheibe	6 4
15	6#Inbusschlüssel	1	96	MP3-Kabel	Optional 1

## BEFESTIGUNGSWERKZEUGE:

5# Inbusschlüssel	5mm	1St
6# Inbusschlüssel	6mm	1St
Schraubenschlüssel mit Schraubendreher S=13,14,15		1St

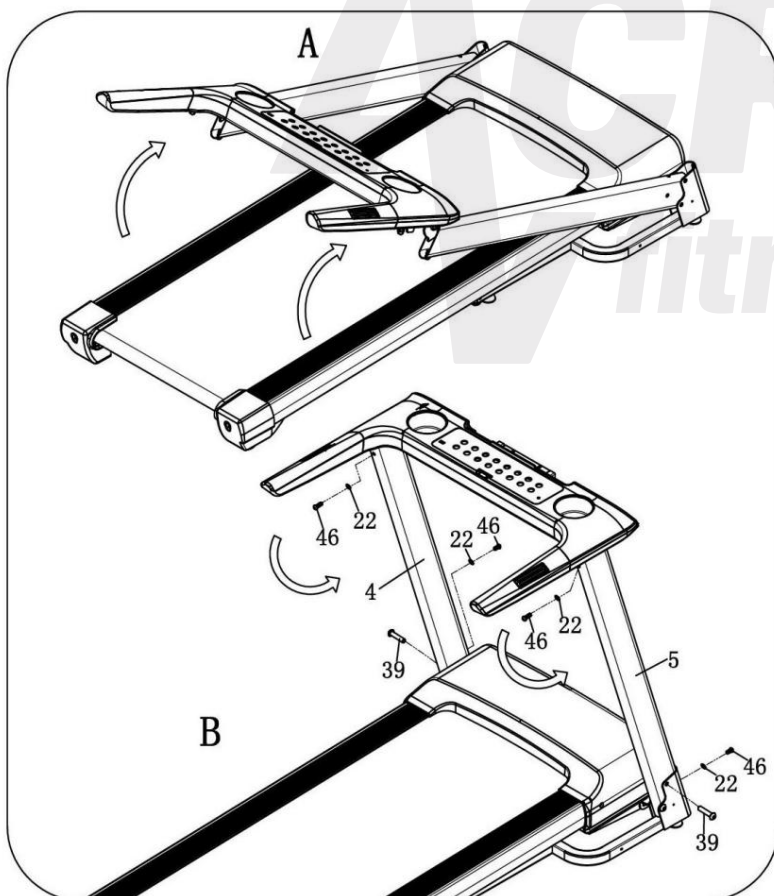
Achtung: Schließen Sie die Stromversorgung erst an, wenn die Installation abgeschlossen ist.

## SCHRITT 1 :



1. Öffnen Sie den Karton, nehmen Sie die oben genannten Ersatzteile heraus und stellen Sie den Hauptrahmen auf den ebenen Boden.

## SCHRITT 2 :



1. Falten Sie den Computer wie im linken A/B-Bild zunächst zusammen und stellen Sie ihn in Pfeilrichtung auf.

2. Befestigen Sie dann den Computer mit einem 5#-Inbusschlüssel (14) leicht an den linken und rechten Standrohren mit der Schraube (46) und der Bogenscheibe (22).

3. Befestigen Sie dann den Ständer (4/5) mit dem 5#-Inbusschlüssel (14) und der Schraube (39) am Grundrahmen.

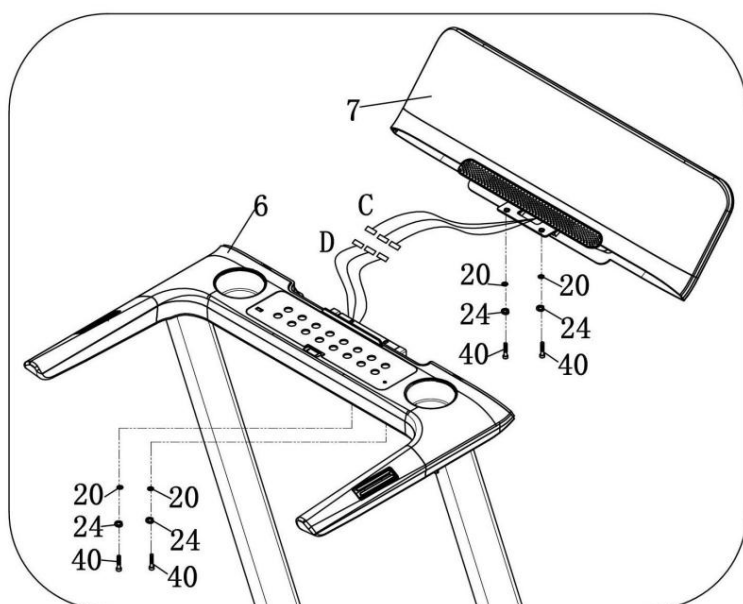
4. Befestigen Sie abschließend den Ständer leicht mit dem 5#-Inbusschlüssel (14), der Schraube (46) und der Bogenscheibe (22) am Grundrahmen.

Die linke Seite ist die gleiche wie die rechte.

Hinweis: Bitte halten Sie die Pfosten mit einer Hand fest, um Verletzungen zu vermeiden.



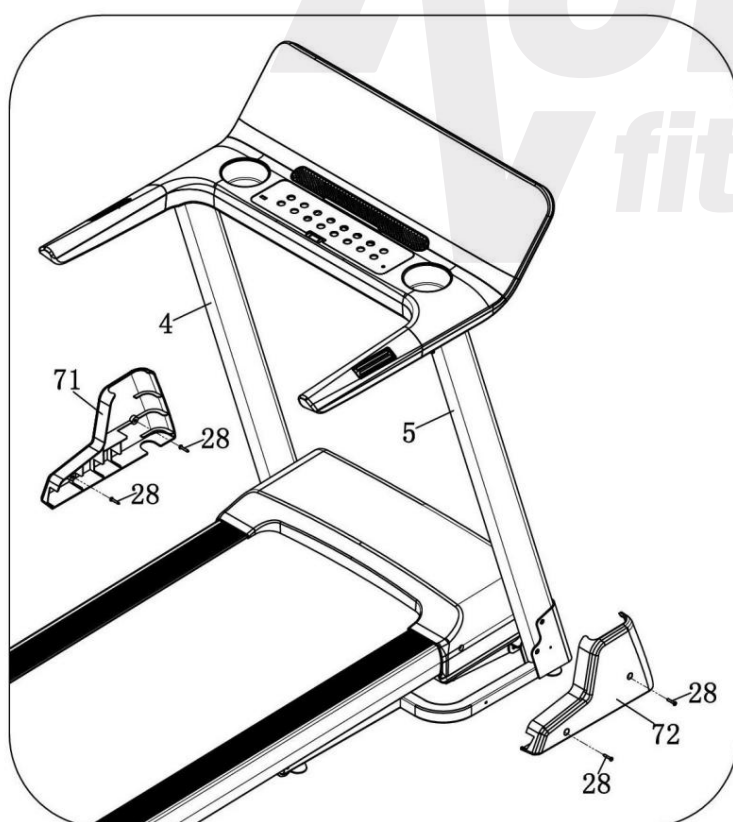
## SCHRITT 3 :



1. Schließen Sie die Kommunikationsleitung an C und D einzeln;

2. Setzen Sie dann die Plattenbaugruppe (7) in die Konsolenplattenbaugruppe (6) ein und befestigen Sie die Schraube (40), die Federscheibe (24) und die Unterlegscheibe (20) an der Plattenbaugruppe (7).

## SCHRITT 4



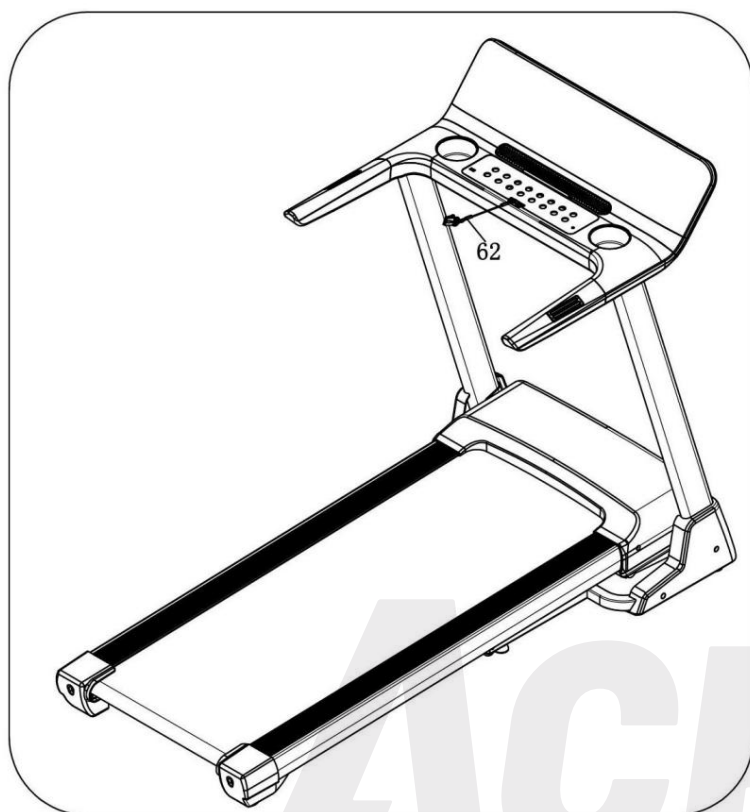
1. Befestigen Sie alle oben genannten Schrauben fest in vertikaler Position und im Computer.

2. Befestigen Sie die linke Bodenabdeckung mit dem Schraubenzieherschlüssel (16) und der Schraube (28). (71) in das Grundgestell einbauen.

3. Die rechte Seite ist die gleiche wie die linke.

Hinweis: Die Basisabdeckung muss am Ständer befestigt werden.

## SCHRITT 6:



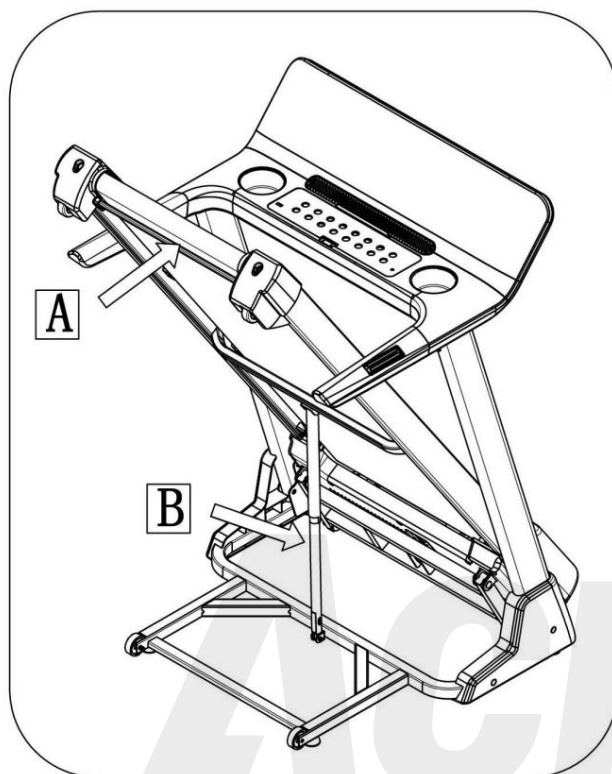
1. Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel (62) in den Computer.

ACRA®  
fitness

**ACHTUNG:** Bitte überprüfen Sie die komplette Montage gemäß den oben genannten Anforderungen und sichern Sie alle Schrauben. Nachdem Sie überprüft haben, dass alles in Ordnung ist, führen Sie die folgenden Vorgänge aus. Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Laufband verwenden.

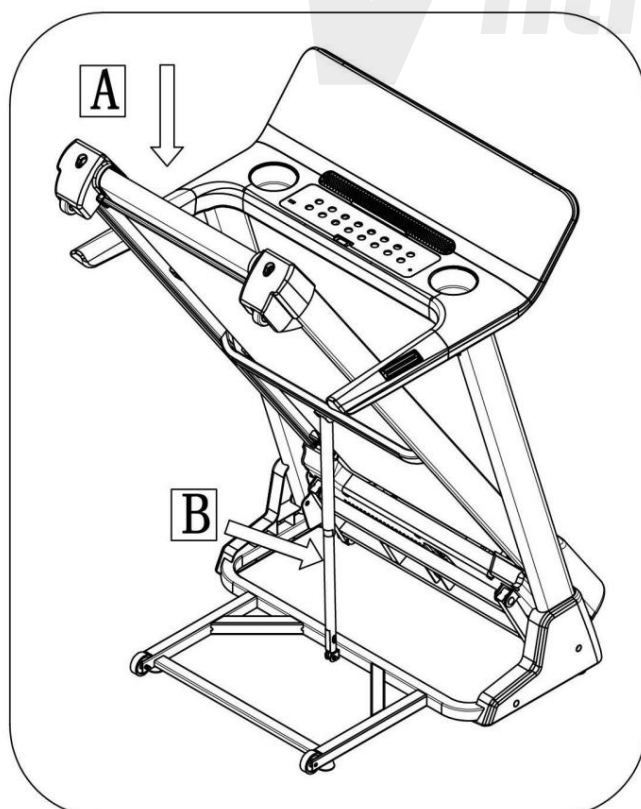
## MONTAGEANLEITUNGEN

**Hochziehen:**



Ziehen Sie den Grundrahmen in Position (A) heraus, bis Sie das Geräusch hören, wie die Druckstange (B) im Rundrohr befestigt wird.

**Herunterziehen:**



Stützen Sie die A-Stelle mit Ihrer Hand ab, treten Sie gegen die Schubstange, dann fällt der Grundrahmen automatisch herunter (bitte halten Sie alle Personen und Tiere fern, wenn die Maschine herunterfällt).

## TECHNISCHE PARAMETER

<b>AUFGEBAUT GRÖSSE (mm)</b>	1710*840*1280mm	<b>LEISTUNG</b>	Wie das Bewertungsetikett zeigt
<b>FALTBAR GRÖSSE (mm)</b>	1055*840*1450mm	<b>Maximale Ausgangsleistung</b>	Wie das Bewertungsetikett zeigt
<b>LÄUFT OBERFLÄCHE GRÖSSE (mm)</b>	1400 x 500 mm	<b>GESCHWINDIGKEITSBEREICH</b>	1,0-18 km/h
<b>NETTOGEWICHT</b>	74 kg	<b>MAX ERSCHWINGLICH GEWICHT</b>	135 kg
<b>5 LED-FENSTER MIT WEISS GEGENLICHT</b>	Geschwindigkeit, Zeit, Steigung, Distanz, Kalorien, Puls		

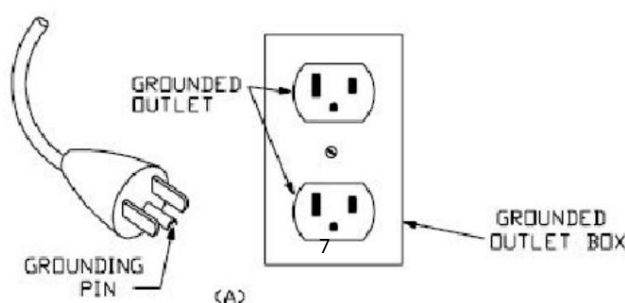
## ERDUNGSMETHODEN

Dieses Produkt muss geerdet werden. Wenn ein Fehler oder eine Fehlfunktion auftritt, bietet die Erdung einen Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit einem Erdungsleiter und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose eingesteckt werden, die ordnungsgemäß installiert und entsprechend den örtlichen Vorschriften geerdet ist.

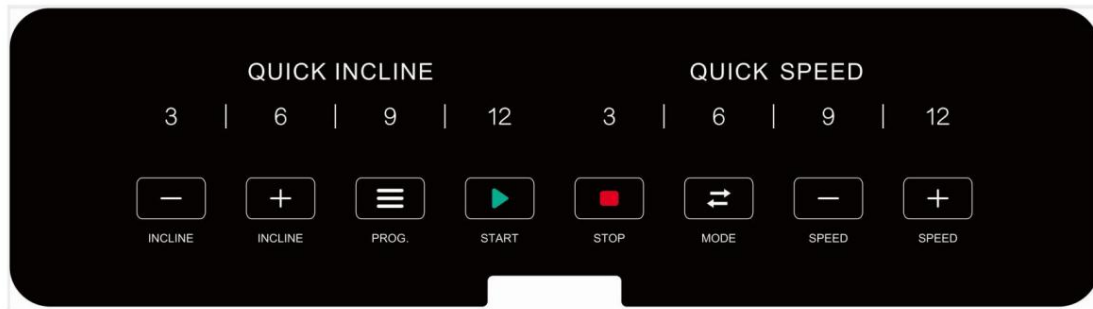
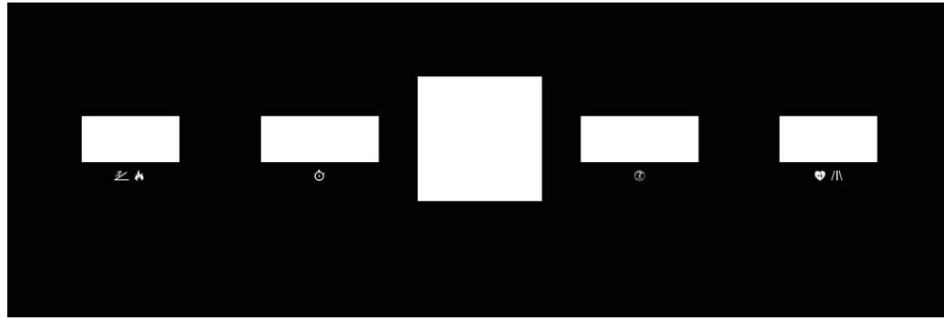
**GEFAHR** - Bei unsachgemäßem Anschluss des Geräteerdungsleiters besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenn Sie Zweifel haben, ob das Gerät richtig geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker. Ändern Sie den mit dem Gerät gelieferten Stecker nicht - wenn er nicht in die Steckdose passt, lassen Sie einen qualifizierten Elektriker die richtige Steckdose installieren.

Dieses Produkt ist für den Betrieb an einem Stromkreis mit einer Spannung von 220-240/100-120 V ausgelegt (bitte wählen Sie die richtige Spannung aus) und verfügt über einen geerdeten Stecker, der wie der in Skizze A in der folgenden Abbildung dargestellte Stecker aussieht. Vergewissern Sie sich, dass das Produkt an eine Steckdose mit der gleichen Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Für dieses Produkt darf kein Adapter verwendet werden (die Abbildung unten ist nur ein Richtwert, der tatsächliche Stecker und die Steckdose hängen vom Importland ab).

Grounding methods



## 1. ANZEIGEFENSTER:



## 2. LCD-FENSTER – ANZEIGEDETAILS:

INCLINE und KALORIEN: Wenn das entsprechende Symbol leuchtet, wird das entsprechende Element angezeigt;  
 ZEIT: Laufzeitanzeige;  
 GESCHWINDIGKEIT: Geschwindigkeitsanzeige;  
 PULS und DISTANZ: Zeigt Herzfrequenz- und zurückgelegte Distanzdaten an. Wenn das entsprechende Symbol leuchtet, wird das entsprechende Element angezeigt;

Das mittlere Fenster ist ein Rasterfenster, es zeigt einige Tipps.

## 3. TASTENFUNKTIONEN

„PROG“-Taste: Drücken Sie diese Taste, um ein Programm aus dem manuellen Modus-P1---P15---FAT auszuwählen.

„MODE“-Taste: Wenn sich das Gerät im Standby-Modus befindet, drücken Sie diese Taste, um den Modus auszuwählen: manueller Modus, Zeitzählmodus, Distanzzählmodus, Kalorienzählmodus.

Wenn sich das Gerät im FAT-Modus befindet, lautet die Reihenfolge „Geschlecht“ (Geschlecht), „Alter“ (Alter), „Größe“ (Größe), „Gewicht“ (Gewicht).

„START“-Taste: Drücken Sie diese Taste, um die Maschine zu starten. Nach 3 Sekunden Countdown läuft die Maschine mit der niedrigsten Geschwindigkeit oder der Standardprogrammgeschwindigkeit.

„STOP“-Taste: Drücken Sie diese Taste, um die Maschine anzuhalten. Die Maschine verringert die Geschwindigkeit und stoppt trotzdem.

„GESCHWINDIGKEIT+/-“: DRÜCKEN SIE DIE TASTE „GESCHWINDIGKEIT+/-“: Stellen Sie die Geschwindigkeit ein. Drücken Sie die Taste, um die Geschwindigkeit beim Laufen einzustellen oder die Daten im Stillstand anzupassen.

„SPEED (3,6,9,12)“: Schnelle Geschwindigkeitseinstellung.

„INCLINE+/-“: Passen Sie die Neigung an. Drücken Sie die Taste, um die Steigung während des Laufens oder die Daten im Stillstand anzupassen.

„INCLINE (3,6,9,12)“: Schnelle Einstellung der Steigung.

Linke Lenkertaste: Neigungsverstelltaste.

Rechte Lenkertaste: Taste zum Einstellen der Geschwindigkeit.

Hinweis: Wenn Sie eine beliebige Taste drücken, ertönt ein akustisches Signal. Wenn die Taste so eingestellt ist, dass sie den Parameter überschreitet, ertönt ein langer Hinweisston. Beim Drücken der Ungültig-Taste ertönt kein Piepton.

#### 4. HAUPTFUNKTIONEN

Öffnen Sie den Netzschalter, das Bildschirmfenster leuchtet auf und das Gerät wechselt in den Standby-Zustand.

##### 4.1. SCHNELLSTART (MANUELL):

Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein, drücken Sie die „START“-Taste, das Laufband läuft innerhalb von 3 Sekunden auf die niedrigste Geschwindigkeit, drücken Sie die SPEED+/-Taste, um die Geschwindigkeit anzupassen. Drücken Sie die INCLINE+/-Taste, um die Neigung anzupassen. Drücken Sie die „STOP“-Taste oder ziehen Sie direkt den Sicherheitsschlüssel ab, um das Laufband anzuhalten.

##### 4.2. COUNTDOWN-MODUS:

Durch Drücken der Taste „MODE“ können Sie den Zeit-Countdown-Modus, den Distanz-Countdown-Modus und den Kalorien-Countdown-Modus auswählen. Die Standarddaten und Glitzer werden im Bildschirmfenster angezeigt. Drücken Sie gleichzeitig die Tasten SPEED+/- und INCLINE+/-, um die Daten einzustellen. Drücken Sie die Taste „START“. Die Maschine läuft mit der niedrigsten Geschwindigkeit. Drücken Sie die Taste SPEED+/-, um die Geschwindigkeit zu ändern. Drücken Sie die Taste INCLINE+/-, um die Steigung zu ändern. Nach dem Countdown bis 0 stoppt die Maschine sanft. Sie können natürlich die „STOP“-Taste drücken oder den Sicherheitsschlüssel vom Computer entfernen, um das Gerät anzuhalten.

##### 4.3. INTERNER INSTALLATEUR:

Drücken Sie die Taste „PROG“, um das interne Installationsprogramm aus dem Menü P1----P15 auszuwählen. Nach dem Einstellen des Programms werden die Standarddaten und Glitzer im Zeitfenster angezeigt. Drücken Sie die Taste SPEED+/- oder INCLINE+/-, um die Laufzeit einzustellen. Jedes Programm war in 16 Abschnitte unterteilt, jede Übungszeit = festgelegte Zeit/16. Drücken Sie die „START“-Taste, die Maschine fährt mit dem ersten Abschnitt der Geschwindigkeits- und Steigungsdaten fort. Nach dem Ende des Abschnitts wird automatisch zum nächsten Abschnitt übergegangen, Geschwindigkeit und Steigung ändern sich entsprechend den Daten des nächsten Abschnitts. Nach Abschluss eines Programms stoppt die Maschine sanft. Während des Laufens können Sie die Geschwindigkeit und Steigung mit den Tasten SPEED+/- und INCLINE+/- oder den linken/rechten Lenkertasten ändern. Nach dem Aufrufen des Programms kehrt der nächste Abschnitt zu den Standarddaten zurück. Und Sie können die Maschine jederzeit stoppen, indem Sie die „STOP“-Taste drücken oder den Sicherheitsknopf entfernen.

Am Ende des Programmiermodus gibt das Laufband 15 Signaltöne ab, dann werden alle Daten auf 0 gelöscht und das Laufband wechselt in den Standby-Modus.

