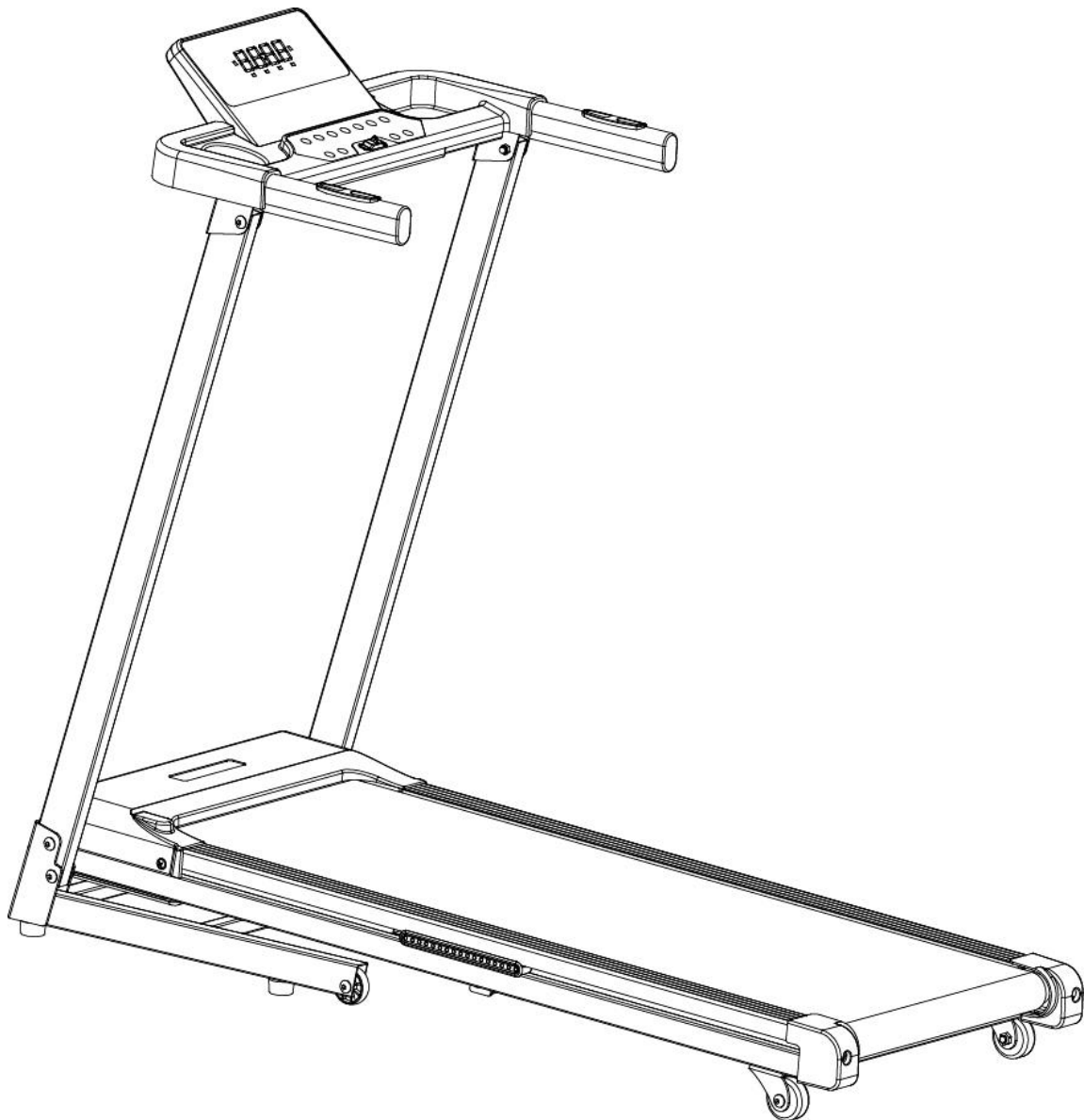


BODYFLEX[®]

RUN 1450

Electric Treadmill



art.. BF-RUN1400

Contents

- Important safety precautions
- Parts included
- Exploded diagram and parts list
- Assembly instructions
- Folding, unfolding and moving the treadmill
- Grounding instructions
- Warm-up and exercise instructions
- Maintenance and belt adjustment
- Console operation and preset programs
- Troubleshooting guide
- Packaging, disposal and importer information

Use: This treadmill is intended for home use only. It is not intended for professional, medical or public gym use.

Important Safety Precautions

1. Plug the power cord into a surge protector (not included), then plug the surge protector into a properly grounded outlet. Do not connect other appliances to the same circuit.
2. Place the treadmill on a clean, level surface. Do not place it on thick carpet, as this may block ventilation. Use the treadmill indoors only and keep it away from water.
3. Position the treadmill so that the wall outlet and power plug remain visible and easy to reach.
4. Start the treadmill while standing on the side rails. Increase speed gradually to avoid sudden changes. Hold the handrails when getting on, getting off or adjusting to the movement.
5. Wear suitable sports clothing. Do not wear long or loose clothing that could be caught in the treadmill. Always wear running or aerobic shoes with rubber soles. Do not use the treadmill barefoot, in socks only or in sandals.
6. Always unplug the power cord before removing the motor cover.
7. Keep children away from the treadmill while it is in use.
8. Before stepping off the treadmill, hold the handrails and step onto the side rails first.
9. Always attach the safety key cord to your clothing during use. If the treadmill suddenly increases speed because of an electronic fault or accidental button operation, removing the safety key from the console will stop the treadmill immediately.
10. When the treadmill is not in use, switch it off, unplug it and remove the safety key.
11. Before starting any exercise program, consult your physician or a qualified health professional. They can help you choose a suitable training frequency, intensity, target heart-rate zone and duration according to your age and physical condition. Stop immediately if you feel chest pain or tightness, irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness, faintness or any other discomfort, and consult your physician before continuing.
12. The power cord and plug must always be in good condition. Do not attempt electrical repairs yourself. Service work other than the procedures described in this manual must be performed only by an authorized service technician.
13. This treadmill is designed for home use only.
14. Keep a clear safety space behind the treadmill of at least 2000 x 1000 mm (6.5 x 3 ft).
15. Always remove the safety key and unplug the power cord when the treadmill is not in use.

Parts Included

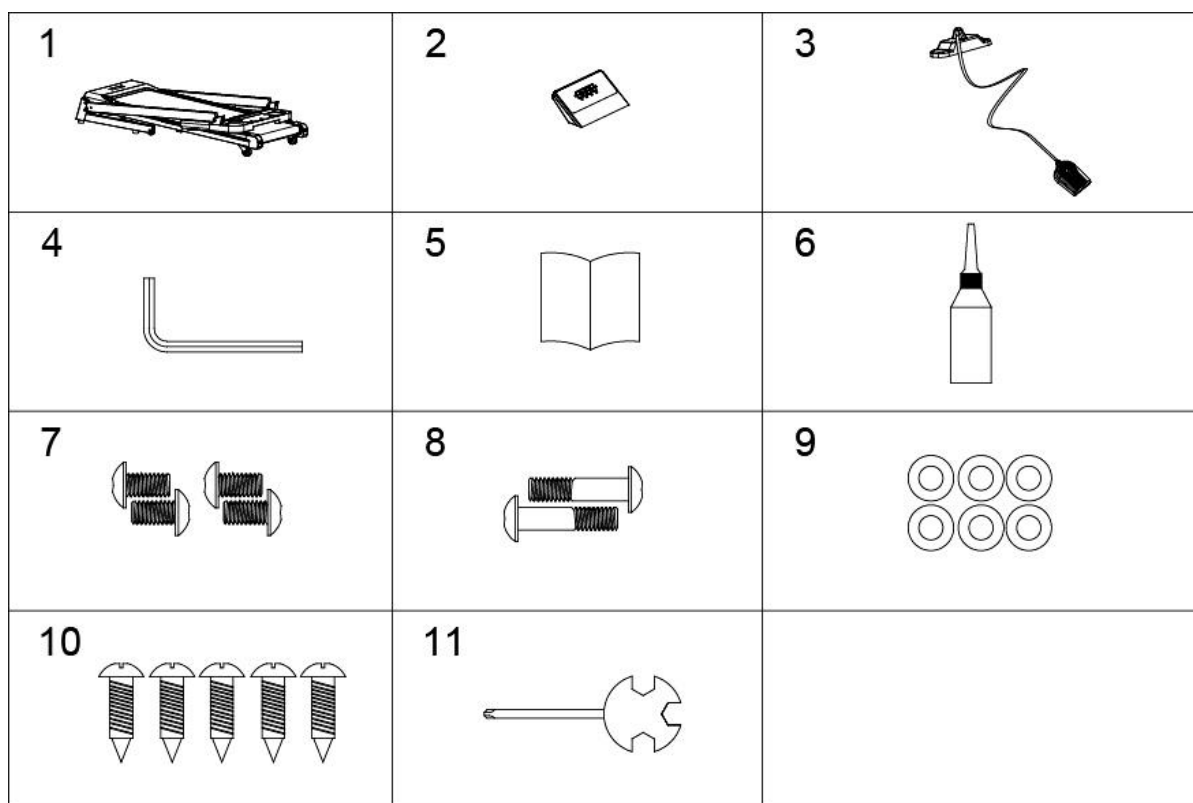


Figure: parts included in the package

No.	Description	Remark	Qty.
1	Main treadmill assembly		1 set
2	Console PCB assembly		1 pc
3	Safety key		1 pc
4	Socket head wrench	S5	1 pc
5	Owner's manual		1 pc
6	Silicone oil		1 pc
7	Hexagon socket pan head screw	M8 x 15	4 pcs
8	Hexagon socket pan head screw	M8 x 30	2 pcs
9	Flat washer	D8	6 pcs
10	Cross-head self-tapping screw	ST4.2 x 15	5 pcs
11	Cross-head socket wrench	S13/S14/S15	1 pc

