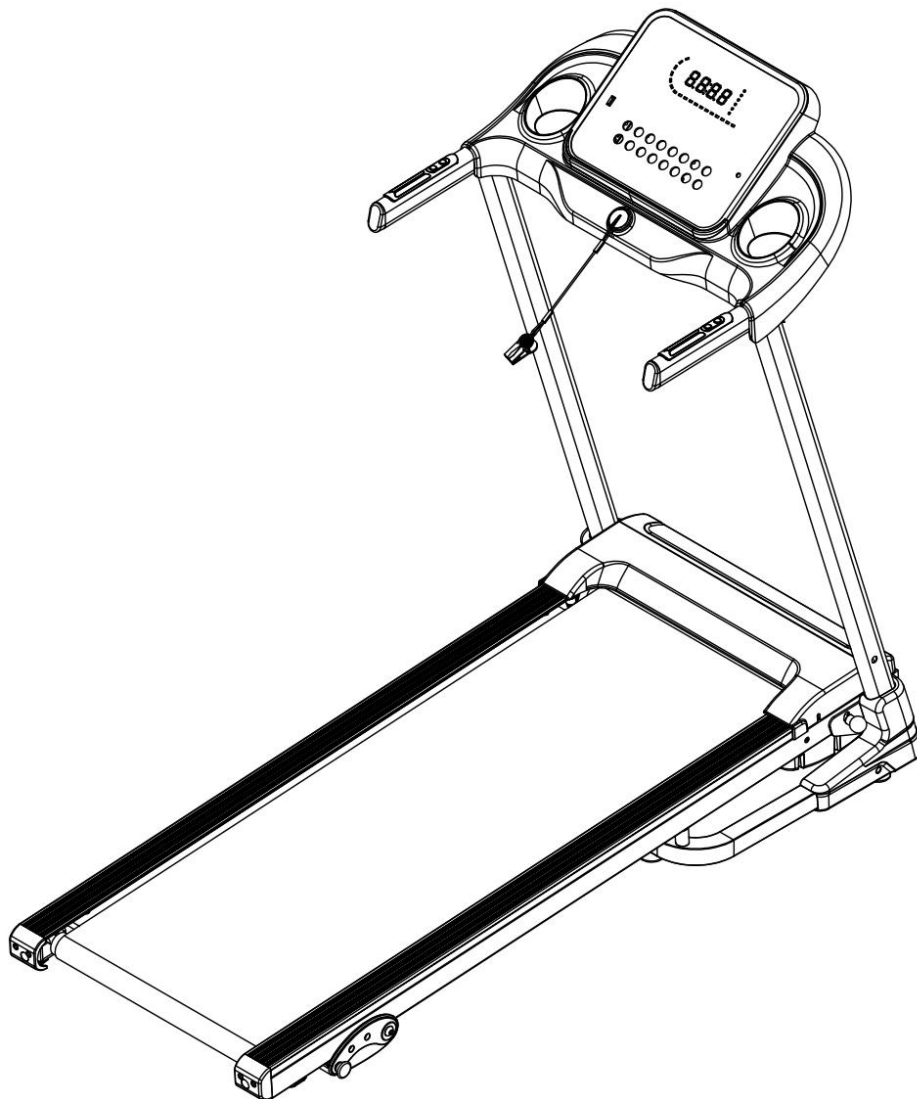


BODYFLEX[®]

RUN 1700

ELECTRIC TREADMILL



art. **BF-11410**

SAFETY PRECAUTIONS

Read all instructions carefully before using the product and keep this manual for future reference.

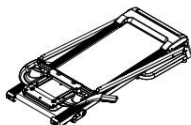
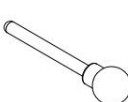
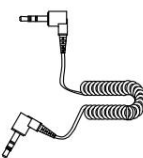
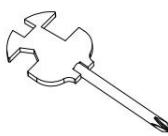
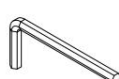
Warning: Consultation with a physician or health professional is recommended before starting exercise, especially for persons over 35 years of age or for people with health problems. The manufacturer is not responsible for problems or injuries resulting from failure to follow the instructions. The treadmill must be carefully assembled and the motor cover must be installed before connecting to the power supply.

Attention

1. Before use, make sure the safety clip is attached to your clothing or belt.
2. Do not insert objects into any part of the device, as this may damage it.
3. Place the treadmill on a clean and level surface. Do not place it on a thick carpet, near water, or outdoors.
4. Never start the treadmill while standing on the running belt. Stand on the side rails until the belt starts moving.
5. Wear suitable sports clothing and shoes with rubber soles. Do not wear long or loose clothing that may get caught.
6. Keep children and pets away from the treadmill during operation.
7. Do not exercise within 40 minutes after eating.
8. The device is suitable for adults. Minors should exercise only under adult supervision.
9. When using the device for the first time, hold the handrails until you get used to it.
10. The treadmill is intended for indoor use. Store it in a clean, level, and dry place and use it only for exercise.
11. If a power cord is needed, contact the distributor or a service center.
12. If the speed suddenly increases due to a fault or error, remove the safety key from the console to stop the device.
13. Do not splice or extend the cable, do not replace the plug, and do not place heavy objects on the cable. Do not use multi-socket extension blocks.
14. Switch off the power when the device is not in use. Do not pull the cable when unplugging. If the cable is damaged, contact a qualified specialist.
15. The treadmill is for home use only.
16. Safe area behind the treadmill: 1000*2000 mm.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

When you open the carton, you will find the following parts:

 1	 37	 9	 74
 73	 77	 78	 67
48   62	 60	 11	 10

No.	Description	Qty.	No.	Description	Specification	Qty.
1	Main frame	1	62	Bolt	M8*20	4
10	Hex key No. 5	1	74	Oil		1
37	Safety key	1	73	MP3 cable	optional	1
9	Ball pin	1	11	Wrench with screwdriver	S13/14/15	1
67	Bolt	2	48	Lock washer	8	6
77	Left base cover	1	60	Screw	ST4.2*19	2
78	Right base cover	1				

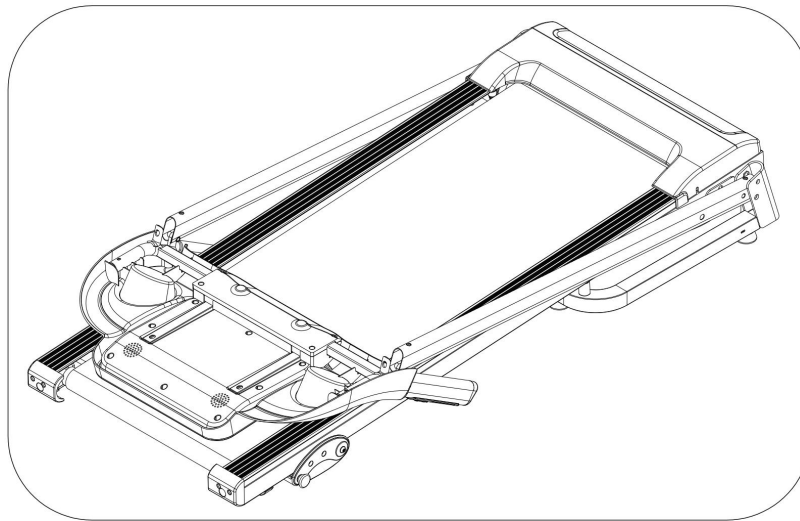
Tools

- Hex key No. 5, 5 mm - 1 pc.
- Wrench with screwdriver S=13/14/15 - 1 pc.

Note: Do not switch on the power before assembly is complete.

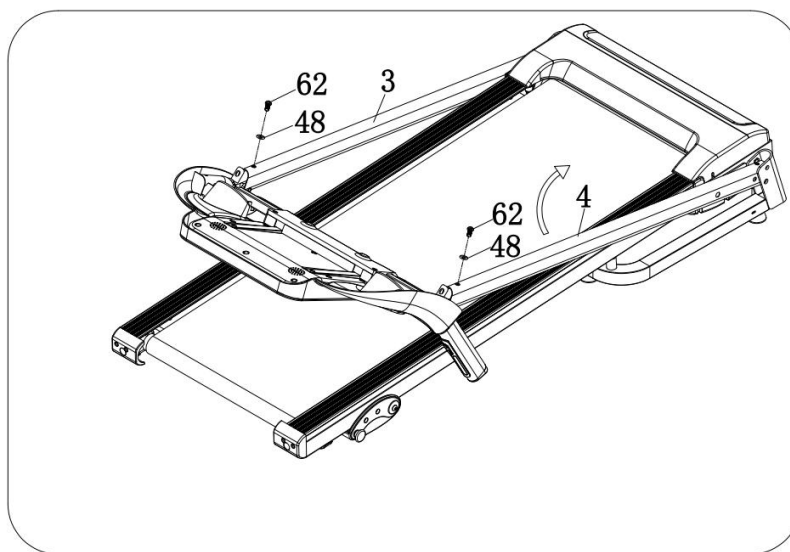
ASSEMBLY STEPS

STEP 1



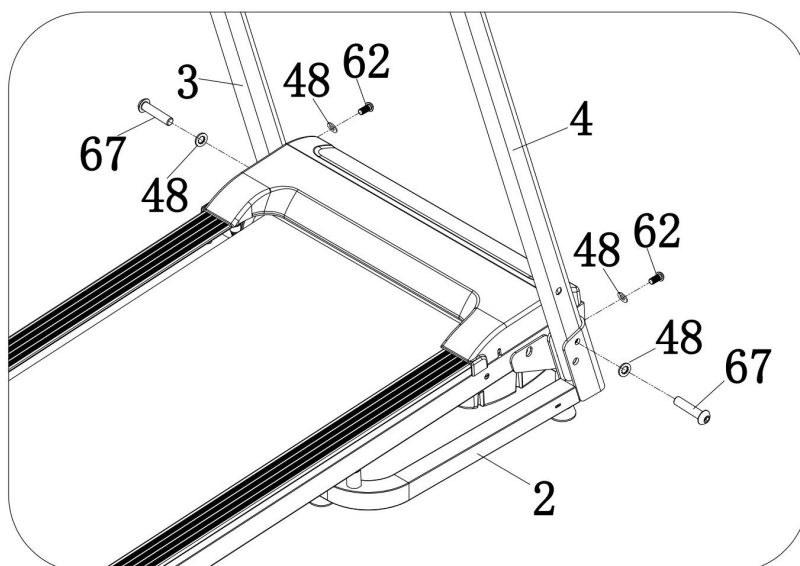
Open the carton, take out the listed parts, and place the main frame on a level surface. Check all parts of the carton and the polystyrene inserts for attached parts or fasteners. Do not throw away the carton, as you may need it later to transport the treadmill safely.

