

BODYFLEX[®]

MAGNETIC TREADMILL

T500



ART. BF-T500

УПЪТВАНЕ НА БЪЛГАРСКИ (ВИЖ ПО-ДОЛУ)

MANUAL

Before using this unit for the first time, be sure to read these Safety instructions carefully, then use the unit accordingly.

These precautions are listed to prevent damage to the equipment and injury to users.

WARNING To reduce the risk of injury to persons:

1. Consult a doctor before starting any exercise program in order to determine whether you have any physical or medical conditions that could pose a risk to your health and safety.
2. Stop exercising if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in the chest, irregular heartbeat, extreme shortness of breath, lightheadedness, dizziness, nausea, or any other discomfort. Consult a doctor immediately.
3. Do not allow children or handicapped individuals to use this unit without close supervision. Keep all pets away from the unit.
4. Place the unit on a clean, flat surface, on top of a protective mat to shield your floor or carpeting. Allow at least one foot of open space on all sides.
5. Before using this unit, check to make use that all of its nuts and bolts are securely fastened. In order to keep the unit in top condition, examine it regularly for signs of damage or wear-and-tear.
6. If any defective parts are found, replace them immediately. Do not use the unit again until it is in perfect working order.
7. If you hear any unusual noises from the unit during use, stop use immediately. Do not use the unit again until the problem has been rectified.
8. Wear suitable clothing while using the unit. Avoid loose flaps that may get

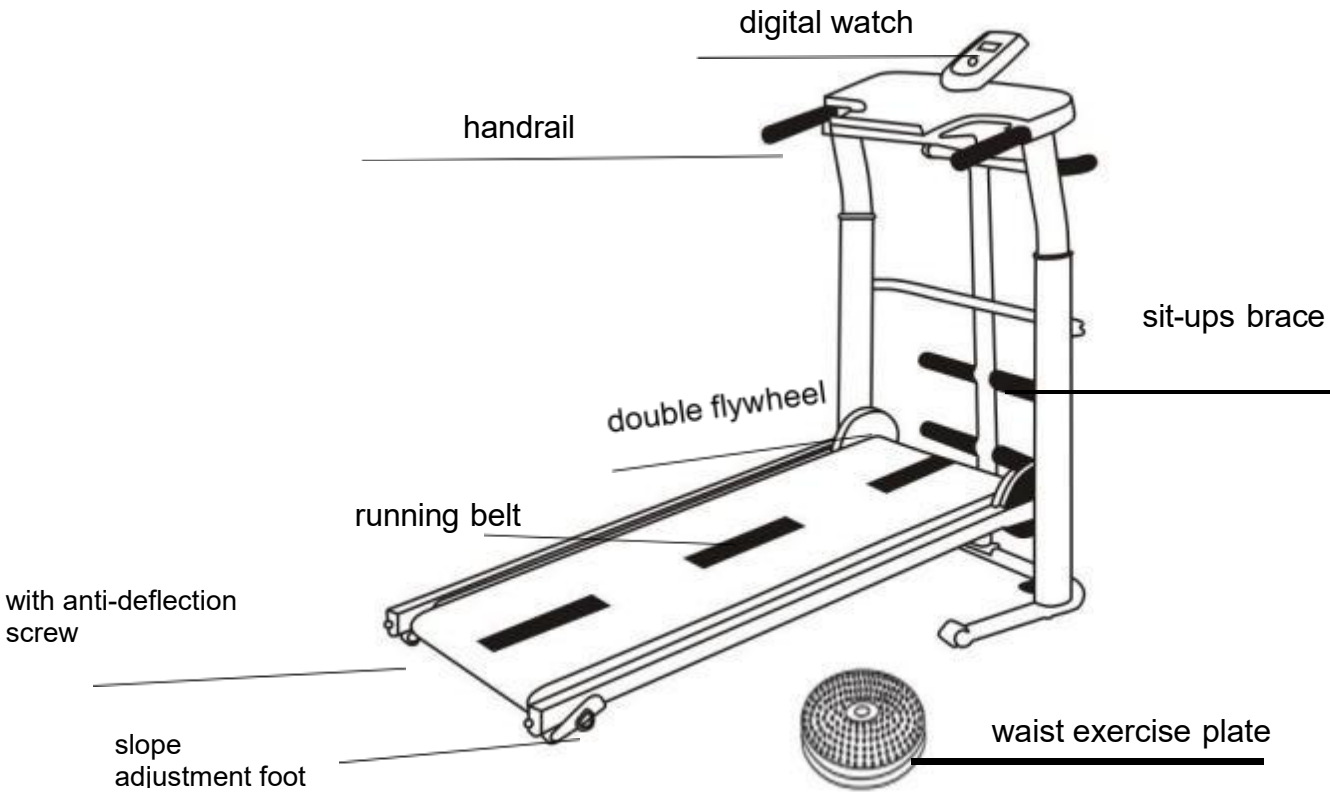
caught in the unit's wheels or other parts. Also avoid excessively tight clothing that may restrict or prevent movement.