#### 5. HERZRHYTHMUSTEST

Wenn Sie den Puls mit beiden Händen halten, wird die Herzfrequenz nach 5 Sekunden im Pulsfenster angezeigt. Um einen genauen Herzfrequenzwert zu erhalten, halten Sie bitte den Handpuls länger als 30 Sekunden gedrückt, um zu testen, wann das Gerät stoppt. Herzfrequenzdaten dienen nur als Referenz und können nicht als medizinische Daten betrachtet werden.

#### 6. KÖRPERFETTTEST

Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet, drücken Sie die Taste „PROGRAM“, bis „FAT“ im Fenster erscheint. „FAT“ ist der Körperfett-Testmodus. Drücken Sie die Taste „MODE“, um den Parameter „GESCHLECHT / ALTER / GRÖSSE / GEWICHT“ auszuwählen. Das entsprechende Fenster zeigt „-1-“, „-2-“, „-3-“, „-4-“ an. Nachdem Sie jeden Parameter eingestellt haben, drücken Sie zum Anpassen die Taste SPEED+/-.

und die Daten werden im entsprechenden Fenster angezeigt. Drücken Sie zum Abschluss die Taste „MODE“. Das Fenster zeigt „-5-“ und „-“ an und wechselt in den fahrbereiten Zustand. Halten Sie den Pulsgriff mit beiden Händen fest, nach 5 Sekunden werden die BMI-Daten angezeigt.



## 6.1 Datenanzeige und Einstellbereich

Parameter Typ	Standard	Einstellbereich	markieren
SEX $\ddot{y}$ -1- $\ddot{y}$	0 (MÄNNLICH)	0—1	0= männlich 1= weiblich
ALTER (-2-)	25	10—99	
HÖHE (-3-)	170 CM	100—240 CM	
GEWICHT (-4-)	70 kg	20—160 kg	

### 6.2 BMI-Referenz

(BMI)	
<19	Untergewicht
19-26	Normalgewicht
26-30	Übergewicht
>30	Fettleibigkeit

## 7. FUNKTIONEN DES SCHLAFS

Wenn das System länger als 10 Minuten angehalten wird, schaltet es alle Anzeigen aus und wechselt in den Ruhemodus. Drücken Sie eine beliebige Taste, um aufzuwachen.

## 8. SICHERHEITSTASTENFUNKTION

Wenn Sie den Sicherheitsschlüssel herausziehen, stoppt das Laufband schnell, alle Daten werden zurückgesetzt und in allen Fenstern wird „—“ angezeigt. Der gesamte normale Betrieb muss im gesperrten Sicherheitsschlüsselzustand erfolgen.

## 9. MP3-Funktion: (optionale Option)

Wenn das Laufband eingeschaltet ist, schließen Sie einen MP3-Player oder ein anderes Audiogerät an und das Fenster beginnt mit der Musikwiedergabe. Die Lautstärke ist am Audiogerät einstellbar. Bitte stellen Sie die entsprechende Lautstärke ein, um die Sprachqualität nicht zu beeinträchtigen, und fügen Sie den Sprachfrequenzkreis ein.

## 10. LAUFDATENANZEIGE UND EINSTELLBEREICH

	BEREICH ANZEIGEN	STANDARDPROGRAMM	STANDARDMODUS	BEREICH EINSTELLEN
GESCHWINDIGKEIT (KM/H)	1,0-18 km	-----	-----	-----
NEIGUNG(%)	20 %			0-20 %
ZEIT	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
DISTANZ	0,00 km – 99,9 km	-----	1,00 km	0,5 km – 99,9 km
KALORIEN	0Kcl – 999Kcl	-----	50Kcl	10 $\ddot{y}$ Kcl – 990 $\ddot{y}$ Kcl

## 11. DATENTABELLE

ZEIT		Zeit einstellen / 16 = Intervalllaufzeit																			
		1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12			13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4			4	5	5	3	4	5	4	4			3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2			3	3	2	2	1	2	2	1			3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5			6	6	6	4	5	6	4	4			2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2			3	2	2	2	2	2	3	3			4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6			7	7	7	4	7	7	4	4			4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2			3	3	2	2	2	2	4	4			6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6			5	7	7	8	8	5	9	5			6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2			3	3	2	2	2	2	4	4			6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5			7	5	6	7	8	8	5	4			6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4			5	5	4	4	4	4	5	5			3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4			8	8	6	7	8	8	6	4			5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5			4	3	3	3	3	4	4	4			3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3			3	4	5	3	4	5	3	3			6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4			6	6	6	7	7	8	8	9			6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6			4	6	7	4	6	7	4	4			3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5			6	7	8	9	9	9	10	10			12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7			7	8	4	8	9	9	4	4			6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6			4	4	6	6	5	5	8	8			9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6			4	6	8	8	6	6	5	4			4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6			8	8	4	4	4	5	5	8			10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10			10	10	7	7	10	10	5	5			5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2			2	2	2	2	2	4	5	6			5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9			5	8	5	9	7	5	5	7			5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2			5	0	0	2	3	5	7	3			6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5			7	5	5	7	9	5	8	5			9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6			3	7	5	3	2	0	0	5			2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5			4	3	2	1	2	3	4	5			4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4			6	6	6	7	7	8	8	9			6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8			4	4	2	2	2	4	6	8			4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4			5	5	4	4	4	4	5	5			3	2	2	2

# ANLEITUNG ZUR ÜBUNG

## Aufwärmphase

Wenn Sie über 35 Jahre alt oder nicht sehr gesund sind und außerdem zum ersten Mal Sport treiben, sollten Sie Ihren Arzt oder einen Fachmann konsultieren.

Bevor Sie das motorisierte Laufband benutzen, sollten Sie sich mit der Bedienung des Geräts vertraut machen und wissen, wie man es startet, stoppt, die Geschwindigkeit einstellt usw. Stellen Sie sich zu diesem Zeitpunkt nicht auf das Gerät. Dann können Sie das Gerät benutzen. Stellen Sie sich auf die rutschfeste Matte auf beiden Seiten und halten Sie den Griff mit beiden Händen fest. Halten Sie die Maschine bei einer niedrigen Geschwindigkeit von etwa 1,6~3,2 km/h, dann versuchen Sie, die Maschine mit einem Fuß zu laufen, wenn Sie sich an die Geschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie auf der Maschine laufen und die Geschwindigkeit zwischen 3 und 5 km/h erhöhen. Behalten Sie die Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang bei und schalten Sie dann das Gerät aus.

## Übungsphase

Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie sich mit der Einstellung von Geschwindigkeit und Steigung vertraut machen. Gehen Sie etwa 1 km in gleichmäßigem Tempo und notieren Sie sich die Zeit, die Sie dafür benötigen (15-25 Minuten). Wenn Sie mit 4,8 km/h gehen, brauchen Sie für 1 km etwa 12 Minuten. Wenn Sie sich bei gleichmäßigem Tempo wohl fühlen, können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung erhöhen. Nach 30 Minuten haben Sie ein gutes Training absolviert. In diesem Stadium können Sie die Geschwindigkeit und die Steigung nicht zu stark erhöhen, damit Sie sich wohl fühlen.

## Intensität der Übung

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von 4,8 km/h auf, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 5,3 km/h und gehen Sie 2 Minuten lang weiter, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 5,8 km/h und gehen Sie 2 Minuten lang weiter. Steigern Sie dann alle 2 Minuten um 0,3 km/h, bis Sie schnell hecheln, sich aber wohl fühlen.

Kalorienverbrennung - die effizienteste Art

Wärmen Sie sich 5 Minuten lang mit einer Geschwindigkeit von 4-4,8 km/Std. auf, und erhöhen Sie dann langsam die Geschwindigkeit um 0,3 km/Std./2 Minuten, bis Sie eine stabile Geschwindigkeit erreichen, mit der Sie sich 45 Minuten lang wohlfühlen. Um die Intensität der Bewegung zu verbessern, können Sie die Geschwindigkeit während des 1-stündigen Fernsehprogramms beibehalten, dann die Geschwindigkeit in jedem Werbeintervall um 0,3 km/Std. erhöhen und dann zur ursprünglichen Geschwindigkeit zurückkehren. Schließlich sollten Sie Ihr Tempo über einen Zeitraum von 4 Minuten allmählich verringern.

## Häufigkeit der Übung

Zykluszeit: Erstellen Sie Ihren Trainingsplan wissenschaftlich und nicht nur für Ihr Hobby.

Sie können die Intensität Ihres Laufs steuern, indem Sie die Geschwindigkeit und die Neigung des Laufbands anpassen. Wir empfehlen Ihnen, die Steigung zunächst nicht zu verstellen; eine Erhöhung der Steigung ist ein wirksames Mittel, um die Intensität des Trainings zu steigern.

Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, bevor Sie mit dem Training beginnen. Er kann Ihnen helfen, einen Ihrem Alter und Gesundheitszustand entsprechenden Trainingsplan aufzustellen, die Bewegungsgeschwindigkeit und die Trainingsintensität zu bestimmen. Wenn Sie während des Trainings ein Engegefühl in der Brust, Schmerzen in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, sollten Sie das Training sofort abbrechen.

Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihr medizinisches Fachpersonal, um zu erfahren, wie Sie weiter trainieren können.

Sie können ein normales Geh- oder Lauftempo wählen, solange Sie immer auf einem Laufband trainieren.

Wenn Sie nicht genügend Erfahrung haben oder die Testgeschwindigkeit nicht bestätigen können, können Sie die Anweisungen befolgen:

Eine Geschwindigkeit von 1-3.0KM/H	ist körperlich nicht gut
Geschwindigkeit 3.0-4.5KM/H	weniger Bewegung und Übung
Geschwindigkeit 4.5-6.0KM/H	normales Gehen
Geschwindigkeit 6.0-7.5KM/H	Schnelles Gehen
Geschwindigkeit 7.5-9.0KM/H	Joggen
Geschwindigkeit 9.0-12.0KM/H	mäßig schnelles Gehen
Geschwindigkeit 12.0-14.5M/H	gute Erfahrung im Laufen
Geschwindigkeit 14.5-18.0KM/H	ausgezeichneter Läufer

Hinweis: Bewegungsgeschwindigkeit  $\leq 6$ KM/H , normales Gehen; Bewegungsgeschwindigkeit  $\geq 8.0$ KM/H , Joggen.

## AUFWÄRMSTUFE

Vor dem Training ist es besser, Dehnungsübungen zu machen. Warme Muskeln lassen sich leichter dehnen, also wärmen Sie sich zunächst 5 bis 10 Minuten lang auf. Dann in Übereinstimmung mit den folgenden Methoden, zu stoppen und die Dehnübung - tun fünf Mal, jedes Bein jedes Mal 10 Sekunden oder mehr Zeit, um es wieder nach der Übung zu tun.

1. nach unten strecken: Knie leicht beugen, Körper langsam nach vorne beugen, so dass der Rücken und die Schultern entspannt sind, versuchen, die Fußspitzen mit den Händen zu berühren. 10 bis 15 Sekunden halten, dann entspannen. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 1).

2. Dehnung der Kniesehne: Setzen Sie sich mit einem gestreckten Bein auf einen sauberen Sitz. Bringen Sie das andere Bein nach innen, so dass es sich nahe am inneren, gestreckten Bein befindet. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang und lassen Sie dann los. Wiederholen Sie dies für jedes Bein dreimal (siehe Abbildung 2).

3. Dehnen Sie die Sehnen in den Beinen und Füßen: zwei auf dem Laufband oder im Baumständer, ein Fuß in der Säule. Halten Sie die Beine gerade und die Fersen in Richtung der Wand oder des Baumes geneigt. 10 bis 15 Sekunden halten, dann loslassen. Wiederholen Sie dies für jedes Bein dreimal (siehe Abbildung 3).

4. quadriceps stretch: Linke Hand an der Wand oder am Tisch, um das Gleichgewicht zu halten, und dann mit der rechten Hand nach hinten greifen, um den rechten Fuß mit einem langsamen Zug am Gesäß zu fassen, bis Sie spüren, dass sich die vorderen Oberschenkelmuskeln anspannen. 10 bis 15 Sekunden halten, dann loslassen. Wiederholen Sie die Übung für jedes Bein dreimal (siehe Abbildung 4).

5. Dehnen Sie den Sartorius (innere Oberschenkelmuskulatur): Bein Beugen Sie das Knie nach außen in eine sitzende Position. Greifen Sie mit den Händen die Füße und ziehen Sie sie in die Leistengegend. 10 bis 15 Sekunden lang halten, dann loslassen. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 5).



## LAUFBANDEINSTELLUNGEN

Achtung!

ZIEHEN SIE IMMER DEN NETZSTECKER DES LAUFBANDES AUS DER STECKDOSE, BEVOR SIE ES REINIGEN ODER WARTEN.

Reinigen.

Halten Sie das Laufband sauber, indem Sie regelmäßig den Staub abwischen. Achten Sie darauf, den freiliegenden Teil der Plattform auf beiden Seiten des Laufbandes sowie die Seitenschienen zu reinigen. Das Tragen von sauberen Laufschuhen verringert die Ansammlung von Fremdkörpern unter dem Laufband.

Hinweis: Wenn es sich um ein Laufband handelt, muss es in Betrieb gehalten werden: Ziehen Sie immer den Stecker aus der Steckdose, bevor Sie die Motorabdeckung entfernen. Nehmen Sie mindestens einmal im Jahr die Motorabdeckung ab und saugen Sie unter der Motorabdeckung.

SCHMIEREN SIE DAS LAUFBAND UND DAS DECK

Dieses Laufband ist mit einem wartungsarmen, vorgeschmierten Laufflächen-System ausgestattet. Die Reibung von Laufband und Lauffläche kann eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer des Laufbandes spielen und muss daher regelmäßig geschmiert werden. Eine regelmäßige Inspektion des Laufbandes wird empfohlen. Wenn Sie Schäden am Laufband feststellen, müssen Sie sich an unser Service-Center wenden.

Wir empfehlen, das Laufband nach dem folgenden Zeitplan zu schmieren:

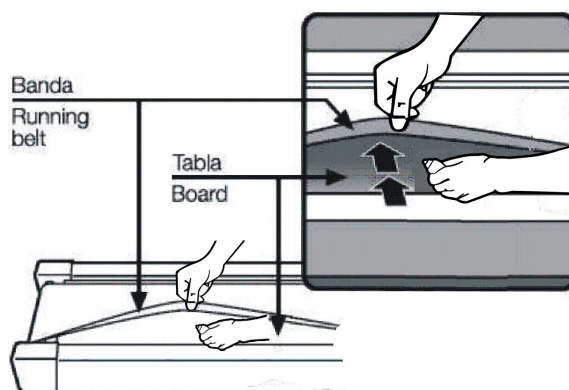
Leichte Nutzung (weniger als 3 Stunden/Woche) jährlich.

Mittlere Nutzung (3-5 Stunden/Woche) alle sechs Monate.

Starke Nutzung (mehr als 5 Stunden/Woche) alle drei Monate.

Wir empfehlen Ihnen, das Schmiermittel bei unserem Händler oder direkt bei unserem Unternehmen zu kaufen.

Bitte beachten Sie: Alle Reparaturen müssen von einem professionellen Techniker durchgeführt werden.



1, Es wird empfohlen, dass Sie den Strom für 10 Minuten nach der Fortsetzung 2HS, so dass es gut für die Wartung des Laufbandes ist zu trennen.

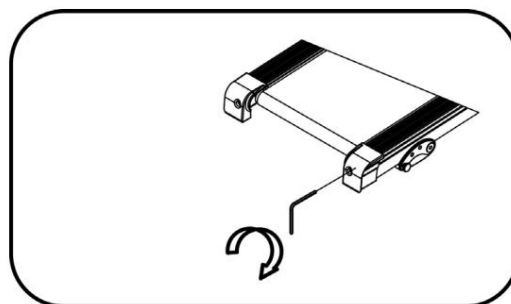
2, Um ein Verrutschen während des Betriebs zu verhindern, ist der Gürtel nicht zu locker; um mehr Abrieb zwischen der Rolle und dem Gürtel zu verhindern und einen guten Maschinenbetrieb zu erhalten, ist der Gürtel nicht zu fest. Sie können den Abstand zwischen den Platten und dem Gürtel, der Gürtel muss weg von den Platten etwa 50-75mm auf beiden Seiten, wenn es am besten ist, ist es nicht zu fest und locker.

## ZENTRIEREN SIE DAS LAUFBAND

Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche.

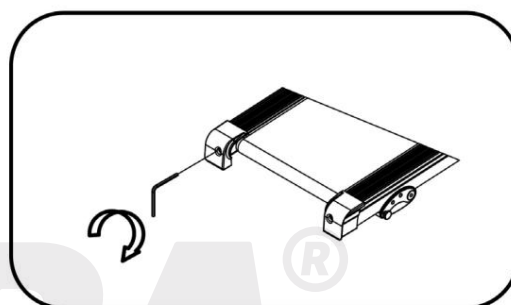
Lassen Sie das Laufband mit einer Geschwindigkeit von ca. 6-8 km/h laufen und überprüfen Sie den Laufzustand.

Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt hat, ziehen Sie die Sparuhr und den Schalter heraus, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und beginnen Sie dann zu laufen, bis das Laufband zentriert ist. PIC A



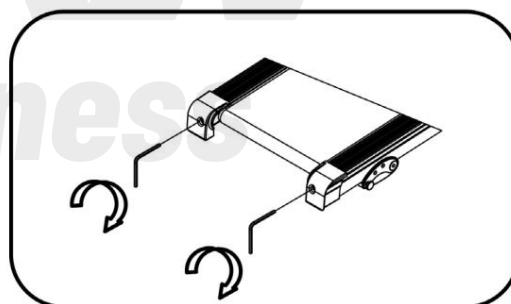
A

Wenn sich das Band nach links bewegt hat, ziehen Sie die Sicherheitsuhr und den Schalter heraus, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und beginnen Sie dann zu laufen, bis das Band zentriert ist.



B

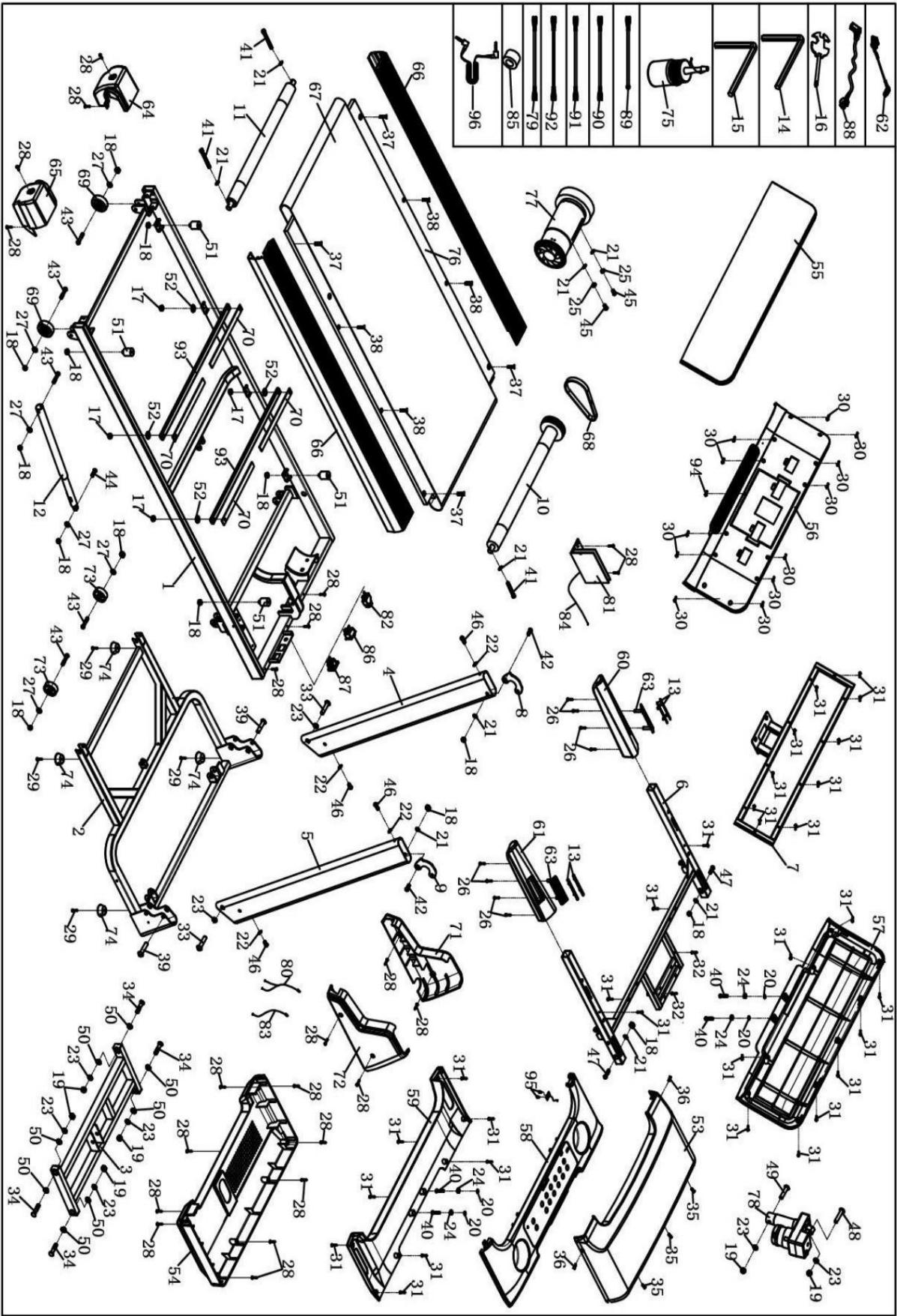
Stellen Sie die Riemenspannung so ein, dass sie sich nach einer gewissen Betriebszeit löst. Ziehen Sie die Sicherheitsuhr und den Schalter heraus, drehen Sie die linke und die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, starten Sie dann den Betrieb erneut und bestätigen Sie die Riemenspannung, bis der Riemen richtig gespannt ist. PIC C



C



# Explosionszeichnung



# LISTE DER EINZELTEILE

NEIN.	BESCHREIBUNG	SPEZ. MENGE	NR		BESCHREIBUNG	SPEZIFIKATIONEN	MENGE
1	Hauptrahmen		1 49	...	Bolzen	M10*55	1
2	Grundrahmen		1	50	Distanzhülse		8
3	Neigungsrahmen		1	51	Kissen		4
4	Links aufrecht		1	52	Isolations-Nylonpolster		4
5	Richtig aufrecht		1	53	Motorabdeckung		1
6	Computerhalterung		1	54	Untere Motorabdeckung		1
7	Plattenmontage		1	55	Panelabdeckung		1
8	Linker Drehteller		1	56	Obere Abdeckung des Panels		1
9	Rechtsdrehende Platte		1	57	Untere Abdeckung des Panels		1
10	Vordere Walze		1	58	Obere Computerabdeckung		1
11	Hinterer Walze		1	59	Untere Computerabdeckung		1
12	Zylinder		1	60	Linke Leiste		1
13	Puls-Metallplatte		4	61	Rechte Handstange		1
14	5#Inbusschlüssel	5 mm	1	62	Sicherheitsschlüssel		1
15	6#Inbusschlüssel	6 mm	1	63	Impulseinsatz		2
16	Schraubenschlüssel mit Schraubendreher		1	64	Endkappe links hinten		1
17	Kontermutter	M6	4 65	14 66	Rechte hintere Endkappe		1
18	Kontermutter	M8	6 67	68 69	Seitenschiene		2
19	Kontermutter	M10			Laufgürtel		1
20	Unterlegscheibe		4		Motorriemen		1
21	Unterlegscheibe	6 8	9		Bewegliches		2
22	Lichtbogenscheibe	8	4	70	Radverstärkungsrohrkissen		4
23	Sicherungsscheibe	10	8	71	Linke Bodenabdeckung		1
24	Federscheibe	6	4	72	Rechte Basisabdeckung		1
25	Federscheibe	8	2	73	Transportrad		2
26	Schrauben	ST4,2*20	8	74	Fußpolster		4
27	Sicherungsscheibe	8	6	75	Ölflasche		1
28	Schrauben	ST4,2*20	22 76		Trittbrett		1
29	Schrauben	ST4,2*25	4	77	Gleichspannungsmotor		1
30	Schrauben	ST4,2*9	12 78		Steigungsmotor		1
31	Schrauben	ST4,2*20	31 79		Einzeldraht		1
32	Schrauben	ST4,2*50	2	80	Impulsdraht		2
33	Bolzen	M10*50	2	81	Steuerplatine		1
34	Bolzen	M10*45	4	82	Überlastungsschutz		1
35	Schrauben	ST4,2*19	3	83	Oberes Computerkabel		1
36	Schrauben	ST4,2*30	2	84	Unteres Kabel des Computers		1
37	Bolzen	M8*25	4	85	Magnetring		1
38	Bolzen	M6*40	4	86	Schalten		1
39	Bolzen	M8*45	2	87	Steckdose		1
40	Bolzen	M6*15	4	88	Stromkabel		1
41	Bolzen	M8*65	3	89	Erdungskabel		1
42	Bolzen	M8*40	2	90	AC-Einzeldraht	120 mm	2
43	Bolzen	M8*42	5	91	AC-Einzeldraht	450 mm	1
44	Bolzen	M8*25	1	92	Blauer Einzeldraht		1
45	Bolzen	M8*16	2	93	Trittbrettverstärkungsrohr 94		2
46	Bolzen	M8*20	4		Schrauben	ST2,9*8	1
47	Bolzen	M8*30	2	95	Schrauben	ST2,9*6,5	2
48	Bolzen	M10*45	1	96	MP3-Kabel	Optional	1

