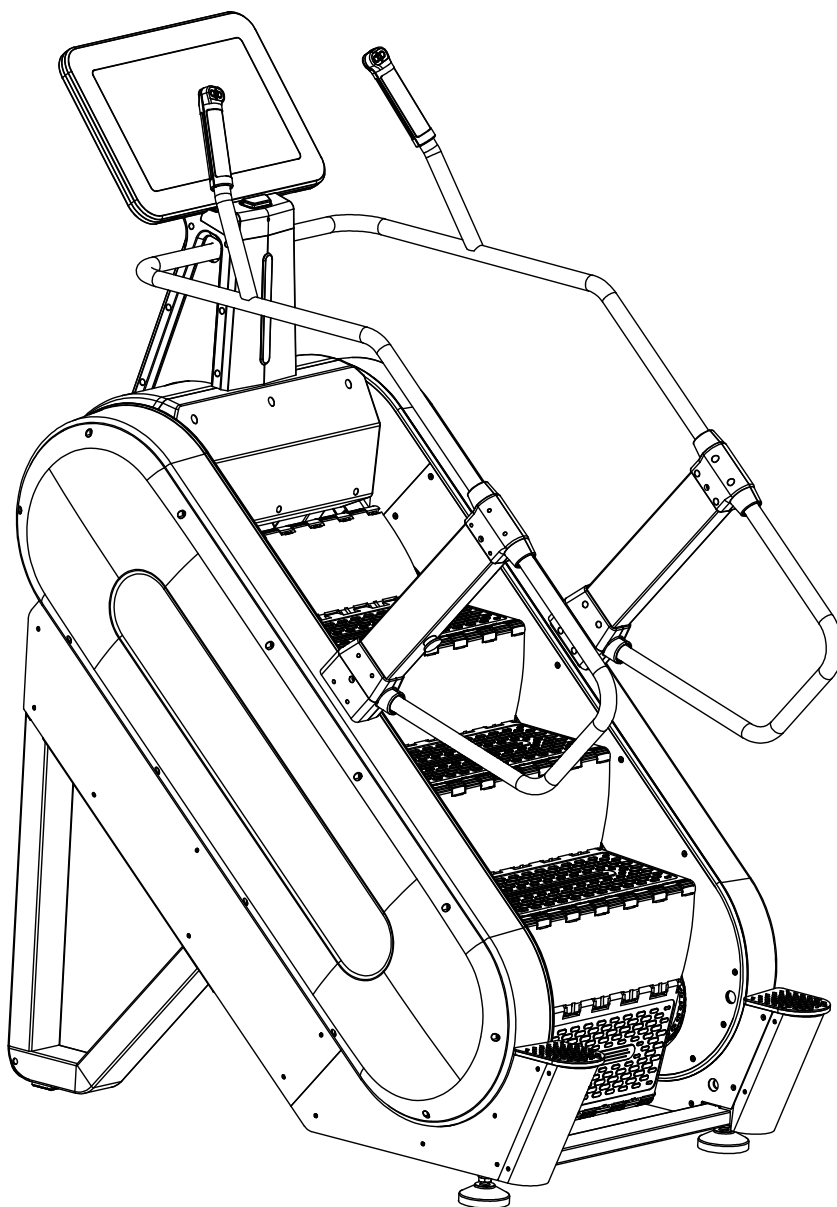
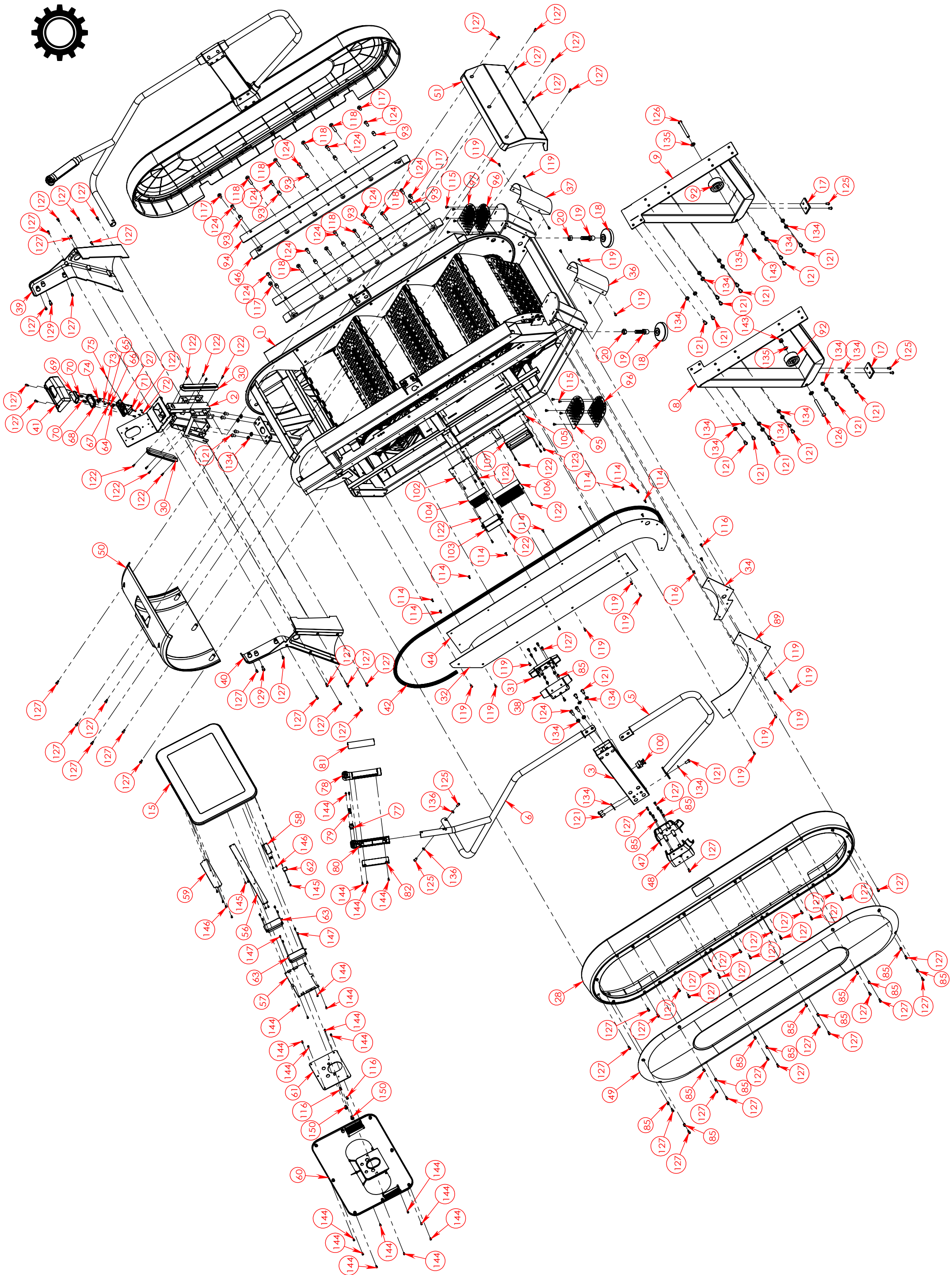


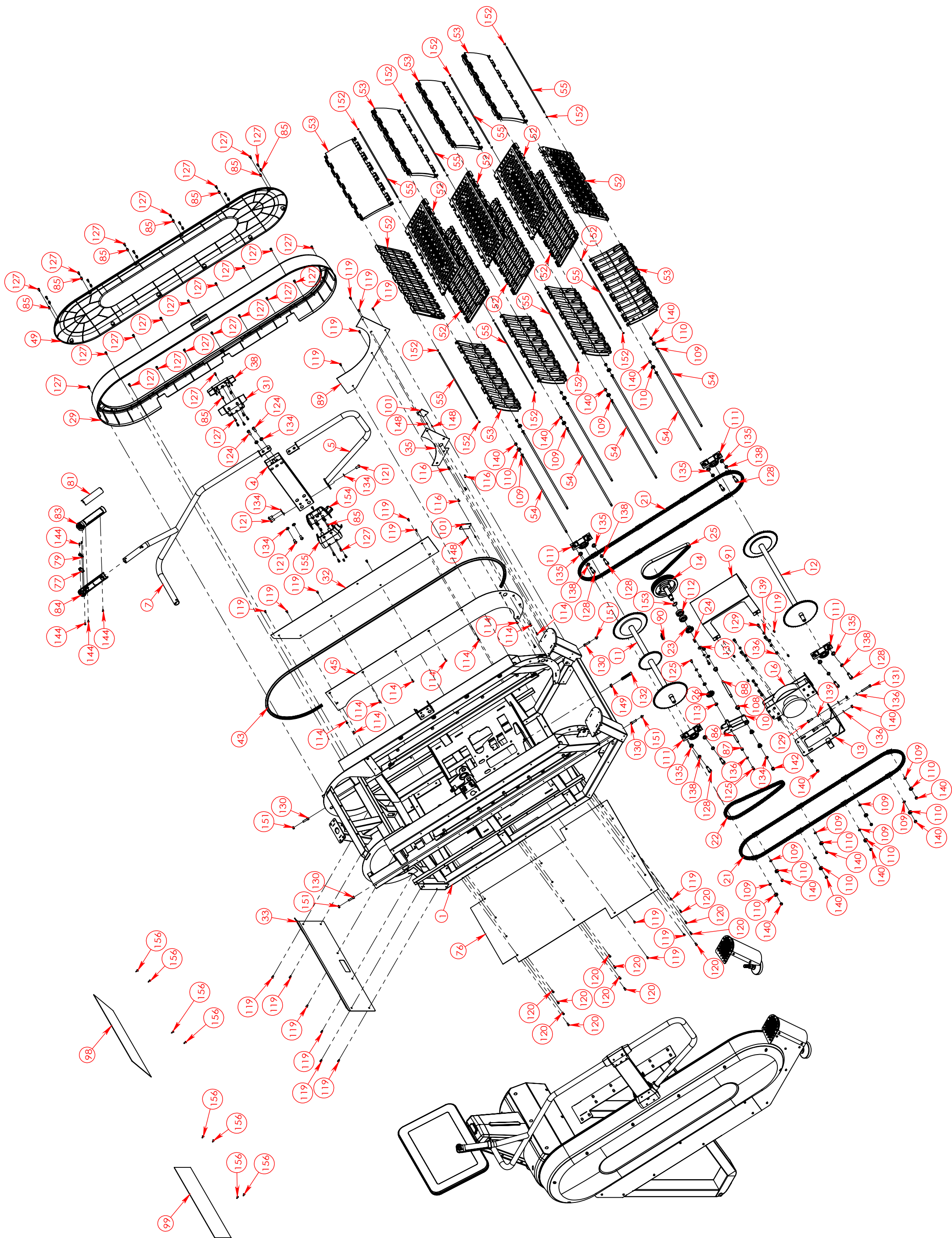


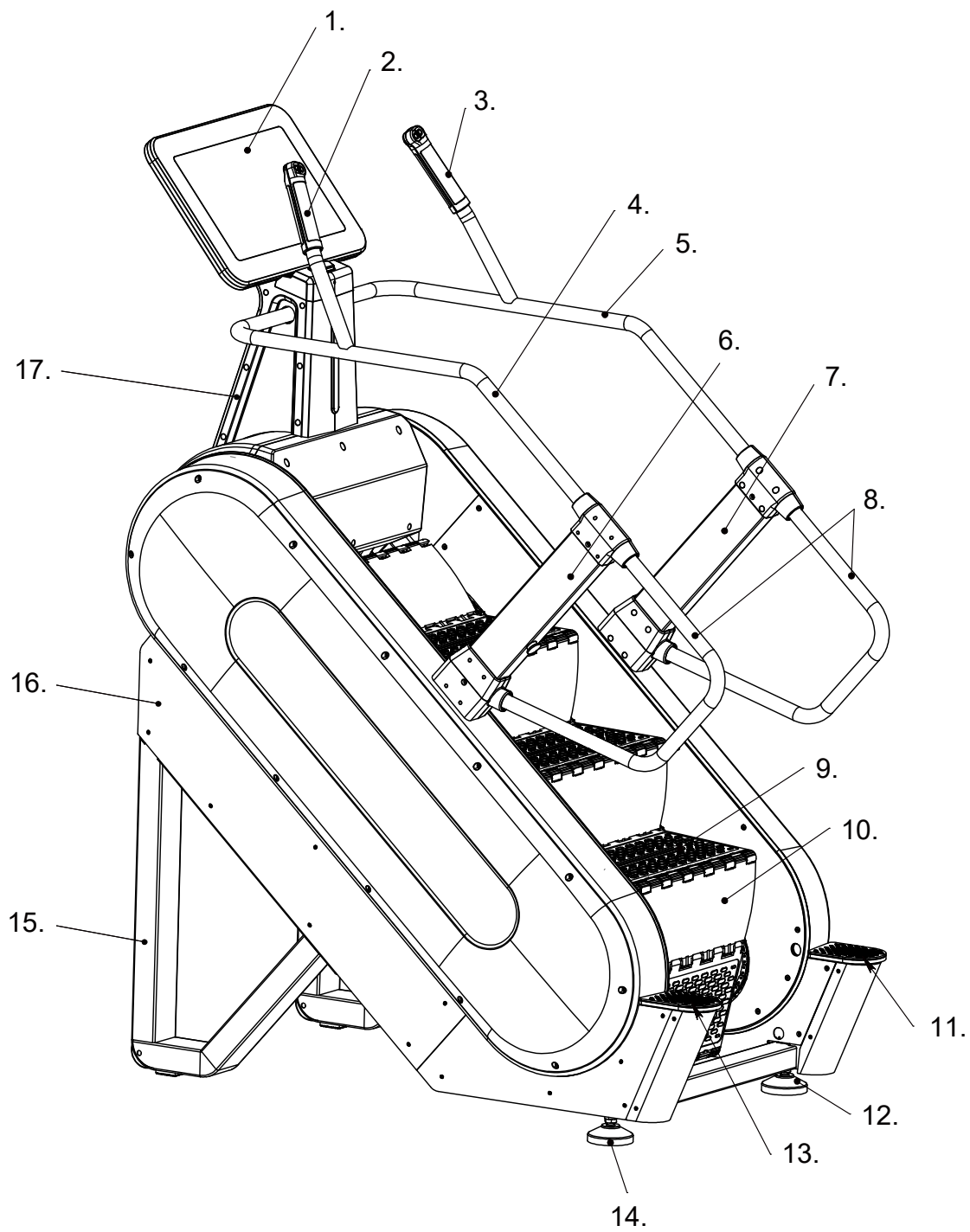
ST03

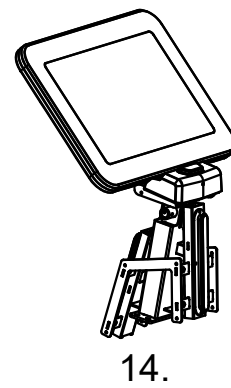
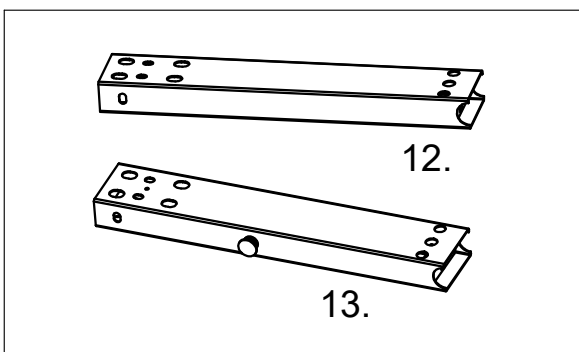
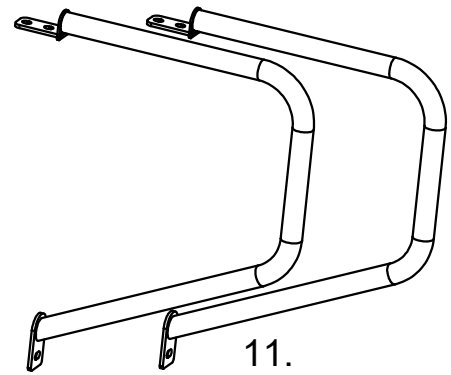
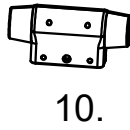
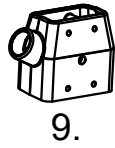
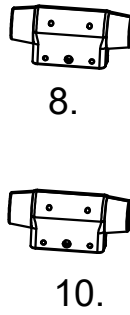
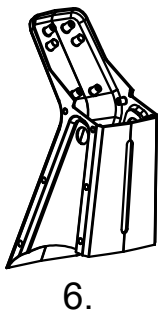
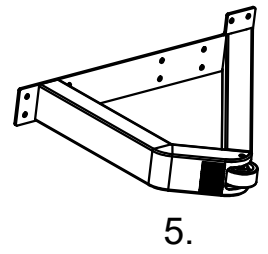
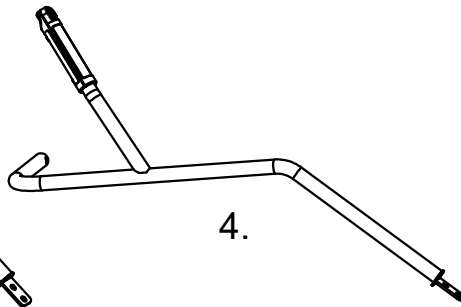
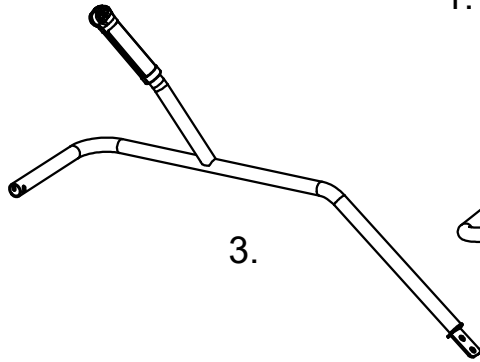
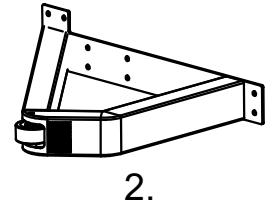
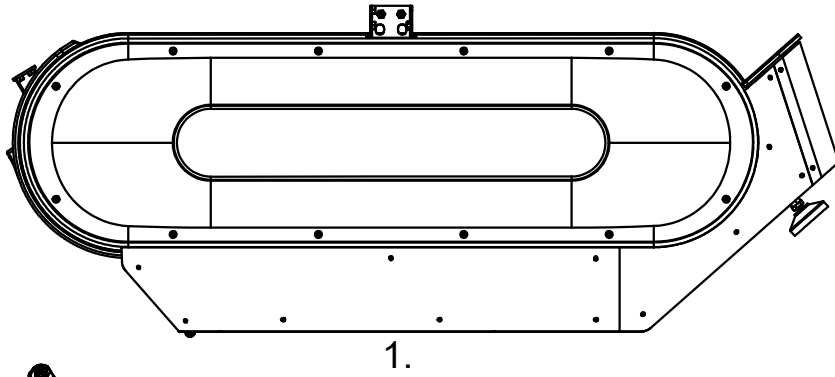


- 19. Manual instruction EN**
- 25. Instrukcja obsługi PL**
- 31. Návod k obsluze CZ**
- 37. Manuel instruktion DA**
- 43. Gebrauchsanweisung DE**
- 49. Manual de instrucciones ES**
- 55. Käsijuhend ET**
- 61. Manuel d'instruction FR**
- 67. Kézi utasítás HU**
- 73. Manuale di istruzioni IT**
- 79. Naudojimo instrukcijos LT**
- 85. Rokasgrāmatas instrukcija LV**
- 91. Handmatige instructie NL**
- 97. Manual de instruções PT**
- 103 Instrucțiuni manuale RO**
- 109. Návod na obsluhu SK**
- 115. Navodila za uporabo SL**
- 121. Instruktionsbok SV**
- 127. Інструкція з експлуатації UK**

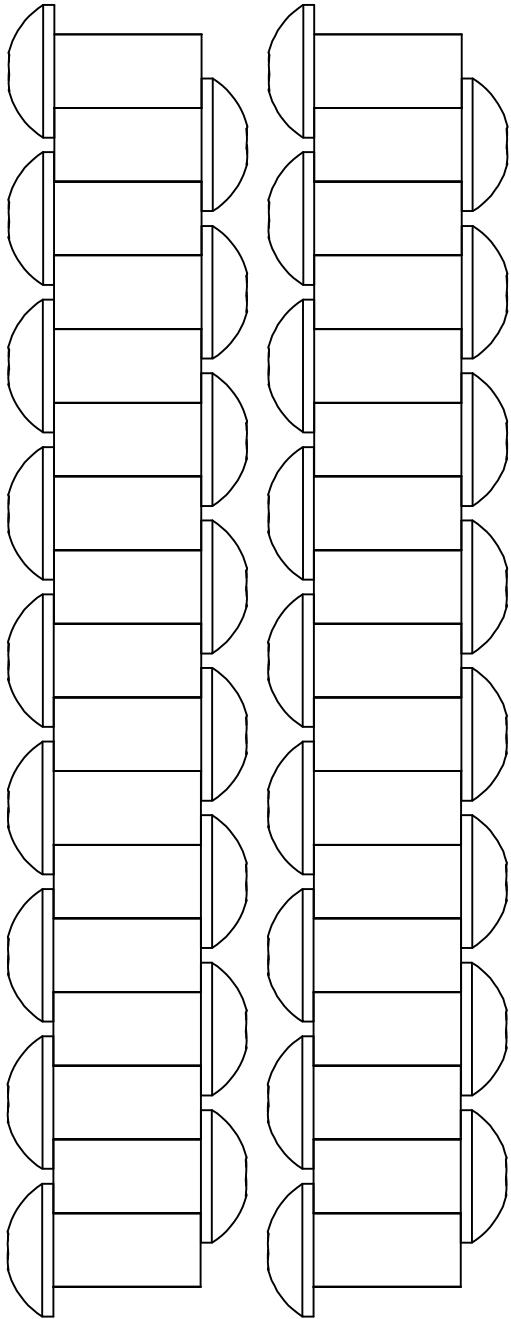




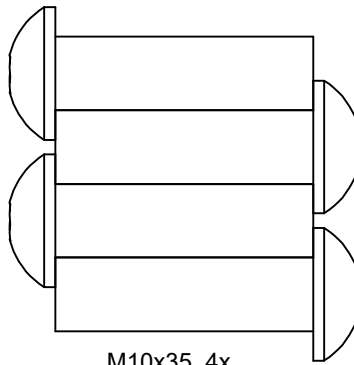




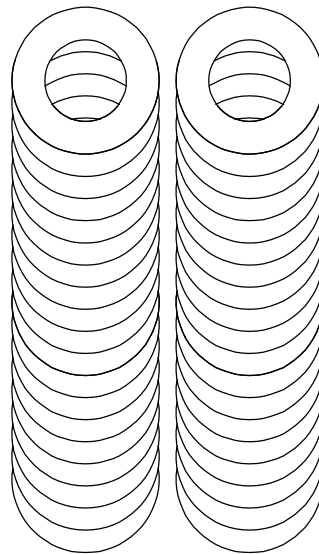
HARDWARE PACK



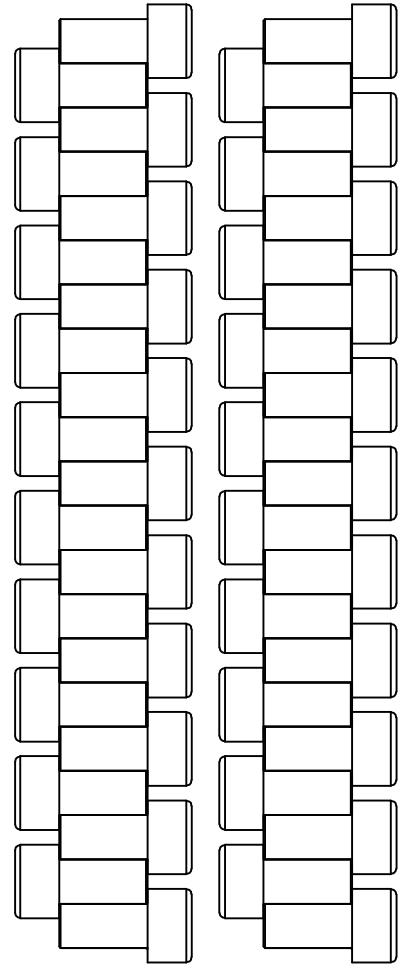
M10x20, 34x



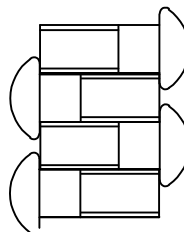
M10x35, 4x



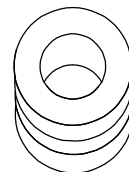
Ø10, 38x



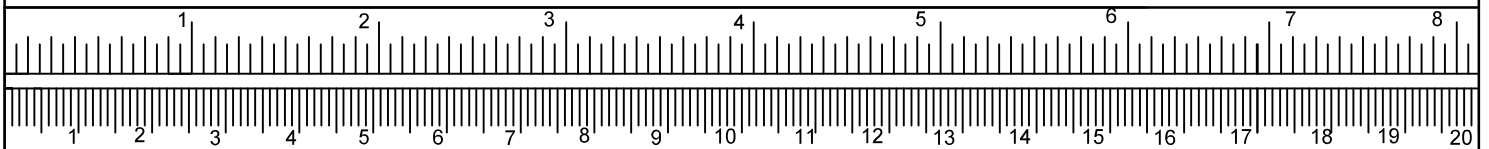
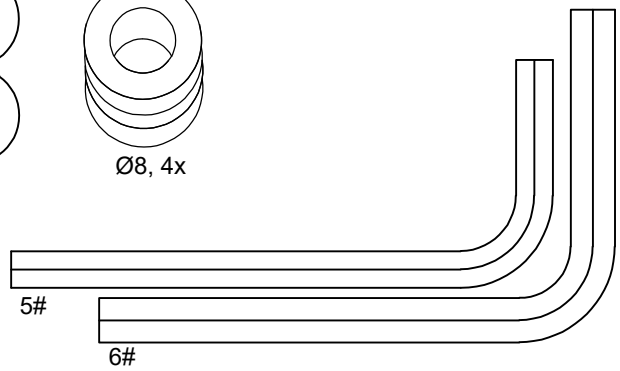
M6x12, 42x

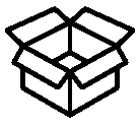


M8x15, 4x

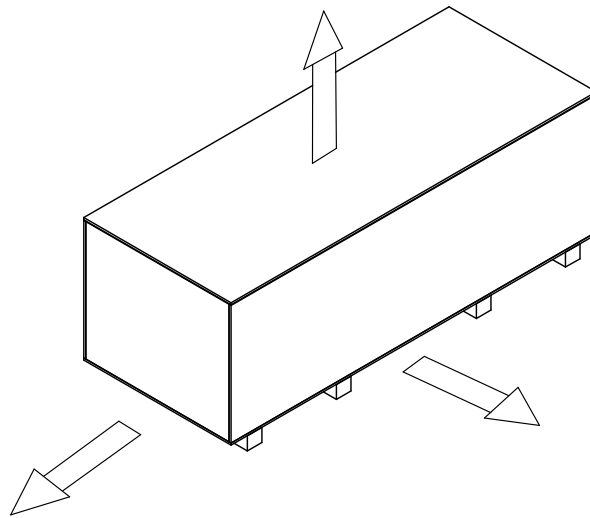


Ø8, 4x

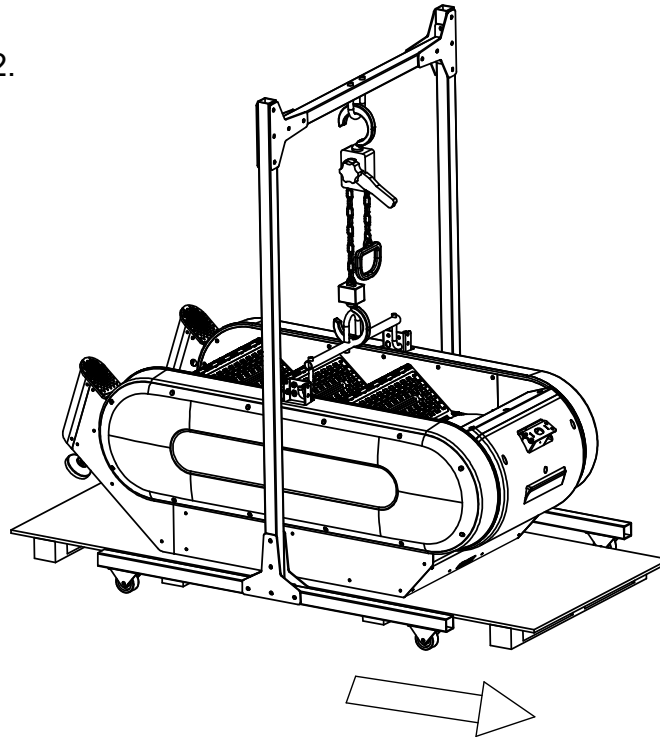




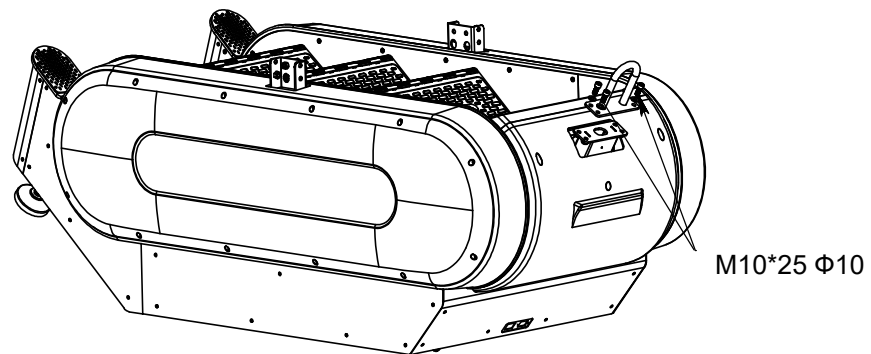
1.



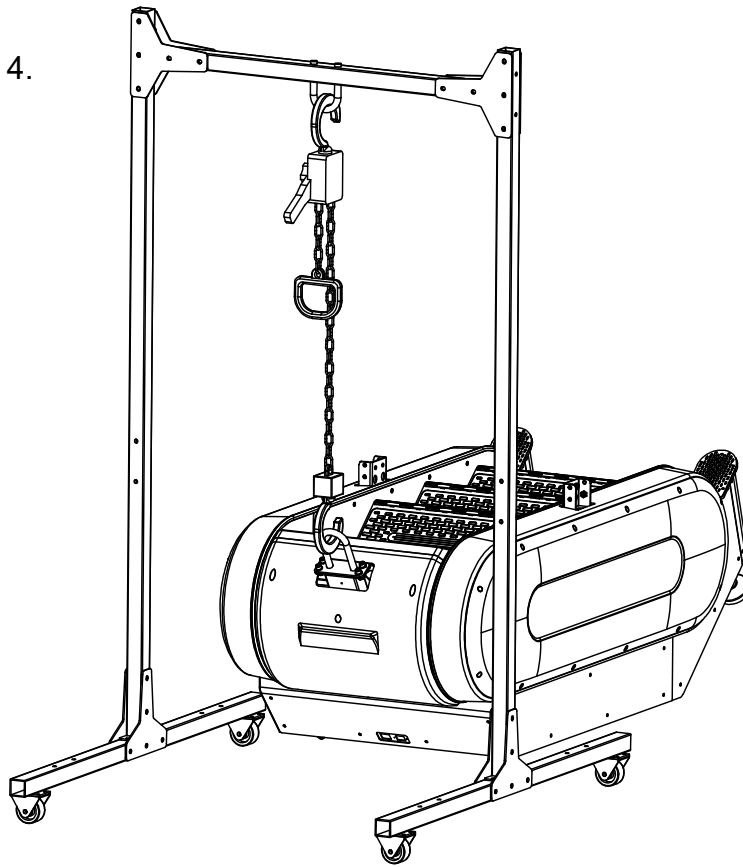
2.



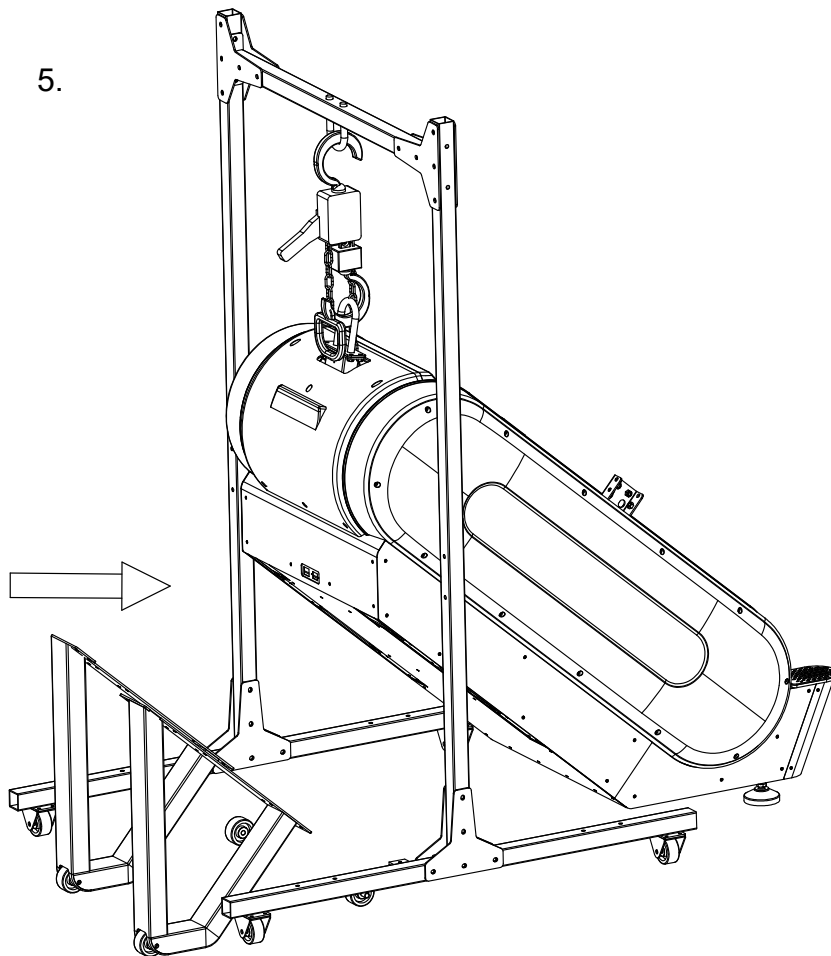
3.



4.

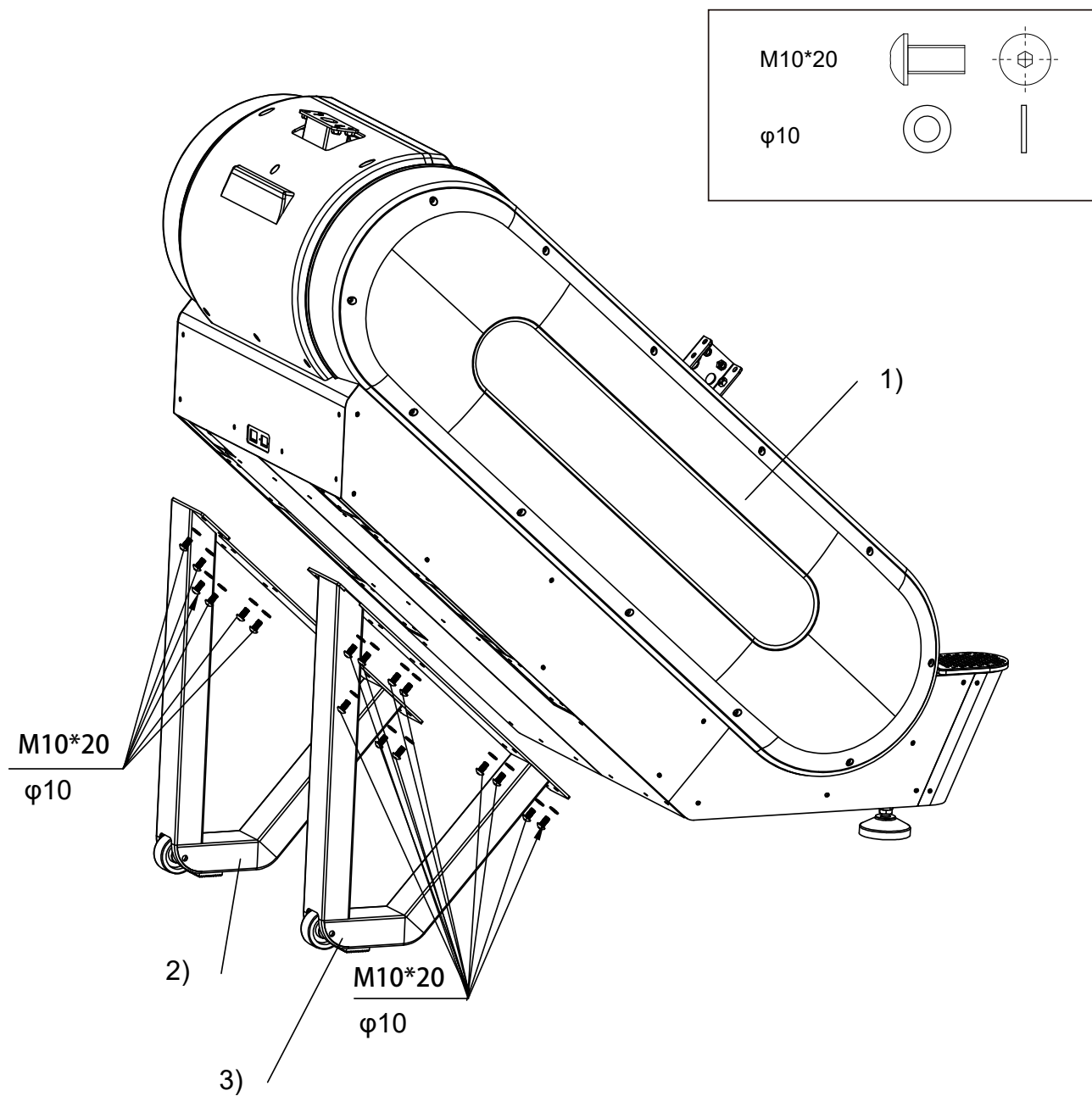


5.

