



Упътване за употреба
IN 8252 Бягаща пътека inSPORTline T400i



Преди инсталация и употреба, моля прочетете упътването

Упътвания за безопасност

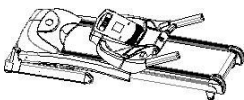


- ☐ Обърнете внимание на следните инструкции.
- ☐ Съобразете натоварването със вашето физическо състояние и не се претоварвайте.
- ☐ Изберете подходящо спортно облекло. Неуместно е да се носят широки дрехи, които могат да се захванат от машината. Носете подходящи спортни обувки. Не оставяйте деца и животни сами в помещението с бягащата пътека.
- ☐ Бягащата пътека не е подходяща за деца!
- ☐ Не използвайте пътеката при висока влажност на въздуха и я пазете от пряка слънчева светлина.
- ☐ Ако няма да използвате устройството за дълъг период от време, изключете го от контакта и извадете ключа за безопасност.
- ☐ Стойността на пулса е ориентировъчна и не бива да се прави оценка на здравословното състояние от нея.
- ☐ Преди да започнете тренировка се уверете, че всички болтове и гайки са добре затегнати.
- ☐ Поставете пътеката върху гладка и чиста повърхност. Не я поставяйте в близост до остри ръбове, източници на вода или топлина.
- ☐ Ако започнете да се чувствате замаяни, да ви се вие свят или получите болки в гърдите, спрете тренировката и се консултирайте с лекар.
- ☐ Повече от един човек не бива да се качва върху пътеката.
- ☐ Използваните резервни части трябва да са само на InSportline.
- ☐ Теглото на потребителя не бива да надвишава 120 кг.
- ☐ Ако имате някакво заболяване или сте над 35 години първо се консултирайте с лекар. Ако е нужно обсъдете тренировъчната си програма с него.
- ☐ Бременни жени не трябва да използват уреда, освен ако не са се консултирали с лекаря си.

Специални мерки за безопасност






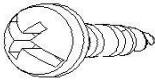




- ☐ Поставете бягащата пътека близо до източника на захранване.
- ☐ Контактът трябва да е заземен. Не препоръчваме използването на разклонител.
- ☐ Ако контакта не е правилно заземен съществува риск от токов удар. Ако не сте сигурни дали контакта е заземен, моля консултирайте се с електротехник.

- ☐ Колебания в напрежението могат да повредят устройството. Включване на други устройства към контакта могат да предизвикат колебания в напрежението.
- ☐ Уреда е предназначен за напрежение в диапазона 220-240 V.
- ☐ Уверете се че захранващия кабел не е в близост до транспортните колела. Внимавайте кабела да не попадне под устройството. Не използвайте увреден захранващ кабел .
- ☐ При почистване на пътеката я изключете от електрическата мрежа.
- ☐ Не използвайте уреда на открито, в гараж или под навес. Не излагайте на влага или директна слънчева светлина.
- ☐ Ако захранващия кабел е повреден, той трябва да бъде подменен от квалифицирано лице. Не ремонтирайте уреда сам, има риск от токов удар.
- ☐ Уверете се, че бягащата лента е опъната преди да започнете да тренирате.

