

PROGRESSIVE >>

ELECTRIC TREADMILL

BANDA DE ALERGARE ELECTRICA

RUN2000



OWNER'S MANUAL AND SAFETY INSTRUCTIONS

MANUAL DE UTILIZARE

PROGRESSIVE

CUPRINS

RO	2
INSTRUCȚIUNI DE SIGURANȚĂ IMPORTANTE	3
KIT DE UNELTE	5
INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE	5
RIDICAREA BENZII DE ALERGARE	6
ASEZAREA BENZII DE ALERGARE	7
REGLAREA INCLINARII	7
MUTAREA BENZII	8
FOLOSIREA COMPUTERULUI	8
INGRIJIRE, INTRETINERE SI GHID DE DEPANARE	10
LUBRIFIERE	11
OPRIRE DE URGENTA	11
REGLAREA BENZII	11
RUTINA DE INCALZIRE SI RELAXARE	12

ENG	15
IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS	16
TOOL KIT	18
ASSEMBLY INSTRUCTIONS	18
LIFTING UP THE TREADMILL	19
SETTING DOWN THE TREADMILL	20
INCLINE ADJUSTMENT	20
MOVING THE TREADMILL	21
OPERATING THE COMPUTER	21
CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE	23
LUBRICATION	24
EMERGENCY STOP	24
BELT ADJUSTMENT	24
WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE	25

IMPORTANT: Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs.

Păstrați acest manual de utilizare pentru o consultare viitoare.

Specificațiile acestui produs pot să difere de această fotografie și pot fi modificate fără notificare prealabilă.

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for future reference.

The specifications of this product may vary from this photo and are subject to change without prior notice.

PROGRESSIVE 

RO

BANDA DE ALERGARE ELECTRICA

SX2000



MANUAL DE UTILIZARE

INSTRUCȚIUNI IMPORTANTE DE SIGURANȚĂ

Precauțiile de bază, inclusiv următoarele instrucțiuni importante de siguranță, trebuie respectate întotdeauna când utilizați această bandă de alergare. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza această bandă de alergare.

PERICOL: Pentru a reduce riscul de electrocutare, deconectați întotdeauna banda de alergare de la priză imediat după utilizare și înainte de a efectua curățarea, montarea sau întreținerea benzii de alergare.

Nerespectarea acestor instrucțiuni poate determina vătămări corporale și poate cauza deteriorarea benzii de alergare.

AVERTIZARE:

Pentru a reduce riscul de arsuri, incendiu, electrocutare, sau vătămare corporală, vă rugăm să citiți următoarele:

Nu lăsați niciodată banda de alergare nesupravegheată în timp ce este conectată. Deconectați banda oprind comutatorul principal și deconectând-o de la priza de perete când nu este utilizată și înainte de a pune sau scoate pi

Utilizați acest aparat exclusiv potrivit destinației sale și astfel cum este descris în manual. Nu utilizați accesorii nerecomandate de producător.

Nu utilizați niciodată banda de alergare dacă are cablul de alimentare sau ștecherul deteriorat, sau dacă nu funcționează corespunzător. Dacă a fost scăpat, s-a deteriorat sau a fost expus la apă, returnați aparatul la un centru de service pentru verificare și reparații.

Nu încercați să efectuați nicio întreținere sau ajustări, în afara celor descrise în acest manual. În cazul apariției unor probleme, întrerupeți utilizarea și consultați un reprezentant autorizat de service.

Nu folosiți niciodată aparatul cu orificiile de aerisire blocate. Păstrați orificiile de aerisire neobstrucționate de scame, păr și alte elemente.

Nu utilizați banda de alergare în exterior.

Nu trageți banda de alergare de cablul de alimentare și nu folosiți cablul pe post de mâner.

Nu permiteți apropierea copiilor și animalelor de companie de echipament în timpul utilizării.

Utilizatorii vârstnici sau cu dizabilități ar trebui să folosească această bandă de alergare numai în prezența unui adult capabil să poată oferi asistență, dacă este necesar.

Nu utilizați în locuri în care sunt utilizate produse cu aerosoli (spray) sau în care se administrează oxigen.

Păstrați uscat spațiul în care se află aparatul - nu folosiți în medii umede.

Capacul motorului se poate încinge în timp ce banda de alergare este în uz. Nu așezați banda de alergare pe o pătură sau pe altă suprafață inflamabilă, deoarece acest lucru poate crea pericolul de incendiu.

Țineți cablul electric la distanță de suprafețele încălzite.

Țineți banda de alergare pe o suprafață solidă, plană, cu o distanță minimă de siguranță de doi metri în jurul benzii de alergare. Asigurați-vă că zona din jurul benzii de alergare nu este obstrucționată în timpul utilizării.

Această bandă de alergare este destinată exclusiv pentru uz casnic.

Banda de alergare va fi folosită de o singură persoană în același timp.

Purtați haine confortabile și potrivite atunci când utilizați banda de alergare. Nu utilizați banda de alergare cu picioarele goale sau în șosete. Purtați întotdeauna încălțăminte de sport potrivită, închisă. Nu purtați niciodată haine largi, deoarece acestea se pot prinde pe banda de alergare și pot crea un pericol de prindere.

Țineți-vă întotdeauna de balustrade în timp ce utilizați banda de alergare.
Asigurați-vă întotdeauna că butonul cu arc și butonul cu cap rotund sunt la locul lor atunci când pliați și mutați banda de alergare.

Nu lăsați copiii cu vârsta sub 12 ani nesupravegheați lângă sau pe banda de alergare.
Pentru a vă deconecta, dezactivați toate comenzile, apoi scoateți ștecherul din priza de perete.
Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoane (inclusiv copii) cu capacități fizice, mentale sau senzoriale reduse, sau fără experiență și cunoștințe, cu excepția cazului în care sunt sub supraveghere sau au primit instrucțiuni cu privire la utilizarea aparatului de către o persoană responsabilă pentru siguranță.
Nu permiteți niciodată copiilor să se joace pe sau lângă banda de alergare.

ATENȚIE - RISC DE VĂTĂMARE CORPORALĂ - Pentru a evita accidentarea, urcați sau coborâți de pe banda de alergare cu mare atenție. Citiți cu atenție acest manual de instrucțiuni înainte de utilizare.

Capacitatea maximă de greutate este de 110 kg.

Scoateți cheia de siguranță pentru oprire de urgență.

Această unitate trebuie racordată la o priză nominală de 220-240 volți 50 Hz cu împământare.

Nu atingeți piesele mobile cu mâinile. Nu puneți niciodată mâinile sau picioarele sub banda de alergare în timpul utilizării.

Nu folosiți banda de alergare pe o mochetă cu o înălțime mai mare de 1,3 cm.

Înainte de a folosi banda de alergare, verificați dacă banda este aliniată și centrată pe puntea de alergare și dacă toate elementele de fixare vizibile de pe banda de alergare sunt suficient de strânse și sigure.

Nu permiteți copiilor să se joace cu aparatul.

Curățarea și întreținerea care revin în sarcina utilizatorului nu trebuie făcute de copii fără supraveghere.

În cazul în care cablul de alimentare este deteriorat, acesta trebuie înlocuit de către producător, reprezentantul său de service sau persoane cu calificare similară pentru evitarea pericolelor.

Nu folosiți niciodată această bandă de alergare dacă se află în poziția pliată.

Lăsați banda de alergare să se oprească complet și să scoateți cablul de alimentare de la priza de perete înainte de a plia banda de alergare.