Exploded Diagram

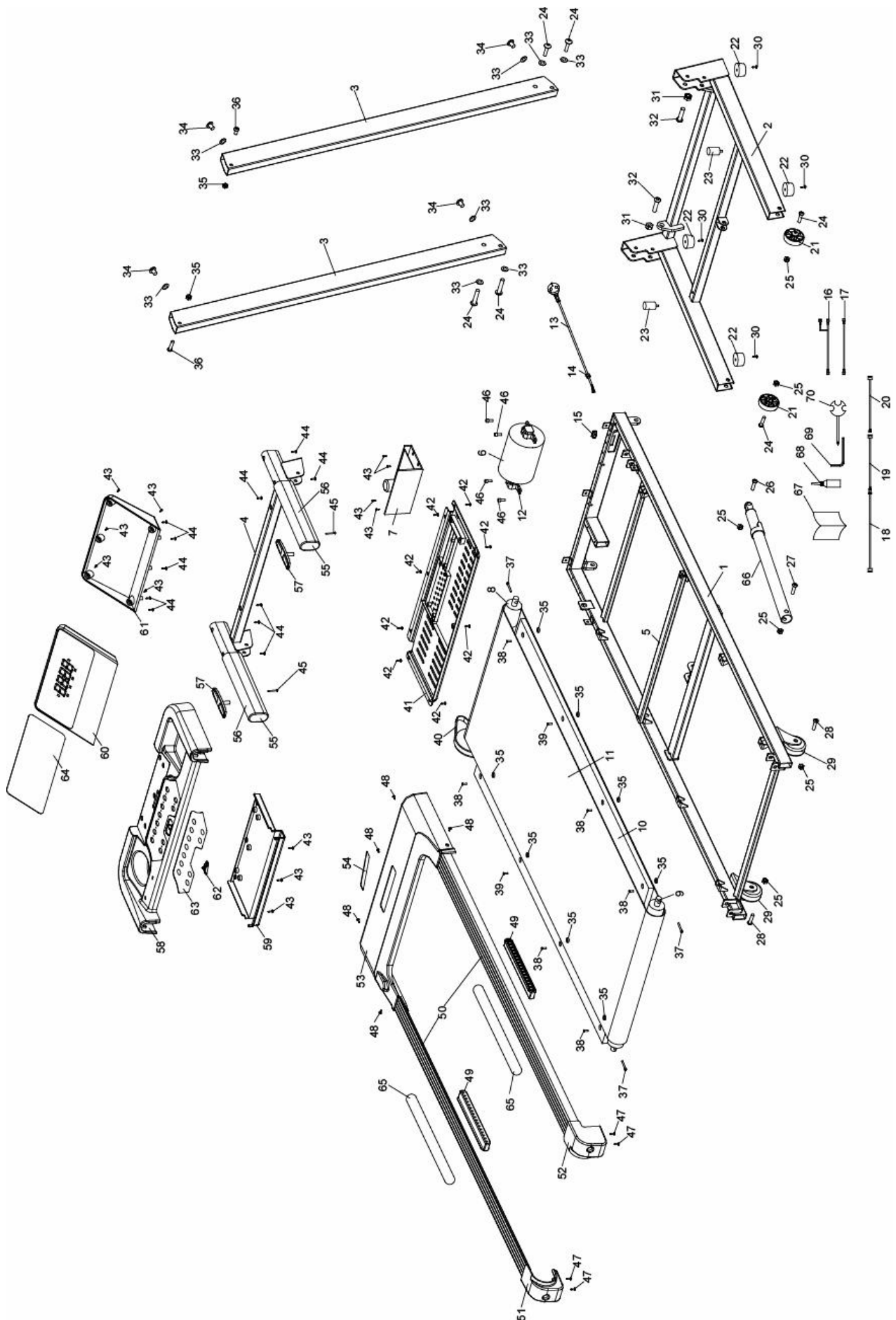


Figure: exploded diagram

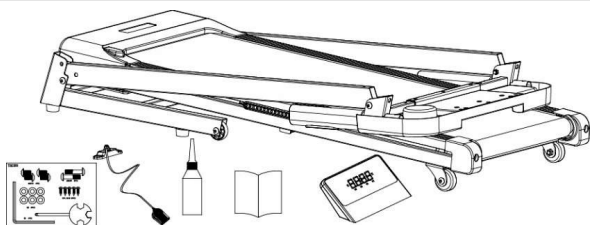
Parts List

No.	Description	Qty.	No.	Description	Qty.
1	Main frame	1	40	Motor belt 310EPJ5	1
2	Base frame	1	41	Motor bottom cover	1
3	Left and right upright tubes	2	42	Self-tapping screw ST4.2 x 16	8
4	Console frame	1	43	Self-tapping screw ST4.2 x 13	12
5	Running board holder	1	44	Self-tapping screw ST4.2 x 15	11
6	Brushless motor	1	45	Self-tapping screw ST4.2 x 40	2
7	Lower controller	1	46	Bolt M6 x 12	4
8	Front roller	1	47	Self-tapping screw ST4.2 x 19	4
9	Rear roller	1	48	Self-tapping screw ST4.8 x 16	5
10	Running board	1	49	Cushion	2
11	Running belt	1	50	Left and right side rails	2
12	Motor fixing plate	2	51	Left rear cover	1
13	Power cord	1	52	Right rear cover	1
14	Power cord clip	1	53	Motor top cover	1
15	Power switch	1	54	Motor cover sticker	1
16	Double connecting cable	1	55	End cap 20 x 40	2
17	Single connecting cable	1	56	PU handrail cover	2
18	Lower signal cable	1	57	Left and right hand pulse sensors	2
19	Middle signal cable	1	58	Console top cover	1
20	Upper signal cable	1	59	Console bottom cover	1
21	Roller	2	60	Console bottom cover	1
22	Foot pad	4	61	Console bottom cover	1
23	Limit cushion	2	62	Safety key	1
24	Hexagon socket pan head screw M8 x 30	6	63	Membrane keyboard	1
25	Nylon nut M8	6	64	Membrane overlay	1
26	Bolt M8 x 25	1	65	Anti-slip sticker	2
27	Bolt M8 x 45	1	66	Gas spring	1
28	Bolt M8 x 40	2	67	Manual	1
29	Rear wheel	2	68	Silicone oil	1
30	Self-tapping screw ST4.2 x 19	4	69	Socket head wrench S5	1
31	Nylon nut M10	2	70	Cross-head socket wrench	1
32	Bolt M10 x 20	2			
33	Flat washer D8	8			
34	Hexagon socket pan head screw M8 x 15	4			
35	Nylon nut M6	10			
36	Bolt M6 x 30	2			
37	Bolt M6 x 45	3			
38	Bolt M6 x 25	6			
39	Bolt M6 x 35	2			

Assembly Instructions

Caution: Do not plug in the power cord until final assembly has been completed.

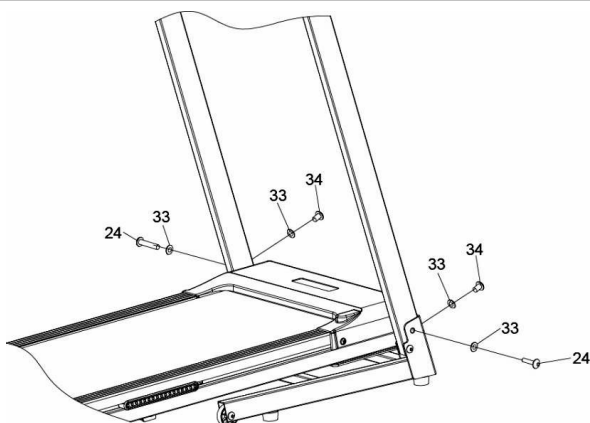
Step 1



Open the packing box, place the treadmill in a clear area and remove all packing materials. Use the "Parts Included" page to identify the parts needed for assembly. Do not dispose of the packaging until assembly is complete.

Caution: Do not damage the wires during assembly.

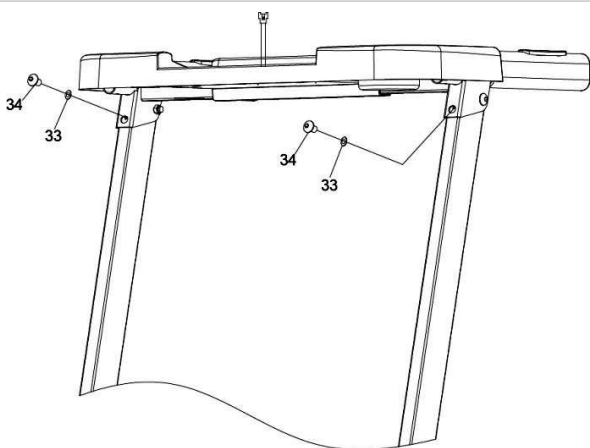
Step 2



Lift the left and right upright tubes as shown. Use four D8 flat washers (33), two M8 x 30 hexagon socket pan head screws (24), and two M8 x 15 hexagon socket pan head screws (34) to fasten the upright tubes to the base frame with the S5 socket head wrench.

Caution: Do not damage the wires during assembly.

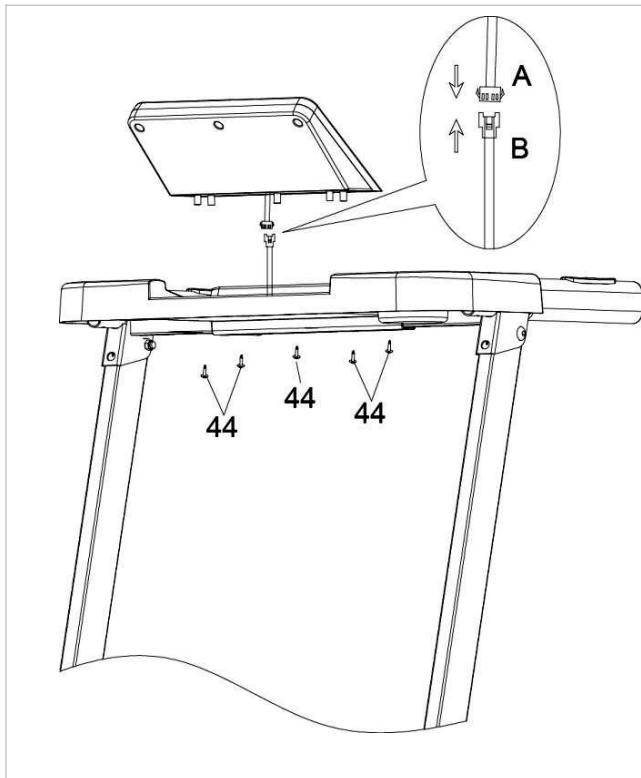
Step 3



Secure the upper fixing points as shown. Use two D8 flat washers (33) and two M8 x 15 hexagon socket pan head screws (34), then tighten them with the S5 socket head wrench.

Caution: Do not damage the wires during assembly.

Step 4



Place the console assembly into the corresponding mounting holes. Connect wires A and B in the direction shown by the arrows, then fasten the console with four ST4.2 x 15 self-tapping screws (44).

Caution: Do not damage the wires during assembly.

Folding, Unfolding and Moving the Treadmill

Folding and unfolding

Press the base tube of the treadmill with one foot as shown in the drawing. Hold the rear side of the main frame and carefully lift or lower it in the indicated direction. Move slowly and keep your hands away from hinges and pinch points.

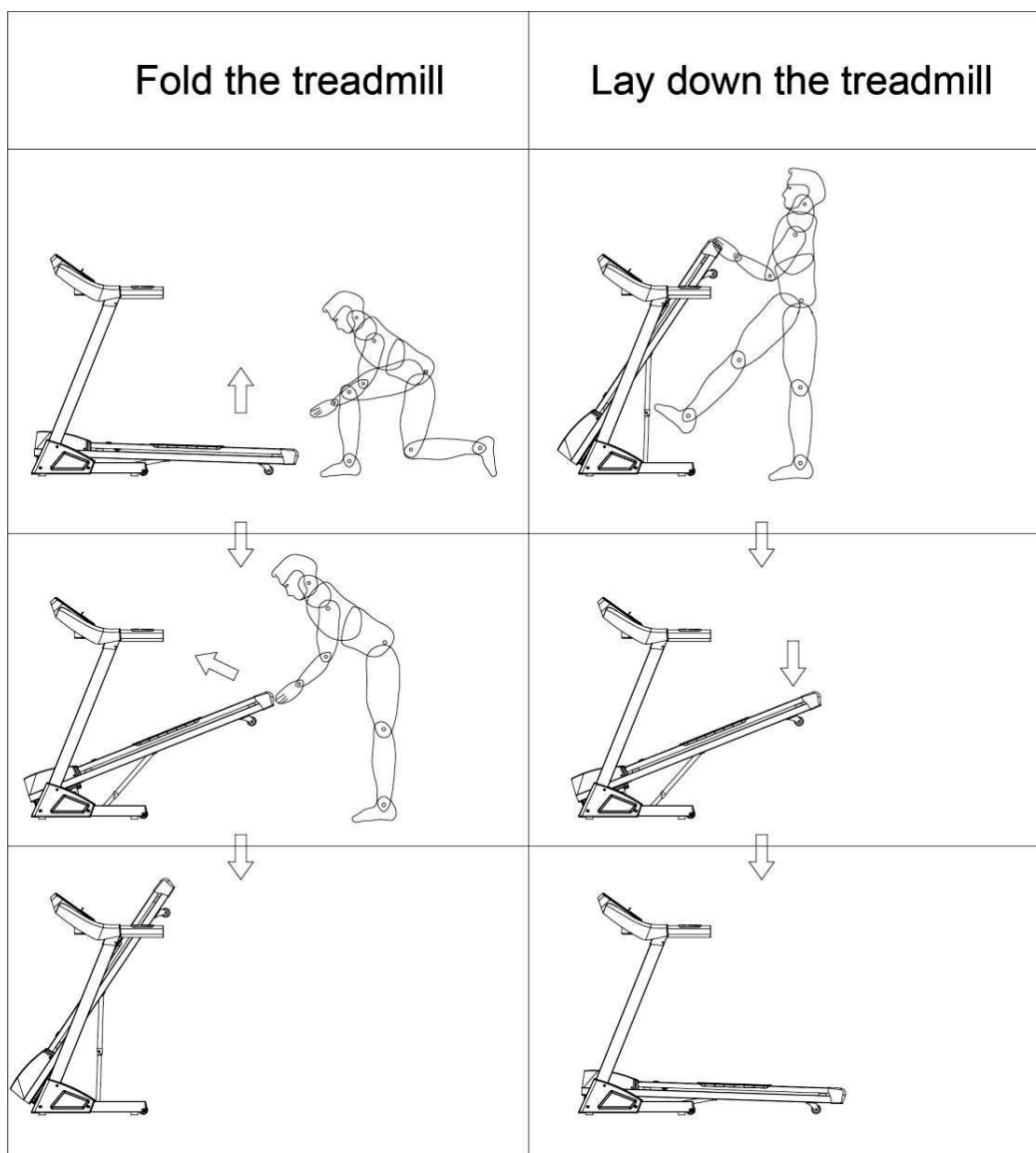


Figure: folding and unfolding the treadmill

Moving the treadmill

After the frame is securely locked, tilt the treadmill carefully and move it using the transport rollers. Move the treadmill only on a level surface.