9. During use, grip the handlebars securely.
10. This unit is designed for home use ONLY. It is suitable neither for therapeutic use, nor for use in gyms and other public exercise facilities.

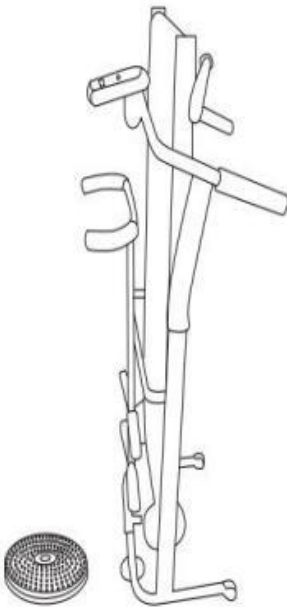
CAUTION

1. This unit is designed for personal and indoor use, not commercial use. Do not operate the unit outdoors.
2. Do not place this unit close to a heat source or an open flame.
3. To reduce the chances of injury, warm up and stretch prior to exercise. This will prepare muscles and joints for exertion.
4. Always increase exercise speed, intensity, and duration at a gradual pace.
5. The unit is to be used by one person at a time.
6. Immediately discontinue use if you experience dizziness or other discomfort. Consult your doctor once.

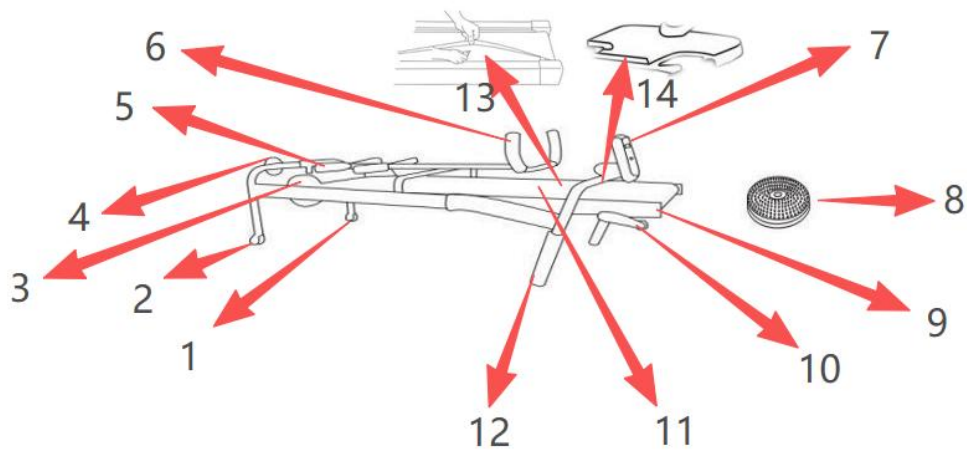
FUNCTION PARTS



PARTS



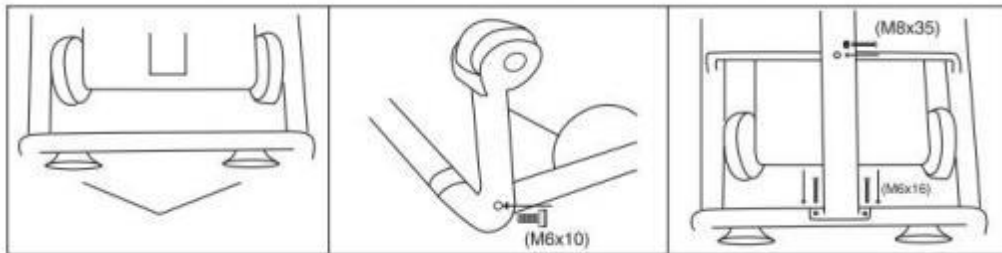
 digital watch 1	 tool 2	 base extension rod 2
 (M8x35) (M6x30) sit-ups screw	 (M6x35) handrail screw	 sucker 2
 M6x10 Base extension rod screw		



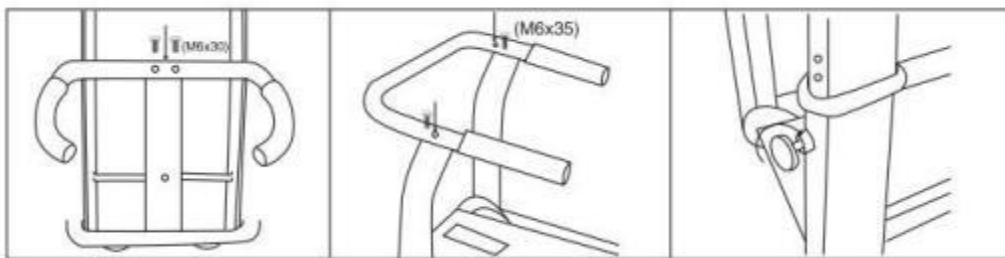
NO.	Parts name
1	nuts
2	transport wheel
3	double flywheel
4	sucker
5	sit-ups brace
6	Foam
7	digital watch