Детайли

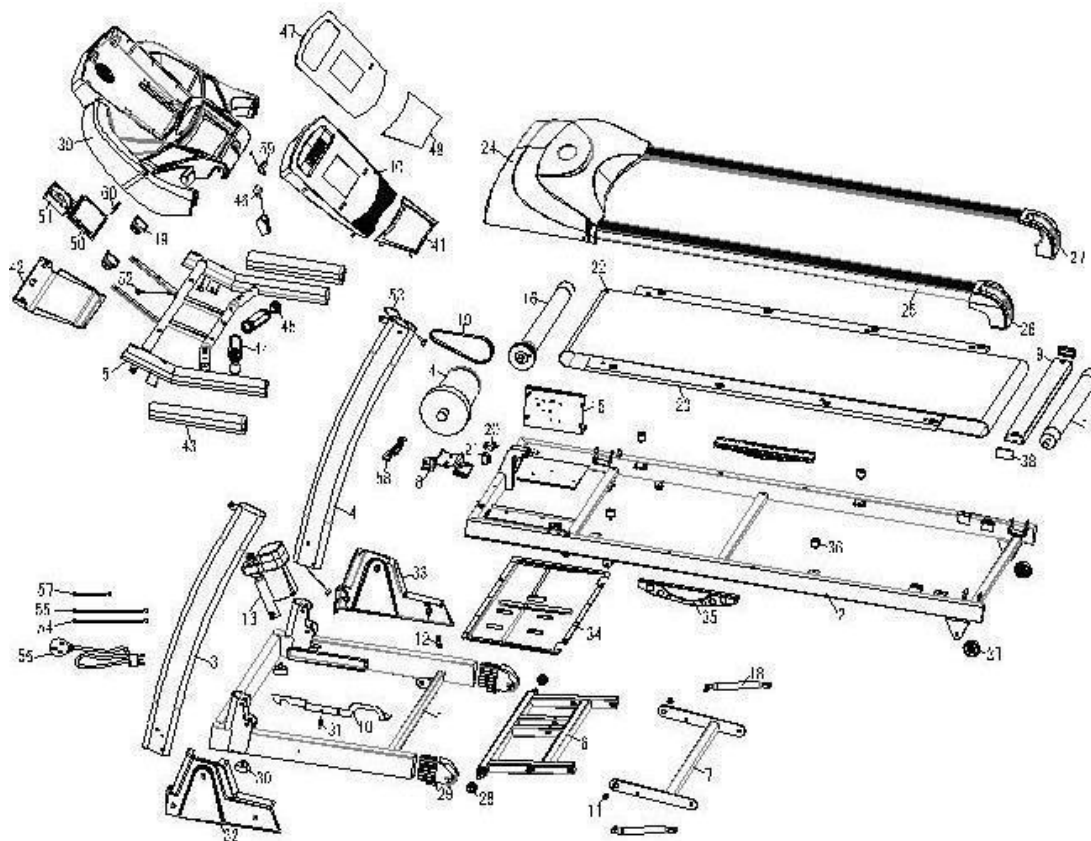
		
Рамка	Декорации	Инструменти

Hardware tool bag

		
Мультиключ 1бр	Homemade wrench 1pc	Nut 2pcs
		
Umbrella-type allen screw M8*20 4pcs	Umbrella-type allen screw M8*60*15 2pcs	Umbrella-type cross tapping screw M4.2*15 6pcs
		
Washer 6pcs	Lubricant	Safety key
		
MP3 connector 1pc		

Детайлен преглед

Това са всички компоненти на бягащата пътека.