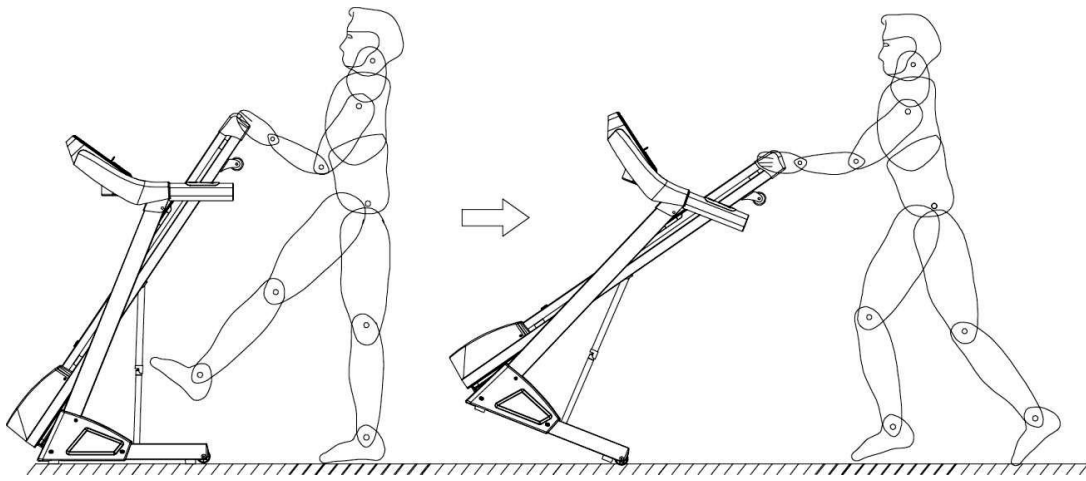


Figure: moving the treadmill with the transport rollers

! CAUTION: Do not plug in the power cord until final assembly has been completed.

Do not attempt to assemble the treadmill until you have read the assembly instructions. Failure to follow the instructions may damage the treadmill.

Because the treadmill is heavy, use suitable precautions when lifting or moving it.

Keep children away from the treadmill at all times.

Grounding Instructions

This product must be grounded. If it malfunctions or breaks down, grounding provides a path of least resistance for electric current and reduces the risk of electric shock. The treadmill is equipped with a power cord that includes an equipment-grounding conductor and a grounding plug. The plug must be connected to a suitable outlet that is properly installed and grounded in accordance with local codes and regulations.

DANGER: Improper connection of the equipment-grounding conductor may result in electric shock. If you are unsure whether the product is properly grounded, consult a qualified electrician or service technician. Do not modify the plug supplied with the product. If it does not fit the outlet, have a suitable outlet installed by a qualified electrician.

This product is designed for use on a nominal 220 V circuit. Make sure that the product is connected to a grounded outlet suitable for the supplied plug or the local equivalent. Do not use an adapter with this product.

Grounding methods

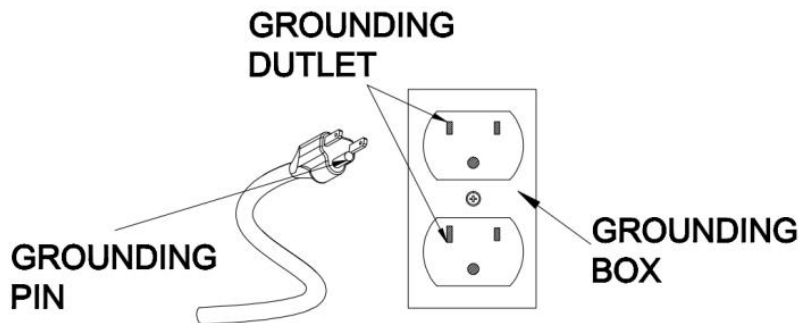


Figure: grounding method

Warm-Up and Stretching

Before exercising, warm up for 5-10 minutes. Warm muscles stretch more easily. After the warm-up, perform the following stretches. Repeat each stretch three times and hold each position for 10-15 seconds. Stretch again after your workout.

1. **Toe touch stretch:** Bend your knees slightly and slowly lean forward. Relax your back and shoulders and try to touch your toes.
2. **Hamstring stretch:** Sit on a clean surface with one leg straight. Bring the other foot toward the inside of the straight leg and reach toward your toes.
3. **Calf and Achilles stretch:** Stand with your hands against a wall or stable support. Place one foot behind you, keep the leg straight and press the heel down.
4. **Quadriceps stretch:** Hold a wall or table for balance. Hold one foot behind you and gently pull the heel toward your buttock.
5. **Inner thigh stretch:** Sit with the soles of your feet together and knees outward. Hold your feet and gently pull them toward your body.

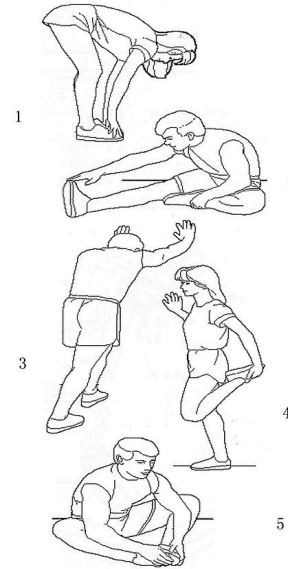


Figure: example stretching exercises

Exercise Instructions

Starting stage

If you are over 35, not in good health, or exercising for the first time, consult your physician or a qualified professional before using the treadmill.

Before using the motorized treadmill, learn how to start, stop and adjust the speed. Do not stand on the moving belt while learning the controls. Stand on the side rails, hold the handrails with both hands and start at a low speed of about 1.6-3.2 km/h. Test the belt with one foot first. When you are comfortable, step onto the belt and gradually increase to about 3-5 km/h. Continue for around 10 minutes, then stop the treadmill.

Training stage

Learn how to adjust the speed before training. Walk about 1 km at a steady pace and note the time. This usually takes 15-25 minutes. At 4.8 km/h, 1 km takes approximately 12 minutes. If the pace feels comfortable, gradually increase the speed. Do not increase the speed sharply.

Exercise intensity

Warm up at 4.8 km/h for 2 minutes. Increase to 5.3 km/h for 2 minutes, then to 5.8 km/h for 2 minutes. After that, increase by 0.3 km/h every 2 minutes while remaining comfortable.

Calorie burning

Warm up for 5 minutes at 4-4.8 km/h. Then slowly increase the speed by 0.3 km/h every 2 minutes until you reach a stable speed that feels comfortable for about 45 minutes. To increase intensity, you can raise the speed by 0.3 km/h during TV advertising breaks and then return to the original speed. Finish by reducing the speed gradually for about 4 minutes.

Exercise frequency

Recommended frequency: 3-5 times per week, 15-60 minutes per session. Create a sensible workout schedule according to your health condition, not only according to motivation. You can control training intensity by adjusting the treadmill speed.

Health safety: Stop immediately if you feel chest tightness, chest pain, irregular heartbeat, breathing difficulty, dizziness or any other discomfort during exercise. Consult your physician before continuing.

Speed	Typical use
0.8-3.0 km/h	Low physical condition
3.0-4.5 km/h	Light movement and exercise
4.5-6.0 km/h	Normal walking
6.0-7.5 km/h	Fast walking
7.5-9.0 km/h	Jogging
9.0-12.0 km/h	Intermediate running speed

Note: For walking, it is better to keep the speed at 6 km/h or below. For running, it is better to keep the speed at 8.0 km/h or above.

Maintenance Instructions

Belt maintenance and adjustment

! WARNING: Always unplug the treadmill before cleaning, lubrication or servicing.

Regular cleaning extends the life of the treadmill. Clean dust from the exposed deck area on both sides of the belt and from the side rails. Wear clean sports shoes to reduce dirt accumulation under the running belt.

At least once a year, remove the motor cover and vacuum-clean underneath it.

Lubricating the running belt and deck

The treadmill deck is pre-lubricated. Friction between the belt and the deck affects operation and service life, so periodic lubrication is required every 40 hours of operation.

Check the deck regularly and contact a service center if it is damaged. After 45 minutes of continuous operation, it is recommended to switch off the treadmill for 5 minutes. The belt should be neither too loose nor too tight, and the distance between the deck and the belt should be even on both sides.