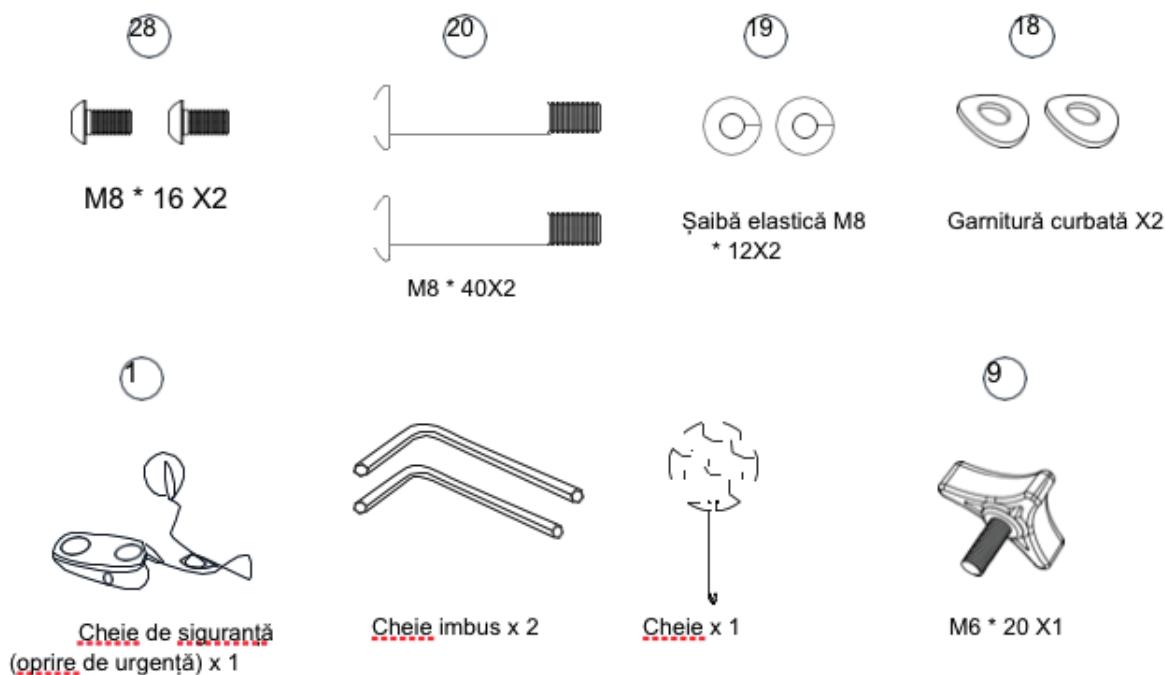
Întotdeauna stați orientați spre consola computerului și nu alergați înapoi pe banda de alergare.

AVERTIZARE: Consultați medicul, înainte de a începe orice program de exerciții.

Acest lucru este deosebit de important pentru persoanele care au peste 35 de ani sau care au probleme de sănătate preexistente. Citiți toate instrucțiunile înainte de a utiliza orice echipament de fitness.
Nu folosiți acest echipament de exerciții fără protecțiile montate corespunzător, deoarece piesele mobile pot prezenta un risc de accidentare gravă dacă sunt expuse.

ATENȚIE: Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați Manualul de utilizare pentru o consultare viitoare.

TRUSĂ DE SCULE



INSTRUCȚIUNI DE ASAMBLARE

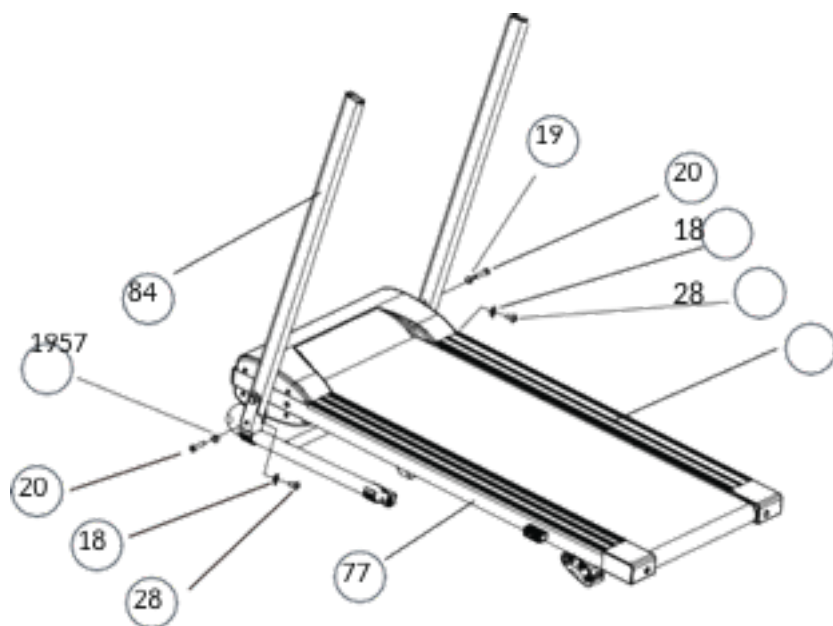
3 pași simpli pentru asamblarea benzii de alergare, apoi sunteți pregătit pentru antrenament.

Etape 1

Așezați banda de alergare în poziție verticală pe o suprafață plană.

Strângeți șurubul (28) pe jumătate cu garnitura curbată (18) rotind-o în sensul acelor de ceasornic în orificiile de pe tubul suportului, și strângeți-l cu cheia.

Strângeți șurubul (20) cu șaiba elastică (19) rotind în sensul acelor de ceasornic în orificiul de pe stativ (84).



Etapa 2

Scoateți cele patru șuruburi cu cap hexagonal (17) de la capătul stativului din stânga și al celui din dreapta.

Fixați ghidonul (70) la ambele capete ale stativului, strângeți șuruburile cu cheia imbus furnizată.

Conectați cablul care vine de la consola computerului (5) la mufa principală a cablului de control de la suportul drept al ghidonului din stativul din dreapta.

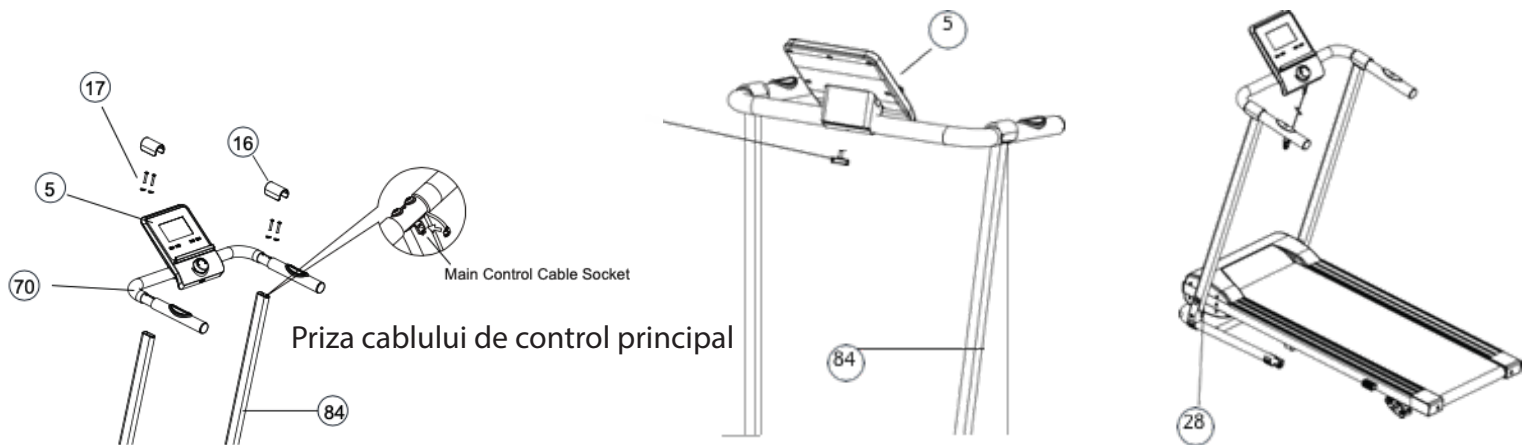
Instalați ambele capace de ghidon (16) pe ghidon (70).

Etapa 3

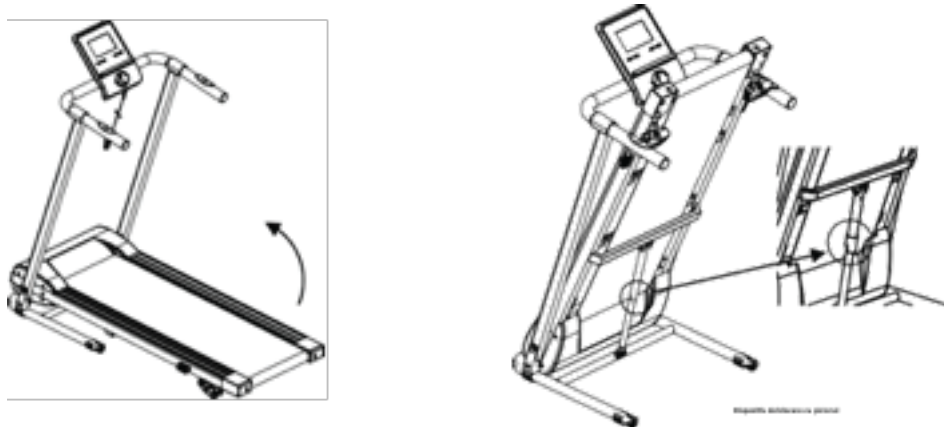
Rotiți consola computerului (5) în sus sau în jos pentru a alinia orificiul șurubului cu cap hexagonal.

Blocați consola computerului (5) în poziție strângând șurubul cu cap hexagonal (9).

Strângeți complet șurubul (28) pentru a fixa bine stativul.