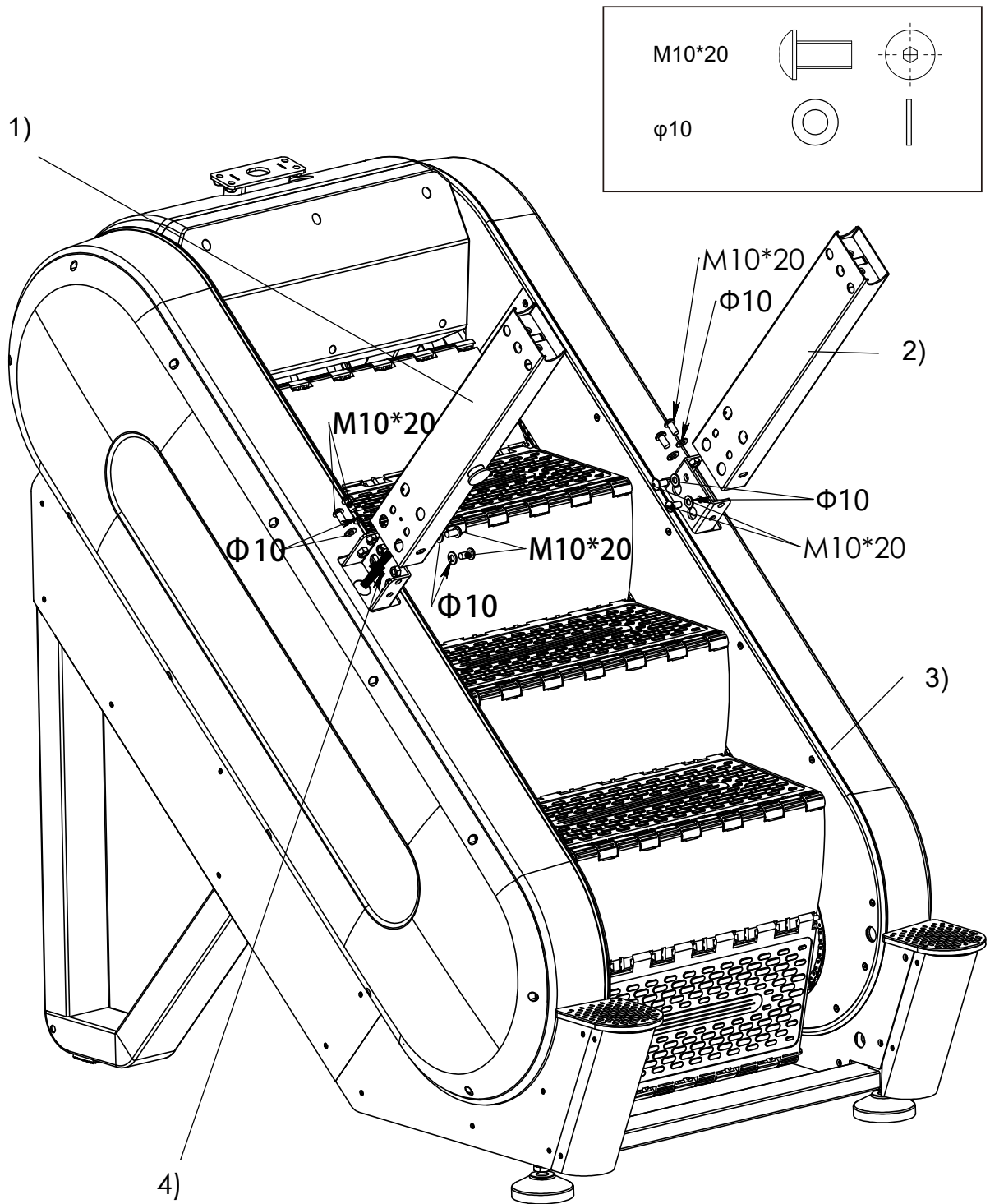




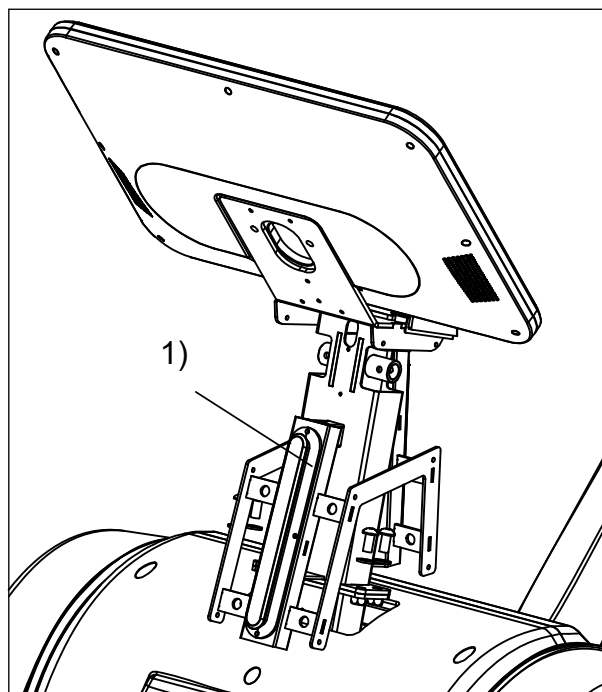
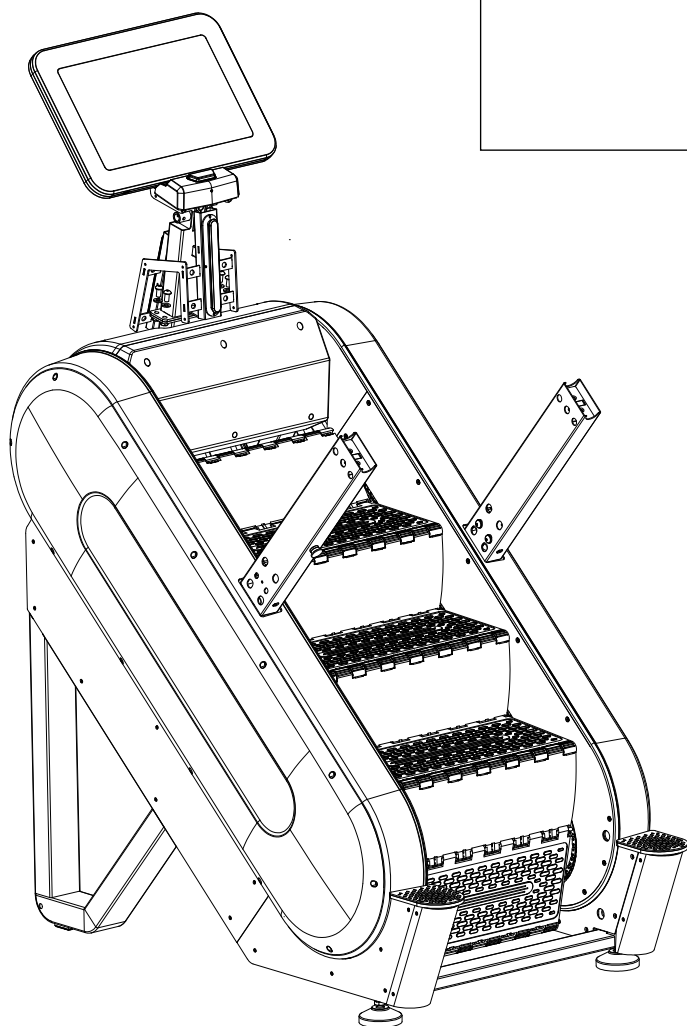
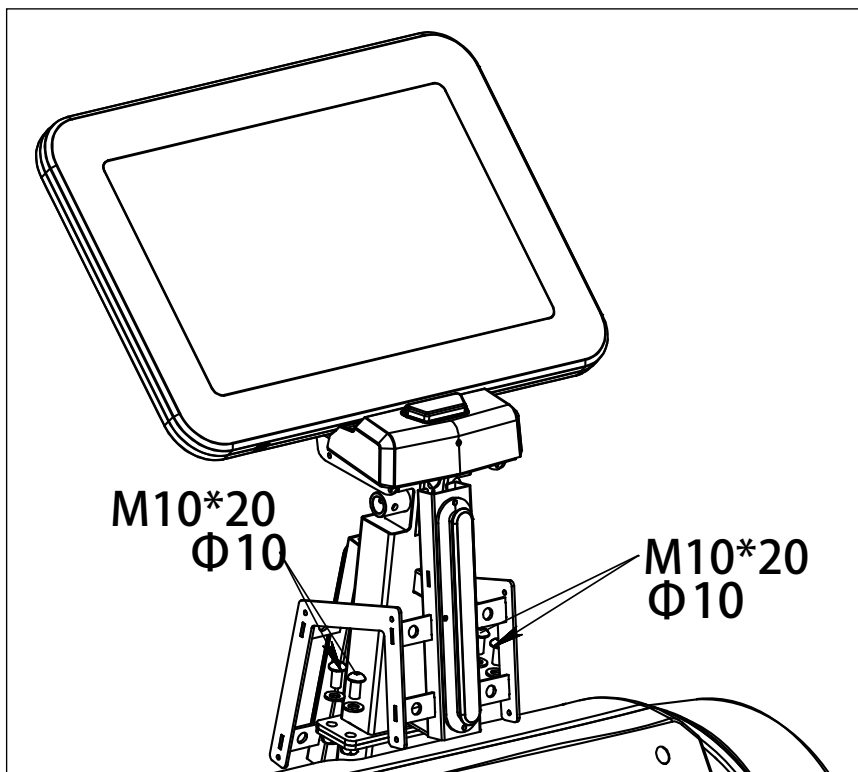
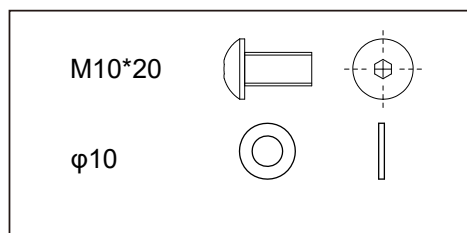
1.



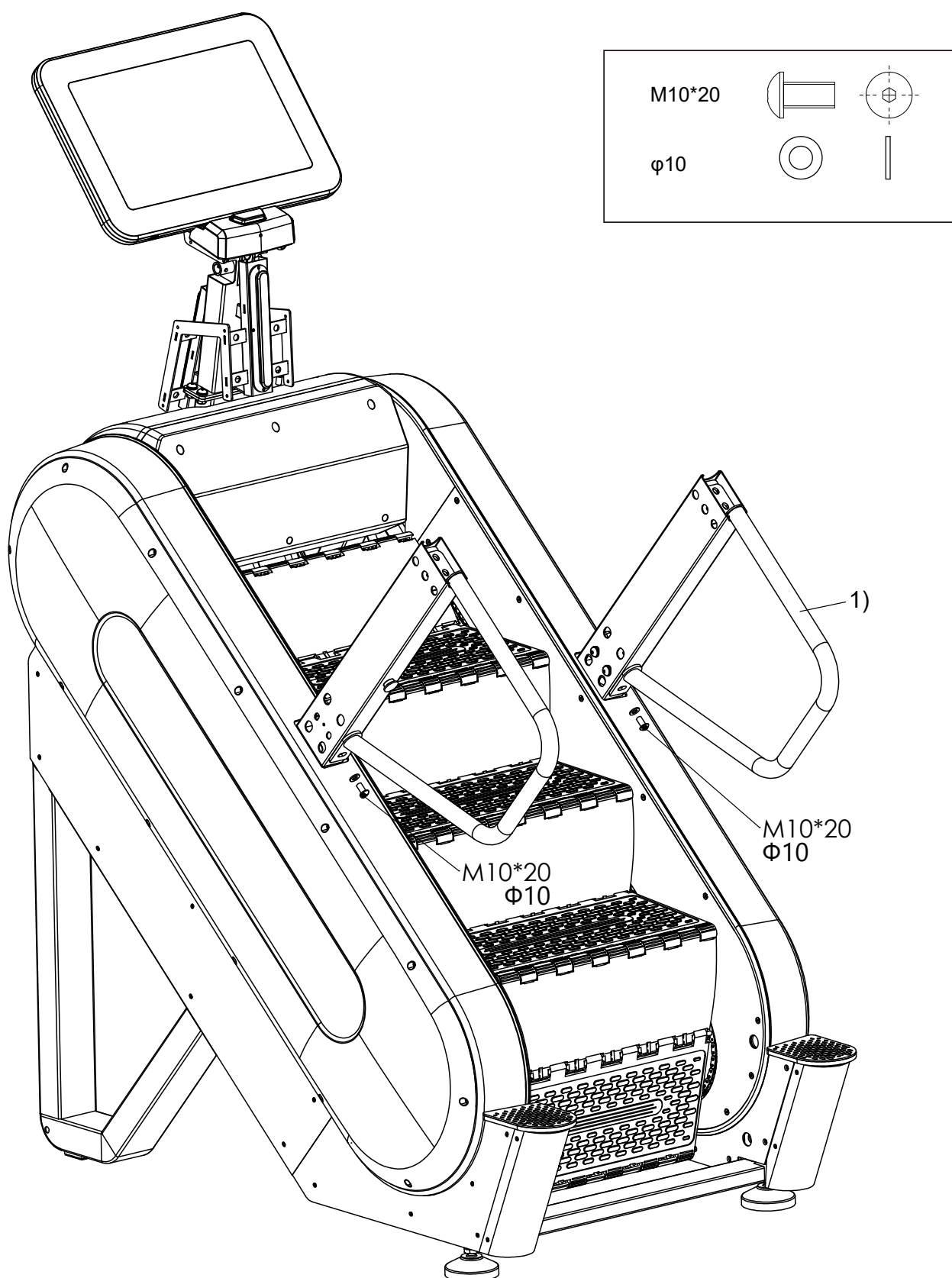
2.



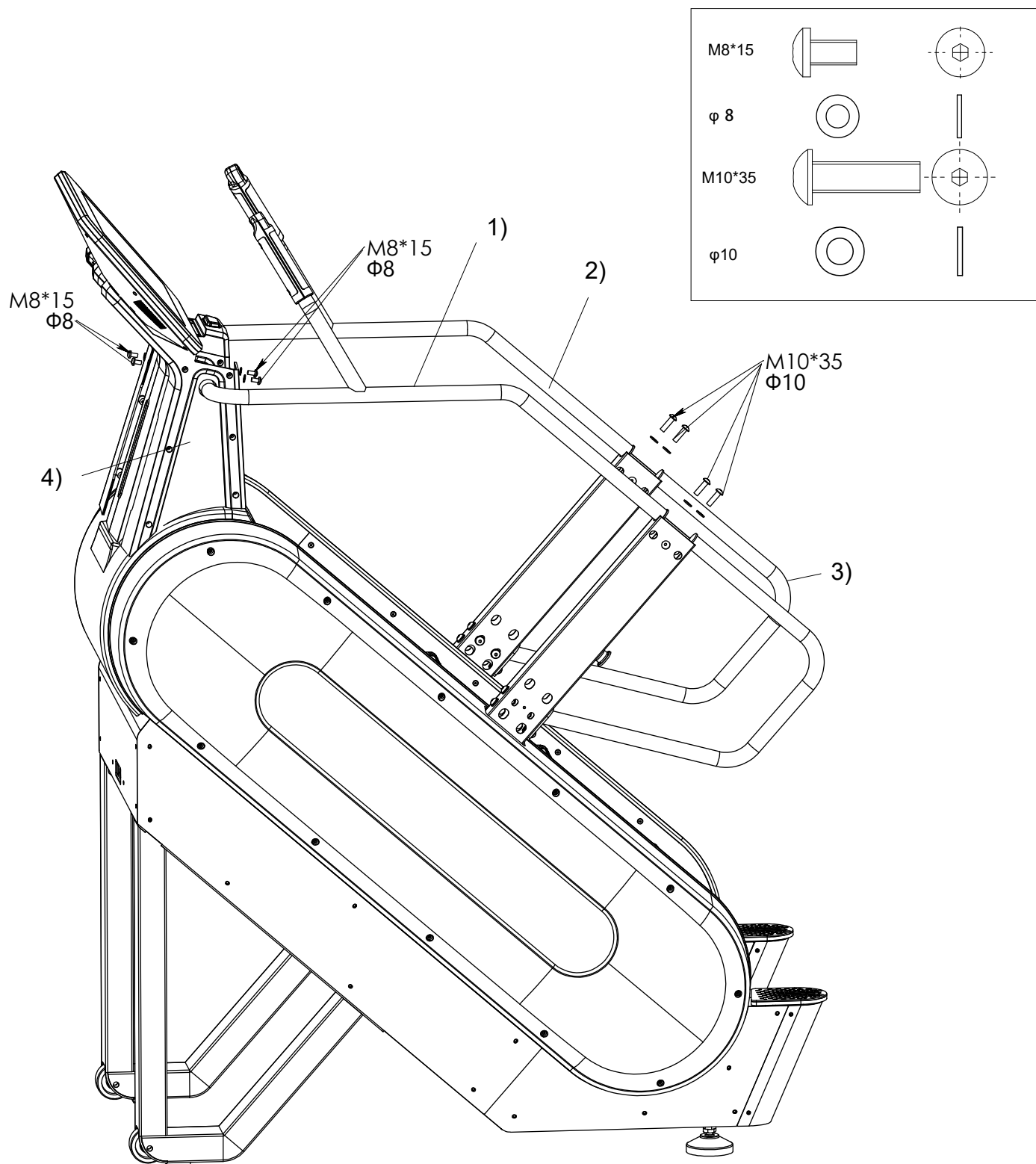
3.



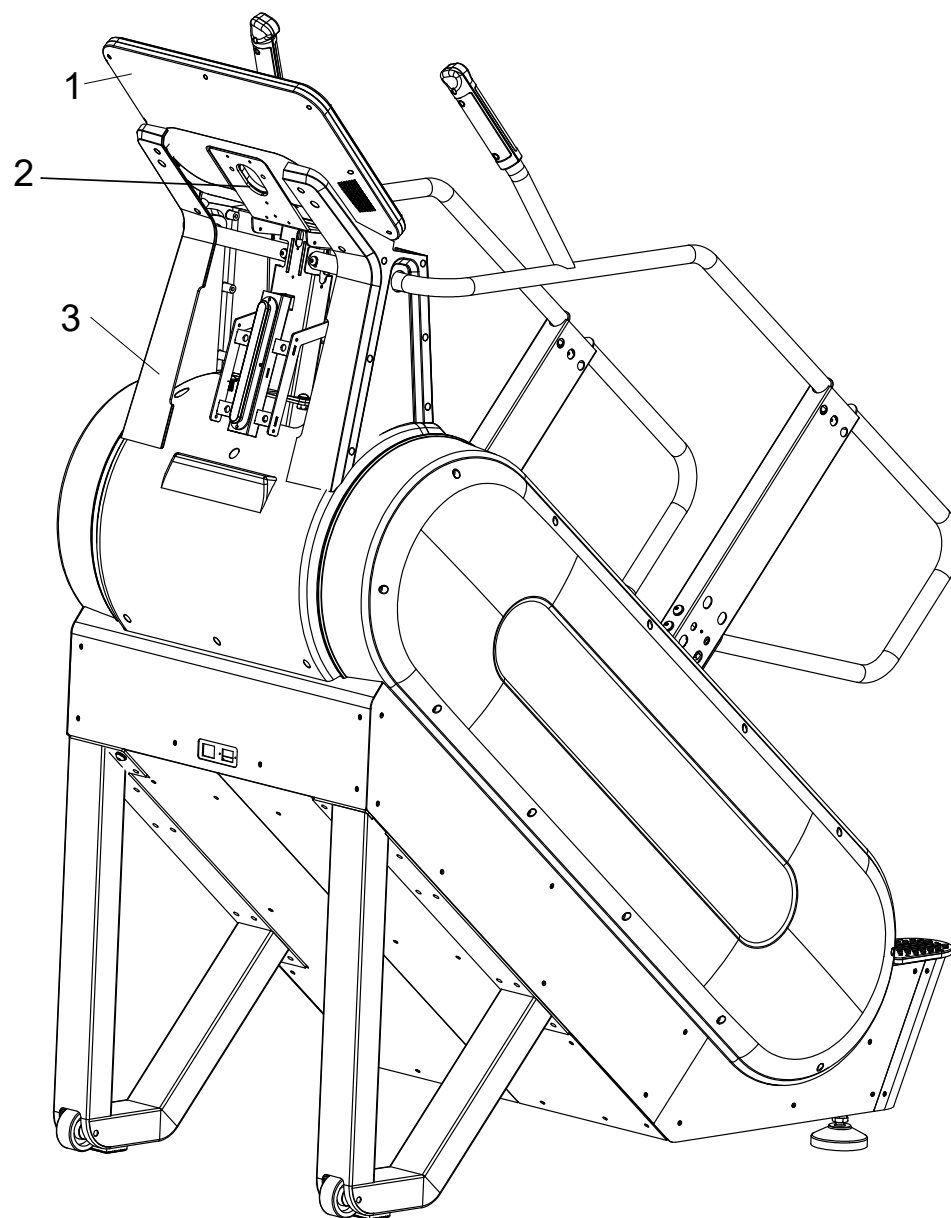
4.



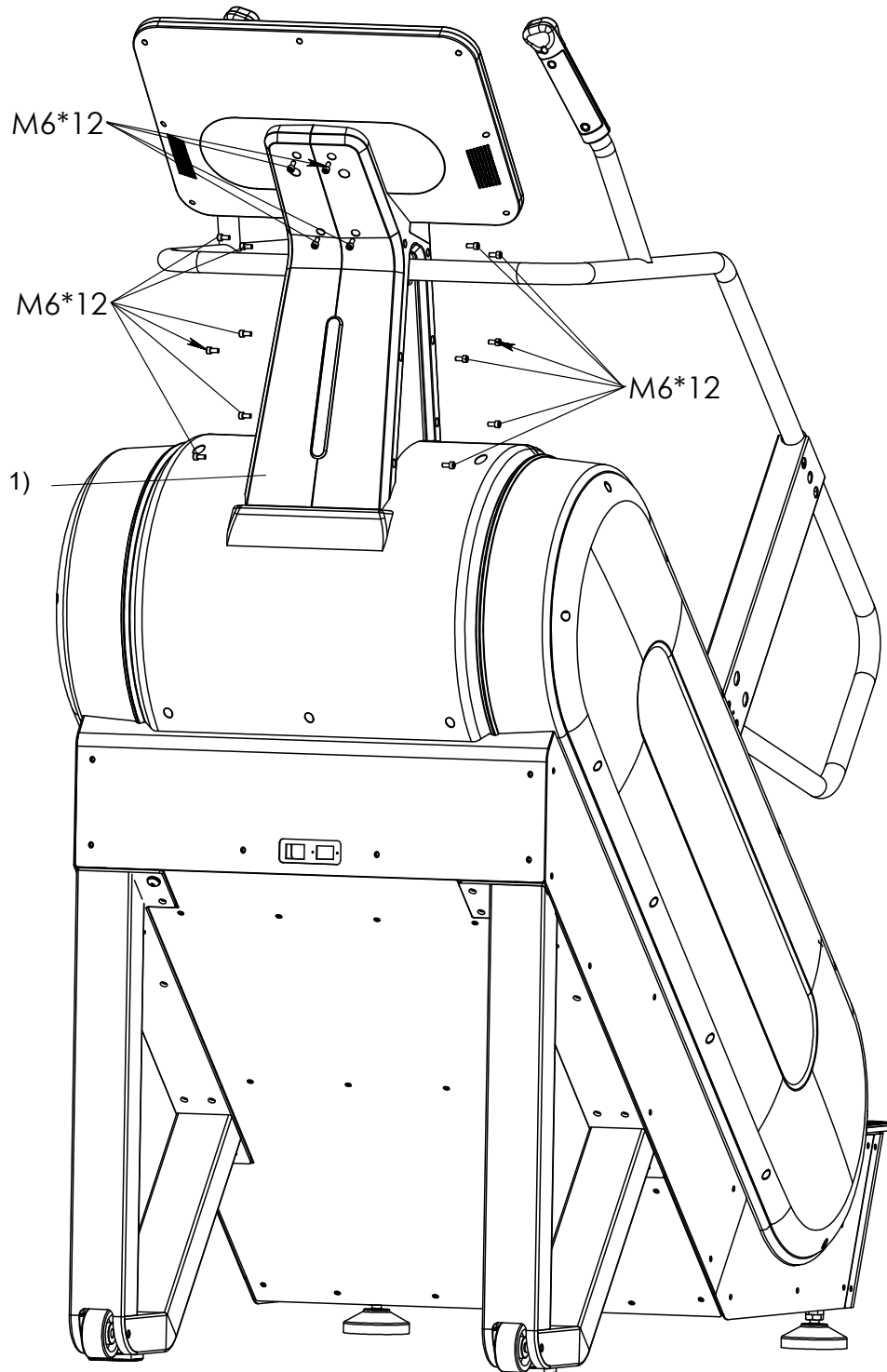
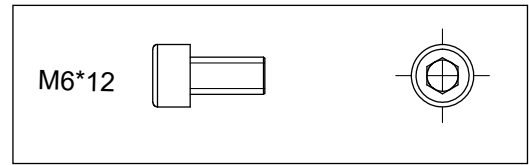
5.



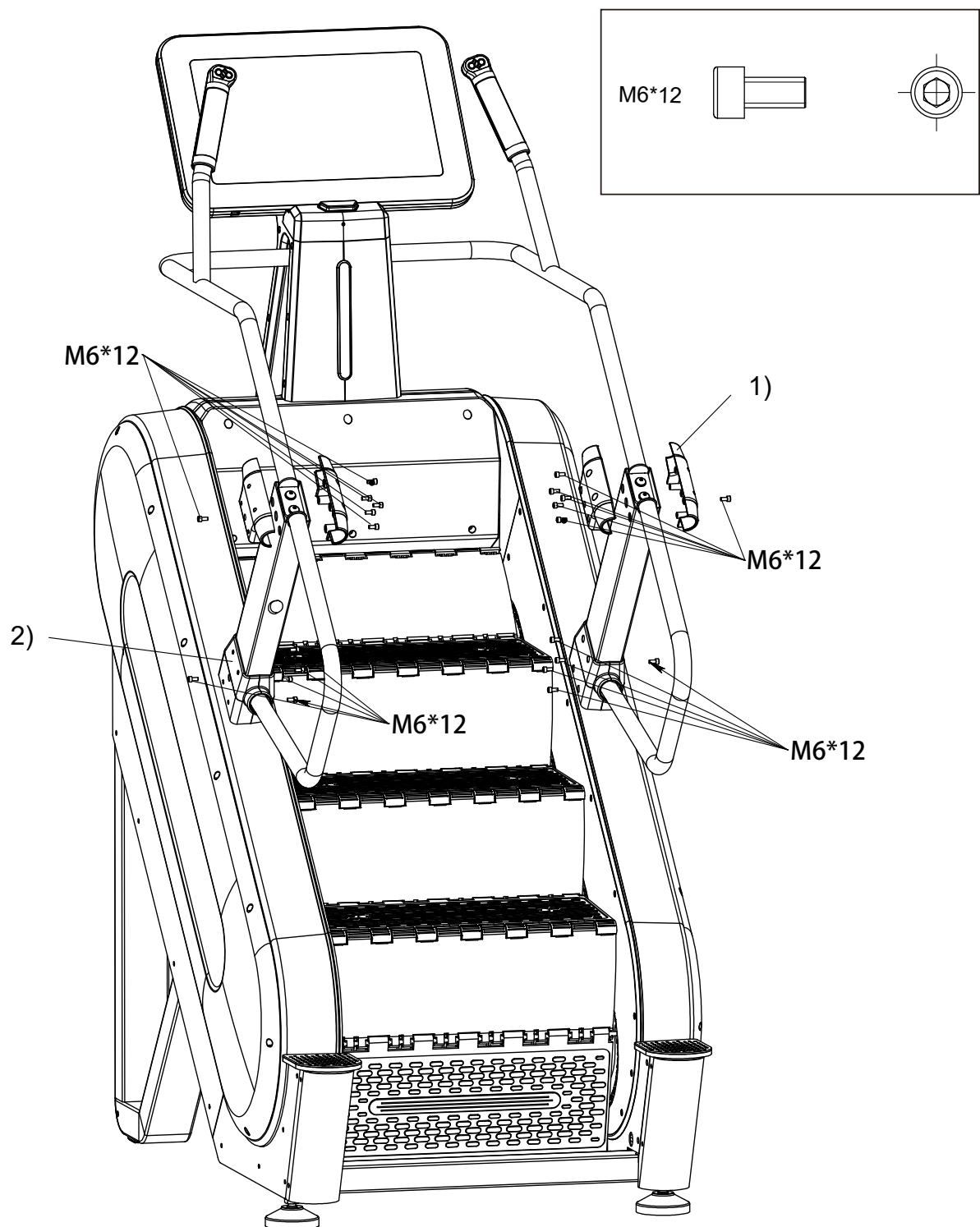
6.

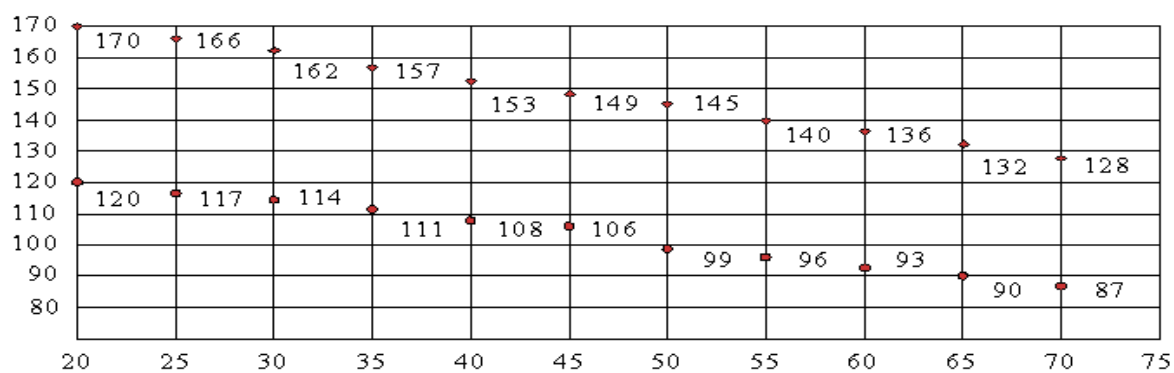
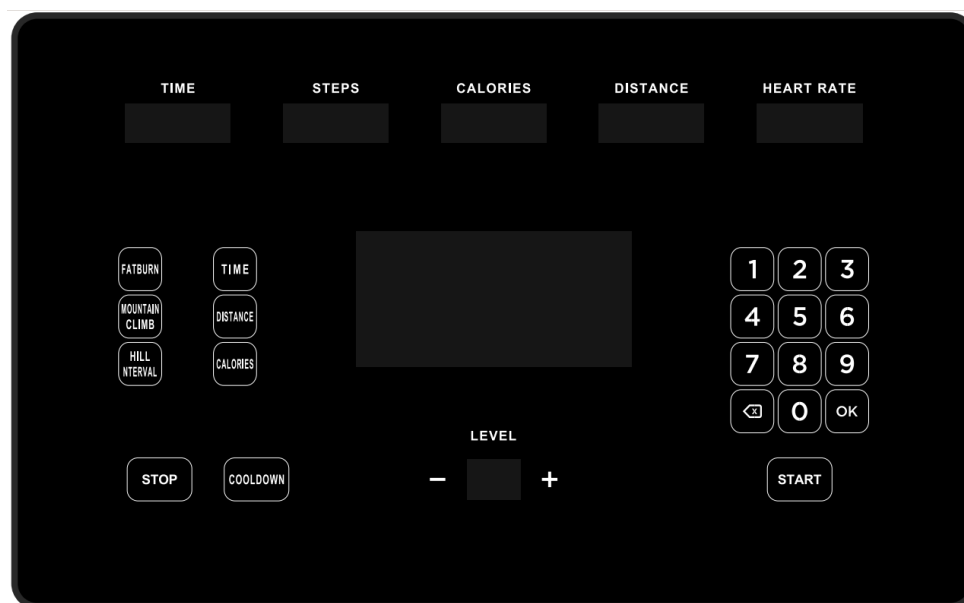


7.



8.





No.	Description	Size	Qty	No.	Description	Size	Qty
1	Main unit frame		1	79	12X12 key switch		4
2	Assemble and weld the upper column		1	80	Hold the heartbeat seat with the left hand		1
3	Left handrail base		1	81	Up-Hand - held heart rate monitor		2
4	Right handrail base		1	82	Lower-Hand - held heart rate monitor		2
5	Handle		2	83	Hold the heartbeat seat on the right hand		1
6	Left upper right handrail		1	84	Hold the heartbeat seat with the right hand		1
7	Right upper right handrail		1	85			
8	Left support base		1	86	Chain adjusting shaft	Φ10×50.5	1
9	Right support base		1	87	Limit Sleeve	Φ13×Φ11×10	2
10	Assemble and weld the chain adjusting plate		1	88	The idler block holds the shaft	Φ12*131.5	1
11	Front gear carrier		1	89	Under the side guard		2
12	Rear gear carrier		1	90	Tension Spring		1
13	Assembly welding of magnetic control wheel fixing seat		1	91	Magnetoresistive shield	579.8×330×2	1
14	Drive the pulley frame		1	92	Move wheel 1		3
15	Display screen		1	93	Support plate sleeve	Φ15×1.5×22.5	16
16	Magnetic control wheel combination		1	94	Upper support plate		2
17	Floor mat combination	50×70×10	3	95	Left Tread		1
18	Leveling foot		2	96	PVC Tread		2
19	Universal Bolt		2	97	Right Tread		1
20	M16 nut	M16	2	98	PS board 1		1
21	Large chain combination		2	99	PS board 2		1
22	Small chain combination		1	100	Emergency stop switch		1
23	Small drive gear		1	101	Photoelectric sensing plate		2
24	5X5 keyway		1	102	Filter fixing plate	579.8×330×2	1
25	320J8 drive belt		1	103	Small filter		1
26	Idler gear		1	104	Touch screen controller		1
27	Hand-clap switch base		1	105	Electric appliance fixing plate	395×114×2	1
28	Inside the left-hand shield		1	106	Power adapter		1
29	Inside the right-hand shield		1	107	Lower control panel of stair machine		1
30	Transparent cover	241.8×36×18	2	108	Sleeve	Φ25×Φ12	4
31	Right Handrail cover		2	109	Nylon Washer		16
32	Side Guard	117.4×187.9×2	2	110	Bearing	608-D22	16
33	Front guard	765×235.9×2	1	111	Universal bearing seat		4
34	Left inner guard plate of outrigger	319.4×254.1×2	1	112	bearing	6005	2
35	Right of inner guard plate of outrigger		1	113	bearing	6800	2
36	Left leg trim cover	313.6×194.3×2	1	114	Hexagon Socket Countersunk Head Screws	M6×12	20
37	Right leg trim cover	316.4×195.1×2	1	115	Hexagon Socket Countersunk Head Screws	M6×12	38
38	Left Handrail cover		2	116	Hexagon Socket Countersunk Head Screws	M6×14	10
39	Right Neck cover		1	117	Hexagon Socket Countersunk Head Screws	M10×25	4

40	Left Neck cover		1	118	Hexagon Socket Countersunk Head Screws	M10×70	8
41	Top shield		1	119	Allen bolt	M6×12	46
42	Trim strip right		1	120	Allen bolt	M6×20	12
43	Trim strip left		1	121	Allen bolt	M10×20	34
44	Left inner guard	1292.9×416×3	1	122	Cross Recessed Mushroom Head Tapping Screws	ST4.0×12	22
45	Right inner guard		1	123	Allen bolt	M6×10	6
46	Support Plate		2	124	Allen bolt	M10×35	14
47	Right cover of left handrail base		1	125	Allen bolt	M8×15	10
48	Left cover of left handrail base		1	126	Hexagon Socket Flat Head Screw	M12×110	2
49	Exterior trim cover		2	127	Hexagon Socket Head Cap Screw	M6×12	108
50	Upper shield		1	128	Hexagon Socket Head Cap Screw	M12×50	8
51	In front of the upper shield		1	129	Hexagon Socket Head Cap Screw	M8×25	10
52	Tread		8	130	Hexagon Socket Head Cap Screw	M8×30	4
53	Tread connecting plate		8	131	Hexagon Socket Head Cap Screw	M8×55	1
54	Pedal link bar	Φ8×647	8	132	Hexagon Socket Head Cap Screw	M10×60	1
55	Pedal short connecting shaft	Φ6×556	8	133	Hexagon Socket Head Cap Screw	M8×16	1
56	Baffle		1	134	Washer	Φ10	48
57	Circuit Board		1	135	Washer	Φ12	12
58	Mainboard		1	136	Washer	Φ8	16
59	circuit board		1	137	Washer	Φ8.5×Φ24×1.5	1
60	Lower case of small watch		1	138	Spring Washer	Φ12	8
61	Fixed plate of small electronic watch	200×166×4	1	139	Spring Washer	Φ8	7
62	USB circuit board		1	140	Nylon Lock Nut	M8	21
63	Loudspeaker box		2	141	Nylon Lock Nut	M10	8
64	Connector		1	142	Nylon Lock Nut	M10	2
65	Roller		1	143	Nylon Lock Nut	M12	2
66	Small pin shaft		1	144	Cross Recessed Mushroom Head Tapping Screws	ST3.5×12	26
67	Bend plate		1	145	Cross Recessed Mushroom Head Tapping Screws	ST3.5×12	6
68	Hand-clap switch frame		1	146	Cross Recessed Mushroom Head Tapping Screws	ST3.5×12	8
69	Hand-clap switch seat		1	147	Cross Recessed Mushroom Head Tapping Screws	ST4.0×12	8
70	Hand clap switch spring		2	148	Cross Recessed Mushroom Head Tapping Screws	ST3X12	4
71	Hand plate switch baseplate		1	149	Hexagon nut	M10	1
72	Cross Recessed Mushroom Head Tapping Screws	ST3.5X12	3	150	Flat Head Hexagon Riveted Nuts	M8	2
73	Paddle spring		2	151	Hexagon nut	M10	4
74	Switch limit seat		1	152	"E" Rings		16
75	Paddle fixed shaft		1	153	Retaining Rings for Shaft	Φ25	1
76	Bottom guard	1040×759×1.5	1	154	Right cover of right handrail base		1
77	Key circuit board		2	155	Left cover of right handrail base		1
78	The upper left hand holds the heartbeat seat		1	156	Cross Recessed Pan Head Drilling Screw	ST4.2×15	8

Welcome to the user group of our products

We are delighted that you have joined the ranks of our equipment users. The main components of the equipment have been rigorously inspected and tested to ensure the highest possible product quality.

By using this manual, you will be able to carry out the installation, use and daily maintenance of the exercise staircase correctly. In the event of a malfunction during use, we provide the appropriate service.

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Before installation

Caution: read the following warnings carefully before installation and keep them for later reference.

Please note that you should consult your doctor before starting an exercise programme - especially if you are over 35 or have a previously diagnosed medical condition.

If you experience chest pain, nausea, dizziness or shortness of breath during exercise, stop training immediately and consult your doctor before resuming.

PRECAUTIONS - Safety during use

Always follow basic safety precautions when using this equipment to minimise the risk of injury, fire or damage to the equipment.

Detailed information on safety mechanisms is contained in other sections of this manual. Please read them carefully and follow all recommendations.

Safety rules include:

- Read the entire manual before installing and using the equipment. Pay attention to all markings on the equipment.
- Do not allow children or anyone unfamiliar with the operation of the equipment to stand on or near it. Do not leave children unattended near the equipment.
- This equipment can be used by children aged 8+ and people with reduced physical, sensory, or mental abilities only under supervision. Children must not play with or maintain the device without adult guidance.
- Ensure that all users wear appropriate clothing and footwear - loose clothing should be avoided. Shoes with heels or leather soles are not recommended. Remove dirt and pebbles from soles. Long hair should be tied up.
- Do not leave the appliance unattended when it is switched on. Unplug it when not in use, before cleaning or before servicing.
- Use only the supplied power adapter and plug it into a suitable earthed power socket as marked on the unit.
- Take special care when assembling and disassembling the unit.
- Read, understand and test emergency stop procedures before first use.
- Route the power cord so that it is not likely to be trampled, crushed or damaged by objects - including the appliance.

Ventilation and positioning of the appliance

- Ensure adequate ventilation - do not place anything on top of the appliance that could block the ventilation openings.
- Mount and use the unit on a stable, flat surface.
- Ensure the equipment is at least 1 meter away from walls or other objects on the sides, and 2 meters at the back (for treadmills, adjust accordingly).
- Keep the training stairs at a sufficient distance from other equipment.

Protection against water and moisture

- Keep the device away from water and moisture.
- Do not use the equipment in wet areas.
- Do not use the equipment if its cord or plug is damaged, does not work properly, has been dropped, damaged or exposed to water. In such cases, contact service immediately.
- Do not operate the equipment while using aerosol sprays or oxygen.

Maintenance and operation

- Regularly maintain your equipment to ensure it is in working order
- Before use, inspect the equipment for damage, wear or loose parts and repair, replace or tighten as necessary.
- User weight limit: persons weighing more than 150 kg (330 lbs) may not use this device.
- The unit is not intended for outdoor use.
- Do not attempt to service the equipment yourself, except in accordance with the maintenance instructions in this manual.

Behaviour during use

- Do not insert or place any objects in the openings of the appliance.
- Keep your hands away from moving parts.
- Do not place any objects on the armrests, handles, console or protective covers.
- Do not lean on, push or pull the appliance when it is switched on



Individual components:

1. Display screen
2. Manual heart rate monitor (left)
3. Manual heart rate monitor (right)
4. Upper handrail (left)
5. Top handrail (right)
6. Handrail base (left)
7. Handrail base (right)
8. Hand grip
9. Step
10. Step connector plate
11. Step shoe (right)
12. Anti-slip tread (right)
13. Shoe (left)
14. Non-slip footplate (left)
15. Support base
16. Main body
17. Fastening element



Packaging content

1. Main unit body
2. Support base (right)
3. Upper handrail (right)
4. Top handrail (left)
5. Supporting base (left)
6. Fastening element
7. Handrail base cover (left)
8. Handrail base protector
9. Handrail base protector (right)
10. Handrail cover
11. Handrail holder
12. Handrail base (right)
13. Handrail base (left)
14. Joint with display screen
 - Operating instructions
 - Power supply cable
 - Technical accessories kit



STEPS FOR UNPACKING THE UNIT

1. Remove the top cover and the side covers of the wooden box. Then remove all the accessories inside
2. Grasp the product where shown, slide out the pallet and carefully place the unit on the floor. (The use of lifting equipment is not required for each unit.
3. Place the bracket on the main unit and secure it with four M10×25 screws and four Φ10 washers.
4. Lift the product to the appropriate height and hold it in place
5. Place the two support bases under the main body - as indicated by the arrow. Then proceed to the installation stage of the unit.



INSTALLATION STEPS - follow the illustrations

Step 1: Installation of the support base (left and right)

After removing the main body, install the two support bases according to the instructions in the illustration. Screw them on each side with ten M10×20 allen screws and ten Φ10 washers. (The main body requires support to make it vertical).

- 1) Main body of the unit
- 2) Support base (right)
- 3) Support base (left)

Step 2: Installing the handrail base

Remove the handrail base and install it according to the position indicated in the illustration. Tighten on each side with four M10×20 bolts and four Φ10 washers. (Bolts should not be tightened yet).

- 1) Handrail base (left)
- 2) Handrail base (right)
- 3) Main body of the unit
- 4) Cable to emergency stop

Step 3: Installing the display joint

Remove the joint and install it in the location shown. Attach the joint to the display screen with two M10×20 screws and two Φ10 washers on each side. Tighten the screws.

- 1) Joint with display screen

Step 4: Mounting the holder

Fix the bracket with one M10×20 screw and one Φ10 washer on each side. (Do not tighten the screws at this stage).