STEP 2



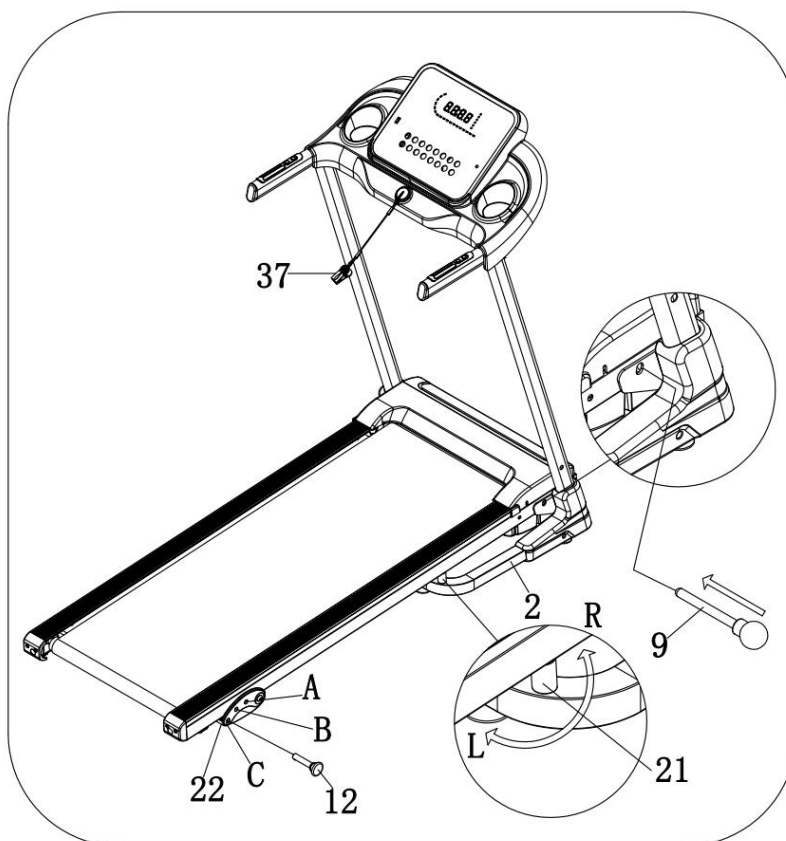
Hold the console frame and use hex key No. 5 (10), bolt (62), and lock washer (48) to attach the frame to the left and right upright posts.

STEP 3



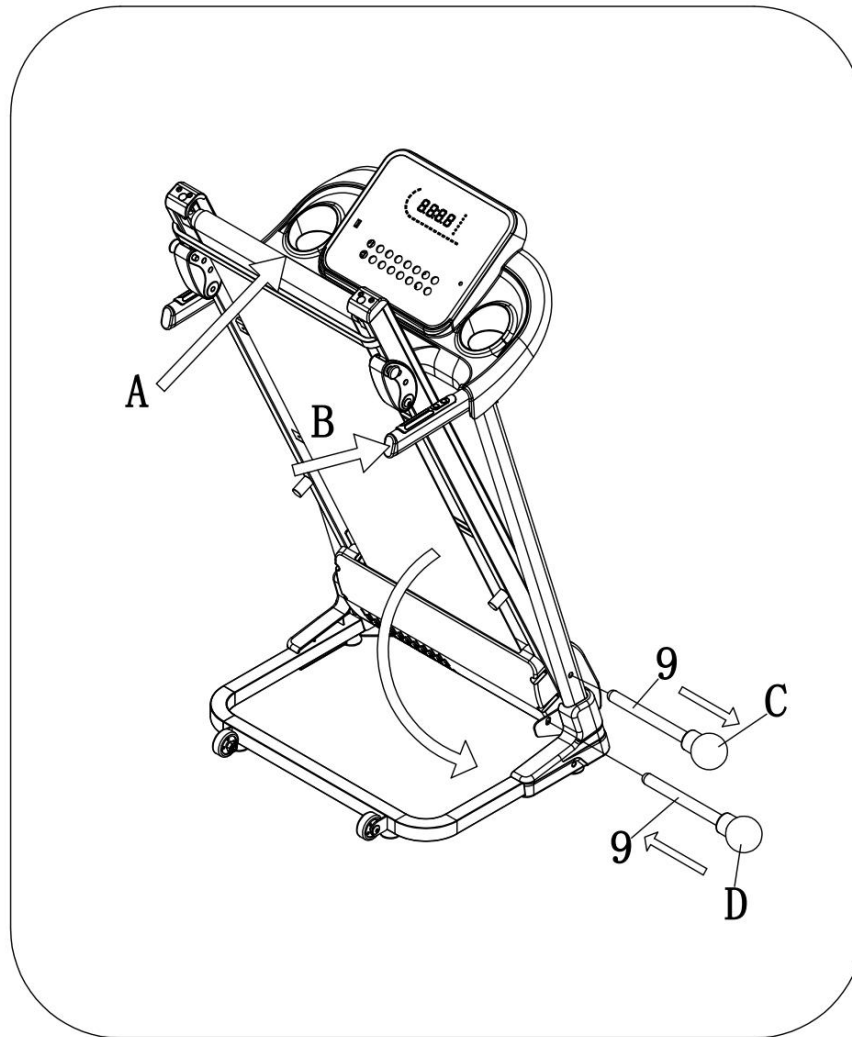
Raise the left and right posts (3,4). Place the posts next to the base frame (2). Using hex key No. 5, first loosely secure the posts with bolt (67) and washer (48), then with bolt (62) and washer (48). Finally, tighten all bolts in sequence. Support the posts with your hand so they do not fall.

STEP 5



Insert the ball pin (9) into the base frame (2), then place the safety key (37) on the console. Select position A/B/C on the adjustable support (22) and insert the fixing pin (12). When changing the position, follow directions R and L shown in the figure, with the buffer (21) positioned about 5 mm from the frame tube.

FOLDING INSTRUCTIONS



Lifting

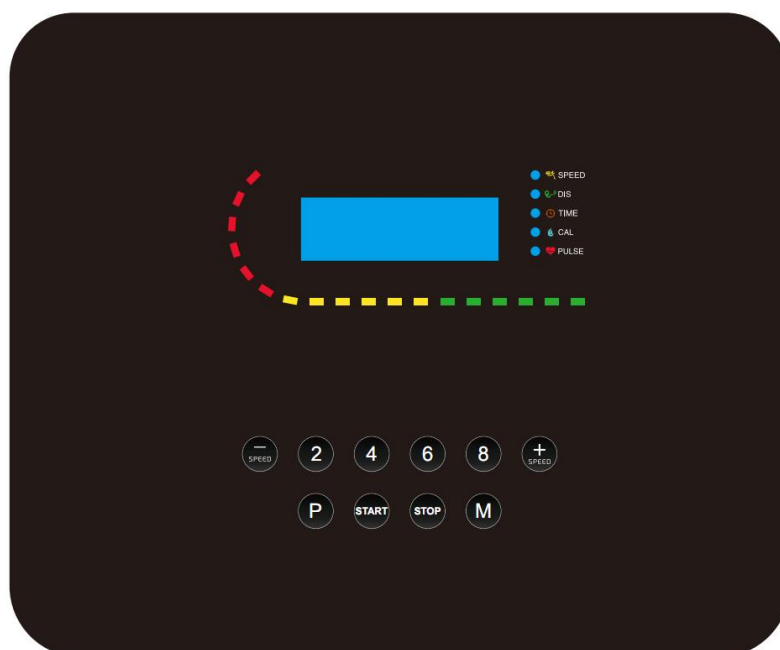
- Before folding, first remove the ball pin (9) from position D.
- Press point B lightly with your right hand, hold point A with your left hand, lift the main frame in the direction of the arrow, and secure it with the ball pin (9) in position C.
- Be careful not to pinch your hand when lifting the frame.

Lowering

- Support position A with your left hand and remove the pin (9) from position C with your right hand.
- Lower the frame in the direction of the arrow. After the frame rests on a level surface, insert the pin (9) into position D.
- Keep people and pets away from the device when lowering it.

ATTENTION: Make sure assembly has been performed according to the instructions and all bolts are tightened. Continue only after a complete check. Read the instructions carefully before use.

MONITOR OPERATING INSTRUCTIONS



Brief introduction

- Treadmill parameter: "speed" value.
- Workout parameters: "distance", "calories", "time", "pulse".
- Workout mode: manual mode or program.
- Manual mode: no preset workout volume.
- Workout mode: mode with preset workout volume.
- Automatic program: the treadmill has 15 preset workout programs.

Parameter description

- Minimum speed: 0.8 km/h
- Maximum speed: 12 km/h
- Maximum time in time mode: 99 minutes
- Minimum time in time mode: 5 minutes
- Maximum distance: 99 km
- Minimum distance: 0.5 km
- Maximum calories in calorie mode: 990
- Minimum calories in calorie mode: 10
- P01-P15: minimum program time 5 minutes, maximum 99 minutes

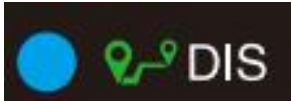
DISPLAY AND BUTTONS

PLACE THE RED SAFETY KEY ON THE CONSOLE

SPEED: when the dot before the indicator lights up, the window shows speed.



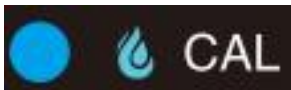
DIS: when the dot before the indicator lights up, the window shows distance.



TIME: when the dot before the indicator lights up, the window shows time.



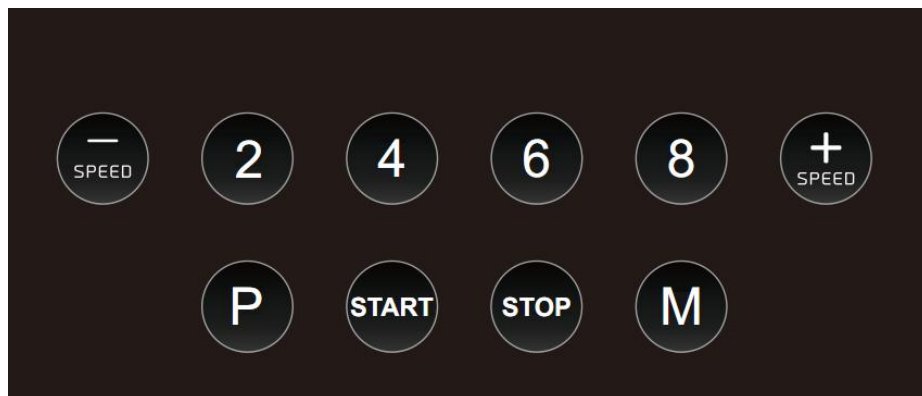
CAL: when the dot before the indicator lights up, the window shows calories.



PULSE: when the dot before the indicator lights up, the window shows pulse.



Button functions



- 4 quick speed buttons: 2, 4, 6, 8
- Start button and Stop button
- Program button and Mode button
- Speed + and Speed - buttons
- Left handrail: start/stop. Right handrail: speed adjustment.

Start

Starts the motor. In standby, setting, or program mode, press the button - a 3-second countdown starts and the motor starts.

Stop

Stops the motor. After a complete stop, all data is reset and the device enters manual mode.

Program

Selects an automatic program. After P15, press again to enter body fat test settings. Sequence: automatic program - body fat test - initial mode.

Mode

Selects countdown mode. In body fat test mode, it moves to the next parameter. Sequence: time - distance - calories - manual mode.

Speed +/-

Adjusts the speed during operation and sets values when entering parameters.

WORKOUT MODES

Manual mode

After the full display appears, the device enters manual mode. Press Start to begin. The initial speed is 0.8 km/h. Time, distance, and calories count upward from zero, and speed is adjusted with the Speed +/- buttons. When the time exceeds 99:59 minutes, the system switches off automatically.