RIDICAREA BENZII DE ALERGARE



Prindeți ferm capătul posterior al cadrului principal cu ambele mâini. Ridicați cu grijă capătul cadrului principal în poziție verticală până când dispozitivul de blocare cu pedală se cuplează și blochează în siguranță cadrul principal în poziție. Asigurați-vă că cadrul principal este bine fixat înainte de a muta banda de alergare.

Vezi figurile A și B.

Depozitați banda de alergare într-un mediu curat și uscat, departe de accesul copiilor.

ATENȚIE: Neasigurarea cadrului principal cu dispozitivul de blocare cu piciorul poate cauza căderea accidentală a benzii de alergare și poate provoca vătămări corporale.

AȘEZAREA BENZII DE ALERGARE

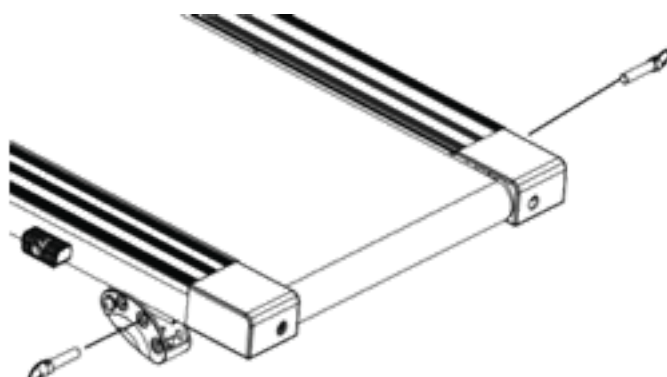


Pentru a fixa banda de alergare, apucați ferm capătul din spate al benzii cu ambele mâini. Loviți ușor cu piciorul zăvorul dispozitivului de blocare cu piciorul până când acesta se deblochează. Coborâți cu grijă cadrul principal la sol. Vezi figurile A și B.

AVERTIZARE: Nu stați sub cadrul principal când așezați banda de alergare.

Pentru a preveni accidentarea, vă rugăm să vă asigurați că țineți bine cadrul principal atunci când îl ridicați sau așezați.

REGLAREA ÎNCLINĂRII



Știft de blocare

Dispozitiv de reglare a înclinării

Există 3 unghiuri de înclinare la care poate fi setat Dispozitivul de reglare a înclinării. Puneți o mână pe capătul posterior al cadrului principal, apoi ridicați capătul posterior al cadrului principal și folosiți cealaltă mână pentru a scoate știftul de blocare. Reglați dispozitivul de reglare a înclinării în poziția dorită și introduceți știftul de blocare în găurile de pe cadrul principal și dispozitivul de reglare a înclinării pentru a-l bloca în poziție.

NOTĂ Asigurați-vă că atunci când reglați unghiul de înclinare al dispozitivului de reglare a înclinării, ambele dispozitive de reglare a înclinării trebuie să fie ajustate la același unghi. Utilizarea dispozitivelor de reglare a înclinării la unghiuri diferite poate provoca instabilitatea benzii de alergare și poate provoca accidente.

MUTAREA BENZII DE ALERGARE



Guidon

Base

Unitatea poate fi înclinată cu atenție pe roțile de transport pentru o mișcare și depozitare ușoară. Cu banda de alergare în poziția de blocare pliată, apucați bine mânerul cu ambele mâini și așezați un picior pe cadrul de bază. Apoi, înclinați cu atenție banda de alergare înapoi până când se rostogolește liber pe roțile de transport. Pentru a fixa banda de alergare jos, așezați un picior pe cadrul de bază și coborâți cu atenție banda de alergare pe bază în poziția pliată.

FOLOSIREA COMPUTERULUI

Înainte de a începe o sesiune de antrenament, asigurați-vă că cheia de siguranță este așezată corect pe consola computerului și că clema de siguranță este atașată la un articol de îmbrăcăminte.

NOTĂ Stați întotdeauna pe șinele laterale când porniți banda de alergare, nu porniți niciodată banda de alergare în timp ce stați pe bandă.



BUTOANE CU FUNCȚII:

START (PORNIRE):

Apăsați butonul START pentru a începe antrenamentul în diferite moduri de antrenament.

STOP:

Apăsați butonul STOP pentru a opri antrenamentul în diferite moduri de antrenament.

MODE (MOD):

Apăsați butonul MODE pentru a selecta diferite funcții (timp, distanță sau calorii) pentru stabilirea obiectivelor exercițiului în modul manual de program înainte de antrenament.

SPEED + (SPEED UP) (VITEZA + (ACCELERARE):

Apăsați butonul SPEED + pentru a efectua ajustări în sus pentru presetarea timpului de antrenament, distanței sau calorilor în modul manual de program înainte de antrenament.

Apăsați butonul SPEED + pentru a efectua ajustări în sus pentru presetarea timpului de antrenament în modul programului prestabilit (P01-P16) înainte de antrenament.

Realizează reglaje de viteză în toate perioadele de antrenament pe diferite moduri de antrenament. Gama de viteze este de la 1,0 KPH la 10,0 KPH.

PROG (PROGRAM):

Apăsați butonul PROG pentru a selecta modul programului de antrenament prestabilit (P01-P16) înainte de antrenament.

Program	Speed (km/h) per segment																			
P1	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P13	3	6	8	1 0	3	6	8	1 0	3	6	8	1 0	3	6	8	1 0	3	6	8	3
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	1 0	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3
P16	2	3	4	8	9	1 0	1 0	7	6	5	4	3	2	6	8	1 0	8	6	4	2

SPEED — (SPEED DOWN) VITEZĂ - (ÎNCETINIRE):

Apăsați butonul SPEED — pentru a regla în spate în vederea presetării timpului de antrenament, a distanței sau a caloriilor în modul programului manual înainte de antrenament.

Apăsați butonul SPEED - pentru a regla în spate în vederea presetării timpului de antrenament în modul programului prestabilit (P01-P16) înainte de antrenament.

Realizează reglaje de viteză în toate perioadele de antrenament pe diferite moduri de antrenament. Gama de viteze este de la 1,0 KPH la 10,0 KPH.

VITEZA INSTANT:

Rotiți butonul rotativ pentru a atinge mai repede viteza dorită.

FUNCȚII DE AFIȘAJ:

TIMP: Afișează în minute și secunde timpul de antrenament care a trecut. Apăsați butonul START de pe computer pentru a începe exercițiile, fereastra LCD va număra invers 3 secunde LCD-ul afișând „3-2-1” înainte ca banda de alergare să înceapă să se miște. Banda de alergare începe să se miște cu o viteză inițială de 0,8 KPH. Puteți apăsa butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola sau ghidonul computerului pentru a mări sau micșora viteza de alergare în timpul antrenamentului. Timpul începe să numere de la 0:00 la 99:59 pe 1 secundă.

SPEED (VITEZA): Afișează viteza curentă de la minim 1,0 KPH la maxim 10,0 Puteți crește sau reduce viteza apăsând SPEED + sau SPEED - pe consola computerului sau ghidon.

DISTANȚĂ: Afișează distanța acumulată parcursă în timpul antrenamentului. Apăsați butonul START de pe computer pentru a începe exercițiile, fereastra LCD va număra invers 3 secunde LCD-ul afișând „3-2-1” înainte ca banda de alergare să înceapă să se miște. Banda de alergare începe să se miște cu o viteză inițială de 1,0 KPH. Puteți apăsa butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola sau ghidonul computerului pentru a mări sau micșora viteza de alergare în timpul antrenamentului. Distanța începe să fie calculată.

CALORII: Afișează numărul total de calorii arse în timpul antrenamentului. Apăsați butonul START de pe computer pentru a începe exercițiile, fereastra LCD va număra invers 3 secunde LCD-ul afișând „3-2-1” înainte ca banda de alergare să înceapă să se miște. Banda de alergare începe să se miște cu o viteză inițială de 0,8 KPH. Puteți apăsa butonul SPEED + sau SPEED - de pe consola sau ghidonul computerului pentru a mări sau micșora viteza de alergare în timpul antrenamentului. Caloriile încep să fie calculate. (Aceste date sunt un ghid aproximativ pentru compararea diferitelor sesiuni de antrenament și nu trebuie utilizate în tratamentul medical).

PULS: Afișează ritmul cardiac curent în bătăi pe minut (BPM). Pentru activare, prindeți senzorii pulsului de la mână în timpul antrenamentului și pulsul va fi afișat după 2-5 secunde. Pentru o citire mai precisă, apucați senzorii de puls cu ambele mâini.

ÎNGRIJIRE, ÎNTREȚINERE ȘI GHID DE DEPANARE

AVERTIZARE: Pentru a preveni electroșocurile, vă rugăm să opriți și să scoateți din priză banda de alergare înainte de a curăța sau de a efectua întreținerea de rutină.