# ANLEITUNG ZUR FEHLERBEHEBUNG

CODE	GRUND	LÖSUNG
E01	1. Die Nachrichtenleitung ist defekt oder nicht gut verbunden	1. Überprüfen Sie, ob der Computer und die Bodensteuerung funktionieren Platinenkabel gut anschließen; 2. Prüfen Sie, ob der IC auf der unteren Steuerplatine IC lösen, zurücksetzen
E02	1. Burst-Zusammenstoß	1. Überprüfen Sie, ob die Netzspannung 50 % niedriger ist als die normale Spannung, verwenden Sie bitte die Normale Spannung zum Testen; 2. Überprüfen Sie, ob die Steuerplatine verbrannt ist unregelmäßiger Geruch, Steuerplatine austauschen; 3. Überprüfen Sie, ob das Motorkabel richtig angeschlossen ist, und schließen Sie es erneut an.
Teil 3	kein Sensorsignal	1. Überprüfen Sie, ob die Signalleuchte auf der Steuerplatine leuchtet. Wenn die Signalleuchte durchgebrannt ist, wechseln Sie die Signalleuchte. 2. Überprüfen Sie, ob der Stecker des Sensors in Ordnung ist in Verbindung gebracht 3. Überprüfen Sie, ob der Magnetsensor defekt ist oder Ist die Verbindung gut, schließen Sie sie erneut an oder tauschen Sie sie aus Magnetsensor.
E05	Stromüberlastschutz	1. Überlastung oder Motor steckt fest, verursacht zu hohen Strom, Maschine startet Selbstschutzsystem. Stellen Sie die Maschine und neu starten; 2. Überprüfen Sie, ob der Motor Geräusche macht oder wenn der Motor / die untere Steuerplatine vorhanden wäre Durchgebrannt, wenn durchgebrannt, Motor wechseln und Bodenkontrolle; 3. Überprüfen Sie, ob die Netzspannung falsch ist, verwenden Sie Richtige Spannung, um es erneut zu testen.
„----“ anzeigen 1.	Der Sicherheitsschlüssel befindet sich nicht am benannte Website 2. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht angeschlossen gut oder kaputt	1. Prüfen Sie, ob sich der Sicherheitsschlüssel an der vorgesehenen Website. 2. Überprüfen Sie, ob die Sicherheitsschlüssel-Sensorplatine gut verbunden 3. Ersetzen Sie die Sensorplatine des Sicherheitsschlüssels im Computer
<p>Wenn der Motor nach dem Drücken der Taste „START“ nicht rotiert, ist das Kabel, das den Motor steuert, möglicherweise etwas nicht in Ordnung. Beispielsweise ist das Schutzrohr auf der Steuerplatine beschädigt oder fällt ab. Oder die Das Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen. Oder der IGBT auf der Steuerplatine ist durchgebrannt. Überprüfen Sie, ob das Motorkabel ordnungsgemäß angeschlossen ist Gut angeschlossen und wieder gut angeschlossen. Überprüfen Sie, ob das Schutzrohr in Ordnung ist, setzen Sie es neu ein oder tauschen Sie eines aus. Verwenden Multimeter, um zu testen, ob der IGBT durchgebrannt ist, und um einen IGBT oder eine Steuerplatine auszutauschen.</p>		
E07/E08 EEPROM beschädigt		Eine Steuerplatine austauschen

## Anwendung zum Herunterladen



Scannen Sie den QR-Code, um die APP direkt herunterzuladen, oder laden Sie sie über die App Stores herunter und installieren Sie sie, indem Sie nach „FitShow“, „Kinomap“ oder „Zwift“ suchen.



**FITSHOW**



**KINOMAP**



**ZWIFT**

# GARANTIEKARTE

Für dieses Produkt gilt eine gesetzliche Gewährleistungsfrist von 24 Monaten, sofern nicht anders angegeben. Für die genannten Warenarten gilt zusätzlich zur gesetzlichen Gewährleistungsfrist, die für die Konstruktion des Rahmens der jeweiligen Warenart gilt, eine auf 10 Jahre verlängerte Gewährleistungsfrist. Die Erfüllung der Garantiebedingungen für eine verlängerte Garantiezeit bedeutet die kostenlose Reparatur aller Herstellungsfehler, die während dieser Garantiezeit an der Rahmenkonstruktion auftreten, und zwar in den Servicezentren von ACRA, s.r.o. Bewahren Sie die Garantiekarte zusammen mit dem Kaufbeleg und der Bedienungsanleitung sorgfältig auf!

## Beschwerde

Mängelhaftungsrechte können ausschließlich gegenüber dem Verkäufer geltend gemacht werden, bei dem das Produkt erworben wurde.

Es ist notwendig, auf einen Mangel hinzuweisen – d.h. den Mangel hinreichend genau kennzeichnen bzw. wie sich der Mangel äußerlich bemerkbar macht. Eine allgemein formulierte Aussage, dass das Produkt einen Mangel aufweist, reicht nicht aus!

Der Einspruch muss außerdem einen Hinweis auf das vom Käufer geltend gemachte konkrete Recht aus Mängelhaftung sowie eine ausgefüllte Garantiekarte mit Stempel des Verkäufers und einen Kaufbeleg (Quittung) mit Verkaufsdatum enthalten. Gleichzeitig muss das Produkt mit einer geeigneten Verpackung, vorzugsweise Original, versehen sein.

Der Käufer hat das Recht auf kostenlose, ordnungsgemäße und rechtzeitige Beseitigung des Mangels (spätestens innerhalb von 30 Tagen ab Geltendmachung der Reklamation, sofern Käufer und Verkäufer keine längere Frist vereinbaren) oder auf Ersatz des Produkts.

Die Zeit von der Geltendmachung des Rechts aus der Mängelhaftung bis zu dem Zeitpunkt, zu dem der Käufer verpflichtet ist, das Produkt nach Abschluss der Reparatur zu übernehmen (unabhängig davon, wann der Käufer das Produkt tatsächlich übernommen hat), wird nicht in die Gewährleistungsfrist einbezogen.

Rechte aus der Sachmängelhaftung erlöschen, wenn sie nicht innerhalb der Gewährleistungsfrist (also spätestens am letzten Tag der Gewährleistungsfrist) ausgeübt werden.

## Von der Garantie ausgeschlossen sind:

Abnutzung des Produkts, die durch den normalen Gebrauch verursacht wird. (Normale Verwendung bedeutet die Verwendung für den Zweck, für den das Produkt bestimmt ist, und auf die in der beigefügten Gebrauchsanweisung beschriebene Weise.)

## Die Gewährleistung gilt nicht für verursachte Mängel:

Mechanischer Schaden; (z. B. Mängel, die durch das Zerschneiden des Produkts oder eines Teils davon beim Auspacken verursacht wurden);

Unfachmännische Eingriffe (Reparatur) durch den Nutzer, auch durch Dritte;

Unsachgemäße oder entgegen der Gebrauchsanweisung stehende Handhabung;

Indem Sie die in der Bedienungsanleitung beschriebene notwendige Wartung nicht durchführen;

Belastung durch widrige äußere Einflüsse, niedrige/hohe Temperaturen, unsachgemäße Lagerung;

Ein unvermeidbares Ereignis – eine Naturkatastrophe;

## Bezahlte Reparatur:

Liegt ein Mangel vor, der nicht von der Garantie abgedeckt ist oder ist die Garantiezeit bereits abgelaufen und verlangt der Käufer eine Reparatur, handelt es sich um eine kostenpflichtige Reparatur.

Der Preis und die Konditionen werden nach Absprache mit dem Servicecenter von ACRA s.o. festgelegt. Weitere Rechte und Pflichten richten sich nach den Bestimmungen des Gesetzes. Nr. 40/1964 Slg., des Bürgerlichen Gesetzbuches, insbesondere § 612 ff.

Für die Verpackung des oben genannten Produkts wurde für die Nutzung und Rücknahme eine Gebühr gemäß § 10 und § 12 des Gesetzes entrichtet. Nr. 477/2001 Slg., auf der Verpackung, an das EKO-KOM-System unter der EG-Identifikationsnummer – F06020112.

Produkttypbezeichnung:		Verkaufsdatum:		
		Stempel und Unterschrift des Verkäufers:		
Datum des Anspruchs	Mangel bemängelt	Aufzeichnungen des Servicecenters	Teileaustausch	Notiz

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an das Servicecenter oder die Reklamationsabteilung:

ACRA, s. r. o. (ID: 64254330), Brodská 161, 513 01 Semily

Beschwerdeabteilung – Telefon: +420 481 623 322, E-Mail: reklamace@acra.cz



## EG/EU-Konformitätserklärung Nr. 02052020/A

Hiermit bestätigen wir, dass die Maschine allen relevanten Bestimmungen der unten aufgeführten Verordnungen der Europäischen Gemeinschaft, Regierungsverordnungen und Normen entspricht. Die Erstellung dieser Konformitätserklärung erfolgt in alleiniger Verantwortung des Herstellers.

### Importeur

**(bevollmächtigter Vertreter):** ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Tschechische Republik

### Produkt:

Name: Laufband  
Typ: GB6500  
Modifikationen: GB3500N, GB4500N, GB5400, GB6400

### Beschreibung und Bestimmung der Produktfunktion:

Das Laufband mit elektrischer Neigung wird zum Laufen im Innenbereich verwendet. Geschwindigkeit 1-14,8 km/h, Neigung 3 Positionen. Versorgungsspannung 230 V AC. Einzelne Modifikationen unterscheiden sich in einigen technischen Parametern. Das Konstruktionsprinzip und die verwendeten Elemente sind gleich.

### Gepriift von:

Regierungsverordnung Nr. 118/2016 Slg., die der Richtlinie des Rates Nr. 2014/35/EU entspricht, Regierungsverordnung Nr. 117/2016 Slg., die der Richtlinie des Rates Nr. 2014/30/EU entspricht, Regierungsverordnung Nr. 176/2008 Slg. in der Fassung der Regierungsverordnung Nr. 170/2011 Slg. und 229/2012 Slg. und 320/2017 Slg., was der Richtlinie Nr. 2006/42/EG des Rates in der durch die Richtlinien 2009/127/EG und 2012/32/EU geänderten Fassung entspricht, ČSN EN ISO 12100, ČSN EN 957-6 +A1, ČSN EN 60335-1 ed. 2, ČSN EN 61000-6-3 ed. 3, ČSN EN 55014-1 ed. 4, ČSN EN ISO 13849-1

*In Semily, am 23.04.2024*

# ACRA<sup>®</sup> fitness



## Motoros futópad GB6500 Használati útmutató

Kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót a telepítés és használat előtt, és őrizze meg későbbi használatra

## BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

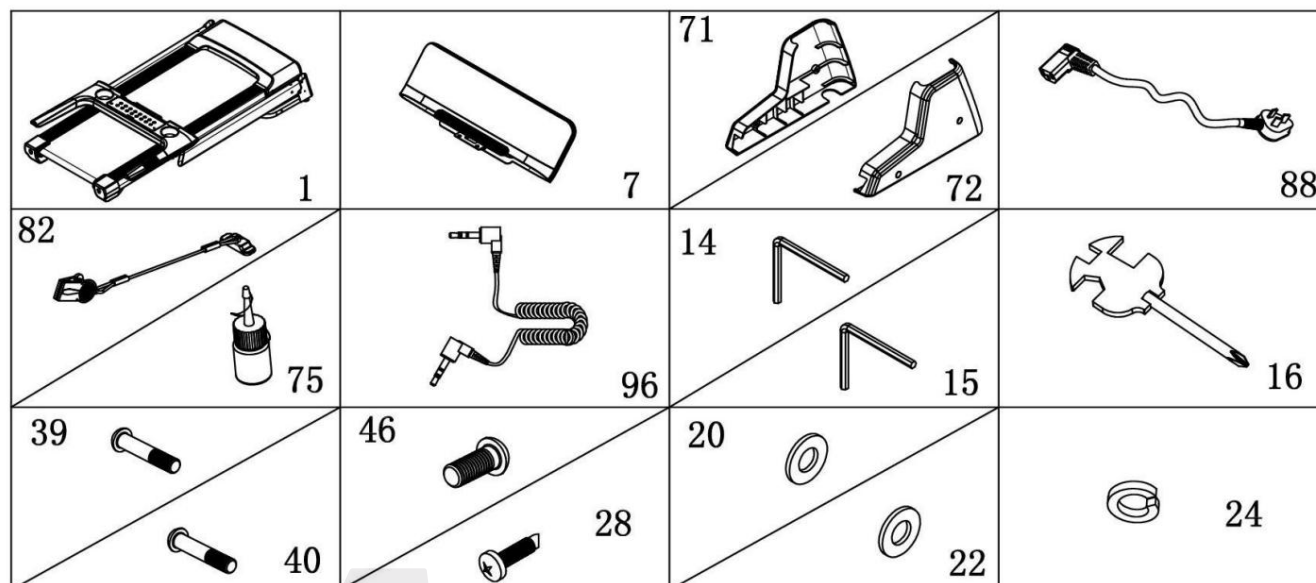
**FIGYELMEZTETÉS:** Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával vagy egészségügyi szakemberrel, különösen 35 év alattiak vagy már meglévő egészségügyi problémákkal küzdők esetében. Nem vállalunk felelősséget semmilyen problémaért vagy sérülésért, ha nem követi az előírásainkat. A futópadot gondosan összeszereljük és motorvédővel borítjuk, majd csatlakoztatjuk a hálózathoz.

Összeszerelés előtt feltétlenül ellenőrizze a mellékelt alkatrészlista segítségével, hogy a szállítmány teljes-e.

- 1, A futópad használata előtt győződjön meg arról, hogy a biztonsági kapcsok fel lettek-e erősítve a ruházatra vagy az övekre.
- 2, Ne helyezzen semmilyen tárgyat a berendezés bármely részébe, amely károsíthatja a berendezést.
- 3, Helyezze a futópadot tiszta, sík felületre. Ne helyezze a futópadot vastag szőnyegre, mivel az akadályozhatja a megfelelő szellőzést. Ne helyezze a futópadot víz közelébe vagy a szabadban.
- 4, Soha ne engedje le a futópadot, miközben a futópadon áll. A bekapcsolás és a sebességszabályozó beállítása után szünet állhat be, mielőtt a futópad elkezd mozogni, mindig álljon a váz oldalán lévő lábtartókra, amíg a futópad el nem kezd mozogni.
- 5, A futópadon való edzés közben viseljen megfelelő ruházatot. Ne viseljen hosszú, bő ruházatot, amely beakadhat a futópadba. Mindig gumitalppal ellátott futó- vagy aerobiccipőt viseljen.
- 6, Tartsa távol a gyerekeket és a háziállatokat a futópadtól, amikor elkezd edzeni.
- 7, Vacsora után 40 percig ne végezzen testmozgást.
- 8, A berendezés felnőttek számára alkalmas, kiskorúakat felnőttek kell kísérenie edzés közben.
- 9, Amikor először kezd edzeni, a kapaszkodjon a kapaszkodókba, amíg meg nem ismeri és meg nem kényelmesedik a futópaddal.
- 10, A futópad beltéri használatra szánt eszköz, nem kültéri használatra, a sérülések elkerülése érdekében. Tartsa a tárolóhelyet tisztán és vízszintesen, szárazon. Más célra ne használja, csak edzésre.
- 11, Vásárolja meg a tápkábelt a forgalmazótól vagy forduljon közvetlenül cégünkhöz, csak a futópadot szerelje fel a tápkábelhez.
- 12, Ha a futópad sebessége hirtelen megnő az elektronika meghibásodása vagy a sebesség nem szándékos növelése miatt, a futópad hirtelen leáll, amikor a húzórudat leválasztják a tartóról.
- 13, Ne csatlakoztassa a vezeték a kábel középre; ne hosszabbítsa meg a kábelt, és ne cserélje ki a kábel dugóját; ne helyezzen nehéz tárgyat a kábelre, és ne helyezze a kábelt hőforrás közelébe; tilos a több aljzatot tartalmazó aljzat használata lyukakkal; ezek tüzet okozhatnak, vagy emberek megsérülhetnek a tápegység által.
- 14, Kapcsolja ki a tápellátást, ha a berendezés nincs használatban. Amikor a tápellátás megszakad, ne húzza meg a tápvezeték, hogy elkerülje annak megszakítását. Helyezze a dugót egy biztonsági földelő áramkörrel ellátott aljzatba, mivel a tápvezeték egy professzionális berendezés. ha a tápvezeték megsérült, akkor közvetlenül a szakemberekhez kell fordulnia.
- 15, Ez a futópad csak otthoni használatra készült.
  - A használati utasítás csak a vásárló tájékoztatására szolgál.
  - A szállító nem vállal felelősséget a fordításból eredő hibákért vagy a termék műszaki specifikációjának változásáért.
  - Minden feltüntetett adat hozzávetőleges, és nem használható semmilyen orvosi területen.
- 16, biztonsági terület a futópad mögött: 1000 x 2000 mm

# TELEPÍTÉSI ÚTMUTATÓ

Amikor kinyitja a dobozt, az alábbi alkatrészeket találja a dobozban



## ALKATRÉSZLISTA:

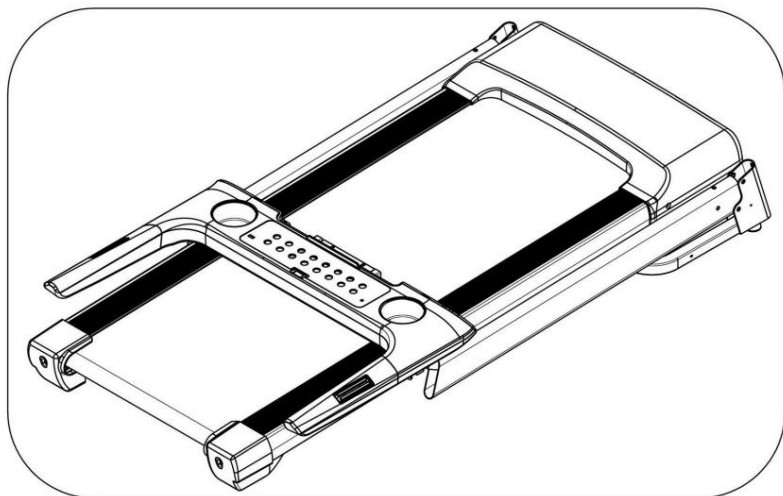
NEM	DES.	Specifikációs számok NO	DES.	Specifikációs sz.
1	Fő keret	1	16 Villáskulcs csavarhúzóval S=131415	1
7	Panel összeszerelés	1	39 Csavar	M8*45 2
71	Bal oldali alapburkolat	1	40 Csavar	M6*15 4
72	Jobb oldali alapburkolat	1	46 Csavar	M8*20 4
88	Tápvezeték	1	28 Csavar	ST4.2*20 4
75	Olajpalack	1	20 Lapos alátét	6 4
82	Biztonsági kulcs	1	22 Ív alátét	8 4
14	5 #Imbuszkulcs	1	24 Rugós alátét	6 4
15	6 #Imbuszkulcs	1	96 MP3 vezeték	Választható 1

## RÖGZÍTŐ SZERSZÁMOK:

5# imbuszkulcs	5mm	1db
6# imbuszkulcs	6mm	1db
Villáskulcs csavarhúzóval S=13,14,15		1db

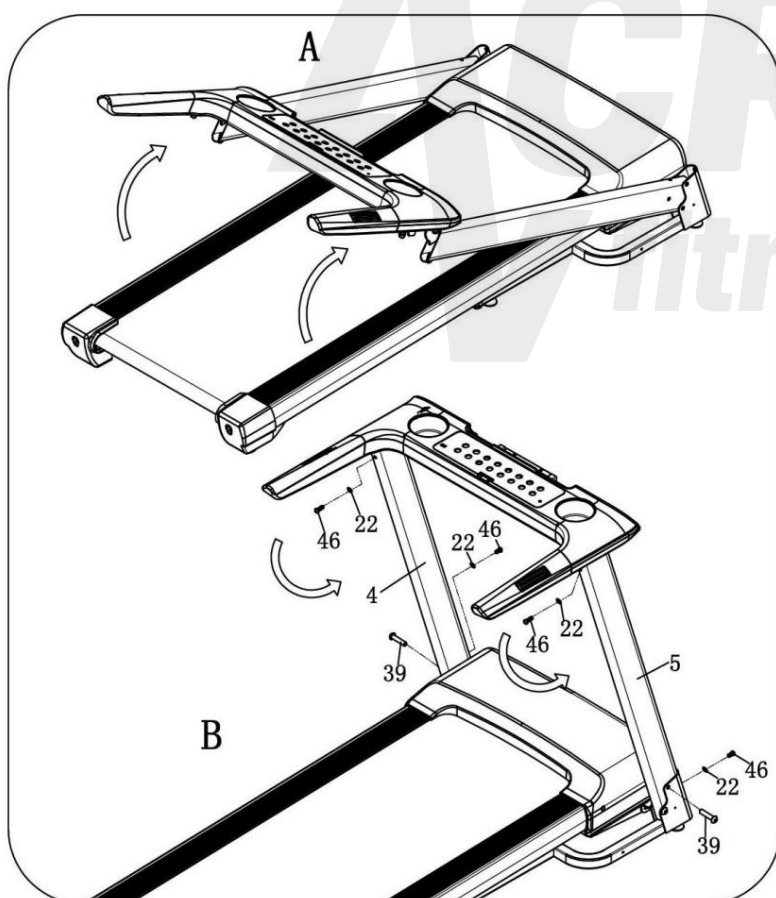
**Figyelem:** Ne csatlakoztassa a tápegységet a telepítés befejezése előtt.

## 1. LÉPÉS :



1. Nyissa ki a dobozt, vegye ki a fenti alkatrészeket, és tegye a fő keretet a sík talajra.

## 2. LÉPÉS :



1. A bal oldali A/B képhez hasonlóan először hajtsa össze a számítógépet, és állítsa fel a nyíl irányába;

2. Ezután egy 5#-os imbuszkulccsal (14) enyhén rögzítse a számítógépet az L&R állvány csöveihez a csavarral (46) és az ív alátéttel (22).

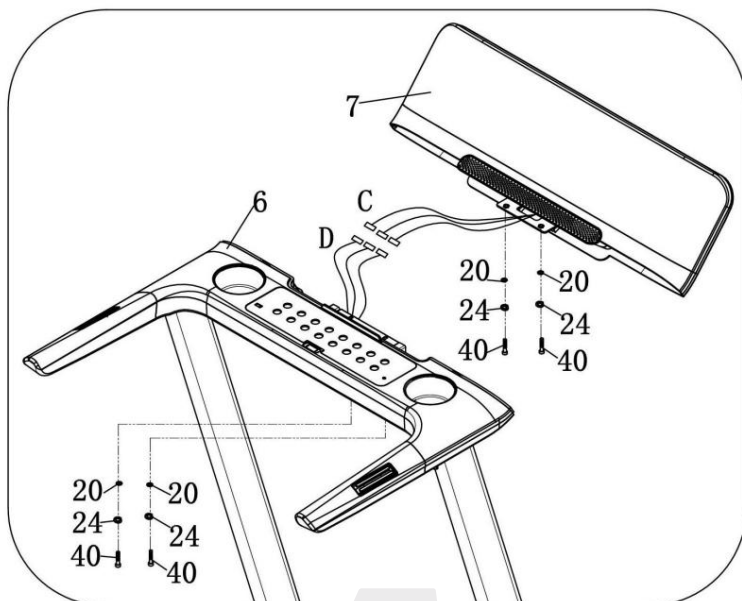
3. Ezután az 5# imbuszkulcs (14) és a csavar (39) segítségével rögzítse az állványt (4/5) az alapkerethez;

4. Végül enyhén rögzítse az állványt az alapkerethez az 5# imbuszkulcs (14), csavar (46) és ív alátét (22) segítségével.

A bal oldal ugyanaz, mint a jobb.