Time countdown mode

In manual mode, press Mode to select time countdown. The display shows 15:00 and flashes. Set the time with Speed +/- in the range of 5:00-99:00 minutes and press Start. When the time reaches zero, the treadmill stops gradually.

Distance countdown mode

Press Mode to select this mode. The distance display shows 1.0 km and flashes. Set the distance from 0.5 to 99.0 km with Speed +/- and press Start. When the set distance reaches zero, the treadmill stops gradually.

Calorie countdown mode

Press Mode to select this mode. The calorie display shows 50 and flashes. Set 10-990 calories with Speed +/- and press Start. When the calories reach zero, the treadmill stops gradually.

Automatic program

In manual mode or setting mode, press Program. The time display shows 30:00 and flashes. Set the time from 5:00 to 99:00 minutes with Speed +/- and press Start. The program is divided into 20 sections, each equal to 1/20 of the set time. Speed changes automatically according to the selected program.

BODY FAT AND PULSE TEST

In standby or setting mode, press Program to select the body fat test. After P15, press Program again to enter this mode. The distance window shows the parameter, and CAL shows the value. Speed +/- changes the value, and Mode moves to the next setting.

- F-1 Gender: 1 = male, 2 = female
- F-2 Age: 10-99 years, default value 25
- F-3 Height: 100-220 cm, default value 170
- F-4 Weight: 20-150 kg, default value 70
- F-5 Test: default value --

After completing the settings, place both hands on the metal pulse sensors for about 5 seconds to display the index. Reference values: 20-25 normal, below 19 underweight, 26-29 overweight, over 30 obese. The data is for reference only and is not medical data.

To measure pulse, place your palms on the metal plates on the handrails and keep still. After about 5 seconds, an initial value is displayed, and after about 30 seconds the value approaches the actual reading. Inaccuracies may occur with a very strong grip, movement during measurement, cold/dry hands, or thick skin on the palms.

Sleep function, safety key and Bluetooth

- If the device is stopped for more than 10 minutes, the system turns off the displays and enters sleep mode. Press any button to wake it up.
 - The console operates only when the safety key is inserted. If the key is removed during operation, the display shows "--" and the treadmill stops quickly. When the key is inserted again, the data is cleared.
 - Bluetooth speaker (optional): turn on Bluetooth on your phone/iPad, connect to the device, and the music will play through the treadmill speaker. (if your treadmill has this option).
-

How to use the APP with your Treadmill:

1. Scan the following QR code to download Fitshow APP, register and login;



2. Open mobile phone Bluetooth, and open the Fitshow APP,
3. Click on the indoor sports, enter the sports model.
4. By Bluetooth scanning near the treadmill, click "device connection"
5. The treadmill is ready for the page, you can choose the mode to run. Start running"
6. Click "stop" and finish running
7. If the running record does not exceed 200 meters, pop-up prompt box, click "stop" to finish running, click "Cancel" to continue to exercise
8. End of the run, the system voice broadcast sports information.

GROUNDING METHOD

This product and all electric treadmills in general must be grounded.

In the event of malfunction or damage, grounding provides a path of least resistance for electric current and reduces the risk of electric shock.

DANGER: Incorrect connection of the 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, a suitable outlet must be installed by a qualified electrician.

The product is intended for a nominal 220-240/100-120 V circuit - select the correct voltage according to the nameplate. Do not use an adapter.

PROGRAM TABLE

Program	Speed	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	km/h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	km/h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	km/h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Set time / 20 = time for each interval.

TRAINING INSTRUCTIONS

Warm-up stage

If you are over 35 years old, are not in good health, or are exercising for the first time, consult a doctor or specialist. Before use, become familiar with the controls - start, stop, and speed adjustment. Do not stand on the belt while learning. Stand on the side rails, hold the handrails, and start the device at 1.6-3.2 km/h. Once you are used to it, step onto the belt and increase to 3-5 km/h. Maintain this for about 10 minutes, then stop.

Workout stage

Learn how to adjust the speed and incline. Walk about 1 km at a constant speed and record the time - usually 15-25 minutes. At 4.8 km/h, 1 km takes about 12 minutes. If you feel well, gradually increase the speed and incline. Do not increase the load sharply.

Intensity

Warm up for 2 minutes at 4.8 km/h, then increase to 5.3 km/h for 2 minutes and to 5.8 km/h for another 2 minutes. Then increase by 0.3 km/h every 2 minutes until your breathing becomes faster, but without discomfort.

Calorie burning

Warm up for 5 minutes at 4-4.8 km/h, then gradually increase by 0.3 km/h every 2 minutes to a comfortable steady speed for 45 minutes. At the end, reduce the speed gradually for about 4 minutes.

Frequency

Recommended frequency: 3-5 times per week, 15-60 minutes each time. Intensity is controlled by speed and incline. At the beginning, do not use incline; increasing the incline is an effective way to create a stronger load.

Stop immediately if you experience chest tightness or pain, irregular pulse, difficulty breathing, dizziness, or other discomfort, and consult a doctor.

- 0.8-3.0 km/h - poor physical fitness
- 3.0-4.5 km/h - little 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 - medium pace

Attention: up to 6 km/h is normal walking; above 8.0 km/h is suitable for well-trained users.

BELT MAINTENANCE AND ADJUSTMENT

WARNING: Always unplug the treadmill before cleaning or servicing.

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

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

IMPORTANT: Lubricating the running belt and deck

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

Check the deck regularly and contact a service center in case of damage.

It is recommended that after 45 minutes of continuous operation, you switch off the treadmill for 5 minutes. The belt should be neither too loose nor too tight. The distance between the deck and the belt on both sides should be even.

Lubrication method:

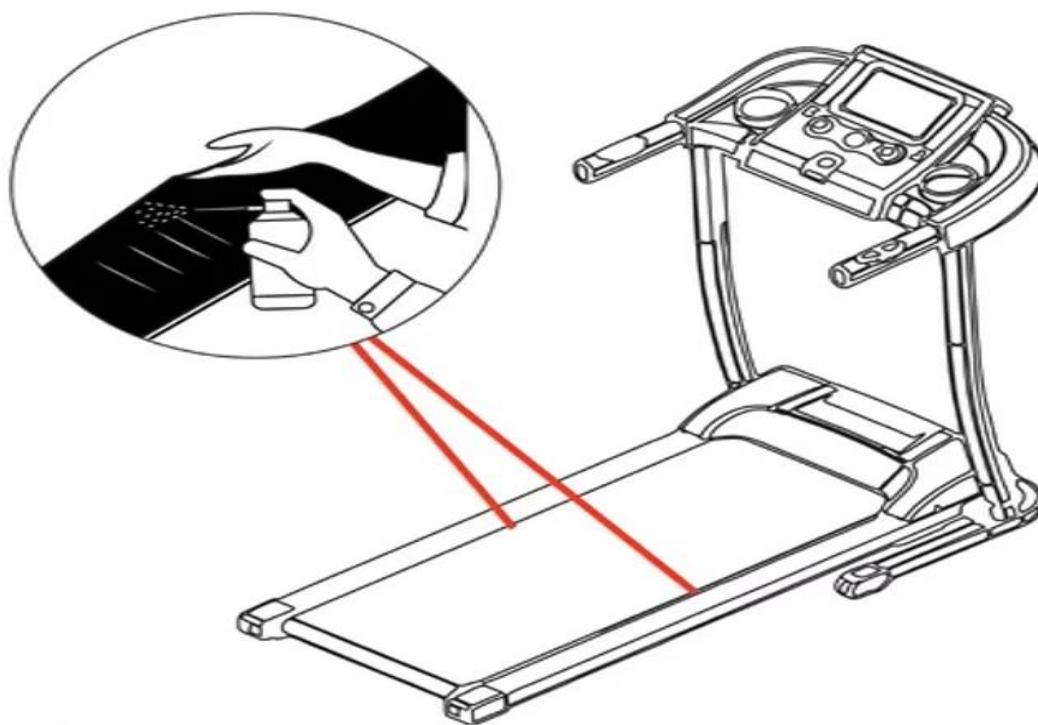
With the treadmill switched off, lift the belt and apply evenly **the silicone lubricant** for treadmills by hand or using a special **silicone spray** over the entire surface of the deck. Then run the treadmill at low speed and gently press the belt so the lubricant is spread evenly.

Important!

Do not apply excessive lubricant, as this may cause the belt to slip. If excess lubricant is present, it must be removed with a clean cloth.

Regular lubrication of the deck is mandatory. If maintenance is not performed on time, the motor may be damaged and the warranty may become void.

Before cleaning and lubrication, always disconnect the treadmill from the mains power supply.



CENTERING THE RUNNING BELT

a) Start the treadmill at a speed of up to 3 km/h, with no person on it.

b) If the belt moves to the right:

- turn the right adjustment bolt clockwise by 1/2 turn with a hex key;
- turn the left bolt counterclockwise by 1/2 turn.

(see picture 1)

c) If the belt moves to the left:

- turn the left adjustment bolt clockwise by 1/2 turn;
- turn the right bolt counterclockwise by 1/2 turn.

(see picture 2)

d) If the belt does not move sideways, but slips:

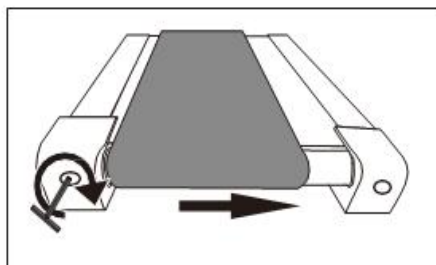
- turn both the left and right bolts simultaneously clockwise by 1/2 turn, to tighten it;

e) If the belt is too tight:

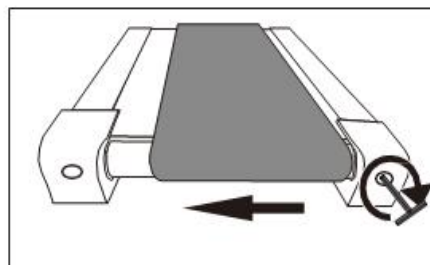
turn both bolts counterclockwise by 1/2 turn, to loosen it. (see pictures 3 and 4)

After each adjustment, let the treadmill run for several minutes, check the centering, and repeat the adjustment if necessary.