AVERTIZARE: Verificați întotdeauna componentele de uzură, cum ar fi butonul cu arc și banda de alergare, pentru a preveni accidentarea.

CURĂȚARE
După fiecare exercițiu, asigurați-vă că unitatea este ștersă și că transpirația este îndepărtată de pe unitate. Banda de alergare poate fi curățată cu o cârpă moale și detergent delicat. Nu folosiți materiale abrazive sau solvenți. Aveți grijă să nu se formeze umezeală excesivă pe panoul de afișaj, deoarece aceasta ar putea deteriora unitatea și ar putea crea un pericol de electrocutare. Vă rugăm să feriți banda de alergare, în special consola computerului, de lumina directă a soarelui pentru a preveni deteriorarea ecranului.

DEPOZITARE
Depozitați banda de alergare într-un mediu curat și uscat la interior. Nu lăsați și nu folosiți niciodată unitatea în aer liber. Asigurați-vă că întrerupătorul principal este oprit și cablul de alimentare este scos din priză de perete.

GHID DE DEPANARE

Problemă	Cauze potențiale	Remediere
Banda de alergare nu pornește.	1. Banda de alergare nu este conectată. 2. Cheia de siguranță nu este instalată corect. 3. Întrerupătorul automat din casă s-a decuplat. 4. Întrerupătorul automat al benzii de alergare s-a decuplat.	1. Introduceți cablul de alimentare în priză de perete. 2. Reinstalați cheia de siguranță. 3. Resetați întrerupătorul sau chemați un electrician pentru a înlocui întrerupătorul. 4. Așteptați 5 minute și apoi încercați să reporniți banda de alergare.
Banda alunecă.	Banda nu este suficient de strânsă.	Reglați tensiunea benzii.
Banda ezită când vă urcați pe ea.	1. Nu s-a aplicat suficient lubrifiant pe puntea de alergare. 2. Banda este prea întinsă.	1. Aplicați lubrifiant. 2. Reglați tensiunea benzii.
Banda nu este centrată.	Tensiunea benzii de alergare nu este uniformă pe rola spate	Centrați banda.

LUBRIFIAREA

Lubrifierea sub banda de alergare va asigura performanțe superioare și îi va prelunge speranța de viață. După primele 25 de ore de utilizare (sau 2-3 luni) aplicați lubrifiant și repetați pentru fiecare 50 de ore de utilizare următoare (sau 5-8 luni).

Verificarea benzii de alergare pentru o lubrifiere adecvată

Ridicați partea laterală a benzii de alergare și simțiți suprafața superioară a punții de alergare. Dacă suprafața este lunecoasă la atingere, atunci nu mai este necesară lubrifierea suplimentară.

Dacă suprafața este uscată la atingere, aplicați lubrifiant.

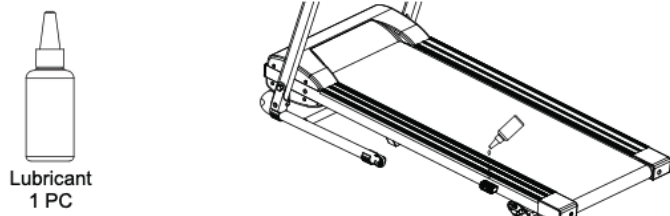
Modul de lubrifiere

Ridicați o laterală a benzii de alergare.

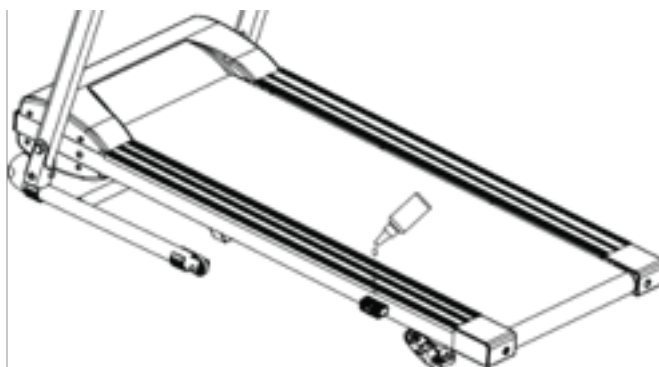
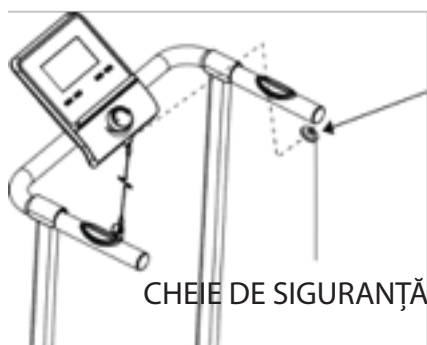
Turnați lubrifiant sub centrul benzii de alergare pe suprafața superioară a punții de alergare.

Alergați pe bandă la o viteză mică timp de 3 până la 5 minute pentru a distribui uniform lubrifiantul. NOTĂ: NU lubrifiați excesiv puntea de alergare.

Lubrifiantul în exces trebuie șters.



OPRIRE DE URGENȚĂ

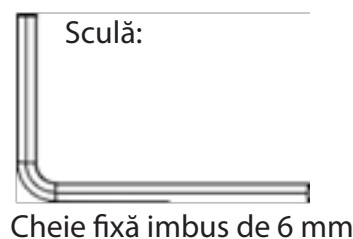


Înainte de a începe o sesiune de antrenament, asigurați-vă că cheia de siguranță este așezată corect pe consola computerului și că clema de siguranță este atașată la un articol de îmbrăcăminte. În cadrul în care cădeți, clema va scoate CHEIA DE SIGURANȚĂ din consola computerului și banda de alergare se va opri imediat pentru oprirea de urgență, prevenind astfel producerea unor accidente.

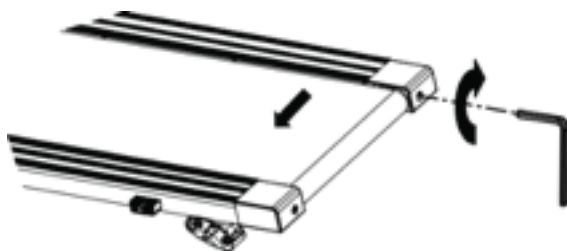
Cheia de siguranță înlocuită pe consola computerului. Apăsăți butonul START pentru a începe din nou antrenamentul.

REGLAREA BENZII

Banda de alergare este ajustată din fabrică pe puntea de alergare, dar după o utilizare prelungită se poate întinde și necesită reajustare. Pentru a regla banda, porniți comutatorul principal de alimentare al benzii de alergare și permiteți-i să ruleze la o viteză de 8-10 KPH. Folosiți cheia imbus de 6 mm furnizată pentru a roti șuruburile de reglare a rolei din spate pentru a centra banda. Dacă banda de alergare se deplasează spre stânga, rotiți șurubul de reglare stânga cu 1/4 în sensul acelor de ceasornic și banda de alergare ar trebui să înceapă să se corecteze singură.



Dacă banda de alergare se deplasează spre dreapta, rotiți șurubul de reglare stânga cu 1/4 în sensul acelor de ceasornic și banda ar trebui să înceapă să se corecteze singură. Continuați să rotiți șuruburile de reglare până când banda de alergare este corect centrată.



Sculă:



Cheie fixă imbus de 6 mm

Dacă banda de alergare alunecă în timpul utilizării, opriți și scoateți din priză banda de alergare. Cu cheia imbus de 6 mm furnizată, rotiți ambele șuruburi de reglare a rolei spate din stânga și dreapta cu 1/4 de rotire în sensul acelor de ceasornic, apoi reporniți comutatorul principal de alimentare și dați drumul benzii de alergare cu o viteză de

kph. Alergați pe banda de alergare pentru a determina dacă banda este în continuare alunecoasă. Repetați această procedură până când banda nu mai alunecă.



Sculă:



Cheie fixă imbus de 6 mm

RUTINA DE ÎNCĂLZIRE ȘI RĂCIRE

Încălzirea este o parte importantă a oricărui antrenament. Scopul încălzirii este de a vă pregăti corpul pentru antrenament și de a reduce la minim orice vătămare. Încălziți corpul timp de două până la cinci minute înainte de antrenamentul cu exerciții aerobice. La fiecare sesiune trebuie să vă pregătiți corpul pentru exerciții fizice mai intense, încălzind și întinzând mușchii, măbind circulația și ritmul pulsului și oxigenându-vă mușchii mai mult.

RELAXAȚI la sfârșitul antrenamentului, repetați aceste exerciții pentru a reduce durerea mușchilor obosiți. Scopul răcirii este de a readuce corpul la starea de repaus de la sfârșitul fiecărei sesiuni de antrenament. Răcirea adecvată scade încet ritmul cardiac și permite revenirea sângelui la inimă.