Megjegyzés: Kérjük, egy kézzel fogja meg az oszlopokat, hogy elkerülje a sérüléseket.

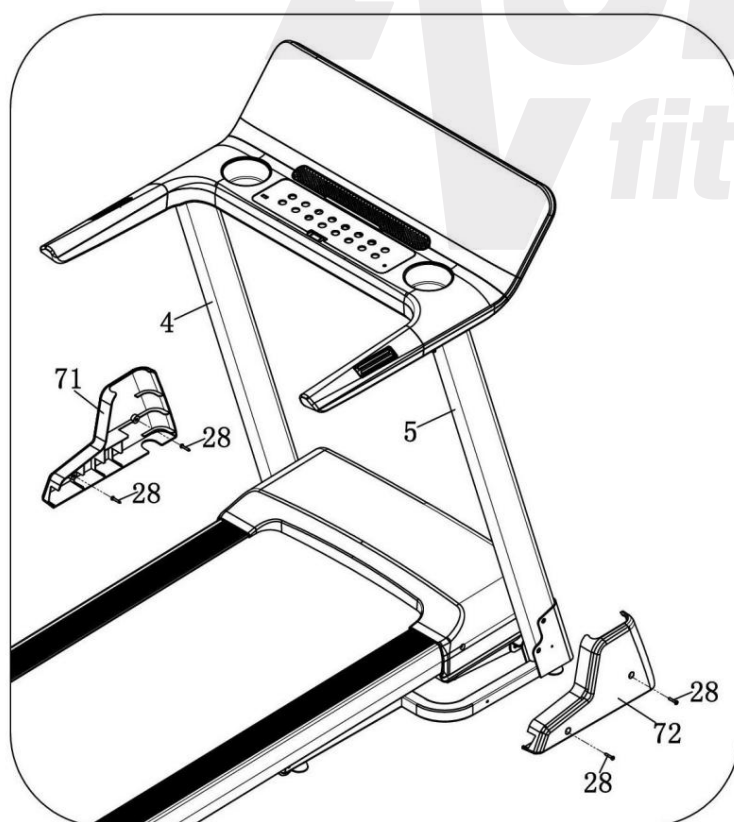
## 3. LÉPÉS :



1. Csatlakoztassa a kommunikációs vonalat C és D egyenként;

2. Ezután helyezze be a panelegységet (7) a konzollemez-szerelvénybe (6), és rögzítse a csavart (40), a rugós alátétet (24), a lapos alátétet (20) a panszerelvényhez (7).

## 4. LÉPÉS



1. Rögzítse a fenti csavarokat erősen függőleges helyzetben és a számítógépben;

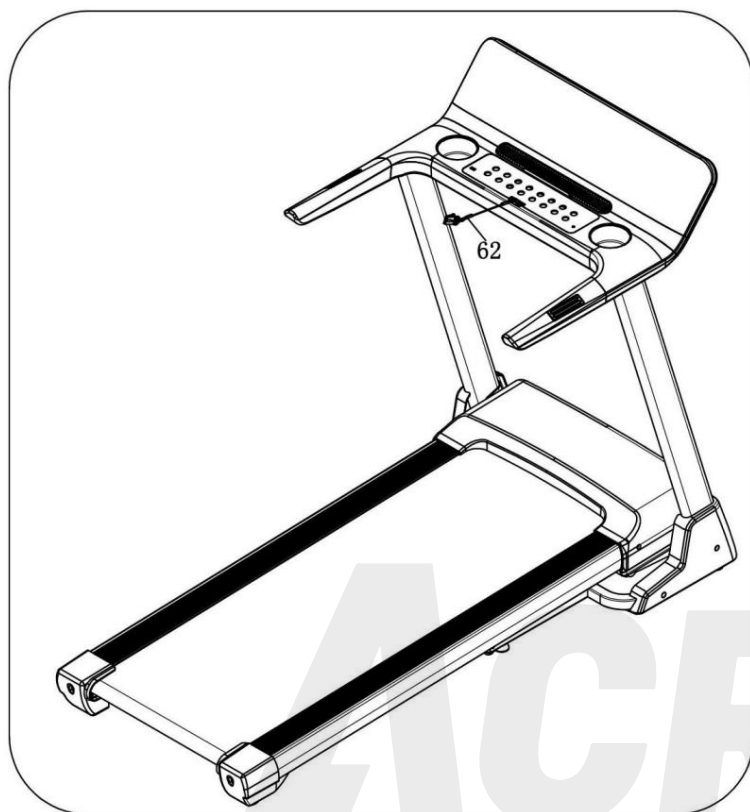
2. Rögzítse a bal oldali alapburkolatot a csavarhúzó kulccsal (16) és a csavarral (28). (71) az alapkeretbe.

3. A jobb oldal ugyanaz, mint a bal.

Megjegyzés: Az alapburkolatot az állványhoz kell rögzíteni.



## 6. LÉPÉS:

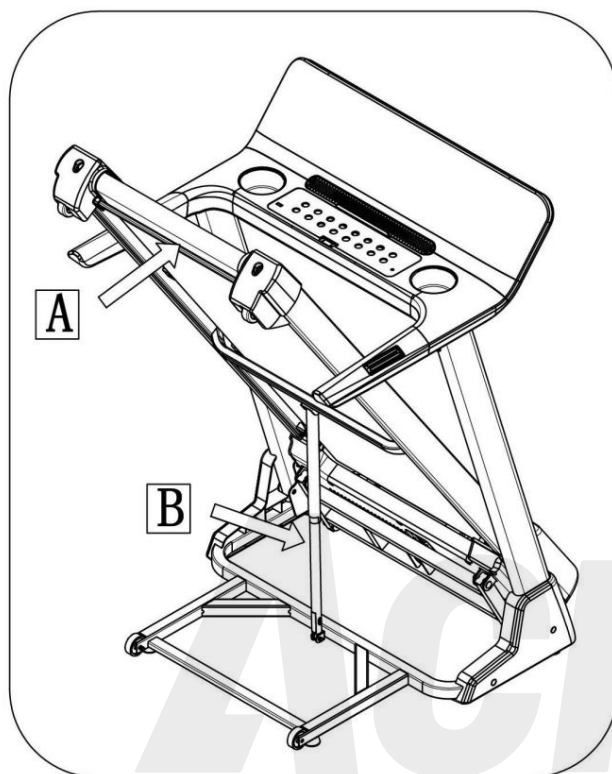


1. Helyezze a biztonsági kulcsot (62) a számítógépre.

**FIGYELEM:** Kérjük, ellenőrizze a teljes szerelvényt a fenti követelményeknek megfelelően, és rögzítse az összes csavart. Miután ellenőrizte, hogy minden rendben van, hajtsa végre a következő műveleteket. A futópad használata előtt figyelmesen olvassa el a használati útmutatót.

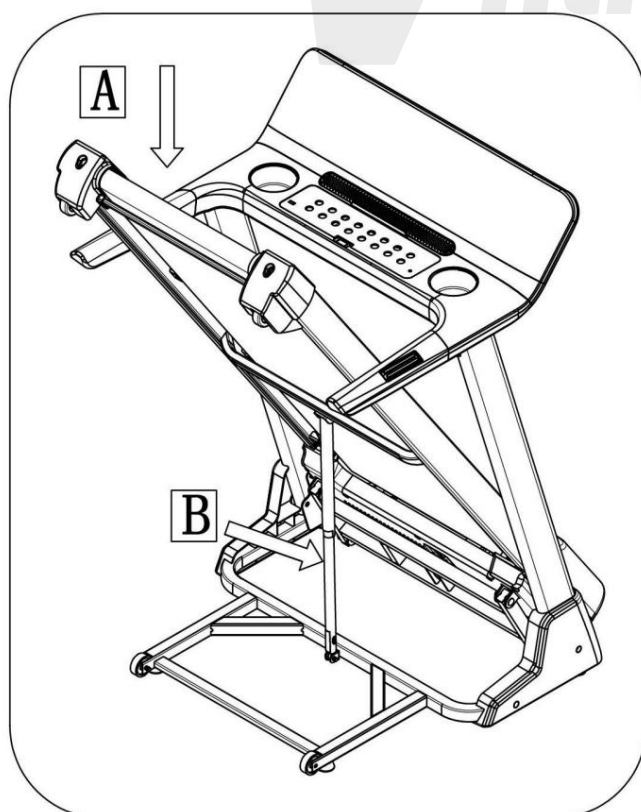
## SZERELÉSI ÚTMUTATÓ

Felhúzni:



Húzza ki az alapkeretet az (A) pozícióban, amíg meg nem hallja a nyomórúd (B) hangját a kör alakú csőben.

Lehúzás:



Kézzel támassza meg az A helyet, rúgja meg a tolórúd helyét, ekkor az alapkeret automatikusan leesik (kérjük, tartson távol minden embert és állatot, ha a gép leesik).

## TECHNIKAI PARAMÉTEREK

FELÉPÍTETT MÉRET (mm)	1710*840*1280mm	ERŐ	Ahogy az értékelési címke is mutatja
ÖSSZEHAJTHATÓ MÉRET (mm)	1055*840*1450mm	Maximális kimeneti teljesítmény	Ahogy az értékelési címke is mutatja
FUTÁS FELÜLET MÉRET (mm)	1400*500mm	SEBESSÉGTARTOMÁNY	1,0-18KM/H
NETTÓ TÖMEG	74 kg	MAX KEDVEZMÉNYES SÚLY	135 kg
5 LED-ES ABLAK FEHÉRVEL HÁTSÓ FÉNY	Sebesség, idő, dőlésszög, távolság, kalória, pulzus		

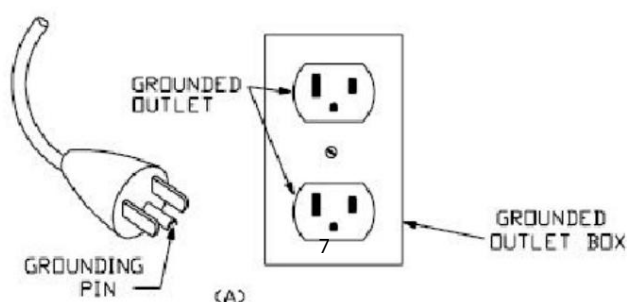
## FÖLDELÉSI MÓDSZEREK

Ezt a terméket földelni kell. Hiba vagy meghibásodás esetén a földelés a legkisebb ellenállású utat biztosítja az elektromos áram számára, így csökkentve az áramütés veszélyét. Ez a termék egy készülék földelő vezetékkel és egy földelő dugóval ellátott kábellel van felszerelve. A dugót megfelelő konnektorba kell dugni, amely megfelelően van felszerelve és az összes helyi készüléknek megfelelően földelve.

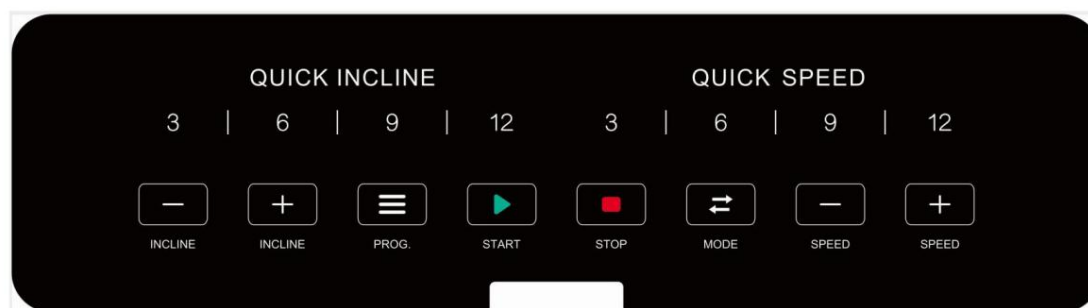
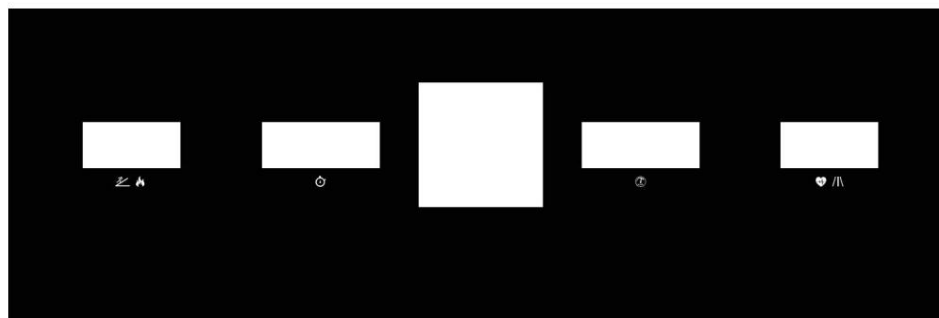
**VESZÉLY** - A készülék földelővezetékének helytelen csatlakoztatása áramütés veszélyét eredményezheti. Ha kétségei vannak afelől, hogy a termék megfelelően van-e földelve, forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz. Ne módosítsa a termékkel együtt szállított dugót - ha az nem illik a konnektorba, kérjen szakképzett villanyszerelőt, hogy szereltesse be a megfelelő konnektort.

Ezt a terméket 220-240/100-120 V-os áramkörben való használatra tervezték (kérjük, válassza ki a megfelelő feszültséget), és földelt dugóval rendelkezik, amely úgy néz ki, mint a következő ábrán látható A vázlaton látható dugó. Győződjön meg róla, hogy a terméket a dugóval azonos konfigurációjú konnektorba csatlakoztatja. Ehhez a termékhez nem szabad adaptert használni (az alábbi kép csak tájékoztató jellegű, a tényleges dugó és aljzat az importáló országtól függ).

Grounding methods



## 1. KIJELZŐ ABLAK:



## 2. LCD ABLAK – A KIJELZŐ RÉSZLETEI:

INCLINE és CALORIES: Amikor a megfelelő ikon világít, a megfelelő elem jelenik meg;

TIME: Futási idő kijelzése;

SPEED: Sebesség kijelző;

PULZUS és TÁVOLSÁG: pulzusszám és megtett távolság adatok megjelenítése. Amikor a megfelelő ikon világít, a megfelelő elem jelenik meg;

A középső ablak egy rács ablak, amely néhány tippet mutat.

## 3. GOMB FUNKCIÓK

„PROG” gomb: Nyomja meg ezt a gombot egy program kiválasztásához a manuális módból-P1---P15---FAT.

„MODE” gomb: Amikor a gép készenléti állapotban van, nyomja meg ezt a gombot az üzemmód kiválasztásához: kézi üzemmód, időszámláló mód, távolságszámláló mód, kalóriaszámláló mód.

Amikor a gép FAT módban van, a sorrend „Sex” (Nem) „Age” (Age) „Height” (Magasság) „Weight” (Súly).

„START” gomb: Nyomja meg ezt a gombot a gép elindításához, a gép a legalacsonyabb sebességgel vagy az alapértelmezett programsebességgel fog működni 3 másodperces visszaszámlálási idő után.

„STOP” gomb: Nyomja meg ezt a gombot a gép leállításához, a gép csökkenti a sebességet, de továbbra is megáll.

„SPEED+/-”: NYOMJA MEG A „SPEED+/-” GOMBOT: Állítsa be a sebességet. Nyomja meg a gombot a sebesség beállításához futás közben, vagy állítsa be az adatokat leálláskor.

„SPEED (3,6,9,12)”: Gyors sebességbeállítás.

„INCLINE+/-”: A dőlésszög beállítása. Nyomja meg a gombot a dőlésszög beállításához futás közben, vagy állítsa be az adatokat álló helyzetben.

„INCLINE (3,6,9,12)”: A lejtő gyors beállítása.

Bal kormánygomb: Dőlés beállító gomb.

Jobb kormánygomb: A sebesség beállítására szolgáló gomb.

Megjegyzés: Bármely gomb megnyomásakor hangjelzés hallható. Ha a gomb úgy van beállítva, hogy túllépje a paramétert, azt egy hosszú felszólító hang kíséri. Az Érvénytelen gomb megnyomásakor nem ad hangjelzést.

## 4. FŐ FUNKCIÓK

Nyissa ki a főkapcsolót, a képernyő ablaka világít, a gép készenléti állapotba kerül.

### 4.1. GYORS INDÍTÁS (kézi):

Helyezze be a biztonsági kulcsot, nyomja meg a ‚START‘ gombot, a futópád 3 másodpercen belül a legalacsonyabb sebességre fog működni, majd nyomja meg a SPEED+/- gombot a sebesség beállításához. Nyomja meg az INCLINE+/- gombot a dőlésszög beállításához. Nyomja meg a ‚STOP‘ gombot, vagy vegye ki közvetlenül a biztonsági kulcsot a futópád leállításához.

### 4.2. VISSZASZÁMLÁLÁSI MÓD:

A ‚MODE‘ gomb megnyomásával kiválaszthatja az időszámlálási módot, a távolságszámlálási módot, a kalóriaszámláló módot, és az alapértelmezett adatok és csillámok jelennek meg a képernyő ablakában. Az adatok beállításához nyomja meg egyszerre a SPEED+/- és az INCLINE+/- gombokat. Nyomja meg a ‚START‘ gombot, a gép a legalacsonyabb sebességgel fog működni, nyomja meg a SPEED+/- gombot a sebesség megváltoztatásához, nyomja meg az INCLINE+/- gombot a dőlésszög megváltoztatásához. A 0-ig történő visszaszámlálás után a gép simán leáll. A gép leállításához természetesen megnyomhatja a „STOP” gombot, vagy eltávolíthatja a biztonsági kulcsot a számítógépből.

### 4.3. BELSŐ TELEPÍTŐ:

Nyomja meg a ‚PROG‘ gombot a belső telepítő kiválasztásához a P1---P15 menüből. A program beállítása után az alapértelmezett adatok és csillámok jelennek meg az időablakban, nyomja meg a SPEED+/- vagy az INCLINE+/- gombot a futási idő beállításához. Minden program 16 részre volt felosztva, minden edzésidő=beállított idő/16. Nyomja meg a „START” gombot, a gép a sebesség és lejtő adatok első szakaszához fut. A szakasz vége után automatikusan a következő szakaszra megy, a sebesség és a lejtő a következő szakasz adatai szerint változik. Egy program befejezése után a gép simán leáll. Futás közben a SPEED+/- és INCLINE+/- gombokkal vagy a bal/jobbs kormánygombbal változtathatja a sebességet és a dőlést. A programba való belépés után a következő rész visszaáll az alapértelmezett adatokra. A gépet pedig bármikor leállíthatja a „STOP” gomb megnyomásával vagy a biztonsági gomb eltávolításával. A programozási mód végén a futópád 15 hangjelzést ad, majd minden adat 0-ra törlődik és készenléti üzemmódba kerül.

## 5. SZÍVRITMUS TESZT

Ha a pulzust két kézzel tartja, a pulzusszám 5 másodperc múlva megjelenik a pulzusablakban. A pontos pulzusérték elérése érdekében tartsa lenyomva a kézipulzust több mint 30 másodpercig, hogy tesztelje, mikor áll le a készülék. A pulzusszám adatok csak tájékoztató jellegűek, és nem tekinthetők orvosi adatoknak.

## 6. TESTSÍR TESZT

Amikor a futópád készenléti módban van, nyomja meg a „PROGRAM” gombot, amíg a „FAT” meg nem jelenik az ablakban. A „FAT” a testsír-teszt mód. Nyomja meg a ‚MODE‘ gombot a ‚SEX / AGE / HEIGHT / WEIGHT‘ paraméter kiválasztásához, a megfelelő ablakban a „-1-“, „-2-“, „-3-“, „-4-“ jelenik meg. Az egyes paraméterek beállítása után nyomja meg a SPEED+/- gombot a beállításához.

és az adatok megjelennek a megfelelő ablakban, majd nyomja meg a „MODE” gombot a befejezéshez, az ablakban „-5-“ és „--” jelenik meg, és lépjen be a készenléti állapotba. Két kézzel fogja meg a pulzusfogantyút, 5 másodperc múlva megjelennek a BMI adatok.

## 6.1 Adatok megjelenítése és beállítási tartomány

Paraméter típus	alapértelmezett	Beállítási tartomány	Mark
SEX (-1-)	0 (FÉRFI)	0—1	0= FÉRFI 1= NŐ
KOR (-2-)	25	10—99	
MAGASSÁG (-3-)	170 CM	100-240 CM	
SÚLY (-4-)	70 kg	20-160 kg	

### 6.2 BMI referencia

(BMI)	
<19	Súly alatt
19--26	Normál súly
26--30	Túlsúly
>30	Elhízottság

## 7. AZ ALVÁS FUNKCIÓI

Ha több mint 10 percig áll, a rendszer kikapcsol minden kijelzőt, és alvó módba lép. Nyomja meg bármelyik gombot az ébresztéshez.

## 8. BIZTONSÁGI GOMB FUNKCIÓ

Valahányszor kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópád gyorsan leáll, minden adat visszaáll, minden ablak „---” látható. Minden normál működésnek zárolt biztonsági kulcs állapotban kell lennie.

## 9. MP3 funkció: (opcionális)

Amikor a futópád be van kapcsolva, csatlakoztasson egy MP3-at vagy más audioeszközt, és az ablak elkezd lejátszani a zenét. A hangerő az audioeszközön állítható. Állítsa be a megfelelő hangerőt úgy, hogy ne befolyásolja a hangminőséget, és helyezze be a hangfrekvenciás áramkört.

## 10. FUTÓADATOK KIJELEZÉSE ÉS BEÁLLÍTÁSI TARTOMÁNY

	TARTOMÁNY MUTATÁSA	ALAPÉRTTELMEZETT PROGRAM	ALAPÉRTTELMEZETT MÓD	TARTOMÁNY BEÁLLÍTÁSA
SEBESSÉG (KM/Ó)	1,0-18 km	-----	-----	-----
LEJTŐ(%)	20%			0-20%
IDŐ	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00---99:00
TÁVOLSÁG	0,00-99,9 km	-----	1,00 km	0,5-99,9 km
KALÓRIA	0Kcl-999Kcl	-----	50 Kcl	10Kcl-990Kcl



## 11. ADATTÁBLÁZAT

IDŐ		Beállított idő / 16 = intervallum futási idő																		
		1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12		13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4			4	5	5	3	4	5	4	4		3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2			3	3	2	2	1	2	2	1		3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5			6	6	6	4	5	6	4	4		2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2			3	2	2	2	2	2	3	3		4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6			7	7	7	4	7	7	4	4		4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2			3	3	2	2	2	2	4	4		6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6			5	7	7	8	8	5	9	5		6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2			3	3	2	2	2	2	4	4		6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5			7	5	6	7	8	8	5	4		6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4			5	5	4	4	4	4	5	5		3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4			8	8	6	7	8	8	6	4		5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5			4	3	3	3	3	4	4	4		3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3			3	4	5	3	4	5	3	3		6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4			6	6	6	7	7	8	8	9		6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6			4	6	7	4	6	7	4	4		3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5			6	7	8	9	9	9	10	10		12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7			7	8	4	8	9	9	4	4		6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6			4	4	6	6	5	5	8	8		9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6			4	6	8	8	6	6	5	4		4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6			8	8	4	4	4	5	5	8		10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10			10	10	7	7	10	10	5	5		5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2			2	2	2	2	2	4	5	6		5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9			5	8	5	9	7	5	5	7		5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2			5	0	0	2	3	5	7	3		6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5			7	5	5	7	9	5	8	5		9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6			3	7	5	3	2	0	0	5		2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5			4	3	2	1	2	3	4	5		4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4			6	6	6	7	7	8	8	9		6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8			4	4	2	2	2	4	6	8		4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4			5	5	4	4	4	4	5	5		3	2	2	2

## GYAKORLATI UTASÍTÁSOK

### Bemelegítő fázis

Ha Ön 35 évnél idősebb, vagy nem túl egészséges, és először edz, konzultáljon orvosával vagy szakemberrel. Mielőtt elkezdené használni a motoros futópaddockot, tanulja meg, hogyan kell kezelni a gépet, tudja jól, hogyan kell elindítani, leállítani, beállítani a sebességet stb. ne álljon ilyenkor a gépen. Ezután már használhatja a gépet. Álljon a csúszásmentes szőnyegre mindkét oldalon, és fogja meg a fogantyút mindkét kezével. Tartsa a gépet alacsony, kb. 1,6~3,2 km/h sebességen, majd próbálja meg egy lábbal futtatni a gépet, ha megszokta a sebességet, akkor futhat a gépen, és hozzáadhatja a sebességet 3 és 5 km/h között. Tartsa a sebességet körülbelül 10 percig, majd állítsa le a gépet.