8	waist exercise plate
9	Bottom tube sleeve
10	slope adjustment foot
11	running belt
12	handrail
13	Running board
14	back up pad

ASSEMBLY

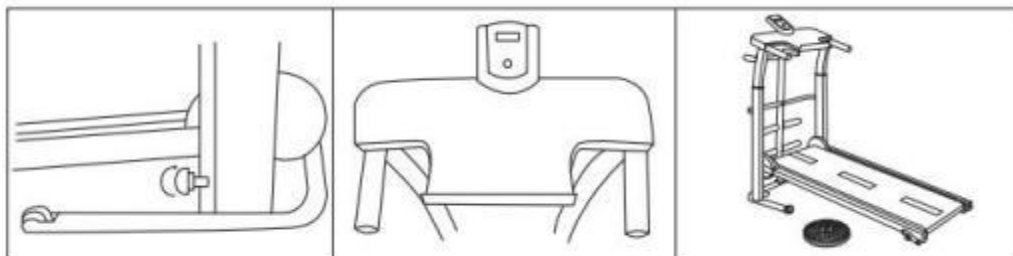
- 1.Install two sckers
- 2.Install two extension tubes of treadmill base
- 3.Install the sit-up bracket



- 4.Install the sit-up bracket handrail
- 5.fix left and right 2 screws of handrail
- 6.the handrail height can be adjust to you want, and locked the screw is OK



- 7.put the plum screw on the bottom and fix it
- 8.Install the mobile phone rack (Note:different model have different configurations)
- 9.Install is finished

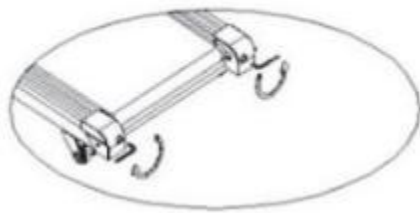


INSTRUCTIONS

☐ THE adjustment the running belt

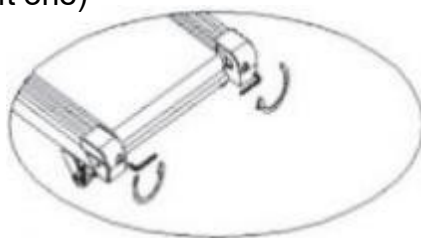
1 .Deviation towards the left

If the running belt deviates towards the left, Rotate clockwise the left bolt 1-2 laps, and then Rotate counterclockwise the right one 1-2 laps, And finally run for a period of time on the running Belt to judge whether it is in the middle position.If Not,repeat the above action until it is in the middle. (If the running belt deviates towards the left, adjust Clockwise the left screw,or adjust counterclockwise the Right one)