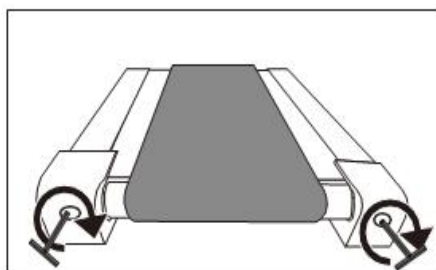
•



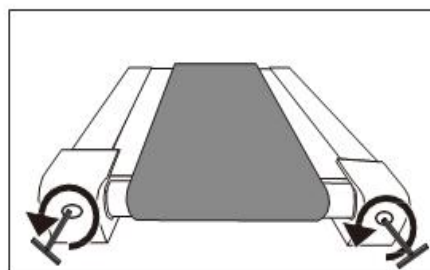
Picture 1. Adjustment to the right



Picture 2. Adjustment to the left

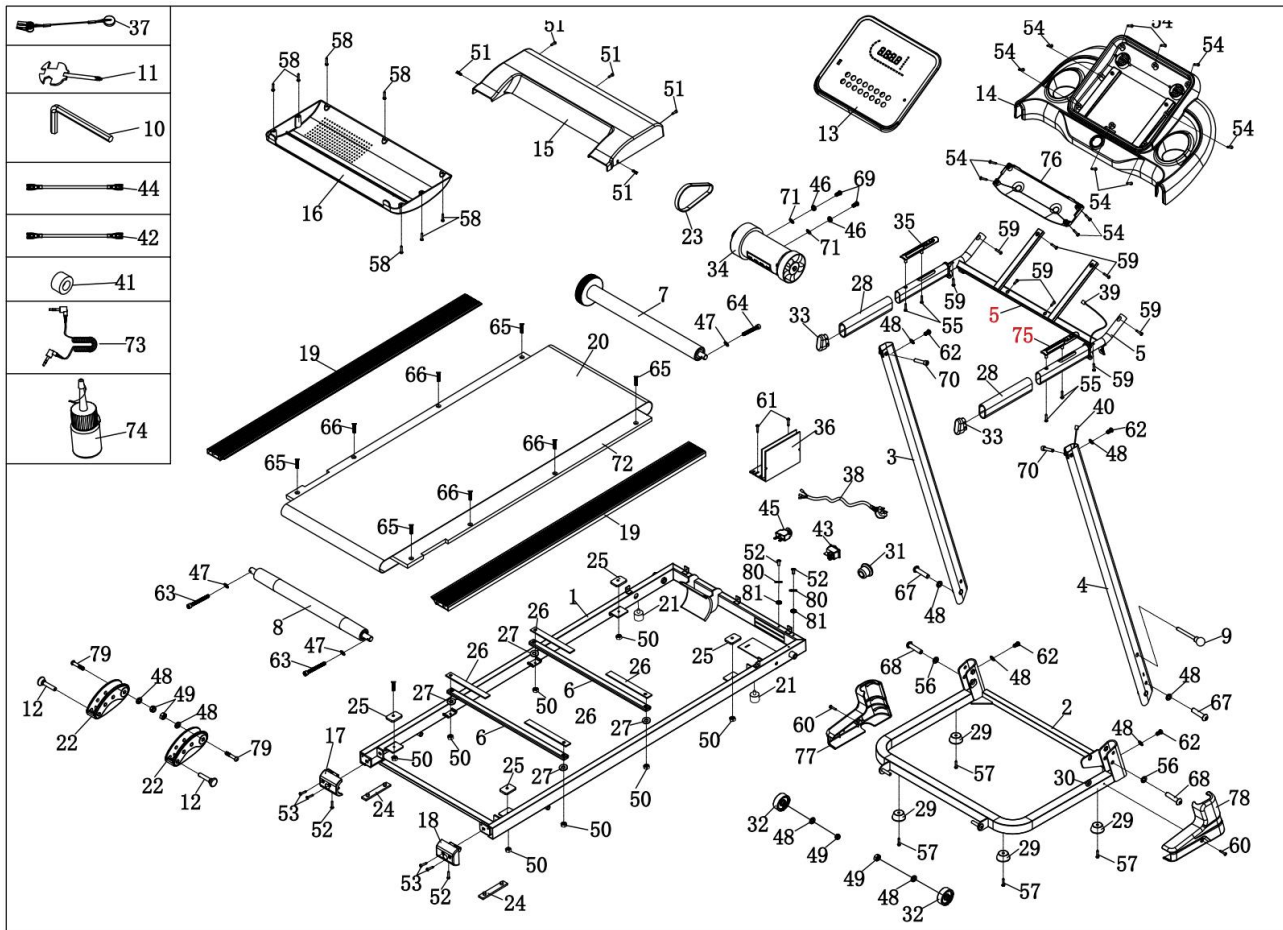


Picture 3. Tightening the belt



Picture 4. Loosening the belt

DETAILED PARTS DIAGRAM



PARTS LIST

NO.	DESCRIPTION	SPECS.	QTY	NO	DESCRIPTION	SPECS.	QTY
1	Main Frame		1	42	AC single wire		1
2	Base Frame		1	43	Switch		1
3	Left upright Frame		1	44	Single Line		1
4	Right upright Frame		1	45	Overload protector		1
5	Computer Bracket		1	46	Spring washer	8	2
6	Running Board Strengthen tube		2	47	Lock washer	6	3
7	Front Roller		1	48	Lock washer	8	10
8	Rear Roller		1	49	Lock nut	8	4
9	Ball head pin		1	50	Lock nut	6	8
10	5#Allen wrench		1	51	Screw	M5*10	5
11	Wrench with screw driver	S13、14、	1	52	Screw	M5*8	4
12	Lock Pin	φ10*60	2	53	Screw	ST4.8*30	4
13	Panel		1	54	Spring washer	ST4.2*13	12
14	Computer bottom cover		1	55	Lock washer	ST4.2*35	4
15	Motor up cover		1	56	Lock washer	10	2
16	Motor bottom cover		1	57	Screw	ST4.2*25	4
17	Left back end cover		1	58	Screw	ST4.2*20	9
18	Right back end cover		1	59	Screw	ST4.2*20	8

19	Side rails		2	60		ST4.2*19	2
20	Running belt		1	61	Screw	ST4.8*19	2
21	Cushion		2	62	Bolt	M8*20	4
22	Adjustable pads		2	63	Bolt	M6*65	2
23	Motor belt	J390	1	64	Bolt	M6*60	1
24	Rubber pad 2	100*18*5	2	65	Bolt	M6*37	4
25	Rubber pad	30*40*5	4	66	Bolt	M6*30	4
26	Strengthen tube cushion		4	67	Bolt	M8*37	2
27	Nylon isolation mat		4	68	Bolt	M10*55	2
28	Foam		2	69	Bolt	M8*14	2
29	Foot pad		4	70		M6*25	2
30	Ring wire protector B		1	71	Flat Washer C	8	2
31	Power wire buckle		1	72	Running Board		1
32	Moving Wheel		2	73	MP3 wire	optional	1
33	Inclined tube plug		2	74	Oil Bottle		1
34	DC Motor		1	75	Hand pulse with Speed+/-		1
35	Hand pulse with Start / Stop Key		1	76	Sealing cover		1
36	Control Circuit Board		1	77			1
37	Safety key		1	78			1
38	Standard power wire		1	79	Bolt	M8*45	2
39	Computer up wire		1	80	Spring washer	5	2
40	Computer bottom wire		1	81	Lock washer	5	2
41	Magnetic ring		1				

TROUBLESHOOTING GUIDE

Code	Cause	Solution
E01	Communication between the console and the control board is interrupted. The communication cable is not connected, is broken, or has poor contact.	Reconnect the communication cable.
E01	The console is not sending a signal.	Replace the console.
E01	The lower controller is not sending a signal.	Replace the lower controller.
E02	Abnormal voltage between the lower controller and the motor. The motor cable is not connected properly.	Check whether the motor cable is connected correctly.
E02	The lower controller does not supply voltage to the motor or the voltage is abnormal.	Replace the lower controller.
E02	Damaged motor.	Replace the motor.
E03	Problem with speed detection by the lower controller. The PWM driver circuit is damaged.	Replace the lower controller.
E04	Motor overvoltage protection. The load significantly exceeds the rated operating voltage.	Use the device within the rated operating range of the motor.
E04	The motor operates abnormally.	Replace the motor.
E04	Fault in the overvoltage protection circuit of the lower controller.	Replace the lower controller.
E05	Overcurrent protection. The load exceeds the rated operating current of the motor.	Use the device within the rated operating current of the motor.
E05	Problem in the treadmill or motor structure, causing resistance or blockage.	Check whether the treadmill structure is normal.
E05	The current-limiting system of the lower controller is damaged.	Replace the lower controller.
E07	The safety key is not inserted or the magnet has been removed.	Place the safety key at the indicated position on the console.
E07	Fault in the console safety lock system.	Replace the console.

Note: If anything in the manual differs slightly from the actual product, the actual product shall prevail. The company reserves the right to improve and modify the product without further notice.

This training device is intended for home use

The device complies with DIN EN 957-1/9 HC standards and is CE marked in accordance with EU Directive 89/336/EEC. Improper use of the device (e.g. overtraining, incorrect settings, etc.) may lead to health problems.

Packaging

The packaging is made of environmentally friendly and recyclable materials:

- **Outer packaging:** cardboard
- **Molded parts:** CFS foam-free polystyrene (PS)
- **Packaging and bags:** polyethylene (PE)
- **Straps:** polypropylene (PP)
- **Internal components:** metal and plastic

Disposal of the device

Please keep the packaging for future repairs or warranty claims. The device must not be disposed of with household waste.

Recycling instructions

Customers are required to hand over the following materials for recycling:

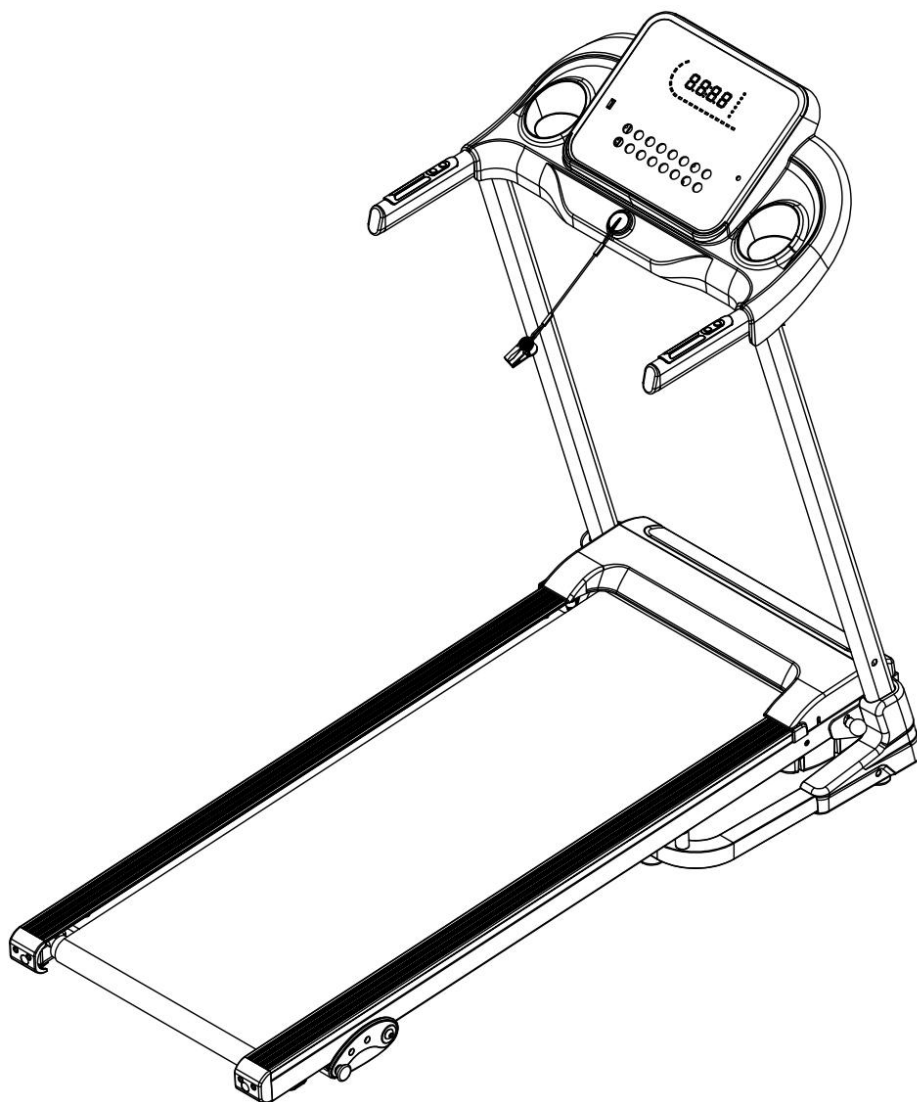
- Outer packaging (cardboard)
- Molded parts (polystyrene)
- Packaging and bags (polyethylene)
- Electrical equipment
- Straps (polypropylene)

For information about recycling companies, contact the importer.