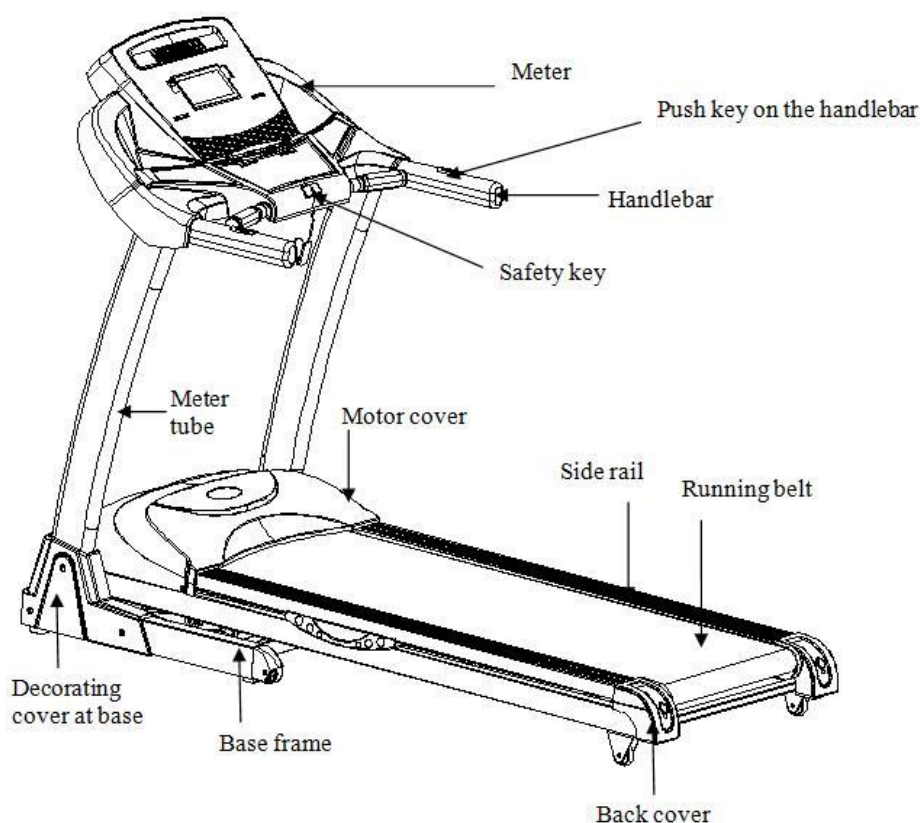


Компоненти

No.	Component	Quantity	No.	Component	Quantity
1	Base frame	1	36	Bumper	4
2	Frame	1	37	Rubber wheel	2
3	Left pillar accessory	1	38	Square tube plug	2
4	Right pillar accessory	1	39	Upper cover of meter	1
5	Dashboard frame	1	40	Meter panel	1
6	Incline frame	1	41	Button board	1
7	Connecting frame	1	42	Lower cover of meter	1
8	Motor stator	1	43	Sponge sheath	2
9	Reinforcement tube for running board	1	44	Heart rate sensor	2
10	Pedal hook	1	45	Circular tube plug	2
11	Sleeve for shaft	2	46	Safety key	1
12	Safety brace for base frame and frame	1	47	Surface paster	1

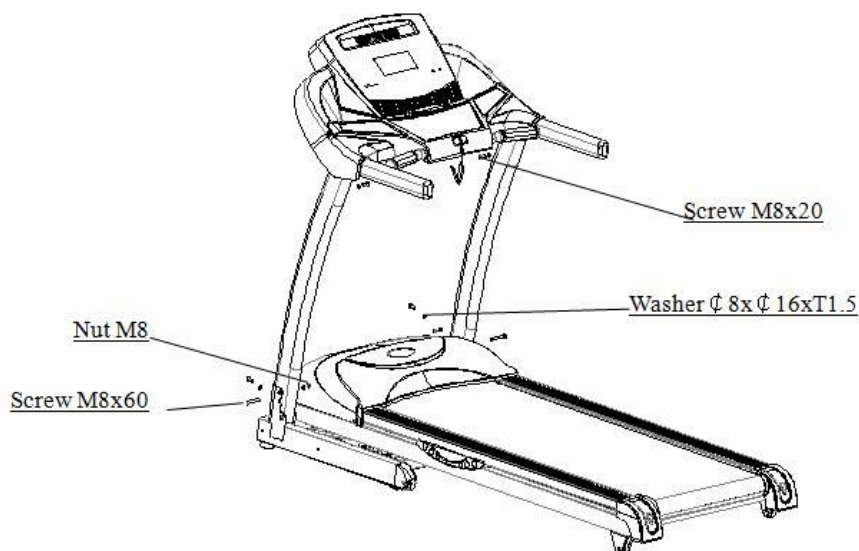
13	Incline motor	1	48	Button paster	1
14	Motor	1	49	Speaker	2
15	PCB	1	50	PCB for console	1
16	Front roller	1	51	Fan	1
17	Back roller	1	52	Upper communication line	1
18	Pressure stick	2	53	Lower communication line	1
19	Multislot belt	1	54	Green connecting line	1
20	Power switch	1	55	Red connecting line	1
21	Overload protector	1	56	Power wire	1
22	Running belt	1	57	Red connecting line	1
23	Running board	1	58	Sensor wire	1
24	Motor cover	1	59	Reed pipe for safety key	1
25	Side rail	2	60	MP3 module	1
26	Left back cover	1	61	Locating pad for side rail	8
27	Right back cover	1			
28	Lifting transporting wheel	2			
29	Base handling wheel set	2			
30	Adjusting foot pad	2			
31	Tension spring	1			
32	Left decorative cover at base	1			
33	Right decorative cover at base	1			
34	Lower cover of motor	1			
35	Shock absorption	2			