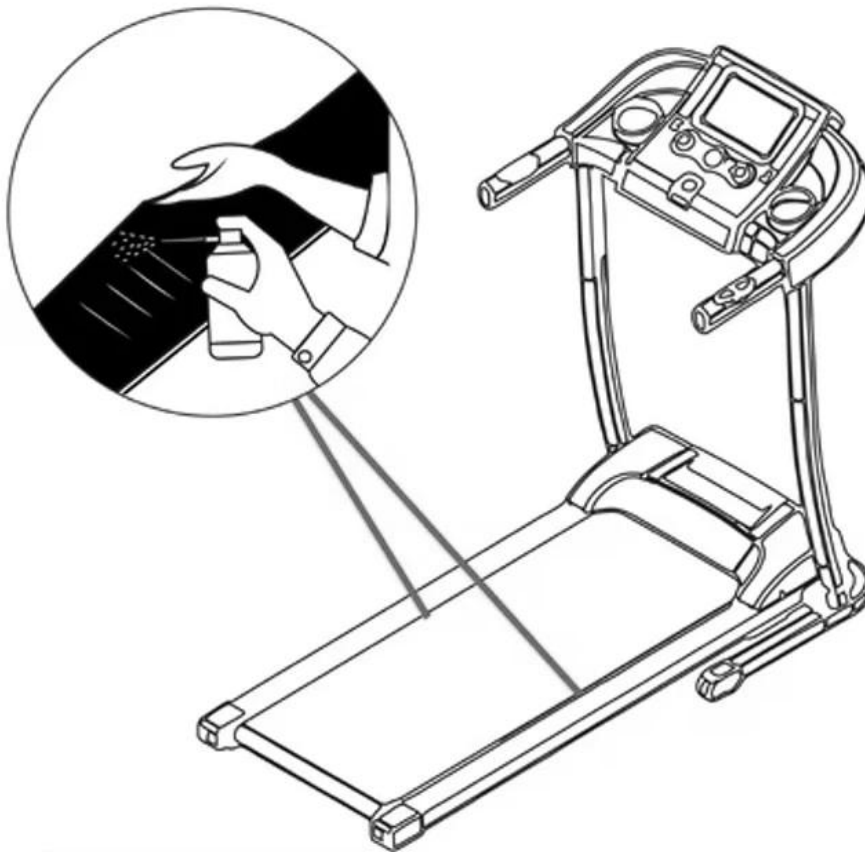


Figure: running belt adjustment

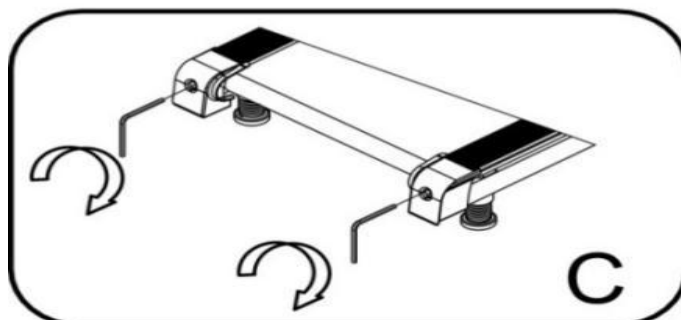
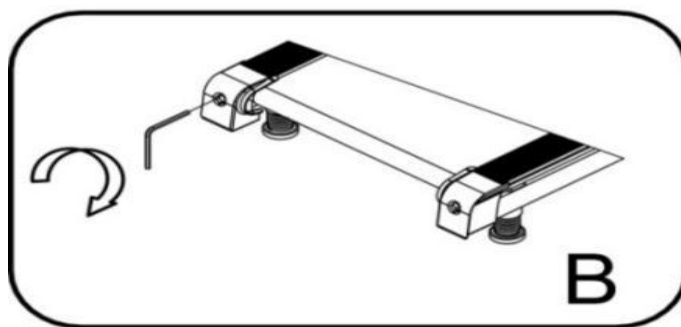
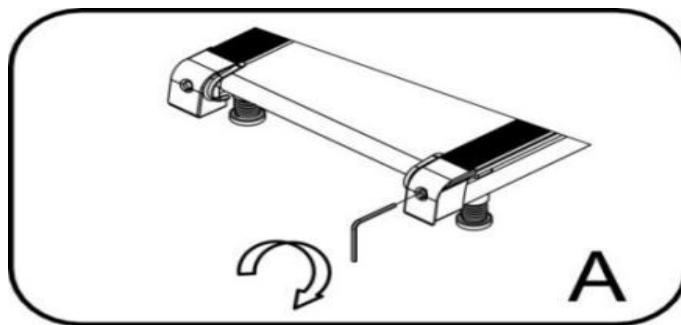
Belt Adjustment

If the treadmill is used continuously for about 1.5 hours, switch it off and allow it to rest for about 10 minutes.

If the belt is too loose, it may slip during use. If it is too tight, it may reduce motor performance and increase wear on the rollers and belt. When tension is correct, the belt can be lifted about 5-6 mm from the deck.

Centering the running belt

1. Place the treadmill on a level surface. Run it at approximately 6-8 km/h and observe the belt. If the belt drifts to the right, remove the safety key and switch off the treadmill. Turn the right adjustment bolt 1/4 turn clockwise, then restart and check again. Repeat until the belt is centered. See Picture A.
2. If the belt drifts to the left, remove the safety key and switch off the treadmill. Turn the left adjustment bolt 1/4 turn clockwise, then restart and check again. Repeat until the belt is centered. See Picture B.
3. After a period of use, adjust belt tension if necessary. Remove the safety key and switch off the treadmill. Turn both left and right adjustment bolts 1/4 turn clockwise, then restart and check the belt tension. See Picture C.



Operation Guide

Console displays, features and functions

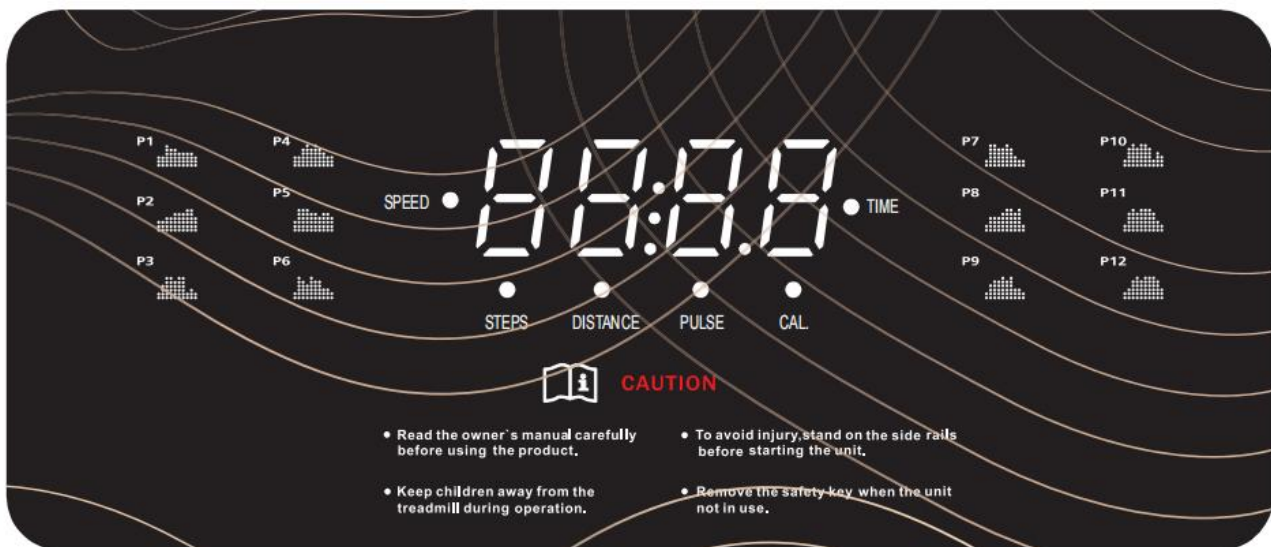


Figure: console display

Window	Function
STEPS	Displays total steps during the workout. Range: 0-9999.
DISTANCE	Displays total workout distance. Range: 0.0-99.0 km.
SPEED	Displays current speed. Range: 0.8-12.0 km/h.
TIME	Displays total workout time. Range: 0:00-99:59 min.
PULSE	Displays current heart rate. Range: 50-199 bpm.
CAL.	Displays total workout calories. Range: 0.0-990 C.

Hand pulse function

When power is on and a heart-rate signal is detected, the “heart” symbol flashes. To use the hand pulse sensor, remove the clear protective film from the metal contacts. Stand on the side rails and hold the metal contacts with both hands. Avoid moving or shifting your hands. When a pulse is detected, your heart rate appears on the display. For medical readings, consult a physician.

Red safety key

The emergency key is designed as an emergency stop mechanism. For this reason, the safety key cord must be attached to your clothing at all times while using the treadmill. When the key is pulled out from the sensor, the treadmill stops immediately, a beep sounds and the display shows “----”. The fan may continue to operate, but the treadmill will stop. Reinsert the safety key to use the treadmill again.

Note: The treadmill can operate only when the safety key is inserted.

Button operations

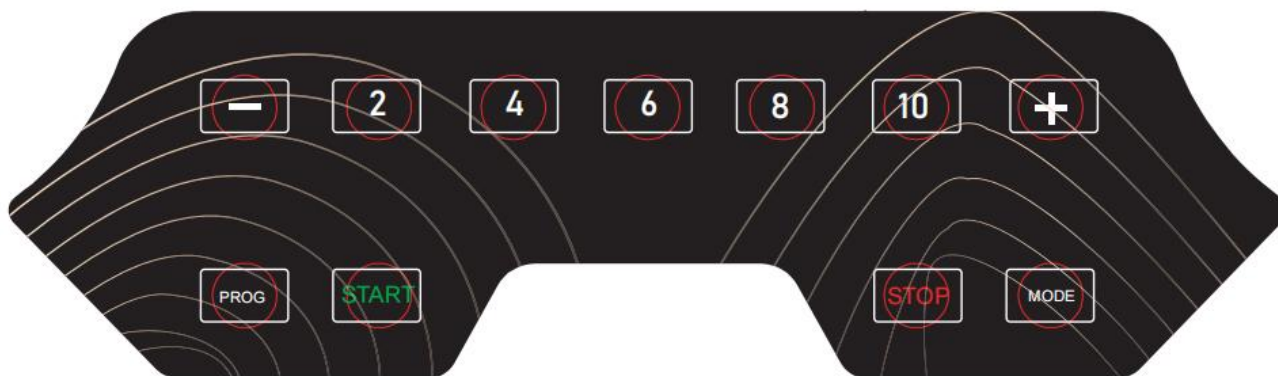


Figure: console buttons

Button	Function
PROG	Selects preset programs P01-P12 and the body fat test.
MODE	Sets countdown values for time, distance or calories.
START	Starts the treadmill when power is on and the safety key is attached.
STOP	Stops the treadmill during operation.
SPEED + / -	Adjusts speed. Each press changes speed by 0.1 km/h. Holding the button changes speed faster.
SPEED 2, 4, 6, 8, 10	Quick speed buttons for direct selection of the indicated speed.

Working Programs

Press PROG to switch between programs P01-P12.

For automatic programs P01-P12, set only the workout time. Each program is divided into 10 intervals and the speed changes automatically. During a preset program, the program controls the speed according to the table below.

Program	Item	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Speed	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Speed	2	4	6	6	5	6	6	2	3	2
P4	Speed	3	3	5	6	5	6	5	4	3	3
P5	Speed	3	6	6	6	5	5	4	5	5	4
P6	Speed	2	6	5	4	6	5	5	3	3	2
P7	Speed	2	6	6	5	5	6	5	3	2	2
P8	Speed	2	4	4	4	5	6	6	5	6	2
P9	Speed	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Speed	2	5	6	5	6	6	5	2	4	3
P11	Speed	2	5	6	5	6	6	6	5	3	2
P12	Speed	2	3	5	6	5	6	6	6	5	3

Body Fat Test (FAT)

In standby mode, press PROG repeatedly until "FAT" appears in the speed window. Press MODE to choose the parameter: F1 - sex, F2 - age, F3 - height, F4 - weight. Use ▲/▼ to adjust the data. After setting the data, the display shows F5. Hold the hand pulse sensors with both hands to display the result.

The FAT value indicates the relationship between height and weight. It is not a medical measurement and does not measure body composition. Use it only as a general reference together with other health indicators.

Code	Parameter	Value / meaning
F1	Sex	1 - male / 2 - female
F2	Age	10-99
F3	Height	100-200 cm
F4	Weight	20-150 kg
F5	FAT ≤ 19	Underweight
F5	FAT = 20-25	Normal weight
F5	FAT = 25-29	Overweight
F5	FAT ≥ 30	Obesity

! CAUTION: At the beginning of a session, keep a slow speed and hold the handrails until you are comfortable and familiar with the treadmill.

Always attach the safety key cord to your clothing.

Pressing STOP or pulling out the safety key will stop the treadmill immediately.

ECO Mode

In standby mode, if there is no operation for 10 minutes, the treadmill enters ECO mode and the display turns off. Press any button to exit ECO mode.

Troubleshooting Guide

Important: Many of the checks and corrections below should be performed by a certified technician.

Code	Problem	Solution
E01 Communication failure	1. Cables are damaged or poorly connected. 2. The console or lower controller is damaged.	1. Check whether the upper and lower communication cables are connected properly and are not damaged. 2. Replace the console or lower control board.
E02 Motor failure	1. The motor cable is not connected properly or the motor is damaged.	1. Check the motor cable connection. If the fault remains, replace the motor.
E05 Over-current protection	1. Over-current protection has shut down the system. 2. The motor or lower controller is damaged.	1. Lubricate the running deck to reduce friction, then restart the treadmill. 2. Replace the motor or lower controller if needed.
E06 Hardware over-current	1. The lower controller is damaged. 2. The power supply voltage is incorrect or too low.	1. Replace the lower control board. 2. Use the correct voltage and test again.
E08 Abnormal voltage	1. The power supply voltage is too low. 2. The lower controller is damaged. 3. The motor cable is not connected properly.	1. Use the correct voltage and test again. 2. Replace the lower control board. 3. Connect the motor cable properly.
E09 Controller failure	1. The lower controller is damaged.	1. Replace the lower control board.