BODYFLEX®

RUN 1700

ЕЛЕКТРИЧЕСКА БЯГАЩА ПЪТЕКА



art. BF-11410

ПРЕДПАЗНИ МЕРКИ ЗА БЕЗОПАСНОСТ

Прочетете внимателно всички инструкции преди употреба на продукта и запазете ръководството за бъдеща справка.

Предупреждение: Препоръчва се консултация с лекар или здравен специалист преди започване на тренировка, особено при лица над 35 години или при хора със здравословни проблеми.

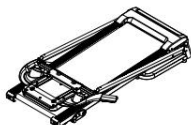
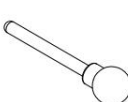
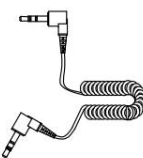
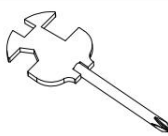
Производителят не носи отговорност за проблеми или наранявания при неспазване на инструкциите. Пътеката трябва да бъде внимателно сглобена и моторният капак да бъде поставен преди включване към захранването.

Внимание

17. Преди употреба се уверете, че предпазната щипка е закрепена към дрехите или колана Ви.
18. Не поставяйте предмети в която и да е част на уреда, защото това може да го повреди.
19. Поставете пътеката върху чиста и равна повърхност. Не я поставяйте върху дебел килим, близо до вода или на открито.
20. Никога не стартирайте пътеката, докато стоите върху бягащата лента. До започване на движението стойте върху страничните степенки.
21. Носете подходящо спортно облекло и обувки с гумена подметка. Не използвайте дълги и свободни дрехи, които могат да се закачат.
22. Дръжте деца и домашни любимци далеч от пътеката по време на работа.
23. Не тренирайте до 40 минути след хранене.
24. Уредът е подходящ за възрастни. Непълнолетни трябва да тренират само под надзор на възрастен.
25. При първа употреба се дръжте за ръкохватките, докато свикнете с уреда.
26. Пътеката е предназначена за употреба на закрито. Съхранявайте я на чисто, равно и сухо място и я използвайте само за тренировка.
27. При нужда от захранващ кабел се обърнете към дистрибутора или към сервиз.
28. При внезапно увеличаване на скоростта вследствие на повреда или грешка, извадете предпазния ключ от конзолата, за да спрете уреда.
29. Не наставяйте и не удължавайте кабела, не сменяйте щепсела и не поставяйте тежки предмети върху кабела. Не използвайте разклонители с много гнезда.
30. Изключвайте захранването, когато уредът не се използва. Не дърпайте кабела при изключване. При повреден кабел се обърнете към квалифициран специалист.
31. Пътеката е само за домашна употреба.
32. Безопасна зона зад пътеката: 1000*2000 mm.

ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

Когато отворите кашона, ще намерите следните части:

 1	 37	 9	 74
 73	 77	 78	 67
 48	 60	 11	 10
 62			

№	Описание	Бр.	№	Описание	Спецификация	Бр.
1	Основна рамка	1	62	Болт	M8*20	4
10	Шестограмен ключ №5	1	74	Масло		1
37	Предпазен ключ	1	73	MP3 кабел	опция	1
9	Сферичен щифт	1	11	Ключ с отвертка	S13/14/15	1
67	Болт	2	48	Стопорна шайба	8	6
77	Ляв капак на основата	1	60	Винт	ST4.2*19	2
78	Десен капак на основата	1				

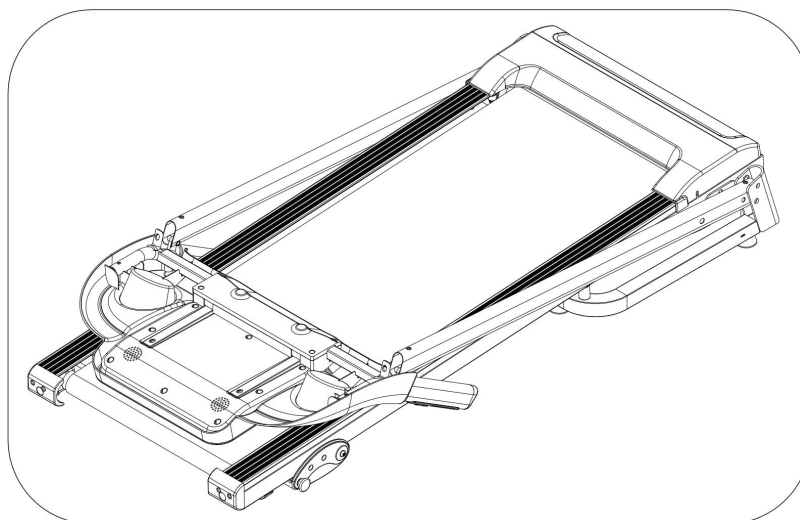
Инструменти

- Шестограмен ключ №5, 5 mm - 1 бр.
- Ключ с отвертка S=13/14/15 - 1 бр.

Забележка: Не включвайте захранването преди пълното сглобяване.

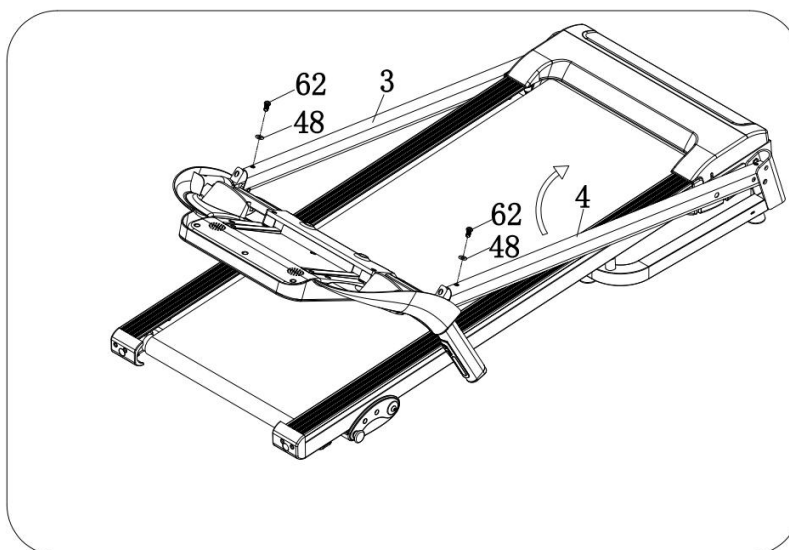
СТЪПКИ ЗА СГЛОБЯВАНЕ

СТЪПКА 1



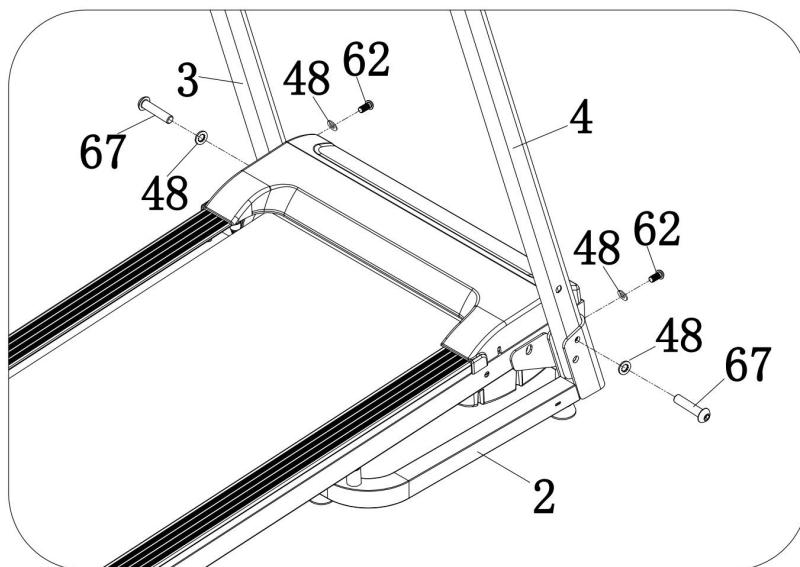
Отворете кашона, извадете посочените части и поставете основната рамка върху равна повърхност. Проверете за залепени части или крепежни елементи по всички части на кашона или стиропорите. Не изхвърляйте кашона, защото може да ви потрябва някога за транспортиране безопасно на пътеката.

СТЪПКА 2



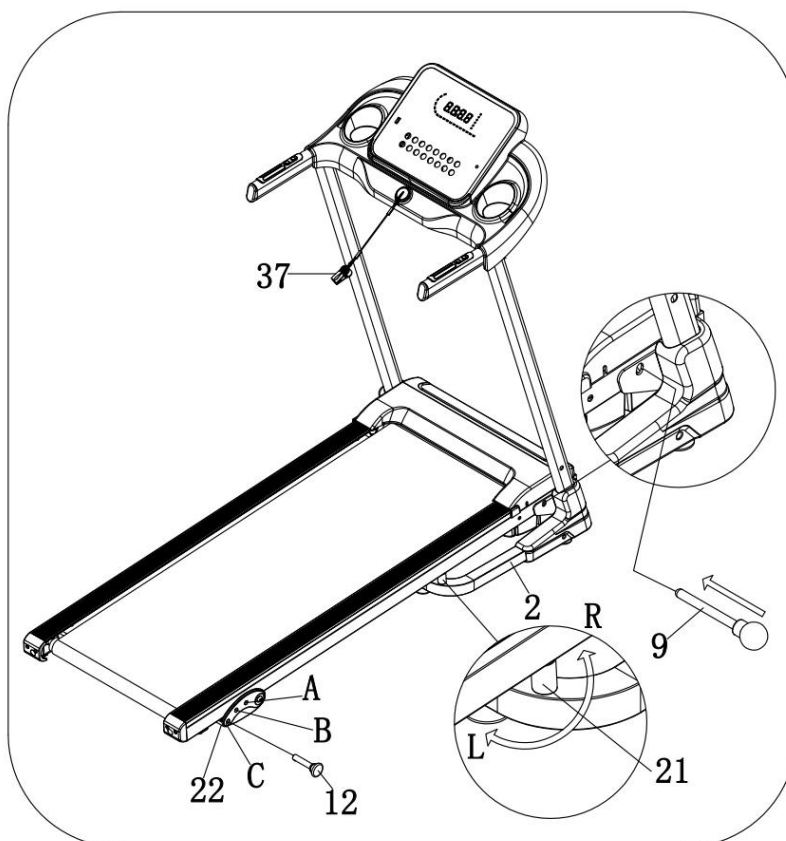
Дръжте рамката на конзолата и със шестограм №5 (10), болт (62) и стопорна шайба (48) закрепете рамката към лявата и дясната вертикална стойка.