ROTIRI ALE CAPULUI

Rotiți capul spre dreapta de câteva ori, ar trebui să simțiți o senzație de întindere în partea stângă a gâtului. Apoi rotiți capul înapoi pentru de alte câteva ori, întinzând bărbia spre tavan și lăsând gura să se deschidă. Rotiți capul spre stânga de câteva ori, apoi coborâți capul spre piept de câteva ori.



RIDICAREA UMĂRULUI

Ridicați o dată umărul drept spre ureche. Apoi ridicați umărul stâng în sus de câteva ori în timp ce coborâți umărul drept.

ÎNTINDERI LATERALE

Deschideți brațele în lateral și ridicați-le până când sunt deasupra capului. Întindeți o dată brațul drept cât mai sus spre tavan. Repetați această acțiune cu brațul stâng.



ÎNTINDEREA CVADRICEPSULUI

Cu o mână sprijinită de perete pentru echilibru, întindeți-vă spre spatele dvs. și trageți piciorul drept în sus. Aduceți călcâiul cât mai aproape de fese. Numărați de 15 ori și repetați cu piciorul stâng.

ÎNTINDEREA COAPSEI INTERIOARE

Așezați-vă cu tălpile picioarelor împreună și cu genunchii îndreptați spre exterior. Trageți picioarele cât mai aproape de fese. Împingeți ușor genunchii spre podea. Mențineți cât numărați până la 15.



APLECĂRI

Îndoți-vă încet înainte de la talie, lăsând spatele și umerii să se relaxeze în timp ce vă aplecați spre degetele de la picioare. Ajungeți cât de mult puteți și mențineți cât numărați până la 15.

ÎNTINDEREA TENDOANELOR

Întindeți piciorul drept. Sprijiniți talpa piciorului stâng pe coapsa interioară dreaptă. Aplecați-vă spre degetele de la picioare cât mai mult posibil. Mențineți cât numărați până la 15. Relaxați-vă și apoi repetați cu piciorul stâng.



ÎNTINDEREA GAMBEI/CĂLCĂIULUI

Sprijiniți-vă de un perete cu piciorul drept în fața celui stâng și cu brațele înainte. Țineți piciorul stâng întins și piciorul drept pe podea; apoi îndoțiți piciorul drept și aplecați-vă înainte mișcându-vă șoldurile spre perete. Mențineți, apoi repetați pe cealaltă parte până numărați la 15.



Android:

Descărcați aplicația preferată din Google PlayStore.

iPad / iPhone:

Descărcați aplicația preferată din AppStore.

Verificați dacă dispozitivul dvs. mobil confirmă cerințele aplicației. Cerințele fiecărei aplicații sunt afișate în Google PlayStore sau AppStore.

MODUL DE FOLOSIRE:

Activați funcția Bluetooth a dispozitivului dvs. mobil. 2. Deschideți aplicația pe dispozitivul dumneavoastră
3. Faceți clic pe butonul „Interior” din meniul principal pentru a căuta dispozitivele disponibile.

4. Alegeți dispozitivul de afișare din listă pentru a-l asocia.

Odată ce dispozitivul este asociat, puteți începe să utilizați aplicația în diferite categorii:

Quick Run Map Mode Target Mode

Vă rugăm să înțelegeți că în acest manual nu vă putem oferi un ghid complet de utilizare a aplicației, deoarece aplicația este periodic actualizată. Acest proces poate aduce modificări de utilizare și design ale aplicației. Consultați instrucțiunile din magazinul specific de descărcare a aplicației sau contactați-ne.

PROGRESSIVE

ENG

ELECTRIC TREADMILL

SX2000



OWNER'S MANUAL AND SAFETY INSTRUCTIONS

IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

Basic precautions, including the following important safety instructions should always be followed when using this treadmill. Read all instructions before using this treadmill.

DANGER: To reduce the risk of electric shock, always unplug the treadmill

from the electrical outlet immediately after using and before cleaning, assembling, or servicing the treadmill. Failure to follow these instructions may lead to personal injury and cause damage to the treadmill.

WARNING: To reduce the risk of burns, fire, electric shock or injury to any persons, please read the following:

- Never leave the treadmill unattended while plugged in. Disconnect by turning off the master power switch and unplugging from wall outlet when not in use and before putting on or taking off parts.
- Use this appliance only for its intended use as described in this manual. Do not use attachments not recommended by the manufacturer.
- Never operate this treadmill if it has a damaged cord or plug, or if it is not working properly. If it has been dropped or damaged, or been exposed to water, return the appliance to a service center for examination and repair.
- Do not attempt any maintenance or adjustments other than those described in this manual. Should any problems arise, discontinue use and consult an Authorised Service Representative.
- Never operate the appliance with the air openings blocked. Keep the air openings free of lint, hair, and other obstructions.
- Do not use the treadmill outdoors.
- Do not pull the treadmill by its power cord or use the cord as a handle.
- Keep children and pets away from the equipment while in use.
- Elderly or disabled users should only use this treadmill in the presence of an adult who can provide assistance if required.
- Do not operate where aerosol (spray) products are being used or where oxygen is being administered.
- Keep dry - do not operate in a wet or moist condition.
- The motor cover can become hot while the treadmill is in use. Do not place the treadmill on a blanket or other flammable surface as this can create a fire hazard.
- Keep electrical cord away from heated surfaces.
- Keep the treadmill on a solid, level surface with a minimum safety area clearance of two meters around the treadmill. Be sure the area around the treadmill remains clear of any obstructions during use.
- This treadmill is for domestic household use only.
- Only one person should use the treadmill at a time.
- Wear comfortable and suitable clothing when using the treadmill. Do not use the treadmill barefoot or in socks. Always wear appropriate, enclosed athletic footwear. Never wear loose or baggy clothing as it can become caught on the treadmill and create an entrapment hazard.

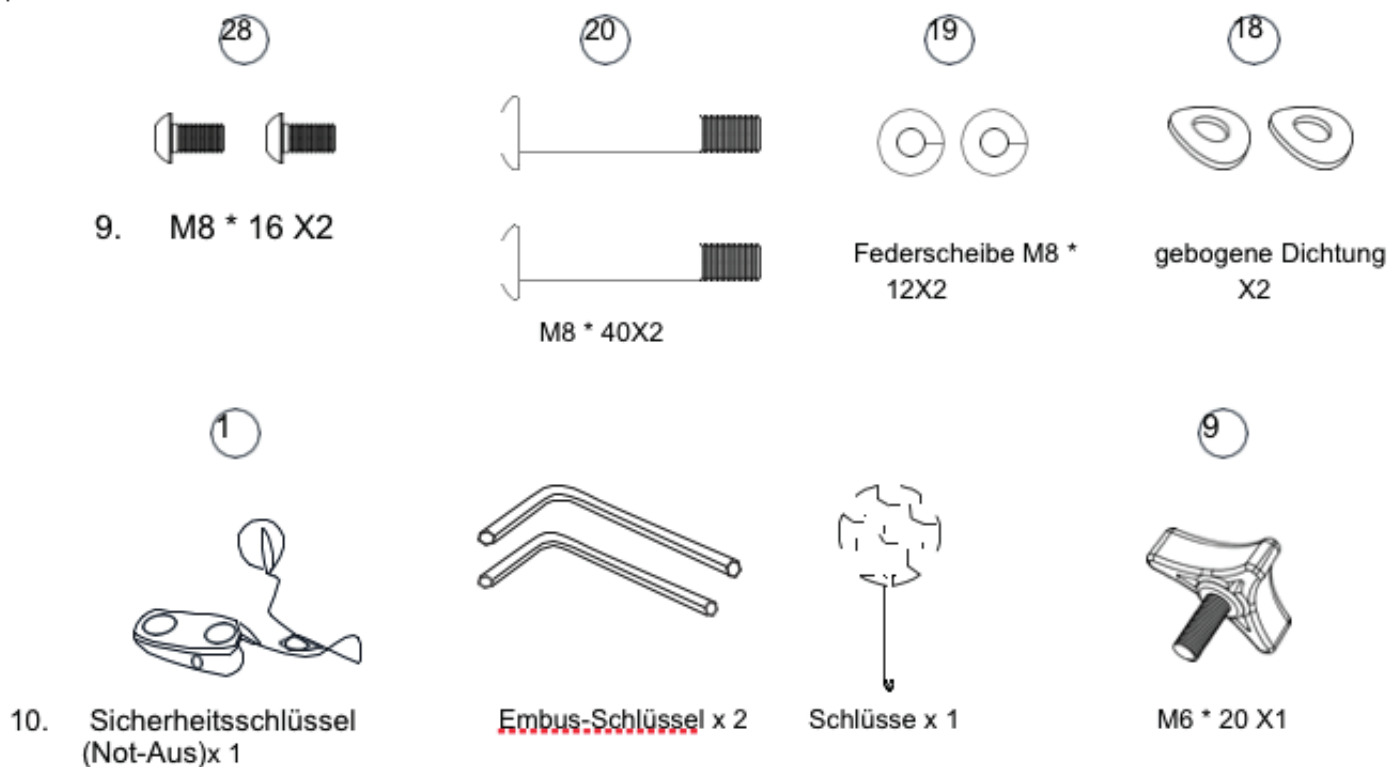
Always hold on to the handrails while using the treadmill.