- 1) Handle

Step 5: Installing the upper handrails (left and right)

1. Fasten the left and right top handrails and handles using two M10×35 bolts and four Φ10 washers on each side.
2. Fix the left and right upper handrails using four M8×15 bolts and four Φ8 washers. Before fixing the upper handrails laterally, place the joint with the display as shown.
3. You can now tighten all previously loose screws.
 - 1) Top handrail (left)
 - 2) Upper handrail (right)
 - 3) Handle
 - 4) Pivot cover

Step 6: Assembly of the console and wiring

1. All of the console's wiring harnesses pass through the indicated opening. Take care to keep them stable so that they do not fall out.
2. Connect each harness according to the order: number 1 to number 1, number 2 to number 2 and so on. Connect all wires in this way.
 - 1) Console
 - 2) All console wiring harnesses exit from this port. Label the wires according to the order of connection: number 1 connects to number 1, number 2 to number 2 and so on.
 - 3) Pivot cover

Step 7: Installing the pivot cover

- 12 M6×12 phillips-head screws are used for mounting the left boot
- 4 of the same screws are used to mount the rear section.
 - 1) Pivot cover

Step 8: Assembly of handrail guards and bases

1. 6 M6×12 Allen-head screws are used to fit the handrail guard on each side.
2. Use 5 M6×12 screws on each side to fit the handrail base guard.
 - 1) Handrail base guard
 - 2) Handrail base guard



ELECTRONIC PANEL DIAGRAM - DISPLAY FUNCTIONS

The training stairs is equipped with an electronic counter with LED window, which shows the following parameters during training:

- **Workout time:** range 0:00-99:59 minutes
- **Steps:** number of steps taken
- **Calories:** the counter increments by 1 kcal every 5 steps
- **Distance:** range 0.0-99.99 km
- **Heart rate:** range 40-180 beats per minute (BPM)
- **Training level:** scale of 1 to 20 (the lower the level, the more resistance and slower the pace)
- **Matrix window:** displays programme graphics and support messages

DESCRIPTION OF THE PANEL BUTTONS FUNCTIONS

Basic control:

- **[START]** - Start: When the power is connected, the unit performs a self-test. When the screen appears, press [START] - the timer counts down 3 seconds and then the workout starts according to the selected mode.
- **[STOP]** - Stop: Stops the unit and resets all displayed values.
- **[COOLDOWN]** - Pause: Pauses the workout (speed= 0) but retains time, distance and calories. Another press of [STOP] resets the values and restores the ready state.

Workout mode buttons:

- **[FATBURN]** - Fat Burning: Activates the weight reduction programme (after pressing [START]).
- **[MOUNTAINCLMB]** - Climbing: Allows you to set mountain training according to defined parameters.
- **[HILL INTERVAL]** - Mountain intervals: hilly exercise mode with adjustable intensity.
- **[TIME]** - Timed mode: Allows you to set the training time (+/-), then activate via [START].
- **[DISTANCE]** - Distance mode: Allows you to set the distance (+/-), then activate by [START].
- **[CALORIES]** - Calorie mode: Allows you to set the calorie value to burn (+/-), then start via [START].
- **[+]/[-]** - Speed and parameter adjustment: Increases or decreases the intensity level (1-20). In selection modes, it is also used to set time and distance.

HOW TO START THE DEVICE

1. Plug in the power cord and turn on the power switch located on the front panel
2. Once the self-test is complete, wait for the screen to appear
3. Press the [START] button - it will start a 3 second countdown and start the selected training mode

HEART RATE READING

- Hold the heart rate sensors located on the left and right hand rails with both hands for 5-10 seconds
- Your pulse value will be displayed in the "HEART RATE" window

WAYS TO STOP YOUR WORKOUT

- Press [STOP].
- Use the emergency stop switch (safety button)
- Turn off the power with the main switch
- Stop the device by safely descending the steps

DAILY MAINTENANCE

Pedal and chain maintenance:

Although it is difficult to determine exactly when lubrication should be carried out, usually a symptom of the need for maintenance is a shaking of the machine or excessive noise. In such cases, it is recommended to:

1. Wipe the step surface with a clean, lint-free cloth.
2. Remove the side covers on the left and right sides to check the condition of the lubricant on the chains. If they are dry or lack lubricant, apply a special silent lubricant designed for moving mechanisms.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Notes before starting training:

- The machine should not be operated continuously for more than 8 hours a day.
- The maximum permissible user weight is 150 kilograms.

Training guide:

People over 35 - and younger people who are overweight - should consult their doctor before starting an exercise programme. In addition, people with diabetes, high blood pressure, a family history of heart disease, elevated blood fat levels or long-term physical inactivity should perform a medical examination and exercise test before starting to exercise.

Medical research confirms that adequate physical activity supports cardiovascular and muscle regeneration. It is most effective and safest to train in the range of 60%-85% of your maximum heart rate - this allows you to get the best results, with minimal risk of overload.



CALCULATING YOUR MAXIMUM HEART RATE AND TRAINING ZONE

Example for a 35 year old:

- Maximum heart rate= 220 - age → 220 - 35= 185 beats/min
- Upper intensity limit: 185× 85%= 157 beats/min
- Lower intensity limit: 185× 60%= 111 beats/min
- Target heart rate range during exercise: 111-157 beats/min

The graph shows the safe heart rate range for different age groups

RECOMMENDED PHYSICAL ACTIVITY

As recommended by the American Society of Sports Medicine for healthy adults:

- Exercises involving large muscle groups, rhythmic and performed without interruption
- Duration: 20 to 60 minutes per session
- Frequency: 3-5 times per week
- Intensity: 60%-80% of maximum heart rate
- The training programme should also include strength training at moderate intensity - 2 times per week

TECHNICAL DATA

- Maximum load: 150 kilograms
- Power supply: 220-240VAC
- Effective number of steps: 3
- Speed range: 24 to 168 steps per minute
- Hand-held sensor for heart rate measurement
- Purpose: commercial
- Dimensions when folded: 162.5× 95× 203.5 cm
- Gross weight: 278 kilograms
- Net weight: 218 kilograms

Typical control system faults

Symptom	Possible cause	Corrective action
No display when the meter power switch is turned on	Power plug not inserted correctly	Reconnect the plug
Device stops automatically, but display works	System automatic protection	Press start button
Code E01 displayed	Communication error	1. Check communication cables 2. Replace the display panel 3. Replace the controller
Display code E02	Controller or solenoid resistor failure	1. Check resistor cable 2. Check resistor fault 3. Replace the controller
Code E04 displayed	Hardware overload	1. Check for resistor overload 2. Replace the controller
Code E05 displayed	Software overload	1. Check if resistor has been burned out 2. Replace controller
After commissioning, the device works only when a person is present, then resets after 2 sec.	Incorrect connection of the light sensor	1. Check light sensor connection 2. Replace control unit
No response or reset during operation	Possible brake failure/locked mechanism	1. Check condition of brake 2. Check mechanism is not locked 3. Replace the controller
Incorrect speed	Incorrect assembly of the photoelectric sensor on the disc	Check correct installation of photoelectric sensor
No display during start-up	Missing connection / damaged components	1. Check wiring 2. Replace power supply 3. Replace controller 4. Replace electronic counter

Nr.	Opis	Rozmiar	Ilość	Nr	Opis	Rozmiar	Ilość
1	Rama jednostki głównej		1	79	Przełącznik kluczykowy 12X12		4
2	Zmontować i zespawać górną kolumnę		1	80	Przytrzymaj siedzisko lewą ręką		1
3	Podstawa lewej poręczy		1	81	Urządzenie do pomiaru tętna trzymane w dłoni		2
4	Podstawa prawej poręczy		1	82	Dolny ręczny monitor tętna		2
5	Uchwyt		2	83	Trzymaj uchwyt w kształcie serca prawą ręką		1
6	Lewa górna poręcz po prawej stronie		1	84	Trzymaj się prawą ręką siedziska z pulsem		1
7	Prawa górna poręcz		1	85			
8	Lewa podpora podstawy		1	86	Walek regulacyjny łańcucha	Φ10×50,5	1
9	Prawa podstawa wspornikowa		1	87	Tuleja ograniczająca	Φ13×Φ11×10	2
10	Zmontować i przyspawać płytkę regulacyjną łańcucha		1	88	Blok napinacza utrzymuje walek	Φ12*131,5	1
11	Przedni nośnik koła zębatego		1	89	Pod osłoną boczną		2
12	Tylny uchwyt na sprzęt		1	90	Sprężyna napinająca		1
13	Spawanie montażowe mocowania koła sterującego magnetycznego		1	91	Oslona magnetorezystywna	579,8 × 330 × 2	1
14	Napęd ramy koła pasowego		1	92	Przesuń koło 1		3
15	Ekran wyświetlacza		1	93	Tuleja płyty wspornikowej	Φ15×1,5×22,5	16
16	Zestaw kół magnetycznych		1	94	Górna płyta nośna		2
17	Zestaw mat podłogowych	50×70×10	3	95	Lewy bieźnik		1
18	Nóż poziomujący		2	96	PVC bieźnik		2
19	Uniwersalna śruba		2	97	Prawy bieźnik		1
20	Nakrętka M16	M16	2	98	Płyta PS 1		1
21	Duża kombinacja łańcuchowa		2	99	Płyta PS 2		1
22	Mała kombinacja łańcuchowa		1	100	Wyłącznik awaryjny		1
23	Mała przekładnia napędowa		1	101	Płytki czujnika fotoelektrycznego		2
24	5X5 rowek		1	102	Płytki mocująca filtr	579,8 × 330 × 2	1
25	Pas napędowy 320J8		1	103	Mały filtr		1
26	Koło zębate		1	104	Kontroler ekranu dotykowego		1
27	Podstawa przełącznika kłaśnięcia		1	105	Płytki mocująca do urządzeń elektrycznych	395×114×2	1
28	Wewnątrz lewej osłony		1	106	Zasilacz		1
29	Wewnątrz prawej osłony		1	107	Dolny panel sterowania maszyny schodowej		1
30	Przezroczysta osłona	241,8 × 36 × 18	2	108	Tuleja	Φ25 × Φ12	4
31	Prawa osłona poręczy		2	109	Podkładka nylonowa		16
32	Oslona boczna	117,4 × 187,9 × 2	2	110	Łożysko	608-D22	16
33	Oslona przednia	765×235,9×2	1	111	Uniwersalne gniazdo łożyska		4
34	Lewa wewnętrzna płyta ochronna wysięgnika	319,4 × 254,1 × 2	1	112	Łożysko	6005	2
35	Prawa wewnętrzna płyta ochronna wysięgnika		1	113	Łożysko	6800	2
36	Oslona lewej nogi	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Śruby z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M6×12	20
37	Oslona prawej nogi	316,4×195,1×2	1	115	Śruby z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M6×12	38
38	Oslona lewej poręczy		2	116	Śruby z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M6×14	10
39	Prawa osłona szyjki		1	117	Śruby z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×25	4

40	Lewa pokrywa szyjki		1	118	Śruby z łbem stożkowym z gniazdem sześciokątnym	M10×70	8
41	Oslona góna		1	119	Śruba imbusowa	M6×12	46
42	Listwa wykończeniowa prawa		1	120	Śruba imbusowa	M6×20	12
43	Listwa wykończeniowa lewa		1	121	Śruba imbusowa	M10×20	34
44	Lewa wewnętrzna osłona	1292,9×416×3	1	122	Śruby z łbem grzybkowym z rowkiem krzyżowym	ST4.0×12	22
45	Prawa wewnętrzna osłona		1	123	Śruba imbusowa	M6×10	6
46	Płytki mocująca		2	124	Śruba imbusowa	M10×35	14
47	Prawa pokrywa podstawy lewej poręczy		1	125	Śruba imbusowa	M8×15	10
48	Lewa pokrywa podstawy lewej poręczy		1	126	Śruba z łbem płaskim i gniazdem sześciokątnym	M12×110	2
49	Pokrywa zewnętrzna		2	127	Śruba z łbem sześciokątnym	M6×12	10
50	Góna osłona		1	128	Śruba z łbem sześciokątnym	M12×50	8
51	Przed góną osłoną		1	129	Śruba z łbem sześciokątnym z gniazdem	M8×25	10
52	Nakładka		8	130	Śruba z łbem sześciokątnym z gniazdem	M8×30	4
53	Płytki łącząca		8	131	Śruba z łbem sześciokątnym	M8×55	1
54	Pręt łączący pedał	Φ8×647	8	132	Śruba z łbem sześciokątnym	M10×60	1
55	Krótki wałek łączący pedału	Φ6×556	8	133	Śruba z łbem sześciokątnym	M8×16	1
56	Przegroda		1	134	Podkładka	Φ10	48
57	Płytki drukowana		1	135	Podkładka	Φ12	12
58	Płytki główna		1	136	Podkładka	Φ8	16
59	Płytki drukowana		1	137	Podkładka	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Dolna obudowa małego zegarka		1	138	Podkładka sprężysta	Φ12	8
61	Stała płytki małego zegarka elektronicznego	200×166×4	1	139	Podkładka sprężysta	Φ8	7
62	Płytki drukowana USB		1	140	Nylonowa nakrętka zabezpieczająca	M8	21
63	Obudowa głośnika		2	141	Nakrętka nylonowa	M10	8
64	Złącze		1	142	Nakrętka zabezpieczająca nylonowa	M10	2
65	WAŁEK FITNESS / ROLLER		1	143	Nakrętka zabezpieczająca nylonowa	M12	2
66	Mały trzpień sworzniowy		1	144	Śruby z łbem grzybkowym z rowkiem krzyżowym	ST3,5×12	26
67	Płytki wyginająca		1	145	Śruby z łbem grzybkowym z rowkiem krzyżowym	ST3,5×12	6
68	Oprawa przełącznika ręcznego		1	146	Śruby z łbem grzybkowym z rowkiem krzyżowym	ST3,5×12	8
69	Gniazdo przełącznika ręcznego		1	147	Śruby z łbem grzybkowym z rowkiem poprzecznym	ST4,0×12	8
70	Sprężyna przełącznika ręcznego		2	148	Wkręty z łbem grzybkowym z rowkiem krzyżowym	ST3X12	4
71	Podstawa przełącznika ręcznego		1	149	Nakrętka sześciokątna	M10	1
72	Śruby samogwintujące z łbem grzybkowym z rowkiem krzyżowym	ST3.5X12	3	150	Nakrętki sześciokątne z łbem płaskim	M	2
73	Sprężyna łopatkowa		2	151	Nakrętka sześciokątna	M10	4
74	Ogranicznik przełącznika		1	152	Pierścienie „E”		16
75	Wiosło z zamocowanym trzonkiem		1	153	Pierścienie ustalające do wału	Φ25	1
76	Oslona dolna	1040×759×1,5	1	154	Prawa osłona podstawy poręczy prawej		1
77	Płytki obwodu klucza		2	155	Lewa pokrywa podstawy prawej poręczy		1
78	Góna lewa ręka trzyma siedzisko z pulsem serca		1	156	Wkręt z łbem walcowym z rowkiem krzyżowym	ST4.2×15	8

Witamy w gronie użytkowników naszych produktów

Cieszymy się, że dołączyłeś do grona użytkowników naszego sprzętu. Główne elementy urządzenia zostały poddane rygorystycznej kontroli i testom, aby zapewnić jak najwyższą jakość produktu.

PL

Korzystając z niniejszej instrukcji, możesz prawidłowo przeprowadzić montaż, użytkowanie oraz codzienną konserwację schodów treningowych. W przypadku wystąpienia usterki podczas użytkowania zapewniamy odpowiednią obsługę serwisową.

WAŻNE INFORMACJE DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przed montażem

Uwaga! Przed rozpoczęciem montażu dokładnie zapoznaj się z poniższymi ostrzeżeniami i zachowaj je do późniejszego wglądu.

Uwaga! Przed rozpoczęciem programu treningowego należy skonsultować się z lekarzem — szczególnie jeśli masz powyżej 35 lat lub cierpisz na wcześniej zdiagnozowane schorzenia.

Jeśli podczas ćwiczeń wystąpi ból w klatce piersiowej, nudności, zawroty głowy lub duszność, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem przed jego wznowieniem.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI – Bezpieczeństwo podczas użytkowania

Podczas korzystania z tego urządzenia zawsze należy przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa, aby zminimalizować ryzyko obrażeń, pożaru lub uszkodzenia sprzętu.

Szczegółowe informacje dotyczące mechanizmów zabezpieczających zawarte są w innych częściach niniejszej instrukcji. Prosimy o ich uważne przeczytanie i stosowanie się do wszystkich zaleceń.

Zasady bezpieczeństwa obejmują:

- Przeczytaj całą instrukcję przed instalacją i użyciem urządzenia. Zwróć uwagę na wszystkie oznaczenia umieszczone na sprzęcie.
- Nie pozwalaj dzieciom ani osobom niezaznajomionym z działaniem urządzenia stać na nim ani w jego pobliżu. Nie pozostawiaj dzieci bez opieki w pobliżu sprzętu.
- Z urządzenia mogą korzystać dzieci powyżej 8 roku życia oraz osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych wyłącznie pod nadzorem. Dzieci nie mogą bawić się urządzeniem ani konserwować go bez nadzoru osoby dorosłej.
- Upewnij się, że wszyscy użytkownicy noszą odpowiednią odzież i obuwie — należy unikać luźnej odzieży. Nie zaleca się noszenia butów na obcasie ani z podeszwą skórzaną. Usuń zabrudzenia i kamyczki z podeszew. Długie włosy należy związać.
- Nie pozostawiaj urządzenia bez nadzoru, gdy jest włączone. Odłącz je od zasilania, gdy nie jest używane, przed czyszczeniem lub przed serwisem.
- Używaj wyłącznie dołączonego zasilacza i podłączaj go do odpowiedniego uziemionego gniazdka elektrycznego, zgodnie z oznaczeniami na urządzeniu.
- Zachowaj szczególną ostrożność podczas montażu i demontażu urządzenia.
- Przeczytaj, zrozum i przetestuj procedury awaryjnego zatrzymania przed pierwszym użyciem.
- Poprowadź przewód zasilający tak, by nie był narażony na zdeptanie, zgniecenie ani uszkodzenie przez przedmioty — również przez urządzenie.

Wentylacja i ustawienie urządzenia

- Zapewnij odpowiednią wentylację — nie umieszczaj niczego na urządzeniu, co mogłoby zasłonić otwory wentylacyjne.
- Urządzenie należy montować i użytkować na stabilnej, płaskiej powierzchni.
- Schody treningowe powinny znaleźć się w odpowiednio dużej odległości od pozostałych urządzeń.
- Upewnij się, że sprzęt znajduje się co najmniej 1 metr od ścian lub innych obiektów po bokach i 2 metry od tyłu (w przypadku bieżni dostosuj odpowiednio).

Ochrona przed wodą i wilgocią

- Trzymaj urządzenie z dala od wody i wilgoci.
- Nie używaj urządzenia w wilgotnych miejscach.
- Nie używaj sprzętu, jeśli jego przewód lub wtyczka są uszkodzone, nie działa poprawnie, został upuszczony, uszkodzony lub narażony na działanie wody. W takich przypadkach niezwłocznie skontaktuj się z serwisem.
- Nie należy obsługiwać urządzenia podczas stosowania aerozoli lub tlenu.

Konserwacja i eksploatacja

- Regularnie konserwuj sprzęt, aby zapewnić jego sprawność
- Przed użyciem sprawdź urządzenie pod kątem uszkodzeń, zużycia lub poluzowanych części i napraw je, wymień lub dokręć w razie potrzeby.
- Limit wagowy użytkownika: osoby ważące powyżej 150 kg (330 lbs) nie mogą korzystać z tego urządzenia.
- Urządzenie nie jest przeznaczone do użytku na zewnątrz.
- Nie próbuj samodzielnie serwisować sprzętu, chyba że zgodnie z instrukcjami konserwacyjnymi zawartymi w tej instrukcji.

Zachowanie podczas użytkowania

- Nie wkładaj ani nie umieszczaj żadnych przedmiotów w otworach urządzenia.
- Trzymaj ręce z dala od ruchomych części.
- Nie umieszczaj żadnych przedmiotów na podłokietnikach, uchwytach, konsoli ani osłonach ochronnych.
- Nie opieraj się, nie popychaj ani nie ciągnij urządzenia, gdy jest ono włączone



Poszczególne elementy:

1. Ekran wyświetlacza
2. Ręczny czujnik tętna (lewy)
3. Ręczny czujnik tętna (prawy)
4. Górna poręcz (lewa)
5. Górna poręcz (prawa)
6. Podstawa poręczy (lewa)
7. Podstawa poręczy (prawa)
8. Uchwyt
9. Stopień
10. Płytkę łączącą stopnie
11. Stopka (prawa)
12. Stopka antypoślizgowa (prawa)
13. Stopka (lewa)
14. Stopka antypoślizgowa (lewa)
15. Podstawa wsporcza
16. Główny korpus
17. Element mocujący



Zawartość opakowania

1. Główny korpus urządzenia
2. Podstawa wsporcza (prawa)
3. Górna poręcz (prawa)
4. Górna poręcz (lewa)
5. Podstawa wsporcza (lewa)
6. Element mocujący
7. Osłona podstawy poręczy (lewa)
8. Osłona poręczy
9. Osłona podstawy poręczy (prawa)
10. Osłona poręczy
11. Uchwyt
12. Podstawa poręczy (prawa)
13. Podstawa poręczy (lewa)
14. Przegub z ekranem wyświetlacza
 - Instrukcja obsługi
 - Przewód zasilający
 - Zestaw akcesoriów technicznych



KROKI ROZPAKOWANIA URZĄDZENIA

1. Usuń górną pokrywę oraz boczne osłony drewnianej skrzyni. Następnie wyjmij wszystkie akcesoria znajdujące się wewnątrz
2. Chwyc produkt w miejscu pokazanym na rysunku, wysuń paletę i ostrożnie postaw urządzenie na podłodze. (Zastosowanie sprzętu do podnoszenia nie jest wymagane dla każdego egzemplarza.)
3. Umieść wspornik na głównej jednostce i przykręć go czterema śrubami M10×25 oraz czterema podkładkami Φ10
4. Unieś produkt na odpowiednią wysokość i przytrzymaj
5. Umieść dwie podstawy wsporcze pod głównym korpusem — zgodnie z kierunkiem wskazanym strzałką. Następnie przejdź do etapu instalacji urządzenia.



KROKI MONTAŻU - postępuj zgodnie z ilustracjami

Krok 1: Montaż podstawy wsporczej (lewej i prawej)

Po wyjęciu głównego korpusu, zainstaluj dwie podstawy wsporcze zgodnie z instrukcją z ilustracji. Przykręć je po każdej stronie dziesięcioma śrubami imbusowymi M10×20 oraz dziesięcioma podkładkami Φ10. (Główny korpus wymaga podpory, aby ustawić go w pionie.)

- 1) Główny korpus urządzenia
- 2) Podstawa wsporcza (prawa)
- 3) Podstawa wsporcza (lewa)

Krok 2: Montaż podstawy poręczy

Wyjmij podstawę poręczy i zamontuj ją zgodnie z pozycją wskazaną na ilustracji. Przykręć po każdej stronie czterema śrubami M10×20 i czterema podkładkami Φ10. (Śrub nie należy jeszcze dokręcać.)

- 1) Podstawa poręczy (lewa)
- 2) Podstawa poręczy (prawa)
- 3) Główny korpus urządzenia
- 4) Przewód do wyłącznika awaryjnego

Krok 3: Montaż przegubu wyświetlacza

Wyjmij przegub i zamontuj go w pokazanym miejscu. Przymocuj przegub z ekranem wyświetlacza dwoma śrubami M10×20 i dwoma podkładkami Φ10 z każdej strony. Dokręć śruby.

- 1) Przegub z ekranem wyświetlacza

Krok 4: Montaż uchwytu

Przymocuj uchwyt jedną śrubą M10×20 i jedną podkładką Φ10 z każdej strony. (Śrub nie dokręcaj na tym etapie.)

- 1) Uchwyt

Krok 5: Montaż górnych poręczy (lewej i prawej)

1. Przymocuj lewe i prawe górne poręcze oraz uchwyty za pomocą dwóch śrub M10×35 i czterech podkładek Φ10 z każdej strony.
2. Przymocuj lewe i prawe górne poręcze za pomocą czterech śrub M8×15 i czterech podkładek Φ8. Przed bocznym zamocowaniem górnych poręczy, umieść przegub z wyświetlaczem zgodnie z ilustracją.
3. Teraz możesz dokręcić wszystkie wcześniej luźno przykręcone śruby.

- 1) Górna poręcz (lewa)
- 2) Górna poręcz (prawa)
- 3) Uchwyt
- 4) Osłona przegubu

Krok 6: Montaż konsoli i okablowania

1. Wszystkie wiązki przewodów konsoli przechodzą przez wskazane otwarcie. Zadbaj o ich stabilność, by nie wypadły.
2. Połącz każdą wiązkę zgodnie z kolejnością: numer 1 do numeru 1, numer 2 do numeru 2 itd. Podłącz wszystkie przewody w ten sposób.
 - 1) Konsola
 - 2) Wszystkie wiązki przewodów konsoli wychodzą z tego portu. Oznacz przewody zgodnie z kolejnością połączeń: nr 1 łączy się z nr 1, nr 2 z nr 2 i tak dalej.
 - 3) Osłona przegubu

Krok 7: Montaż osłony przegubu

- 12 śrub typu M6×12 z łbem walcowym imbusowym służy do montażu lewej osłony przegubu
- 4 takie same śruby służą do montażu tylnej części.
 - 1) Osłona przegubu

Krok 8: Montaż osłon i podstaw poręczy

1. Po 6 śrub M6×12 z łbem walcowym imbusowym używanych jest do zamocowania osłony poręczy z każdej strony.
2. Do montażu osłony podstawy poręczy użyj 5 śrub M6×12 z każdej strony.
 - 1) Osłona poręczy
 - 2) Osłona podstawy poręczy



SCHEMAT PANELU ELEKTRONICZNEGO – FUNKCJE WYŚWIETLANIA

PL

Urządzenie wyposażone jest w elektroniczny licznik z oknem LED, który podczas treningu prezentuje następujące parametry:

- **Czas treningu:** zakres 0:00–99:59 minut
- **Kroki:** liczba wykonanych kroków
- **Kalorie:** licznik zwiększa wartość o 1 kcal co każde 5 kroków
- **Dystans:** zakres 0.0–99.99 km
- **Tętno:** zakres 40–180 uderzeń na minutę (BPM)
- **Poziom treningu:** skala od 1 do 20 (im niższy poziom, tym większy opór i wolniejsze tempo)
- **Matrycowe okno:** wyświetla grafikę programu i komunikaty pomocnicze

OPIS FUNKCJI PRZYCISKÓW PANELU

Podstawowe sterowanie:

- [START] – Start: Po podłączeniu zasilania urządzenie wykonuje autotest. Po pojawieniu się ekranu, naciśnij [START] — licznik czasu odliczy 3 sekundy, po czym rozpocznie się trening zgodnie z wybranym trybem.
- [STOP] – Stop: Zatrzymuje urządzenie i zeruje wszystkie wyświetlane wartości.
- [COOLDOWN] – Pauza: Wstrzymuje trening (prędkość = 0), ale zachowuje czas, dystans i kalorie. Kolejne naciśnięcie [STOP] resetuje wartości i przywraca stan gotowości.

Przyciski trybów treningowych:

- [FATBURN] – Spalanie tłuszczu: Aktywuje program redukcji masy ciała (po naciśnięciu [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] – Wspinaczka: Umożliwia ustawienie treningu górskiego według zdefiniowanych parametrów.
- [HILL INTERVAL] – Interwały górskie: Tryb ćwiczeń w terenie pagórkowatym z możliwością ustawienia intensywności.
- [TIME] – Tryb czasowy: Pozwala ustawić czas treningu (+/-), następnie aktywować poprzez [START].
- [DISTANCE] – Tryb dystansu: Umożliwia ustawienie dystansu (+/-), następnie rozpoczęcie treningu przez [START].
- [CALORIES] – Tryb kalorii: Pozwala ustawić wartość kaloryczną do spalenia (+/-), potem uruchomić poprzez [START].
- [+]/[-] – Regulacja prędkości i parametrów: Zwiększa lub zmniejsza poziom intensywności (1–20). W trybach wyboru służy także do ustawiania czasu i dystansu.

SPOSÓB URUCHOMIENIA URZĄDZENIA

1. Podłącz przewód zasilający i włącz przełącznik zasilania znajdujący się na przednim panelu
2. Po zakończeniu autotestu, poczekaj na pojawienie się ekranu
3. Naciśnij przycisk [START] – rozpocznie się odliczanie 3 sekundy i uruchomi wybrany tryb treningu

ODCZYT TĘTNA

- Chwyc czujniki tętna umieszczone na lewej i prawej poręczy obiema dłońmi przez 5–10 sekund
- Wartość pulsu zostanie wyświetlona w oknie "HEART RATE"

SPOSOBY ZATRZYMANIA TRENINGU

- Naciśnij [STOP]
- Użyj awaryjnego wyłącznika (przycisk bezpieczeństwa)
- Wyłącz zasilanie przełącznikiem głównym
- Zatrzymaj urządzenie poprzez bezpieczne zejście ze stopni

CODZIENNA KONSERWACJA

Konserwacja pedałów i łańcuchów:

Choć trudno dokładnie określić moment, w którym należy przeprowadzić smarowanie, zwykle objawem potrzeby konserwacji jest drżenie urządzenia lub nadmierny hałas. W takich przypadkach zaleca się:

1. Przetrzyj powierzchnię stopni czystą, niestrzępiącą się szmatką.
2. Zdemonstuj osłony boczne po lewej i prawej stronie, aby sprawdzić stan smaru na łańcuchach. Jeśli są suche lub brak na nich środka smarnego, nałóż specjalny, cichy preparat smarujący przeznaczony do mechanizmów ruchomych.

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ

Uwagi przed rozpoczęciem treningu:

- Urządzenie nie powinno pracować nieprzerwanie dłużej niż 8 godzin dziennie.
- Maksymalna dopuszczalna masa użytkownika wynosi 150 kilogramów.

Poradnik treningowy:

Osoby powyżej 35. roku życia — oraz młodsze z nadwagą — powinny skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego.

Dodatkowo, osoby z cukrzycą, nadciśnieniem, chorobami serca w rodzinie, podwyższonym poziomem tłuszczów we krwi lub długotrwałym brakiem aktywności fizycznej powinny wykonać badanie lekarskie i test wysiłkowy przed rozpoczęciem ćwiczeń.

Badania medyczne potwierdzają, że odpowiednia aktywność fizyczna wspomaga regenerację układu krążenia i mięśni. Najskuteczniej i najbezpieczniej jest trenować w zakresie 60%–85% maksymalnego tętna — pozwala to uzyskać najlepsze efekty, przy minimalnym ryzyku przeciążenia.



OBLICZANIE TĘTNA MAKSYMALNEGO I STREFY TRENINGOWEJ

Przykład dla osoby w wieku 35 lat:

- Tętno maksymalne = $220 - \text{wiek} \rightarrow 220 - 35 = 185$ uderzeń/min
- Górna granica intensywności: $185 \times 85\% = 157$ uderzeń/min
- Dolna granica intensywności: $185 \times 60\% = 111$ uderzeń/min
- Zakres docelowego tętna podczas ćwiczeń: 111–157 uderzeń/min

Wykres przedstawia bezpieczny zakres tętna dla różnych grup wiekowych

ZALECANA AKTYWNOŚĆ RUCHOWA

Zgodnie z zaleceniami Amerykańskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej dla zdrowych dorosłych:

- Ćwiczenia obejmujące duże grupy mięśni, rytmiczne i wykonywane bez przerwy
- Czas trwania: od 20 do 60 minut na sesję
- Częstotliwość: 3–5 razy w tygodniu
- Intensywność: 60%–80% tętna maksymalnego
- Program treningowy powinien zawierać również ćwiczenia siłowe o umiarkowanej intensywności — 2 razy w tygodniu

DANE TECHNICZNE

- Maksymalne obciążenie: 150 kilogramów
- Zasilanie: 220–240VAC
- Efektywna liczba stopni: 3
- Zakres prędkości: od 24 do 168 kroków na minutę
- Czujnik ręczny do pomiaru tętna
- Przeznaczenie: komercyjne
- Wymiary po złożeniu: 162,5 × 95 × 203,5 cm
- Masa brutto: 278 kilogramów
- Masa netto: 218 kilogramów

Typowe usterki systemów sterowania

Objaw	Możliwa przyczyna	Działanie naprawcze
Po włączeniu przełącznika zasilania licznika brak wyświetlania	Wtyczka zasilająca nie została prawidłowo wpięta	Ponownie podłącz wtyczkę
Urządzenie zatrzymuje się automatycznie, ale wyświetlacz działa	Systemowa ochrona automatyczna	Naciśnij przycisk rozpoczęcia pracy
Wyświetlany kod E01	Błąd komunikacji	1. Sprawdź przewody komunikacyjne 2. Wymień panel wyświetlacza 3. Wymień sterownik
Wyświetlany kod E02	Awaria sterownika lub opornika elektromagnetycznego	1. Sprawdź przewód opornika 2. Sprawdź uszkodzenie opornika 3. Wymień sterownik
Wyświetlany kod E04	Przeciążenie sprzętowe	1. Sprawdź, czy wystąpiło przeciążenie opornika 2. Wymień sterownik
Wyświetlany kod E05	Przeciążenie programowe	1. Sprawdź, czy opornik został spalony 2. Wymień sterownik
Po uruchomieniu urządzenie działa tylko przy obecności osoby, potem resetuje po 2 sek.	Nieprawidłowe podłączenie czujnika światła	1. Sprawdź połączenie czujnika światła 2. Wymień sterownik
Brak reakcji lub reset w trakcie pracy	Możliwe uszkodzenie hamulca / zablokowanie mechanizmu	1. Sprawdź stan hamulca 2. Sprawdź, czy mechanizm nie jest zablokowany 3. Wymień sterownik
Nieprawidłowa prędkość	Niewłaściwy montaż czujnika fotoelektrycznego na tarczy	Sprawdź poprawność montażu czujnika fotoelektrycznego
Brak wyświetlania podczas uruchomienia	Brak połączenia / uszkodzenie podzespołów	1. Sprawdź przewody 2. Wymień zasilacz 3. Wymień sterownik 4. Wymień licznik elektroniczny

Ne.	Popis	Velikost	Počet	C.	Popis	Velikost	Počet
1	Rám hlavní jednotky		1	79	12X12 klíčový spínač		4
2	Sestavte a svařte horní sloupek		1	80	Levou rukou přidržeťte sedadlo v poloze srdečního tepu		1
3	Základna levého madla		1	81	Ruční snímač srdečního tepu		2
4	Pravá základna madla		1	82	Dolní ruční snímač srdečního tepu		2
5	Rukojeť		2	83	Držte sedadlo Heartbeat v pravé ruce.		1
6	Levá horní pravá madla		1	84	Držte sedadlo Heartbeat pravou rukou.		1
7	Pravá horní pravá madla		1	85			
8	Levá podpěrná základna		1	86	Řetězová nastavovací hřídel	Φ10×50,5	1
9	Pravá podpěrná základna		1	87	Omezovací pouzdro	Φ13×Φ11×10	2
10	Sestavte a svařte desku pro nastavení řetězu.		1	88	Vodicí blok drží hřídel	Φ12*131,5	1
11	Přední nosič ozubeného kola		1	89	Pod boční ochranou		2
12	Zadní nosič převodovky		1	90	Napínací pružina		1
13	Svařování sestavy upevňovacího sedla magnetického ovládacího kola		1	91	Magnetorezistivní stínění	579,8 × 330 × 2	1
14	Pohon rámu řemenice		1	92	Přesuňte kolo 1		3
15	Zobrazovací obrazovka		1	93	Podpěrná deska pouzdra	Φ15×1,5×22,5	16
16	Kombinace magnetického ovládacího kola		1	94	Horní opěrná deska		2
17	Kombinace podlahových rohoží	50 × 70 × 10	3	95	Levý běhoun		1
18	Vyrovňovací noha		2	96	PVC běhoun		2
19	Univerzální šroub		2	97	Pravý běhoun		1
20	Matice M16	M16	2	98	PS deska 1		1
21	Velká kombinace řetězů		2	99	PS deska 2		1
22	Malá kombinace řetězů		1	100	Nouzový vypínač		1
23	Malé hnací ozubené kolo		1	101	Fotoelektrická snímací deska		2
24	5X5 drážka		1	102	Upevňovací deska filtru	579,8 × 330 × 2	1
25	320J8 hnací řemen		1	103	Malý filtr		1
26	Napínací ozubené kolo		1	104	Ovládání dotykové obrazovky		1
27	Základna spínače ovládaného tlesknutím		1	105	Upevňovací deska pro elektrické spotřebiče	395 × 114 × 2	1
28	Uvnitř levého krytu		1	106	Napájecí adaptér		1
29	Uvnitř pravého krytu		1	107	Spodní ovládací panel schodového stroje		1
30	Průhledný kryt	241,8 × 36 × 18	2	108	Pouzdro	Φ25 × Φ12	4
31	Kryt pravého madla		2	109	Nylonová podložka		16
32	Boční kryt	117,4 × 187,9 × 2	2	110	Ložisko	608-D22	16
33	Přední kryt	765 × 235,9 × 2	1	111	Univerzální ložiskové sedlo		4
34	Levá vnitřní ochranná deska výložníku	319,4 × 254,1 × 2	1	112	ložisko	6005	2
35	Pravá vnitřní ochranná deska výložníku		1	113	ložisko	6800	2
36	Kryt levé nohy	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Šestihranné šrouby se zápusťnou hlavou	M6×12	2
37	Kryt pravé nohy	316,4 × 195,1 × 2	1	115	Šrouby s šestihrannou hlavou a zápusťnou hlavou	M6×12	38
38	Kryt levého madla		2	116	Šrouby s šestihrannou hlavou a zápusťnou hlavou	M6×14	10
39	Pravý kryt krku		1	117	Šrouby s šestihrannou hlavou a zápusťnou hlavou	M10×25	4

40	Levý kryt krku		1	118	Šrouby s šestihrannou hlavou a zápusťnou hlavou	M10×70	8
41	Horní kryt		1	119	Imbusový šroub	M6×12	46
42	Ozdobná lišta pravá		1	120	Imbusový šroub	M6×20	12
43	Ozdobná lišta vlevo		1	121	Imbusový šroub	M10×20	34
44	Levá vnitřní ochrana	1292,9×416×3	1	122	Křížové zapuštěné šrouby s houbovou hlavou	ST4,0 × 12	22
45	Pravá vnitřní ochrana		1	123	Imbusový šroub	M6×10	6
46	Podpěrná deska		2	124	Šroub s vnitřním šestihranem	M10×35	14
47	Pravý kryt základny levého madla		1	125	Imbusový šroub	M8×15	10
48	Levý kryt levé základny madla		1	126	Šestihranná šroub s plochou hlavou	M12×110	2
49	Vnější kryt		2	127	Šroub s šestihrannou hlavou	M6×12	1
50	Horní kryt		1	128	Šestihranná šroubová hlava	M12×50	8
51	Před horním krytem		1	129	Šroub s šestihrannou hlavou	M8×25	10
52	Závit		8	130	Šestihranná šroubová hlava s vnitřním šestihranem	M8×30	4
53	Spojovací deska		8	131	Šroub s šestihrannou hlavou	M8×55	1
54	Tyč pedálu	Φ8×647	8	132	Šroub s šestihrannou hlavou	M10×60	1
55	Krátká spojovací hřídel pedálu	Φ6×556	8	133	Šroub s šestihrannou hlavou	M8×16	1
56	Přepážka		1	134	Podložka	Φ10	48
57	Deska plošných spojů		1	133	Podložka	Φ12	12
58	Základní deska		1	136	Podložka	Φ8	16
59	deska plošných spojů		1	137	Podložka	Φ8,5 × Φ24 × 1,5	1
60	Spodní část malých hodinek		1	138	Pružinová podložka	Φ12	8
61	Pevná deska malých elektronických hodinek	200×166×4	1	139	Pružná podložka	Φ8	7
62	USB deska plošných spojů		1	140	Nylonová pojistná matice	M8	2
63	Reproduktorová skříň		2	141	Nylonová pojistná matice	M10	8
64	Spojovací prvek		1	142	Nylonová pojistná matice	M10	2
65	VALEC		1	143	Nylonová pojistná matice	M12	2
66	Malý čepový hřídel		1	144	Křížové zapuštěné šrouby s houbovou hlavou	ST3,5×12	2
67	Ohýbaná deska		1	145	Křížové zapuštěné šrouby s houbovou hlavou	ST3,5×12	6
68	Rám spínače s ručním ovládáním		1	146	Křížové zapuštěné šrouby s houbovou hlavou	ST3,5×12	8
69	Sedadlo spínače s ručním ovládáním		1	147	Křížové zapuštěné šrouby s houbovou hlavou	ST4,0×12	8
70	Pružina pro spínač s ručním ovládáním		2	148	Křížové zapuštěné šrouby s houbovou hlavou	ST3X12	4
71	Základní deska ručního spínače		1	149	Šestihranná matice	M10	1
72	Křížové zapuštěné šrouby s houbovou hlavou	ST3,5X12	3	150	Ploché šestihranné nýtované matice	M	2
73	Pružinová pružina		2	151	Šestihranná matice	M10	4
74	Omezovací sedlo spínače		1	152	„E“ kroužky		16
75	Pádlo s pevnou hřídelí		1	153	Pojistné kroužky pro hřídel	Φ25	1
76	Spodní kryt	1040×759×1,5	1	154	Pravý kryt pravé základny madla		1
77	Deska s klíčem		2	155	Levý kryt pravé základny madla		1
78	Levá horní ruka drží sedadlo pro srdeční tep		1	156	Křížová zapuštěná šroubová hlava	ST4.2×15	8

Vítejte ve skupině uživatelů našich produktů

Jsme rádi, že jste se zařadili mezi uživatele našich zařízení. Hlavní součásti zařízení byly důkladně kontrolovány a testovány, aby byla zajištěna nejvyšší možná kvalita výrobků.