СТЪПКА 3



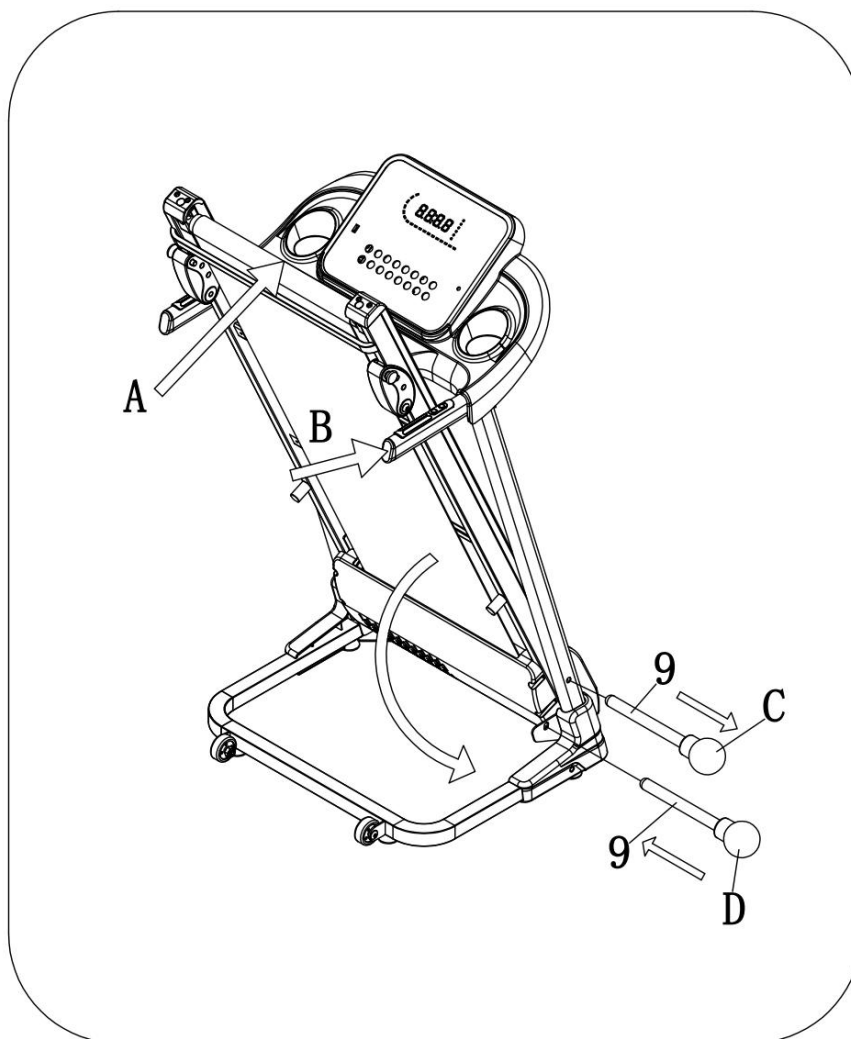
Повдигнете лявата и дясната стойка (3,4). Поставете стойките до рамката на основата (2). С шестограм №5 първо леко фиксирайте стойките с болт (67) и шайба (48), след това с болт (62) и шайба (48). Накрая затегнете всички болтове последователно. Поддържайте стойките с ръка, за да не паднат.

СТЪПКА 4



Поставете сферичния щифт (9) в рамката на основата (2), след това поставете предпазния ключ (37) на конзолата. Изберете позиция A/B/C на регулируемата опора (22) и поставете фиксиращия щифт (12). При промяна на позицията следвайте посоките R и L, показани на фигурата, като буферът (21) се позиционира на около 5 mm от тръбата на рамката.

ИНСТРУКЦИИ ЗА СГЪВАНЕ



Повдигане

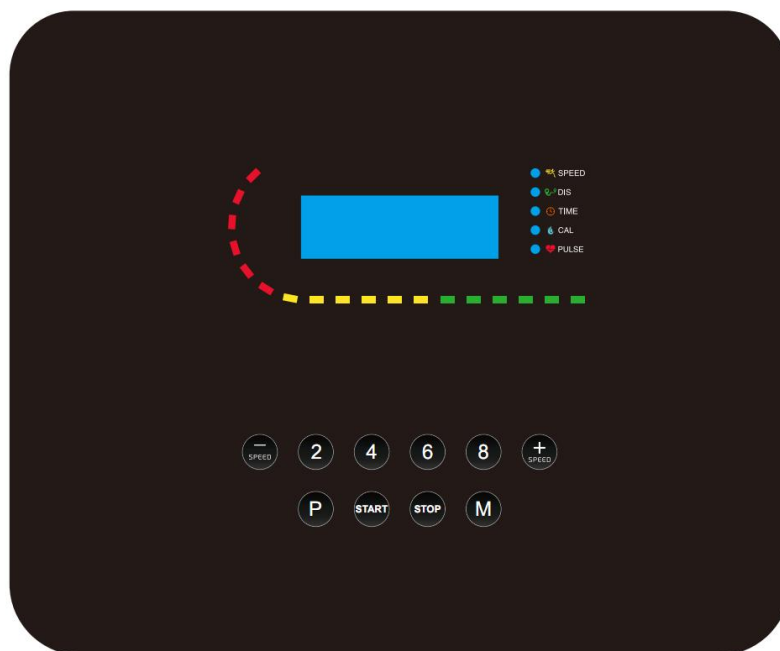
- Преди сгъване първо извадете сферичния щифт (9) от позиция D.
- Натиснете леко точка B с дясната ръка, дръжте точка A с лявата ръка, повдигнете основната рамка по посока на стрелката и я фиксирайте със сферичния щифт (9) в позиция C.
- Внимавайте да не прищипете ръката си при повдигане на рамката.

Спускане

- С лявата ръка подпрете позиция A и с дясната извадете щифта (9) от позиция C.
- Спуснете рамката по посока на стрелката. След като рамката легне върху равна повърхност, поставете щифта (9) в позиция D.
- Дръжте хора и домашни любимци далеч от уреда при спускане.

ВНИМАНИЕ: Уверете се, че сглобяването е извършено според инструкциите и всички болтове са затегнати. Продължете само след пълна проверка. Преди употреба прочетете внимателно инструкциите.

РЪКОВОДСТВО ЗА РАБОТА С МОНИТОРА



Кратко въведение

- Параметри на пътеката: стойност „скорост“.
- Параметри на тренировката: „разстояние“, „калории“, „време“, „пулс“.
- Режим на тренировка: ръчен режим или програма.
- Ръчен режим: без предварително зададен обем тренировка.
- Тренировъчен режим: режим с предварително зададен обем тренировка.
- Автоматична програма: пътеката има 15 предварително зададени тренировъчни програми.

Описание на параметрите

- Минимална скорост: 0.8 km/h
- Максимална скорост: 12 km/h
- Максимално време в режим време: 99 минути
- Минимално време в режим време: 5 минути
- Максимално разстояние: 99 km
- Минимално разстояние: 0.5 km
- Максимални калории в режим калории: 990
- Минимални калории в режим калории: 10
- P01-P15: минимално време на програма 5 минути, максимално 99 минути

ДИСПЛЕЙ И БУТОНИ

ПОСТАВЕТЕ ЧЕРВЕНИЯТ ПРЕДПАЗЕН КЛЮЧ НА ТАБЛОТО

SPEED: когато точката пред индикатора свети, прозорецът показва скоростта.



DIS: когато точката пред индикатора свети, прозорецът показва разстоянието.



TIME: когато точката пред индикатора свети, прозорецът показва времето.



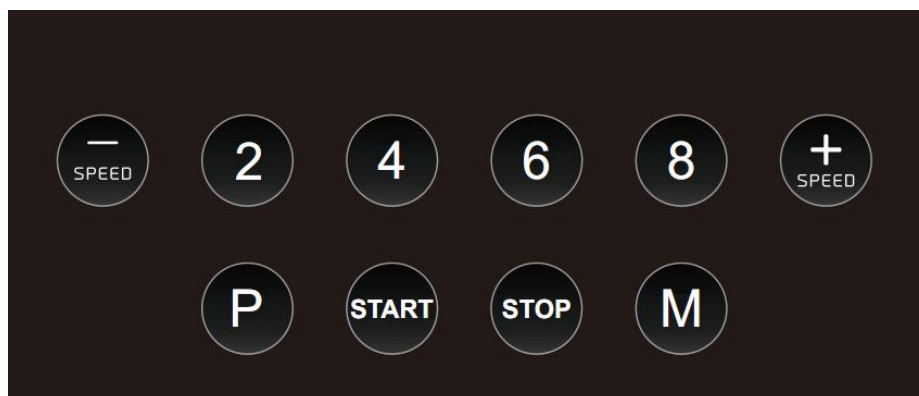
CAL: когато точката пред индикатора свети, прозорецът показва калориите.



PULSE: когато точката пред индикатора свети, прозорецът показва пулса.



Функции на бутоните



- 4 бързи бутона за скорост: 2, 4, 6, 8
- Бутон Start и бутон Stop
- Бутон Program и бутон Mode
- Бутони Speed + и Speed -
- Лява ръкохватка: старт/стоп. Дясна ръкохватка: регулиране на скоростта.

Start

Стартира мотора. В режим готовност, настройка или програма натиснете бутона - започва 3-секундно обратно броене и моторът стартира.

Stop

Спира мотора. След пълното спиране всички данни се нулират и уредът влиза в ръчен режим.

Program

Избира автоматична програма. След P15 натиснете отново, за да влезете в настройка за тест на телесни мазнини. Последователност: автоматична програма - тест за телесни мазнини - начален режим.

Mode

Избира режим с обратно броене. В режим тест за телесни мазнини преминава към следващ параметър. Последователност: време - разстояние - калории - ръчен режим.

Speed +/-

Регулира скоростта по време на работа и настройва стойностите при задаване на параметри.

ТРЕНИРОВЪЧНИ РЕЖИМИ

Ръчен режим

След пълното показване на дисплея уредът влиза в ръчен режим. Натиснете Start, за да започнете. Началната скорост е 0.8 km/h. Времето, разстоянието и калориите се броят от нула нагоре, а скоростта се регулира с бутоните Speed +/- . При време над 99:59 минути системата се изключва автоматично.

Режим обратно броене на време

В ръчен режим натиснете Mode, за да изберете обратно броене на време. Дисплеят показва 15:00 и мига. Задайте време със Speed +/- в диапазон 5:00-99:00 минути и натиснете Start. Когато времето достигне нула, пътеката постепенно спира.

Режим обратно броене на разстояние

Натиснете Mode, за да изберете този режим. Дисплеят за разстояние показва 1.0 km и мига. Задайте разстояние 0.5-99.0 km със Speed +/- и натиснете Start. Когато зададеното разстояние достигне нула, пътеката постепенно спира.