Структура на бягащата пътека



Инсталация

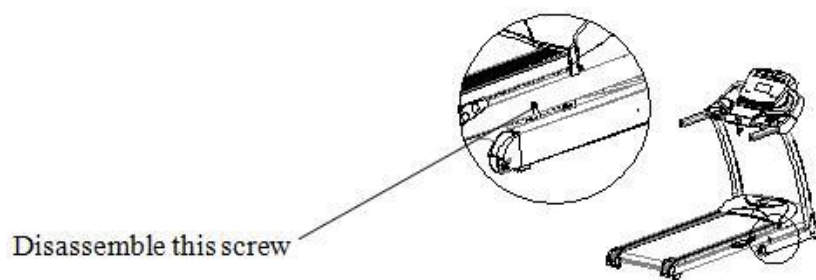
Step 1: Сглабяване на бягащата пътека.



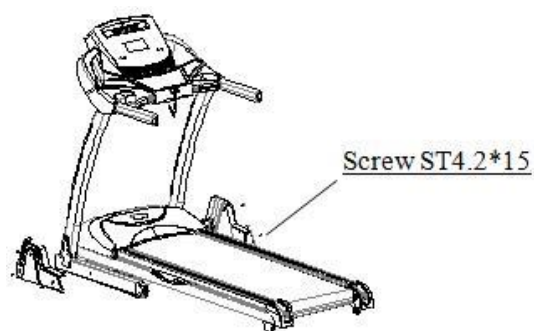
- Использвайте 2 винта M8*20 с 2 шайби за да захванете измервателните сензори. (Не затягайте докрай).
- Использвайте 2 винта M8*60 с 2 шайби, 2 гайки за да хванете рамената към основната рамка. (Не затягайте докрай).
- Использвайте 2 винта M8*20 с 2 шайби за да захванете рамената. (Не затягайте докрай).

- d) След като включите машината натиснете бутона Старт. Проверете дали се движи нормално

Step 2 : Премахнете транспортния болт от основната конструкция



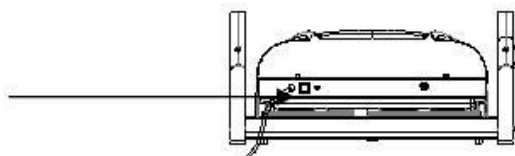
Step 3: Поставете декоративните елементи



За декоративните елементи използвайте 6 винта ST4.2*15.

Употреба

Включете машината в електрическата мрежа. Трябва да чуете звуков сигнал и бутона да светне



Ключ за безопасност

Машината може да работи само когато ключа е на своето място. При тренировка другата част на ключа трябва да е захваната за вашите дрехи. Така ще можете да издърпате ключа и спрете аварийно машината при проблем. За да стартирате отново върнете ключа на мястото му



Сгъване

Сгъване:

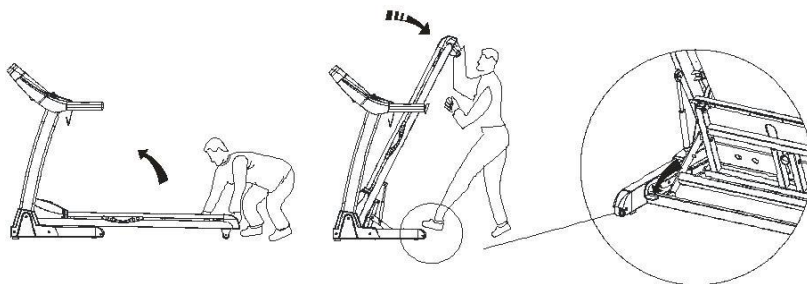
Сгъването помага да пестите място.