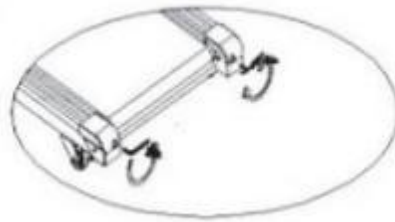
2.Deviation towards the right

If the running belt deviates towards the right, rotate clockwise the right bolt 1-2 laps, and then rotate counterclockwise the left one 1-2 laps, and finally Run for a period of time on the running belt to judge whether it is in the middle X Position.If not, repeat the above action until it is in the middle,(If the running Belt deviates towards the right, adjust clockwise the right screw:or adjust Counterclockwise the left one)



3. Too tight or loose

If the running belt is too tight, it will cause damage to the rear bearing, And rotate counterclockwise both sides of the bolts with the hexagon At the same time generally 1-2 laps and when loose, no slip or pause.If The running belt is too loose,rotate clockwise both sides of the bolts With the hexagon at the same time generally 1-2 laps (If the running belt deviates towards the right, adjust clockwise The right screw,or adjust counterclockwise the left one)



☐ **To lubricate running board**

In the treadmill, the friction between a lubricated and regular maintenance running Board running belt has a great impact on your treadmill service,so you

are supposed To put the lubricating oil on the baffle below the running belt

☐ **How to overcome difficulties of usage?**

1. More loose the tun belt
2. More the lubricating oil below the running belt

COMPUTER FUNCTIONS

Operation Instruction

A.Button Features Description

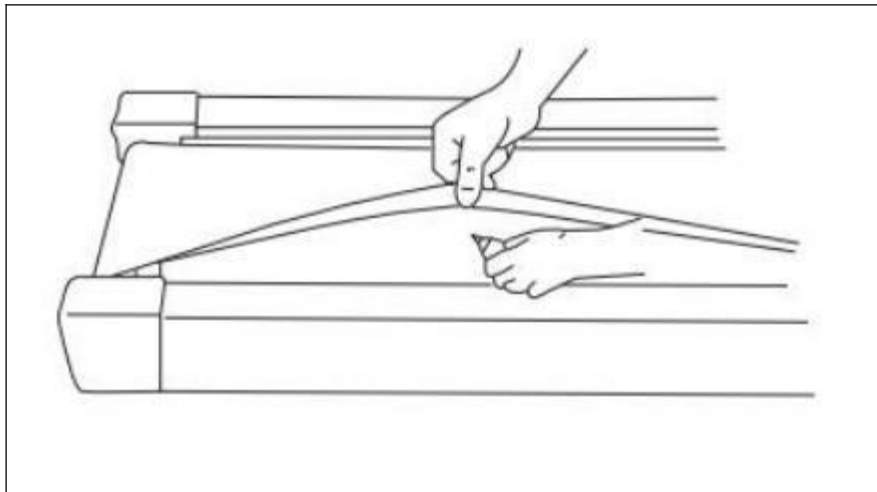
- 1.Check the instrument function by press the green button.
- 2.Press the green button for continuous seconds (about three seconds), data display of each function can return to zero again.



B.Function Operational Specification

- 1 .Each side of the dashboard has the mark of "▲" .
When the "▲" indicates Speed means the walking speed.
- 2.Press green button. "▲" indicates DISTANCE means walking mileages.
- 3.As in the above case, TIME means Exercise time.
- 4.As in the above case, CALORIES means Consumed Calories,
- 5.As in the above case, SCAN means displaying mileages, time and calories in turn.