BODYFLEX®

БЯГАЩА ПЪТЕКА RUN 1450



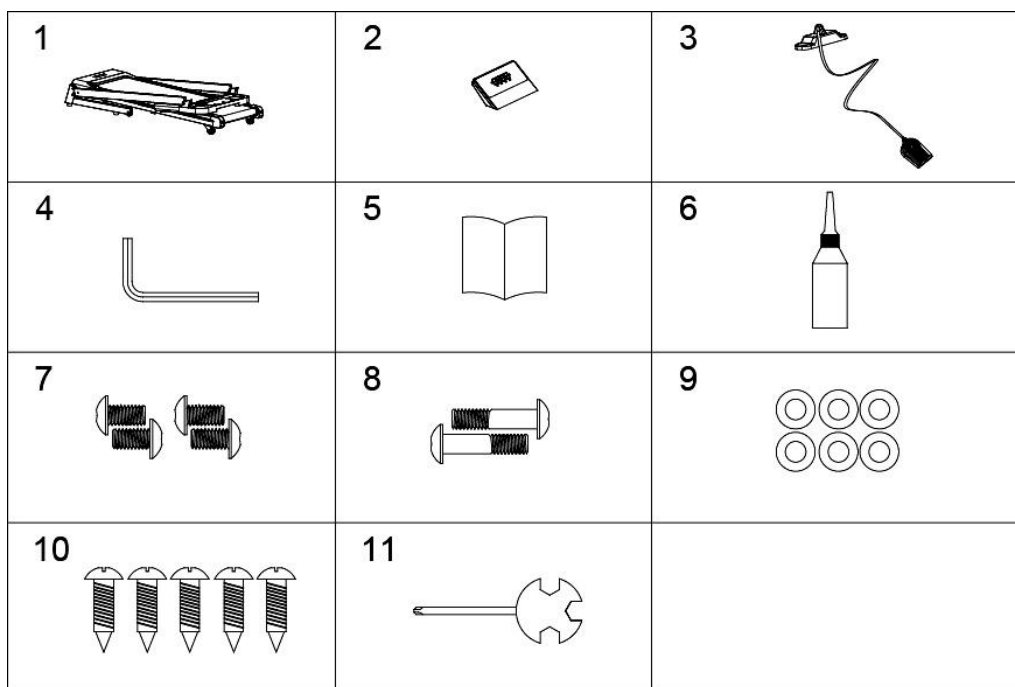
art. **BF-RUN1400**

Инструкция за употреба и монтаж

ВАЖНИ МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

1. Включете захранващия кабел в защита от пренапрежение (не е включена в комплекта), а нея - в заземен електрически контакт. Не включвайте други уреди към същата електрическа верига.
2. Поставете бягащата пътека върху чиста, равна и стабилна повърхност. Не я поставяйте върху дебел килим, защото това може да наруши вентилацията. Уредът се използва само на закрито и не трябва да се поставя близо до вода.
3. Поставете уреда така, че щепселът и контактът да са видими и леснодостъпни.
4. Стартирайте пътеката, докато стоите върху страничните релси. Увеличавайте скоростта постепенно, на малки стъпки, за да избегнете резки промени. По време на използване винаги се дръжте за ръкохватките, когато е необходимо.
5. Носете подходящо спортно облекло. Не носете дълги и широки дрехи, които могат да бъдат захванати от движещите се части. Използвайте обувки за бягане или аеробика с гумени подметки. Никога не използвайте уреда боси, само по чорапи или със сандали.
6. Винаги изключвайте захранващия кабел преди сваляне на капака на мотора.
7. Дръжте малки деца далеч от пътеката по време на работа.
8. Преди да слезете от пътеката, хванете ръкохватките и стъпете върху страничните релси.
9. По време на тренировка винаги закрепвайте шнура на предпазния ключ към облеклото си. Ако пътеката внезапно увеличи скоростта поради електронна повреда или неволно натискане на бутон, уредът ще спре веднага след изваждане на предпазния ключ от конзолата.
10. Когато уредът не се използва, винаги го изключвайте от контакта и изваждайте предпазния ключ.
11. Преди започване на тренировъчна програма се консултирайте с лекар или здравен специалист. Той може да определи подходяща честота, интензивност (целеви пулс) и продължителност според възрастта и физическото ви състояние. Ако усетите болка или стягане в гърдите, неравномерен пулс, задух, прилошаване или друг дискомфорт, спрете незабавно и се консултирайте с лекар, преди да продължите.
12. Захранващият кабел и щепселът трябва винаги да са в изправно състояние. При повреда не се опитвайте да ги ремонтирате самостоятелно. Обслужване извън описаните в това ръководство процедури трябва да се извършва само от оторизиран сервизен представител.
13. Бягащата пътека е предназначена само за домашна употреба.
14. Свободното пространство зад пътеката и до други предмети трябва да бъде минимум 2000 × 1000 mm (6,5 ft × 3 ft).
15. Когато пътеката не се използва, изваждайте предпазния ключ и изключвайте захранващия кабел от контакта.

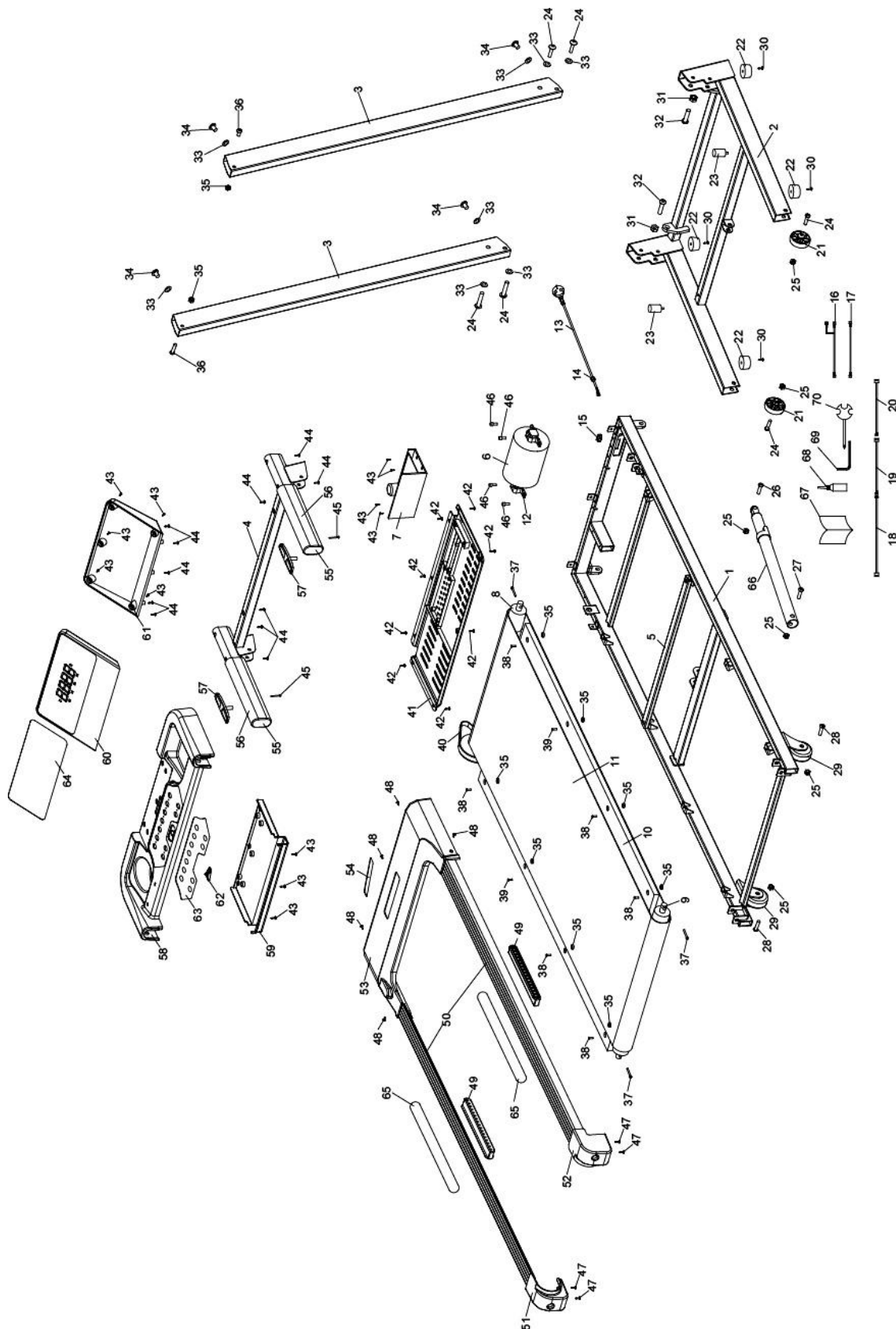
ВКЛЮЧЕНИ ЧАСТИ



Комплект части за монтаж

№	Описание	Забележки	Количество
1	Сглобен корпус на уреда		1 комплект
2	Конзола / PCB модул		1 бр.
3	Предпазен ключ		1 бр.
4	Шестограм	S5	1 бр.
5	Ръководство		1 бр.
6	Силиконово масло		1 бр.
7	Винт с вътрешен шестограм, цилиндрична глава	M8×15	4 бр.
8	Винт с вътрешен шестограм, цилиндрична глава	M8×30	2 бр.
9	Плоска шайба	D8	6 бр.
10	Самонарезни винтове с кръстата глава	ST4.2×15	5 бр.
11	Комбиниран ключ	S13/S14/S15	1 бр.

РАЗГЛОБЕНА СХЕМА



Разглобена схема на уреда

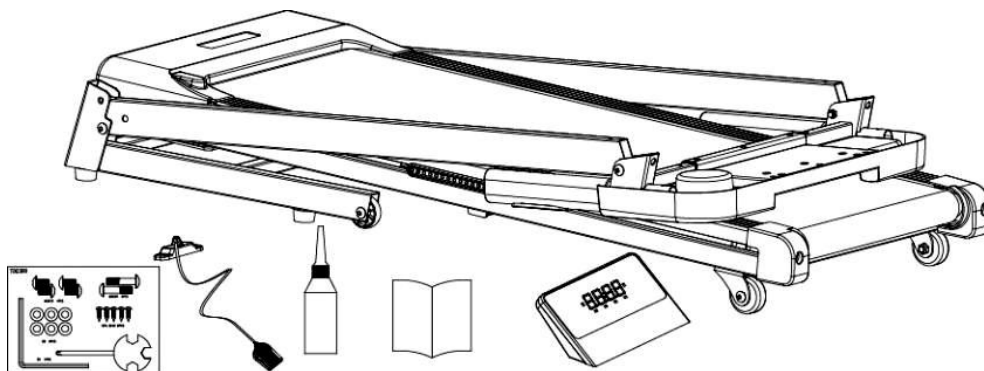
СПИСЪК С ЧАСТИ

№	Описание	Бр.	№	Описание	Бр.
1	Основна рамка	1	36	Болт М6×30	2
2	Рамка на основата	1	37	Болт М6×45	3
3	Лява и дясна вертикална стойка	2	38	Болт М6×25	6
4	Рамка на конзолата	1	39	Болт М6×35	2
5	Държач на беговата дъска	1	40	Ремък на мотора 310EPJ5	1
6	Безчетков мотор	1	41	Долен капак на мотора	1
7	Долен контролер	1	42	Самонарезен винт ST4.2×16	8
8	Преден валяк	1	43	Самонарезен винт ST4.2×13	12
9	Заден валяк	1	44	Самонарезен винт ST4.2×15	11
10	Бегова дъска	1	45	Самонарезен винт ST4.2×40	2
11	Бегова лента	1	46	Болт М6×12	4
12	Монтажна планка за мотора	2	47	Самонарезен винт ST4.2×19	4
13	Захранващ кабел	1	48	Самонарезен винт ST4.8×16	5
14	Щипка за захранващ кабел	1	49	Тампон	2
15	Захранващ ключ	1	50	Странична релса - лява и дясна	2
16	Двоен свързващ кабел	1	51	Ляв заден капак	1
17	Единичен свързващ кабел	1	52	Десен заден капак	1
18	Долен сигнален кабел	1	53	Горен капак на мотора	1
19	Среден сигнален кабел	1	54	Стикер за капака на мотора	1
20	Горен сигнален кабел	1	55	Крайна тапа 20×40	2
21	Ролка	2	56	PU покритие на ръкохватка	2
22	Краче/тампон	4	57	Пулсов датчик на лява и дясна ръкохватка	2
23	Ограничителен тампон	2	58	Горен капак на конзолата	1
24	Винт с вътрешен шестограм М8×30	6	59	Долен капак на конзолата	1
25	Самоконтрираща гайка М8	6	60	Долен капак на конзолата	1
26	Болт М8×25	1	61	Долен капак на конзолата	1
27	Болт М8×45	1	62	Предпазен ключ	1
28	Болт М8×40	2	63	Мембранна клавиатура	1
29	Задно колело	2	64	Мембранно фолио/панел	1
30	Самонарезен винт ST4.2×19	4	65	Противоплъзгащ стикер	2
31	Самоконтрираща гайка М10	2	66	Газов амортизатор	1
32	Болт М10×20	2	67	Ръководство	1
33	Плоска шайба D8	8	68	Силиконово масло	1
34	Винт с вътрешен шестограм М8×15	4	69	Шестограм S5	1
35	Самоконтрираща гайка М6	10	70	Комбиниран ключ	1

ИНСТРУКЦИИ ЗА МОНТАЖ

ВНИМАНИЕ: Не включвайте захранващия кабел, докато окончателният монтаж не бъде завършен. Поради тежлото на уреда вземете подходящи предпазни мерки при преместване и монтаж. Децата трябва да стоят далеч от уреда през цялото време.