Pomocí tohoto návodu budete schopni správně provádět instalaci, používání a každodenní údržbu cvičných schodů. V případě poruchy během používání vám poskytneme odpovídající servis.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Před instalací

Upozornění: Před instalací si pozorně přečtěte následující upozornění a uschovejte si je pro pozdější použití.

Upozorňujeme, že před zahájením cvičebního programu byste se měli poradit se svým lékařem - zejména pokud je vám více než 35 let nebo máte již dříve diagnostikované zdravotní potíže.

Pokud během cvičení pocítíte bolest na hrudi, nevolnost, závratě nebo dušnost, okamžitě přerušete trénink a před pokračováním se poradte s lékařem.

OPATŘENÍ - Bezpečnost při používání

Při používání tohoto zařízení vždy dodržujte základní bezpečnostní opatření, abyste minimalizovali riziko zranění, požáru nebo poškození zařízení.

Podrobné informace o bezpečnostních mechanismech jsou uvedeny v dalších částech této příručky. Pečlivě si je přečtěte a dodržujte všechna doporučení.

Mezi bezpečnostní pravidla patří např.:

- Před instalací a používáním zařízení si přečtěte celý návod. Věnujte pozornost všem označením na zařízení.
- Nedovoľte, aby na zařízení nebo v jeho blízkosti stály děti nebo osoby, které nejsou obeznámeny s jeho obsluhou. Nenechávejte děti v blízkosti zařízení bez dozoru.
- Toto zařízení mohou používat děti starší 8 let a osoby se sníženými fyzickými, smyslovými nebo mentálními schopnostmi pouze pod dohledem. Děti nesmějí s tímto zařízením hrát ani jej udržovat bez dozoru dospělé osoby.
- Zajištěte, aby všichni uživatelé nosili vhodný oděv a obuv - je třeba se vyvarovat volného oblečení. Nedoporučuje se obuv s podpatky nebo koženou podrážkou. Z podrážek odstraňte nečistoty a kamínky. Dlouhé vlasy by měly být svázané.
- Nenechávejte zapnutý spotřebič bez dozoru. Pokud jej nepoužíváte, před čištěním nebo před údržbou jej odpojte ze sítě.
- Používejte pouze dodaný napájecí adaptér a zapojte jej do vhodné uzemněné zásuvky podle označení na přístroji.
- Při montáži a demontáži přístroje dbejte zvýšené opatrnosti.
- Před prvním použitím si přečtěte, pochopíte a vyzkoušejte postupy nouzového zastavení.
- Napájecí kabel vedte tak, aby nemohlo dojít k jeho pošlapání, rozdrčení nebo poškození předměty - včetně spotřebiče.

Větrání a umístění spotřebiče

- Zajištěte dostatečné větrání - na spotřebič nepokládejte nic, co by mohlo blokovat větrací otvory.
- Přístroj namontujte a používejte na stabilním, rovném povrchu.
- Zajištěte, aby bylo zařízení umístěno alespoň 1 metr od stěn nebo jiných předmětů po stranách a 2 metry od zadní strany (u běžeckých pásů proveďte odpovídající úpravy).
- Fitness schody udržujte v dostatečné vzdálenosti od ostatních zařízení.

Ochrana proti vodě a vlhkosti

- Přístroj uchovávejte mimo dosah vody a vlhkosti.
- Zařízení nepoužívejte ve vlhkých prostorách.
- Zařízení nepoužívejte, pokud je jeho kabel nebo zástrčka poškozená, nefunguje správně, bylo upuštěno, poškozeno nebo vystaveno vodě. V takových případech okamžitě kontaktujte servis.
- Při používání aerosolových sprejů nebo kyslíku zařízení nepoužívejte.

Údržba a provoz

- Pravidelně provádějte údržbu zařízení, abyste zajistili jeho funkční stav
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda není poškozeno, opotřebeno nebo zda nejsou uvolněné součásti, a podle potřeby je opravte, vyměňte nebo dotáhněte.
- Hmotnostní omezení uživatele: Toto zařízení nesmí používat osoby s hmotností vyšší než 150 kg.
- Přístroj není určen pro venkovní použití.
- Nepokoušejte se provádět servis zařízení sami, s výjimkou případů, kdy postupujete podle pokynů pro údržbu uvedených v tomto návodu.

Chování během používání

- Do otvorů zařízení nekládejte ani neumísťujte žádné předměty.
- Udržujte ruce v dostatečné vzdálenosti od pohyblivých částí.
- Nepokládejte žádné předměty na opěrky rukou, rukojeti, konzolu nebo ochranné kryty.
- O zapnutý spotřebič se neopírejte, netlačte na něj ani za něj netahejte.



Jednotlivé součásti:

1. Displej
2. Manuální monitor srdečního tepu (vlevo)
3. Manuální monitor srdečního tepu (vpravo)
4. Horní madlo (vlevo)
5. Horní madlo (vpravo)
6. Základna madla (vlevo)
7. Základna madla (vpravo)
8. POSILOVAČ ZÁPĚSTÍ
9. Stupátko
10. Spojovací deska stupínku
11. Stupátko (pravé)
12. Protiskluzový nášlap (vpravo)
13. Nášlapná plocha (vlevo)
14. Protiskluzová nášlapná deska (vlevo)
15. Podpěrná základna
16. Hlavní tělo
17. Upevňovací prvek



Obsah balení

1. Těleso hlavní jednotky
2. Nosná základna (vpravo)
3. Horní madlo (vpravo)
4. Horní madlo (vlevo)
5. Nosná základna (vlevo)
6. Upevňovací prvek
7. Kryt základny madla (vlevo)
8. Chráníč základny madla
9. Chráníč základny madla (vpravo)
10. Kryt zábradlí
11. Držák madla
12. Základna madla (pravá)
13. Základna madla (vlevo)
14. Kloub s displejem
 - Návod k obsluze
 - Napájecí kabel
 - Sada technického příslušenství



KROKY PRO VYBALENÍ JEDNOTKY

1. Odstraňte horní kryt a boční kryty dřevěné krabice. Poté vyjměte veškeré příslušenství uvnitř
2. Uchopte výrobek na vyobrazeném místě, vysuňte paletu a opatrně položte jednotku na podlahu. (U každé jednotky není nutné používat zvedací zařízení).
3. Umístěte držák na hlavní jednotku a zajistěte jej čtyřmi šrouby M10×25 a čtyřmi podložkami Φ10.
4. Zvedněte výrobek do vhodné výšky a podržte jej na místě.
5. Umístěte obě podpěry pod hlavní tělo - jak je naznačeno šipkou. Poté přejděte k fázi instalace jednotky.



KROKY INSTALACE - postupujte podle obrázků

Krok 1: Instalace opěrné základny (levé a pravé)

Po sejmutí hlavního tělesa nainstalujte obě podpěrné základny podle pokynů na obrázku. Přišroubujte je na každé straně deseti imbusovými šrouby M10×20 a deseti podložkami Φ10. (Hlavní těleso vyžaduje podpěru, aby bylo ve svislé poloze).

- 1) Hlavní tělo jednotky
- 2) Podstavec (vpravo)
- 3) Nosná základna (vlevo)

Krok 2: Instalace základny zábradlí

Vyjměte základnu madla a nainstalujte ji podle polohy uvedené na obrázku. Utáhněte na každé straně čtyřmi šrouby M10×20 a čtyřmi podložkami Φ10. (Šrouby by ještě neměly být dotaženy).

- 1) Základna madla (vlevo)
- 2) Základna zábradlí (vpravo)
- 3) Hlavní tělo jednotky
- 4) Kabel k nouzovému zastavení

Krok 3: Instalace kloubu displeje

Vyjměte kloub a nainstalujte jej na vyobrazené místo. Připevněte kloub k obrazovce displeje pomocí dvou šroubů M10×20 a dvou podložek Φ10 na každé straně. Šrouby utáhněte.

- 1) Kloub s obrazovkou displeje

Krok 4: Montáž držáku

Připevněte držák jedním šroubem M10×20 a jednou podložkou Φ10 na každé straně. (V této fázi šrouby nedotahujte).

- 1) Držák

Krok 5: Montáž horních madel (levého a pravého)

1. Připevněte levé a pravé horní madlo a rukojeti pomocí dvou šroubů M10×35 a čtyř podložek Φ10 na každé straně.
2. Připevněte levé a pravé horní madlo pomocí čtyř šroubů M8×15 a čtyř podložek Φ8. Před bočním upevněním horních madel umístěte spoj s displejem podle obrázku.

3. Nyní můžete dotáhnout všechny dříve uvolněné šrouby.

- 1) Horní madlo (vlevo)
- 2) Horní madlo (vpravo)
- 3) Madlo
- 4) Kryt otočného ramena

Krok 6: Montáž konzoly a kabeláže

1. Všechny kabelové svazky konzoly procházejí uvedeným otvorem. Dbejte na jejich stabilitu, aby nevypadly.
2. Připojte jednotlivé svazky podle pořadí: číslo 1 k číslu 1, číslo 2 k číslu 2 atd. Tímto způsobem připojte všechny vodiče.
 - 1) Konzola
 - 2) Všechny kabelové svazky konzoly vycházejí z tohoto otvoru. Označte vodiče podle pořadí připojení: číslo 1 se připojuje k číslu 1, číslo 2 k číslu 2 atd.
 - 3) Otočný kryt

Krok 7: Instalace krytu čepu

- K montáži levého krytu se používá 12 šroubů M6×12 s křížovou hlavou.
- 4 stejné šrouby se používají k montáži zadní části.
 - 1) Kryt čepu

Krok 8: Montáž ochranných krytů madel a podstavců

1. K montáži ochranného krytu madla na každé straně se používá 6 šroubů M6×12 s imbusovou hlavou.
2. K montáži krytu zábradlí základny se na každé straně použije 5 šroubů M6×12.
 - 1) Ochranný kryt základny madla
 - 2) Ochranný kryt podstavce madla



SCHÉMA ELEKTRONICKÉHO PANELU - FUNKCE DISPLEJE

Fitness schody jsou vybaveny elektronickým počítadlem s LED okénkem, které během tréninku zobrazuje následující parametry:

- **Čas tréninku: rozsah** 0:00-99:59 minut.
- **Kroky:** počet kroků
- **Kalorie:** počítadlo se každých 5 kroků zvýší o 1 kcal.
- **Vzdálenost: rozsah** 0,0-99,99 km
- **Tepová frekvence: rozsah** 40-180 tepů za minutu (BPM)
- **Tréninková úroveň: stupnice** od 1 do 20 (čím nižší úroveň, tím větší odpor a pomalejší tempo)
- **Okno Matrix:** zobrazuje grafiku programu a podpůrná hlášení.

POPIS FUNKCÍ TLAČÍTEK NA PANELU

Základní ovládání:

- [START] - Start: Po připojení napájení jednotka provede autotest. Po zobrazení obrazovky stiskněte tlačítko [START] - časovač odpočítá 3 sekundy a poté se spustí cvičení podle zvoleného režimu.
- [STOP] - Zastavení: Zastaví přístroj a vynuluje všechny zobrazené hodnoty.
- [COOLDOWN] - Pozastavení: Pozastaví trénink (rychlost = 0), ale zachová čas, vzdálenost a kalorie. Dalším stisknutím tlačítka [STOP] se hodnoty vynulují a obnoví se stav připravenosti.

Tlačítka režimu tréninku:

- [FATBURN] - Spalování tuků: Aktivuje program snižování hmotnosti (po stisknutí tlačítka [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Lezení: Umožňuje nastavit horský trénink podle definovaných parametrů.
- [HILL INTERVAL] - Horské intervaly: režim cvičení v kopcích s nastavitelnou intenzitou.
- [TIME] - Časový režim: Umožňuje nastavit čas tréninku (+/-) a poté aktivovat pomocí [START].
- [DISTANCE] (Vzdálenost) - Režim vzdálenosti: Časový limit pro trénink: 1 minuta, 2 minuty, 3 minuty: Umožňuje nastavit vzdálenost (+/-) a poté aktivovat pomocí [START].
- [CALORIES] - Režim kalorií: Umožňuje nastavit hodnotu spálených kalorií (+/-), poté spusťte pomocí [START].
- [+]/[-] - Nastavení rychlosti a parametrů: Zvyšuje nebo snižuje úroveň intenzity (1-20). V režimech výběru slouží také k nastavení času a vzdálenosti.

JAK SPUSTIT ZAŘÍZENÍ

1. Zapojte napájecí kabel a zapněte vypínač umístěný na předním panelu.
2. Po dokončení autotestu počkejte, až se zobrazí obrazovka
3. Stiskněte tlačítko [START] - spustí se 3sekundové odpočítávání a začne vybraný tréninkový režim.

ODEČET TEPOVÉ FREKVENCE

- Držte snímače srdečního tepu umístěné na levém a pravém madle oběma rukama po dobu 5-10 sekund.
- V okně "HEART RATE" se zobrazí hodnota vašeho tepu.

ZPŮSOBY ZASTAVENÍ TRÉNINKU

- Stiskněte tlačítko [STOP].
- Použijte nouzový vypínač (bezpečnostní tlačítko)
- Vypněte napájení hlavním vypínačem
- Zastavte zařízení bezpečným sestupem po schodech dolů

KAŽDODENNÍ ÚDRŽBA

Údržba pedálů a řetězu:

Ačkoli je obtížné přesně určit, kdy by mělo být mazání provedeno, obvykle je příznakem potřeby údržby chvění stroje nebo nadměrný hluk. V takových případech se doporučuje:

1. Otřete povrch schůdků čistým hadříkem, který nepouští vlákna.
2. Sejmout boční kryty na levé a pravé straně a zkontrolovat stav maziva na řetězech. Pokud jsou suché nebo na nich chybí mazivo, použijte speciální tiché mazivo určené pro pohyblivé mechanismy.

POKYNY PRO CVIČENÍ

Poznámky před zahájením tréninku:

- Stroj by neměl být v provozu nepřetržitě déle než 8 hodin denně.
- Maximální přípustná hmotnost uživatele je 150 kg.

Příručka pro školení:

Osoby starší 35 let - a mladší osoby s nadváhou - by se měly před zahájením cvičebního programu poradit se svým lékařem. Kromě toho by lidé s cukrovkou, vysokým krevním tlakem, srdečním onemocněním v rodinné anamnéze, zvýšenou hladinou krevních tuků nebo dlouhodobou fyzickou nečinností měli před zahájením cvičení provést lékařské vyšetření a cvičební test.

Lékařský výzkum potvrzuje, že přiměřená fyzická aktivita podporuje regeneraci kardiovaskulárního systému a svalů. Nejúčinnější a nejbezpečnější je cvičit v rozmezí 60-85 % maximální tepové frekvence - to umožňuje dosáhnout nejlepších výsledků s minimálním rizikem přetížení.



VÝPOČET MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE A TRÉNINKOVÉ ZÓNY

Příklad pro 35letého člověka:

- Maximální tepová frekvence = $220 - \text{věk} \rightarrow 220 - 35 = 185$ tepů/min.
- Horní hranice intenzity: $185 \times 85\% = 157$ tepů/min
- Dolní hranice intenzity: $185 \times 60\% = 111$ tepů/min
- Cílové rozmezí tepové frekvence při cvičení: 111-157 tepů/min

Graf ukazuje bezpečné rozmezí tepové frekvence pro různé věkové skupiny.

DOPORUČENÁ FYZICKÁ AKTIVITA

Podle doporučení Americké společnosti sportovní medicíny pro zdravé dospělé:

- Cvičení zahrnující velké svalové skupiny, rytmické a prováděné bez přerušení.
- Doba trvání: 20 až 60 minut na jedno sezení
- Frekvence: 3-5krát týdně
- Intenzita: 60-80 % maximální tepové frekvence
- Tréninkový program by měl zahrnovat také silový trénink s mírnou intenzitou - 2krát týdně.

TECHNICKÉ ÚDAJE

- Maximální zátěž: 150 kg
- Napájení: 220–240VAC
- Efektivní počet kroků: 3
- Rozsah rychlosti: 24 až 168 kroků za minutu
- Ruční snímač pro měření tepové frekvence
- Určení: komerční
- Rozměry ve složeném stavu: 162,5 × 95 × 203,5 cm
- Hrubá hmotnost: 278 kg
- Čistá hmotnost: 218 kg

Typické závady řídicího systému

Symptom	Možná příčina	Nápravné opatření
Po zapnutí vypínače měřiče se nezobrazuje žádný displej	Napájecí zástrčka není správně zasunuta	Znovu zapojte zástrčku
Přístroj se automaticky zastaví, ale displej funguje	Automatická ochrana systému	Stiskněte tlačítko spuštění
Zobrazí se kód E01	Chyba komunikace	1. Zkontrolujte komunikační kabely 2. Vyměňte panel displeje 3. Vyměňte řídicí jednotku
Zobrazení kódu E02	Porucha regulátoru nebo solenoidového odporu	1. Zkontrolujte kabel rezistoru 2. Zkontrolujte závadu rezistoru 3. Vyměňte řídicí jednotku
Zobrazí se kód E04	Hardwarové přetížení	1. Zkontrolujte přetížení rezistoru 2. Vyměňte řídicí jednotku
Zobrazí se kód E05	Softwarové přetížení	1. Zkontrolujte, zda nedošlo k přepálení rezistoru 2. Vyměňte řídicí jednotku
Po uvedení do provozu zařízení funguje pouze v přítomnosti osoby, pak se po 2 s resetuje.	Nesprávné připojení světelného čidla	1. Zkontrolujte připojení světelného čidla 2. Vyměňte řídicí jednotku
Žádná odezva nebo resetování během provozu	Možná porucha brzdy / zablokovaný mechanismus	1. Zkontrolujte stav brzdy 2. Zkontrolujte, zda není mechanismus zablokován 3. Vyměňte řídicí jednotku
Nesprávné otáčky	Nesprávná montáž fotoelektrického snímače na kotouči	Zkontrolujte správnou montáž fotoelektrického snímače
Při spuštění se nezobrazuje žádný displej	Chybějící připojení / poškozené součásti	1. Zkontrolujte zapojení 2. Vyměňte napájecí zdroj 3. Vyměňte řídicí jednotku 4. Vyměňte elektronický čítač

Nej.	Beskrivelse	Størrelse	Antal	Nr.	Beskrivelse	Størrelse	Antal
1	Hovedramme		1	79	12X12 nøglekontakt		4
2	Saml og svejse den øverste søjle		1	80	Hold hjerteslagssædet med venstre hånd		1
3	Venstre håndlistebase		1	81	Op-håndholdt pulsmåler		2
4	Højre håndlistebase		1	82	Nedre håndholdt pulsmåler		2
5	Håndtag		2	83	Hold hjerteslagssædet i højre hånd		1
6	Venstre øvre højre gelænder		1	84	Hold fast i hjerteslagssædet med højre hånd		1
7	Højre øverste håndliste		1	85			
8	Venstre støttefod		1	86	Kædeindstillingsaksel	Φ10×50,5	1
9	Højre støttefod		1	87	Begrænsningsbøsning	Φ13×Φ11×10	2
10	Saml og svejskædejusteringspladen		1	88	Løseblokken holder akslen	Φ12*131,5	1
11	Forreste gearholder		1	89	Under sideskærmen		2
12	Baggearholder		1	90	Spændefjeder		1
13	Samlesvejsning af magnetisk kontrolhjulbeslag		1	91	Magnetoresistiv afskærmning	579,8×330×2	1
14	Drev til remskiveramme		1	92	Flyt hjul 1		3
15	Skærm		1	93	Støttepladehylster	Φ15×1,5×22,5	16
16	Kombination af magnetisk kontrolhjul		1	94	Øvre støtteplade		2
17	Gulvmatte kombination	50×70×10	3	95	Venstre slidbane		1
18	Nivelleringsfod		2	96	PVC-slidbane		2
19	Universalbolt		2	97	Højre slidbane		1
20	M16 møtrik	M16	2	98	PS-plade 1		1
21	Stor kæde kombination		2	99	PS-plade 2		1
22	Lille kæde kombination		1	100	Nødstopkontakt		1
23	Lille drivhjul		1	101	Fotoelektrisk sensorplade		2
24	5X5 nøgleåbning		1	102	Filterfastgørelsesplade	579,8×330×2	1
25	320J8 drivrem		1	103	Lille filter		1
26	Løse tandhjul		1	104	Touchscreen-controller		1
27	Håndklapafbryderbase		1	105	Fastgørelsesplade til elektriske apparater	395×114×2	1
28	Inde i venstre skjold		1	106	Strømadapter		1
29	Inde i højre skjold		1	107	Nederste kontrolpanel på trappemaskine		1
30	Gennemsigtigt dæksel	241,8×36×18	2	108	Hylster	Φ25×Φ12	4
31	Højre gelænderbetræk		2	109	Nylon skive		16
32	Sidebeskyttelse	117,4×187,9×2	2	110	Leje	608-D22	16
33	Frontbeskyttelse	765×235,9×2	1	111	Universelt lejesæde		4
34	Venstre indvendig beskyttelsesplade på støtteben	319,4×254,1×2	1	112	leje	60	2
35	Højre indvendig beskyttelsesplade på udligger		1	113	leje	6	2
36	Venstre benbeklædning	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Sekskantede skruer med undersænket hoved	M6×12	20
37	Højre benbeklædning	316,4×195,1×2	1	115	Sekskantede skruer med undersænket hoved	M6×12	3
38	Venstre gelænder dæksel		2	116	Sekskantede skruer med forsænket hoved	M6×14	1
39	Højre nakkedæksel		1	117	Sekskantede skruer med undersænket hoved	M10×25	4

40	Venstre halsdæksel		1	118	Sekskantskruer med undersænket hoved	M10×70	8
41	Topskærm		1	119	Unbrakoskrue	M6×12	46
42	Trimliste højre		1	120	Unbrakoskrue	M6×20	12
43	Trimliste venstre		1	121	Unbrakoskrue	M10×20	34
44	Venstre indvendig beskyttelse	1292,9×416×3	1	122	Krydsforede skruer med svampehoved	ST4,0×12	22
45	Højre indvendig beskyttelse		1	123	Unbrakoskrue	M6×10	6
46	Støtteplade		2	124	Unbrakoskrue	M10×35	14
47	Højre dæksel til venstre gelænderfod		1	127	Unbrakonøgle	M8×15	1
48	Venstre dæksel til venstre håndlistefod		1	126	Unbrakoskrue med flad hoved	M12×110	2
49	Udvendig afdækning		2	127	Unbrakoskrue	M6×12	1
50	Øvre afskærmning		1	128	Unbrakoskrue	M12×50	8
51	Foran den øverste afskærmning		1	129	Unbrakoskrue	M8×25	10
52	Trin		8	130	Unbrakoskrue med sekskantet hoved	M8×30	4
53	Tread-forbindelsesplade		8	131	Unbrakoskrue	M8×55	1
54	Pedalforbindelsesstang	Φ8×647	8	132	Unbrakoskrue	M10×60	1
55	Kort forbindelsesaksel til pedal	Φ6×556	8	133	Unbrakonøgle skruer	M8×16	1
56	Baffel		1	134	Skive	Φ10	48
57	Kredsløbskort		1	135	Skive	Φ12	12
58	Hovedkort		1	136	Skive	Φ8	16
59	kredsløbskort		1	137	Skive	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Underværk til lille ur		1	138	Fjederskive	Φ12	8
61	Fast plade til lille elektronisk ur	200×166×4	1	139	Fjederskive	Φ8	7
62	USB-kredsløbskort		1	140	Nylon låsemøtrik	M8	2
63	Højttalerkasse		2	141	Nylon låsemøtrik	M10	8
64	Stik		1	142	Nylon låsemøtrik	M10	2
65	SKUMRULLE		1	143	Nylon låsemøtrik	M12	2
66	Lille stiftaksel		1	144	Krydsforede svampeskruer	ST3,5×12	2
67	Bøjningsplade		1	145	Krydsforede skruer med svampehoved	ST3,5×12	6
68	Håndklapafbryderramme		1	146	Krydsforede svampeskruer	ST3,5×12	8
69	Håndklapafbryderholder		1	147	Krydsforede svampeskruer	ST4,0×12	8
70	Håndklapafbryderfjeder		2	148	Krydsforsynede skruer med svampehoved	ST3X12	4
71	Håndpladeafbryderbundplade		1	149	Sekskantmøtrik	M10	1
72	Krydsforede skruer med svampehoved	ST3.5X12	3	150	Flade sekskantede nitter	M	2
73	Padlefjeder		2	151	Sekskantmøtrik	M10	4
74	Afbryderbegrænsningssæde		1	152	"E"-ringe		16
75	Fast padleaksel		1	153	Låseringe til skaft	Φ25	1
76	Bundbeskyttelse	1040×759×1,5	1	154	Højre dæksel til højre håndlistefod		1
77	Nøglekredsløbskort		2	155	Venstre dæksel til højre håndlistefod		1
78	Den øverste venstre hånd holder hjerteslagssædet		1	156	Krydsforet skruer med panhoved	ST4.2×15	8

Velkommen til brugergruppen for vores produkter

Vi er glade for, at du har sluttet dig til rækken af brugere af vores udstyr. Udstyrets hovedkomponenter er blevet grundigt inspiceret og testet for at sikre den højest mulige produktkvalitet.

Ved at bruge denne manual vil du være i stand til at udføre installation, brug og daglig vedligeholdelse af træningstrappen korrekt. I tilfælde af funktionsfejl under brug sørger vi for passende service.

VIGTIGE SIKKERHEDSOPLYSNINGER

Før installation

Forsigtig: Læs følgende advarsler omhyggeligt før installation, og gem dem til senere brug.

Vær opmærksom på, at du bør konsultere din læge, før du påbegynder et træningsprogram - især hvis du er over 35 år eller har en tidligere diagnosticeret medicinsk tilstand.

Hvis du oplever brystsmerte, kvalme, svimmelhed eller åndenød under træningen, skal du straks stoppe træningen og konsultere din læge, før du genoptager den.

FORSIGTIGELSER - Sikkerhed under brug

Følg altid de grundlæggende sikkerhedsforanstaltninger, når du bruger dette udstyr, for at minimere risikoen for personskade, brand eller beskadigelse af udstyret. Detaljerede oplysninger om sikkerhedsmekanismer findes i andre afsnit i denne manual. Læs dem omhyggeligt, og følg alle anbefalinger.

Sikkerhedsreglerne omfatter:

- Læs hele manualen, før du installerer og bruger udstyret. Vær opmærksom på alle markeringer på udstyret.
- Lad ikke børn eller personer, der ikke er fortrolige med udstyrets funktion, stå på eller i nærheden af det. Efterlad ikke børn uden opsyn i nærheden af udstyret.
- Dette udstyr kan kun bruges af børn på 8 år og derover og personer med nedsatte fysiske, sensoriske eller mentale evner under opsyn. Børn må ikke lege med eller vedligeholde udstyret uden opsyn af en voksen.
- Sørg for, at alle brugere har passende tøj og fodtøj på - løstsiddende tøj bør undgås. Sko med hæle eller lædersåler anbefales ikke. Fjern snavs og smøsten fra sålerne. Langt hår skal være bundet op.
- Efterlad ikke apparatet uden opsyn, når det er tændt. Tag stikket ud, når det ikke er i brug, før rengøring eller før service.
- Brug kun den medfølgende strømadapter, og sæt den i en passende jordet stikkontakt som markeret på enheden.
- Vær særlig forsigtig, når du samler og adskiller enheden.
- Læs, forstå og afprøv nødstopprocedurerne før første brug.
- Før netledningen, så den ikke risikerer at blive trampet på, knust eller beskadiget af genstande - herunder apparatet.

Ventilation og placering af apparatet

- Sørg for tilstrækkelig ventilation - placer ikke noget oven på apparatet, der kan blokere ventilationsåbningerne.
- Monter og brug enheden på en stabil, flad overflade.
- Hold træningstrappen i tilstrækkelig afstand fra andet udstyr.
- Sørg for, at udstyret er mindst 1 meter væk fra vægge eller andre genstande på siderne og 2 meter bagved (for løbebånd skal du justere i overensstemmelse hermed).

Beskyttelse mod vand og fugt

- Hold enheden væk fra vand og fugt.
- Brug ikke udstyret i våde områder.
- Brug ikke udstyret, hvis ledningen eller stikket er beskadiget, ikke fungerer korrekt, er blevet tabt, beskadiget eller udsat for vand. I sådanne tilfælde skal du straks kontakte service.
- Brug ikke udstyret, mens du bruger aerosolspray eller ilt.

Vedligeholdelse og drift

- Vedligehold dit udstyr regelmæssigt for at sikre, at det er i orden.
- Efterse udstyret for skader, slitage eller løse dele før brug, og reparer, udskift eller efterspænd efter behov.
- Brugervægtgrænse: Personer, der vejer mere end 150 kg, må ikke bruge denne enhed.
- Enheden er ikke beregnet til udendørs brug.
- Forsøg ikke selv at servicere udstyret, undtagen i overensstemmelse med vedligeholdelsesinstruktionerne i denne manual.

Adfærd under brug

- Undlad at stikke genstande ind i apparatets åbninger.
- Hold hænderne væk fra bevægelige dele.
- Anbring ikke genstande på armlænene, håndtagene, konsollen eller beskyttelsesdækslerne.
- Læn dig ikke op ad, skub eller træk ikke i apparatet, når det er tændt.



Individuelle komponenter:

1. Displayskærm
2. Manuel pulsmåler (venstre)
3. Manuel pulsmåler (højre)
4. Øverste håndliste (venstre)
5. Øverste håndliste (højre)
6. Håndlistebase (venstre)
7. Håndlistebase (højre)
8. Håndgreb
9. Trin
10. Forbindelsesplade til trin
11. Trinsko (højre)
12. Skridsikker slidbane (højre)
13. Sko (venstre)
14. Skridsikker fodplade (venstre)
15. Støttefod
16. Hoveddel
17. Fastgørelseselement



Emballagens indhold

1. Hovedenhedens krop
2. Støttefod (højre)
3. Øvre håndliste (højre)
4. Øverste håndliste (venstre)
5. Understøttende base (venstre)
6. Fastgørelseselement
7. Dæksel til håndlistebase (venstre)
8. Beskyttelse af håndlistebase
9. Beskyttelse af håndlistefod (højre)
10. Dæksel til håndliste
11. Holder til håndliste
12. Håndlistebase (højre)
13. Håndlistefod (venstre)
14. Fælles med skærm
 - Betjeningsvejledning
 - Strømforsyningskabel
 - Sæt med teknisk tilbehør



TRIN TIL UDPAKNING AF ENHEDEN

1. Fjern topdækslet og sidedækslerne på trækassen. Fjern derefter alt tilbehøret indeni
2. Tag fat i produktet, hvor det er vist, skub pallen ud, og placer forsigtigt enheden på gulvet. (Det er ikke nødvendigt at bruge løfteudstyr til hver enhed.
3. Placer beslaget på hovedenheden, og fastgør det med fire M10×25-skruer og fire Ø10-skiver.
4. Løft produktet til den rette højde, og hold det på plads.
5. Placer de to støttebaser under hoveddelen - som angivet med pilen. Fortsæt derefter til installationsfasen af enheden.



INSTALLATIONSTRIN - følg illustrationerne

Trin 1: Montering af støttefod (venstre og højre)

Når du har fjernet hoveddelen, skal du installere de to støttebaser i henhold til instruktionerne i illustrationen. Skru dem fast på hver side med ti M10×20 unbrakoskruer og ti Ø10 skiver. (Hoveddelen kræver støtte for at kunne stå lodret).

- 1) Enhedens hoveddel
- 2) Støttefod (højre)
- 3) Støttefod (venstre)

Trin 2: Montering af gelænderbasen

Fjern gelænderbasen, og monter den i henhold til den position, der er angivet på illustrationen. Stram på hver side med fire M10×20-bolte og fire Ø10-skiver. (Bolte skal ikke spændes endnu).

- 1) Håndlistebase (venstre)
- 2) Gelænderfod (højre)
- 3) Enhedens hoveddel
- 4) Kabel til nødstop

Trin 3: Montering af skærmforbindelsen

Fjern samlingen, og monter den på det viste sted. Fastgør leddet til skærmen med to M10×20-skruer og to Ø10-skiver på hver side. Stram skruerne.

- 1) Samling med skærm

Trin 4: Montering af holderen

Fastgør beslaget med en M10×20-skruer og en Ø10-skive på hver side. (Stram ikke skruerne på dette tidspunkt).

- 1) Håndtag

Trin 5: Montering af de øverste håndlister (venstre og højre)

1. Fastgør venstre og højre øverste gelænder og håndtag med to M10×35-bolte og fire Ø10-skiver på hver side.
2. Fastgør venstre og højre øverste håndlister med fire M8×15-bolte og fire Ø8-skiver. Før du fastgør de øverste håndlister sideværts, skal du placere samlingen med skærmen som vist.
3. Du kan nu spænde alle tidligere løse skruer.

- 1) Øverste håndliste (venstre)
- 2) Øvre håndliste (højre)
- 3) Håndtag
- 4) Drejedæksel

Trin 6: Montering af konsol og ledninger

1. Alle konsollens ledningsnet passerer gennem den angivne åbning. Sørg for at holde dem stabilt, så de ikke falder ud.
2. Tilslut hver ledning i følgende rækkefølge: nummer 1 til nummer 1, nummer 2 til nummer 2 og så videre. Tilslut alle ledninger på denne måde.

- 1) Konsol
- 2) Alle konsolledninger kommer ud af denne port. Mærk ledningerne i henhold til tilslutningsrækkefølgen: nummer 1 forbindes til nummer 1, nummer 2 til nummer 2 og så videre.
- 3) Drejedæksel

Trin 7: Montering af drejedækslet

- 12 M6×12 phillips-skruer bruges til at montere den venstre stovle.
 - 4 af de samme skruer bruges til at montere den bageste sektion.
- 1) Drejedæksel

Trin 8: Montering af gelænderbeskyttere og baser

1. 6 M6×12 unbrakoskruer bruges til at montere gelænderbeskyttelsen på hver side.
2. Brug 5 M6×12-skruer i hver side til at montere gelænderets bundbeskyttelse.
 - 1) Beskyttelsesskærm til håndliste
 - 2) Beskyttelse af håndlistefod



DIAGRAM OVER ELEKTRONISK PANEL - DISPLAYFUNKTIONER

Træningstrappen er udstyret med en elektronisk tæller med LED-vindue, som viser følgende parametre under træningen:

- **Træningstid:** interval 0:00-99:59 minutter
- **Skridt:** antal skridt, der er taget
- **Kalorier:** tælleren stiger med 1 kcal for hvert 5. trin
- **Distance:** interval 0,0-99,99 km
- **Puls:** interval 40-180 slag pr. minut (BPM)
- **Træningsniveau:** skala fra 1 til 20 (jo lavere niveau, jo mere modstand og langsommere tempo)
- **Matrix-vindue:** viser programgrafik og supportmeddelelser

BESKRIVELSE AF PANELKNAPPERNES FUNKTIONER

Grundlæggende kontrol:

- **[START]** - Start: Når strømmen er tilsluttet, udfører enheden en selvtest. Når skærmen vises, skal du trykke på [START] - timeren tæller ned i 3 sekunder, og derefter starter træningen i henhold til den valgte tilstand.
- **[STOP]** - Stop: Stopper enheden og nulstiller alle viste værdier.
- **[COOLDOWN]** - Pause: Sætter træningen på pause (hastighed = 0), men bevarer tid, distance og kalorier. Et nyt tryk på [STOP] nulstiller værdierne og genopretter klar-tilstanden.

Knapper til træningstilstand:

- **[FATBURN]** - Fedtforbrænding: Aktiverer vægtreduktionsprogrammet (efter tryk på [START]).
- **[MOUNTAINCLIMB]** - Klatring: Giver dig mulighed for at indstille bjergtræning i henhold til definerede parametre.
- **[HILL INTERVAL]** - Bjergintervaller: kuperet træningstilstand med justerbar intensitet.
- **[TIME]** - Tidsindstillet tilstand: Giver dig mulighed for at indstille træningstiden (+/-) og derefter aktivere den via [START].
- **[DISTANCE]** - Afstandstilstand: Gør det muligt at indstille distancen (+/-) og derefter aktivere med [START].
- **[CALORIES]** - Kalorietilstand: Gør det muligt at indstille kalorieværdien, der skal forbrændes (+/-), og derefter starte med [START].
- **[+]/[-]** - Justering af hastighed og parametre: Øger eller mindsker intensitetsniveauet (1-20). I valgt tilstand bruges den også til at indstille tid og distance.

SÅDAN STARTER DU ENHEDEN

1. Sæt netledningen i, og tænd for afbryderen på frontpanelet.
2. Når selvtesten er færdig, skal du vente på, at skærmen vises
3. Tryk på [START]-knappen - den starter en nedtælling på 3 sekunder og starter den valgte træningstilstand

PULSMÅLING

- Hold pulssensorerne på venstre og højre håndliste med begge hænder i 5-10 sekunder.
- Din pulsværdi vises i vinduet "HEART RATE".

MÅDER AT STOPPE DIN TRÆNING PÅ

- Tryk på [STOP].
- Brug nødstopkontakten (sikkerhedsknap)
- Sluk for strømmen med hovedafbryderen
- Stop enheden ved at gå sikkert ned ad trinene

DAGLIG VEDLIGEHOLDELSE

Vedligeholdelse af pedal og kæde:

Selvom det er svært at afgøre præcist, hvornår der skal smøres, er et symptom på behovet for vedligeholdelse normalt, at maskinen ryster eller larmer for meget. I sådanne tilfælde anbefales det at:

1. Tør trinets overflade af med en ren, fnugfri klud.
2. Fjern sidedækslerne på venstre og højre side for at kontrollere smøremidlets tilstand på kæderne. Hvis de er tørre eller mangler smøremiddel, skal du anvende et særligt lydløst smøremiddel, der er beregnet til bevægelige mekanismer.

TRÆNINGSTRUKTIONER

Bemærkninger før træningen påbegyndes:

- Maskinen bør ikke anvendes kontinuerligt i mere end 8 timer om dagen.
- Den maksimalt tilladte brugervægt er 150 kg.

Træningsvejledning:

Personer over 35 år - og yngre personer, der er overvægtige - bør konsultere deres læge, før de påbegynder et træningsprogram. Desuden bør personer med diabetes, forhøjet blodtryk, hjertesygdomme i familien, forhøjet fedtindhold i blodet eller langvarig fysisk inaktivitet gennemgå en lægeundersøgelse og en træningstest, før de begynder at træne.

Medicinsk forskning bekræfter, at tilstrækkelig fysisk aktivitet understøtter regenerering af hjerte-kar-systemet og musklerne. Det er mest effektivt og sikkert at træne i området 60-85 % af din maksimale hjerterefrekvens - det giver dig de bedste resultater med minimal risiko for overbelastning.



BEREGNING AF DIN MAKSIMALE PULS OG TRÆNINGSZONE

Eksempel for en 35-årig:

- Maksimal puls = $220 - \text{alder} \rightarrow 220 - 35 = 185$ slag/min
- Øvre intensitetsgrænse: $185 \times 85\% = 157$ slag/min
- Nedre intensitetsgrænse: $185 \times 60\% = 111$ slag/min
- Målpulsinterval under træning: 111-157 slag/min

Grafen viser det sikre pulsområde for forskellige aldersgrupper

ANBEFALET FYSISK AKTIVITET

Som anbefalet af American Society of Sports Medicine for raske voksne:

- Øvelser, der involverer store muskelgrupper, rytmiske og udført uden afbrydelser
- Varighed: 20 til 60 minutter pr. session
- Frekvens: 3-5 gange om ugen
- Intensitet: 60-80 % af maksimal hjerterefrekvens
- Træningsprogrammet bør også omfatte styrketræning ved moderat intensitet - 2 gange om ugen.