### Gyakorlási fázis

Használat előtt tanulja meg a sebesség és a dőlésszög beállítását. Gyalogoljon kb. 1 km-t egyenletes sebességgel, és írja fel az időt, ez kb. 15-25 percet vesz igénybe. Ha 4,8 km/h sebességgel sétál, 1 km körülbelül 12 percig tart. Ha jól érzi magát egyenletes sebességnél, akkor növelheti a sebességet és a meredekséget, 30 perc elteltével már jó edzést végezhet. Ebben a szakaszban nem szabad egyszerre túl sokat növelni a sebességet vagy a meredekséget, ez tarthatja kényelmesen.

### Az edzés intenzitása

2 percig 4,8 km/h sebességgel melegítsen be, majd növelje 5,3 km/h-ra, és folytassa a gyaloglást 2 percig, majd növelje 5,8 km/h-ra, és folytassa a gyaloglást 2 percig. Ezután 2 percenként növelje a sebességet 0,3 km/h-val, amíg gyorsan zihál, de jól érzi magát.

Kalóriaégetés - a leghatékonyabb módszer

Melegítsen be 5 percig: 4-4,8KM/H sebességgel, majd lassan növelje a sebességet 0,3KM/H/2 percenként, amíg el nem éri a stabil sebességet, amit 45 percig kényelmesen érez. 45 percig a mozgás intenzitásának növelése érdekében az 1 órás TV program alatt tarthatja a sebességet, majd minden reklámintervallumban növelheti a sebességet 0,3KM/H-val, majd visszatérhet az eredeti sebességre. a reklámidőszakban és az azt követő pulzusszám-emelési időszakban ismerkedhet meg a kalóriaégető edzés legjobb hatékonyságával. Végül 4 perc alatt fokozatosan lassítsa le a sebességet.

### Gyakorlási gyakoriság

Ciklusidő: Az edzéstervet tudományosan állítsa össze, ne csak hobbiból.

A futópaddock sebességének és emelkedésének beállításával szabályozhatja a futás intenzitását. Javasoljuk, hogy kezdetben ne a dőlésszöget állítsa be; a dőlésszög javítása hatékony módja az edzés intenzitásának növelésének. Az edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával vagy egészségügyi szakemberrel. A szakemberek segíthetnek Önnek az életkorának és egészségi állapotának megfelelő edzésterv összeállításában, a mozgás sebességének, az edzés intenzitásának meghatározásában. Ha mellkasi szorítást, mellkasi fájdalmat, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, szédülést vagy egyéb kellemetlenséget tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba. A folytatással kapcsolatban konzultáljon kezelőorvosával vagy egészségügyi szakemberrel.

Választhat normál gyaloglási sebességet vagy futási sebességet, amennyiben mindig futópaddockal edz.

Ha nincs elég tapasztalata, vagy nem erősíti meg a teszt sebességét, akkor kövesse az utasításokat:

Az 1-3,0KM / h	sebesség fizikailag nem jó.
A 3,0-4,5KM/H	sebesség kevesebb mozgást és testmozgást jelent.
Sebesség 4,5-6,0KM/H	normál gyaloglás
Sebesség 6.0-7.5KM/H	Gyors gyaloglás
Sebesség 7,5-9,0KM/H	Kocogás
Sebesség 9,0-12,0KM/H	mérsékelt gyors gyaloglás
Sebesség 12.0-14.5M/H	jó tapasztalat a futásban
Sebesség 14.5-18.0KM/H	kiváló futó

Megjegyzés: Mozgássebesség  $\leq 6$ KM/H, normál gyaloglás; mozgássebesség  $\geq 8,0$ KM/H, kocogás.

## BEMELEGÍTŐ SZAKASZ

Edzés előtt jobb, ha nyújtógyakorlatokat végzünk. A meleg izmokat könnyebb nyújtani, ezért először 5~10 percig melegítsen be. Ezután a következő módszerekkel összhangban álljon meg, és végezze el a nyújtó gyakorlatot - ötször, minden lábát minden alkalommal 10 másodpercig vagy több időt, hogy a gyakorlat után újra megtehesse.

1. Lefelé nyújtás: térd kissé behajlítva, a test lassan előrehajolva úgy, hogy a hát és a vállak lazák legyenek, próbálja meg a kezével megérinteni a lábfejeket. Tartsa 10-15 másodpercig, majd lazítson. Ismétlje meg a gyakorlatot háromszor (lásd az 1. ábrát).

2. Combhajlító nyújtás: üljünk tiszta ülésre, az egyik lábunk legyen egyenes. A másik lábat hozza befelé, hogy közel legyen a belső egyenes lábhoz. A kezével próbálja megérinteni a lábujjait. Tartsa 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismétlje meg mindkét lábával háromszor (lásd a 2. ábrát).

3. Nyújtsa az inakat a lábokban és a lábfejekben: kettőt a futópádon vagy faállványon, egy lábat az oszlopban. Tartsa a lábakat egyenesen, a sarkakat pedig a fal vagy a fa irányába billentve. Tartsa 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismétlje meg minden lábnál háromszor (lásd a 3. ábrát).

4. quadriceps stretch: bal kézzel fal vagy asztalra kezelni az egyensúlyt, majd jobb kézzel nyúljon hátra, hogy a jobb lábát lassú húzással megfogja a fenékre, amíg nem érzi, hogy az elülső combizmok megfeszülnek. Tartsa 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismétlje meg mindkét lábával, hogy háromszor végezze el (lásd a 4. ábrát).

5. A Sartorius (belső combizmok) nyújtása: Láb A térdet kifelé fordítva ülő helyzetbe állítsa. Kezével fogja meg a lábfejet lágyékhúzásban. Tartsa 10-15 másodpercig, majd engedje el. Ismétlje meg háromszor (lásd az 5. ábrát).



## FUTÓPAD BEÁLLÍTÁSOK

Figyelmeztetés:

TISZTÍTÁS VAGY KARBANTARTÁS ELŐTT MINDIG HÚZZUK KI A FUTÓPADOT A KONNEKTORBÓL.

Tisztítsa meg.

Tartsa tisztán a futópadoat a por rendszeres letörlésével. Ügyeljen arra, hogy a futópado mindkét oldalán lévő platform szabadon álló részét, valamint az oldalsó síneket is tisztítsa meg. A tiszta futócipő viselése csökkenti az idegen anyagok felhalmozódását a futópado alatt.

Megjegyzés: Ha futópadoáról van szó, akkor a futópadoat üzemben kell tartani: a motorburkolat eltávolítása előtt mindig húzza ki a futópadoat a konnektorból. Évente legalább egyszer vegye le a motorburkolatot, és porszívózzon a motorburkolat alatt.

### KENJE MEG A FUTÓPADOT ÉS A FEDÉLZETET

Ez a futópado alacsony karbantartási igényű, előre megolajozott fedélzeti rendszerrel van felszerelve. A futópado működésében és élettartamában jelentős szerepet játszhat a szíj és a fedélzet súrlódása, ezért rendszeres kenést igényel. A fedélzet rendszeres ellenőrzése ajánlott. Ha sérülést talál a fedélzeten, forduljon szervizközpontunkhoz.

Javasoljuk, hogy a fedélzetet az alábbi ütemterv szerint kenje:

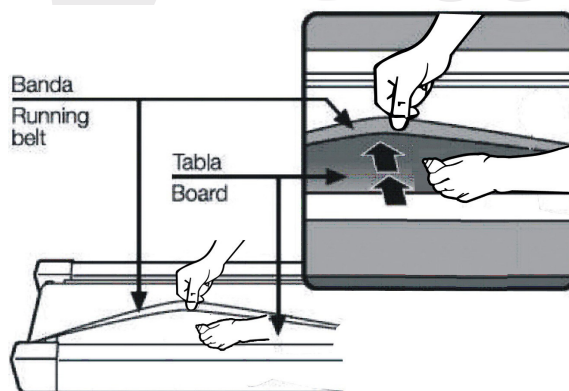
Könnyű felhasználó (kevesebb mint 3 óra/hét) évente.

Közepes felhasználó (3-5 óra/hét) hathavonta.

Erős felhasználó (több mint 5 óra/hét) háromhavonta.

Javasoljuk, hogy a kenőanyagot a forgalmazónktól vagy közvetlenül cégünkötől vásárolja meg.

Kérjük, vegye figyelembe: Bármilyen javításhoz szakemberre van szükség.



1, Javasoljuk, hogy a 2HS folytatása után 10 percre kapcsolja ki a tápellátást, hogy jót tegyen a futópado karbantartásának.

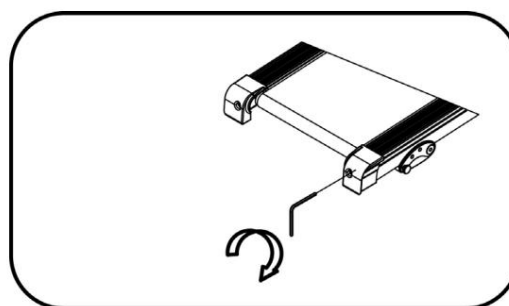
2, A működés közbeni csúszás elkerülése érdekében a szíj nem túl laza; a görgő és a szíj közötti nagyobb kopás elkerülése és a gép jó működésének fenntartása érdekében a szíj nem túl szoros. Beállíthatja a lemezek és az öv közötti távolságot, az övnek mindkét oldalon körülbelül 50-75 mm távolságra kell lennie a lemezekötől, ha ez a legjobb, akkor nem túl szoros és laza.

## A FUTÓPAD KÖZÉPPONTJA

Helyezze a futópadot sík felületre.

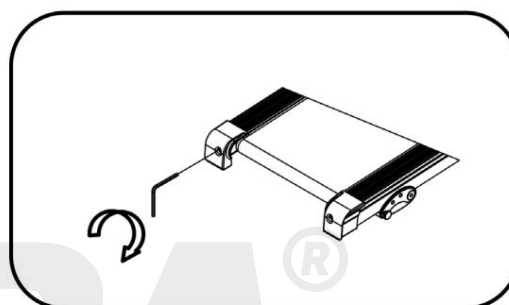
Futtassa a futópadot körülbelül 6-8 km/h sebességgel, és ellenőrizze a futás állapotát.

Ha a futópad jobbra tolódott, húzza ki a takarékos órát és a kapcsolót, fordítsa el a jobb oldali állítócsavart 1/4 fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba, majd kezdjen el futni, amíg a futópad középre nem kerül. PIC A



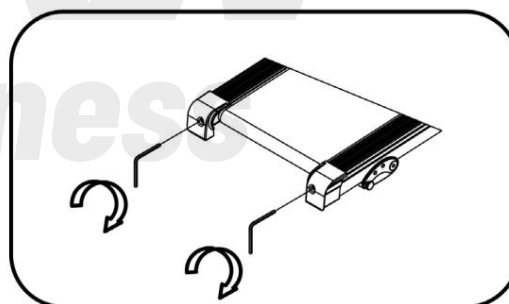
A

Ha a futószalag balra mozdult el, húzza ki a biztonsági órát és kapcsolót, fordítsa el a bal oldali állítócsavart 1/4 fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba, majd kezdjen el futni, amíg a futószalag középre nem áll.



B

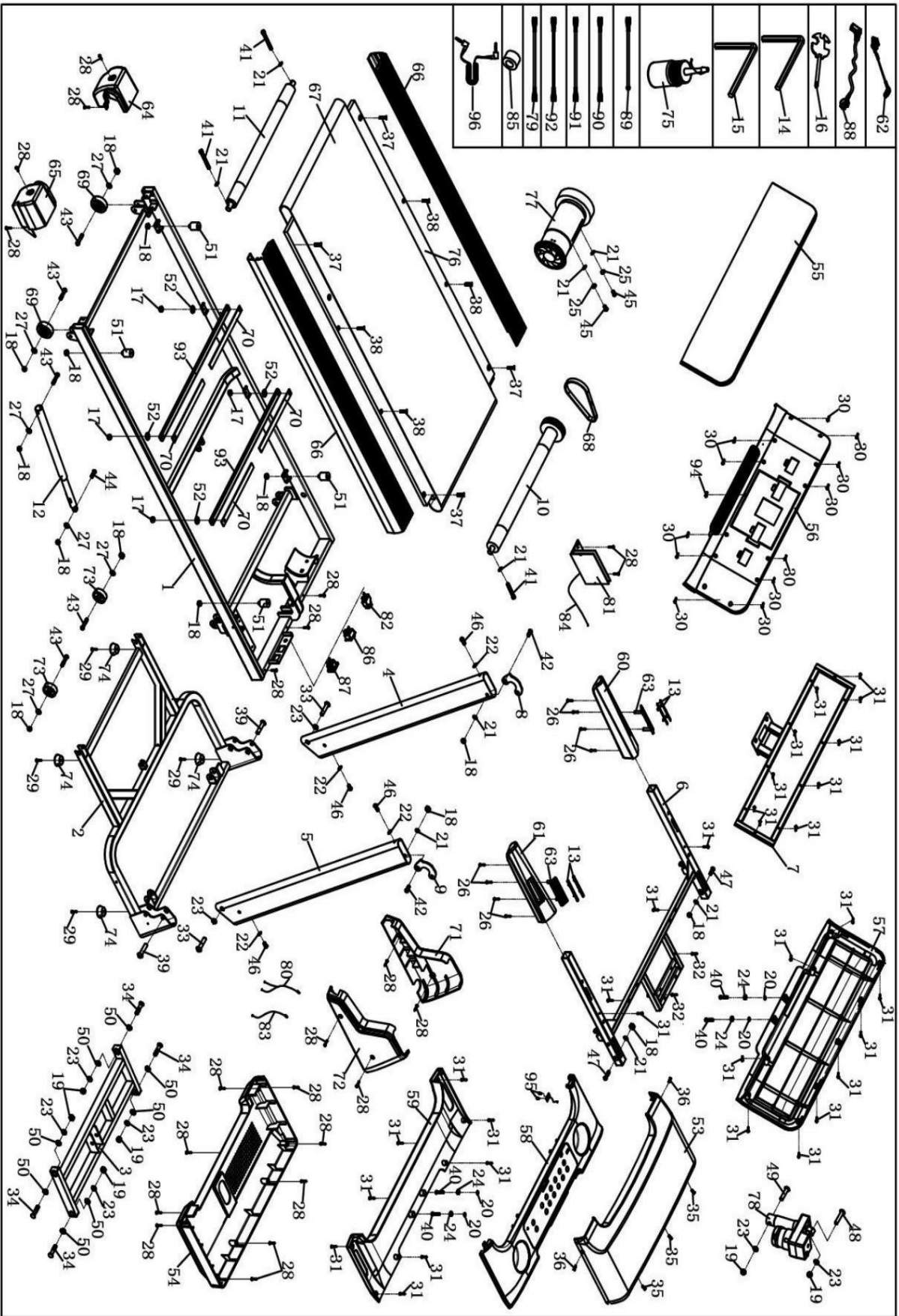
Állítsa be a szíjfeszítést időben, hogy a futás után feloldódjon. Húzza ki a biztonsági órát és kapcsolót, fordítsa el a bal és jobb oldali állítócsavart 1/4 fordulatot az óramutató járásával megegyező irányba, majd indítsa újra a futást, erősítse meg a szíjfeszítést, amíg a szíj megfelelően meg nem feszül. PIC C



C



Robbantott alkatrészek diagramja





## ALKATRÉSZ LISTA

NEM.	LEÍRÁS	SPECIFIKÁCIÓK.	MENNY.	SZ.	LEÍRÁS	SPECIFIKÁCIÓK.	MENNYISÉG
1	Fő keret		1	49	Csavar	M10*55	1
2	Alapkeret		1	50	Távolságtartó hüvely		8
3	Ferde keret		1	51	Párna		4
4	Bal függőlegesen		1	52	Szigetelő nylon betét		4
5	Jobbra egyenesen		1	53	Motor fedele		1
6	Számítógép tartó		1	54	Motor alsó burkolata		1
7	Panel összeszerelés		1	55	Panel burkolat		1
8	Bal forgó lemez		1	56	Panel felső fedél		1
9	Jobbra forgó lemez		1	57	Panel alsó burkolat		1
10	Első görgő		1	58	Számítógép felső borítója		1
11	Hátsó görgő		1	59	Számítógép alsó burkolata		1
12	Henger		1	60	Bal oldali sáv		1
13	Pulse fémlemez		4	61	Jobb oldali sáv		1
14	5 #Imbuszkulcs	5 mm	1	62	Biztonsági kulcs		1
15	6 #Imbuszkulcs	6 mm	1	63	Impulzus betét		2
16	Villáskulcs csavarhúzóval		1	64	Bal hátsó sapka		1
17	Záróanya	M6	4	65	Jobb hátsó sapka		1
18	Záróanya	M8	6	67	Mellékvágány		2
19	Záróanya	M10			Futóöv		1
20	Lapos alátét		4		Motor szíj		1
21	Lapos alátét	6 8	9		Mozgó kerék		2
22	Ív alátét	8	4	70	erősítő csópárna		4
23	Záróalátétet	10	8	71	Bal oldali alapburkolat		1
24	Rugós alátét	6	4	72	Jobb oldali alapburkolat		1
25	Rugós alátét	8	2	73	Szállító kerék		2
26	Csavar	ST4.2*20	8	74	Lábpárna		4
27	Záróalátétet	8	6	75	Olajpalack		1
28	Csavar	ST4.2*20	22	76	Járópalló		1
29	Csavar	ST4.2*25	4	77	DC motor		1
30	Csavar	ST4.2*9	12	78	Ferde motor		1
31	Csavar	ST4.2*20	31	79	Egy vezetékes		1
32	Csavar	ST4.2*50	2	80	Impulzus vezeték		2
33	Csavar	M10*50	2	81	Vezérlőtábla		1
34	Csavar	M10*45	4	82	Túlterhelés védő		1
35	Csavar	ST4.2*19	3	83	Számítógép felső vezeték		1
36	Csavar	ST4.2*30	2	84	Számítógép alsó vezeték		1
37	Csavar	M8*25	4	85	Mágneses gyűrű		1
38	Csavar	M6*40	4	86	Kapcsoló		1
39	Csavar	M8*45	2	87	Konnektor		1
40	Csavar	M6*15	4	88	Tápvezeték		1
41	Csavar	M8*65	3	89	Földelő vezeték		1
42	Csavar	M8*40	2	90	AC Egyvezetékes	120 mm	2
43	Csavar	M8*42	5	91	AC Egyvezetékes	450 mm	1
44	Csavar	M8*25	1	92	Kék Egyvezetékes		1
45	Csavar	M8*16	2	93	Futódeszka erősítő cső		2
46	Csavar	M8*20	4		Csavar	ST2.9*8	1
47	Csavar	M8*30	2	95	Csavar	ST2,9*6,5	2
48	Csavar	M10*45	1	96	MP3 vezeték	Választható	1

# HIBAEELHÁRÍTÁSI ÚTMUTATÓ

KÓD	OK	MEGOLDÁS
E01	1.üzenet vezeték elszakadt vagy nem jól csatlakozott	1. Ellenőrizze, hogy a számítógép és az alsó vezérlő van-e tábla vezeték jól csatlakozik; 2. Ellenőrizze, hogy az IC az alsó vezérlőpanelen van-e lazítsa meg, állítsa vissza az IC-t
E02	1. Kötéres összecsapás	1. Ellenőrizze, hogy a tápfeszültség 50%-kal alacsonyabb-e mint a normál feszültség, használja a normál tesztelendő feszültség; 2. ellenőrizze, hogy a vezérlőkártya nem égett-e be szabálytalan szag, cserélje ki a vezérlőkártyát; 3. Ellenőrizze, hogy a motor vezetéke jól van-e csatlakoztatva, majd csatlakoztassa újra.
E03	nincs érzékelő jel	1. Ellenőrizze, hogy világít-e a jelzőlámpa a vezérlőkártyán világít, ha a jelzőlámpa kiégett, cseréljen jelzőlámpát.  2. Ellenőrizze, hogy az érzékelő dugója jól van-e csatlakoztatva 3. Ellenőrizze, hogy a mágneses érzékelő elromlott-e, ill jól csatlakozik, csatlakoztassa újra vagy cserélje ki a mágneses érzékelő.
E05	Áram túlterhelés elleni védelem	1. Túl névleges terhelés vagy a motor elakadt, ami túlzott áramerősséget okoz, a gép elindul önvédelmi rendszer. Állítsa be a gépet és indítsa újra; 2. Ellenőrizze, hogy van-e zaj a motorból vagy ha a motor/alsó vezérlőtábla lenne kiégett, ha kiégett motort cserélni ill alsó vezérlés; 3. Ellenőrizze, hogy rossz-e a tápfeszültség, használja megfelelő feszültség az újbóli teszteléshez.
„----” megjelenítése	1. A biztonsági kulcs nincs a gombon kijelölt helysín 2. A biztonsági kulcs nincs csatlakoztatva jól vagy törve	1. Ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs a kijelölt helyen van-e webhely. 2. Ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs érzékelőkártyája megfelelő-e jól csatlakozott 3. Helyezze vissza a biztonsági kulcs érzékelőkártyáját számítógép belsejében
<p>Ha a motor nem forog, nyomja meg a „START” gombot. A motort vezérlő vezetéknek lehet Valami baj van. Például a vezérlőpanel védőcsője megsérült vagy leesik. Vagy a A motor vezetéke nincs jól csatlakoztatva. Vagy a vezérlőpanel IGBT-je kiégett Ellenőrizze, hogy a motorvezeték nincs-e benne jól csatlakoztassa, majd csatlakoztassa újra. Ellenőrizze, hogy a védőcső rendben van-e, állítsa be újra, vagy cseréljen egyet. Használjon multiméter, hogy ellenőrizze, hogy az IGBT kiégett-e, és cserélje ki az IGBT-t vagy a vezérlőkártyát.</p>		
E07/E08 EEPROM sérült		Cserélje ki a vezérlőkártyát

## Alkalmazás letölthető



Olvassa be a QR-kódot az APP közvetlen letöltéséhez, vagy töltsse le és telepítse az alkalmazásboltokból a „FitShow”, „Kinomap” vagy „Zwift” kifejezésre keresve.



**FITSHOW**



**KINOMAP**



**ZWIFT**

# JÓTÁLLÁSI LEVÉL

Erre a termékre 24 hónapos törvényes jótállás vonatkozik, hacsak másként nem szerepel. A megjelölt árutípusokra a törvényi szavatossági időn túlmenően 10 évre kiterjesztett jótállási idő jár, amely az adott árutípus vázszerkezetére vonatkozik. A garanciális feltételek meghosszabbított garanciális időszakra való teljesítése a vázszerkezeten a jelen garanciális idő alatt előforduló összes gyártási hiba ingyenes kijavítását jelenti, nevezetesen az ACRA, s.r.o. szervizközpontjaiban. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati útmutatóval együtt gondosan őrizze meg!

## Panaszok

A kellékszavatossági jogokat csak azzal az eladóval lehet gyakorolni, akitől a terméket vásárolta.

Szükséges rámutatni egy hibára - pl. kellően pontosan meg kell jelölni a hibát, vagy azt, hogy a hiba hogyan jelenik meg kívülről. Nem elég egy általánosan megfogalmazott kijelentés, hogy a termék hibás!

A kifogásnak tartalmaznia kell a vevő által érvényesített konkrét kellékszavatossági jogról szóló értesítést is, valamint az eladó pecséttel ellátott, kitöltött jótállási jegyével és az eladás dátumát tartalmazó vásárlást igazoló bizonylattal (nyugtával). Ugyanakkor a terméket megfelelő, lehetőleg eredeti csomagolással kell ellátni.

A Vevőnek joga van a hibát díjmentesen, szabályszerűen és időben (legkésőbb a reklamáció benyújtásától számított 30 napon belül, ha a vevő és az eladó hosszabb határidőben nem állapodnak meg), vagy a terméket kicseréltetni.