- Always make sure the spring knob and round knob are in place when folding and moving the treadmill.
- Do not leave children who are under 12 years-old unsupervised near or on the treadmill.
- To disconnect, turn all controls to the off position, then remove plug from the wall outlet.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- Children should not be allowed to play on or near the treadmill at any time.
- CAUTION - RISK OF INJURY TO PERSONS - To avoid injury, use extreme caution when stepping onto or off of a moving treadmill belt. Carefully read this instruction manual before use.
- Maximum Weight Capacity is 110 kgs.
- Pull out the Safety Tether Key for emergency stop.
- This unit must be plugged into a nominal 220-240 volt 50 Hz outlet which has been grounded.
- Keep hands clear of all moving parts. Never place hands or feet under the treadmill while in use.
- Do not use the treadmill on a carpet that is greater than 1.3 cm in height.
- Before using the treadmill, check that the belt is aligned and centered on the running deck and all visible fasteners on the treadmill are sufficiently tightened and secure.
- Children shall not play with the appliance.
- Cleaning and user maintenance shall not be made by children without supervision.
- If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer, its service agent or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.
- Never operate this treadmill if it is in the folded position.
- Allow the running belt to fully stop and unplug the power cord from the wall outlet before folding up the treadmill.
- Always face towards the computer console and do not run backwards on the running belt.

WARNING: Before beginning any exercise program consult your physician. This is especially important for people who are over 35 years old or who have pre-existing health problems. Read all instructions before using any fitness equipment. Do not operate this exercise equipment without properly fitted guards, as the moving parts can present a risk of serious injury if exposed.

CAUTION: Read all instructions carefully before operating this product. Retain this Owner's Manual for future reference.

TOOL KIT

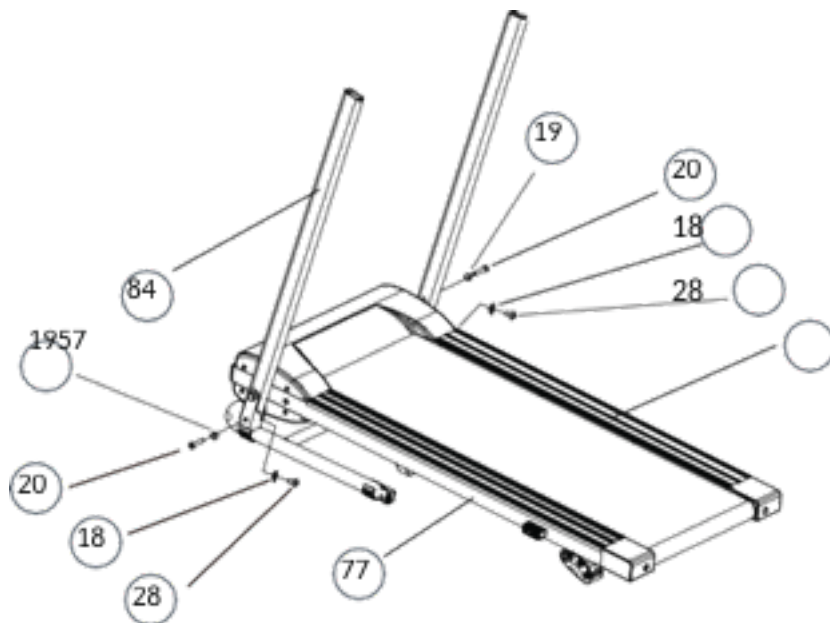


ASSEMBLY INSTRUCTIONS

3 easy steps to assemble your treadmill then you're ready to workout.

Step 1

- Place the treadmill in the upright position on a level flat surface.
- Semi-tighten the Screw(28) with Curved Gasket(18) by turning it in a clockwise direction into the holes on the Stand Tube , and tighten it by Wrench.
- Tighten the Screw(20) with Spring Washer(19) by turning it in a clockwise direction into the hole on the Stand Tube (84).



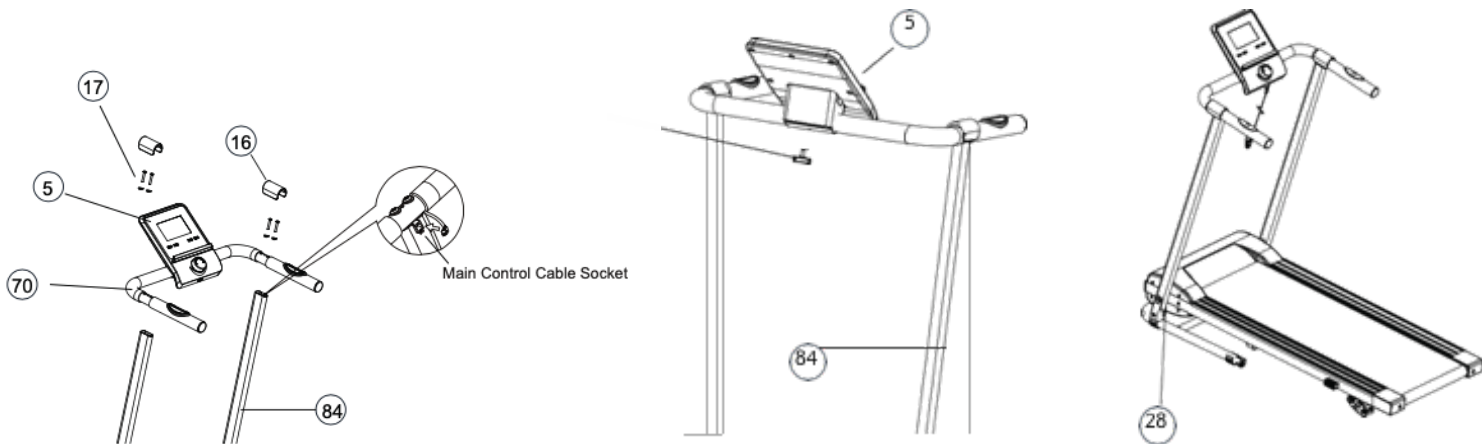
Step 2

- A. Remove the four Head Hex Socket Screws (17) in the end of the Left Stand Tube and Right Stand Tube.
- B. Attach the Handlebar (70) onto both ends of the Stand Tube, tighten the screws with the Allen Key provided.
- C. Connect the wire that comes from the Computer Console (5) to the Main Control Cable Socket from the right handlebar support of the Right Stand Tube.
- D. Install both Handlebar Covers (16) onto the Handlebar (70).

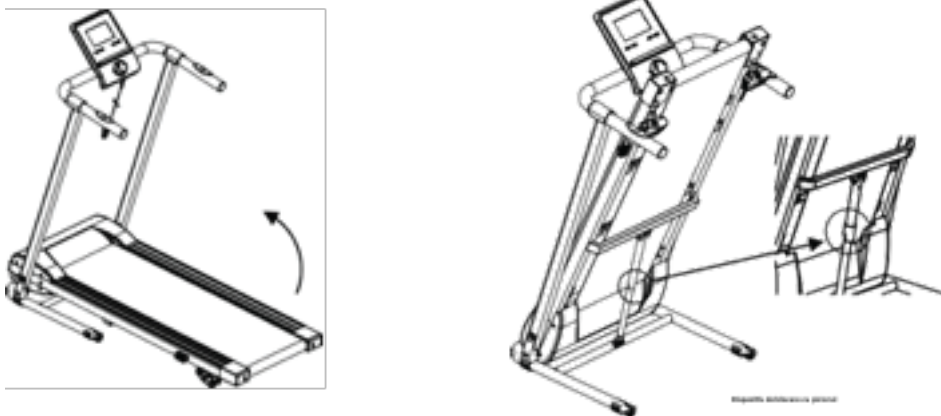
Step 3

84

- A. Turn the Computer Console (5) up or down to align the Socket Head Screw hole.
- B. Lock the Computer Console (5) in place by tightening the Socket Head Screw (9).
- C. Fully tighten the Screw (28) to keep the stand tube fixed well.