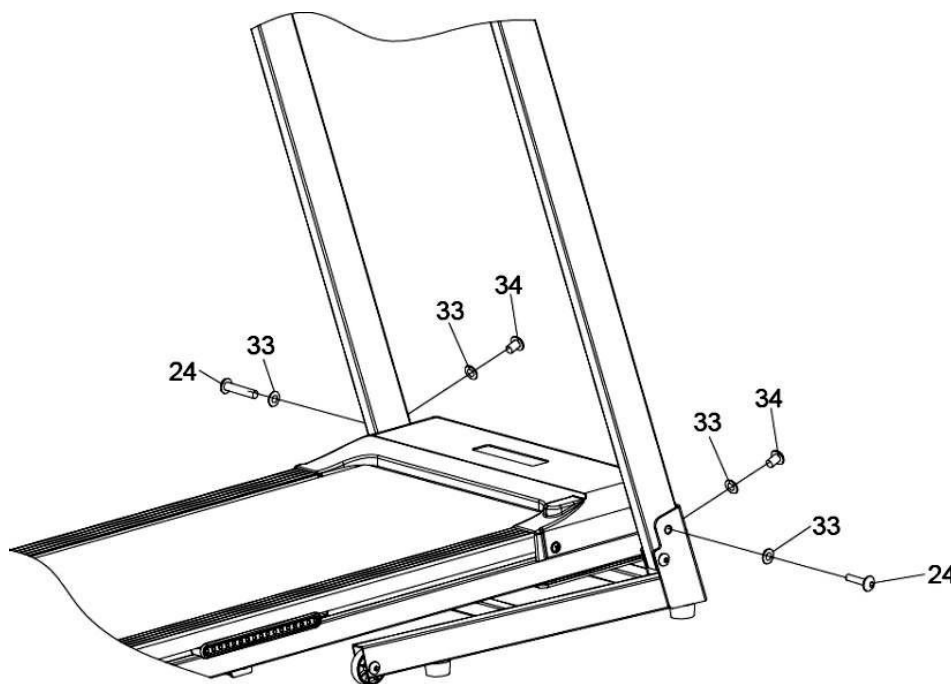
Стъпка 1



Отворете опаковъчната кутия, поставете бягащата пътека на чисто и свободно място и отстранете всички опаковъчни материали. Използвайте страницата с включените части, за да разпознаете елементите за монтаж. Не изхвърляйте опаковката, преди монтажът да е напълно завършен.

Внимание: не повреждайте кабелите по време на сглобяването.

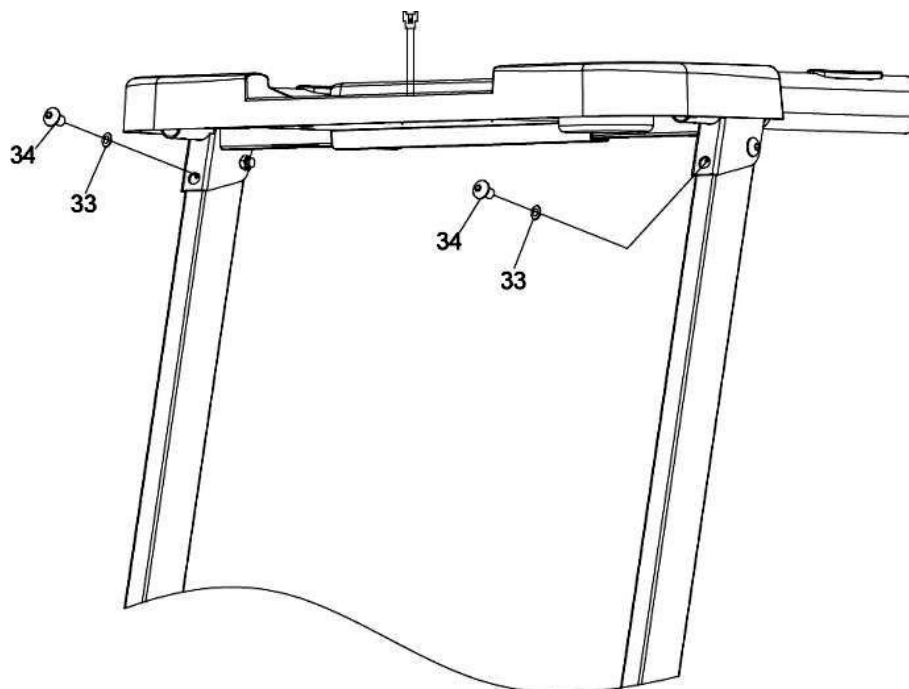
Стъпка 2



Повдигнете лявата и дясната вертикална стойка, както е показано на схемата. Използвайте четири плоски шайби D8 (33), два винта M8×30 с вътрешен шестограм (24) и два винта M8×15 с вътрешен шестограм (34), за да затегнете стойките към рамката на основата с шестограм S5.

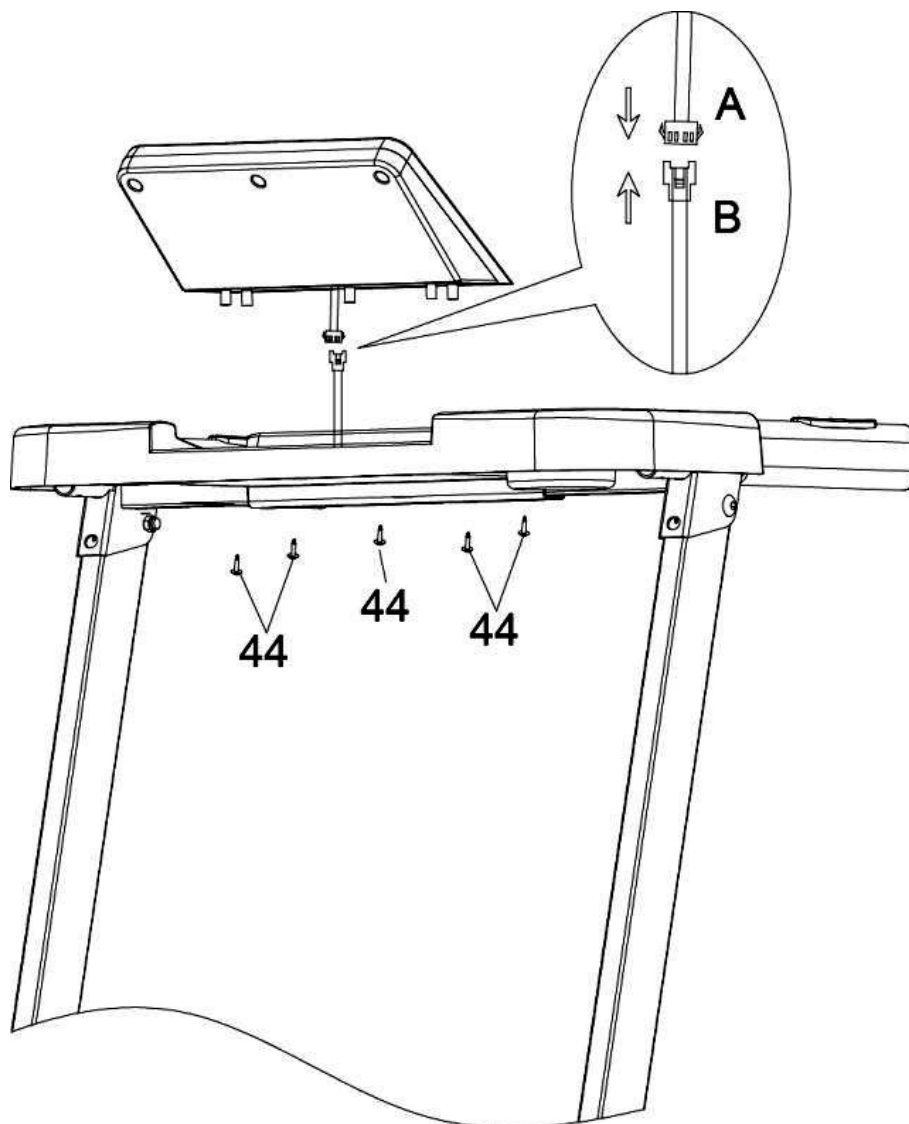
Внимание: не повреждайте кабелите по време на сглобяването.

Стъпка 3



Повдигнете лявата и дясната вертикална стойка, както е показано на схемата. Използвайте две плоски шайби D8 (33) и два винта M8×15 с вътрешен шестограм (34), за да затегнете стойките към рамката на основата с шестограм S5.

Внимание: не повреждайте кабелите по време на сглобяването.

Стъпка 4

Поставете конзолата в съответните отвори. Свържете двата кабела А и В в посоката, посочена със стрелките, след което фиксирайте конзолата с четири самонарезни винта ST4.2×15 (44).

Внимание: не повреждайте кабелите по време на сглобяването.

СГЪВАНЕ И ПРЕМЕСТВАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА

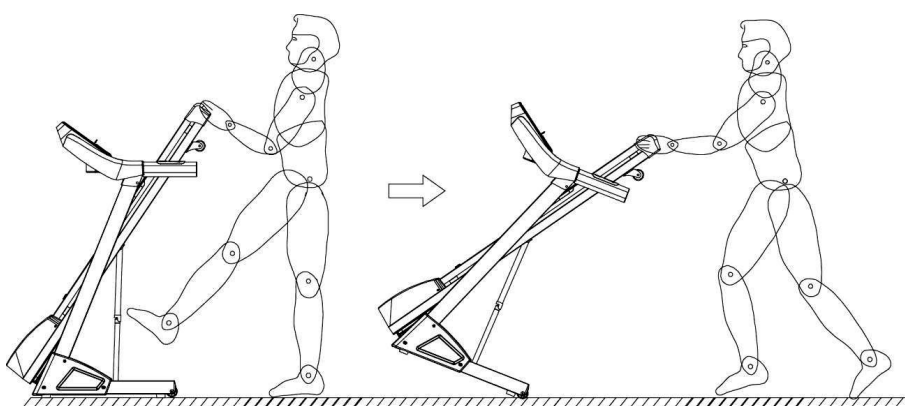
Сгъване и разгъване



Следвайте последователността на схемата за сгъване и разгъване.

Натиснете тръбата на основата с единия крак, както е показано на схемата. Хванете задната част на основната рамка и внимателно я придвижете надолу или нагоре според нужната операция. Изпълнявайте движението бавно и контролирано.

Преместване



Преместване чрез транспортните ролки

Натиснете тръбата на основата с единия крак. Хванете задната част на основната рамка и наклонете уреда, така че транспортните ролки да поемат тежестта. Бутайте уреда внимателно по равна повърхност.