Nem számít bele a jótállási időbe az az idő, amely a kellékszavatossági jog gyakorlásától addig az időpontig tart, amikor a vevő a javítás befejezését követően köteles volt a terméket átvenni (függetlenül attól, hogy a vevő ténylegesen mikor vette át a terméket).

A tételhibákért való felelősség elévül, ha azt a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási időszak utolsó napjáig) nem gyakorolták.

## A garancia nem vonatkozik:

A termék szokásos használatából eredő kopása. (Normál használat a termék rendeltetésének és a mellékelt használati útmutatóban leírt módon történő használatot jelenti)

## A garancia nem vonatkozik az okozott hibákra:

Mechanikai sérülések; (például a termék vagy annak egy részének kicsomagolás közbeni elvágásából eredő hibák);

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó részéről, beleértve a harmadik feleket is; szakszerűtlen kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A felhasználói kézikönyvben leírt szükséges karbantartások elmulasztásával;

Kedvezőtlen külső hatásoknak való kitétség, alacsony/magas hőmérséklet, nem megfelelő tárolás;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa;

## Fizetett javítás:

Ha olyan hiba van, amelyre nem vonatkozik a garancia, vagy a jótállási idő már lejárt, és a vevő javítást kér, ez fizetett javítás.

Az árat és a feltételeket az ACRA r.o.

Az egyéb jogokra és kötelezettségekre a törvény rendelkezései az irányadók. A Polgári Törvénykönyv 40/1964. sz., különösen a 612. és azt követő §.

A fent említett termék felhasználásra és visszavételre történő csomagolásáért a törvény 10. és 12. §-a szerint díjat kellett fizetni. 477/2001 Coll. számú, csomagoláson, az EKO-KOM rendszerhez EK azonosító számon – F06020112.

Terméktípus megnevezése:		Eladás dátuma:		
		Az eladó pecsétje és aláírása:		
Igénylés időpontja	Defektet kritizáltak	A szervizközpont nyilvántartásai	Alkatrészcsere	Jegyzet

Ha kérdése van, forduljon a szervizközponthoz vagy a panaszosztályhoz:

ACRA, s. o. (azonosító: 64254330), Brodská 161, 513 01.

Panaszügyi osztály – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

## 02052020/A számú EK/EU megfelelési nyilatkozat

Ezúton megerősítjük, hogy a gép megfelel az alábbiakban felsorolt Európai Közösségi előírások, kormányrendeletek és szabványok összes vonatkozó előírásának. Ezt a megfelelési nyilatkozatot a gyártó kizárólagos felelősségére bocsátják ki.

### Importőr

(meghatalmazott képviselője): ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Csehország

### Termék:

név: Futópad  
típus: GB6500  
módosítások: GB3500N, GB4500N, GB5400, GB6400

### A termék funkciójának leírása és meghatározása:

Az elektromos dönthető futópad beltéri futáshoz használható. Sebesség 1-14,8 km/h, dönthető 3 állásban. Tápfeszültség 230 V AC. Az egyes módosítások bizonyos műszaki paraméterekben eltérnek. A felépítési elv és a felhasznált elemek megegyeznek.

### Igazolta:

Kormányrendelet, amely egyenértékű a 2014/35/EU tanácsi irányelvvel, 117/2016 Sb.  
kormányrendelet, amely egyenértékű a 2014/30/EU tanácsi irányelvvel, kormányrendelet sz., 176/2008. Korm. rendelettel módosított 170/2011. és a 229/2012. és 320/2017 Coll., amely egyenértékű a 2009/127/EK és a 2012/32/EU tanácsi irányelvvel módosított 2006/42/EK tanácsi irányelvvel, ČSN EN ISO 12100, ČSN EN 957-6 +A1, ČSN EN 60335-1 ed. 2, ČSN EN 61000-6-3 ed. 3, ČSN EN 55014-1 kiad. 4, ČSN EN ISO 13849-1

Semilyben, 2024.04.23



# **ACRA<sup>®</sup> fitness**



## **Zmotoryzowana bieżnia GB6500 Instrukcja użycia**

Przed instalacją i obsługą prosimy o dokładne zapoznanie się z niniejszą instrukcją obsługi i zachowanie jej na przyszłość

## INSTRUKCJE BEZPIECZEŃSTWA

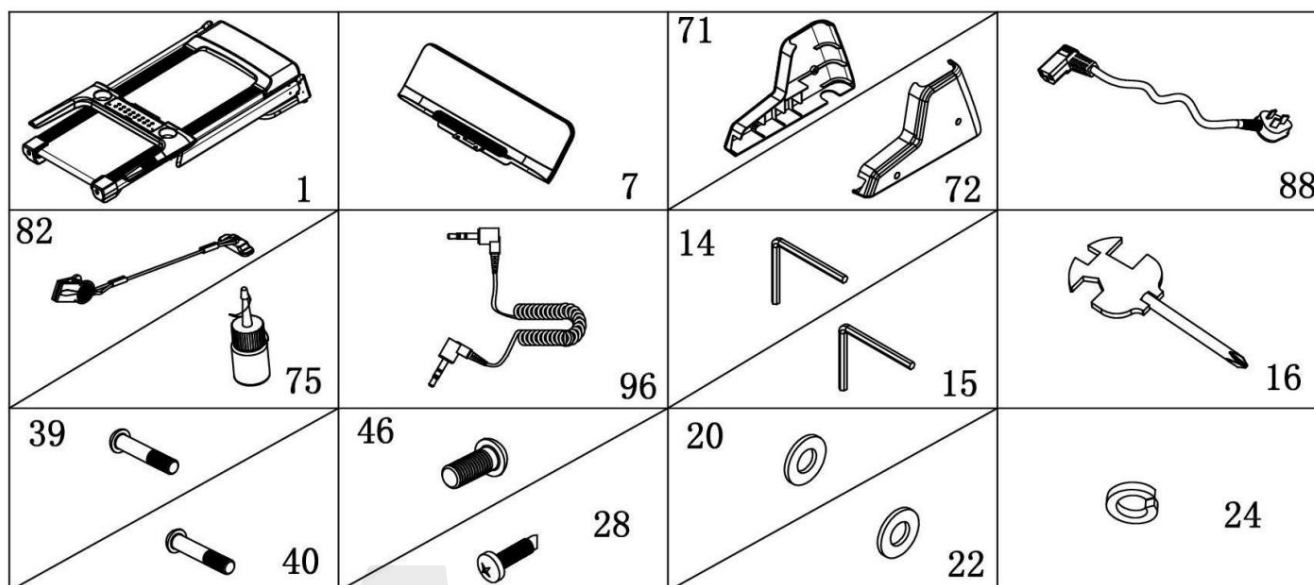
**OSTRZEŻENIE:** Przed rozpoczęciem treningu należy skonsultować się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia, szczególnie w przypadku osób w wieku poniżej 35 lat lub osób z istniejącymi wcześniej schorzeniami. Nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek problemy lub obrażenia w przypadku nieprzestrzegania naszych specyfikacji. Bieżnia zostanie starannie zmontowana i pokryta osłoną silnika, a następnie podłączona do zasilania.

Przed montażem należy sprawdzić kompletność dostawy, korzystając z załączonej listy części.

- 1, Przed użyciem bieżni upewnij się, że klipsy zabezpieczające zostały przymocowane do odzieży lub pasów.
- 2, Nie wkładaj żadnych przedmiotów do jakiegokolwiek części urządzenia, które mogłyby je uszkodzić.
- 3, Umieść bieżnię na czystej, równej powierzchni. Nie należy umieszczać bieżni na grubym dywanie, ponieważ może to zakłócić prawidłową wentylację. Nie należy umieszczać bieżni w pobliżu wody lub na zewnątrz.
- 4, Nigdy nie opuszczaj bieżni stojąc na niej. Po włączeniu zasilania i wyregulowaniu regulatora prędkości może wystąpić przerwa, zanim bieżnia zacznie się poruszać, zawsze stój na poręczach po bokach ramy, aż bieżnia zacznie się poruszać.
- 5, Podczas ćwiczeń na bieżni należy nosić odpowiednią odzież. Nie należy nosić długich, luźnych ubrań, które mogłyby zaczepić się o bieżnię. Należy zawsze nosić buty do biegania lub aerobiku z gumowymi podeszwami.
- 6, Przed rozpoczęciem ćwiczeń dzieci i zwierzęta domowe należy trzymać z dala od bieżni.
- 7, Nie należy ćwiczyć przez 40 minut po kolacji.
- 8, Sprzęt jest odpowiedni dla osób dorosłych, nieletnim podczas ćwiczeń musi towarzyszyć osoba dorosła.
- 9, Po rozpoczęciu ćwiczeń należy przytrzymać się poręczy, dopóki nie zapoznasz się z bieżnią i nie poczujesz się na niej komfortowo.
- 10, Bieżnia jest urządzeniem do użytku w pomieszczeniach, a nie na zewnątrz, aby zapobiec uszkodzeniom. Miejsce przechowywania powinno być czyste, równe i suche. Nie używać do innych celów, tylko do treningu.
- 11, Zakup przewód zasilający od dystrybutora lub skontaktuj się bezpośrednio z naszą firmą, tylko wyposażać bieżnię w przewód zasilający.
- 12, Jeśli prędkość bieżni nagle wzrośnie z powodu awarii elektroniki lub niezamierzonego wzrostu prędkości, bieżnia nagle się zatrzyma, gdy drążek pociągowy zostanie odłączony od wspornika.
- 13, Nie podłączaj przewodu do środka kabla; nie przedłużaj kabla ani nie zmieniaj wtyczki kabla; nie umieszczaj żadnych ciężkich przedmiotów na kablu ani nie umieszczaj kabla w pobliżu źródła ciepła; zabrania się używania gniazda z kilkoma otworami; mogą one spowodować pożar lub uszkodzenie urządzenia.  
otworami; może to spowodować pożar lub zranienie ludzi przez zasilacz.
- 14, Odłącz zasilanie, gdy urządzenie nie jest używane. Po odłączeniu zasilania nie ciągnąć za przewód zasilający, aby uniknąć jego przerwania. Włóż wtyczkę do gniazda z bezpiecznym obwodem uziemiającym, ponieważ linia zasilająca jest profesjonalnym sprzętem. Jeśli linia zasilająca jest uszkodzona, należy skontaktować się bezpośrednio z profesjonalistami.
- 15 Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku domowego.
  - Instrukcja obsługi służy wyłącznie do celów informacyjnych.
  - Dostawca nie ponosi odpowiedzialności za błędy wynikające z tłumaczenia lub zmian w specyfikacji technicznej produktu.
  - Wszystkie podane dane są przybliżone i nie mogą być wykorzystywane w medycynie.
- 16, obszar bezpieczeństwa za bieżnią: 1000 x 2000 mm

# INSTRUKCJE INSTALACJI

Po otwarciu kartonu znajdziesz w nim poniższe części



LISTA CZĘŚCI:

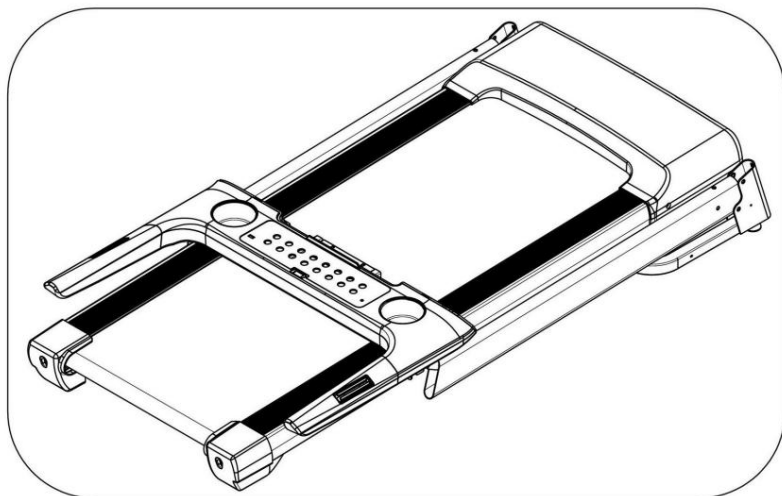
NIE	DES.	Numery specyfikacji NR		DES.	Numery specyfikacji
1	Główna rama	1	16	Klucz ze śrubokrętem S=13, 14, 15	1
7	Montaż panelu	1	39	Śruba	M8*45 2
71	Lewa pokrywa podstawy	1	40	Śruba	M6*15 4
72	Prawa osłona podstawy	1	46	Śruba	M8*20 4
88	Linia napięciowa	1	28	Śruba	ST4,2*20 4
75	Butelka z olejem	1	20	Podkładka płaska	6 4
82	Klucz bezpieczeństwa	1	22	Podkładka łukowa	8 4
14	5#Klucz imbusowy	1	24	Podkładka sprężysta	6 4
15	6#Klucz imbusowy	1	96	Przewód MP3	Opcjonalny 1

## NARZĘDZIA MOCUJĄCE:

5 # Klucz imbusowy	5 mm	1 szt
6# Klucz imbusowy	6mm	1szt
Klucz ze śrubokrętem	S=13,14,15	1szt

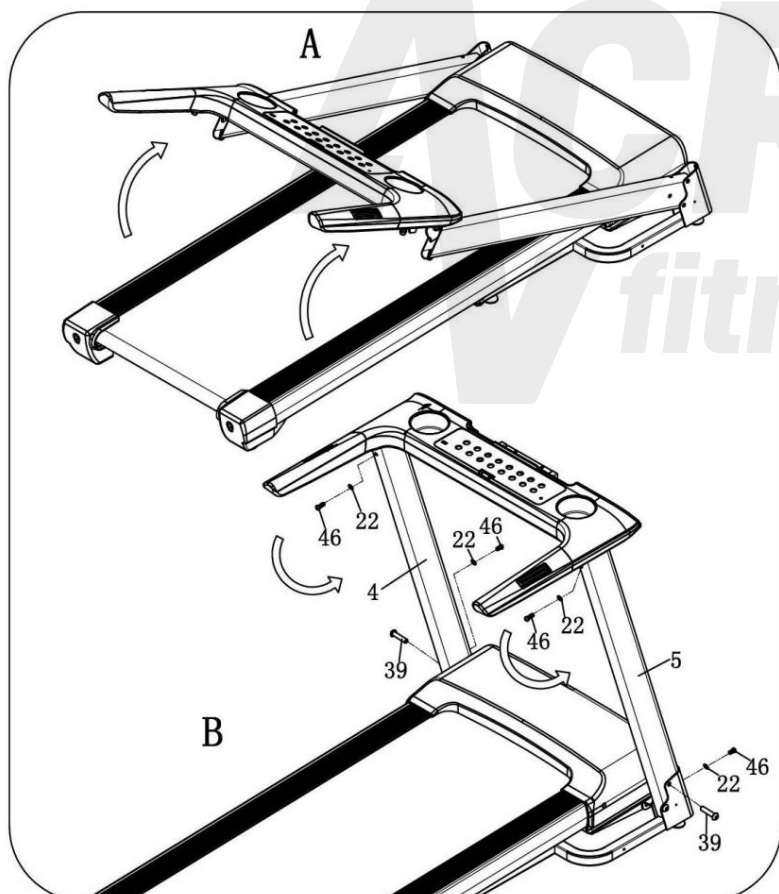
Uwaga: Nie podłączaj zasilania przed zakończeniem instalacji.

## KROK 1 :



1. Otwórz pudełko, wyjmij powyższe części zamienne i połóż ramę główną na płaskim podłożu.

## KROK 2 :



1. Podobnie jak na lewym rysunku A/B, najpierw złoż komputer i postaw go w kierunku wskazanym przez strzałkę;

2. Następnie za pomocą klucza sześciokątneho 5# (14) delikatnie przymocuj komputer do rur stojaka L&R za pomocą śruby (46) i podkładki łukowej (22).

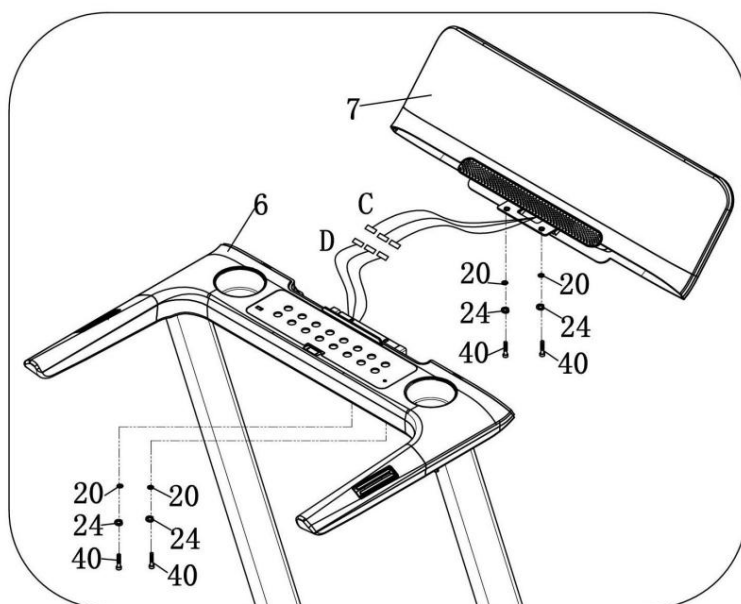
3. Następnie za pomocą klucza imbusowego 5 # (14) i śruby (39) przymocuj stojak (4/5) do ramy podstawy;

4. Na koniec lekko przymocuj stojak do ramy podstawy za pomocą klucza imbusowego 5 # (14), śruby (46) i podkładki łukowej (22).

Lewa strona jest taka sama jak prawa.

Ostrzeżenie: Aby uniknąć obrażeń, należy trzymać słupki jedną ręką.

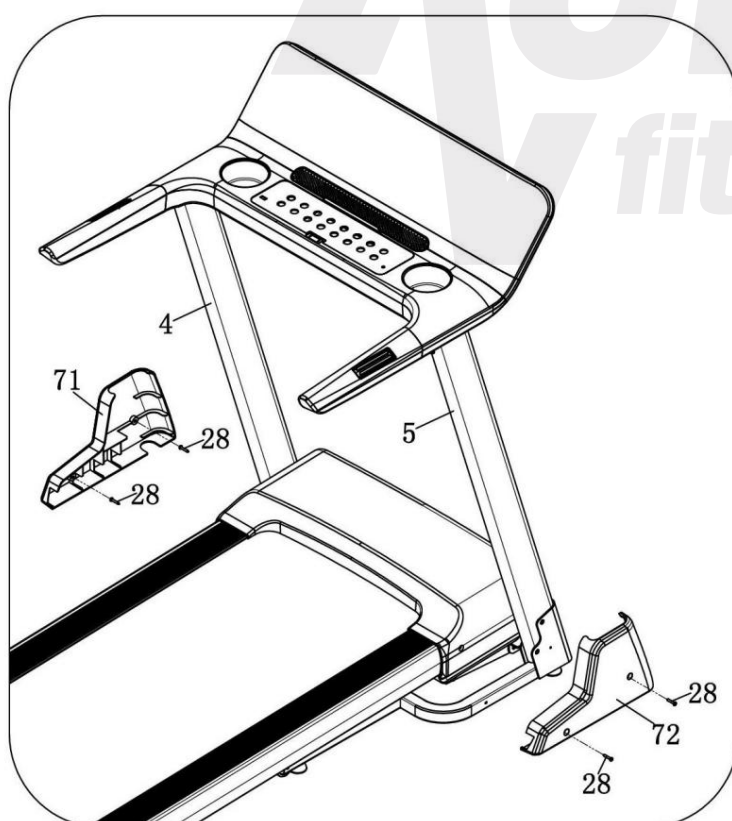
## KROK 3 :



1. Podłącz linię komunikacyjną C i D pojedynczo;

2. Następnie włóż zespół panelu (7) do zespołu płyty konsoli (6) i zabezpiecz śrubą (40), podkładkę sprężystą (24) i podkładkę płaską (20) do zespołu panelu (7).

## KROK 4



1. Przymocuj wszystkie powyższe śruby mocno w pozycji pionowej i w komputerze;

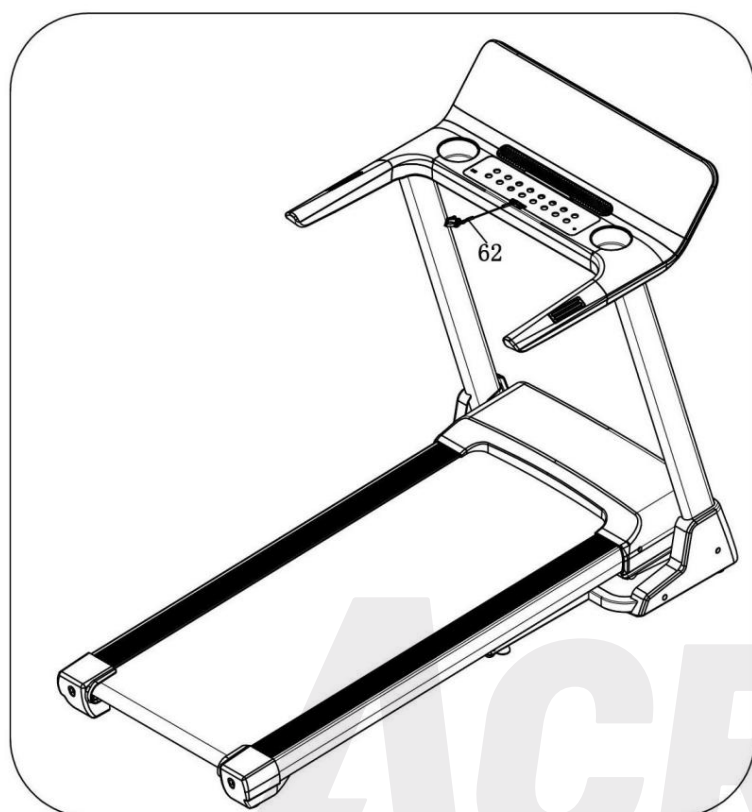
2. Zamocuj lewą pokrywę dolną za pomocą śrubokrętu (16) i śruby (28). (71) w ramę podstawy.

3. Prawa strona jest taka sama jak lewa.

Uwaga: pokrywa dolna musi być przymocowana do stojaka.



## KROK 6:



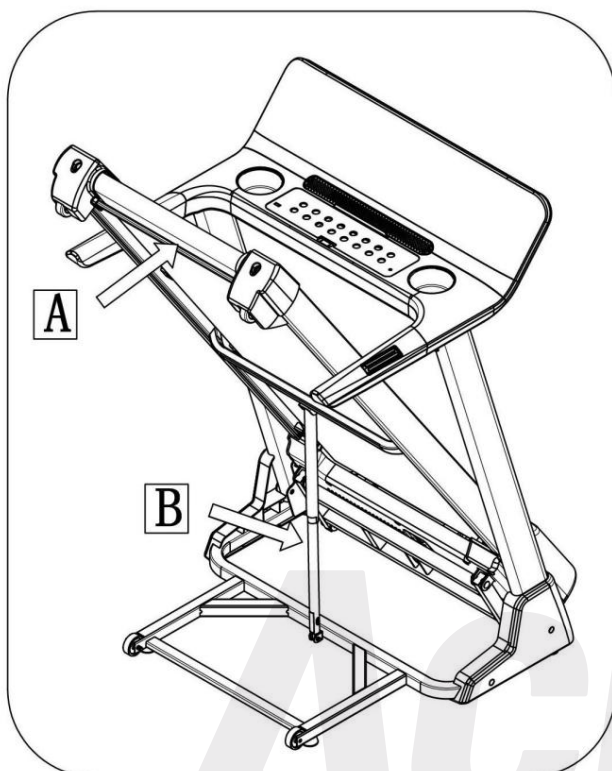
1. Umieść klucz zabezpieczający (62) w komputerze.

**UWAGA:** Proszę sprawdzić cały montaż zgodnie z powyższymi wymaganiami i dokręcić wszystkie śruby. Po sprawdzeniu, czy wszystko jest w porządku, wykonaj następujące operacje. Przed użyciem bieżni przeczytaj uważnie instrukcję obsługi.