SCHEDULED MAINTENANCE



- ✧ Check the running belt's situation every 3-4 weeks, add some specified lube oil.
- ✧ Check all components, make sure none of them is loose, make sure it is safe.

Caution

When it is cleaned, use a cloth with suds, dry the cloth and clean dirty place. Don't clean it with water or volatility cleaner. If you don't use this product for a long time, please take out battery first, so the battery fluid will not leak.

BODYFLEX®

МАГНИТНА БЯГАЩА ПЪТЕКА

T500



ART. BF-T500

РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

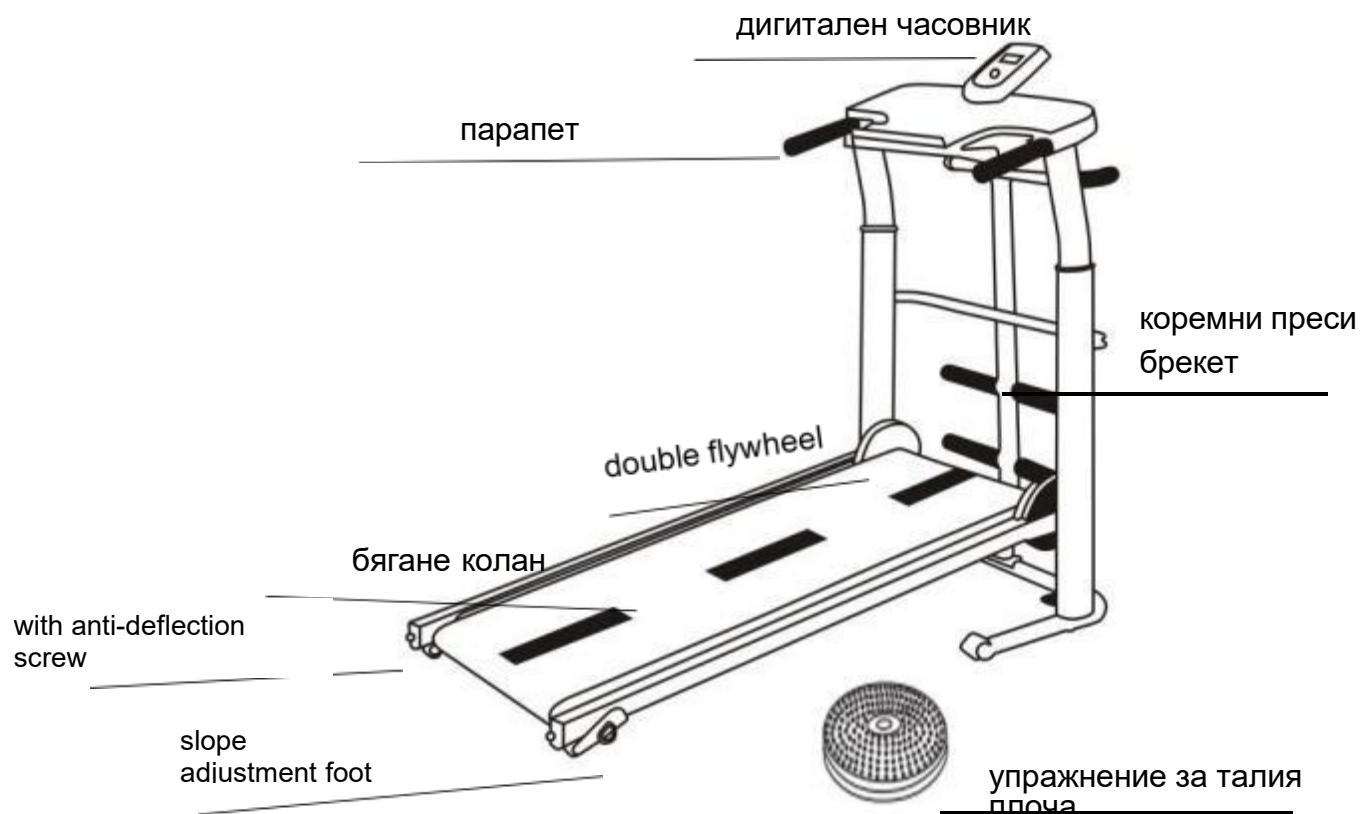
Преди да използвате това устройство за първи път, не забравяйте да прочетете тези инструкции за безопасност внимателно.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