Режим обратно броене на калории

Натиснете Mode, за да изберете този режим. Дисплеят за калории показва 50 и мига. Задайте 10-990 калории със Speed +/- и натиснете Start. Когато калориите достигнат нула, пътеката постепенно спира.

Автоматична програма

В ръчен режим или режим настройка натиснете Program. Дисплеят за време показва 30:00 и мига. Задайте време 5:00-99:00 минути със Speed +/- и натиснете Start. Програмата е разделена на 20 секции, като всяка е 1/20 от зададеното време. Скоростта се променя автоматично според избраната програма.

ТЕСТ НА ТЕЛЕСНИ МАЗНИНИ И ПУЛС

В режим готовност или настройка натиснете Program, за да изберете тест на телесни мазнини. След P15 натиснете Program отново, за да влезете в този режим. Прозорецът за разстояние показва параметъра, а CAL показва стойността. Speed +/- променя стойността, а Mode преминава към следващата настройка.

- F-1 Пол: 1 = мъж, 2 = жена
- F-2 Възраст: 10-99 години, начална стойност 25
- F-3 Височина: 100-220 cm, начална стойност 170
- F-4 Тегло: 20-150 kg, начална стойност 70
- F-5 Тест: начална стойност --

След приключване на настройките поставете двете ръце върху металните сензори за пулс за около 5 секунди, за да се покаже индексът. Ориентировъчни стойности: 20-25 нормално, под 19 поднормено тегло, 26-29 наднормено тегло, над 30 затлъстяване. Данните са само ориентировъчни и не са медицински данни.

За измерване на пулса поставете дланите върху металните пластини на ръкохватките и дръжте спокойно. След около 5 секунди се показва начална стойност, а след около 30 секунди стойността се доближава до реалната. Неточности са възможни при много силен захват, движение по време на измерване, студени/сухи ръце или дебела кожа на дланите.

Функция сън, предпазен ключ и Bluetooth

- Ако уредът е спрян повече от 10 минути, системата изключва дисплеите и влиза в режим сън. Натиснете произволен бутон за събуждане.
- Конзолата работи само при поставен предпазен ключ. Ако ключът се извади по време на работа, дисплеят показва „--“ и пътеката спира бързо. При повторно поставяне данните се изчистват.

Bluetooth високоговорител (опция): включете Bluetooth на телефона/iPad, свържете се с устройството и музиката ще се възпроизвежда през говорителя на пътеката. (ако има такава опция пътека ви).

Връзка на пътеката към приложение

1. Сканирайте следния QR код, за да изтеглите приложението Fitshow, след което се регистрирайте и влезте в профила си.



- Включете Bluetooth на мобилния телефон и отворете приложението Fitshow.
- Натиснете „Indoor Sports“, за да влезете в спортния режим.
- Чрез Bluetooth сканирайте за намиращата се наблизо бягаща пътека и натиснете „Device Connection“.
- След като бягащата пътека е готова, можете да изберете режим на тренировка и да започнете бягането.
- Натиснете „Stop“, за да приключите бягането.
- Ако изминатото разстояние не надвишава 200 метра, ще се появи изскачащ прозорец. Натиснете „Stop“, за да приключите тренировката, или „Cancel“, за да продължите.
- След края на бягането системата ще възпроизведе гласово обобщение на тренировъчната информация.

МЕТОД ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ

Този продукт и принципно всички електрически бягащи пътеки трябва да бъдат заземени.

При неизправност или повреда заземяването осигурява път с най-малко съпротивление за електрическия ток и намалява риска от токов удар.

ОПАСНОСТ: Неправилното свързване на заземяващия проводник може да доведе до токов удар. При съмнение дали продуктът е правилно заземен се консултирайте с квалифициран електротехник или сервизен техник. Не променяйте щепсела, доставен с продукта. Ако не пасва на контакта, трябва да бъде монтиран подходящ контакт от квалифициран електротехник.

Продуктът е предназначен за номинална верига 220-240/100-120 V - изберете правилното напрежение според табелката. Не използвайте адаптер.

ТАБЛИЦА С ПРОГРАМИ

Програма	Скорост	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	km/h	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P02	km/h	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
P03	km/h	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P04	km/h	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P05	km/h	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P06	km/h	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
P07	km/h	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P08	km/h	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P09	km/h	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10	km/h	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11	km/h	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
P12	km/h	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
P13	km/h	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
P14	km/h	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
P15	km/h	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2

Зададеното време / 20 = време за всеки интервал.

ИНСТРУКЦИИ ЗА ТРЕНИРОВКА

Етап на загряване

Ако сте над 35 години, не сте в добро здраве или тренирате за първи път, консултирайте се с лекар или специалист. Преди употреба се запознайте с управлението - старт, стоп и регулиране на скоростта. Не стойте върху лентата, докато се учите. Застанете върху страничните степенки, дръжте ръкохватките и пуснете уреда на 1.6-3.2 km/h. След като свикнете, стъпете на лентата и увеличете до 3-5 km/h. Поддържайте около 10 минути, след което спрете.

Етап на тренировка

Научете как се регулират скоростта и наклонът. Изминете около 1 km с постоянна скорост и запишете времето - обикновено 15-25 минути. При 4.8 km/h 1 km отнема около 12 минути. Ако се чувствате добре, постепенно увеличете скоростта и наклона. Не увеличавайте рязко натоварването.

Интензивност

Загрейте 2 минути при 4.8 km/h, след това увеличете до 5.3 km/h за 2 минути и до 5.8 km/h за още 2 минути. След това увеличавайте с 0.3 km/h на всеки 2 минути, докато дишането се ускори, но без дискомфорт.

Горене на калории

Загрейте 5 минути със скорост 4-4.8 km/h, след което увеличавайте плавно с 0.3 km/h на всеки 2 минути до комфортна стабилна скорост за 45 минути. Накрая намалявайте скоростта постепенно за около 4 минути.

Честота

Препоръчителна честота: 3-5 пъти седмично, по 15-60 минути. Интензивността се контролира чрез скоростта и наклона. В началото не използвайте наклон; увеличаването на наклона е ефективен начин за по-силно натоварване.

Спрете веднага при стягане или болка в гърдите, неравномерен пулс, затруднено дишане, замаяване или друг дискомфорт и се консултирайте с лекар.

- 0.8-3.0 km/h - слаба физическа подготовка
- 3.0-4.5 km/h - малко движение и тренировки
- 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

Внимание: до 6 km/h е нормално ходене; над 8.0 km/h е подходящо за добре подготвени потребители.

ПОДДРЪЖКА И РЕГУЛИРАНЕ НА ЛЕНТАТА

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Винаги изключвайте пътеката от контакта преди почистване или обслужване.

Редовното почистване удължава живота на пътеката. Почиствайте праха, откритата част на плота от двете страни на лентата и страничните лайсни. Носете чисти спортни обувки, за да намалите натрупването на замърсявания под лентата.

Поне веднъж годишно сваляйте капака и почиствайте с прахосмукачка под него.

ВАЖНО: Смазване на бягащата лента и плота

Пътеката е с предварително смазан плот. Триенето между лентата и плота влияе върху работата и живота на уреда, затова е нужна периодична смазка на 40 часа работа.

Проверявайте редовно плота и се свържете със сервиз при повреда.

Препоръчва се след 45 минути непрекъсната работа да изключите пътеката за 5 минути. Лентата не трябва да е нито прекалено хлабава, нито прекалено стегната. Разстоянието между плота и лентата от двете страни трябва да е равномерно.

Начин на смазване:

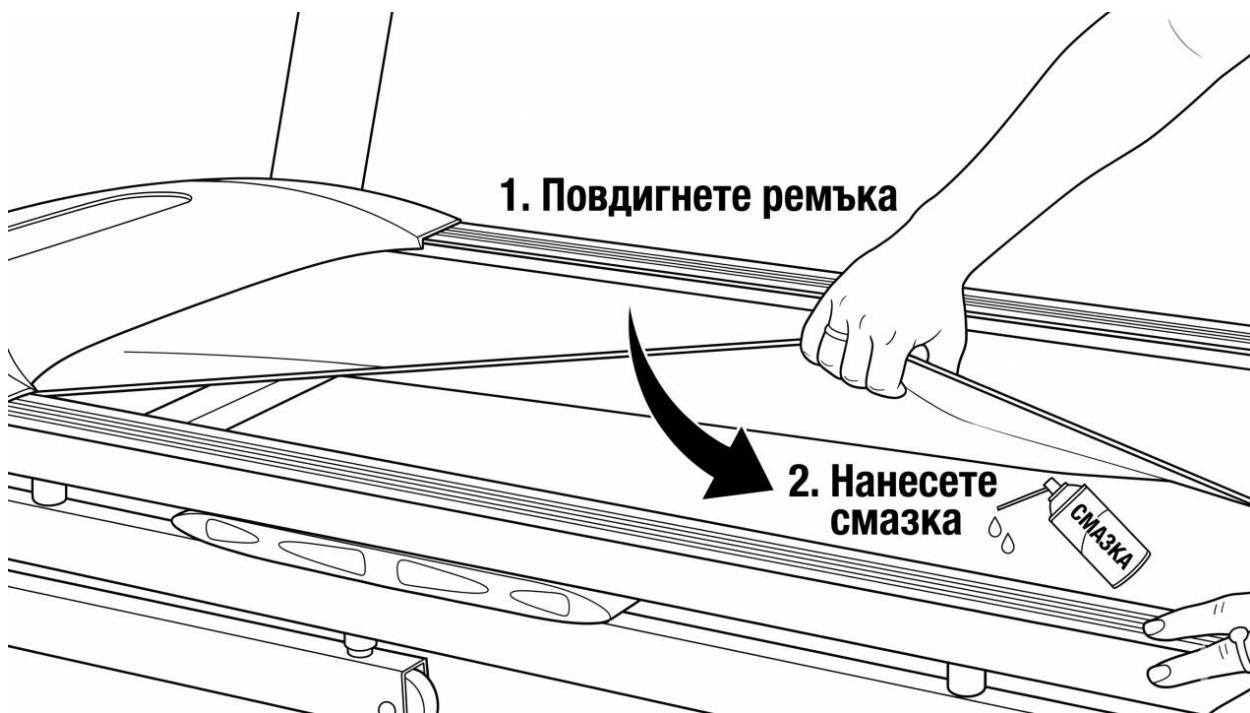
При изключена пътека повдигнете лентата и нанесете равномерно **силиконовата смазка** за бягащи пътеки с ръка или чрез специален **силиконов спрей** по цялата повърхност на плота. След това пуснете пътеката на ниска скорост и леко притискайте лентата, за да се разнесе смазката равномерно.

Важно!

Не нанасяйте прекомерно количество смазка, тъй като това може да доведе до приплъзване на лентата. При наличие на излишна смазка тя трябва да бъде отстранена с чиста кърпа.

Редовното смазване на плота е задължително. При липса на навременна поддръжка моторът може да се повреди, а гаранцията да отпадне.

Преди почистване и смазване винаги изключвайте пътеката от електрическата мрежа.



ЦЕНТРИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ЛЕНТА

а) Стартирайте пътеката на скорост до 3 km/h, без човек върху нея.