TEKNISKE DATA

- Maksimal belastning: 150 kg
- Strømforsyning: 220–240VAC
- Effektivt antal trin: 3
- Hastighedsområde: 24 til 168 trin pr. minut
- Håndholdt sensor til pulsmåling
- Formål: kommerciel
- Mål, når den er foldet sammen: 162,5× 95× 203,5 cm
- Bruttovægt: 278 kg
- Nettovægt: 218 kg

Typiske fejl i styresystemet

Symptom	Mulig årsag	Korrigerende handling
Intet display, når målerens afbryder er tændt	Strømtikket er ikke sat korrekt i	Sæt stikket i igen
Enheden stopper automatisk, men displayet virker	Automatisk beskyttelse af systemet	Tryk på startknappen
Kode E01 vises	Kommunikationsfejl	1. Tjek kommunikationskablerne 2. Udskift displaypanelet 3. Udskift controlleren
Visning af kode E02	Fejl i controller eller magnetmodstand	1. Kontroller modstandskablet 2. Kontroller modstandsfejl 3. Udskift controlleren
Kode E04 vises	Overbelastning af hardware	1. Kontrollér for overbelastning af modstanden 2. Udskift controlleren
Kode E05 vises	Overbelastning af software	1. Kontroller, om modstanden er brændt ud 2. Udskift controlleren
Efter idriftsættelse fungerer enheden kun, når der er en person til stede, hvorefter den nulstilles efter 2 sekunder.	Forkert tilslutning af lyssensoren	1. Kontrollér tilslutning af lyssensor 2. Udskift kontrolenheden
Ingen respons eller nulstilling under drift	Mulig bremsesvigt/låst mekanisme	1. Kontrollér bremsens tilstand 2. Kontrollér, at mekanismen ikke er låst 3. Udskift styreenheden
Forkert hastighed	Forkert montering af den fotoelektriske sensor på disken	Kontrollér korrekt installation af fotoelektrisk sensor
Intet display under opstart	Manglende forbindelse / beskadigede komponenter	1. Kontrollér ledningsføring 2. Udskift strømforsyningen 3. Udskift controller 4. Udskift den elektroniske tæller

Nr.	Beschreibung	Größe	Anzahl	Nr.	Beschreibung	Größe	Menge
1	Rahmen der Haupteinheit		1	79	12X12-Schlüsselschalter		4
2	Montage und Verschweißen der oberen Säule		1	80	Halten Sie den Herzschlag-Sitz mit der linken Hand fest		1
3	Linke Handlaufbasis		1	81	Hand-Herzfrequenzmesser		2
4	Rechte Handlaufbasis		1	82	Unterer Hand-Herzfrequenzmesser		2
5	Handgriff		2	83	Den Herzschlag-Sitz mit der rechten Hand festhalten		1
6	Linke obere rechte Handlauf		1	84	Halten Sie den Herzschlag-Sitz mit der rechten Hand fest.		1
7	Rechte obere Handlaufstange		1	85			
8	Linke Stützbasis		1	86	Kettenverstellwelle	Φ10×50,5	1
9	Rechte Stützbasis		1	87	Begrenzungshülse	Φ13×Φ11×10	2
10	Montieren und verschweißen Sie die Ketteneinstellplatte		1	88	Der Leitradbloc hält die Welle	Φ12*131,5	1
11	Vorderer Getriebeträger		1	89	Unter dem Seitenschutz		2
12	Hinterer Schaltwerkhalter		1	90	Zugfeder		1
13	Montageschweißung der Befestigungssitze für magnetische Steuerräder		1	91	Magnetoresistive Abschirmung	579,8 × 330 × 2	1
14	Antrieb des Riemenscheibenrahmens		1	92	Rad 1 bewegen		3
15	Anzeige		1	93	Stützplattenhülse	Φ15×1,5×22,5	16
16	Magnetische Steuerradkombination		1	94	Obere Stützplatte		2
17	Bodenmatten-Kombination	50 × 70 × 10	3	95	Linke Lauffläche		1
18	Nivellierfuß		2	96	PVC-Lauffläche		2
19	Universalschraube		2	97	Rechter Lauffläche		1
20	M16-Mutter	M16	2	98	PS-Platine 1		1
21	Große Kettenkombination		2	99	PS-Platte 2		1
22	Kleine Kettenkombination		1	100	Not-Aus-Schalter		1
23	Kleines Antriebsrad		1	101	Fotoelektrische Sensorplatte		2
24	5X5-Schlüsselnut		1	102	Filterbefestigungsplatte	579,8 × 330 × 2	1
25	320J8 Antriebsriemen		1	103	Kleiner Filter		1
26	Leerlaufgrad		1	104	Touchscreen-Steuerung		1
27	Handklatschschalter-Basis		1	105	Befestigungsplatte für Elektrogeräte	395 × 114 × 2	1
28	Im Inneren der linken Abdeckung		1	106	Netzteil		1
29	Im Inneren der rechten Verkleidung		1	107	Unteres Bedienfeld der Treppenmaschine		1
30	Transparente Abdeckung	241,8 × 36 × 18	2	108	Hülse	Φ25 × Φ12	4
31	Rechte Handlaufabdeckung		2	109	Nylon-Unterlegscheibe		16
32	Seitenschutz	117,4 × 187,9 × 2	2	110	Lager	608-D22	16
33	Frontschutz	765 × 235,9 × 2	1	111	Universeller Lagersitz		4
34	Linke innere Schutzplatte des Auslegers	319,4 × 254,1 × 2	1	112	Lager	6005	2
35	Rechte innere Schutzplatte des Auslegers		1	113	Lager	6800	2
36	Abdeckung für linke Beinverkleidung	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Sechskantschrauben mit Senkkopf	M6 × 12	20
37	Abdeckung für rechtes Bein	316,4 × 195,1 × 2	1	115	Sechskantschrauben mit Senkkopf	M6 × 12	38
38	Linke Handlaufabdeckung		2	116	Sechskantschrauben mit Senkkopf	M6×14	10
39	Rechte Halsabdeckung		1	117	Sechskantschrauben mit Senkkopf	M10×25	4

40	Linke Halsabdeckung		1	118	Sechskantschrauben mit Senkkopf	M10×70	8
41	Oberes Schutzblech		1	119	Inbsschraube	M6×12	46
42	Zierleiste rechts		1	120	Inb.	M6×20	12
43	Zierleiste links		1	121	Inbusschraube	M10×20	34
44	Linke innere Schutzabdeckung	1292,9×416×3	1	122	Kreuzschlitz-Senkkopf-Gewindeschrauben	ST4,0 × 12	22
45	Rechter innerer Schutz		1	123	Inbusschraube	M6×10	6
46	Stützplatte		2	124	Inbauschraube	M10×35	14
47	Rechte Abdeckung der linken Handlaufbasis		1	125	Inbusschraube	M8×15	10
48	Linke Abdeckung der linken Handlaufbasis		1	126	Sechskantschraube mit Flachkopf	M12×110	2
49	Außenverkleidung		2	127	Sechskantschraube mit Innensechskant	M6×12	108
50	Oberes Schutzblech		1	128	Sechskantschraube mit Innensechskant	M12×50	8
51	Vor dem oberen Schild		1	129	Sechskantschraube	M8×25	10
52	Profil		8	130	Sechskantschraube mit Innensechskant	M8×30	4
53	Verbindungsplatte		8	131	Sechskantschraube mit Innensechskant	M8×55	1
54	Pedalverbindungsstange	Φ8×647	8	132	Sechskantschraube mit Innensechskant	M10×60	1
55	Kurze Verbindungswelle für Pedal	Φ6×556	8	133	Sechskantschraube mit Innensechskant	M8×16	1
56	Blende		1	134	Unterlegscheibe	Φ10	48
57	Leiterplatte		1	135	Unterlegscheibe	Φ12	12
58	Hauptplatine		1	136	Unterlegscheibe	Φ8	16
59	Leiterplatte		1	137	Unterlegscheibe	Φ8,5 × Φ24 × 1,5	1
60	Unterteil einer kleinen Uhr		1	138	Federscheibe	Φ12	8
61	Feste Platte einer kleinen elektronischen Uhr	200 × 166 × 4	1	139	Federscheibe	Φ8	7
62	USB-Leiterplatte		1	140	Nylon-Sicherungsmutter	M8	21
63	Lautsprecherbox		2	141	Nylon-Sicherungsmutter	M10	8
64	Verbinder		1	142	Nylon-Sicherungsmutter	M10	2
65	FITNESSROLLE		1	143	Nylon-Sicherungsmutter	M12	2
66	Kleiner Stift		1	144	Kreuzschlitz-Pilzkopf-Gewindeschrauben	ST3,5×12	26
67	Biegeplatte		1	145	Kreuzschlitz-Pilzkopf-Gewindeschrauben	ST3,5×12	6
68	Handklappschaltergehäuse		1	146	Kreuzsenk-Pilzkopf-Gewindeschrauben	ST3,5×12	8
69	Handklatschschalter-Sitz		1	147	Kreuzschlitz-Pilzkopf-Gewindeschrauben	ST4,0×12	8
70	Handklatschschalterfeder		2	148	Kreuzschlitz-Senkkopf-Gewindeschrauben	ST3X12	4
71	Handplatten-Schalter-Grundplatte		1	149	Sechskantmutter	M10	1
72	Kreuzschlitz-Pilzkopf-Gewindeschrauben	ST3,5X12	3	150	Flachkopf-Sechskant-Nietmuttern	M	2
73	Paddel-Feder		2	151	Sechskantmutter	M10	4
74	Schalter-Endanschlag		1	152	„E“-Ringe		16
75	Paddel mit festem Schaft		1	153	Halte-Ringe für Welle	Φ25	1
76	Bodenabdeckung	1040 × 759 × 1,5	1	154	Rechte Abdeckung der rechten Handlaufbasis		1
77	Schlüsselplatine		2	155	Linke Abdeckung der rechten Handlaufbasis		1
78	Die obere linke Hand hält den Herzschlag-Sitz fest.		1	156	Kreuzschlitz-Senkkopf-Bohrschraube	ST4.2×15	8

Willkommen in der Benutzergruppe unserer Produkte

Wir freuen uns, dass Sie zu den Anwendern unserer Geräte gehören. Die Hauptkomponenten der Geräte wurden streng geprüft und getestet, um eine höchstmögliche Produktqualität zu gewährleisten.

Mit Hilfe dieser Anleitung können Sie die Installation, die Verwendung und die tägliche Wartung der Treppensteigungsmaschine korrekt durchführen. Bei einer Fehlfunktion während des Gebrauchs bieten wir Ihnen einen entsprechenden Service.

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Vor der Installation

Achtung: Lesen Sie die folgenden Warnhinweise vor der Installation sorgfältig durch und bewahren Sie sie zum späteren Nachschlagen auf.

Bitte beachten Sie, dass Sie vor Beginn eines Trainingsprogramms Ihren Arzt konsultieren sollten – insbesondere, wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder eine bereits diagnostizierte Erkrankung haben.

Wenn Sie während des Trainings Brustschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Atemnot verspüren, brechen Sie das Training sofort ab und konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.

VORSICHTSMASSNAHMEN – Sicherheit während der Verwendung

Beachten Sie bei der Verwendung dieses Geräts stets die grundlegenden Sicherheitsvorkehrungen, um das Risiko von Verletzungen, Bränden oder Schäden am Gerät zu minimieren.

Ausführliche Informationen zu den Sicherheitsvorrichtungen finden Sie in anderen Abschnitten dieser Anleitung. Bitte lesen Sie diese sorgfältig durch und befolgen Sie alle Empfehlungen.

Zu den Sicherheitsvorschriften gehören:

- Lesen Sie vor der Installation und Verwendung des Geräts die gesamte Anleitung. Beachten Sie alle Markierungen auf dem Gerät.
- Kinder und Personen, die mit der Bedienung des Geräts nicht vertraut sind, dürfen sich nicht auf oder in der Nähe des Geräts aufhalten. Lassen Sie Kinder nicht unbeaufsichtigt in der Nähe des Geräts.
- Dieses Gerät darf von Kindern ab 8 Jahren und Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten nur unter Aufsicht verwendet werden. Kinder dürfen ohne Anleitung durch Erwachsene nicht mit dem Gerät spielen oder es warten.
- Stellen Sie sicher, dass alle Benutzer geeignete Kleidung und Schuhe tragen – lose Kleidung sollte vermieden werden. Schuhe mit Absätzen oder Ledersohlen werden nicht empfohlen. Entfernen Sie Schmutz und Steine von den Sohlen. Lange Haare sollten zusammengebunden werden.
- Lassen Sie das Gerät nicht unbeaufsichtigt, wenn es eingeschaltet ist. Ziehen Sie den Netzstecker, wenn das Gerät nicht benutzt wird, vor der Reinigung oder vor Wartungsarbeiten.
- Verwenden Sie nur das mitgelieferte Netzteil und schließen Sie es an eine geeignete geerdete Steckdose an, wie auf dem Gerät angegeben.
- Seien Sie beim Zusammenbau und Zerlegen des Geräts besonders vorsichtig.
- Lesen, verstehen und testen Sie vor der ersten Verwendung die Not-Aus-Verfahren.
- Verlegen Sie das Netzkabel so, dass es nicht getreten, gequetscht oder durch Gegenstände – einschließlich des Geräts – beschädigt werden kann.

Belüftung und Aufstellung des Geräts

- Für ausreichende Belüftung sorgen – nichts auf das Gerät stellen, was die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Montieren und verwenden Sie das Gerät auf einer stabilen, ebenen Fläche.
- Stellen Sie sicher, dass das Gerät mindestens 1 Meter Abstand zu Wänden oder anderen Gegenständen an den Seiten und 2 Meter Abstand zur Rückseite hat (bei Laufbändern entsprechend anpassen).
- Halten Sie die Treppenmaschine in ausreichendem Abstand zu anderen Geräten.

Schutz vor Wasser und Feuchtigkeit

- Halten Sie das Gerät von Wasser und Feuchtigkeit fern.
- Verwenden Sie das Gerät nicht in feuchten Räumen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das Kabel oder der Stecker beschädigt ist, nicht ordnungsgemäß funktioniert, heruntergefallen ist, beschädigt wurde oder mit Wasser in Berührung gekommen ist. Wenden Sie sich in solchen Fällen umgehend an den Kundendienst.
- Betreiben Sie das Gerät nicht, während Sie Aerosolsprays oder Sauerstoff verwenden.

Wartung und Betrieb

- Warten Sie Ihr Gerät regelmäßig, um sicherzustellen, dass es funktionsfähig ist.
- Überprüfen Sie das Gerät vor jedem Gebrauch auf Beschädigungen, Verschleiß oder lose Teile und reparieren, ersetzen oder ziehen Sie diese gegebenenfalls fest.
- Gewichtsbeschränkung für Benutzer: Personen mit einem Gewicht von mehr als 150 kg (330 lbs) dürfen dieses Gerät nicht benutzen.
- Das Gerät ist nicht für den Einsatz im Freien vorgesehen.
- Versuchen Sie nicht, das Gerät selbst zu warten, es sei denn, dies ist in den Wartungsanweisungen in diesem Handbuch ausdrücklich angegeben.

Verhalten während des Gebrauchs

- Stecken Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.
- Halten Sie Ihre Hände von beweglichen Teilen fern.
- Legen Sie keine Gegenstände auf die Armlehnen, Griffe, die Konsole oder die Schutzabdeckungen.
- Lehnen Sie sich nicht an das Gerät, drücken oder ziehen Sie es nicht, wenn es eingeschaltet ist.



Einzelne Komponenten:

1. Display
2. Manueller Herzfrequenzmesser (links)
3. Manueller Herzfrequenzmesser (rechts)
4. Oberer Handlauf (links)
5. Oberer Handlauf (rechts)
6. Handlaufbasis (links)
7. Handlaufbasis (rechts)
8. Handtrainer
9. Stufe
10. Stufenverbindungsplatte
11. Stufenschuh (rechts)
12. Rutschfeste Trittpläche (rechts)
13. Schuh (links)
14. Rutschfeste Trittpläche (links)
15. Stützfuß
16. Hauptkörper
17. Befestigungselement



Verpackungsinhalt

1. Hauptgerät
2. Stützfuß (rechts)
3. Oberer Handlauf (rechts)
4. Oberer Handlauf (links)
5. Stützfuß (links)
6. Befestigungselement
7. Handlauf-Basisabdeckung (links)
8. Handlauf-Basis-Schutz
9. Handlauf-Basis-Schutz (rechts)
10. Handlaufabdeckung
11. Handlaufhalter
12. Handlaufbasis (rechts)
13. Handlaufbasis (links)
14. Gelenk mit Bildschirm
 - Bedienungsanleitung
 - Netzkabel
 - Technisches Zubehörset



SCHRITTE ZUM AUSPACKEN DES GERÄTS

1. Entfernen Sie die obere Abdeckung und die Seitenabdeckungen der Holzkiste. Entnehmen Sie anschließend sämtliches Zubehör aus dem Inneren.
2. Fassen Sie das Produkt an den markierten Stellen, schieben Sie die Palette heraus und stellen Sie das Gerät vorsichtig auf den Boden. (Die Verwendung von Hebevorrichtungen ist nicht für jedes Gerät erforderlich.)
3. Setzen Sie die Halterung auf das Hauptgerät und befestigen Sie sie mit vier M10×25-Schrauben und vier Ø10-Unterlegscheiben.
4. Heben Sie das Produkt auf die richtige Höhe und halten Sie es fest.
5. Setzen Sie die beiden Stützfüße unter den Hauptkörper – wie durch den Pfeil angezeigt. Fahren Sie dann mit der Installation des Geräts fort.



MONTAGESCHRITTE – folgen Sie den Abbildungen

Schritt 1: Installation der Stützfüße (links und rechts)

Nachdem Sie den Hauptkörper entfernt haben, montieren Sie die beiden Stützfüße gemäß den Anweisungen in der Abbildung. Schrauben Sie sie auf jeder Seite mit zehn M10×20-Inbusschrauben und zehn Ø10-Unterlegscheiben fest. (Der Hauptkörper muss gestützt werden, damit er senkrecht steht).

- 1) Hauptteil des Geräts
- 2) Stützfuß (rechts)
- 3) Stützfuß (links)

Schritt 2: Handlaufbasis montieren

Entfernen Sie die Handlaufbasis und montieren Sie sie gemäß der in der Abbildung angegebenen Position. Befestigen Sie sie auf jeder Seite mit vier M10×20-Schrauben und vier Ø10-Unterlegscheiben. (Die Schrauben sollten noch nicht fest angezogen werden).

- 1) Handlaufbasis (links)
- 2) Handlaufbasis (rechts)
- 3) Hauptteil des Geräts
- 4) Kabel zum Not-Aus

Schritt 3: Montage der Displayverbindung

Entfernen Sie die Verbindung und bringen Sie sie an der abgebildeten Stelle an. Befestigen Sie die Verbindung mit zwei M10×20-Schrauben und zwei Ø10-Unterlegscheiben auf jeder Seite am Bildschirm. Ziehen Sie die Schrauben fest.

- 1) Verbindung mit Display

Schritt 4: Halterung montieren

Befestigen Sie die Halterung mit einer M10×20-Schraube und einer Ø10-Unterlegscheibe auf jeder Seite. (Ziehen Sie die Schrauben zu diesem Zeitpunkt noch nicht fest).

- 1) Griff

Schritt 5: Anbringen der oberen Handläufe (links und rechts)

1. Befestigen Sie die linken und rechten oberen Handläufe und Griffe mit zwei M10×35-Schrauben und vier Ø10-Unterlegscheiben auf jeder Seite.
2. Befestigen Sie die linken und rechten oberen Handläufe mit vier M8×15-Schrauben und vier Ø8-Unterlegscheiben. Bevor Sie die oberen Handläufe seitlich befestigen, setzen Sie die Verbindung mit dem Display wie abgebildet ein.
3. Jetzt kannst du alle zuvor losen Schrauben festziehen.

- 1) Oberer Handlauf (links)
- 2) Oberer Handlauf (rechts)
- 3) Griff
- 4) Schwenkdeckel

Schritt 6: Montage der Konsole und Verkabelung

1. Alle Kabelbäume der Konsole werden durch die angegebene Öffnung geführt. Achten Sie darauf, dass sie stabil bleiben und nicht herausfallen.
2. Schließen Sie jeden Kabelbaum in der angegebenen Reihenfolge an: Nummer 1 an Nummer 1, Nummer 2 an Nummer 2 usw. Schließen Sie alle Kabel auf diese Weise an.

- 1) Konsole
- 2) Alle Kabelbäume der Konsole treten an dieser Öffnung aus. Beschriften Sie die Kabel entsprechend der Anschlussreihenfolge: Nummer 1 wird mit Nummer 1 verbunden, Nummer 2 mit Nummer 2 usw.
- 3) Schwenkabdeckung

Schritt 7: Anbringen der Drehpunktdeckung

- Zur Befestigung des linken Schutzes werden 12 Kreuzschlitzschrauben M6×12 verwendet.
- 4 gleiche Schrauben werden zur Befestigung des hinteren Teils verwendet.
- 1) Drehzapfenabdeckung

Schritt 8: Montage der Handlaufschutzvorrichtungen und Sockel

1. 6 M6×12 Inbusschrauben werden verwendet, um die Handlaufschutzvorrichtung auf jeder Seite zu befestigen.
2. Verwenden Sie 5 M6×12 Schrauben auf jeder Seite, um die Handlaufsockelabdeckung zu befestigen.
 - 1) Handlaufsockelschutz
 - 2) Handlaufsockelabdeckung



ELEKTRONISCHES SCHALTDIAGRAMM – ANZEIGEFUNKTIONEN

DE

Die Treppenmaschine ist mit einem elektronischen Zähler mit LED-Anzeige ausgestattet, der während des Trainings folgende Parameter anzeigt:

- **Trainingszeit:** Bereich 0:00-99:59 Minuten
- **Schritte:** Anzahl der zurückgelegten Schritte
- **Kalorien:** Der Zähler erhöht sich alle 5 Schritte um 1 kcal
- **Distanz:** Bereich 0,0–99,99 km
- **Herzfrequenz:** Bereich 40–180 Schläge pro Minute (BPM)
- **Trainingsstufe:** Skala von 1 bis 20 (je niedriger die Stufe, desto höher der Widerstand und desto langsamer das Tempo)
- **Matrixfenster:** Zeigt Programmgrafiken und Unterstützungsmeldungen an

BESCHREIBUNG DER FUNKTIONEN DER BEDIENELEMENTE

Grundsteuerung:

- [START] – Start: Wenn das Gerät mit Strom verbunden ist, führt es einen Selbsttest durch. Wenn der Bildschirm erscheint, drücken Sie [START] – der Timer zählt 3 Sekunden herunter und dann beginnt das Training entsprechend dem ausgewählten Modus.
- [STOP] – Stopp: Stoppt das Gerät und setzt alle angezeigten Werte zurück.
- [COOLDOWN] – Pause: Unterbricht das Training (Geschwindigkeit = 0), speichert jedoch Zeit, Entfernung und Kalorien. Durch erneutes Drücken von [STOP] werden die Werte zurückgesetzt und der Bereitschaftszustand wiederhergestellt.

Trainingsmodus-Tasten:

- [FATBURN] – Fettverbrennung: Aktiviert das Gewichtsreduktionsprogramm (nach Drücken von [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] – Klettern: Ermöglicht Ihnen, das Bergtraining nach festgelegten Parametern einzustellen.
- [HILL INTERVAL] – Bergintervalle: hügeliger Trainingsmodus mit einstellbarer Intensität.
- [TIME] – Zeitmodus: Ermöglicht Ihnen, die Trainingszeit (+/-) einzustellen und dann über [START] zu aktivieren.
- [DISTANCE] – Distanzmodus: Ermöglicht Ihnen, die Distanz (+/-) einzustellen und dann über [START] zu aktivieren.
- [CALORIES] – Kalorienmodus: Hier können Sie den zu verbrennenden Kalorienwert (+/-) einstellen und dann über [START] starten.
- [+]/[-] – Geschwindigkeit und Parametereinstellung: Erhöht oder verringert die Intensitätsstufe (1–20). In den Auswahlmodi dient diese Taste auch zur Einstellung von Zeit und Entfernung.

SO STARTEN SIE DAS GERÄT

1. Stecken Sie das Netzkabel ein und schalten Sie den Netzschalter an der Vorderseite ein.
2. Warten Sie nach Abschluss des Selbsttests, bis der Bildschirm erscheint.
3. Drücken Sie die Taste [START] – es beginnt ein 3-Sekunden-Countdown und der ausgewählte Trainingsmodus wird gestartet.

HERZFREQUENZ MESSUNG

- Halten Sie die Herzfrequenzsensoren an der linken und rechten Handlaufstange 5–10 Sekunden lang mit beiden Händen fest.
- Ihr Pulswert wird im Fenster „HERZFREQUENZ“ angezeigt.

MÖGLICHKEITEN, DAS TRAINING ZU BEENDEN

- Drücken Sie [STOP].
- Verwenden Sie den Not-Aus-Schalter (Sicherheitsknopf).
- Schalten Sie das Gerät mit dem Hauptschalter aus.
- Beenden Sie das Training, indem Sie die Stufen sicher hinuntersteigen.

TÄGLICHE WARTUNG

Wartung der Pedale und Kette:

Obwohl es schwierig ist, genau zu bestimmen, wann eine Schmierung durchgeführt werden sollte, ist ein Symptom für den Wartungsbedarf in der Regel ein Rütteln der Maschine oder übermäßige Geräusche. In solchen Fällen wird empfohlen:

1. Wischen Sie die Trittfläche mit einem sauberen, fusselfreien Tuch ab.
2. Entfernen Sie die seitlichen Abdeckungen auf der linken und rechten Seite, um den Zustand des Schmiermittels an den Ketten zu überprüfen. Wenn diese trocken sind oder kein Schmiermittel mehr enthalten, tragen Sie ein spezielles geräuscharmes Schmiermittel für bewegliche Mechanismen auf.

ÜBUNGSHINWEISE

Hinweise vor Beginn des Trainings:

- Die Maschine sollte nicht länger als 8 Stunden pro Tag ununterbrochen betrieben werden.
- Das maximal zulässige Benutzergewicht beträgt 150 Kilogramm.

Trainingsempfehlung:

Personen über 35 Jahre und jüngere Personen mit Übergewicht sollten vor Beginn eines Trainingsprogramms ihren Arzt konsultieren. Darüber hinaus sollten Personen mit Diabetes, Bluthochdruck, Herzerkrankungen in der Familienanamnese, erhöhten Blutfettwerten oder langjähriger körperlicher Inaktivität vor Beginn des Trainings eine ärztliche Untersuchung und einen Belastungstest durchführen lassen.

Medizinische Untersuchungen bestätigen, dass angemessene körperliche Aktivität die Herz-Kreislauf- und Muskelregeneration unterstützt. Am effektivsten und sichersten ist es, im Bereich von 60 % bis 85 % Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren – so erzielen Sie die besten Ergebnisse bei minimalem Risiko einer Überlastung.



BERECHNUNG IHRER MAXIMALEN HERZFREQUENZ UND IHRER TRAININGSZONE

Beispiel für einen 35-Jährigen:

- Maximale Herzfrequenz = $220 - \text{Alter} \rightarrow 220 - 35 = 185$ Schläge/Minute
- Obere Intensitätsgrenze: $185 \times 85 \% = 157$ Schläge/min
- Untere Intensitätsgrenze: $185 \times 60 \% = 111$ Schläge/min
- Zielherzfrequenzbereich während des Trainings: 111–157 Schläge/min

Die Grafik zeigt den sicheren Herzfrequenzbereich für verschiedene Altersgruppen

EMPFOHLENE KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Gemäß den Empfehlungen der American Society of Sports Medicine für gesunde Erwachsene:

- Übungen, die große Muskelgruppen beanspruchen, rhythmisch sind und ohne Unterbrechung ausgeführt werden
- Dauer: 20 bis 60 Minuten pro Einheit
- Häufigkeit: 3-5 Mal pro Woche
- Intensität: 60 %–80 % der maximalen Herzfrequenz
- Das Trainingsprogramm sollte auch Krafttraining mit moderater Intensität umfassen – 2 Mal pro Woche.

TECHNISCHE DATEN

- Maximale Belastung: 150 Kilogramm
- Stromversorgung: 220–240VAC
- Effektive Schrittzahl: 3
- Geschwindigkeitsbereich: 24 bis 168 Schritte pro Minute
- Handheld-Sensor zur Herzfrequenzmessung
- Verwendungszweck: gewerblich
- Abmessungen zusammengeklappt: 162,5 × 95 × 203,5 cm
- Bruttogewicht: 278 Kilogramm
- Nettogewicht: 218 Kilogramm

Typische Fehler des Steuerungssystems

Symptom	Mögliche Ursache	Abhilfemaßnahme
Keine Anzeige, wenn der Netzschalter des Messgeräts eingeschaltet ist	Netzstecker nicht richtig eingesteckt	Stecker wieder einstecken
Das Gerät schaltet sich automatisch aus, aber die Anzeige funktioniert	Automatischer Schutz des Systems	Starttaste drücken
Code E01 wird angezeigt	Kommunikationsfehler	1. Kommunikationskabel überprüfen 2. Display-Panel austauschen 3. Controller austauschen
Anzeige Code E02	Fehler an der Steuerung oder am Magnetwiderstand	1. Widerstandskabel überprüfen 2. Widerstand auf Defekt prüfen 3. Controller austauschen
Code E04 wird angezeigt	Hardware überlastet	1. Überprüfen Sie, ob der Widerstand überlastet ist 2. Controller austauschen
Code E05 angezeigt	Softwareüberlastung	1. Überprüfen Sie, ob der Widerstand durchgebrannt ist 2. Steuergerät austauschen
Nach der Inbetriebnahme funktioniert das Gerät nur, wenn eine Person anwesend ist, und setzt sich nach 2 Sekunden zurück.	Falscher Anschluss des Lichtsensors	1. Lichtsensoranschluss überprüfen 2. Steuergerät austauschen
Keine Reaktion oder Zurücksetzen während des Betriebs	Möglicher Bremsausfall/blockierter Mechanismus	1. Zustand der Bremse überprüfen 2. Überprüfen Sie, ob der Mechanismus nicht blockiert ist 3. Steuergerät austauschen
Falsche Drehzahl	Falsche Montage des fotoelektrischen Sensors an der Scheibe	Überprüfen Sie die korrekte Installation des fotoelektrischen Sensors
Keine Anzeige beim Start	Fehlende Verbindung / beschädigte Komponenten	1. Verkabelung überprüfen 2. Stromversorgung ersetzen 3. Steuergerät austauschen 4. Elektronischen Zähler austauschen

No.	Descripción	Tamaño	Cantidad	N.	Descripción	Tamaño	Cant
1	Estructura de la unidad principal		1	79	Interruptor de llave 12X12		4
2	Montar y soldar la columna superior		1	80	Sujete el asiento con la mano izquierda		1
3	Base del pasamanos izquierdo		1	81	Monitor de frecuencia cardíaca de mano		2
4	Base del pasamanos derecho		1	82	Monitor de frecuencia cardíaca inferior de mano		2
5	Mango		2	83	Sujete el asiento con forma de corazón con la mano derecha.		1
6	Barandilla superior izquierda		1	84	Sujete el asiento con el latido del corazón con la mano derecha		1
7	Barandilla superior derecha derecha		1	85			
8	Base de soporte izquierdo		1	86	Eje de ajuste de cadena	Φ10×50,5	1
9	Base de soporte derecha		1	87	Manguito de límite	Φ13×Φ11×10	2
10	Montar y soldar la placa de ajuste de la cadena		1	88	El bloque tensor sujeta el eje	Φ12*131,5	1
11	Portaengranaje delantero		1	89	Debajo de la protección lateral		2
12	Portaequipajes trasero		1	90	Resorte de tensión		1
13	Soldadura de montaje del asiento de fijación de la rueda de control magnético		1	91	Blindaje magnetorresistivo	579,8 × 330 × 2	1
14	Accionar el bastidor de la polea		1	92	Mueva la rueda 1		3
15	Pantalla		1	93	Manguito de la placa de soporte	Φ15×1,5×22,5	16
16	Combinación de rueda de control magnético		1	94	Placa de soporte superior		2
17	Combinación de alfombrillas	50 × 70 × 10	3	95	Banda izquierda		1
18	Pie nivelador		2	96	Banda de rodadura de PVC		2
19	Perno universal		2	97	Banda derecha		1
20	Tuerca M16	M16	2	98	Placa PS 1		1
21	Combinación de cadena grande		2	99	Placa PS 2		1
22	Combinación de cadena pequeña		1	100	Interruptor de parada de emergencia		1
23	Engranaje de transmisión pequeño		1	101	Placa sensora fotoeléctrica		2
24	Ranura de 5 x 5		1	102	Placa de fijación del filtro	579,8 × 330 × 2	1
25	Correa de transmisión 320J8		1	103	Filtro pequeño		1
26	Piñón		1	104	Controlador de pantalla táctil		1
27	Base para interruptor de palmas		1	105	Placa de fijación para aparatos eléctricos	395 × 114 × 2	1
28	Dentro de la protección izquierda		1	106	Adaptador de corriente		1
29	Dentro de la protección derecha		1	107	Panel de control inferior de la máquina de escaleras		1
30	Cubierta transparente	241,8 × 36 × 18	2	108	Manguito	Φ25 × Φ12	4
31	Cubierta del pasamanos derecho		2	109	Arandela de nylon		16
32	Protector lateral	117,4 × 187,9 × 2	2	110	Rodamiento	608-D22	16
33	Protector delantero	765 × 235,9 × 2	1	111	Soporte de cojinete universal		4
34	Placa protectora interior izquierda del estabilizador	319,4 × 254,1 × 2	1	112	Rodamiento	6005	2
35	Derecha de la placa protectora interior del estabilizador		1	113	Rodamiento	6800	2
36	Cubierta del embellecedor de la pata izquierda	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Tornillos de cabeza avellanada con casquillo hexagonal	M6×12	20
37	Cubierta del embellecedor de la pata derecha	316,4 × 195,1 × 2	1	115	Tornillos de cabeza avellanada con casquillo hexagonal	M6×12	38
38	Cubierta del pasamanos izquierdo		2	116	Tornillos de cabeza avellanada con casquillo hexagonal	M6×14	10
39	Cubierta del cuello derecha		1	117	Tornillos de cabeza avellanada con casquillo hexagonal	M10×25	4

40	Cubierta del cuello izquierdo		1	118	Tornillos de cabeza avellanada con casquillo hexagonal	M10×70	8
41	Protector superior		1	119	Perno Allen	M6×12	46
42	Tira embellecedora derecha		1	120	Perno Allen	M6×20	12
43	Tira embellecedora izquierda		1	121	Perno Allen	M10×20	34
44	Protector interior izquierdo	1292,9×416×3	1	122	Tornillos de cabeza de seta empotrados en cruz	ST4.0×12	22
45	Protector interior derecho		1	123	Perno Allen	M6×10	6
46	Placa de soporte		2	124	Perno Allen	M10×35	14
47	Cubierta derecha de la base del pasamanos izquierdo		1	125	Perno Allen	M8×15	10
48	Cubierta izquierda de la base del pasamanos izquierdo		1	126	Tornillo de cabeza plana con hexágono	M12×110	2
49	Cubierta exterior		2	127	Tornillo de cabeza hexagonal	M6×12	108
50	Protector superior		1	128	Tornillo de cabeza hexagonal con casquillo	M12×50	8
51	Delante del escudo superior		1	129	Tornillo de cabeza hexagonal	M8×25	10
52	Piso		8	130	Tornillo de cabeza hexagonal con casquillo	M8×30	4
53	Placa de conexión con rosca		8	131	Tornillo de cabeza hexagonal	M8×55	1
54	Barra de conexión del pedal	Φ8×647	8	132	Tornillo de cabeza hueca hexagonal	M10×60	1
55	Eje de conexión corto para pedal	Φ6×556	8	133	Tornillo de cabeza hueca hexagonal	M8×16	1
56	Deflector		1	134	Arandela	Φ10	48
57	Placa de circuito		1	135	Arandela	Φ12	12
58	Placa base		1	136	Arandela	Φ8	16
59	placa de circuito		1	137	Arandela	Φ8,5 × Φ24 × 1,5	1
60	Caja inferior de reloj pequeño		1	138	Arandela elástica	Φ12	8
61	Placa fija de reloj electrónico pequeño	200×166×4	1	139	Arandela elástica	Φ8	7
62	Placa de circuito USB		1	140	Tuerca de nylon	M8	21
63	Caja de altavoz		2	141	Tuerca de nylon	M10	8
64	Conector		1	142	Tuerca de nylon con bloqueo	M10	2
65	Rodillo		1	143	Tuerca de nylon con bloqueo	M12	2
66	Eje con pasador pequeño		1	144	Tornillos avellanados con cabeza de seta y ranura transversal	ST3,5×12	26
67	Placa de flexión		1	145	Tornillos avellanados con cabeza de seta y ranura transversal	ST3,5×12	6
68	Marco para interruptor de palanca		1	146	Tornillos avellanados con cabeza de seta empotrada en cruz	ST3,5×12	8
69	Interruptor de palanca		1	147	Tornillos de cabeza de seta con ranura transversal	ST4.0×12	8
70	Interruptor de palanca con resorte		2	148	Tornillos avellanados con cabeza de seta y ranura transversal	ST3X12	4
71	Placa base para interruptor de mano		1	149	Tuerca hexagonal	M10	1
72	Tornillos autorroscantes con cabeza de seta y ranura cruzada	ST3.5X12	3	150	Tuercas remachadas hexagonales de cabeza plana	M8	2
73	Resorte de paleta		2	151	Tuerca hexagonal	M10	4
74	Asiento del interruptor de límite		1	152	Anillos «E»		16
75	Pala con eje fijo		1	153	Anillos de retención para eje	Φ25	1
76	Protector inferior	1040 × 759 × 1,5	1	154	Cubierta derecha de la base del pasamanos derecho		1
77	Placa de circuito clave		2	155	Cubierta izquierda de la base del pasamanos derecho		1
78	La mano izquierda superior sujeta el asiento del latido		1	156	Tornillo de perforación con cabeza avellanada cruzada	ST4.2×15	8

Bienvenido al grupo de usuarios de nuestros productos

Estamos encantados de que se haya unido al grupo de usuarios de nuestros equipos. Los componentes principales del equipo han sido rigurosamente inspeccionados y probados para garantizar la máxima calidad del producto.

Con este manual, podrá realizar correctamente la instalación, el uso y el mantenimiento diario de la escalera de ejercicio. En caso de mal funcionamiento durante el uso, le proporcionaremos el servicio adecuado.

INFORMACIÓN IMPORTANTE DE SEGURIDAD

Antes de la instalación

Precaución: lea atentamente las siguientes advertencias antes de la instalación y guárdelas para consultarlas posteriormente.

Tenga en cuenta que debe consultar a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios, especialmente si es mayor de 35 años o padece alguna afección médica previamente diagnosticada.

Si experimenta dolor en el pecho, náuseas, mareos o dificultad para respirar durante el ejercicio, interrumpa el entrenamiento inmediatamente y consulte a su médico antes de reanudar.

PRECAUCIONES: Seguridad durante el uso

Siga siempre las precauciones básicas de seguridad al utilizar este equipo para minimizar el riesgo de lesiones, incendios o daños al equipo.

En otras secciones de este manual se incluye información detallada sobre los mecanismos de seguridad. Léala atentamente y siga todas las recomendaciones.

Las normas de seguridad incluyen:

- Lea todo el manual antes de instalar y utilizar el equipo. Preste atención a todas las marcas del equipo.
- No permita que los niños ni ninguna persona que no esté familiarizada con el funcionamiento del equipo se suba a él ni se acerque a él. No deje a los niños sin supervisión cerca del equipo.
- Este equipo puede ser utilizado por niños mayores de 8 años y personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas solo bajo supervisión. Los niños no deben jugar con el dispositivo ni realizar tareas de mantenimiento sin la supervisión de un adulto.
- Asegúrese de que todos los usuarios lleven ropa y calzado adecuados; se debe evitar la ropa holgada. No se recomienda el uso de zapatos con tacones o suelas de cuero. Limpie la suciedad y las piedras de las suelas. El cabello largo debe recogerse.
- No deje el aparato sin vigilancia cuando esté encendido. Desenchúfelo cuando no lo utilice, antes de limpiarlo o antes de realizar cualquier tipo de mantenimiento.
- Utilice únicamente el adaptador de corriente suministrado y enchúfelo a una toma de corriente con conexión a tierra adecuada, tal y como se indica en la unidad.
- Tenga especial cuidado al montar y desmontar la unidad.
- Lea, comprenda y pruebe los procedimientos de parada de emergencia antes de utilizarlo por primera vez.
- Coloque el cable de alimentación de manera que no pueda ser pisado, aplastado o dañado por objetos, incluido el aparato.

Ventilación y colocación del aparato

- Asegúrese de que haya una ventilación adecuada: no coloque nada sobre el aparato que pueda bloquear las aberturas de ventilación.
- Monte y utilice la unidad sobre una superficie estable y plana.
- Asegúrese de que el equipo esté al menos a 1 metro de distancia de las paredes u otros objetos a los lados, y a 2 metros en la parte trasera (en el caso de las cintas de correr, ajústelas según corresponda).
- Mantenga la máquina de escaleras a una distancia suficiente de otros equipos.

Protección contra el agua y la humedad

- Mantenga el dispositivo alejado del agua y la humedad.
- No utilice el equipo en zonas húmedas.
- No utilice el equipo si el cable o el enchufe están dañados, no funciona correctamente, se ha caído, se ha dañado o se ha expuesto al agua. En tales casos, póngase en contacto con el servicio técnico inmediatamente.
- No utilice el equipo mientras utilice aerosoles o oxígeno.

Mantenimiento y funcionamiento

- Realice un mantenimiento periódico del equipo para garantizar su correcto funcionamiento.
- Antes de utilizarlo, inspeccione el equipo en busca de daños, desgaste o piezas sueltas y repárelo, sustitúyalo o apriételo según sea necesario.
- Límite de peso del usuario: las personas que pesen más de 150 kg (330 lbs) no pueden utilizar este dispositivo.
- La unidad no está diseñada para su uso en exteriores.
- No intente reparar el equipo por su cuenta, salvo que se haga de acuerdo con las instrucciones de mantenimiento de este manual.

Comportamiento durante el uso

- No introduzca ni coloque ningún objeto en las aberturas del aparato.
- Mantenga las manos alejadas de las piezas móviles.
- No coloque ningún objeto sobre los reposabrazos, las asas, la consola ni las cubiertas protectoras.
- No se apoye, empuje ni tire del aparato cuando esté encendido.