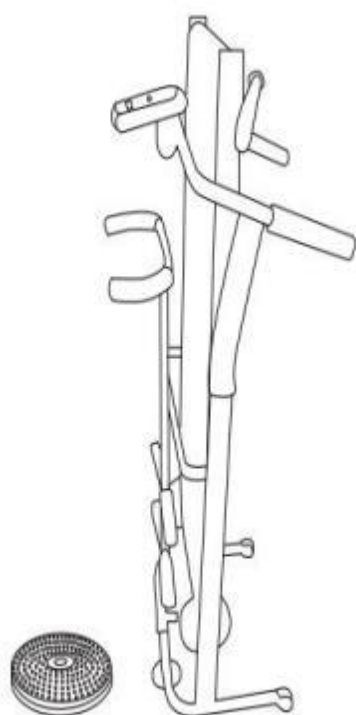
За да намалите риск от нараняване:

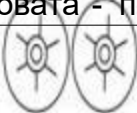
1. Консултирайте се с лекар преди да започнете упражнения.
2. Спрете упражненията, ако усетите болка, стегнатост в гръдния кош, нередовен сърдечен ритъм, затруднено дишане, световъртеж, гадене или друг дискомфорт по време на тренировка. Консултирайте се с лекар незабавно.
3. Не позволявайте на деца или лица с увреждания да използват уреда без строг надзор. Дръжте домашните любимци на безопасно разстояние от уреда.
4. Поставете уреда на достатъчно широко и отворено място, за да предотвратите наранявания при падане.
5. Преди да използвате уреда, уверете се, че всички болтове и винтове са затегнати и на място. Редовно проверявайте уреда за признаци на повреда или износване.
6. Ако откриете дефекти или повредени части, заменете ги веднага и не използвайте уреда, докато не бъде възстановен в перфектно работно състояние.
7. Ако чуете необичайни звуци от устройството по време на употреба, спрете незабавно и не го използвайте отново, докато проблемът не бъде решен.
8. Носете подходящо облекло по време на употреба на устройството и избягвайте облекло с разхлабени части, които могат да се закачат в уреда.
9. Устройството е предназначено за лично и вътрешно използване и не е за търговска употреба. Не използвайте устройството на открито.
10. Не поставяйте устройството близо до източници на топлина или открит пламък.
11. За намаляване на риска от нараняване, извършете загряване и разтягане преди началото на упражненията. Това ще помогне на мускулите и ставите ви да се подготвят за физическата активност.
12. Увеличавайте скоростта, интензивността и продължителността на упражненията постепенно.
13. Устройството е предназначено за използване от един човек едновременно.