Преди да сгънете машината я изключете от електрическата мрежа.

Повдигнете с ръка бягащата повърхност докато се заключи.

Разгъване:

Настъпете спомагателната рамка и издърпайте бягащата повърхност към земята леко, за да може тя автоматично и бавно да се спусне до земята



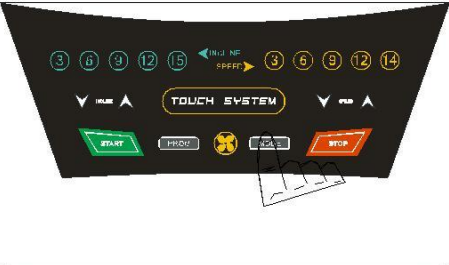
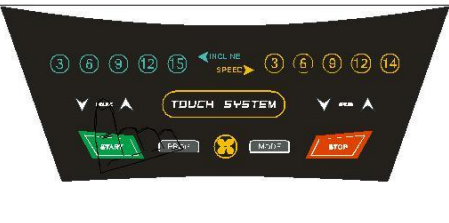
Инструкции за конзолата





Информация

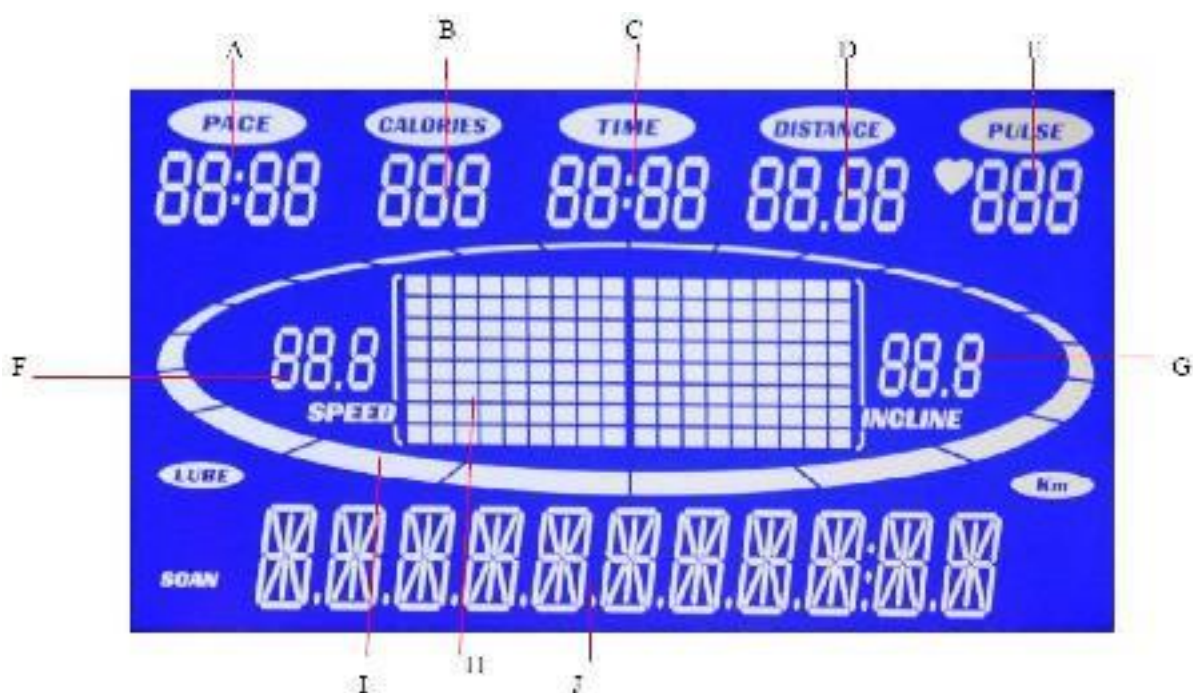
Време		00:00-99:59 min
Скорост		1.0-22.0 km/h
Наклон		0-22%
Разстояние		0.00-99.9 km
Калории		0-999 KCAL
Сърдечен пулс		40-250 / Min
Програми	Зададени	P1-P99
	Потребителски	U1.U2.U3
	FAT	FAT
	HRC	HR1