ВНИМАНИЕ: Не се опитвайте да сглобявате, сгъвате или премествате пътеката, преди да прочетете инструкциите. Неспазването им може да доведе до повреда на уреда или до нараняване.

МЕТОДИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ

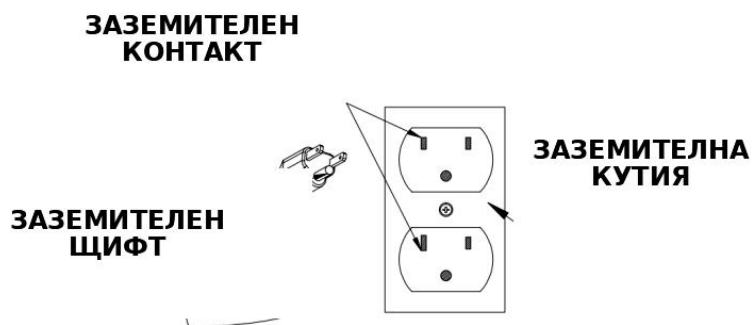


Схема за заземяване

Този продукт трябва да бъде заземен. При неизправност или повреда заземяването осигурява път с най-малко съпротивление за електрическия ток и намалява риска от токов удар. Уредът е оборудван със захранващ кабел с проводник за заземяване и заземителен щепсел. Щепселът трябва да се включи в подходящ контакт, правилно монтиран и заземен съгласно местните норми и разпоредби.

ОПАСНОСТ: неправилното свързване на заземителния проводник може да доведе до риск от токов удар. Ако имате съмнения дали продуктът е правилно заземен, консултирайте се с квалифициран електротехник или сервизен специалист. Не променяйте щепсела, предоставен с продукта. Ако щепселът не пасва на контакта, квалифициран електротехник трябва да монтира подходящ контакт.

Продуктът е предназначен за работа в електрическа мрежа с номинално напрежение 220 V и има заземителен щепсел, подобен на показания на схемата. Уверете се, че продуктът е свързан към контакт със същата конфигурация. Не използвайте адаптер с този продукт.

ИНСТРУКЦИИ ЗА ТРЕНИРОВКА

Етап на загряване

Ако сте над 35 години, не сте в добро здравословно състояние или тренирате за първи път, консултирайте се с лекар или квалифициран специалист.

Преди да използвате моторизираната бягаща пътека, научете как се управлява уредът: стартиране, спиране, настройка на скоростта и останалите основни функции. Не стойте върху движещата се лента, докато се запознавате с управлението.

Застанете върху противоположните странични релси и хванете ръкохватките с две ръце. Стартирайте на ниска скорост около 1,6-3,2 km/h. Първо тествайте лентата с единия крак. След като свикнете със скоростта, стъпете върху лентата и започнете движение. Може постепенно да увеличите скоростта до 3-5 km/h. Поддържайте скоростта около 10 минути, след което спрете уреда.

Етап на тренировка

Преди тренировка се научете как се регулира скоростта. Изминете около 1 km с постоянна скорост и запишете времето. При ходене с 4,8 km/h един километър отнема приблизително 12 минути. Ако се чувствате комфортно при постоянната скорост, може да я увеличите постепенно. Около 30 минути тренировка осигуряват добра физическа активност. Не увеличавайте скоростта прекалено рязко.

Интензивност на тренировката

Загрейте със скорост 4,8 km/h за 2 минути. След това увеличете до 5,3 km/h и ходете още 2 минути. Увеличете до 5,8 km/h за следващите 2 минути. След това увеличавайте с 0,3 km/h на всеки 2 минути, като винаги се движите в комфортен диапазон.

Изгаряне на калории - ефективен подход

Загрейте 5 минути със скорост 4-4,8 km/h. След това увеличавайте бавно скоростта с 0,3 km/h на всеки 2 минути, докато достигнете стабилна и комфортна скорост, която можете да поддържате около 45 минути. За повишаване на интензивността може временно да увеличавате скоростта с 0,3 km/h по време на рекламни паузи при гледане на телевизия, след което да се връщате към основната скорост. В края намалете скоростта постепенно за около 4 минути.

Честота на тренировките

Препоръчителен цикъл: 3-5 пъти седмично, по 15-60 минути на тренировка. Изгответе разумен тренировъчен график според физическото си състояние, а не само според желанието за натоварване. Интензивността се контролира чрез регулиране на скоростта на бягащата пътека.

ВАЖНО: Преди започване на тренировка се консултирайте с лекар. Спрете незабавно, ако почувствате стягане или болка в гърдите, неравномерен пулс, затруднено дишане, замаяване или друг дискомфорт.

Скорост	Ориентировъчна употреба
0,8-3,0 km/h	Слаба физическа форма / много леко движение
3,0-4,5 km/h	Леко ходене при малка двигателна активност
4,5-6,0 km/h	Нормално ходене
6,0-7,5 km/h	Бързо ходене
7,5-9,0 km/h	Джогинг
9,0-12,0 km/h	Средно темпо на бягане

Забележка: при ходене е препоръчително скоростта да е до 6 km/h. При бягане е препоръчително скоростта да е 8,0 km/h или повече.

ВАЖНО: ИНСТРУКЦИИ ЗА ПОДДРЪЖКА

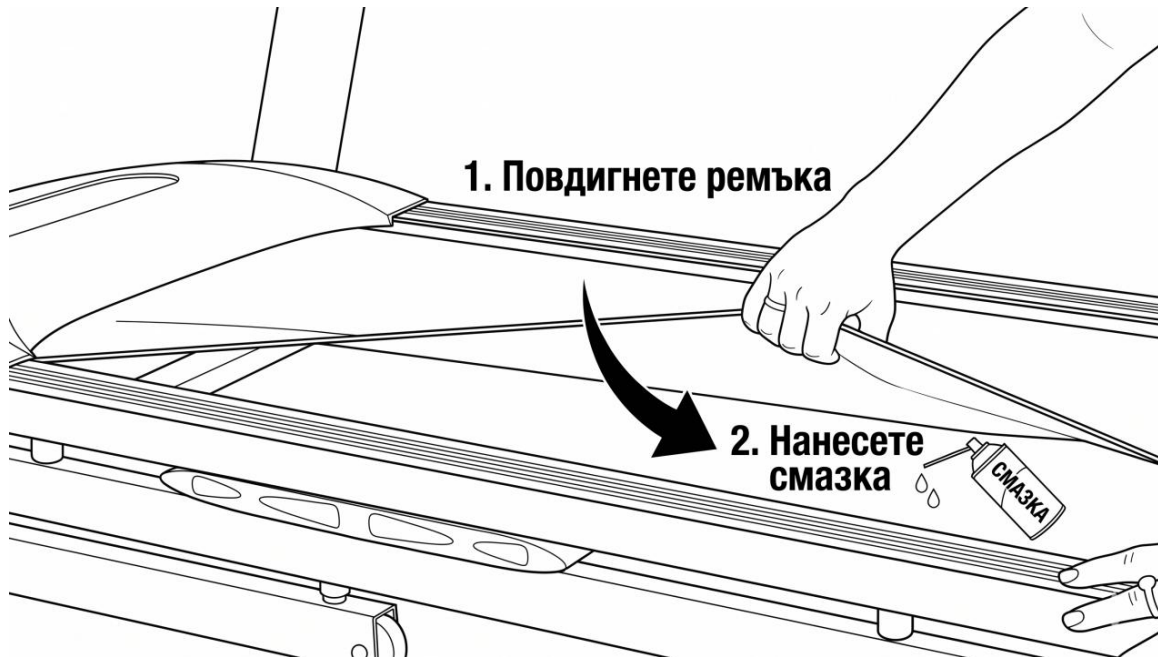
Поддръжка и регулиране на лентата

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: винаги изключвайте бягащата пътека от електрическата мрежа преди почистване или сервизиране.

Редовното почистване удължава живота на уреда. Почиствайте праха от откритите части на платформата от двете страни на лентата, както и от страничните релси. Използвайте чисти спортни обувки, за да намалите натрупването на замърсявания под лентата.

Най-малко веднъж годишно сваляйте капака и почиствайте с прахосмукачка пространството под него.

Смазване на лентата и платформата

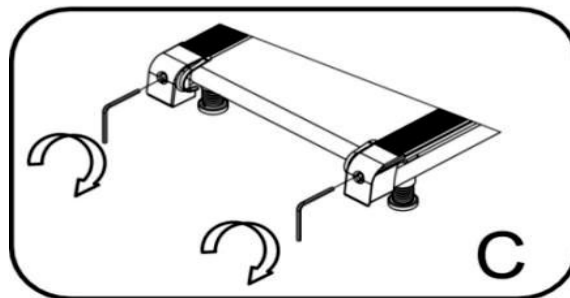
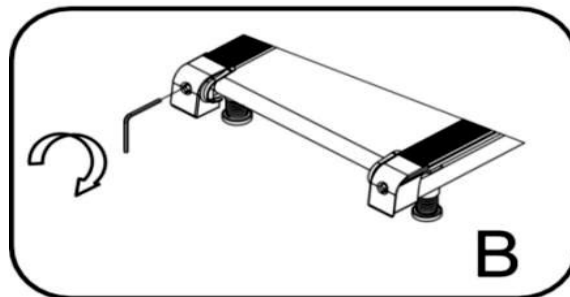
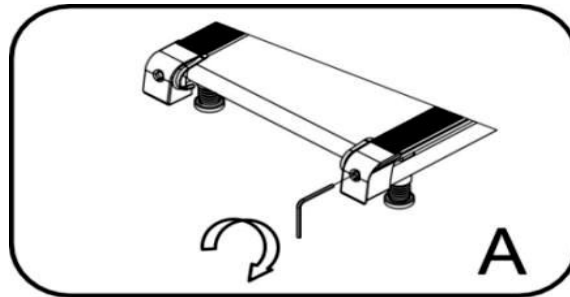


- Платформата на пътеката е предварително смазана. Триенето между лентата и платформата влияе върху работата и експлоатационния живот на уреда, затова е необходимо периодично смазване на всеки 40 часа работа.
- Проверявайте платформата редовно и при повреда се свържете със сервизен център.
- След 45 минути непрекъсната работа е препоръчително да изключите уреда за 5 минути.
- Лентата не трябва да бъде нито прекалено хлабава, нито прекалено стегната. Разстоянието между платформата и лентата от двете страни трябва да бъде равномерно.
- Метод за смазване: при изключена от мрежата пътека повдигнете лентата и нанесете равномерно силиконова смазка за бягащи пътеки - на ръка или със специален силиконов спрей - върху повърхността на платформата. След това пуснете пътеката на ниска скорост и леко притиснете лентата, за да се разпредели смазката равномерно.
- Не нанасяйте прекомерно количество смазка, защото това може да предизвика приплъзване на лентата. Ако има излишна смазка, отстранете я с чиста кърпа.
- Редовното смазване е задължително. При неподдържане навреме моторът може да се повреди и гаранцията може да отпадне.
- Преди почистване и смазване винаги изключвайте уреда от електрическата мрежа.

Регулиране на лентата

За поддръжка е препоръчително след 1,5 часа непрекъсната работа да изключите уреда за около 10 минути.

Ако лентата е прекалено хлабава, тя може да приплъзва по време на употреба. Ако е прекалено стегната, това може да влоши работата на мотора и да увеличи износването на валиците и лентата. При правилно опъване лентата може да се повдигне от платформата приблизително с 5-6 mm.