ФУНКЦИОНАЛНИ ЧАСТИ



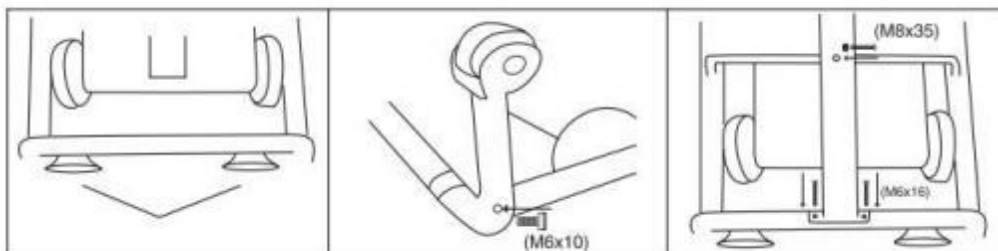
Части



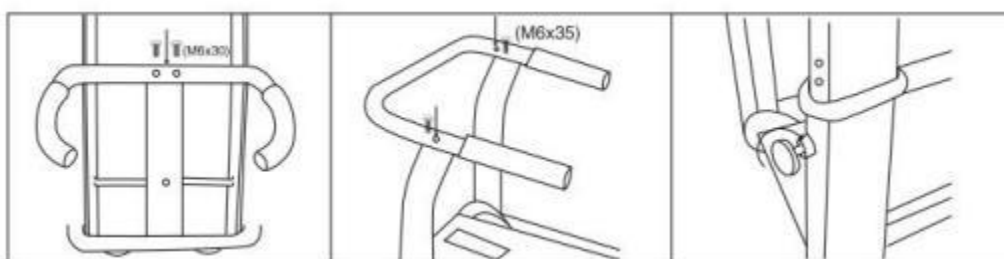
 монитор 1	 инструмент 2	 удължение на основата - прът 2
 ВИНТ	 ВИНТ	
 ВИНТ		

МОНТАЖ

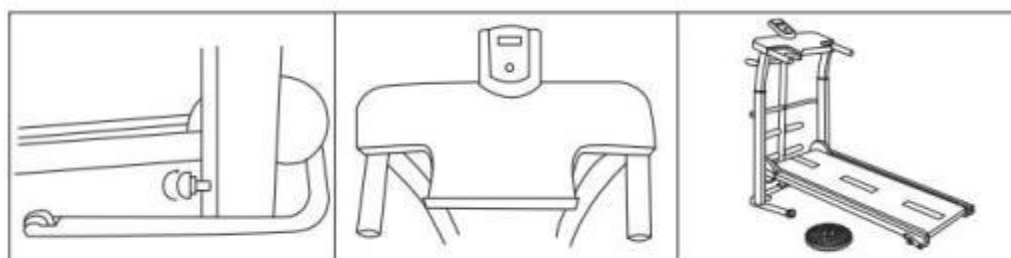
1. Инсталирайте двата скоби.
2. Поставете две удължителни тръби на основата на бягащата пътека.
3. Монтирайте скобата за коремни преси.



4. Инсталирайте скобата за коремни упражнения на парапета.
5. Фиксирайте лявия и десния винт на парапета.
6. Регулирайте височината на парапета според вашите предпочитания и заключете с винта за да осигурите стабилност.



7. Поставете винта отдолу и затегнете за да фиксирате позицията.
8. Инсталирайте поставката за мобилен телефон, като вземете предвид, че различните модели могат да имат различни конфигурации.

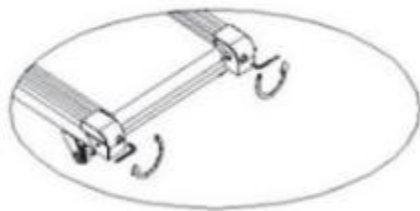


ИНСТРУКЦИИ

☐ Регулирането на движението на бягащата лента

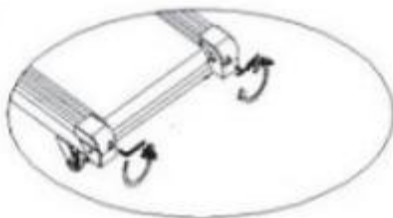
1 .Отклонение наляво

Ако бягащата лента се отклонява наляво, завъртете левия регулиращ болт по посока на часовниковата стрелка на 1-2 оборота, след това завъртете противоположния болт обратно на часовниковата стрелка със същия брой обороти. След това тествайте лентата, като бягате за известно време, за да прецените дали се позиционира централно. Ако все още се отклонява, повторете корекциите до достигане на централната позиция. Запомнете: ако коланът се отклонява наляво, регулирайте левия болт по посока на часовниковата стрелка или обратно на часовниковата стрелка, за да коригирате позицията му правилно.



2.Отклонение надясно

Ако лентата за бягане се отклонява надясно, завъртете десния регулиращ болт по посока на часовниковата стрелка на 1-2 оборота, след това завъртете левия болт обратно на часовниковата стрелка на 1-2 оборота. След това използвайте лентата за бягане за известно време, за да прецените дали се центрира. Ако лентата продължава да се отклонява надясно, повторете корекцията, като регулирате десния болт по посока на часовниковата стрелка или левия болт обратно на часовниковата стрелка, докато не се постигне централно положение.