Бутони и функции:

	<p><u>START:</u></p> <p>Натиснете Старт и ще видите 3 секундно отброяване, след което пътеката Е стартира с 1 км. В час.</p>
	<p><u>STOP:</u></p> <p>Докато пътеката работи натиснете "Stop". Пътеката ще започне да намалява бавно и ще спре.</p> <p><u>Reset:</u></p> <p>Задръжте "Stop" продължително, машината ще се рестартира и ще започне нова сесия със следващия старт.</p>
	<p><u>PROG.</u></p> <p>В режим на готовност натиснете "PROG.", може да изберете програма P1-P99,U1, U2 или FAT.</p> <p>P1-P99 са зададени програми, U1 и U2 са потребителски програми, FAT е тест за телесни мазнини. Когато изберете програма натиснете "Start" за да стартирате!</p>
	<p><u>MODE</u></p> <p>В режим на готовност натиснете "MODE", ще можете да изберете 30:00, 1.0 или 50.</p> <p>30:00 е време за обратно отброяване, 1.0 е отброяване на разстоянието, 50 е обратно отброяване на калориите.</p> <p>След като изберете натиснете Старт!</p>
	<p><u>SPEED + -</u></p> <p>Врежим на готовност се използва се използва за промяна на скоростта с 1 километър в час. Ако задръжим бутона ще започне бързо да повишава или понижава скоростта.</p>
	<p><u>INCLINE $\Delta \nabla$</u></p> <p>В режим на готовност се използва за регулиране на наклона с 1% за всяко натискане. При продължително задържане на бутона започва бързо регулиране на наклона</p>
	<p><u>SPEED direct</u></p> <p>С тези бутони бързо може да зададете определена скорост 3 km/h, 6km/h, 9km/h, 12km/h, 14km/h .</p>

	<p><u>INCLINE direct</u></p> <p>С този бутон можете бързо да зададете определен наклон 3% , 6% , 9% , 12%, 15% .</p>
	<p><u>FAN</u></p> <p>С този бутон включвате и изключвате вентилатора.</p>

Дисплей



A	PACE: Визуализира темпото;
B	CALORIES: Показва изгорени калории
C	TIME: Показва време на тренировката
D	DISTANCE: Показва изминато разстояние
E	PULSE: Показва сърдечен пулс; P1-P99, U1-U3, HRC, F1-F3
F	SPEED: Скоростта на бягане
G	INCLINE: Наклона на бягащата повърхност
H	Програма
I	Изобразява направените обиколки DIST: измината дистанция; BMI: индекс на телесни мазнини
J	SCAN: показва различни показатели; BODYFAT; SEG, MAN, WOMAN, AGE, WEIGHT, HEIGHT

Подробни инструкции

Бърз старт (за ръчен режим)

- Включете пътеката и поставете ключа за безопасност на правилна позиция.
- Натиснете "START" след 3-секундно обратно отброяване пътеката ще стартира. С 1.0km/h.
- Може да използвате "SPEED+", "SPEED-" за да промените скоростта, използвайте "INCLINE△", "INCLINE▽" за да смените наклона.
- Поставете длани върху сензорите за пулс и след няколко секунди на екрана ще се визуализира текущият ви пулс

Ръчен режим

- В режим на готовност натиснете "Start", машината ще стартира с 1 км. В час
- В режим на готовност натиснете "MODE" за да влезете в режим на обратно отброяване. На дисплея ще се изпише "Time" "30:00" мигайки, може да натиснете "INCLINE△", "INCLINE▽", "SPEED+", "SPEED-" за да зададете време за тренировка в интервала 5:00-99:00.
- След като настроите времето натиснете "MODE" за да въведете целево разстояние "DIST" . На дисплея ще мига "1.0" , можете да натиснете "INCLINE△", "INCLINE▽", "SPEED+", "SPEED-" за да запаметите целевата дистанция в рамките 0.5-99.9.
- По същия начин процедирайте за да зададете целеви изгорени калории
- След като въведете настройките си натиснете "Start" за да стартирате машината. След 3 секундно отброяване машината ще стартира. След това можете да използвате бутоните "INCLINE△", "INCLINE▽", "SPEED+", "SPEED-" за да настроите наклона и скоростта.