Componentes individuales:

1. Pantalla
2. Monitor manual de frecuencia cardíaca (izquierda)
3. Monitor manual de frecuencia cardíaca (derecha)
4. Barra de apoyo superior (izquierda)
5. Barra de apoyo superior (derecha)
6. Base del pasamanos (izquierda)
7. Base del pasamanos (derecha)
8. GRIP DE MANO
9. Peldaño
10. Placa de conexión del peldaño
11. Zapata del peldaño (derecha)
12. Piso antideslizante (derecha)
13. Zapata (izquierda)
14. Plataforma antideslizante (izquierda)
15. Base de apoyo
16. Cuerpo principal
17. Elemento de fijación



Contenido del embalaje

1. Cuerpo de la unidad principal
2. Base de soporte (derecha)
3. Barandilla superior (derecha)
4. Barandilla superior (izquierda)
5. Base de soporte (izquierda)
6. Elemento de fijación
7. Cubierta de la base del pasamanos (izquierda)
8. Protector de la base del pasamanos
9. Protector de la base del pasamanos (derecha)
10. Cubierta del pasamanos
11. Soporte del pasamanos
12. Base del pasamanos (derecha)
13. Base del pasamanos (izquierda)
14. Conjunta con pantalla
 - Instrucciones de uso
 - Cable de alimentación
 - Kit de accesorios técnicos



PASOS PARA DESEMBALAR LA UNIDAD

1. Retire la cubierta superior y las cubiertas laterales de la caja de madera. A continuación, retire todos los accesorios del interior.
2. Sujete el producto por las partes indicadas, extraiga el palé y coloque con cuidado la unidad en el suelo. (No es necesario utilizar equipos de elevación para cada unidad).
3. Coloque el soporte en la unidad principal y fíjelo con cuatro tornillos M10×25 y cuatro arandelas $\phi 10$.
4. Levante el producto hasta la altura adecuada y manténgalo en su sitio.
5. Coloque las dos bases de soporte debajo del cuerpo principal, tal y como indica la flecha. A continuación, proceda a la fase de instalación de la unidad.



PASOS DE INSTALACIÓN: siga las ilustraciones

Paso 1: Instalación de la base de soporte (izquierda y derecha)

Después de retirar el cuerpo principal, instale las dos bases de soporte según las instrucciones de la ilustración. Atorníllelas a cada lado con diez tornillos Allen M10×20 y diez arandelas $\phi 10$. (El cuerpo principal necesita soporte para mantenerse en posición vertical).

- 1) Cuerpo principal de la unidad
- 2) Base de soporte (derecha)
- 3) Base de soporte (izquierda)

Paso 2: Instalación de la base del pasamanos

Retire la base del pasamanos e instálela según la posición indicada en la ilustración. Apriete cada lado con cuatro pernos M10×20 y cuatro arandelas $\phi 10$. (No apriete aún los pernos).

- 1) Base del pasamanos (izquierda)
- 2) Base del pasamanos (derecha)
- 3) Cuerpo principal de la unidad
- 4) Cable para la parada de emergencia

Paso 3: Instalación de la junta de la pantalla

Retire la junta e instálela en la ubicación indicada. Fije la junta a la pantalla con dos tornillos M10×20 y dos arandelas $\phi 10$ a cada lado. Apriete los tornillos.

- 1) Unión con la pantalla

Paso 4: Montaje del soporte

Fije el soporte con un tornillo M10×20 y una arandela $\phi 10$ en cada lado. (No apriete los tornillos en esta fase).

- 1) Manilla

Paso 5: Instalación de los pasamanos superiores (izquierdo y derecho)

1. Fije los pasamanos y las asas superiores izquierdos y derechos con dos tornillos M10×35 y cuatro arandelas $\phi 10$ en cada lado.
2. Fije los pasamanos superiores izquierdo y derecho con cuatro tornillos M8×15 y cuatro arandelas $\phi 8$. Antes de fijar los pasamanos superiores lateralmente, coloque la junta con la pantalla como se muestra.
3. Ahora puede apretar todos los tornillos que estaban sueltos.

- 1) Barandilla superior (izquierda)
- 2) Barandilla superior (derecha)
- 3) Asa
- 4) Cubierta del pivote

Paso 6: Montaje de la consola y cableado

1. Todos los mazos de cables de la consola pasan por la abertura indicada. Tenga cuidado de mantenerlos estables para que no se caigan.
2. Conecte cada mazo según el orden: número 1 al número 1, número 2 al número 2, y así sucesivamente. Conecte todos los cables de esta manera.
- 1) Consola
- 2) Todos los mazos de cables de la consola salen por este puerto. Etiquete los cables según el orden de conexión: el número 1 se conecta al número 1, el número 2 al número 2, y así sucesivamente.
- 3) Cubierta del pivote

Paso 7: Instalación de la cubierta del pivote

- Se utilizan 12 tornillos Phillips M6×12 para montar la cubierta izquierda.
- Se utilizan 4 tornillos iguales para montar la sección trasera.
- 1) Cubierta del pivote

Paso 8: Montaje de las protecciones y bases de los pasamanos

1. Se utilizan 6 tornillos Allen M6×12 para fijar la protección del pasamanos a cada lado.
2. Utilice 5 tornillos M6×12 en cada lado para fijar la protección de la base del pasamanos.
- 1) Protector de la base del pasamanos
- 2) Protector de la base del pasamanos



DIAGRAMA DEL PANEL ELECTRÓNICO - FUNCIONES DE LA PANTALLA

ES

La máquina de escaleras está equipada con un contador electrónico con ventana LED, que muestra los siguientes parámetros durante el entrenamiento:

- **Tiempo de entrenamiento:** rango 0:00-99:59 minutos
- **Pasos:** número de pasos dados
- **Calorías:** el contador aumenta 1 kcal cada 5 pasos
- **Distancia:** rango 0,0-99,99 km
- **Frecuencia cardíaca:** rango de 40-180 latidos por minuto (BPM)
- **Nivel de entrenamiento:** escala de 1 a 20 (cuanto más bajo es el nivel, mayor es la resistencia y más lento es el ritmo)
- **Ventana Matrix:** muestra gráficos del programa y mensajes de ayuda

DESCRIPCIÓN DE LAS FUNCIONES DE LOS BOTONES DEL PANEL

Control básico:

- [START] - Inicio: Cuando se conecta la alimentación, la unidad realiza una autocomprobación. Cuando aparece la pantalla, pulse [START]: el temporizador cuenta atrás 3 segundos y, a continuación, comienza el entrenamiento según el modo seleccionado.
- [STOP] - Detener: detiene la unidad y restablece todos los valores mostrados.
- [COOLDOWN] - Pausa: Pausa el entrenamiento (velocidad = 0), pero conserva el tiempo, la distancia y las calorías. Al pulsar de nuevo [STOP], se restablecen los valores y se vuelve al estado de preparación.

Botones del modo de entrenamiento:

- [FATBURN] - Quema de grasa: activa el programa de reducción de peso (después de pulsar [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Escalada: te permite configurar el entrenamiento de montaña según los parámetros definidos.
- [HILL INTERVAL] - Intervalos de montaña: modo de ejercicio en terreno montañoso con intensidad ajustable.
- [TIME] - Modo cronometrado: permite configurar el tiempo de entrenamiento (+/-), y activarlo mediante [START].
- [DISTANCE] - Modo distancia: permite configurar la distancia (+/-), y activarlo con [START].
- [CALORIES] - Modo calorías: permite establecer el valor de calorías a quemar (+/-), y luego iniciar mediante [START].
- [+]/[-] - Ajuste de velocidad y parámetros: Aumenta o disminuye el nivel de intensidad (1-20). En los modos de selección, también se utiliza para ajustar el tiempo y la distancia.

CÓMO ENCENDER EL DISPOSITIVO

1. Enchufe el cable de alimentación y encienda el interruptor de encendido situado en el panel frontal.
2. Una vez completada la autocomprobación, espere a que aparezca la pantalla
3. Pulse el botón [START]: se iniciará una cuenta atrás de 3 segundos y comenzará el modo de entrenamiento seleccionado.

LECTURA DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

- Sujete los sensores de frecuencia cardíaca situados en los reposamanos izquierdo y derecho con ambas manos durante 5-10 segundos.
- El valor de su pulso se mostrará en la ventana «FRECUENCIA CARDÍACA».

CÓMO DETENER EL ENTRENAMIENTO

- Pulse [STOP].
- Utilice el interruptor de parada de emergencia (botón de seguridad).
- Apague el aparato con el interruptor principal.
- Detenga el dispositivo bajando los peldaños de forma segura.

MANTENIMIENTO DIARIO

Mantenimiento de los pedales y la cadena:

Aunque es difícil determinar con exactitud cuándo se debe lubricar, normalmente un síntoma de que es necesario realizar el mantenimiento es una vibración de la máquina o un ruido excesivo. En tales casos, se recomienda:

1. Limpiar la superficie de los peldaños con un paño limpio y sin pelusa.
2. Retirar las cubiertas laterales de los lados izquierdo y derecho para comprobar el estado del lubricante de las cadenas. Si están secas o carecen de lubricante, aplicar un lubricante silencioso especial diseñado para mecanismos móviles.

INSTRUCCIONES DE EJERCICIO

Notas antes de comenzar el entrenamiento:

- La máquina no debe funcionar de forma continua durante más de 8 horas al día.
- El peso máximo permitido del usuario es de 150 kilogramos.

Guía de entrenamiento:

Las personas mayores de 35 años y las personas más jóvenes con sobrepeso deben consultar a su médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Además, las personas con diabetes, hipertensión arterial, antecedentes familiares de enfermedades cardíacas, niveles elevados de grasa en sangre o inactividad física prolongada deben someterse a un examen médico y a una prueba de esfuerzo antes de comenzar a hacer ejercicio.

Las investigaciones médicas confirman que la actividad física adecuada favorece la regeneración cardiovascular y muscular. Lo más eficaz y seguro es entrenar entre el 60 % y el 85 % de la frecuencia cardíaca máxima, lo que permite obtener los mejores resultados con un riesgo mínimo de sobrecarga.



CÁLCULO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA Y LA ZONA DE ENTRENAMIENTO

Ejemplo para una persona de 35 años:

- Frecuencia cardíaca máxima = $220 - \text{edad} \rightarrow 220 - 35 = 185$ latidos/min
- Límite superior de intensidad: $185 \times 85 \% = 157$ latidos/min
- Límite inferior de intensidad: $185 \times 60 \% = 111$ latidos/min
- Rango de frecuencia cardíaca objetivo durante el ejercicio: 111-157 latidos/min

El gráfico muestra el rango de frecuencia cardíaca seguro para diferentes grupos de edad

ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADA

Según las recomendaciones de la Sociedad Americana de Medicina Deportiva para adultos sanos:

- Ejercicios que involucren grupos musculares grandes, rítmicos y realizados sin interrupción
- Duración: de 20 a 60 minutos por sesión
- Frecuencia: 3-5 veces por semana
- Intensidad: 60 %-80 % de la frecuencia cardíaca máxima
- El programa de entrenamiento también debe incluir entrenamiento de fuerza a intensidad moderada, 2 veces por semana.

DATOS TÉCNICOS

- Carga máxima: 150 kilogramos
- Alimentación: 220–240VAC
- Número efectivo de pasos: 3
- Rango de velocidad: de 24 a 168 pasos por minuto
- Sensor manual para medir la frecuencia cardíaca
- Uso: comercial
- Dimensiones plegado: 162,5 × 95 × 203,5 cm
- Peso bruto: 278 kilogramos
- Peso neto: 218 kilogramos

Fallos típicos del sistema de control

Sintoma	Posible causa	Acción correctiva
No se muestra nada en la pantalla cuando se enciende el interruptor de alimentación del medidor	El enchufe no está bien enchufado	Vuelva a conectar el enchufe
El dispositivo se detiene automáticamente, pero la pantalla funciona	Protección automática del sistema	Pulse el botón de inicio
Se muestra el código E01	Error de comunicación	1. Compruebe los cables de comunicación 2. Sustituya el panel de visualización 3. Sustituya el controlador
Código E02 en pantalla	Fallo del controlador o de la resistencia del solenoide	1. Compruebe el cable de la resistencia 2. Compruebe el fallo de la resistencia 3. Sustituya el controlador
Se muestra el código E04	Sobrecarga del hardware	1. Compruebe si hay sobrecarga de la resistencia 2. Reemplace el controlador
Se muestra el código E05	Sobrecarga del software	1. Compruebe si la resistencia se ha quemado 2. Sustituya el controlador
Después de la puesta en marcha, el dispositivo solo funciona cuando hay una persona presente, y luego se reinicia tras 2 segundos.	Conexión incorrecta del sensor de luz	1. Compruebe la conexión del sensor de luz 2. Sustituya la unidad de control
No hay respuesta ni reinicio durante el funcionamiento	Posible fallo del freno/mecanismo bloqueado	1. Compruebe el estado del freno 2. Compruebe que el mecanismo no está bloqueado 3. Sustituir el controlador
Velocidad incorrecta	Montaje incorrecto del sensor fotoeléctrico en el disco	Compruebe la instalación correcta del sensor fotoeléctrico
No se muestra nada en la pantalla durante el arranque	Conexión faltante / componentes dañados	1. Compruebe el cableado 2. Sustituya la fuente de alimentación 3. Sustituya el controlador 4. Sustituya el contador electrónico

Ei.	Kirjeldus	Suurus	Kogus	Nr	Kirjeldus	Suurus	Kogus
1	Põhiseadme raam		1	79	12X12 võtme lüliti		4
2	Kokku panna ja keevitada ülemine samm		1	80	Hoia südamelöögi istet vasaku käega		1
3	Vasaku käepideme alus		1	81	Ülespoole suunatud käeshoitav südame löögisageduse monitor		2
4	Parem käepideme alus		1	82	Alamkäes hoitav südame löögisageduse monitor		2
5	Käepide		2	83	Hoia südamelöögi istet paremas käes		1
6	Vasak ülemine parempoolne käsipuu		1	84	Hoia südamelöögi istet parema käega		1
7	Parem ülemine käepide		1	85			
8	Vasak tugialus		1	86	Ahela reguleerimisvõll	Φ10×50,5	1
9	Parem tugialus		1	87	Piirhülss	Φ13×Φ11×10	2
10	Keti reguleerimise plaat kokku panna ja keevitada		1	88	Vabakäigublokk hoiab võlli paigas	Φ12*131,5	1
11	Esiratta kandur		1	89	Külgkaitse all		2
12	Tagumine hammasratta kandur		1	90	Pinge vedru		1
13	Magnetilise juhttraktakinnituse istme kokkukeevitamine		1	91	Magnetoresistentset kilp	579,8×330×2	1
14	Rihmaratta raami ajam		1	92	Liiguta ratast 1		3
15	Ekraan		1	93	Tugikilp	Φ15×1,5×22,5	16
16	Magnetiline juhttratta kombinatsioon		1	94	Ülemine tugileht		2
17	Põrandamati kombinatsioon	50×70×10	3	95	Vasakpoolne protektor		1
18	Tasandamisjalg		2	96	PVC-talla		2
19	Universaalne polt		2	97	Parem protektor		1
20	M16 mutter	M16	2	98	PS-plaat 1		1
21	Suur kettide kombinatsioon		2	99	PS-plaat 2		1
22	Väike kettikombinatsioon		1	100	Hädaolukorra lüliti		1
23	Väike ajam		1	101	Fotoelektriline andurplaat		2
24	5X5 võtmeava		1	102	Filtri kinnitusplaat	579,8×330×2	1
25	320J8 ajamivöö		1	103	Väike filter		1
26	Vabakäigukäik		1	104	Puuteekraani kontrolleri		1
27	Käepalga lüliti alus		1	105	Elektriseadme kinnitusplaat	395×114×2	1
28	Vasaku kaitseplaadi sees		1	106	Toiteadapter		1
29	Parempoolse kaitse sees		1	107	Treppmasina alumine juhtpaneel		1
30	Läbipaistev kate	241,8×36×18	2	108	Hülss	Φ25×Φ12	4
31	Parempoolne käsipuu kate		2	109	Nailon alusplaat		16
32	Külgkaitse	117,4×187,9×2	2	110	Laager	608-D22	16
33	Eesmine kaitse	765×235,9×2	1	111	Universaalne laagripesa		4
34	Välimise tugijala vasak sisemine kaitseplaat	319,4×254,1×2	1	112	laagri	6005	2
34	Välimise tugijala sisemise kaitseplaadi parem pool		1	113	laagri	6	2
36	Vasaku jala trimmikate	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Kuusnurkne pea, peene otsaga kruvid	M6×12	2
37	Parem jala katteplaat	316,4×195,1×2	1	115	Kuusnurkne pea, peitpeaga kruvid	M6×12	3
38	Vasakpoolne käsipuu kate		2	116	Kuusnurkne pea, peene peaga kruvid	M6×14	1
39	Parem kaelakate		1	117	Kuusnurkne pea, peene otsaga kruvid	M10×25	4

40	Vasak kaelakate		1	110	Kuusnurkne pea, peene peaga kruvid	M10×70	8
41	Ülemine kaitsekilp		1	119	Allen-polt	M6×12	46
42	Parempoolne kaunistusliist		1	120	Kuuskantpolt	M6×20	12
43	Vasak trimmibaga		1	121	Allen-polt	M10×20	34
44	Vasak sisemine kaitse	1292,9×416×3	1	122	Ristpeaga seene peaga kinnituskruvid	ST4.0×12	22
45	Parem sisemine kaitse		1	123	Kuusnurkne polt	M6×10	6
46	Tugilaud		2	124	Allen-polt	M10×35	14
47	Vasaku käsipuu aluse parem kate		1	125	Allen-polt	M8×15	1
48	Vasaku käsipuu aluse vasak kate		1	126	Kuusnurkne pea kruvi	M12×110	2
49	Välisviimistluse kate		2	127	Kuusnurkne pea kruv	M6×12	10
50	Ülemine kaitsekilp		1	128	Kuusnurkne pea kruv	M12×50	8
51	Ülemise kaitse ees		1	129	Kuusnurkne pea kruv	M8×25	10
52	Tõmbe		8	130	Kuusnurkne pea kruvipea	M8×30	4
53	Ratta ühendusplaat		8	131	Kuuskantpeaga pea kruvi	M8×55	1
54	Pedaali ühendusvarras	Φ8×647	8	132	Kuuskantpeaga pea kruvi	M10×60	1
55	Pedaali lühike ühendusvõll	Φ6×556	8	133	Kuuskantpeaga pea kruvi	M8×16	1
56	Deflektor		1	134	Puhasti	Φ10	48
57	Trükkplaat		1	135	Pesumasin	Φ12	12
58	Põhikort		1	136	Pesumasin	Φ8	16
59	trükkplaat		1	137	pesumasin	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Väikese käekella alumine korpus		1	128	Vedru alusplaat	Φ12	8
61	Väikese elektroonilise käekella kinnitusplaat	200×166	1	139	Kevadpesu	Φ8	7
62	USB-trükkplaat		1	140	Nailonlukustusmutter	M8	2
63	Kõlarikast		2	141	Nailonlukustusmutter	M10	8
64	Ühendus		1	142	Nailonlukustusmutter	M10	2
65	MASSAAŽIRULL		1	143	Nailonlukustusmutter	M12	2
66	Väike telg		1	144	Ristpeaga seene peaga puidukruvid	ST3,5×12	2
67	Kõver plaat		1	145	Ristpeaga seene peaga puidukruvid	ST3,5×12	6
68	Käepalga lüliti raam		1	146	Ristpeaga seene peaga puidukruvid	ST3,5×12	8
69	Käepalga lüliti pesa		1	147	Ristpeaga seene peaga puidukruvid	ST4,0×12	8
70	Käepalga lüliti vedru		2	148	Ristpeaga seene peaga puidukruvid	ST3X12	4
71	Käepideme alusplaat		1	149	Kuusnurkne mutter	M10	1
72	Ristpeaga seene peaga puuritud kruvid	ST3.5X12	3	150	Lame peaga kuusnurkne neetmutrid	M	2
73	Lame vedru		2	151	Kuuskantmutter	M10	4
74	Lüliti piiristme		1	152	„E” rõngad		16
75	Paddle fikseeritud vars		1	153	Võlli kinnitusrõngad	Φ25	1
76	Põhjakaits	1040×759×1,5	1	154	Parempoolse käsipuu aluse parem kate		1
77	Võtme trükkplaat		2	155	Parempoolse käsipuu aluse vasakpoolne kate		1
78	Vasak ülemine käsi hoiab südamelöögi istet		1	156	Ristpeaga süvistatud kruvikeeraja kruvi	ST4.2×15	8

Tere tulemast meie toodete kasutajagruppi

Meil on hea meel, et olete liitunud meie seadmete kasutajate hulka. Seadmete põhikomponente on rangelt kontrollitud ja testitud, et tagada toote kõrgeim võimalik kvaliteet.

ET

Kasutades seda kasutusjuhendit, saate te treeningtrepi paigaldamist, kasutamist ja igapäevast hooldust õigesti teostada. Kasutamise ajal tekkinud rikete korral pakume asjakohast hooldust.

OLULINE OHUTUSALANE TEAVE

Enne paigaldamist

Ettevaatust: lugege järgmised hoiatused enne paigaldamist hoolikalt läbi ja hoidke need hilisemaks kasutamiseks alles.

Pange tähele, et enne treeningprogrammi alustamist peaksite konsulteerima oma arstiga - eriti kui olete üle 35-aastane või teil on eelnevalt diagnoositud tervislik seisund.

Kui teil tekib treeningu ajal valu rinnus, iiveldus, pearinglus või õhupuudus, lõpetage treening kohe ja konsulteerige enne treeningu jätkamist arstiga.

ETTEVAATUSTED - Ohutus kasutamise ajal

Järgige selle seadme kasutamisel alati põhilisi ohutusabinõusid, et minimeerida vigastuste, tulekahju või seadme kahjustamise ohtu.

Üksikasjalik teave ohutusmehhanismide kohta on esitatud käesoleva kasutusjuhendi teistes osades. Lugege neid hoolikalt läbi ja järgige kõiki soovitusi.

Ohutusreeglite hulka kuuluvad:

- Enne seadme paigaldamist ja kasutamist lugege kogu kasutusjuhend läbi. Pöörake tähelepanu kõigile seadmel olevatele märgistele.
- Ärge lubage lastel või kellelgi, kes ei ole seadme tööga kursis, seadme peal või läheduses seista. Ärge jätke lapsi järelevalveta seadme lähedusse.
- Seda seadet võivad kasutada ainult järelevalve all 8-aastased ja vanemad lapsed ning füüsilise, sensoorsete või vaimsete võimete puudega inimesed. Lapsed ei tohi seadmega mängida ega seda hooldada ilma täiskasvanute juhendamisetä.
- Veenduge, et kõik kasutajad kannavad sobivaid riideid ja jalanõusid - vältida tuleks lahtiseid riideid. Ei ole soovitatav kasutada kontsade või nahast tallaga jalanõusid. Eemaldage mustus ja kivi-klübu talladelt. Pikad juuksed tuleb siduda kokku.
- Ärge jätke seadet sisse lülitatud olekus järelevalveta. Kui seadet ei kasutata, tõmmake see enne puhastamist või hooldust välja vooluvõrgust.
- Kasutage ainult kaasasolevat toiteadapterit ja ühendage see sobivasse maandatud pistikupessa, nagu on märgitud seadmel.
- Olge seadme kokkupanemisel ja lahtivõtmisel eriti ettevaatlik.
- Enne esmakordset kasutamist lugege, mõistke ja katsetage hädaseiskamisprotseduuri.
- Suunake toitejuhe nii, et seda ei saaks tallata, purustada või kahjustada esemed - sealhulgas seade.

Seadme ventilatsioon ja paigutus

- Tagage piisav ventilatsioon - ärge asetage seadme kohale midagi, mis võiks ventilatsiooniavasid blokeerida.
- Paigaldage ja kasutage seadet stabiilsel, tasasel pinnal.
- Veenduge, et seadmed asuvad seinadest või muudest külgmistest objektidest vähemalt 1 meetri kaugusel ja tagant 2 meetri kaugusel (jooksulintide puhul reguleerige vastavalt).
- Hoidke treeningtrepp teistest seadmetest piisaval kaugusel

Kaitse vee ja niiskuse eest

- Hoidke seadet vee ja niiskuse eest.
- Ärge kasutage seadet niisketes kohtades.
- Ärge kasutage seadet, kui selle juhe või pistik on kahjustatud, ei tööta korralikult, on maha kukkunud, kahjustatud või puutub kokku veega. Sellisel juhul võtke kohe ühendust teenindusega.
- Ärge kasutage seadmeid aerosoolipihustite või hapniku kasutamise ajal.

Hooldus ja kasutamine

- Hooldage oma seadet regulaarselt, et tagada selle töökorras olek.
- Enne kasutamist kontrollige seadet kahjustuste, kulumise või lahtiste osade suhtes ning parandage, asendage või pingutage vastavalt vajadusele.
- Kasutaja kaalu piirang: isikud, kes kaaluvad üle 150 kg, ei tohi seda seadet kasutada.
- Seade ei ole ette nähtud välitingimustes kasutamiseks.
- Ärge püüdke seadet ise hooldada, välja arvatud käesolevas kasutusjuhendis toodud hooldusjuhiste kohaselt.

Käitumine kasutamise ajal

- Ärge sisestage ega asetage seadme avadesse mingeid esemeid.
- Hoidke käed liikuvatest osadest eemal.
- Ärge asetage mingeid esemeid käetoole, käepidemetele, konsoolile või kaitsekattele.
- Ärge toetuge, lükake ega tõmmake seadet, kui see on sisse lülitatud.



Üksikud komponendid:

1. Ekraan
2. Manuaalne südame löögisageduse monitor (vasakul)
3. Manuaalne südame löögisageduse monitor (paremal)
4. Ülemine käsipuu (vasakul)
5. Ülemine käsipuu (paremal)
6. Käsipuu alus (vasakul)
7. Käsipuu alus (paremal)
8. RANDMEEKSPANDER
9. Astme
10. Astme ühendusplaat
11. Astmejalg (paremal)
12. Libisemisvastane protektor (paremal)
13. Jalats (vasakule)
14. Libisemiskindel jalats (vasakule)
15. Tugialus
16. Põhikorpuse
17. Kinnituselement



Pakendi sisu

1. Põhiosa korpus
2. Tugialus (paremal)
3. Ülemine käsipuu (paremal)
4. Ülemine käsipuu (vasakpoolne)
5. Tugialus (vasakpoolne)
6. Kinnituselement
7. Käsipuu aluse kate (vasakule)
8. Käsipuu aluse kaitse
9. Käsipuu aluse kaitse (paremal)
10. Käsipuu kate
11. Käsipuu hoidja
12. Käsipuu alus (paremal)
13. Käsipuu alus (vasakpoolne)
14. Ühine ekraaniga
 - Kasutusjuhend
 - Toitekaabel
 - Tehniliste tarvikute komplekt



SEADME LAHTIPAKKIMISE SAMMUD

1. Eemaldage puidust kasti ülemine kate ja külgmised kaaned. Seejärel eemaldage kõik sees olevad tarvikud
2. Võtke toode kinni näidatud kohast, lükake kaubaalus välja ja asetage seade ettevaatlikult põrandale (tõstevahendite kasutamine ei ole iga seadme puhul vajalik).
3. Asetage klamber põhiüksusele ja kinnitage see nelja M10×25 kruvi ja nelja Φ10-seibiga.
4. Tõstke toode sobivale kõrgusele ja hoidke seda paigal.
5. Asetage kaks tugialust põhikorpuse alla - nagu on näidatud noolega. Seejärel jätkake seadme paigaldamist.



Paigaldamise sammud - järgige illustatsioone

1. samm: tugialuse paigaldamine (vasakule ja paremale)

Pärast põhikorpuse eemaldamist paigaldage kaks tugialust vastavalt joonisel toodud juhiste. Kruvige need mõlemale küljele kümne M10×20 kuuskantkruviga ja kümne Φ10-seibiga. (Põhikorpus vajab toetust, et see oleks vertikaalne).

- 1) Seadme põhikorpus
- 2) Tugialus (paremal)
- 3) Tugialus (vasakule)

2. samm: Käsipuu aluse paigaldamine

Eemaldage käsipuu alus ja paigaldage see vastavalt joonisel näidatud asendile. Pingutage mõlemal küljel nelja M10×20 poldi ja nelja Φ10 seibiga. (Poldid ei tohi veel pingutada).

- 1) Käsipuu alus (vasakul)
- 2) Käsipuu alus (paremal)
- 3) Seadme põhikorpus
- 4) Kaabel hädaseiskamisseadmega

3. samm: Näidikuühenduse paigaldamine

Eemaldage ühendus ja paigaldage see näidatud kohta. Kinnitage ühendus ekraani külge kahe M10×20 kruvi ja kahe Φ10-seibiga mõlemal küljel. Pingutage kruvisid.

- 1) Liigend koos kuvariga

Samm 4: Hoidiku paigaldamine

Kinnitage klamber ühe M10×20 kruvi ja ühe Φ10-seibiga mõlemal küljel. (Ärge pingutage kruvisid selles etapis).

- 1) Käepide

Samm 5: Ülemiste käsipuude paigaldamine (vasakule ja paremale)

1. Kinnitage vasak ja parem ülemine käsipuu ja käepidemed kahe M10×35 poldi ja nelja Φ10-seibiga mõlemal pool.
2. Kinnitage vasak ja parem ülemine käsipuu nelja M8×15 poldi ja nelja Φ8-seibiga. Enne ülemiste käsipuude kinnitamist küljelt asetage ühenduskoht koos ekraaniga nagu näidatud.
3. Nüüd võite kõik eelnevalt lahtised kruvid kinni tõmmata.
 - 1) Ülemine käsipuu (vasakpoolne)
 - 2) Ülemine käsipuu (paremal)
 - 3) Käepide
 - 4) Pöördekaite

6. samm: Konsooli ja juhtmestiku kokkupanek

1. Kõik konsooli juhtmestikud kulgevad läbi osutatud avaused. Hoidke neid stabiilselt, et need ei kukuks välja.
2. Ühendage iga juhtmestik vastavalt järjekorrale: number 1 numbrile 1, number 2 numbrile 2 jne. Ühendage kõik juhtmed sel viisil.
 - 1) Konsool
 - 2) Kõik konsooli juhtmestikud väljuvad sellest pesast. Märgistage juhtmed vastavalt ühendamise järjekorrale: number 1 ühendatakse numbriga 1, number 2 numbriga 2 jne.
 - 3) Pöördekaite

Samm 7: Pöördekaite paigaldamine

- Vasakpoolse kaane paigaldamiseks kasutatakse 12 M6×12 ristpeaga kruvi.
- 4 sama kruvi kasutatakse tagumise osa kinnitamiseks.
 - 1) Pöördekaite

8. samm: Käsipuu kaitse ja aluste paigaldamine

1. Käsipuu kaitse paigaldamiseks mõlemal küljel kasutatakse 6 M6×12 kuuskantpeaga kruvi.
2. Käsipuu aluse kaitse paigaldamiseks kasutatakse 5 M6×12 kruvi mõlemal küljel.
 - 1) Käsipuu aluse kaitse
 - 2) Käsipuu aluse kaitse



ELEKTROONILISE PANEELI SKEEM - EKRAANIFUNKTSIOONID

ET

Treeningtrepp on varustatud elektroonilise LED-aknaga loenduriga, mis näitab treeningu ajal järgmisi parameetreid:

- **Treeningu aeg: vahemik** 0:00-99:59 minutit.
- **Sammud:** astutud sammude arv
- **Kalorid:** loendur suureneb 1 kcal võrra iga 5 sammu järel.
- **Kaugus: vahemik** 0,0-99,99 km
- **Südame löögisagedus: vahemik** 40-180 lööki minutis (BPM).
- **Treeningtase: skaala** 1-20 (mida madalam tase, seda suurem vastupanu ja aeglasem tempo).
- **Maatriksiaken:** kuvab programmi graafikat ja tugisõnumeid

PANEELI NUPPUDE FUNKTSIOONIDE KIRJELDUS

Põhiline juhtimine:

- **[START]** - Start: Kui seade on ühendatud, viib see läbi enesetestimise. Kui ekraanile ilmub, vajutage **[START]** - taimer loeb 3 sekundit tagasi ja seejärel algab treening vastavalt valitud režiimile.
- **[STOP]** - Stopp: Seiskab seadme ja nullib kõik kuvatavad väärtused.
- **[COOLDOWN]** - Paus: Peatab treeningu (kiirus = 0), kuid säilitab aja, distantsti ja kalorid. Teine vajutus **[STOP]** nullib väärtused ja taastab valmisoleku.

Treeningrežiimi nupud:

- **[FATBURN]** - Rasvapõletus: Aktiveerib kehakaalu vähendamise programmi (pärast **[START]** vajutamist).
- **[MOUNTAINCLIMB]** - Ronimine: Võimaldab määrata mägitreeningut vastavalt määratletud parameetritele.
- **[HILL INTERVAL]** - Mäeintervallid: mägine treeningrežiim reguleeritava intensiivsusega.
- **[TIME]** - Ajastatud režiim: Võimaldab määrata treeninguaja (+/-), seejärel aktiveerida **[START]** abil.
- **[DISTANCE]** - distantlirežiim: Võimaldab määrata distantsti (+/-), seejärel aktiveerida **[START]** abil.
- **[CALORIES]** - kalorirežiim: Võimaldab määrata põletatavate kalorite väärtuse (+/-), seejärel käivitada **[START]** kaudu.
- **[+/-]** - Kiiruse ja parameetrite reguleerimine: Suurendab või vähendab intensiivsuse taset (1-20). Valimisrežiimides kasutatakse seda ka aja ja vahemaa seadistamiseks.

KUIDAS SEADET KÄIVITADA

1. Ühendage toitejuhe ja lülitage sisse esipaneelil asuv toitelüliti
2. Kui enesetest on lõppenud, oodake ekraani ilmutumist
3. Vajutage nuppu **[START]** - see käivitab 3-sekundilise tagasiarvestuse ja käivitab valitud treeningrežiimi

SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE LUGEMINE

- Hoidke mõlema käega vasakul ja paremal käsipuul asuvaid südame löögisageduse andureid 5-10 sekundit.
- Teie pulsi väärtus kuvatakse aknas "HEART RATE" (südame löögisagedus).

TREENINGU PEATAMISE VIISID

- Vajutage **[STOP]**.
- Kasutage hädaseiskamislüliti (ohutusnupp)
- Lülitage toide välja pealülitiga
- Peatage seade, laskudes ohutult trepist alla

IGAPÄEVANE HOOLDUS

Pedaali ja keti hooldus:

Kuigi on raske täpselt kindlaks teha, millal määrimine tuleks teostada, on hooldusvajaduse sümptomiks tavaliselt masina värisemine või liigne müra.

Sellistel juhtudel on soovitatav:

1. Pühkige astmepinda puhta, nokivaba lapiga.
2. Eemaldage vasakul ja paremal küljel olevad külgkatted, et kontrollida ketaste määrdeaine seisukorda. Kui need on kuivad või neil puudub määrdeaine, kandke peale spetsiaalset liikuvate mehhanismide jaoks mõeldud vaikivat määrdeainet.

HARJUTAMISJUHISED

Märkused enne treeningu alustamist:

- Masinat ei tohi kasutada pidevalt rohkem kui 8 tundi päevas.
- Maksimaalne lubatud kasutajakaal on 150 kilogrammi.

Koolitusjuhend:

Üle 35-aastased inimesed - ja nooremad inimesed, kes on ülekaalulised - peaksid enne treeningprogrammi alustamist konsulteerima oma arstiga. Lisaks peaksid inimesed, kellel on diabeet, kõrge vererõhk, südamehaigused perekonnas, kõrge veresuhkru tase või pikaajaline keheline passiivsus, enne treeninguga alustamist läbima arstliku läbivaatuse ja treeningtesti.

Meditatsioonilised uuringud kinnitavad, et piisav keheline aktiivsus toetab südame-veresoonkonna ja lihaste taastumist. Kõige tõhusam ja ohutum on treenida vahemikus 60%-85% maksimaalsest südame löögisagedusest - see võimaldab saavutada parimaid tulemusi, kusjuures ülekoormuse oht on minimaalne.



MAKSIMAALSE SÜDAME LÖÖGISAGEDUSE JA TREENINGTSOONI ARVUTAMINE

Näide 35-aastase inimese kohta:

- Maksimaalne südame löögisagedus = 220 - vanus → 220 - 35 = 185 lööki/min.
- Ülemine intensiivsuspier: 185 × 85% = 157 lööki/min
- Alumine intensiivsuse piir: 185 × 60% = 111 lööki/min
- Sageduse sihtvahemik treeningu ajal: 111-157 lööki/min.

Graafik näitab ohutut südame löögisageduse vahemikku eri vanuserühmadele.

SOOVITATAV KEHALINE AKTIIVSUS

Vastavalt Ameerika Spordimeditsiini Seltsi soovitudele tervetele täiskasvanutele:

- Harjutused, mis hõlmavad suuri lihasrühmi, on rütmilised ja sooritatakse ilma katkestusteta.
- Kestus: 20-60 minutit treeningut korra kohta
- Sagedus: 3-5 korda nädalas
- Intensiivsus: 60%-80% maksimaalsest südame löögisagedusest.
- Treeningprogramm peaks sisaldama ka jõutreeningut mõõduka intensiivsusega - 2 korda nädalas.