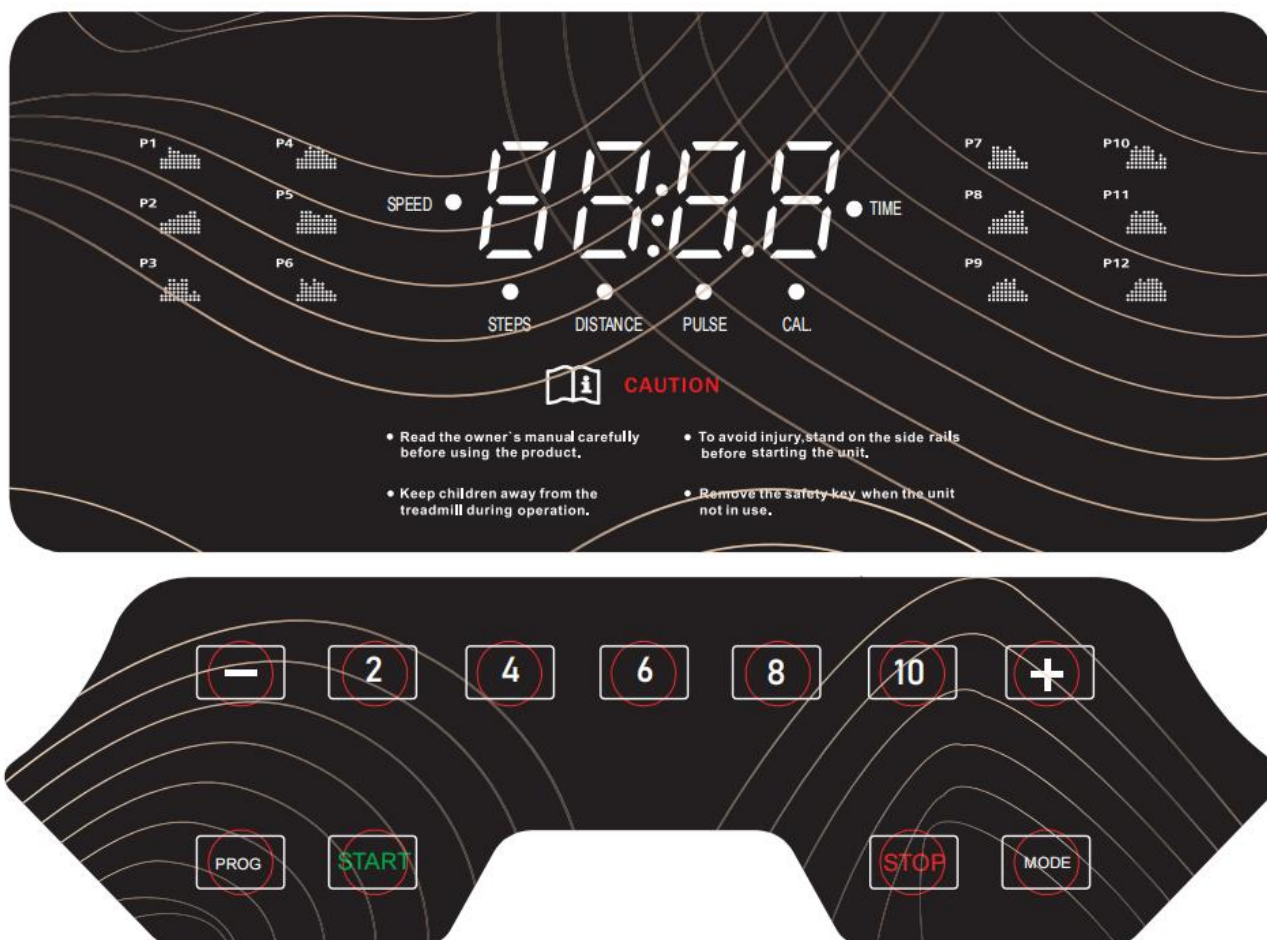


Регулиране на лентата - фигури А, В и С

Центриране на беговата лента

1. Поставете пътеката върху равна повърхност. Стартирайте я със скорост около 6-8 km/h и наблюдавайте движението на лентата. Ако лентата се измества надясно, извадете предпазния ключ, изключете уреда и завъртете десния регулиращ болт с 1/4 оборот по часовниковата стрелка. Стартирайте отново и проверете центрирането. Повтаряйте до центриране на лентата. (Фигура А)
2. Ако лентата се измества наляво, извадете предпазния ключ, изключете уреда и завъртете левия регулиращ болт с 1/4 оборот по часовниковата стрелка. Стартирайте отново и проверете центрирането. Повтаряйте до центриране на лентата. (Фигура В)
3. След период на употреба проверете опъването. Извадете предпазния ключ, изключете уреда и завъртете левия и десния регулиращ болт с 1/4 оборот по часовниковата стрелка. Стартирайте отново и проверете, докато лентата достигне правилното опъване. (Фигура С)

РЪКОВОДСТВО ЗА РАБОТА



Дисплей, функции и показатели на конзолата

1. STEPS: показва общия брой стъпки по време на тренировка. Диапазон: 0-9999.
2. DISTANCE: показва общото изминато разстояние. Диапазон: 0,0-99,0 km.
3. SPEED: показва текущата скорост. Диапазон: 0,8-12,0 km/h.
4. TIME: показва общото време на тренировката. Диапазон: 0:00-99:59 min.
5. PULSE: показва текущия пулс. Диапазон: 50-199 BPM.
6. CAL.: показва изразходваните калории. Диапазон: 0,0-990 C.

Функция за пулс от ръкохватките

Когато захранването е включено и бъде засечен пулсов сигнал, символът „♥“ мига. За използване на пулсовите датчици първо отстранете защитното прозрачно фолио от металните контакти на ръкохватките. Застанете върху страничните релси и хванете металните контакти с две ръце. Избягвайте движение и разместване на ръцете. При засечен пулс сърдечната честота ще се покаже на дисплея. За официално медицинско измерване се консултирайте с лекар.

Червен предпазен ключ

Предпазният ключ е проектиран като механизъм за аварийно спиране. Затова е изключително важно шнурът на предпазния ключ да бъде закрепен към облеклото ви през цялото време на използване на пътеката. При изваждане на ключа от датчика уредът спира незабавно, издава звуков сигнал и на дисплея се показва „----“. Вентилаторът може да продължи да работи, но бягащата пътека спира. Поставете отново предпазния ключ, за да стартирате уреда.

Забележка: пътеката може да работи само когато предпазният ключ е поставен.

Бутони за управление

Бутон	Функция
PROG	Избира програми P01-P12 и функция за измерване на телесни мазнини.
MODE	Задава стойност за обратно броене по време, разстояние или калории.
START	Стартира пътеката, когато захранването е включено и предпазният ключ е поставен.
STOP	Спира пътеката по време на работа.
SPEED + / -	Задава или променя скоростта. Скоростта се увеличава/намалява с 0,1 km/h. При задържане за около 1 секунда промяната става по-бързо.
SPEED 2, 4, 6, 8, 10	Бързи бутони за директен избор на зададена скорост.

РАБОТНИ ПРОГРАМИ

Натиснете PROG, за да превключвате между програми P01-P12.

При автоматичните програми P01-P12 е необходимо да зададете само време. Тренировката е разделена на 10 интервала, а скоростта се променя автоматично според избраната програма. В режим на предварително зададена програма скоростта се управлява от програмата.

Предварително зададени програми

Прогр.	Показ.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Скорост	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	Скорост	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	Скорост	2	4	6	6	5	6	6	2	3	2
P4	Скорост	3	3	5	6	5	6	5	4	3	3
P5	Скорост	3	6	6	6	5	5	4	5	5	4
P6	Скорост	2	6	5	4	6	5	5	3	3	2
P7	Скорост	2	6	6	5	5	6	5	3	2	2
P8	Скорост	2	4	4	4	5	6	6	5	6	2
P9	Скорост	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	Скорост	2	5	6	5	6	6	5	2	4	3
P11	Скорост	2	5	6	5	6	6	6	5	3	2
P12	Скорост	2	3	5	6	5	6	6	6	5	3

Тест за телесни мазнини (FAT)

В режим на готовност натискайте бутона PROG, докато в прозореца за скорост се покаже „FAT“. Натиснете MODE, за да изберете параметър: F1 - пол, F2 - възраст, F3 - ръст, F4 - тегло. Използвайте бутоните ▲/▼, за да коригирате данните. След настройка дисплеят показва F5. Хванете пулсовите датчици с две ръце, за да се покаже ориентиран резултат.

Показателят FAT отразява връзката между ръст и тегло, но не измерва реалния телесен състав. Данните са само за справка и не са медицински показател.

Параметър	Значение	Диапазон / резултат
F1	Пол	1 - мъж; 2 - жена
F2	Възраст	10-99
F3	Ръст	100-200 cm
F4	Тегло	20-150 kg
F5	FAT ≤ 19	Под нормата
F5	FAT = 20-25	Нормално тегло
F5	FAT = 25-29	Наднормено тегло
F5	FAT ≥ 30	Затлъстяване

ECO режим

В режим на готовност, ако в продължение на 10 минути не бъде извършена операция, пътеката преминава в ECO режим и дисплеят изгасва. Натиснете произволен бутон, за да излезете от режима на готовност.

Ако упътването се различава от описанието в сайта, водещо е описанието в сайта. В упътването може да има посочени стандартни функции, които ги няма като екстра в съответния модел. Производителя си запазва правото да прави промени по уреда.

РЪКОВОДСТВО ЗА ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

ВАЖНО: Много от проверките и корекциите са предназначени за изпълнение от сертифициран техник.

Код	Проблем	Решение
E01 (комуникационна грешка)	1. Кабелите са повредени или не са свързани добре. 2. Конзолата или долният контролер са повредени.	1. Проверете дали връзката между горните и долните комуникационни кабели е добра и дали няма повреда. 2. Сменете конзолата или долната контролна платка.
E02 (повреда на мотора)	Кабелът на мотора не е свързан добре или моторът е повреден.	Сменете мотора.
E05 (защита от свръхток)	1. Защитата от свръхток може да доведе до автоматично изключване на системата. 2. Моторът или долният контролер са повредени.	1. Добавете смазочно масло, за да намалите триенето, или рестартирайте пътеката. 2. Сменете мотора или долния контролер.
E06 (хардуерен свръхток)	1. Долният контролер е повреден. 2. Проверете дали захранващото напрежение е правилно и не е прекалено ниско.	1. Сменете долната контролна платка. 2. Използвайте правилното напрежение и тествайте отново.
E08 (необичайно напрежение)	1. Проверете дали захранващото напрежение не е прекалено ниско. 2. Долният контролер е повреден. 3. Проверете дали кабелът на мотора е свързан добре.	1. Използвайте правилното напрежение и тествайте отново. 2. Сменете долната контролна платка. 3. Свържете правилно кабела на мотора.
E09 (повреда на контролера)	Долният контролер е повреден.	Сменете долната контролна платка.

ИЗХВЪРЛЯНЕ, ВНОСИТЕЛ И СЕРВИЗНА ИНФОРМАЦИЯ

Този продукт е електрическо или електронно оборудване. След края на експлоатационния му срок не го изхвърляй като несортиран битов отпадък. Раздели електронните, металните, пластмасовите, текстилните, пенообразните и картонените части, доколкото това може да се направи безопасно, и ги предай за повторна употреба или рециклиране според местните правила. Не изгаряй тапицерията, пяната или пластмасовите части.

ДАННИ ЗА ВНОСИТЕЛ И ДИСТРИБУТОР

Sportensklad.bg

Соларшоп ЕООД

Адрес: гр. Пазарджик, ул. „Димчо Дебелянов“ 27

www.sportensklad.bg

Резервни части, гаранция и рекламации

При заявка за резервна част посочи модела, art.N:, номера на частта от схемата и CNº от фабричната табелка, която се намира отзад на уреда.

Запази документа за покупката (гаранционния документ), настоящото упътване и оригиналния кашон през целия гаранционен срок. Оригиналната опаковка осигурява по-безопасно транспортиране на уреда при необходимост от сервиз.

Въпроси и рекламации може да пуснете най-лесно през сайта www.sportensklad.bg

Стремим се винаги да получавате най-актуалната информация, но поради постоянните подобрения от страна на производителя са възможни леки разминавания между упътването и реалния уред. Тъй като ръководството е базово, някои от описаните функции може да не са налични за вашия модел. С предимство винаги са характеристиките, посочени в продуктовата страница на сайта или в магазина при покупката.