Зададени програми

Пътеката има зададени 99 различни тренировъчни програми P1-P99, В режим на готовност натиснете бутона "PROG." Продължително. Ще се изпише "P1-P99", FAT. След като изберете програма натиснете "MODE", след това може да настроите тренировъчно, време разстояние и др.(както е обяснено по-горе)

Потребителска програма

Настройка на потребителска програма:

В режим на готовност натиснете "PROG." Продължително. Ще се изпише "P1-P99", U1-U3, FAT. U1-U3 са потребителски програми. След като изберете U1, U2 или U3, натиснете "MODE" за да настроите програмата. "SPEED+", "SPEED-" настройват скоростта, "INCLINE△", "INCLINE▽" настройват наклона. След като настроите показателите натиснете "MODE" за да завършите първия сектор и да продължите към следващия. След като настроите всички 18 сектора натиснете "Start" за да стартирате машината. Тези потребителски програми ще се запамятат и ще се пазят, докато не ги пренастроите.

Обяснение:

Всеки режим има 18 сектора. Може да стартирате машината когато настроите и 18-те. И посочите тренировъчно време

Обхват на данните

Параметър	Setting range	Displayed range
Време(minute:second)	5:00-99:00	0:00-99:59
Наклон (%)	0-22	0-22
Скорост (KM/H)	1.0-22	1.0-22
Разстояние (KM)	0.5-99.9	0.00-99.9
Пулс (time/minute)	N/A	60-185
Калории (cal)	10-999	0-999

Тест за телесни мазнини

В режим на готовност натиснете “PROG.” Продължително за да влезете в режим FAT. Натиснете “MODE” и настройте “HEIGHT”, “WEIGHT”, “AGE”, “SEG”, “FAT” с бутоните “INCLINE Δ ”, “INCLINE ∇ ”, “SPEED+”, “SPEED-”. След настройка натиснете “MODE” за да влезете в режима “FAT”. Сложете длани върху пулс сензорите за 5-8 секунди. След това ще се изпише индекс на телесните мазнини. Можете да проверите какво означава индекса в следната таблица. (Информацията е само ориентировъчна)

Seg	Мъж	Жена
Age/Години	10-----99	
Height/ Височина	100----240	
Weight Тегло	20-----160	
FAT	≤ 19	Поднормено
FAT	$= (20---25)$	Нормално тегло
FAT	$= (25---29)$	Наднормено тегло
FAT	≥ 30	Затлъстяване

HRC Програма

1. Когато желаете да използвате програма HRC , моля поставете колана за измерване на пулса.
2. В режим на готовност натиснете “PROG.” Дисплея ще покаже HRC. Натиснете “MODE”, ще се изпишат следните данни: AGE: 30. Може да използвате “SPEED +-” за да настроите възрастта си (от 15-80). След това натиснете ”MODE”, ще се покаже THR: точен пулс, използвайте “SPEED +-” за да настроите пулса (от 90-120). Натиснете отново ”MODE и ще се появи Time:10 можете да използвате “SPEED +-” за да зададете време на тренировка (10-99).
3. След като настроите всичко натиснете “START” за да стартирате пътеката.
4. Препоръчваме да използвате колана за отчитане на пулс
5. От мерки за безопасност препоръчваме максималната скорост при този режим да е 10 км. В час

Режим за пестене на енергия

Бягащата пътека има функция за пестене на енергия. Ако пътеката е включена и в продължение на 10 мин не сте натиснали бутон финкцията се задейства. Натискането на всеки бутон вкарва пътеката в режим на готовност.