б) Ако лентата се измества надясно:

- завъртете десния регулиращ болт по посока на часовниковата стрелка с $\frac{1}{2}$ оборот с шестограмен ключ;
- завъртете левия болт обратно на часовниковата стрелка с $\frac{1}{2}$ оборот.

(виж снимка 1)

в) Ако лентата се измества наляво:

- завъртете левия регулиращ болт по посока на часовниковата стрелка с $\frac{1}{2}$ оборот;
- завъртете десния болт обратно на часовниковата стрелка с $\frac{1}{2}$ оборот.

(виж снимка 2)

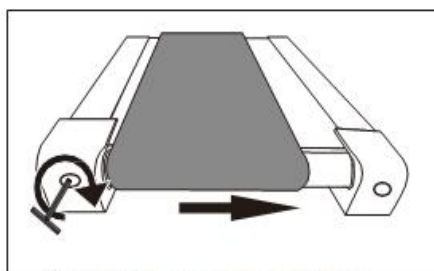
г) Ако лентата не се измества, но преплъзва:

- завъртете едновременно левия и десния болт по посока на часовниковата стрелка с $\frac{1}{2}$ оборот, за да я опънете;

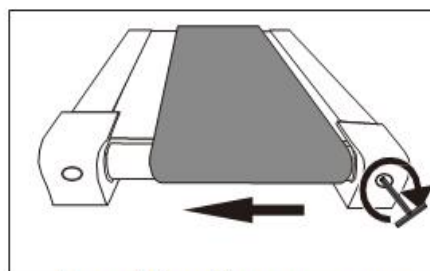
д) Ако лентата е прекалено стегната:

завъртете и двата болта обратно на часовниковата стрелка с $\frac{1}{2}$ оборот, за да я разхлаете. (виж снимки 3 и 4)

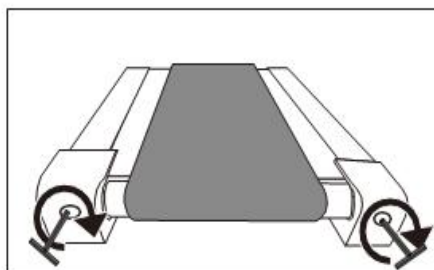
След всяка корекция оставете пътеката да работи няколко минути, проверете центрирането и при необходимост повторете регулирането.



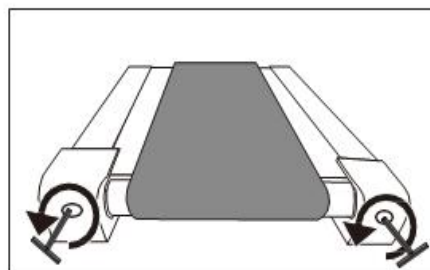
Снимка 1. Настройка за отклонение вдясно



Снимка 2. Настройката за отклонение вляво

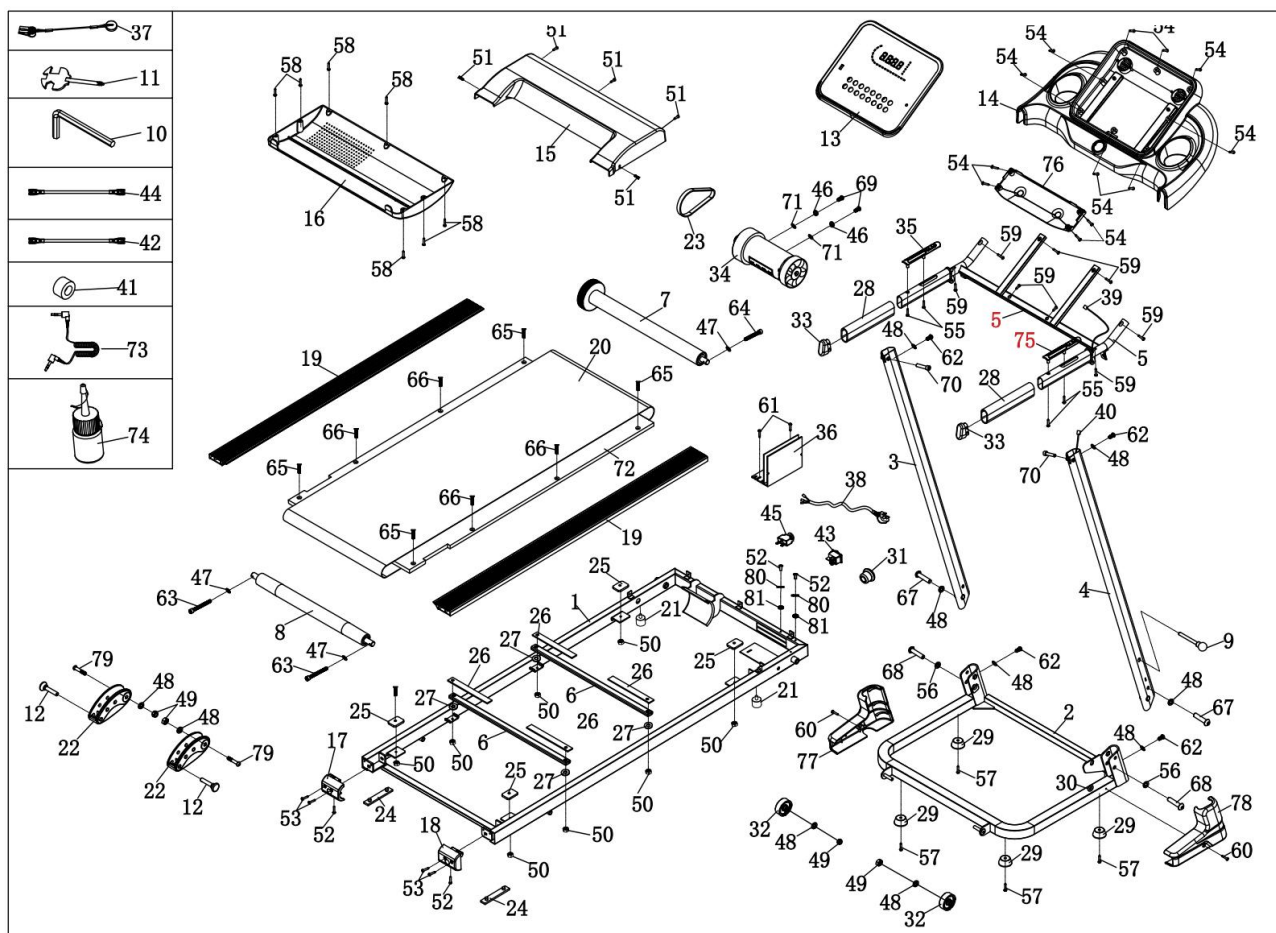


Снимка 3. Затягане на лентата



Снимка 4. Разхлабване на лентата

ДЕТАЙЛАН СХЕМА НА ЧАСТИТЕ



СПИСЪК С ЧАСТИ

№	Описание	Бр.	№	Описание	Бр.
1	Основна рамка	1	42	Единичен АС кабел	1
2	Рамка на основата	1	43	Превключвател	1
3	Лява вертикална стойка	1	44	Единичен кабел	1
4	Дясна вертикална стойка	1	45	Защита от претоварване	1
5	Стойка на конзолата	1	46	Пружинна шайба	2
6	Усилваща тръба на плата	2	47	Стопорна шайба	3
7	Преден ролер	1	48	Стопорна шайба	10
8	Заден ролер	1	49	Стопорна гайка	4
9	Сферичен щифт	1	50	Стопорна гайка	8
10	Шестограмен ключ №5	1	51	Винт	5
11	Ключ с отвертка	1	52	Винт	4
12	Фиксиращ щифт	2	53	Винт	4
13	Панел	1	54	Пружинна шайба	12
14	Долен капак на конзолата	1	55	Стопорна шайба	4
15	Горен капак на мотора	1	56	Стопорна шайба	2
16	Долен капак на мотора	1	57	Винт	4
17	Ляв заден капак	1	58	Винт	9
18	Десен заден капак	1	59	Винт	8
19	Странични лайсни	2	60		
20	Бягаща лента	1	61	Винт	2
21	Буфер	2	62	Болт	4
22	Регулируеми опори	2	63	Болт	2
23	Ремък на мотора	1	64	Болт	1

№	Описание	Бр.		№	Описание	Бр.
24	Гумена подложка 2	2		65	Болт	4
25	Гумена подложка	4		66	Болт	4
26	Буфер за усилваща тръба	4		67	Болт	2
27	Найлонова изолационна подложка	4		68	Болт	2
28	Пяна	2		69	Болт	2
29	Опорна пета	4		70		2
30	Протектор за кабелен пръстен В	1		71	Плоска шайба С	2
31	Скоба за захранващ кабел	1		72	Бягащ плот	1
32	Транспортно колело	2		73	МРЗ кабел	1
33	Тапа за наклонена тръба	2		74	Масло	1
34	DC мотор	1		75	Сензор за пулс със Speed +/-	1
35	Сензор за пулс със Start/Stop	1		76	Запечатващ капак	1
36	Контролна платка	1		77		
37	Предпазен ключ	1		78		
38	Стандартен захранващ кабел	1		79	Болт	2
39	Горен кабел на конзолата	1		80	Пружинна шайба	2
40	Долен кабел на конзолата	1		81	Стопорна шайба	2
41	Магнитен пръстен	1				

РЪКОВОДСТВО ЗА ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

Код	Причина	Решение
E01	Нарушена комуникация между конзолата и контролното табло. Комуникационният кабел не е свързан, прекъснат е или има лош контакт.	Свържете отново комуникационния кабел.
E01	Конзолата не подава сигнал.	Сменете конзолата.
E01	Долният контролер не подава сигнал.	Сменете долния контролер.
E02	Необичайно напрежение между долния контролер и мотора. Кабелът на мотора не е свързан добре.	Проверете дали кабелът на мотора е свързан правилно.
E02	Долният контролер не подава напрежение към мотора или напрежението е необичайно.	Сменете долния контролер.
E02	Повреден мотор.	Сменете мотора.
E03	Проблем при отчитане на скоростта от долния контролер. PWM драйверната верига е повредена.	Сменете долния контролер.
E04	Защита от пренапрежение на мотора. Натоварването значително надвишава номиналното работно напрежение.	Използвайте уреда в рамките на номиналния работен диапазон на мотора.
E04	Моторът работи необичайно.	Сменете мотора.
E04	Повреда във веригата за защита от пренапрежение на долния контролер.	Сменете долния контролер.
E05	Защита от свръхток. Натоварването надвишава номиналния работен ток на мотора.	Използвайте уреда в рамките на номиналния работен ток на мотора.
E05	Проблем в конструкцията на пътеката или мотора, водещ до съпротивление или блокиране.	Проверете дали конструкцията на пътеката е нормална.
E05	Системата за ограничаване на тока на долния контролер е повредена.	Сменете долния контролер.
E07	Предпазният ключ не е поставен или магнитът е изваден.	Поставете предпазния ключ на указаното място на конзолата.
E07	Повреда в системата за предпазно заключване на конзолата.	Сменете конзолата.

Забележка: Ако нещо в упътването се различава малко от реалния продукт, водещ е реалният продукт. Компанията си запазва правото да подобрява и променя продукта без допълнително уведомление.

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 елементи, 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 продуктова страница на сайта или в магазина при покупката.