LIFTING UP THE TREADMILL

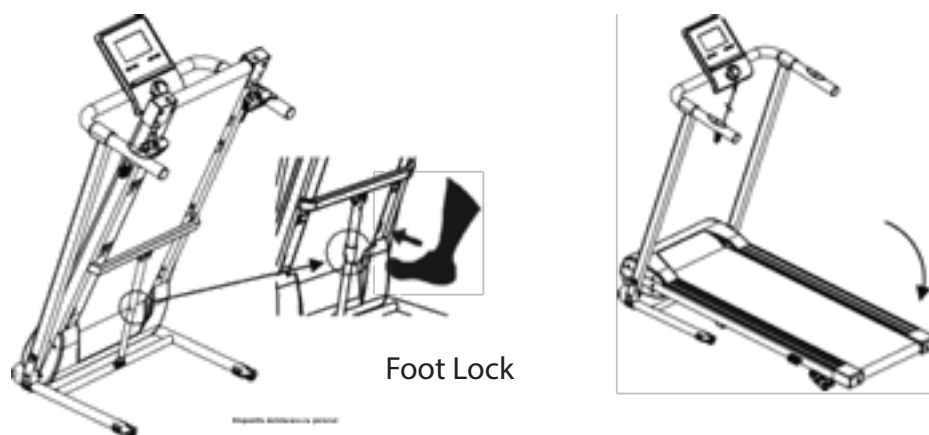


Firmly grasp the rear end of the main frame with both hands. Carefully lift the end of the main frame up into the upright position until the Foot Lock Latch engages and securely locks the main frame into position. Make sure the main frame is securely latched before moving the treadmill. See figures A and B.

Store the treadmill in a clean and dry environment away from children.

CAUTION: Failure to secure the main frame with the foot lock latch may cause the treadmill accidental fall and cause bodily injury.

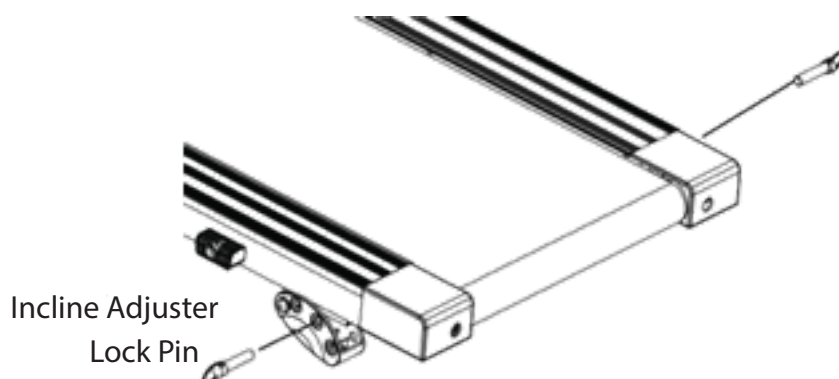
SETTING DOWN THE TREADMILL



To set down the treadmill, firmly grasp the back end of the treadmill with both hands. Gently kick on the Foot Lock Latch with your foot until the lock latch disengages. Carefully lower the main frame to the ground. See figures A and B.

WARNING: Do not stand under the main frame when setting down the treadmill.
To prevent injury please make sure you have a firm hold when lifting up or setting down the main frame.

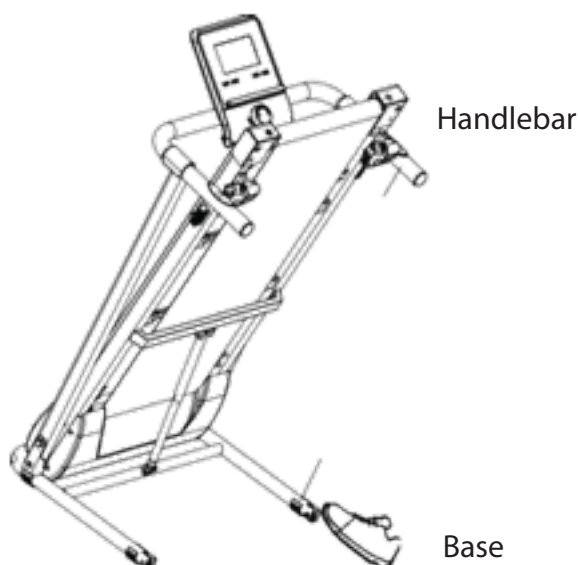
INCLINE ADJUSTMENT



There are 3 incline angles that the Incline Adjuster can be set to. Place one hand on the rear end of the main frame, then lift the rear end of the main frame up and use the other hand to remove the Lock Pin. Adjust the Incline Adjuster to the desired position and insert the Lock Pin into the holes on the main frame and Incline Adjuster to lock the Incline Adjuster in place.

NOTE: Make sure when adjusting the incline angle of the Incline Adjuster that both Incline Adjusters should be adjusted to the same angle. Using the Incline Adjusters at different angles can cause the treadmill to be unstable and cause injury.

MOVING THE TREADMILL



The unit can be carefully tilted onto its transport wheels for easy moving and storage. With the treadmill in the folded locked position, firmly grasp the Handlebar with both hands and place one foot on the Base Frame. Next, carefully tilt the treadmill back until it rolls freely on the transport wheels.

To set the treadmill down, place one foot on the Base Frame and carefully lower treadmill onto base in the folded position.

OPERATING THE COMPUTER

Before beginning a workout session ensure that the Safety Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing.

NOTE: Always stand on the side rails when you start the treadmill, never start the treadmill while you are standing on the running belt.

FUNCTION BUTTONS:

START:

Press the START button to start training on different training mode.

STOP:

Press the STOP button to stop training on different training mode.

MODE:

Press the MODE button to select different functions (time, distance, or calories) for setting exercise goals in manual program mode before training.

SPEED + (SPEED UP):

Press the SPEED + button to make upward adjustments for pre-setting target training time, distance, or calorie in manual program mode before training. Press the SPEED + button to make upward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P16) mode before training. Makes speed adjustments during all training periods on different training modes. The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.



PROG (PROGRAM):

Press the PROG button to select the pre-set training program (P01-P16) mode before training.

Programm	Speed (km/h) per segment Geschwindigkeit(km/h) pro Segment																				
P1		2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P3		2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	4	6	5	5	4	2
P6		2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	4	4	6	7	4	4	4	2	3	2
P9		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10		2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	9	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	7	7	5	5	4	3
P13	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	10	3	6	8	3	
P14	2	3	4	5	6	7	8	9	10	9	8	7	6	5	4	3	2	3	4	2	
P15	3	3	6	6	9	9	9	9	6	6	3	3	6	6	9	9	6	6	3	3	
P16	2	3	4	8	9	10	10	7	6	5	4	3	2	6	8	10	8	6	4	2	

SPEED - (SPEED DOWN):

Press the SPEED - button to make backward adjustments for pre-setting target training time, distance, or calorie in manual program mode before training.

Press the SPEED - button to make backward adjustments for pre-setting target training time in pre-set training program (P01-P16) mode before training.

Makes speed adjustments during all training periods on different training modes.
The speed range is from 1.0 KPH to 10.0 KPH.

INSTANT SPEED:

Rotate the round speed knob to reach desired speed more quickly.

DISPLAY FUNCTIONS:

TIME: Displays your elapsed workout time in minutes and seconds. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds the LCD showing "3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 0.8 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Time starts counting up from 0:00 to 99:59 per 1 second increment.

SPEED: Displays the current speed from the minimum 1.0 KPH to the maximum 10.0 You may increase or decrease the speed by pressing the SPEED + or SPEED - on the computer console or handlebar.

DISTANCE: Displays the accumulative distance travelled during workout. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds with the LCD showing "3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 1.0 KPH. You may press the SPEED + or SPEED - button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Distance starts counting up.

CALORIES: Displays the total calories burned during your workout. Press the START button on the computer to begin exercising, the LCD window will countdown 3 seconds the LCD showing "3-2-1" before the running belt starts moving. The running belt starts moving with an initial speed of 0.8 KPH. You may press the SPEED + or SPEED button on the computer console or handlebar to increase or decrease the running speed during exercise. Calorie starts counting up. (This data is a rough guide for comparison of different exercise sessions and should not be used in medical treatment).

PULSE: Displays your current heart rate in beats per minute (BPM). To activate, grip the hand pulse sensors during exercise and the pulse will display after 2-5 seconds. For a more accurate reading, grip pulse sensors with both hands.

CARE, MAINTENANCE & TROUBLESHOOTING GUIDE

WARNING: To prevent electrical shock, please turn off and unplug the treadmill before cleaning or performing routine maintenance.

WARNING: Always check the wear and tear components like spring knob and running belt to prevent injury.