TEHNILISED ANDMED

- Maksimaalne koormus: 150 kilogrammi
- Võimsus: 1,5 kg: 220–240VAC
- Efektiivne astmete arv: 3
- Kiiruse vahemik: 24 kuni 168 sammu minutis
- Käsiandur südame löögisageduse mõõtmiseks
- Eesmärk: kaubanduslik
- Mõõtmed kokkupanduna: 162,5× 95× 203,5 cm.
- Brutokaal: 278 kilogrammi
- Netokaal: 218 kilogrammi

Tüüpilised juhtimissüsteemi vead

Sümptom	Võimalik põhjus	Parandusmeetmed
Mõõturi toitelüliti sisselülitamisel ei kuvata näitu	Toitepistik ei ole õigesti sisestatud	Ühendage pistik uuesti
Seade peatub automaatselt, kuid ekraan töötab	Süsteemi automaatne kaitse	Vajutage käivitusnuppu
Kuvatakse kood E01	Sideviga	1. Kontrollige sidekaableid 2. Vahetage näidikupaneel välja 3. Vahetage kontrolleri välja.
Kuvatakse kood E02	Kontrolleri või solenoidtakisti rike	1. Kontrollige takistuse kaablit 2. Kontrollida takisti viga 3. Vahetage kontrolleri välja
Kuvatakse kood E04	Riistvara ülekoormus	1. Kontrollige takistuse ülekoormust 2. Vahetage kontrolleri välja
Kuvatakse kood E05	Tarkvara ülekoormus	1. Kontrollige, kas takisti on läbi põlenud 2. Vahetage kontrolleri välja
Pärast kasutuselevõtmist töötab seade ainult siis, kui inimene on kohal, siis nullib 2 sekundi pärast.	Valgusanduri vale ühendus	1. Kontrollige valgusanduri ühendust 2. Vahetage juhtseade välja
Ei reageeri või nullib töö ajal	Võimalik piduri rike/blokeerunud mehhanism	1. Kontrollige piduri seisundit 2. Kontrollige, kas mehhanism ei ole lukustunud 3. Vahetage kontrolleri välja
Vale kiirus	Valgusanduri vale paigaldus kettale	Kontrollige fotoelektrilise anduri õiget paigaldust
Käivitamisel puudub ekraan	Puuduv ühendus / kahjustatud komponendid	1. Kontrollige juhtmestikku 2. Vahetage toiteallikas välja 3. Vahetage kontrolleri välja 4. Vahetage elektrooniline loendur välja

Non.	Description	Taille	Quantité	N	Description	Taille	Quantité
1	Cadre de l'unité principale		1	79	Interrupteur à clé 12X12		4
2	Assembler et souder la colonne supérieure		1	80	Tenez le siège cardiaque avec la main gauche		1
3	Base de la main courante gauche		1	81	Moniteur de fréquence cardiaque à main droite		2
4	Base de la main courante droite		1	82	Capteur de fréquence cardiaque inférieur à main		2
5	Poignée		2	83	Tenez le siège « battement de cœur » avec la main droite.		1
6	Main courante supérieure gauche		1	84	Tenez le siège « battement de cœur » avec la main droite		1
7	Main courante supérieure droite		1	85			
8	Base de support gauche		1	86	Arbre de réglage de chaîne	Φ10×50,5	1
9	Support de base droit		1	87	Manchon de butée	Φ13×Φ11×10	2
10	Assembler et souder la plaque de réglage de chaîne		1	88	Le bloc tendeur maintient l'arbre	Φ12*131,5	1
11	Support d'engrenage avant		1	89	Sous la protection latérale		2
12	Support de transmission arrière		1	90	Ressort de tension		1
13	Assemblage soudé du siège de fixation de la roue de commande magnétique		1	91	Blindage magnétorésistif	579,8 × 330 × 2	1
14	Entraînement du cadre de poulie		1	92	Déplacer la roue 1		3
15	Écran d'affichage		1	93	Support de plaque	Φ15×1,5×22,5	16
16	Combinaison de roues de commande magnétiques		1	94	Plaque de support supérieure		2
17	Combinaison de tapis de sol	50 × 70 × 10	3	95	Bande de roulement gauche		1
18	Pied de mise à niveau		2	96	Bande de roulement en PVC		2
19	Boulon universel		2	97	Bande de roulement droite		1
20	Écrou M16	M16	2	98	Carte PS 1		1
21	Grande combinaison de chaînes		2	99	Panneau PS 2		1
22	Petite combinaison de chaînes		1	100	Interrupteur d'arrêt d'urgence		1
23	Petit engrenage d'entraînement		1	101	Plaque de détection photoélectrique		2
24	Rainure de 5 × 5		1	102	Plaque de fixation du filtre	579,8 × 330 × 2	1
25	Courroie d'entraînement 320J8		1	103	Petit filtre		1
26	Pignon fou		1	104	Contrôleur à écran tactile		1
27	Base pour interrupteur à battement de mains		1	105	Plaque de fixation pour appareil électrique	395 × 114 × 2	1
28	À l'intérieur du capot gauche		1	106	Adaptateur secteur		1
29	À l'intérieur du capot droit		1	107	Panneau de commande inférieur de la machine d'escalier		1
30	Couvercle transparent	241,8 × 36 × 18	2	108	Manchon	Φ25 × Φ12	4
31	Couvercle de main courante droite		2	109	Rondelle en nylon		16
32	Protection latérale	117,4 × 187,9 × 2	2	110	Roulement	608-D22	16
33	Protection avant	765 × 235,9 × 2	1	111	Support de palier universel		4
34	Plaque de protection intérieure gauche du stabilisateur	319,4 × 254,1 × 2	1	112	roulement	6005	2
35	Droite de la plaque de protection intérieure du stabilisateur		1	113	roulement	6800	2
36	Cache de finition pour jambe gauche	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Vis à tête fraisée à six pans creux	M6 × 12	20
37	Cache pour pied droit	316,4 × 195,1 × 2	1	115	Vis à tête fraisée à six pans creux	M6 × 12	38
38	Cache pour main courante gauche		2	116	Vis à tête fraisée à six pans creux	M6×14	10
39	Couvercle droit pour col		1	117	Vis à tête fraisée à six pans creux	M10×25	4

40	Couvercle gauche du col		1	118	Vis à tête fraisée à six pans creux	M10×70	8
41	Protection supérieure		1	119	Vis Allen	M6×12	46
42	Bande de finition droite		1	120	Vis Allen	M6×20	12
43	Bande de finition gauche		1	121	Vis Allen	M10×20	34
44	Protection intérieure gauche	1292,9 × 416 × 3	1	122	Vis à tête champignon creuse croisée	ST4.0 × 12	22
45	Protection intérieure droite		1	123	Vis Allen	M6×10	6
46	Plaque de support		2	124	Vis Allen	M10×35	14
47	Couvercle droit de la base de la main courante gauche		1	125	Vis Allen	M8×15	10
48	Couvercle gauche de la base de la main courante gauche		1	126	Vis à tête plate à six pans creux	M12×110	2
49	Couvercle de garniture extérieure		2	127	Vis à tête hexagonale	M6×12	10
50	Protection supérieure		1	128	Vis à tête hexagonale à six pans creux	M12×50	8
51	Devant le bouclier supérieur		1	129	Vis à tête hexagonale à six pans creux	M8×25	10
52	Tête		8	130	Vis à tête hexagonale à six pans creux	M8×30	4
53	Plaque de raccordement à rainure		8	131	Vis à tête hexagonale à six pans creux	M8×55	1
54	Barre de liaison de pédale	Φ8×647	8	132	Vis à tête hexagonale	M10×60	1
55	Arbre de liaison court pour pédale	Φ6×556	8	133	Vis à tête hexagonale à six pans creux	M8×16	1
56	Défecteur		1	134	Rondelle	Φ10	48
57	Carte de circuit imprimé		1	135	Rondelle	Φ12	12
58	Carte mère		1	136	Rondelle	Φ8	16
59	Carte de circuit imprimé		1	137	Rondelle	Φ8,5 × Φ24 × 1,5	1
60	Boîtier inférieur de petite montre		1	138	Rondelle élastique	Φ12	8
61	Plaque fixe de petite montre électronique	200 × 166 × 4	1	139	Rondelle élastique	Φ8	7
62	Carte de circuit imprimé USB		1	140	Écrou de blocage en nylon	M8	21
63	Boîtier de haut-parleur		2	141	Écrou de blocage en nylon	M10	8
64	Connecteur		1	142	Écrou de blocage en nylon	M10	2
65	ROULEAU DE MASSAGE		1	143	Écrou de blocage en nylon	M12	2
66	Petite tige à goupille		1	144	Vis à tête champignon à empreinte cruciforme et à tête fraisée	ST3,5×12	26
67	Plaque de pliage		1	145	Vis à tête champignon creuse croisée	ST3,5×12	6
68	Cadre pour interrupteur à main		1	146	Vis à tête champignon cruciforme à empreinte fraisée	ST3,5×12	8
69	Support pour interrupteur à battement		1	147	Vis à tête champignon en croix à empreinte fraisée	ST4,0 × 12	8
70	Interrupteur à battement à ressort		2	148	Vis à tête champignon cruciforme à empreinte fraisée	ST3X12	4
71	Plaque de base pour interrupteur à main		1	149	Écrou hexagonal	M10	1
72	Vis à tête champignon à empreinte cruciforme	ST3.5X12	3	150	Écrous hexagonaux à tête plate rivetés	M8	2
73	Ressort à lame		2	151	Écrou hexagonal	M10	4
74	Butée de fin de course		1	152	Bagues en « E »		16
75	Paddle à manche fixe		1	153	Bagues de retenue pour arbre	Φ25	1
76	Protection inférieure	1040 × 759 × 1,5	1	154	Couvercle droit de la base de la main courante droite		1
77	Carte de circuit imprimé		2	155	Couvercle gauche de la base de la main courante droite		1
78	La main gauche tient le siège « battement de cœur ».		1	156	Vis à tête fraisée cruciforme	ST4.2×15	8

Bienvenue dans le groupe d'utilisateurs de nos produits

Nous sommes ravis que vous ayez rejoint les rangs des utilisateurs de nos équipements. Les principaux composants de l'équipement ont été rigoureusement inspectés et testés afin de garantir la meilleure qualité possible.

Ce manuel vous permettra d'installer, d'utiliser et d'entretenir correctement votre escalier d'appartement. En cas de dysfonctionnement pendant l'utilisation, nous vous fournissons le service approprié.

INFORMATIONS IMPORTANTES RELATIVES À LA SÉCURITÉ

Avant l'installation

Attention : lisez attentivement les avertissements suivants avant l'installation et conservez-les pour référence ultérieure.

Veillez noter que vous devez consulter votre médecin avant de commencer un programme d'exercice physique, en particulier si vous avez plus de 35 ans ou si vous souffrez d'une affection médicale déjà diagnostiquée.

Si vous ressentez des douleurs thoraciques, des nausées, des vertiges ou un essoufflement pendant l'exercice, arrêtez immédiatement l'entraînement et consultez votre médecin avant de reprendre.

PRÉCAUTIONS - Sécurité pendant l'utilisation

Respectez toujours les consignes de sécurité élémentaires lors de l'utilisation de cet équipement afin de réduire au minimum les risques de blessures, d'incendie ou de dommages matériels.

Vous trouverez des informations détaillées sur les mécanismes de sécurité dans d'autres sections de ce manuel. Veuillez les lire attentivement et suivre toutes les recommandations.

Les règles de sécurité comprennent :

- Lisez l'intégralité du manuel avant d'installer et d'utiliser l'équipement. Respectez toutes les indications figurant sur l'équipement.
- Ne laissez pas les enfants ou toute personne non familiarisée avec le fonctionnement de l'équipement se tenir debout dessus ou à proximité. Ne laissez pas les enfants sans surveillance à proximité de l'équipement.
- Cet équipement peut être utilisé par des enfants âgés de 8 ans et plus et par des personnes ayant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, uniquement sous surveillance. Les enfants ne doivent pas jouer avec l'appareil ni l'entretenir sans la supervision d'un adulte.
- Veillez à ce que tous les utilisateurs portent des vêtements et des chaussures appropriés - les vêtements amples sont à éviter. Les chaussures à talons ou à semelles en cuir ne sont pas recommandées. Enlevez la saleté et les cailloux des semelles. Les cheveux longs doivent être attachés.
- Ne laissez pas l'appareil sans surveillance lorsqu'il est allumé. Débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé, avant de le nettoyer ou avant de l'entretenir.
- Utilisez uniquement l'adaptateur secteur fourni et branchez-le sur une prise de courant avec mise à la terre appropriée, comme indiqué sur l'appareil.
- Soyez particulièrement vigilant lors du montage et du démontage de l'appareil.
- Lisez, comprenez et testez les procédures d'arrêt d'urgence avant la première utilisation.
- Acheminez le cordon d'alimentation de manière à ce qu'il ne puisse pas être piétiné, écrasé ou endommagé par des objets, y compris l'appareil.

Ventilation et positionnement de l'appareil

- Assurez une ventilation adéquate - ne placez rien sur l'appareil qui pourrait obstruer les ouvertures de ventilation.
- Installez et utilisez l'appareil sur une surface stable et plane.
- Assurez-vous que l'équipement se trouve à au moins 1 mètre des murs ou autres objets sur les côtés, et à 2 mètres à l'arrière (pour les tapis de course, ajustez en conséquence).
- Maintenez le simulateur d'escalier à une distance suffisante des autres équipements.

Protection contre l'eau et l'humidité

- Gardez l'appareil à l'écart de l'eau et de l'humidité.
- N'utilisez pas l'appareil dans des endroits humides.
- N'utilisez pas l'appareil si son cordon ou sa fiche est endommagé, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, s'il a été endommagé ou exposé à l'eau. Dans ce cas, contactez immédiatement le service après-vente.
- Ne pas utiliser l'équipement pendant l'utilisation d'aérosols ou d'oxygène.

Entretien et utilisation

- Entretenez régulièrement votre équipement afin de vous assurer qu'il fonctionne correctement.
- Avant utilisation, inspectez l'équipement pour détecter tout dommage, usure ou pièce desserrée et réparez, remplacez ou resserrez si nécessaire.
- Limite de poids de l'utilisateur : les personnes pesant plus de 150 kg (330 lb) ne doivent pas utiliser cet appareil.
- L'appareil n'est pas destiné à une utilisation en extérieur.
- N'essayez pas de réparer l'équipement vous-même, sauf conformément aux instructions d'entretien figurant dans ce manuel.

Comportement pendant l'utilisation

- N'insérez et ne placez aucun objet dans les ouvertures de l'appareil.
- Gardez vos mains à l'écart des pièces mobiles.
- Ne placez aucun objet sur les accoudoirs, les poignées, la console ou les capots de protection.
- Ne vous appuyez pas sur l'appareil, ne le poussez pas et ne tirez pas dessus lorsqu'il est allumé.



Composants individuels :

1. Écran d'affichage
2. Moniteur cardiaque manuel (à gauche)
3. Moniteur cardiaque manuel (droite)
4. Main courante supérieure (gauche)
5. Main courante supérieure (droite)
6. Base de la main courante (gauche)
7. Base de la main courante (droite)
8. Pince de musculation
9. Marche
10. Plaque de raccordement de marche
11. Embout de marche (droite)
12. Revêtement antidérapant (droite)
13. Sabot (gauche)
14. Repose-pied antidérapant (gauche)
15. Base de support
16. Corps principal
17. Élément de fixation



Contenu de l'emballage

1. Corps principal de l'appareil
2. Base de support (droite)
3. Main courante supérieure (droite)
4. Main courante supérieure (gauche)
5. Base de support (gauche)
6. Élément de fixation
7. Couvercle de base de main courante (gauche)
8. Protecteur de base de main courante
9. Protecteur de base de main courante (droite)
10. Couvercle de main courante
11. Support de main courante
12. Base de main courante (droite)
13. Base de main courante (gauche)
14. Joint avec écran d'affichage
 - Mode d'emploi
 - Câble d'alimentation
 - Kit d'accessoires techniques



ÉTAPES DE DÉBALLAGE DE L'APPAREIL

1. Retirez le couvercle supérieur et les couvercles latéraux de la caisse en bois. Retirez ensuite tous les accessoires à l'intérieur.
2. Saisissez le produit à l'endroit indiqué, faites glisser la palette et posez l'appareil avec précaution sur le sol. (L'utilisation d'un équipement de levage n'est pas nécessaire pour chaque appareil.)
3. Placez le support sur l'unité principale et fixez-le à l'aide de quatre vis M10×25 et quatre rondelles Ø10.
4. Soulevez le produit à la hauteur appropriée et maintenez-le en place.
5. Placez les deux bases de support sous le corps principal, comme indiqué par la flèche. Passez ensuite à l'étape d'installation de l'appareil.



ÉTAPES D'INSTALLATION - suivez les illustrations

Étape 1 : Installation des bases de support (gauche et droite)

Après avoir retiré le corps principal, installez les deux bases de support conformément aux instructions de l'illustration. Vissez-les de chaque côté à l'aide de dix vis Allen M10×20 et dix rondelles Ø10. (Le corps principal doit être soutenu pour rester vertical).

- 1) Corps principal de l'appareil
- 2) Base de support (droite)
- 3) Base de support (gauche)

Étape 2 : Installation de la base de la main courante

Retirez la base de la main courante et installez-la selon la position indiquée sur l'illustration. Serrez de chaque côté à l'aide de quatre boulons M10×20 et quatre rondelles Ø10. (Ne serrez pas encore les boulons).

- 1) Base de la main courante (gauche)
- 2) Base de la main courante (droite)
- 3) Corps principal de l'unité
- 4) Câble d'arrêt d'urgence

Étape 3 : Installation du joint d'affichage

Retirez le raccord et installez-le à l'emplacement indiqué. Fixez le raccord à l'écran à l'aide de deux vis M10×20 et deux rondelles Ø10 de chaque côté. Serrez les vis.

- 1) Joint avec écran d'affichage

Étape 4 : Montage du support

Fixez le support à l'aide d'une vis M10×20 et d'une rondelle Ø10 de chaque côté. (Ne serrez pas les vis à ce stade).

- 1) Poignée

Étape 5 : Installation des mains courantes supérieures (gauche et droite)

1. Fixez les mains courantes et les poignées supérieures gauche et droite à l'aide de deux boulons M10×35 et de quatre rondelles Ø10 de chaque côté.
2. Fixez les mains courantes supérieures gauche et droite à l'aide de quatre boulons M8×15 et quatre rondelles Ø8. Avant de fixer les mains courantes supérieures latéralement, placez le joint avec l'écran comme indiqué.
3. Vous pouvez maintenant serrer toutes les vis précédemment desserrées.

- 1) Main courante supérieure (gauche)
- 2) Main courante supérieure (droite)
- 3) Poignée
- 4) Couvercle du pivot

Étape 6 : Assemblage de la console et câblage

1. Tous les faisceaux de câbles de la console passent par l'ouverture indiquée. Veillez à les maintenir en place afin qu'ils ne tombent pas.
2. Connectez chaque faisceau dans l'ordre : numéro 1 à numéro 1, numéro 2 à numéro 2, et ainsi de suite. Connectez tous les fils de cette manière.
 - 1) Console
 - 2) Tous les faisceaux de câbles de la console sortent de ce port. Étiquetez les fils selon l'ordre de connexion : le numéro 1 se connecte au numéro 1, le numéro 2 au numéro 2, et ainsi de suite.
 - 3) Couvercle pivot

Étape 7 : Installation du couvercle du pivot

- 12 vis cruciformes M6×12 sont utilisées pour fixer le soufflet gauche.
- 4 vis identiques sont utilisées pour fixer la partie arrière.
 - 1) Cache pivot

Étape 8 : Assemblage des protections de main courante et des bases

1. 6 vis Allen M6×12 sont utilisées pour fixer la protection de main courante de chaque côté.
2. Utilisez 5 vis M6×12 de chaque côté pour fixer la protection de base de la main courante.
 - 1) Protection de la base de la main courante
 - 2) Protection de la base de la main courante



SCHÉMA DU PANNEAU ÉLECTRONIQUE - FONCTIONS D'AFFICHAGE

FR

Le simulateur d'escalier est équipé d'un compteur électronique avec fenêtre LED qui affiche les paramètres suivants pendant l'entraînement :

- **Durée de l'entraînement** : plage 0:00-99:59 minutes
- **Pas** : nombre de pas effectués
- **Calories** : le compteur augmente de 1 kcal toutes les 5 marches
- **Distance** : plage 0,0-99,99 km
- **Fréquence cardiaque** : plage 40-180 battements par minute (BPM)
- **Niveau d'entraînement** : échelle de 1 à 20 (plus le niveau est bas, plus la résistance est élevée et plus le rythme est lent)
- **Fenêtre matricielle** : affiche les graphiques du programme et les messages d'aide

DESCRIPTION DES FONCTIONS DES BOUTONS DU PANNEAU

Commandes de base :

- [START] - Démarrer : lorsque l'appareil est branché, il effectue un autotest. Lorsque l'écran s'affiche, appuyez sur [START] : le compte à rebours de 3 secondes démarre, puis l'entraînement commence selon le mode sélectionné.
- [STOP] - Arrêt : arrête l'appareil et réinitialise toutes les valeurs affichées.
- [COOLDOWN] - Pause : met l'entraînement en pause (vitesse = 0) mais conserve le temps, la distance et les calories. Appuyez à nouveau sur [STOP] pour réinitialiser les valeurs et revenir à l'état prêt.

Boutons du mode d'entraînement :

- [FATBURN] - Brûle-graisses : active le programme de perte de poids (après avoir appuyé sur [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Escalade : vous permet de définir un entraînement en montagne selon des paramètres prédéfinis.
- [HILL INTERVAL] - Intervalles en montagne : mode d'entraînement vallonné avec intensité réglable.
- [TIME] - Mode chronométré : permet de définir la durée de l'entraînement (+/-), puis de l'activer via [START].
- [DISTANCE] - Mode distance : permet de définir la distance (+/-), puis d'activer l'entraînement via [START].
- [CALORIES] - Mode calories : permet de définir la valeur calorique à brûler (+/-), puis de démarrer via [START].
- [+]/[-] - Réglage de la vitesse et des paramètres : augmente ou diminue le niveau d'intensité (1-20). En mode sélection, cette touche sert également à régler le temps et la distance.

COMMENT DÉMARRER L'APPAREIL

1. Branchez le cordon d'alimentation et allumez l'interrupteur situé sur le panneau avant.
2. Une fois l'autotest terminé, attendez que l'écran s'affiche
3. Appuyez sur le bouton [START] : un compte à rebours de 3 secondes démarre et le mode d'entraînement sélectionné commence

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

- Tenez les capteurs de fréquence cardiaque situés sur les barres latérales gauche et droite avec les deux mains pendant 5 à 10 secondes.
- Votre pouls s'affiche dans la fenêtre « HEART RATE » (FRÉQUENCE CARDIAQUE).

COMMENT ARRÊTER VOTRE ENTRAÎNEMENT

- Appuyez sur [STOP].
- Utilisez le bouton d'arrêt d'urgence (bouton de sécurité).
- Coupez l'alimentation à l'aide de l'interrupteur principal.
- Arrêtez l'appareil en descendant les marches en toute sécurité

ENTRETIEN QUOTIDIEN

Entretien des pédales et de la chaîne :

Bien qu'il soit difficile de déterminer avec précision quand la lubrification doit être effectuée, un signe indiquant qu'un entretien est nécessaire est généralement un tremblement de la machine ou un bruit excessif. Dans ce cas, il est recommandé de :

1. Essuyer la surface des marches avec un chiffon propre et non pelucheux.
2. Retirer les capots latéraux gauche et droit pour vérifier l'état du lubrifiant sur les chaînes. S'ils sont secs ou manquent de lubrifiant, appliquez un lubrifiant silencieux spécial conçu pour les mécanismes mobiles.

INSTRUCTIONS D'EXERCICE

Remarques avant de commencer l'entraînement :

- La machine ne doit pas être utilisée de manière continue pendant plus de 8 heures par jour.
- Le poids maximal admissible de l'utilisateur est de 150 kg.

Guide d'entraînement :

Les personnes âgées de plus de 35 ans et les personnes plus jeunes en surpoids doivent consulter leur médecin avant de commencer un programme d'entraînement. De plus, les personnes souffrant de diabète, d'hypertension artérielle, d'antécédents familiaux de maladies cardiaques, d'hyperlipidémie ou d'inactivité physique prolongée doivent passer un examen médical et un test d'effort avant de commencer à s'entraîner.

La recherche médicale confirme qu'une activité physique adéquate favorise la régénération cardiovasculaire et musculaire. Il est plus efficace et plus sûr de s'entraîner dans une plage comprise entre 60 % et 85 % de votre fréquence cardiaque maximale, ce qui vous permet d'obtenir les meilleurs résultats avec un risque minimal de surcharge.



CALCUL DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE ET DE VOTRE ZONE D'ENTRAÎNEMENT

Exemple pour une personne de 35 ans :

- Fréquence cardiaque maximale = $220 - \text{âge} \rightarrow 220 - 35 = 185$ battements/min
- Limite supérieure d'intensité : $185 \times 85 \% = 157$ battements/min
- Limite d'intensité inférieure : $185 \times 60 \% = 111$ battements/min
- Plage de fréquence cardiaque cible pendant l'exercice : 111-157 battements/min

Le graphique montre la plage de fréquence cardiaque sûre pour différents groupes d'âge

ACTIVITÉ PHYSIQUE RECOMMANDÉE

Comme recommandé par l'American Society of Sports Medicine pour les adultes en bonne santé :

- Exercices sollicitant de grands groupes musculaires, rythmés et effectués sans interruption
- Durée : 20 à 60 minutes par séance
- Fréquence : 3 à 5 fois par semaine
- Intensité : 60 % à 80 % de la fréquence cardiaque maximale
- Le programme d'entraînement doit également inclure un entraînement de musculation d'intensité modérée, 2 fois par semaine.

DONNÉES TECHNIQUES

- Charge maximale : 150 kg
- Alimentation électrique : 220–240VAC
- Nombre de pas effectifs : 3
- Plage de vitesse : 24 à 168 pas par minute
- Capteur manuel pour la mesure de la fréquence cardiaque
- Usage : commercial
- Dimensions plié : 162,5 × 95 × 203,5 cm
- Poids brut : 278 kg
- Poids net : 218 kg

Défauts typiques du système de commande

Symptôme	Cause possible	Mesure corrective
Aucun affichage lorsque l'interrupteur d'alimentation du compteur est activé	La fiche d'alimentation n'est pas correctement branchée	Rebranchez la fiche
L'appareil s'arrête automatiquement, mais l'affichage fonctionne	Protection automatique du système	Appuyez sur le bouton de démarrage
Code E01 affiché	Erreur de communication	1. Vérifiez les câbles de communication 2. Remplacer le panneau d'affichage 3. Remplacer le contrôleur
Code E02 affiché	Défaillance du contrôleur ou de la résistance du solénoïde	1. Vérifiez le câble de la résistance 2. Vérifier le défaut de la résistance 3. Remplacer le contrôleur
Code E04 affiché	Surcharge matérielle	1. Vérifiez la surcharge de la résistance 2. Remplacer le contrôleur
Code E05 affiché	Surcharge logicielle	1. Vérifiez si la résistance est grillée 2. Remplacer le contrôleur
Après la mise en service, l'appareil ne fonctionne que lorsqu'une personne est présente, puis se réinitialise après 2 secondes.	Connexion incorrecte du capteur de lumière	1. Vérifiez la connexion du capteur de lumière 2. Remplacez l'unité de commande
Aucune réponse ou réinitialisation pendant le fonctionnement	Défaillance possible du frein/mécanisme bloqué	1. Vérifier l'état du frein 2. Vérifiez que le mécanisme n'est pas bloqué 3. Remplacer le contrôleur
Vitesse incorrecte	Mauvais montage du capteur photoélectrique sur le disque	Vérifier l'installation correcte du capteur photoélectrique
Aucun affichage au démarrage	Connexion manquante / composants endommagés	1. Vérifiez le câblage 2. Remplacer l'alimentation électrique 3. Remplacer le contrôleur 4. Remplacer le compteur électronique

Nem.	Leírás	Méret	Menny	Sz	Leírás	Méret	Menny
1	Fő egység kerete		1	79	12X12 gombos kapcsoló		4
2	Összeszerelés és hegesztés a felső oszlopon		1	80	Tartsa a szívverés ülés bal kezével		1
3	Bal oldali korlát alapja		1	81	Felfelé tartott kézi pulzusmérő		2
4	Jobb oldali kapaszkodó alapja		1	82	Alsó kézi pulzusmérő		2
5	Fogantyú		2	83	Tartsa a szívverés ülés jobb oldalát		1
6	Bal felső jobb oldali korlát		1	84	Tartsa a szívverés ülés jobb oldalát a jobb kezével		1
7	Jobb felső jobb oldali korlát		1	85			
8	Bal oldali tartóalap		1	86	Láncbeállító tengely	Φ10×50,5	1
9	Jobb oldali tartóalap		1	87	Korlátozó hüvely	Φ13×Φ11×10	2
10	Szerelje össze és hegeszse össze a láncbeállító lemezt		1	88	A feszítőblokk tartja a tengelyt	Φ12*131,5	1
11	Első fogaskerék-hordozó		1	89	Az oldalsó védőburkolat alatt		2
12	Hátsó felszerelés tartó		1	90	Feszítőrugó		1
13	Mágneses vezérlőkerék rögzítő ülés összeszerelése hegesztéssel		1	91	Mágneses ellenállású pajzs	579,8×330×2	1
14	A tárcsakerék keret meghajtása		1	92	Mozgassa az 1. kereket		3
15	Kijelző képernyő		1	93	Tartólemez hüvely	Φ15×1,5×22,5	16
16	Mágneses vezérlőkerék kombináció		1	94	Felső tartólemez		2
17	Padlószőnyeg kombináció	50×70×10	3	95	Bal oldali futófelület		1
18	Szintező talp		2	96	PVC futófelület		2
19	Univerzális csavar		2	97	Jobb futófelület		1
20	M16 anya	M16	2	98	PS tábla 1		1
21	Nagy lánc kombináció		2	99	PS tábla 2		1
22	Kis lánc kombináció		1	100	Vészleállító kapcsoló		1
23	Kis hajtókerék		1	101	Fotoelektromos érzékelő lemez		2
24	5X5 kulissz		1	102	Szűrő rögzítőlemez	579,8×330×2	1
25	320J8 hajtósíj		1	103	Kis szűrő		1
26	Hajtómű		1	104	Érintőképernyős vezérlő		1
27	Kézzel működtethető kapcsoló alapja		1	105	Elektromos készülék rögzítőlemez	395×114×2	1
28	A bal oldali burkolat belsejében		1	106	Tápegység		1
29	A jobb oldali burkolat belsejében		1	107	Lépcsőgép alsó vezérlőpanelje		1
30	Átlátszó burkolat	241,8×36×18	2	108	Hüvely	Φ25×Φ12	4
31	Jobb oldali korlátburkolat		2	109	Nylon alátét		16
32	Oldalvédő	117,4×187,9×2	2	110	Csapágó	608-D22	16
33	Első védőburkolat	765×235,9×2	1	111	Univerzális csapágóülés		4
34	Külső támasztó bal belső védőlemez	319,4×254,1×2	1	112	csapágó	6005	2
35	Külső támasztóelem jobb belső védőlemezének		1	113	csapágó	6	2
36	Bal láb burkolat	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Hatszögletű süllyesztett fejű csavarok	M6×12	2
37	Jobb oldali lábburkolat	316,4×195,1×2	1	115	Hatszögletű süllyesztett fejű csavarok	M6×12	38
38	Bal oldali korlátburkolat		2	116	Hatszögletű süllyesztett fejű csavarok	M6×14	10
39	Jobb nyakfedél		1	117	Hatszögletű süllyesztett fejű csavarok	M10×25	4

40	Bal oldali nyakfedél		1	118	Hatszögletű süllyesztett fejű csavarok	M10×70	8
41	Felső pajzs		1	119	Allen csavar	M6×12	46
42	Díszléc jobb oldali		1	120	Imbuszcsavar	M6×20	12
43	Bal oldali díszléc		1	121	Allen csavar	M10×20	34
44	Bal belső védőburkolat	1292,9×416×3	1	122	Keresztbe süllyesztett gomba fejű csapszegek	ST4.0×12	22
45	Jobb belső védő		1	123	Allen csavar	M6×10	6
46	Támasztólemez		2	124	Allen csavar	M10×35	14
47	Bal oldali korlátalap jobb oldali fedele		1	125	Allen csavar	M8×15	10
48	Bal oldali korlát alap bal oldali fedele		1	126	Hatszögletű lapos fejű csavar	M12×110	2
49	Külső burkolat		2	127	Hatszögletű fejű csavar	M6×12	10
50	Felső pajzs		1	128	Hatszögletű fejű csavar	M12×50	8
51	A felső pajzs előtt		1	129	Hatszögletű fejű csavar	M8×25	10
52	Menet		8	130	Hatszögletű fejű csavar	M8×30	4
53	Tapadócsap		8	131	Hatszögletű fejű csavar	M8×55	1
54	Pedál összekötő rúd	Φ8×647	8	132	Hatszögletű fejű csavar	M10×60	1
55	Rövid pedálcsatlakozó tengely	Φ6×556	8	133	Hatszögletű fejű csavar	M8×16	1
56	Térfogatszabályozó		1	134	Alátét	Φ10	48
57	Áramkört lap		1	135	Alátét	Φ12	12
58	Alaplap		1	136	Alátét	Φ8	16
59	áramkört lap		1	137	alátét	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Kis óra alsó tokja		1	138	Tengelytartó alátét	Φ12	8
61	Kis elektronikus óra rögzítőlemeze	200×166×4	1	139	Tavaszi alátét	Φ8	7
62	USB áramkört lap		1	140	Nylon rögzítőanya	M8	2
63	Hangszóródoboz		2	141	Nylon rögzítőanya	M10	8
64	Csatlakozó		1	142	Nylon rögzítőanya	M10	2
65	MASSAZSHENGER		1	143	Nylon rögzítőanya	M12	2
66	Kis csapszár		1	144	Keresztbevésett gomba fejű csapszegek	ST3,5×12	2
67	Hajlított lemez		1	145	Keresztbe süllyesztett gomba fejű csapszegek	ST3,5×12	6
68	Kézzel működtethető kapcsolókeret		1	146	Keresztbe süllyesztett gomba fejű csapszegek	ST3,5×12	8
69	Kézzel működtethető kapcsoló ülés		1	147	Keresztbe süllyesztett gomba fejű csapszegek	ST4,0×12	8
70	Kézzel működtethető kapcsolórugó		2	148	Keresztbe süllyesztett gomba fejű csapszegek	ST3X12	4
71	Kézi lemez kapcsoló alaplemez		1	149	Hatszögletű anya	M10	1
72	Keresztbe süllyesztett gomba fejű csapszegek	ST3.5X12	3	150	Lapos fejű, hatszögletű szegecselt anyák	M	2
73	Lapos rugó		2	151	Hatszögletű anya	M10	4
74	Kapcsoló ütköző		1	152	„E” gyűrűk		16
75	Paddle rögzített tengely		1	153	Tartógyűrűk tengelyhez	Φ25	1
76	Alsó védőburkolat	1040×759×1,5	1	154	Jobb oldali korlátalap jobb oldali fedele		1
77	Kulcs áramkört lap		2	155	Jobb oldali korlát alap bal oldali fedele		1
78	A bal felső rész tartja a szívvérés ülés		1	156	Keresztbe süllyesztett lapos fejű fúrócsavar	ST4.2×15	8

Üdvözljük termékeink felhasználói csoportjában

Örülünk, hogy Ön is csatlakozott berendezésünk felhasználóinak sorába. A berendezések fő alkotóelemeit szigorúan ellenőriztük és teszteltük a lehető legmagasabb termékminőség biztosítása érdekében.

A jelen kézikönyv használatával Ön képes lesz a tornalépcső helyes telepítését, használatát és napi karbantartását elvégezni. A használat során fellépő meghibásodás esetén megfelelő szervizt biztosítunk.

FONTOS BIZTONSÁGI INFORMÁCIÓK

A telepítés előtt

Vigyázat: A telepítés előtt **olvassa el** figyelmesen az alábbi figyelmeztetéseket, és őrizze meg azokat későbbi hivatkozás céljából.

Felhívjuk figyelmét, hogy mielőtt elkezdené egy edzésprogramot, konzultáljon orvosával - különösen, ha Ön 35 év feletti, vagy korábban diagnosztizált egészségügyi problémával küzd.

Ha edzés közben mellkasi fájdalmat, hányingert, szédülést vagy légszomjat tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést, és a folytatás előtt forduljon orvosához.

FIGYELMEZTETÉSEK - Biztonság a használat során

A berendezés használatakor mindig tartsa be az alapvető biztonsági óvintézkedéseket, hogy a sérülés, tűz vagy a berendezés károsodásának veszélye a lehető legkisebb legyen.

A biztonsági mechanizmusokra vonatkozó részletes információkat a kézikönyv más részei tartalmazzák. Kérjük, olvassa el ezeket figyelmesen, és tartsa be az összes ajánlást.

A biztonsági szabályok közé tartoznak:

- A berendezés telepítése és használata előtt olvassa el a teljes kézikönyvet. Fordítson figyelmet a berendezésen található összes jelölésre.
- Ne engedje, hogy gyermekek vagy a berendezés működését nem ismerő személyek a berendezésre vagy annak közelébe álljanak. Ne hagyjon gyerekeket felügyelet nélkül a berendezés közelében.
- Ezt a berendezést 8 évesnél idősebb gyermekek és csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességű személyek csak felügyelet mellett használhatják. A gyermekek felnőtt felügyelete nélkül nem játszhatnak a berendezéssel és nem végezhetnek rajta karbantartási munkákat.
- Biztosítsa, hogy minden felhasználó megfelelő ruházatot és lábbelit viseljen - kerülje a bő ruházatot. Nem ajánlott a magassarkú vagy bőr talpú cipő viselése. Távolítsa el a talpról a szennyeződések és a kavicsokat. A hosszú hajat fel kell kötni.
- Bekapcsolt állapotban ne hagyja felügyelet nélkül a készüléket. Használaton kívül, tisztítás vagy szervizelés előtt húzza ki a készüléket a hálózathoz.
- Kizárólag a mellékelt hálózati adaptert használja, és csatlakoztassa azt a készülék feltüntetett, megfelelő földelt hálózati aljzatba.
- A készülék összeszerelésekor és szétszerelésekor különös gondossággal járjon el.
- Az első használat előtt olvassa el, értse meg és próbálja ki a vészleállítási eljárásokat.
- A tápkábelt úgy vezesse el, hogy azt ne tapossák el, ne nyomják össze vagy ne sérüljön meg tárgyak - beleértve a készüléket is - által.

A készülék szellőztetése és elhelyezése

- Gondoskodjon a megfelelő szellőzésről - ne helyezzen a készülék tetejére semmit, ami elzárhatja a szellőzőnyílásokat.
- A készüléket stabil, sík felületen szerelje fel és használja.
- Győződjön meg arról, hogy a berendezés legalább 1 méterre van a falaktól vagy más tárgytól oldalirányban, és 2 méterre hátulról (futópadok esetében ennek megfelelően állítsa be).
- Tartsa a LÉPCSŐZÖGÉPET megfelelő távolságban más berendezésektől

Védelem a víz és a nedvesség ellen

- Tartsa a készüléket távol a víztől és a nedvességtől.
- Ne használja a készüléket nedves helyiségekben.
- Ne használja a készüléket, ha a vezeték vagy a dugó sérült, nem működik megfelelően, leejtették, megsérült vagy víznek volt kitéve. Ilyen esetekben azonnal forduljon a szervizhez.
- Ne használja a berendezést aeroszol spray-k vagy oxigén használata közben.

Karbantartás és üzemeltetés

- Rendszeresen tartsa karban a berendezést, hogy biztosítsa annak működőképességét
- Használat előtt ellenőrizze a berendezést sérülések, kopás vagy meglazult alkatrészek szempontjából, és szükség szerint javítsa, cserélje ki vagy húzza meg.
- Felhasználói súlyhatár: 150 kg-nál (330 fontnál) nehezebb személyek nem használhatják ezt a készüléket.
- A készüléket nem kültéri használatra tervezték.
- Ne próbálja meg saját maga karbantartani a berendezést, kivéve a jelen kézikönyvben található karbantartási utasításoknak megfelelően.

Viselkedés használat közben

- Ne helyezzen be és ne helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba.
- Tartsa távol a kezét a mozgó alkatrészekről.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a kartámaszra, a fogantyúkra, a konzolra vagy a védőburkolatokra.
- Bekapcsolt állapotban ne hajoljon rá a készülékre, ne lökje vagy húzza azt.



Egyedi alkatrészek:

1. Képernyő
2. Kézi pulzusmérő (balra)
3. Kézi pulzusmérő (jobbra)
4. Felső kapaszkodó (balra)
5. Felső kapaszkodó (jobbra)
6. Kormányalap (balra)
7. Kormányalap (jobbra)
8. MAROKERŐSÍTŐ
9. Lépcső
10. Lépcső csatlakozólemez
11. Lépcsőcipő (jobbra)
12. Csúszásgátló futófelület (jobbra)
13. Lépcőcipő (balra)
14. Csúszásmentes talp (balra)
15. Tartóalapzat
16. Főtest
17. Rögzítő elem



Csomagolás tartalma

1. Főegység teste
2. Tartóalap (jobbra)
3. Felső korlát (jobbra)
4. Felső kapaszkodó (balra)
5. Tartóalap (balra)
6. Rögzítő elem
7. Kormányalap burkolata (balra)
8. Kapaszkodó alapvédő
9. Kapaszkodó alapvédő (jobbra)
10. Kapaszkodó burkolat
11. Kormánytartó
12. Kormányalap (jobbra)
13. Kormányalap (balra)
14. Közös kijelzővel
 - Használati utasítás
 - Tápkábel
 - Műszaki tartozékészlet



A KÉSZÜLÉK KICSOMAGOLÁSÁNAK LÉPÉSEI

1. Távolítsa el a fadoboz felső fedelét és oldalsó fedeleit. Ezután vegye ki a benne lévő összes tartozékot
2. Fogja meg a terméket a képen látható helyen, csúsztassa ki a raklapot, és óvatosan helyezze a készüléket a padlóra. (Emelőeszköz használata nem szükséges minden egyes egységhez.)
3. Helyezze a konzolt a főegységre, és rögzítse négy M10×25 csavarral és négy Φ10 alátéttel.
4. Emelje a terméket a megfelelő magasságba, és tartsa a helyén.
5. Helyezze a két tartóalapot a főtest alá - a nyíl által jelzett módon. Ezután folytassa a készülék beszerelését.



BEÁLLÍTÁSI LÉPÉSEK - kövesse az ábrákat

1. lépés: A tartóalap felszerelése (balra és jobbra)

A főtest eltávolítása után szerelje be a két tartóalapot az ábrán látható utasításoknak megfelelően. Csavarozza őket mindkét oldalra tíz M10×20-as imbuszcscsavarral és tíz Φ10-es alátéttel. (A főtestnek támasztékra van szüksége, hogy függőlegesen álljon).

- 1) Az egység fő teste
- 2) Tartóalap (jobbra)
- 3) Tartóalap (balra)

2. lépés: A kapaszkodóalap felszerelése

Vegye ki a kapaszkodóalapot, és szerelje be az ábrán feltüntetett pozícióknak megfelelően. Húzza meg mindkét oldalon négy M10×20-as csavarral és négy Φ10-es alátéttel. (A csavarokat még nem szabad meghúzni).

- 1) Kormányalap (balra)
- 2) Kormányalap (jobbra)
- 3) Az egység fő teste
- 4) Kábel a vészleállítóhoz

3. lépés: A kijelzőcsukló felszerelése

Vegye ki a csuklót, és szerelje be a mutatott helyre. Rögzítse az illesztést a kijelző képernyőhöz két M10×20-as csavarral és két Φ10-es alátéttel mindkét oldalon. Húzza meg a csavarokat.

- 1) Csatlakozás a kijelző képernyővel

4. lépés: A tartó felszerelése

Rögzítse a tartót egy M10×20-as csavarral és egy-egy Φ10-es alátéttel mindkét oldalon. (Ebben a szakaszban ne húzza meg a csavarokat).

- 1) Fogantyú

5. lépés: A felső kapaszkodó felszerelése (bal és jobb oldali)

1. Rögzítse a bal és jobb felső kapaszkodót és a fogantyúkat két M10×35 csavarral és négy Φ10 alátéttel mindkét oldalon.
2. Rögzítse a bal és jobb felső kapaszkodót négy M8×15 csavar és négy Φ8 alátét segítségével. A felső kapaszkodók oldalirányú rögzítése előtt helyezze el a kijelzővel együtt a csuklót a képen látható módon.
3. Most már meghúzhatja az összes korábban meglazított csavart.

- 1) Felső kapaszkodó (bal oldali)
- 2) Felső kapaszkodó (jobbra)
- 3) Fogantyú
- 4) Csapszegfedél

6. lépés: A konzol és a kábelezés összeszerelése

1. A konzol összes kábelkötegét a jelzett nyílason keresztül vezetik át. Ügyeljen arra, hogy stabilan tartsa őket, hogy ne essenek ki.
2. Csatlakoztassa az egyes kábelkötegeket a sorrendnek megfelelően: az 1-es számot az 1-es számhoz, a 2-es a 2-es számhoz és így tovább. Csatlakoztassa az összes vezetéket ilyen módon.