Поддръжка

Ако бягащата повърхност прескача, следвайте стъпките за да разберете кой ремък се нуждае от затягане – на бягащата повърхности или V-ремъка

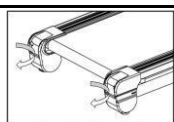
- Изключете от електрическата мрежа и отворете капака над предната част.
- Настройте скоростта на 3 км. И стъпете върху бягащата лента опитвайки се да я спрете. Ако лентата спре заедно с предния валик, това означава , че V-ремъка трябва да се регулира.
- Ако повърхността спре, но предния валик се върти, значи трябва да се регулира бягащата лента..

Регулиране на V-колана

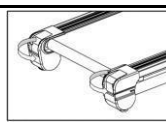
- Изключете от електричеството и махнете капака.
- Отхлабете 4те болта на мотора, настройте V-колана в посока на часовниковата стрелка и след това затегнете 4те болта на мотора.

Настройка на бягащата лента

- Настройте скоростта на 6km/h.
- Завъртете и двата болта в края на пътеката половин оборот по часовниковата стрелка. (Diagram 1 and Diagram 2)
- Ако след затягане колана още прескача, повторете стъпката



Tighten the running belt (Diagram 1)

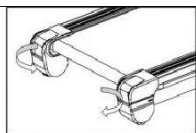


Loosen the running belt (Diagram 2)

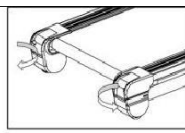
Отклонение на бягащата лента

Лентата може да измени посоката си в следствие на употреба. Стъпките за регулиране са следните:

- Поставете пътеката на равна повърхност и я включете на 6 km/h.
- Ако отклонението е надясно, настройте болта от дясно, завъртайки го половин оборот по часовниковата стрелка. След това настройте левия болт, завъртайки го половин оборот обратно на часовниковата стрелка. (виж Diagram 3)
- Процедирайте по обратния ред ако отклонението е наляво.(see Diagram 4)
- Ако след настройката лентата пак има отклонение, повторете стъпките..



Регулиране при дясно отклонение (Diagram 3)



Регулиране при ляво отклонение (Diagram 4)

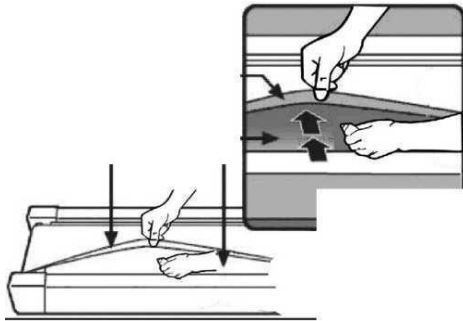
Смазване на пътеката със силиконово масло.

Пътеката е нова и е фабрично смазана, затова смазване не се изисква веднага след покупка.

Сцеплението между бягащата лента и дъската под нея е много важно за функционирането на уреда, затова смазвайте пътеката си редовно(препоръчително 1 път на месец)

Следвайте стъпките:

1. Изключете пътеката от електрическата мрежа и отпуснете колана със болтовете за пристягане в задната част на бягащата пътека. Повдигнете бягащата повърхност и почистете под нея. Изсипете малко масло и го размажете по повърхността.
- 2.. След смазване затегнете болтовете до предишната им позиция. Точно преди да ги затегнете напълно пуснете пътеката на 1 км., без никакво натоварване. Центрирайте лентата точно. След това оставете пътеката да работи на 5 км. За 3 минути.
- 3.. Започнете да ходите на пътеката при 5 км. В час. Затегнете болтовете за пристягане докато лентата се движи правилно спрямо теглото ви.



Почистване

- a) Изключете от електрическата мрежа преди почистване.
- b) Почиствайте праха от пътеката често.
- c) Почиствайте повърхностите с влажна кърпа, не използвайте агресивни препаарти. Изсушете след това
- d) На всеки 2 месеца махайте капака и почиствайте праха под него. Може и с прахосмукачка на слаб режим.