3. Твърде стегнати или разхлабен

Ако лентата е твърде стегната, това може да причини увреждане на задния лагер. За да го отпуснете, завъртете и двете страни на регулиращите болтове обратно на часовниковата стрелка с шестограмен ключ на общо 1-2 оборота. Уверете се, че коланът е достатъчно отпуснат, за да се движи гладко без приплъзване или спиране. Ако лентата е твърде разхлабена, завъртете и двете страни на регулиращите болтове по посока на часовниковата стрелка с шестограмен ключ на общо 1-2 оборота, за да го затегнете, като се уверите, че той остава центриран без да се отклонява надясно или наляво.

☐ **Да се смазвам бягане дъска**

В бягаща пътека, триенето между лентата и работната дъска може значително да повлияе на дълготрайността и ефективността на уреда. Поради това е важно редовно да поддържате и смазвате бягащата пътека. Това означава, че трябва да прилагате специално масло за смазване под бягащата лента, за да намалите триенето и да удължите живота на уреда.

Инструкция за работа с компютъра

1. **Зелен Бутон (Старт/Стоп):** Натиснете зеления бутон за да проверите функцията на уреда. Това е бутон за стартиране или спиране на упражнението.
2. **Нулиране на Данни:** За да нулирате данните за всяка функция, задръжте зеления бутон за около три секунди. Всички данни ще се върнат на началните си стойности.

Оперативна Спецификация на Функцията:

1. **Индикатор "▲":** На арматурното табло от всяка страна има индикатор "▲". Този индикатор помага да се идентифицират различните функции.
 - Когато "▲" показва "Speed", това означава текущата скорост на ходене.
2. **DIST Дистанция** Когато натиснете зеления бутон, "▲" може да покаже изминатата дистанция в километри.
3. **TIME Време (ВРЕМЕ):** При натискане на зеления бутон, "▲" може да показва упражнението време.
4. **CAL Калории (КАЛОРИИ):** Показва консумираните калории по време на упражнение.
5. **Сканиране (SCAN):** Режим на сканиране показва последователно данни за пробег, време и калории.



СМАЗВАНЕ НА ПЪТЕКАТА

Бягащите пътеки вече са смазани със „Силиконово масло“ предварително. За да поддържане лентата за бягане, сме включили малка бутилка „Силиконова смазка“. "Силиконово масло смазка" трябва да се нанася върху бягащия плот равномерно през **50 работни часа**. Оставете силиконовото масло да се "разнесе" на бавна скорост за една минута, преди да използвате уреда.

ВАЖНО!!!:

Не слагайте свръх много смазка, защото лентата ще започне на приплъзва. Излишната смазка трябва да се избърше с чиста кърпа.



Този тренировъчен уред е предназначен за домашно ползване.

Пакетаж

Природно съобразни и рециклируеми материали:

- Външната опаковка е от картон
- Отлятите части са от полистрол, без пяна CFS (PS)
- Опаковки и торбички от полиетилен (PE)
- Каиши от полипропилен (PP)

Вътрешните части са от метал и пластмаса.

Изхвърляне: Моля, запазете опаковката за случаи на ремонт /гаранционен ремонт . Уреда не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук.

Уважаеми клиенти, Вие сте длъжни да предадете за рециклиране съответните материали от уреда:

- Външна опаковка (картон)
- Отляти части от полистрол
- Опаковки и торбички от полиетилен
- Електрооборудване
- Каиши от полипропилен

Уредът не трябва да се изхвърля заедно с домашния боклук

За връзка с фирми за рециклиране на отпадъците се обърнете към вносителя!

ВНОСИТЕЛ ЗА БЪЛГАРИЯ:

СПОРТЕН СКЛАД БГ

Соларшоп ЕООД

гр. Пазарджик, ул. Димчо Дебелянов 27

E-mail: info@sportensklad.bg

www.sportensklad.bg