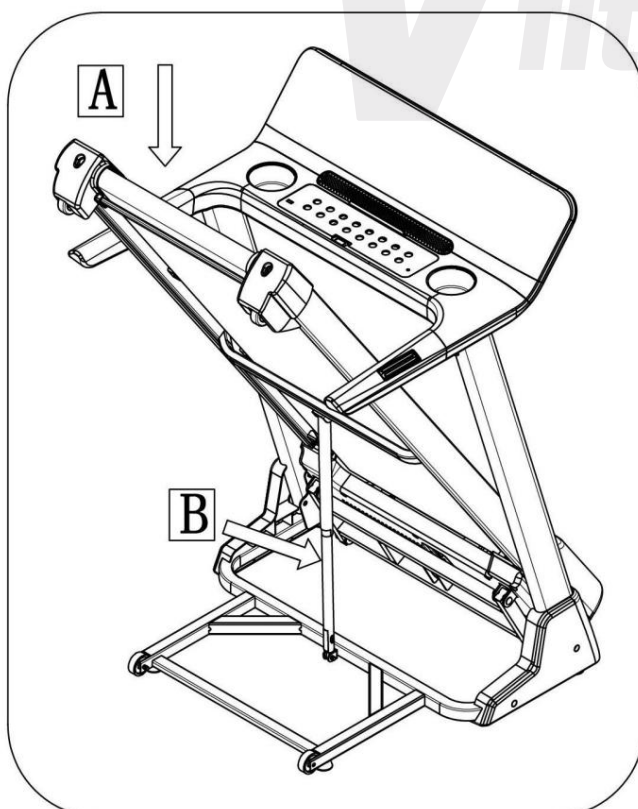
## INSTRUKCJE SKŁADANIA

Podciąganie:



Wyciągnij ramę podstawy w położenie (A), aż usłyszysz dźwięk mocowania pręta dociskowego (B) w okrągłej rurze.

Ciągnąc w dół:



Podeprzyj ręką miejsce A, kopnij miejsce popychacza, a następnie rama podstawy opadnie automatycznie (w przypadku upadku maszyny należy trzymać ludzi i zwierzęta z daleka).

## PARAMETRY TECHNICZNE

ZBUDOWAĆ ROZMIAR (mm)	1710*840*1280mm	MOC	Jak pokazano na etykiecie znamionowej
SKŁADANE ROZMIAR (mm)	1055*840*1450mm	Maksymalna moc wyjściowa	Jak pokazano na etykiecie znamionowej
DZIAŁANIE POWIERZCHNIA ROZMIAR (mm)	1400*500mm	ZAKRES PRĘDKOŚCI	1,0-18 KM/godz
WAGA NETTO	74 kg	MAKS PRZYSTĘPNY WAGA	135 kg
OKNO SLED Z BIAŁYM PODŚWIETLENIE	Prędkość, czas, nachylenie, dystans, kalorie, puls		

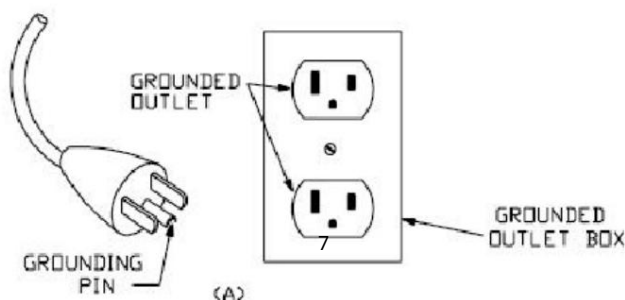
## METODY UZIEMIENIA

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku wystąpienia usterki lub nieprawidłowego działania, uziemienie zapewnia ścieżkę najmniejszego oporu dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w kabel z przewodem uziemiającym i wtyczkę uziemiającą. Wtyczka musi być podłączona do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione zgodnie z lokalnymi przepisami.

**NIEBEZPIECZEŃSTWO** - Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia prądem elektrycznym. W przypadku wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, należy skonsultować się z wykwalifikowanym elektrykiem lub technikiem serwisowym. Nie należy modyfikować wtyczki dostarczonej z produktem - jeśli nie pasuje ona do gniazdka, należy zlecić wykwalifikowanemu elektrykowi zainstalowanie odpowiedniego gniazdka.

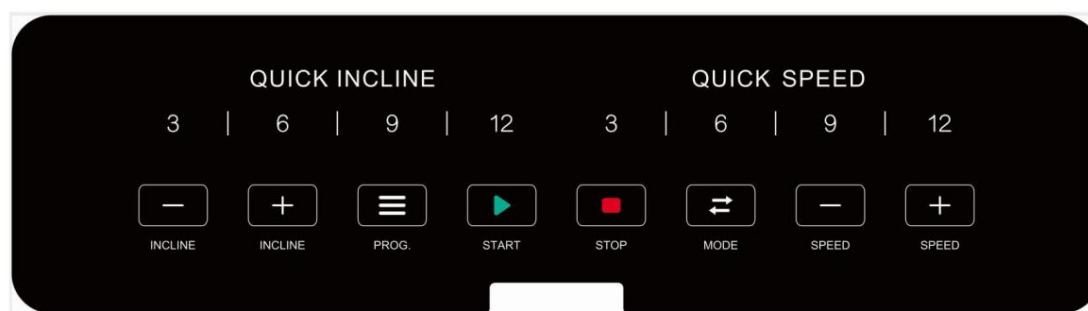
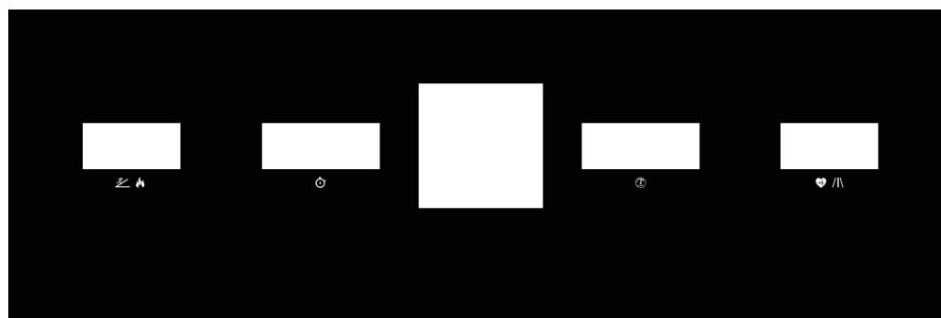
Ten produkt jest przeznaczony do użytku w obwodach o napięciu 220-240/100-120 V (należy wybrać odpowiednie napięcie) i jest wyposażony we wtyczkę z uziemieniem, która wygląda jak wtyczka pokazana na szkicu A na poniższej ilustracji. Należy upewnić się, że produkt jest podłączony do gniazda o takiej samej konfiguracji jak wtyczka. Z tym produktem nie należy używać żadnego adaptera (poniższy rysunek jest jedynie wskazówką, rzeczywista wtyczka i gniazdo zależą od kraju importu).

### Grounding methods



# INSTRUKCJA OBSŁUGI KOMPUTERA

## 1. OKNO WYŚWIETLACZA:



## 2. OKNO LCD - SZCZEGÓŁY WYŚWIETLACZA:

INCLINE i KALORIE: Gdy świeci się odpowiednia ikona, wyświetlany jest odpowiedni element;  
 CZAS: wyświetlanie czasu pracy;  
 PRĘDKOŚĆ: wyświetlanie prędkości;  
 PULSE i DISTANCE: Pokazują dane dotyczące tętna i przebytego dystansu. Gdy świeci się odpowiednia ikona, zostanie wyświetlony odpowiedni element;

Środkowe okno to okno siatki, pokazuje kilka wskazówek.

## 3. FUNKCJE PRZYCISKÓW

Przycisk „PROG”: Naciśnij ten przycisk, aby wybrać program z trybu ręcznego – P1---P15---FAT.

Przycisk „TRYB”: Gdy urządzenie znajduje się w trybie gotowości, naciśnij ten przycisk, aby wybrać tryb: tryb ręczny, tryb liczenia czasu, tryb liczenia dystansu, tryb liczenia kalorii.

Gdy urządzenie znajduje się w trybie FAT, kolejność jest następująca: „Płeć” (płeć) „Wiek” (wiek) „Wzrost” (wzrost) „Waga” (waga).

Przycisk „START”: Naciśnij ten przycisk, aby uruchomić urządzenie. Po 3 sekundach odliczania urządzenie zacznie pracować z najniższą prędkością lub domyślną prędkością programu.

Przycisk „STOP”: Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać maszynę, maszyna zmniejszy prędkość i nadal się zatrzyma.

„SPEED+/-”: NACIŚNIJ PRZYCISK „SPEED+/-”: Ustaw prędkość. Naciśnij przycisk, aby ustawić prędkość podczas biegu lub dostosować dane po zatrzymaniu.

„PRĘDKOŚĆ (3,6,9,12)”: Szybkie ustawienie prędkości.

„INCLINE+/-”: Regulacja nachylenia. Naciśnij przycisk, aby wyregulować nachylenie podczas biegu lub dostosować dane po zatrzymaniu.

„INCLINE (3,6,9,12)”: Szybkie ustawienie nachylenia.

Lewy przycisk na kierownicy: przycisk regulacji pochylenia.

Przycisk na prawym kierownicy: przycisk do regulacji prędkości.

Uwaga: Po naciśnięciu dowolnego przycisku rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Gdy przycisk zostanie ustawiony na wartość przekraczającą parametr, zabrzmie długi sygnał dźwiękowy. Po naciśnięciu przycisku Nieprawidłowy nie zostanie wyemitowany żaden sygnał dźwiękowy.

#### 4. GŁÓWNE FUNKCJE

Otwórz wyłącznik zasilania, okno ekranu zaświeci się, a urządzenie przejdzie w stan gotowości.

##### 4.1. SZYBKI START (RĘCZNY):

Włóż klucz zabezpieczający, naciśnij przycisk „START”, bieżnia w ciągu 3 sekund uruchomi się na najniższej prędkości, naciśnij przycisk SPEED+/-, aby wyregulować prędkość. Naciśnij przycisk INCLINE+/-, aby wyregulować nachylenie. Naciśnij przycisk „STOP” lub bezpośrednio wyjmij klucz zabezpieczający, aby zatrzymać bieżnię.

##### 4.2. TRYB ODLICZANIA:

Naciskając przycisk „MODE”, możesz wybrać tryb odliczania czasu, tryb odliczania dystansu, tryb odliczania kalorii, a w oknie ekranu zostaną wyświetlone domyślne dane i brokat. Jednocześnie naciśnij przyciski SPEED+/- i INCLINE+/- aby ustawić dane. Naciśnij przycisk „START”, maszyna będzie pracować z najniższą prędkością, naciśnij przycisk SPEED+/-, aby zmienić prędkość, naciśnij przycisk INCLINE+/-, aby zmienić nachylenie. Po odliczeniu do 0 maszyna płynnie się zatrzymuje. Z pewnością możesz nacisnąć przycisk „STOP” lub wyjąć klucz zabezpieczający z komputera, aby zatrzymać maszynę.

##### 4.3. INSTALATOR WEWNĘTRZNY:

Naciśnięcie przycisku „PROG” powoduje wybranie instalatora wewnętrznego z menu P1---P15. Po ustawieniu programu w oknie czasu wyświetlą się domyślne dane i brokat, naciśnij przycisk SPEED+/- lub INCLINE+/-, aby ustawić czas działania. Każdy program został podzielony na 16 sekcji, czas każdego ćwiczenia = ustawiony czas/16. Naciśnij przycisk „START”, maszyna przejdzie do pierwszej części danych dotyczących prędkości i nachylenia. Po zakończeniu odcinka automatycznie przejdzie do następnego odcinka, prędkość i nachylenie będą się zmieniać zgodnie z danymi kolejnego odcinka. Po wykonaniu jednego programu, maszyna płynnie się zatrzymuje. Podczas biegu możesz zmieniać prędkość i nachylenie za pomocą przycisków SPEED+/- i INCLINE+/- lub przycisków lewy/prawy na kierownicy. Po wejściu do programu kolejna sekcja powróci do danych domyślnych. W każdej chwili możesz zatrzymać maszynę poprzez naciśnięcie przycisku „STOP” lub usunięcie przycisku zabezpieczającego.

Po zakończeniu trybu programu bieżnia wyda 15 sygnałów dźwiękowych, po czym wszystkie dane zostaną wyzerowane i bieżnia przejdzie w tryb gotowości.

#### 5. BADANIE RYTMU SERCA

Trzymając puls obiema rękami, tętno wyświetli się w oknie tętna po 5 sekundach. Aby uzyskać dokładną wartość tętna, przytrzymaj puls na dłoni przez ponad 30 sekund, aby sprawdzić, kiedy urządzenie się zatrzyma. Dane dotyczące tętna służą wyłącznie celom informacyjnym i nie mogą być traktowane jako dane medyczne.

#### 6. BADANIE TŁUSZCZU CIAŁA

Gdy bieżnia znajduje się w trybie gotowości, naciskaj przycisk „PROGRAM”, aż w oknie pojawi się „FAT”. „FAT” to tryb badania tkanki tłuszczowej. Naciśnij przycisk „TRYB”, aby wybrać parametr „PŁEĆ / WIEK / WZROST / WAGA”, w odpowiednim oknie wyświetli się „-1-”, „-2-”, „-3-”, „-4-”. Po ustawieniu każdego parametru naciśnij przycisk SPEED+/-, aby dokonać regulacji.

a dane zostaną wyświetlone w odpowiednim oknie. Naciśnij przycisk „MODE”, aby zakończyć, w oknie wyświetli się „-5-” i „--” i przejdziesz w stan gotowości do jazdy. Przytrzymaj uchwyt pulsu obiema rękami, po 5 sekundach zostaną wyświetlone dane BMI.

## 6.1 Wyświetlanie danych i ustawiony zakres

Parametr Typ	domyślny	Zakres ustawień	ocena
SEKS (-1-)	0 (MĘŻCZYŻNA)	0-1	0= MĘŻCZYŻNA 1= KOBIEȚA
WIEK -2-	25	10-99	
WYSOKOŚĆ (-3-)	170CM	100-240 cm	
WAGA (-4-)	70 kg	20-160 kg	

## 6.2 Odniesienia BMI

BMI	
<19	Pod wagą
19-26	Normalna waga
26-30	Przeważyc
> 30	Otyłość

## 7. FUNKCJE SNU

Po zatrzymaniu na dłużej niż 10 minut system wyłącza wszystkie wyświetlacze i przechodzi w tryb uśpienia. Naciśnij dowolny przycisk, aby się obudzić.

## 8. FUNKCJA PRZYCISKU BEZPIECZEŃSTWA

Za każdym razem, gdy wyciągniesz klucz zabezpieczający, bieżnia szybko się zatrzyma, wszystkie dane zostaną zresetowane, a we wszystkich oknach pojawi się „---”. Wszystkie normalne operacje muszą odbywać się w stanie zablokowanego klucza bezpieczeństwa.

## 9. Funkcja MP3: (opcja opcjonalna)

Gdy bieżnia jest włączona, podłącz odtwarzacz MP3 lub inne urządzenie audio, okno zacznie odtwarzać muzykę. Głośność można regulować w urządzeniu audio. Ustaw odpowiednią głośność, aby nie wpływać na jakość głosu i włóż obwód częstotliwości głosu.

## 10. WYŚWIETLANIE DANYCH BIEŻĄCYCH I ZAKRES REGULACJI

	POKAŻ ZAKRES PROGRAM	DOMYŚLNY TRYB	DOMYŚLNY USTAW	ZAKRES
PRĘDKOŚĆ (KM/H)	1,0-18KM	-----	-----	-----
SKŁONIĆ(%)	20%			0-20%
CZAS	0:00-99:59	30:00	30:00	5:00 --- 99:00
DYSTANS	0,00 km — 99,9 km	-----	1,00KM	0,5 km — 99,9 km
KALORIE	0 Kcl — 999 Kcl	-----	50 tys	10 tys. — 990 tys

## 11. TABELA DANYCH

PROG \ CZAS		Ustawiony czas / 16 = czas działania interwałowego																			
		1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12			13	14	15	16
P01	SPEED	2	3	3	4			4	5	5	3	4	5	4	4			3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2			3	3	2	2	1	2	2	1			3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5			6	6	6	4	5	6	4	4			2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2			3	2	2	2	2	2	3	3			4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6			7	7	7	4	7	7	4	4			4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2			3	3	2	2	2	2	4	4			6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6			5	7	7	8	8	5	9	5			6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2			3	3	2	2	2	2	4	4			6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5			7	5	6	7	8	8	5	4			6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4			5	5	4	4	4	4	5	5			3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4			8	8	6	7	8	8	6	4			5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5			4	3	3	3	3	4	4	4			3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3			3	4	5	3	4	5	3	3			6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4			6	6	6	7	7	8	8	9			6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6			4	6	7	4	6	7	4	4			3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5			6	7	8	9	9	9	10	10			12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7			7	8	4	8	9	9	4	4			6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6			4	4	6	6	5	5	8	8			9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6			4	6	8	8	6	6	5	4			4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6			8	8	4	4	4	5	5	8			10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10			10	10	7	7	10	10	5	5			5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2			2	2	2	2	2	4	5	6			5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9			5	8	5	9	7	5	5	7			5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2			5	0	0	2	3	5	7	3			6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5			7	5	5	7	9	5	8	5			9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6			3	7	5	3	2	0	0	5			2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5			4	3	2	1	2	3	4	5			4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4			6	6	6	7	7	8	8	9			6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8			4	4	2	2	2	4	6	8			4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4			5	5	4	4	4	4	5	5			3	2	2	2



**Faza rozgrzewki**

Jeśli masz ponad 35 lat lub nie jesteś zbyt zdrowy, a także ćwiczysz po raz pierwszy, skonsultuj się z lekarzem lub specjalistą.

Przed rozpoczęciem korzystania z bieżni z napędem silnikowym należy nauczyć się obsługi urządzenia, dobrze wiedzieć, jak je uruchomić, zatrzymać, dostosować prędkość itp. Następnie można korzystać z urządzenia. Stań na macie antypoślizgowej po obu stronach i trzymaj uchwyt obiema rękami. Utrzymuj maszynę na niskiej prędkości około 1,6 ~ 3,2 km/h, a następnie spróbuj uruchomić maszynę jedną stopą, gdy przyzwyczaisz się do prędkości, możesz uruchomić maszynę i dodać prędkość od 3 do 5 km/h. Utrzymuj prędkość przez około 10 minut, a następnie zatrzymaj urządzenie.

**Faza ćwiczeń**

Przed użyciem należy nauczyć się regulować prędkość i nachylenie. Przejdź około 1 km ze stałą prędkością i zapisz czas, zajmie Ci to około 15-25 minut. Jeśli chodzisz z prędkością 4,8 km/h, 1 km zajmie Ci około 12 minut. Jeśli czujesz się komfortowo przy stałej prędkości, możesz dodać prędkość i nachylenie, po 30 minutach możesz mieć dobry trening. Na tym etapie nie można dodawać zbyt dużej prędkości lub nachylenia na raz, może to zapewnić komfort.

**Intensywność ćwiczeń**

Rozgrzej się do prędkości 4,8 km/h przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 5,3 km/h i kontynuuj marsz przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 5,8 km/h i kontynuuj marsz przez 2 minuty. Następnie dodawaj 0,3 km/h co 2 minuty, aż zaczniesz szybko dyszeć, ale poczujesz się komfortowo.

Spalanie kalorii - najbardziej efektywny sposób

Rozgrzewaj się przez 5 minut z prędkością 4-4,8 km/h, a następnie powoli zwiększaj prędkość o 0,3 km/h co 2 minuty, aż osiągniesz stabilną prędkość, z którą czujesz się komfortowo przez 45 minut. Aby poprawić intensywność ruchu, możesz utrzymać prędkość podczas 1-godzinnego programu telewizyjnego, a następnie zwiększyć prędkość o 0,3 km/h w każdym przedziale reklamowym, a następnie powrócić do pierwotnej prędkości. Możesz zapoznać się z najlepszą skutecznością treningu spalającego kalorie podczas okresu reklamowego i następującego po nim okresu wzrostu tętna. Na koniec należy stopniowo zmniejszać prędkość przez 4 minuty.

**Częstotliwość ćwiczeń**

Czas trwania cyklu: Stwórz swój harmonogram ćwiczeń naukowo, a nie tylko dla swojego hobby.

Intensywność biegu można kontrolować, dostosowując prędkość i nachylenie bieżni. Zalecamy, aby początkowo nie regulować nachylenia; poprawa nachylenia jest skutecznym sposobem na zwiększenie intensywności treningu.

Przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia. Specjaliści mogą pomóc w ustaleniu odpowiedniego harmonogramu ćwiczeń w zależności od wieku i stanu zdrowia, określeniu prędkości ruchu i intensywności ćwiczeń. Jeśli podczas ćwiczeń wystąpi ucisk w klatce piersiowej, ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort, należy natychmiast przerwać ćwiczenia.

Należy skonsultować się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia w sprawie dalszego postępowania.

Można wybrać normalną prędkość chodzenia lub biegania, o ile zawsze ćwiczysz się na bieżni.

Jeśli nie masz wystarczającego doświadczenia lub nie potwierdzasz prędkości testowej, możesz postępować zgodnie z instrukcjami:

Prędkość 1-3,0 km / h	nie jest dobra fizycznie
Prędkość 3,0-4,5 km / h	mniej ruchu i ćwiczeń
Prędkość 4,5-6,0 km / h	normalne chodzenie
Prędkość 6.0-7.5KM/H	szybkie chodzenie
Prędkość 7,5-9,0 km / h	Bieganie
Prędkość 9,0-12,0 km/H	umiarkowanie szybki chód
Rychłost 12.0-14.5M/H	dobre doświadczenie w bieganiu
Rychłost 14.5-18.0KM/H	znakomity biegacz

Uwaga: Prędkość ruchu  $\leq 6$  km / h, normalny chód; Prędkość ruchu  $\geq 8,0$  km / h, jogging.

## ETAP ROZGRZEWKI

Przed ćwiczeniami lepiej jest wykonać ćwiczenia rozciągające. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc najpierw rozgrzej się przez 5-10 minut. Następnie, zgodnie z poniższymi metodami, zatrzymaj się i wykonaj ćwiczenie rozciągające - wykonaj pięć razy, każdą nogę za każdym razem 10 sekund lub dłużej, aby wykonać je ponownie po ćwiczeniu.

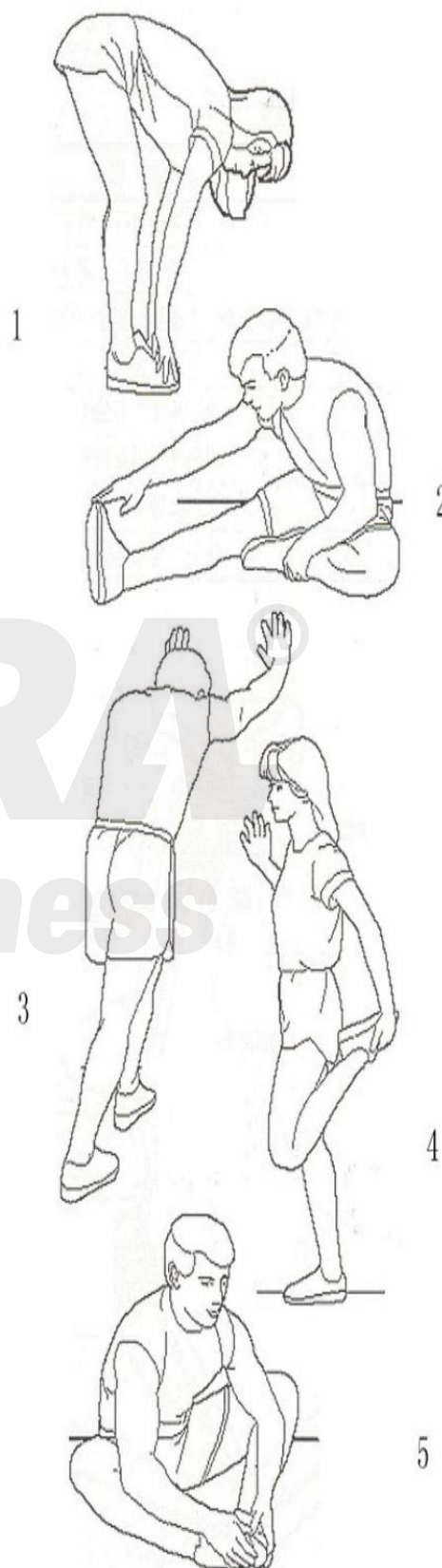
1. rozciąganie w dół: kolana lekko ugięte, ciało powoli pochylone do przodu, tak aby plecy i ramiona były rozluźnione, spróbuj dotknąć dłońmi czubków stóp. Przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie rozluźnij. Powtórz ćwiczenie trzy razy (patrz rysunek 1).