CLEANING

After each exercise, ensure that the unit is wiped down and any sweat is removed from the unit. The treadmill can be cleaned with a soft cloth and mild detergent. Do not use abrasives or solvents. Be careful not to get excessive moisture on the display panel as this might damage the unit and create an electrical hazard. Please keep the treadmill, especially the computer console, out of direct sunlight to prevent damage to the screen.

STORAGE

Store the treadmill in a clean and dry indoor environment. Never leave or use the unit outdoors. Ensure the master power switch is off and the power cord is un-plugged from wall outlet.

Problem	Potential Causes	Corrections
Treadmill will not start.	1. Treadmill not plugged in. 2. Safety Tether Key is not correctly installed. 3. Circuit breaker in the house has been tripped. 4. Treadmill circuit breaker has been tripped.	1. Plug the power cord into a wall outlet. 2. Reinstall the Safety Tether Key. 3. Reset the circuit breaker, or call an electrician to replace the circuit breaker. 4. Wait 5 minutes and then try to restart the treadmill.
Belt slips.	Belt not tight enough.	Adjust belt tension.
Belt hesitates when stepped on.	1. Not enough lubrication applied onto the running deck. 2. Belt is too tight.	1. Apply lubricant. 2. Adjust belt tension.
Belt is not centred.	Running belt tension not even across the rear roller.	Centre the belt.

LUBRICATION

Lubricating under the running belt will ensure superior performance and extend its life expectancy. After the first 25 hours of use (or 2-3 months) apply some lubricant, and repeat for every following 50 hours of use (or 5-8 months).

How to check running belt for proper lubrication

Lift one side of the running belt and feel the top surface of the running deck. If the surface is slick to the touch, then no further lubrication is required.

If the surface is dry to the touch, apply some lubricant.

How to apply lubricant

Lift one side of running belt.

Pour some lubricant under the centre of the running belt on the top surface of the running deck.

Run on the treadmill at a slow speed for 3 to 5 minutes to evenly distribute lubricant. NOTE: DO NOT over lubricate running deck. Any excess lubricant that comes out should be wiped off.

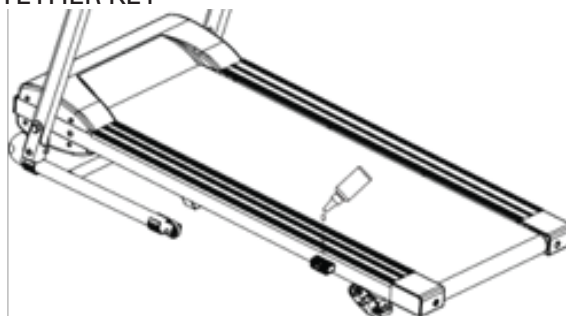
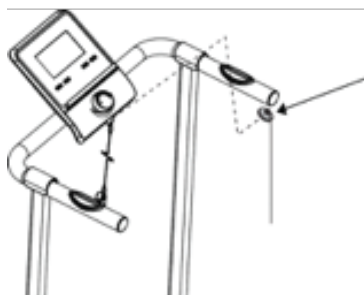


Lubricant
1 PC



EMERGENCY STOP

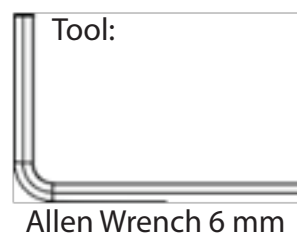
SAFETY TETHER KEY



Before beginning a workout session ensure that the Safety Tether Key is properly placed onto the Computer Console and the Safety Clip is securely attached to an article of your clothing. If you fall the clip will pull out the SAFETY TETHER KEY from the Computer Console and the running belt will stop immediately for emergency stop, helping to prevent injury. Replaced the Safety Tether Key onto the Computer Console. Press the START button to begin exercise again.

BELT ADJUSTMENT

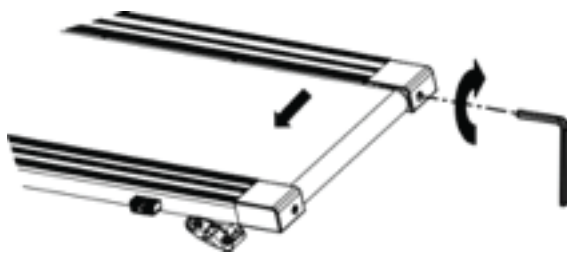
The running belt is pre-adjusted to the running deck at the factory, but after prolonged use it can stretch and require readjustment. To adjust the belt, turn on the main power switch of the treadmill and let the belt run at a speed of 8-10 KPH. Use the 6 mm Allen Wrench provided to turn the rear roller adjustment bolts in order to centre the belt. If the running belt is shifting to the left, turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the running belt should start to correct itself.



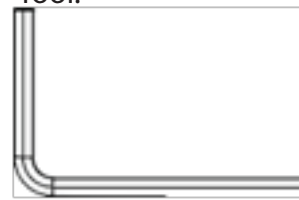
Tool:

Allen Wrench 6 mm

If the running belt is shifting to the right, then turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, and the belt should start to correct itself. Keep turning the adjustment bolts until the running belt is properly centered.



Tool:

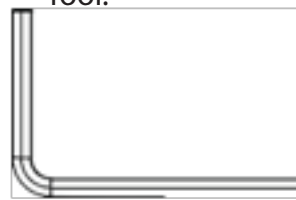


Allen Wrench 6 mm

If the running belt is slipping during use, turn off and unplug the treadmill. Using the 6 mm Allen Wrench provided, turn both left and right rear roller adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then turn the main power switch back on and run the treadmill at a speed of 8-10 KPH. Run on to the running belt to determine if the belt is still slipping. Repeat this procedure until the belt no longer slips.



Tool:



Allen Wrench 6 mm

WARM UP AND COOL DOWN ROUTINE

The WARM-UP is an important part of any workout. The purpose of warming up is to prepare your body for exercise and to minimize injuries. Warm up for two to five minutes before aerobic exercising. It should begin every session to prepare your body for more strenuous exercise by heating up and stretching your muscles, increasing your circulation and pulse rate, and delivering more oxygen to your muscles.

COOL DOWN at the end of your workout, repeat these exercises to reduce soreness in tired muscles. The purpose of cooling down is to return the body to its resting state at the end of each exercise session. A proper cool-down slowly lowers your heart rate and allows blood to return to the heart.

HEAD ROLLS

Rotate your head to the right for one count, you should feel a stretching sensation up the left side of your neck. Then rotate your head back for one count, stretching your chin to the ceiling and letting your mouth open. Rotate your head to the left for one count, then drop your head to your chest for one count.



SHOULDER LIFTS

Lift your right shoulder toward your ear for one count. Then lift your left shoulder up for one count as you lower your right shoulder.

SIDE STRETCHES

Open your arms to the side and lift them until they are over your head. Reach your right arm as far toward the ceiling as you can for one count. Repeat this action with your left arm.



QUADRICEPS STRETCH

With one hand against a wall for balance, reach behind you and pull your right foot up. Bring your heel as close to your buttocks as possible. Hold for 15 counts and repeat with left foot.

INNER THIGH STRETCH

Sit with the soles of your feet together and your knees pointing outward. Pull your feet as close to your groin as possible. Gently push your knees toward the floor. Hold for 15 counts.



TOE TOUCHES

Slowly bend forward from your waist, letting your back and shoulders relax as you stretch toward your toes. Reach as far as you can and hold for 15 counts.

HAMSTRING STRETCHES

Extend your right leg. Rest the sole of your left foot against your right inner thigh. Stretch toward your toe as far as possible. Hold for 15 counts. Relax and then repeat with left leg.



CALF/ACHILLES STRETCH

Lean against a wall with your right leg in front of the left and your arms forward. Keep your left leg straight and the right foot on the floor; then bend the right leg and lean forward by moving your hips toward the wall. Hold, then repeat on the other side for 15 counts.



Android:

Download your favorite application from the Google PlayStore.

iPad/iPhone:

Download your favorite application from the AppStore.

Check if your mobile device confirms the requirements for the application.

The requirements of each application are shown in the Google PlayStore or AppStore.

HOW TO USE:

Android:

Download your favorite application from the Google PlayStore.

iPad/iPhone:

Download your favorite application from the AppStore.

Check if your mobile device confirms the requirements for the application. The requirements of each application are shown in the Google PlayStore or AppStore.

1. Turn on the Bluetooth function of your mobile device.

2. Open the application on your device.

3. Click on in the main menu on the button „Indoor“ to Search for available devices. 4. Choose the show device from the list to pair it.

Once the device is paired you can start using the application in different categories:

Quick Run Map Mode Target Mode

Please understand that we are not able to offer you a complete operation guide of application inside this manual, as the app will be updated from time. This process can make changes to the operation or the design of the application.

Please refer to the instructions inside the specific app download store or contact us.