2. Rozciąganie ścięgien podkolanowych: usiądź na czystym siedzeniu z jedną nogą wyprostowaną. Przyciągnij drugą nogę do wewnątrz, tak aby znajdowała się blisko wewnętrznej prostej nogi. Dłońmi spróbuj dotknąć palców stóp. Przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie puść. Powtórz dla każdej nogi trzy razy (patrz rysunek 2).

3. Rozciąganie ścięgien nóg i stóp: dwie nogi na bieżni lub stojaku na drzewie, jedna stopa w kolumnie. Trzymaj nogi prosto, a pięty przechylone w kierunku ściany lub drzewa. Przytrzymaj przez 10 do 15 sekund, a następnie zwolnij. Powtórz dla każdej nogi trzy razy (patrz rysunek 3).

4. Rozciąganie mięśnia czworogłowego: lewą ręką chwyć ścianę lub stół, aby utrzymać równowagę, a następnie sięgnij prawą ręką do tyłu, aby złapać prawą stopę na pośladkach powolnym pociągnięciem, aż poczujesz napięcie mięśni przedniej części uda. Przytrzymaj przez 10-15 sekund, a następnie zwolnij. Powtórz dla każdej nogi trzy razy (patrz rysunek 4).

5. Rozciąganie mięśnia Sartoriusa (wewnętrzne mięśnie uda): Noga Odwróć kolano na zewnątrz do pozycji siedzącej. Dłońmi chwyć stopy, przyciągając je do pachwiny. Przytrzymaj przez 10 do 15 sekund, a następnie puść. Powtórz trzy razy (patrz rysunek 5).



## REGULACJA BIEŻNI

### Ostrzeżenie:

PRZED CZYSZCZENIEM LUB KONSERWACJĄ BIEŻNI NALEŻY ZAWSZE ODŁĄCZYĆ JĄ OD GNIAZDKA ELEKTRYCZNEGO.

### Czyszczenie.

Bieżnię należy utrzymywać w czystości, regularnie wycierając ją z kurzu. Pamiętaj o czyszczeniu odsłoniętej części platformy po obu stronach bieżni, a także szyn bocznych. Noszenie czystych butów do biegania ograniczy gromadzenie się ciał obcych pod bieżnią.

Uwaga: Jeśli jest to bieżnia, należy ją utrzymywać w ruchu: zawsze odłączaj bieżnię od gniazdka elektrycznego przed zdjęciem pokrywy silnika. Przynajmniej raz w roku należy zdjąć pokrywę silnika i odkurzyć miejsce pod pokrywą silnika.

### SMAROWANIE BIEŻNI I PLATFORMY

Bieżnia jest wyposażona w niewymagający konserwacji, wstępnie nasmarowany system pasa bieżnego. Tarcie pasa i platformy może odgrywać znaczącą rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, dlatego wymaga regularnego smarowania. Zaleca się regularną kontrolę pasa bieżni. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia pasa bieżnego należy skontaktować się z naszym centrum serwisowym.

Zalecamy smarowanie pasa bieżni zgodnie z poniższym harmonogramem:

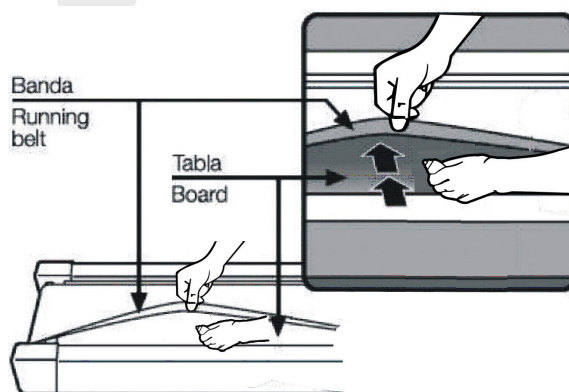
Lekki użytkownik (mniej niż 3 godziny/tydzień) raz w roku.

Średni użytkownik (3-5 godzin/tydzień) co sześć miesięcy.

Ciężki użytkownik (ponad 5 godzin/tydzień) co trzy miesiące.

Zalecamy zakup smaru od naszego dystrybutora lub bezpośrednio od naszej firmy.

Uwaga: Wszelkie naprawy wymagają profesjonalnego technika.



1, Zaleca się odłączenie zasilania na 10 minut po kontynuowaniu 2HS, aby było to dobre dla konserwacji bieżni.

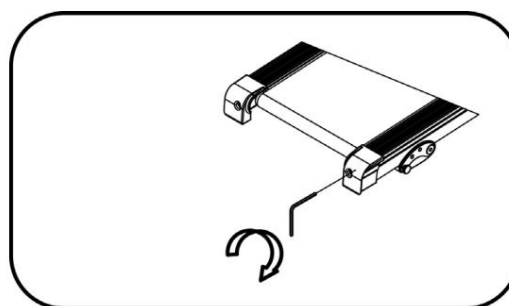
2, Aby zapobiec ślizganiu się podczas pracy, pas nie jest zbyt luźny; aby zapobiec większemu ścieraniu się rolki i pasa oraz utrzymać dobre działanie maszyny, pas nie jest zbyt ciasny. Można wyregulować odległość między płytami a pasem, pas musi być oddalony od płyt o około 50-75 mm po obu stronach, jeśli jest najlepszy, nie jest zbyt ciasny ani luźny.

## WYŚRODKOWANIE BIEŻNI

Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni.

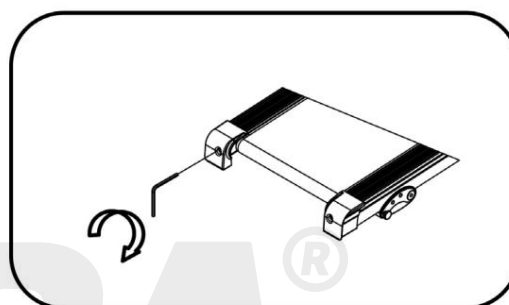
Uruchom bieżnię z prędkością około 6-8 km/h i sprawdź stan bieżni.

Jeśli bieżnia przesunęła się w prawo, wyciągnij zegar ekonomiczny i przełącznik, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie zacznij bieg, aż bieżnia znajdzie się na środku. PIC A



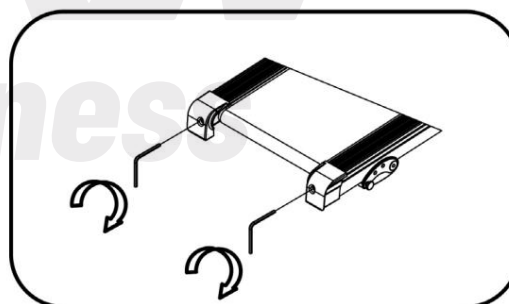
A

Jeśli pas przesunął się w lewo, wyciągnij zegar bezpieczeństwa i przełącznik, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie rozpocznij bieg, aż pas zostanie wyśrodkowany.



B

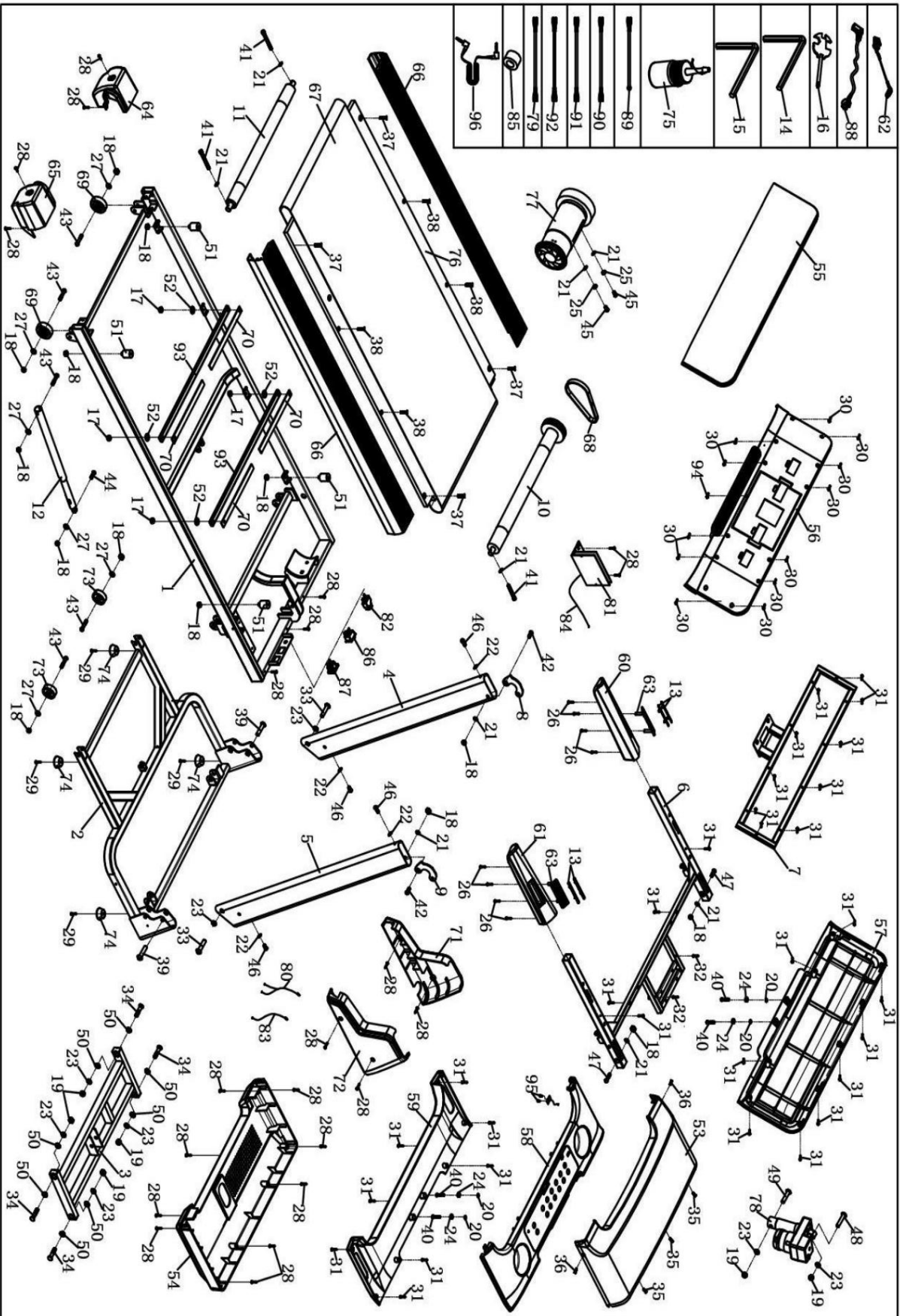
Wyreguluj naprężenie pasa w odpowiednim czasie, aby zwolnić go po pewnym okresie pracy. Wyciągnij zegar bezpieczeństwa i wyłącznik, przekręć lewą i prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a następnie wznów pracę, potwierdź naprężenie paska, aż pasek będzie odpowiednio naprężony. PIC C



C



# Schemat części rozłożonych



## LISTA CZĘŚCI

NIE.	OPIS	OKULAR.	ILOŚĆ	NR	OPIS	OKULAR.	ILOŚĆ
1	Główna rama		1	49	Śruba	M10*55	1
2	Rama podstawowa		1	50	Rękaw dystansowy		8
3	Rama pochylona		1	51	Poduszka		4
4	Lewy w pozycji pionowej		1	52	Izolacyjna podkładka nylonowa		4
5	W pozycji pionowej		1	53	Ośłona silnika		1
6	Wspornik komputera		1	54	Dolna pokrywa silnika		1
7	Montaż panelu		1	55	Ośłona panelu		1
8	Lewa płyta obrotowa		1	56	Górna pokrywa panelu		1
9	Prawa płyta obrotowa		1	57	Dolna pokrywa panelu		1
10	Rolka przednia		1	58	Górna pokrywa komputera		1
11	Rolka tylna		1	59	Dolna pokrywa komputera		1
12	Cylinder		1	60	Lewy pasek		1
13	Pulsacyjna metalowa płytka		4	61	Pasek prawy		1
14	5#Klucz imbusowy	5mm	1	62	Klucz bezpieczeństwa		1
15	6#Klucz imbusowy	6mm	1	63	Wkładka pulsacyjna		2
16	Klucz ze śrubokrętem		1	64	Lewa tylna zaślepka		1
17	Nakrętka zabezpieczająca	M6	4	65	Prawa tylna zaślepka		1
18	Nakrętka zabezpieczająca	M8	6	67	Szyna boczna		2
19	Nakrętka zabezpieczająca	M10			Pas do biegania		1
20	Podkładka płaska	6	4		Pasek silnika		1
21	Podkładka płaska	8	9		Poduszka rurowa		2
22	Podkładka łukowa	8	4	70	wzmocniająca ruchome koło		4
23	Podkładka zabezpieczająca	10	8	71	Lewa pokrywa podstawy		1
24	Podkładka sprężysta	6	4	72	Prawa osłona podstawy		1
25	Podkładka sprężysta	8	2	73	Koło transportowe		2
26	Śruba	ST4,2*20	8	74	Podnózek		4
27	Podkładka zabezpieczająca	8	6	75	Butelka z olejem		1
28	Śruba	ST4,2*20	22	76	Deska do biegania		1
29	Śruba	ST4,2*25	4	77	Silnik prądu stałego		1
30	Śruba	ST4,2*9	12	78	Silnik nachylenia		1
31	Śruba	ST4,2*20	31	79	Pojedynczy przewód		1
32	Śruba	ST4,2*50	2	80	Drut pulsacyjny		2
33	Śruba	M10*50	2	81	Tablica sterowania		1
34	Śruba	M10*45	4	82	Zabezpieczenie przed przeciążeniem		1
35	Śruba	ST4,2*19	3	83	Górny przewód komputera		1
36	Śruba	ST4,2*30	2	84	Dolny przewód komputera		1
37	Śruba	M8*25	4	85	Pierścień magnetyczny		1
38	Śruba	M6*40	4	86	Przełącznik		1
39	Śruba	M8*45	2	87	Gniazdo zasilania		1
40	Śruba	M6*15	4	88	Linia napięciowa		1
41	Śruba	M8*65	3	89	Przewód uziemiający		1
42	Śruba	M8*40	2	90	Pojedynczy przewód AC	120mm	2
43	Śruba	M8*42	5	91	Pojedynczy przewód AC	450mm	1
44	Śruba	M8*25	1	92	Niebieski Pojedynczy przewód		1
45	Śruba	M8*16	2	93	Rura wzmacniająca stopnie 94		2
46	Śruba	M8*20	4		Śruba	ST2,9*8	1
47	Śruba	M8*30	2	95	Śruba	ST2,9*6,5	2
48	Śruba	M10*45	1	96	Przewód MP3	Opcjonalny	1



# PODRĘCZNIK ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW

KOD	POWÓD	ROZWIĄZANIE
E01	1. Przewód wiadomości jest uszkodzony czy nie dobrze połączone	1. Sprawdź, czy komputer i dolna kontrola przewód płytki dobrze się łączy; 2. Sprawdź, czy jest układ scalony na dolnej płycie sterującej poluzuj, zresetuj układ scalony
E02	1. Burzliwe starcie	1. Sprawdź, czy napięcie zasilania jest o 50% niższe niż normalne napięcie, należy użyć normalne napięcie do testu; 2. Sprawdź czy płyta sterująca nie jest spalona nieregularny zapach, wymień tablicę sterującą; 3. Sprawdź, czy przewód silnika jest dobrze podłączony, podłącz go ponownie.
E03	brak sygnału czujnika	1. Sprawdź, czy na płycie sterującej świeci się lampka sygnalizacyjna świeci się, jeśli lampka sygnalizacyjna jest przepalona, wymień lampkę sygnalizacyjną. 2. Sprawdź czy wtyczka czujnika jest dobrze założona połączony 3. Sprawdź, czy czujnik magnetyczny nie jest uszkodzony lub dobrze podłączony, podłącz go ponownie lub wymień sensor magnetyczny.
E05	Zabezpieczenie przed przeciążeniem prądowym	1. Przeciążenie znamionowe lub silnik jest zablokowany, powoduje nadmierny prąd, maszyna uruchomi się system samoobrony. Dostosuj maszynę i uruchom ponownie; 2. Sprawdź, czy w silniku słychać hałas lub jeśli silnik / dolna płyta sterująca były spalony, jeśli jest spalony, wymień silnik i dolna kontrola; 3. Sprawdź, czy napięcie zasilania jest nieprawidłowe, użyj prawidłowe napięcie do ponownego sprawdzenia.
Pokaż "----" 1.	Klucz zabezpieczający nie znajduje się w miejscu wyznaczone miejsce 2. Klucz zabezpieczający nie jest podłączony dobrze lub zepsuty	1. Sprawdź, czy klucz zabezpieczający znajduje się w wyznaczonym miejscu strona. 2. Sprawdź, czy płyta czujnika klucza zabezpieczającego jest sprawna dobrze połączone 3. Wymień płytkę czujnika klucza zabezpieczającego wewnątrz komputera
<p>Jeśli silnik nie obraca się po naciśnięciu przycisku „START”. Przewód sterujący silnikiem może mieć coś źle. Na przykład rurka ochronna na płycie sterującej jest uszkodzona lub odpadła. Albo przewód silnika nie jest dobrze podłączony. Lub przepalił się IGBT na płycie sterującej. Sprawdź, czy przewód silnika jest uszkodzony dobrze podłączone i podłącz ponownie. Sprawdź, czy rurka ochronna jest w porządku, ustaw ją ponownie lub wymień. Używać multimetr, aby sprawdzić, czy IGBT nie jest przepalony, i wymienić IGBT lub płytkę sterującą.</p>		
E07/E08	Uszkodzona pamięć EEPROM	Zmień tablicę sterującą

## Aplikacja do pobrania



Zeskanuj kod QR, aby bezpośrednio pobrać aplikację, lub pobierz i zainstaluj za pośrednictwem sklepów z aplikacjami, wyszukując „FitShow”, Kinomap” lub „Zwift”



**FITSHOW**



**KINOMAP**



**ZWIFT**

# KARTA GWARANCYJNA

Produkt ten podlega ustawowemu okresowi gwarancji wynoszącemu 24 miesiące, chyba że określono inaczej. Na wskazane rodzaje towarów udzielany jest okres gwarancji wydłużony do 10 lat, oprócz ustawowego okresu rękojmi, który dotyczy konstrukcji ramy danego rodzaju towaru. Spełnienie warunków gwarancji przedłużonego okresu gwarancyjnego oznacza bezpłatną naprawę wszystkich wad produkcyjnych, które wystąpią w konstrukcji ramy w okresie gwarancyjnym, a mianowicie w centrach serwisowych ACRA, s.r.o. Starannie przechowuj kartę gwarancyjną wraz z dowodem zakupu i instrukcją obsługi!

## Skarga

Z praw wynikających z odpowiedzialności za wady można dochodzić wyłącznie u sprzedawcy, u którego produkt został zakupiony.

Należy wskazać wadę – tj. wystarczająco dokładnie oznaczyć wadę lub sposób, w jaki wada objawia się na zewnątrz. Ogólnie sformułowane stwierdzenie, że produkt ma wadę, nie wystarczy!

Sprzeciw musi zawierać także pouczenie o konkretnym prawie z tytułu odpowiedzialności za wady, którego domaga się kupujący, a także musi być opatrzony wypełnioną kartą gwarancyjną z pieczętką sprzedawcy oraz dowodem zakupu (paragonem) z datą sprzedaży. Jednocześnie produkt musi być zaopatrzony w odpowiednie opakowanie, najlepiej oryginalne.

Kupujący ma prawo do bezpłatnego, prawidłowego i terminowego usunięcia wady (nie później niż w terminie 30 dni od dnia zgłoszenia reklamacji, chyba że kupujący i sprzedający uzgodnią dłuższy termin) lub wymiany towaru.

Do okresu gwarancji nie wlicza się czasu od skorzystania z prawa z odpowiedzialności za wady do chwili, gdy kupujący był zobowiązany odebrać produkt po naprawie (niezależnie od tego, kiedy kupujący faktycznie przejął rzecz).

Uprawnienia z tytułu odpowiedzialności za wady rzeczy wygasają, jeżeli nie zostaną wykonane w okresie rękojmi (tj. nie później niż w ostatnim dniu okresu rękojmi).

## Gwarancja nie dotyczy:

Zużycie produktu spowodowane jego normalnym użytkowaniem. (Normalne użytkowanie oznacza użytkowanie zgodne z przeznaczeniem produktu i w sposób opisany w załączonej instrukcji obsługi)

## Gwarancja nie obejmuje wad powstałych:

Uszkodzenie mechaniczne; (na przykład wady powstałe w wyniku przecięcia produktu lub jego części podczas rozpakowywania);

Nieprofesjonalna interwencja (naprawa) użytkownika, w tym osób trzecich;

Niewłaściwe postępowanie lub postępowanie niezgodne z instrukcją obsługi;

Niewykonując niezbędnych czynności konserwacyjnych opisanych w instrukcji obsługi;

Narażenie na niekorzystne wpływy zewnętrzne, niskie/wysokie temperatury, niewłaściwe przechowywanie;

Zdarzenie nieuniknione - klęska żywiołowa;

## Naprawa płatna:

Jeżeli występuje wada nie objęta gwarancją lub okres gwarancji już minął, a kupujący żąda naprawy, jest to naprawa odpłatna.

Cena i warunki zostaną ustalone po uzgodnieniu z centrum serwisowym ACRA s.o.

Pozostałe prawa i obowiązki regulują przepisy ustawy. Nr 40/1964 Dz. Kodeksu cywilnego, w szczególności § 612 i nast.

Za opakowanie ww. produktu do wykorzystania i odbioru zgodnie z § 10 i § 12 Ustawy uiszczono opłatę. nr 477/2001 Dz.U. na opakowaniach do systemu EKO-KOM pod numerem identyfikacyjnym WE – F06020112.

Oznaczenie typu produktu:	Data wyprzedaży: Pieczeńć i podpis sprzedawcy:
---------------------------	---

Data roszczenia	Wada krytykowana	Dokumentacja centrum serwisowego	Wymiana części	Notatka

W razie pytań prosimy o kontakt z serwisem lub działem reklamacji:

ACRA, s. o. (ID: 64254330), Brodska 161, 513 01 Semily

Dział reklamacji – telefon: +420 481 623 322, e-mail: reklamace@acra.cz

## Deklaracja zgodności WE/UE nr 02052020/A

Niniejszym potwierdzamy, że maszyna jest zgodna ze wszystkimi odpowiednimi postanowieniami rozporządzeń Wspólnoty Europejskiej, przepisami rządowymi i normami wymienionymi poniżej. Niniejsza deklaracja zgodności wydana zostaje na wyłączną odpowiedzialność producenta.

### Importer

(upoważniony przedstawiciel): ACRA s.r.o., Brodská 161, 513 01 Semily, Czechy

### Produkt:

nazwa: Bieżnia  
typ: GB6500  
modyfikacje: GB3500N, GB4500N, GB5400, GB6400

### Opis i określenie funkcji produktu:

Bieżnia z elektrycznym pochyleniem służy do biegania w pomieszczeniach zamkniętych. Prędkość 1-14,8 km/h, przechylenie 3 pozycje. Napięcie zasilania 230 V AC. Poszczególne modyfikacje różnią się niektórymi parametrami technicznymi. Zasada budowy i użyte elementy są takie same.

### Zweryfikowane przez:

Rozporządzenie Rządu nr 118/2016 Coll., które jest równoważne Dyrektywie Rady nr 2014/35/UE, Rozporządzenie Rządu nr 117/2016 Coll., które jest równoważne Dyrektywie Rady nr 2014/30/UE, Rozporządzenie Rządu Nr 176/2008 Dz. ze zmianami wprowadzonymi Rozporządzeniem Rządu nr 170/2011 Dz. i 229/2012 Dz. oraz 320/2017 Coll., co jest odpowiednikiem Dyrektywy Rady nr 2006/42/WE zmienionej Dyrektywą Rady 2009/127/WE i 2012/32/UE, ČSN EN ISO 12100, ČSN EN 957-6 +A1, ČSN EN 60335-1 wyd. 2, ČSN EN 61000-6-3 wyd. 3, ČSN EN 55014-1 wyd. 4, ČSN EN ISO 13849-1

W Semilach w dniu 23.04.2024r