- 1) Konzol
- 2) Az összes konzol kábelköteg ebből a nyílásból lép ki. Címkézze fel a vezetékeket a csatlakoztatás sorrendjének megfelelően: az 1. szám az 1. számhoz csatlakozik, a 2. szám a 2. számhoz és így tovább.
- 3) Pivot fedél

7. lépés: A forgócsap fedelének felszerelése

- A bal oldali csomagtartó felszereléséhez 12 db M6×12-es Phillips-fejű csavart használunk.
 - 4 ugyanilyen csavart használunk a hátsó rész felszereléséhez.
- 1) Pivot fedél

8. lépés: A korlátvédő és a talpak összeszerelése

1. A kapaszkodóvédő felszereléséhez mindkét oldalon 6 db M6×12-es imbuszfejes csavart használunk.
2. A kapaszkodó alapvédő felszereléséhez mindkét oldalon 5 db M6×12-es csavart használjon.
 - 1) A korlát alapvédőkorlátja
 - 2) A korlát alapvédőkorlátja



ELEKTRONIKUS PANEL DIAGRAM - KIJELEZŐ FUNKCIÓK

A lépcsőzőlépcső egy LED ablakkal ellátott elektronikus számlálóval van felszerelve, amely a következő paramétereket mutatja az edzés során:

- **Edzésidő:** 0:00-99:59 perc **tartományban**.
- **Lépések:** megtett lépések száma
- **Kalória:** a számláló 5 lépésenként 1 kcal-val növekszik.
- **Távolság:** 0,0-99,99 km **tartományban**
- **Szívrítmus:** 40-180 ütés/perc (BPM) **tartományban**
- **Edzettségi szint:** 1-től 20-ig terjedő **skála** (minél alacsonyabb a szint, annál nagyobb az ellenállás és annál lassabb a tempó).
- **Mátrix ablak:** a program grafikáinak és a támogató üzeneteknek a megjelenítése

A PANEL GOMBJAINAK FUNKCIÓINAK LEÍRÁSA

Alapvető vezérlés:

- [START] - Start: A készülék a tápellátás bekapcsolásakor önellenőrzést végez. Amikor megjelenik a képernyő, nyomja meg a [START] gombot - az időzítő 3 másodpercet számol vissza, majd a kiválasztott üzemmódnak megfelelően megkezdődik az edzés.
- [STOP] - Stop: Leállítja a készüléket és visszaállítja az összes megjelenített értéket.
- [COOLDOWN] - Szünet: Szünetelteti az edzést (sebesség= 0), de megtartja az időt, a távolságot és a kalóriákat. A [STOP] újabb megnyomása visszaállítja az értékeket és visszaállítja a készenléti állapotot.

Edzés mód gombok:

- [FATBURN] - Zsírégetés: Aktiválja a testsúlycsökkentő programot (a [START] megnyomása után).
- [MOUNTAINCLIMB] - Mászás: Lehetővé teszi a hegyi edzés beállítását a meghatározott paraméterek szerint.
- [HILL INTERVAL] - Hegyi intervallum: dombos edzés mód állítható intenzitással.
- [TIME] - Időzített üzemmód: Lehetővé teszi az edzésidő beállítását (+/-), majd a [START] segítségével történő aktiválást.
- [DISTANCE] - Távolsági üzemmód: Lehetővé teszi a távolság beállítását (+/-), majd aktiválja a [START] segítségével.
- [CALORIES] - Kalória üzemmód: Lehetővé teszi az elégetendő kalóriaérték beállítását (+/-), majd a [START] segítségével indít.
- [+]/[-] - Sebesség és paraméterek beállítása: Növeli vagy csökkenti az intenzitási szintet (1-20). A kiválasztási módokban az idő és a távolság beállítására is szolgál.

A KÉSZÜLÉK INDÍTÁSA

1. Csatlakoztassa a tápkábelt, és kapcsolja be az előlapon található bekapcsolót
2. Az önellenőrzés befejezése után várja meg, amíg megjelenik a képernyő
3. Nyomja meg a [START] gombot - ez elindít egy 3 másodperces visszaszámlálást és elindítja a kiválasztott edzés módot

SZÍVRITMUS LEOLVASÁS

- Tartsa mindkét kezével 5-10 másodpercig a bal és a jobb oldali kézi korláton található pulzsmérő szenzorokat.
- A pulzus értéke megjelenik a "HEART RATE" (szívrítmus) ablakban.

AZ EDZÉS LEÁLLÍTÁSÁNAK MÓDJAI

- Nyomja meg a [STOP] gombot.
- Használja a vészleállító kapcsolót (biztonsági gomb)
- Kapcsolja ki a készüléket a főkapcsolóval
- Állítsa le a készüléket a lépcsők biztonságos leereszkedésével

NAPI KARBANTARTÁS

Pedál és lánc karbantartása:

Bár nehéz pontosan meghatározni, hogy mikor kell elvégezni a kenést, általában a karbantartás szükségességének tünete a gép rázkódása vagy a túlzott zaj. Ilyen esetekben ajánlott:

1. Törölje át a lépcső felületét tiszta, szőszmentes ruhával.
2. Távolítsa el a bal és jobb oldali oldalsó borításokat, hogy ellenőrizze a láncok kenőanyagának állapotát. Ha szárazak vagy hiányzik belőlük a kenőanyag, alkalmazzon speciális, mozgó mechanizmusokhoz tervezett csendes kenőanyagot.

GYAKORLÁSRA VONATKOZÓ UTASÍTÁSOK

Megjegyzések az edzés megkezdése előtt:

- A gépet nem szabad napi 8 óránál hosszabb ideig folyamatosan üzemeltetni.
- A felhasználó megengedett legnagyobb súlya 150 kilogramm.

Oktatási útmutató:

A 35 év feletti - és a fiatalabb, túlsúlyos - személyeknek konzultálniuk kell orvosukkal, mielőtt edzésprogramot kezdenének. Ezenkívül a cukorbetegségben, magas vérnyomásban szenvedőknek, a családban előfordult szívbetegség, emelkedett vérzsírszint vagy hosszú távú fizikai inaktivitás esetén az edzés megkezdése előtt orvosi vizsgálatot és terheléses tesztet kell végezniük. Az orvosi kutatások megerősítik, hogy a megfelelő fizikai aktivitás támogatja a szív- és érrendszeri, valamint az izomzat regenerálódását. A leghatékonyabb és legbiztonságosabb a maximális pulzusszám 60%-85%-a közötti tartományban edzeni - ez teszi lehetővé a legjobb eredmények elérését, a túlterhelés minimális kockázata mellett.



A MAXIMÁLIS PULZUSSZÁM ÉS AZ EDZÉSI ZÓNA KISZÁMÍTÁSA

Példa egy 35 éves személyre:

- Maximális pulzusszám= 220 - életkor → 220 - 35= 185 ütés/perc
- Felső intenzitáshatár: 185× 85%= 157 ütés/perc
- Alsó intenzitáshatár: 185× 60%= 111 ütés/perc
- Célpulzusszám-tartomány edzés közben: 111-157 ütés/perc.

A grafikon a különböző korcsoportok biztonságos pulzustartományát mutatja.

AJÁNLOTT FIZIKAI AKTIVITÁS

Az Amerikai Sportorvosi Társaság által egészséges felnőttek számára javasoltak szerint:

- Nagy izomcsoportokat érintő, ritmikus és megszakítás nélkül végzett gyakorlatok.
- Időtartam: 20-60 perc/edzés
- Gyakoriság: 3-5 alkalommal hetente
- Intenzitás: a maximális pulzus 60%-80%-a.
- Az edzésprogramnak tartalmaznia kell mérsékelt intenzitású erőnléti edzést is - heti 2 alkalommal.

TECHNIKAI ADATOK

- Maximális terhelés: 150 kilogramm
- Energiaellátás: 220–240VAC
- Hatékony lépésszám: 3
- Sebességtartomány: 24-168 lépés/perc
- Kézi érzékelő a pulzusszám méréséhez
- Rendeltetés: kereskedelmi célú
- Méretek összehajtván: 162,5× 95× 203,5 cm
- Bruttó súly: 278 kilogramm
- Nettó súly: 218 kilogramm

A vezérlőrendszer tipikus hibái

Tünet	Lehetséges ok	Javító intézkedés
Nincs kijelzés, amikor a mérő bekapcsolja a készüléket	A hálózati csatlakozó nem megfelelően van behelyezve	Csatlakoztassa újra a dugót
A készülék automatikusan leáll, de a kijelző működik	A rendszer automatikus védelme	Nyomja meg az indítógombot
E01 kód jelenik meg	Kommunikációs hiba	1. Ellenőrizze a kommunikációs kábeleket 2. Cserélje ki a kijelzőpanelt 3. Cserélje ki a vezérlőt
E02 kód megjelenése	Vezérlő vagy mágnesszelep ellenállás hibája	1. Ellenőrizze az ellenállás kábelét 2. Ellenőrizze az ellenállás hibáját 3. Cserélje ki a vezérlőt
Kijelzett kód E04	Hardveres túlterhelés	1. Ellenőrizze az ellenállás túlterhelését 2. Cserélje ki a vezérlőt
E05 kód jelenik meg	Szoftver túlterhelés	1. Ellenőrizze, hogy az ellenállás nem égett-e ki 2. Cserélje ki a vezérlőt
Az üzembe helyezést követően a készülék csak akkor működik, ha egy személy jelen van, majd 2 másodperc múlva visszaáll.	A fényérzékelő helytelen csatlakoztatása	1. Ellenőrizze a fényérzékelő csatlakoztatását 2. Cserélje ki a vezérlőegységet
Nincs válasz vagy visszaállítás működés közben	A fék esetleges meghibásodása/záródott mechanizmus	1. Ellenőrizze a fék állapotát 2. Ellenőrizze, hogy a mechanizmus nem reteszelt-e 3. Cserélje ki a vezérlőt
Helytelen fordulatszám	A fotoelektromos érzékelő helytelen felszerelése a tárcsán.	Ellenőrizze a fotoelektromos érzékelő helyes felszerelését
Nincs kijelzés indításkor	Hiányzó csatlakozás / sérült alkatrészek	1. Ellenőrizze a kábelezést 2. Cserélje ki a tápegységet 3. Vezérlő cseréje 4. Cserélje ki az elektronikus számlálót

No.	Descrizione	Dimensioni	Quantità	N.	Descrizione	Dimensioni	Quantità
1	Telaio unità principale		1	79	Interruttore a chiave 12X12		4
2	Assemblare e saldare la colonna superiore		1	80	Tenere il sedile con la mano sinistra		1
3	Base del corrimano sinistro		1	81	Monitor della frequenza cardiaca con impugnatura superiore		2
4	Base del corrimano destro		1	82	Monitor della frequenza cardiaca a mano		2
5	Impugnatura		2	83	Tenere il sedile pulsante con la mano destra		1
6	Corrimano superiore sinistro		1	84	Tenere il sedile Heartbeat con la mano destra		1
7	Corrimano superiore destro		1	85			
8	Base di supporto sinistra		1	86	Albero di regolazione catena	Φ10×50,5	1
9	Base di supporto destra		1	87	Manicotto di limitazione	Φ13×Φ11×10	2
10	Assemblare e saldare la piastra di regolazione della catena		1	88	Il blocco tenditore sostiene l'albero	Φ12*131,5	1
11	Supporto ingranaggio anteriore		1	89	Sotto la protezione laterale		2
12	Portapacchi posteriore		1	90	Molla di tensione		1
13	Saldatura di assemblaggio del supporto di fissaggio della ruota di controllo magnetico		1	91	Schermo magnetoresistivo	579,8×330×2	1
14	Azionamento del telaio della puleggia		1	92	Spostare la ruota 1		3
15	Schermo display		1	93	Manicotto piastra di supporto	Φ15×1,5×22,5	16
16	Combinazione ruota di controllo magnetica		1	94	Piastra di supporto superiore		2
17	Combinazione di tappetini per pavimenti	50×70×10	3	95	Battistrada sinistro		1
18	Piede di livellamento		2	96	Battistrada in PVC		2
19	Bullone universale		2	97	Battistrada destro		1
20	Dado M16	M16	2	98	Scheda PS 1		1
21	Combinazione catena grande		2	99	Pannello PS 2		1
22	Piccola combinazione di catene		1	100	Interruttore di arresto di emergenza		1
23	Ingranaggio di trasmissione piccolo		1	101	Piastra di rilevamento fotoelettrico		2
24	5X5		1	102	Piastra di fissaggio filtro	579,8×330×2	1
25	Cinghia di trasmissione 320J8		1	103	Filtro piccolo		1
26	Ingranaggio folle		1	104	Controller touch screen		1
27	Base interruttore a battito di mani		1	105	Piastra di fissaggio per apparecchi elettrici	395×114×2	1
28	All'interno dello schermo sinistro		1	106	Adattatore di alimentazione		1
29	All'interno della protezione destra		1		Pannello di controllo inferiore della macchina per scale		1
30	Copertura trasparente	241,8×36×18	2	107	Manicotto	Φ25×Φ12	4
31	Copertura corrimano destro		2	109	Rondella in nylon		16
32	Protezione laterale	117,4×187,9×2	2	110	Cuscinetto	608-D22	16
33	Protezione anteriore	765×235,9×2	1	111	Supporto cuscinetto universale		4
34	Piastra di protezione interna sinistra dello stabilizzatore	319,4×254,1×2	1	112	Cuscinetto	6005	2
35	Destra della piastra di protezione interna dell'ausiliario		1	113	Cuscinetto	6800	2
36	Copertura rifinitura gamba sinistra	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Viti a testa svasata con esagono incassato	M6×12	20
37	Copertura gamba destra	316,4×195,1×2	1	115	Viti a testa svasata con impronta esagonale	M6×12	38
38	Copertura corrimano sinistro		2	116	Viti a testa svasata con impronta esagonale	M6×14	10
39	Copertura collo destra		1	117	Viti a testa svasata con impronta esagonale	M10×25	4

40	Copertura collo sinistra		1	118	Viti a testa svasata con impronta esagonale	M10×70	8
41	Protezione superiore		1	119	Bullone Allen	M6×12	46
42	Listello di rifinitura destro		1	120	Bullone Allen	M6×20	12
43	Listello di rifinitura sinistro		1	121	Bullone Allen	M10×20	34
44	Protezione interna sinistra	1292,9×416×3	1	122	Viti autofilettanti a testa fungo incassata a croce	ST4.0×12	22
45	Protezione interna destra		1	123	Bullone Allen	M6×10	6
46	Piastra di supporto		2	124	Bullone Allen	M10×35	14
47	Copertura destra della base del corrimano sinistro		1	125	Bullone Allen	M8×15	10
48	Copertura sinistra della base del corrimano sinistro		1	126	Vite a testa piatta con impronta esagonale	M12×110	2
49	Copertura esterna		2	127	Vite a testa esagonale	M6×12	10
50	Protezione superiore		1	128	Vite a testa esagonale con impronta esagonale	M12×50	8
51	Davanti alla protezione superiore		1	129	Vite a testa esagonale con impronta	M8×25	10
52	Tread		8	130	Vite a testa cilindrica con impronta esagonale	M8×30	4
53	Piastra di collegamento		8	131	Vite a testa cilindrica con impronta esagonale	M8×55	1
54	Barra di collegamento pedale	Φ8×647	8	132	Vite a testa esagonale	M10×60	1
55	Albero di collegamento corto per pedale	Φ6×556	8	133	Vite a testa cilindrica con impronta esagonale	M8×16	1
56	Deflettore		1	134	Rondella	Φ10	48
57	Scheda		1	135	Rondella	Φ12	12
58	Scheda madre		1	136	Rondella	Φ8	16
59	circuito stampato		1	137	Rondella	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Cassa inferiore di orologio piccolo		1	138	Rondella elastica	Φ12	8
61	Piastra fissa di piccolo orologio elettronico	200×166×4	1	139	Rondella elastica	Φ8	7
62	Circuito stampato USB		1	140	Dado di bloccaggio in nylon	M8	21
63	Cassa dell'altoparlante		2	141	Dado di bloccaggio in nylon	M10	8
64	Connettore		1	142	Dado di bloccaggio in nylon	M10	2
65	RULLO FITNESS		1	143	Dado di bloccaggio in nylon	M12	2
66	Perno piccolo		1	144	Viti autofilettanti con testa a fungo incassata a croce	ST3,5×12	26
67	Piastra piegata		1	145	Viti autofilettanti a testa fungo incassata a croce	ST3,5×12	6
68	Telaio per interruttore a battente		1	146	Viti a testa fungo incassata a croce	ST3,5×12	8
69	Seat per interruttore a battimento		1	147	Viti a testa fungo incassate a croce	ST4.0×12	8
70	Molla per interruttore a battente		2	148	Viti autofilettanti con testa a fungo incassata a croce	ST3X12	4
71	Piastra base per interruttore a piastra manuale		1	149	Dado esagonale	M10	1
72	Viti autofilettanti con testa a fungo incassata a croce	ST3.5X12	3	150	Dadi rivettati esagonali a testa piatta	M8	2
73	Molla a paletta		2	151	Dado esagonale	M10	4
74	Sede di fine corsa dell'interruttore		1	152	Anelli "E"		16
75	Pagaia con albero fisso		1	153	Anelli di ritenzione per albero	Φ25	1
76	Protezione inferiore	1040×759×1,5	1	154	Copertura destra della base del corrimano destro		1
77	Scheda elettronica		2	155	Copertura sinistra della base del corrimano destro		1
78	La mano sinistra in alto tiene il sedile Heartbeat		1	156	Vite autofilettante con testa incassata a croce	ST4.2×15	8

Benvenuto nel gruppo di utenti dei nostri prodotti

Siamo lieti che abbiate deciso di entrare a far parte degli utenti delle nostre attrezzature. I componenti principali delle attrezzature sono stati sottoposti a rigorosi controlli e test per garantire la massima qualità possibile del prodotto.

Utilizzando questo manuale, sarete in grado di eseguire correttamente l'installazione, l'uso e la manutenzione quotidiana della scala motorizzata. In caso di malfunzionamento durante l'uso, forniamo l'assistenza adeguata.

INFORMAZIONI IMPORTANTI PER LA SICUREZZA

Prima dell'installazione

Attenzione: leggere attentamente le seguenti avvertenze prima dell'installazione e conservarle per riferimento futuro.

Si prega di consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di esercizi, in particolare se si ha più di 35 anni o se si soffre di patologie diagnosticate in precedenza. In caso di dolore toracico, nausea, vertigini o respiro affannoso durante l'esercizio, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il medico prima di riprendere.

PRECAUZIONI - Sicurezza durante l'uso

Seguire sempre le precauzioni di sicurezza di base quando si utilizza questa apparecchiatura per ridurre al minimo il rischio di lesioni, incendi o danni all'apparecchiatura. Informazioni dettagliate sui meccanismi di sicurezza sono contenute in altre sezioni del presente manuale. Leggerle attentamente e seguire tutte le raccomandazioni.

Le norme di sicurezza includono:

- Leggere l'intero manuale prima di installare e utilizzare l'apparecchiatura. Prestare attenzione a tutte le indicazioni riportate sull'apparecchiatura.
- Non consentire ai bambini o a persone che non hanno familiarità con il funzionamento dell'attrezzatura di sostare sopra o nelle vicinanze della stessa. Non lasciare i bambini incustoditi nelle vicinanze dell'attrezzatura.
- Questo dispositivo può essere utilizzato da bambini di età superiore agli 8 anni e da persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte solo sotto supervisione. I bambini non devono giocare con il dispositivo né provvedere alla sua manutenzione senza la guida di un adulto.
- Assicurarsi che tutti gli utenti indossino indumenti e calzature adeguati - evitare indumenti larghi. Si sconsiglia l'uso di scarpe con tacchi o suole in cuoio. Rimuovere sporco e sassolini dalle suole. I capelli lunghi devono essere raccolti.
- Non lasciare l'apparecchio incustodito quando è acceso. Scollegarlo dalla presa di corrente quando non è in uso, prima di pulirlo o prima di effettuare la manutenzione.
- Utilizzare esclusivamente l'alimentatore in dotazione e collegarlo a una presa di corrente con messa a terra adeguata, come indicato sull'unità.
- Prestare particolare attenzione durante il montaggio e lo smontaggio dell'unità.
- Leggere, comprendere e testare le procedure di arresto di emergenza prima del primo utilizzo.
- Posizionare il cavo di alimentazione in modo che non possa essere calpestato, schiacciato o danneggiato da oggetti, compreso l'apparecchio stesso.

Ventilazione e posizionamento dell'apparecchio

- Garantire un'adeguata ventilazione - non collocare alcun oggetto sopra l'apparecchio che possa ostruire le aperture di ventilazione.
- Montare e utilizzare l'unità su una superficie stabile e piana.
- Assicurarsi che l'attrezzatura sia posizionata ad almeno 1 metro di distanza dalle pareti o da altri oggetti sui lati e a 2 metri sul retro (per i tapis roulant, regolare di conseguenza).
- Tenere la macchina stair climber a una distanza sufficiente da altre attrezzature.

Protezione dall'acqua e dall'umidità

- Tenere il dispositivo lontano da acqua e umidità.
- Non utilizzare l'attrezzatura in ambienti umidi.
- Non utilizzare l'apparecchio se il cavo o la spina sono danneggiati, non funzionano correttamente, sono caduti, sono stati danneggiati o esposti all'acqua. In tali casi, contattare immediatamente l'assistenza.
- Non utilizzare l'apparecchiatura mentre si utilizzano spray aerosol o ossigeno.

Manutenzione e funzionamento

- Effettuare una manutenzione regolare dell'apparecchio per assicurarne il corretto funzionamento.
- Prima dell'uso, ispezionare l'apparecchio per verificare che non presenti danni, segni di usura o parti allentate e, se necessario, riparare, sostituire o serrare.
- Limite di peso dell'utente: le persone di peso superiore a 150 kg (330 libbre) non possono utilizzare questo dispositivo.
- L'unità non è destinata all'uso all'aperto.
- Non tentare di riparare l'apparecchio da soli, se non in conformità con le istruzioni di manutenzione riportate nel presente manuale.

Comportamento durante l'uso

- Non inserire né collocare oggetti nelle aperture dell'apparecchio.
- Tenere le mani lontane dalle parti in movimento.
- Non appoggiare oggetti sui braccioli, sulle maniglie, sulla console o sui coperchi di protezione.
- Non appoggiarsi, spingere o tirare l'apparecchio quando è acceso.



Componenti singoli:

1. Schermo
2. Cardiofrequenzimetro manuale (sinistra)
3. Cardiofrequenzimetro manuale (destra)
4. Corrimano superiore (sinistra)
5. Corrimano superiore (destra)
6. Base del corrimano (sinistra)
7. Base del corrimano (destra)
8. Pinza per rafforzare la presa
9. Gradino
10. Piastra di collegamento gradino
11. Piedino del gradino (destra)
12. Piano antiscivolo (destra)
13. Scarpa (sinistra)
14. Piattaforma antiscivolo (sinistra)
15. Base di supporto
16. Corpo principale
17. Elemento di fissaggio



Contenuto della confezione

1. Corpo principale dell'unità
2. Base di supporto (destra)
3. Corrimano superiore (destra)
4. Corrimano superiore (sinistra)
5. Base di supporto (sinistra)
6. Elemento di fissaggio
7. Copertura base corrimano (sinistra)
8. Protezione base corrimano
9. Protezione base corrimano (destra)
10. Copertura del corrimano
11. Supporto per corrimano
12. Base del corrimano (destra)
13. Base del corrimano (sinistra)
14. Giunto con schermo di visualizzazione
 - Istruzioni per l'uso
 - Cavo di alimentazione
 - Kit accessori tecnici



OPERAZIONI PER L'IMBALLAGGIO DELL'UNITÀ

1. Rimuovere il coperchio superiore e i coperchi laterali della cassa di legno. Quindi rimuovere tutti gli accessori all'interno
2. Afferrare il prodotto nei punti indicati, estrarre il pallet e posizionare con cura l'unità sul pavimento. (Non è necessario utilizzare attrezzature di sollevamento per ogni unità.
3. Posizionare la staffa sull'unità principale e fissarla con quattro viti M10×25 e quattro rondelle $\Phi 10$.
4. Sollevare il prodotto all'altezza desiderata e tenerlo fermo
5. Posizionare le due basi di supporto sotto il corpo principale, come indicato dalla freccia. Procedere quindi alla fase di installazione dell'unità.



FASI DI INSTALLAZIONE - seguire le illustrazioni

Fase 1: Installazione della base di supporto (sinistra e destra)

Dopo aver rimosso il corpo principale, installare le due basi di supporto secondo le istruzioni riportate nell'illustrazione. Avvitare su ciascun lato con dieci viti a brugola M10×20 e dieci rondelle $\Phi 10$. (Il corpo principale necessita di supporto per essere mantenuto in posizione verticale).

- 1) Corpo principale dell'unità
- 2) Base di supporto (destra)
- 3) Base di supporto (sinistra)

Fase 2: Installazione della base del corrimano

Rimuovere la base del corrimano e installarla nella posizione indicata nell'illustrazione. Serrare su ciascun lato con quattro bulloni M10×20 e quattro rondelle $\Phi 10$. (I bulloni non devono essere ancora serrati).

- 1) Base del corrimano (sinistra)
- 2) Base del corrimano (destra)
- 3) Corpo principale dell'unità
- 4) Cavo per l'arresto di emergenza

Fase 3: Installazione del giunto del display

Rimuovere il giunto e installarlo nella posizione indicata. Fissare il giunto allo schermo con due viti M10×20 e due rondelle $\Phi 10$ su ciascun lato. Serrare le viti.

- 1) Giunto con schermo

Fase 4: Montaggio del supporto

Fissare la staffa con una vite M10×20 e una rondella $\Phi 10$ su ciascun lato. (Non serrare le viti in questa fase).

- 1) Maniglia

Fase 5: Installazione dei corrimano superiori (sinistro e destro)

1. Fissare i corrimano e le maniglie superiori sinistro e destro utilizzando due bulloni M10×35 e quattro rondelle $\Phi 10$ su ciascun lato.
2. Fissare i corrimano superiori sinistro e destro utilizzando quattro bulloni M8×15 e quattro rondelle $\Phi 8$. Prima di fissare lateralmente i corrimano superiori, posizionare il giunto con il display come mostrato.
3. Ora è possibile serrare tutte le viti precedentemente allentate.
 - 1) Corrimano superiore (sinistra)
 - 2) Corrimano superiore (destra)
 - 3) Maniglia
 - 4) Copertura del perno

Fase 6: Montaggio della console e cablaggio

1. Tutti i cablaggi della console passano attraverso l'apertura indicata. Prestare attenzione a mantenerli stabili in modo che non cadano.
2. Collegare ciascun cablaggio secondo l'ordine: numero 1 al numero 1, numero 2 al numero 2 e così via. Collegare tutti i cavi in questo modo.
 - 1) Console
 - 2) Tutti i cablaggi della console escono da questa porta. Etichettare i cavi secondo l'ordine di collegamento: il numero 1 si collega al numero 1, il numero 2 al numero 2 e così via.
 - 3) Copertura del perno

Passaggio 7: Installazione del coperchio del perno

- Per il montaggio del copriperno sinistro vengono utilizzate 12 viti a croce M6×12
- 4 viti dello stesso tipo sono utilizzate per montare la sezione posteriore.
 - 1) Copertura del perno

Passaggio 8: Montaggio delle protezioni del corrimano e delle basi

1. Per fissare la protezione del corrimano su ciascun lato sono necessarie 6 viti a testa esagonale M6×12.
2. Utilizzare 5 viti M6×12 su ciascun lato per fissare la protezione della base del corrimano.
 - 1) Protezione della base del corrimano
 - 2) Protezione della base del corrimano



SCHEMA DEL PANNELLO ELETTRONICO - FUNZIONI DEL DISPLAY

La macchina stair climber è dotata di un contatore elettronico con display a LED che mostra i seguenti parametri durante l'allenamento:

- **Tempo di allenamento:** intervallo 0:00-99:59 minuti
- **Passi:** numero di passi effettuati
- **Calorie:** il contatore aumenta di 1 kcal ogni 5 passi
- **Distanza:** intervallo 0,0-99,99 km
- **Frequenza cardiaca:** intervallo 40-180 battiti al minuto (BPM)
- **Livello di allenamento:** scala da 1 a 20 (più basso è il livello, maggiore è la resistenza e più lento è il ritmo)
- **Finestra Matrix:** visualizza la grafica del programma e i messaggi di supporto

DESCRIZIONE DELLE FUNZIONI DEI PULSANTI DEL PANNELLO

Controllo di base:

- [START] - Avvio: quando l'alimentazione è collegata, l'unità esegue un test automatico. Quando appare lo schermo, premere [START]: il timer effettua un conto alla rovescia di 3 secondi, quindi l'allenamento inizia in base alla modalità selezionata.
- [STOP] - Stop: arresta l'unità e azzerà tutti i valori visualizzati.
- [COOLDOWN] - Pausa: mette in pausa l'allenamento (velocità = 0) ma mantiene il tempo, la distanza e le calorie. Premendo nuovamente [STOP] si azzerano i valori e si ripristina lo stato di pronto.

Pulsanti della modalità allenamento:

- [FATBURN] - Brucia grassi: attiva il programma di riduzione del peso (dopo aver premuto [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Arrampicata: consente di impostare l'allenamento in montagna in base a parametri definiti.
- [HILL INTERVAL] - Intervalli in salita: modalità di allenamento collinare con intensità regolabile.
- [TIME] - Modalità a tempo: consente di impostare il tempo di allenamento (+/-), quindi attivarlo tramite [START].
- [DISTANCE] - Modalità distanza: consente di impostare la distanza (+/-), quindi attivare tramite [START].
- [CALORIE] - Modalità calorie: consente di impostare il valore calorico da bruciare (+/-), quindi avviare tramite [START].
- [+]/[-] - Regolazione della velocità e dei parametri: aumenta o diminuisce il livello di intensità (1-20). Nelle modalità di selezione, viene utilizzato anche per impostare il tempo e la distanza.

COME AVVIARE IL DISPOSITIVO

1. Collegare il cavo di alimentazione e accendere l'interruttore di alimentazione situato sul pannello frontale
2. Una volta completato l'autotest, attendere che appaia lo schermo
3. Premere il pulsante [START]: inizierà un conto alla rovescia di 3 secondi e si avvierà la modalità di allenamento selezionata

LETTURA DELLA FREQUENZA CARDIACA

- Tenere entrambi i sensori della frequenza cardiaca situati sui binari sinistro e destro con entrambe le mani per 5-10 secondi
- Il valore del battito cardiaco verrà visualizzato nella finestra "FREQUENZA CARDIACA"

MODI PER INTERROMPERE L'ALLENAMENTO

- Premere [STOP].
- Utilizza l'interruttore di arresto di emergenza (pulsante di sicurezza)
- Spegnerne l'alimentazione con l'interruttore principale
- Fermare il dispositivo scendendo in modo sicuro dai gradini

MANUTENZIONE QUOTIDIANA

Manutenzione dei pedali e della catena:

Sebbene sia difficile determinare con esattezza quando è necessario lubrificare, solitamente un sintomo che indica la necessità di manutenzione è un tremolio della macchina o un rumore eccessivo. In tali casi, si consiglia di:

1. Pulire la superficie del gradino con un panno pulito e privo di pelucchi.
2. Rimuovere i coperchi laterali sui lati sinistro e destro per controllare lo stato del lubrificante sulle catene. Se sono asciutti o privi di lubrificante, applicare un lubrificante silenzioso speciale progettato per meccanismi mobili.

ISTRUZIONI PER L'ESERCIZIO

Note prima di iniziare l'allenamento:

- La macchina non deve essere utilizzata in modo continuativo per più di 8 ore al giorno.
- Il peso massimo consentito dell'utente è di 150 chilogrammi.

Guida all'allenamento:

Le persone di età superiore ai 35 anni e i giovani in sovrappeso devono consultare il proprio medico prima di iniziare un programma di allenamento. Inoltre, le persone affette da diabete, ipertensione, malattie cardiache in famiglia, livelli elevati di grassi nel sangue o inattività fisica prolungata devono sottoporsi a una visita medica e a un test da sforzo prima di iniziare l'allenamento.

La ricerca medica conferma che un'adeguata attività fisica favorisce la rigenerazione cardiovascolare e muscolare. È più efficace e sicuro allenarsi tra il 60% e l'85% della frequenza cardiaca massima: in questo modo si ottengono i migliori risultati con il minimo rischio di sovraccarico.



CALCOLARE LA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA E LA ZONA DI ALLENAMENTO

Esempio per una persona di 35 anni:

- Frequenza cardiaca massima = $220 - \text{età} \rightarrow 220 - 35 = 185$ battiti/min
- Limite massimo di intensità: $185 \times 85\% = 157$ battiti/min
- Limite inferiore di intensità: $185 \times 60\% = 111$ battiti/min
- Intervallo di frequenza cardiaca target durante l'esercizio: 111-157 battiti/min

Il grafico mostra l'intervallo di frequenza cardiaca sicuro per diverse fasce d'età

ATTIVITÀ FISICA CONSIGLIATA

Come raccomandato dall'American Society of Sports Medicine per adulti sani:

- Esercizi che coinvolgono grandi gruppi muscolari, ritmici e eseguiti senza interruzioni
- Durata: da 20 a 60 minuti per sessione
- Frequenza: 3-5 volte alla settimana
- Intensità: 60%-80% della frequenza cardiaca massima
- Il programma di allenamento dovrebbe includere anche un allenamento di forza a intensità moderata, 2 volte alla settimana.

DATI TECNICI

- Carico massimo: 150 chilogrammi
- Alimentazione: 220–240VAC
- Numero effettivo di passi: 3
- Gamma di velocità: da 24 a 168 passi al minuto
- Sensore manuale per la misurazione della frequenza cardiaca
- Destinazione d'uso: commerciale
- Dimensioni da piegato: 162,5 × 95 × 203,5 cm
- Peso lordo: 278 chilogrammi
- Peso netto: 218 kg

Tipici guasti del sistema di controllo

Sintomo	Possibile causa	Azione correttiva
Nessuna visualizzazione quando si accende l'interruttore di alimentazione del misuratore	Spina di alimentazione non inserita correttamente	Ricollegare la spina
Il dispositivo si spegne automaticamente, ma il display funziona	Protezione automatica del sistema	Premere il pulsante di avvio
Viene visualizzato il codice E01	Errore di comunicazione	1. Controllare i cavi di comunicazione 2. Sostituire il pannello display 3. Sostituire il controller
Codice E02 visualizzato	Guasto del controller o della resistenza del solenoide	1. Controllare il cavo del resistore 2. Controllare il guasto del resistore 3. Sostituire il controller
Codice E04 visualizzato	Sovraccarico hardware	1. Controllare il sovraccarico della resistenza 2. Sostituire il controller
Codice E05 visualizzato	Sovraccarico software	1. Verificare se il resistore è bruciato 2. Sostituire il controller
Dopo la messa in funzione, il dispositivo funziona solo in presenza di una persona, quindi si resetta dopo 2 secondi.	Collegamento errato del sensore di luce	1. Controllare il collegamento del sensore di luce 2. Sostituire l'unità di controllo
Nessuna risposta o reset durante il funzionamento	Possibile guasto del freno/meccanismo bloccato	1. Controllare lo stato del freno 2. Controllare che il meccanismo non sia bloccato 3. Sostituire il controller
Velocità errata	Montaggio errato del sensore fotoelettrico sul disco	Controllare il corretto montaggio del sensore fotoelettrico
Nessuna visualizzazione all'avvio	Collegamento mancante / componenti danneggiati	1. Controllare il cablaggio 2. Sostituire l'alimentatore 3. Sostituire il controller 4. Sostituire il contatore elettronico

Nr.	Aprašymas	Dydis	Kiekis	Nr	Aprašymas	Dydis	Kiek
1	Pagrindinis korpusas		1	79	12X12 raktinis jungiklis		4
2	Surinkite ir suvirinkite viršutinę koloną.		1	80	Laikykite širdies plakimo sėdynę kaire ranka		1
3	Kairės rankenos pagrindas		1	81	Rankinis širdies ritmo matuoklis		2
4	Dešinės rankenos pagrindas		1	82	Apatinis rankinis širdies ritmo matuoklis		2
5	Rankena		2	83	Laikykite širdies plakimo sėdynę dešinėje rankoje.		1
6	Kairė viršutinė dešinioji turėkla		1	84	Dešinė ranka laikykite širdies plakimo sėdynę		1
7	Dešinė viršutinė dešinioji turėkla		1	85			
8	Kairė atraminė bazė		1	86	Grandinės reguliavimo velenas	Φ10×50,5	1
9	Dešinioji atraminė bazė		1	87	Ribojimo mova	Φ13×Φ11×10	2
10	Surinkite ir suvirinkite grandinės reguliavimo plokštę.		1	88	Tarpinis blokas laiko veleną	Φ12*131,5	1
11	Priekinis pavarų dėžės laikiklis		1	89	Po šonine apsauga		2
12	Galinis pavarų dėžės laikiklis		1	90	Tempimo spyruoklė		1
13	Magnetinio valdymo rato tvirtinimo sėdynės surinkimo suvirinimas		1	91	Magnetorezistinis ekranas	579,8×330×2	1
14	Skriemulio rémo pavara		1	92	Pajudinkite ratą 1		3
15	Ekrano rodymas		1	93	Atraminė plokštė	Φ15×1,5×22,5	1
16	Magnetinio valdymo rato kombinacija		1	94	Viršutinė atraminė plokštė		2
17	Grindų kilimėlių rinkinys	50×70×10	3	95	Kairė padas		1
18	Išlyginimo pėda		2	96	PVC protektorius		2
19	Universalus varžtas		2	97	Dešinė protektoriaus dalis		1
20	M16 veržlė	M16	2	98	PS plokštė 1		1
21	Didelis grandinės derinys		2	99	PS plokštė 2		1
22	Mažas grandinės derinys		1	100	Avarinis stabdymo jungiklis		1
23	Mažas pavaros krumpliaratis		1	101	Fotoelektrinė jutimo plokštė		2
24	5X5 raktų anga		1	102	Filtro tvirtinimo plokštė	579,8×330×2	1
25	320J8 pavaros diržas		1	103	Mažas filtras		1
26	Pagalbinis krumpliaratis		1	104	Liečiamasis ekranas		1
27	Plosčio jungiklio pagrindas		1	105	Elektros prietaisų tvirtinimo plokštė	395×114×2	1
28	Kairėje apsauginėje plokštėje		1	106	Maitinimo adapteris		1
29	Dešiniojo skydelio viduje		1	107	Laiptų treniruoklio apatinis valdymo skydelis		1
30	Permatomas dangtis	241,8×36×18	2	108	Įvorė	Φ25×Φ12	4
31	Dešiniojo turėklo dangtis		2	109	Nailono poveržlė		1
32	Šoninė apsauga	117,4×187,9×2	2	110	Guolis	608-D22	16
33	Priekinė apsauga	765×235,9×2	1	111	Universalus guolio laikiklis		4
34	Kairė vidinė atraminės kojos apsauginė plokštė	319,4×254,1×2	1	112	guolis	6005	2
35	Išorinio atraminio strypo dešinės vidinės apsauginės plokštės		1	113	guolis	6	2
36	Kairės kojos apdailos dangtelis	313,6×194,3×2	1	114	Šešiakampės įvorės varžtai su įleidžiamais galais	M6×12	20
37	Dešinės kojos apdailos dangtelis	316,4×195,1×2	1	115	Šešiakampės įvorės sraigtiniai varžtai	M6×12	3
38	Kairės rankenos dangtelis		2	116	Šešiakampės įleidžiamos galvutės varžtai	M6×14	1
39	Dešinioji kaklo danga		1	117	Šešiakampės įvorės sraigtiniai varžtai	M10×25	4

40	Kairysis kaklo dangtelis		1	118	Šešiakampės įvorės sraigtiniai varžtai	M10×70	8
41	Viršutinis skydas		1	119	Allen varžtas	M6×12	4
42	Apdailos juosta dešinėje		1	120	Allen varžtas	M6×20	1
43	Apdailos juosta kairėje		1	121	Allen varžtas	M10×20	3
44	Kairė vidinė apsauga	1292,9×416×3	1	122	Kryžminiai įleidžiami grybo galvutės sraigčiai	ST4.0×12	22
45	Dešinioji vidinė apsauga		1	123	Allen varžtas	M6×10	6
46	Atraminė plokštė		2	124	Allen varžtas	M10×35	14
47	Kairės turėklo pagrindo dešinioji danga		1	125	Allen varžtas	M8×15	1
48	Kairės rankenos pagrindo kairysis dangtelis		1	126	Šešiakampė galvutė su plokščia galvute	M12×110	2
49	Išorinis apdailos dangtelis		2	127	Šešiakampės galvutės varžtas	M6×12	1
50	Viršutinis skydas		1	128	Šešiakampė galvutė su įvoriu	M12×50	8
51	Priekinėje viršutinės apsaugos dalyje		1	129	Šešiakampė galvutė su įvorine galvute	M8×25	1
52	Padas		8	130	Šešiakampė galvutė su įvorine galvute	M8×30	4
53	Prie jungiamosios plokštės tvirtinimo detalė		8	131	Seksagoninė galvutė su šešiakampių įvorės galvute	M8×55	1
54	Pedalo jungiamosios strypo	Φ8×647	8	132	Šešiakampė galvutė su įvoriu	M10×60	1
55	Pedalo trumpas jungiamasis velenas	Φ6×556	8	133	Šešiakampė galvutė su įvoriu	M8×16	1
56	Deflektorius		1	134	Pagalvėlė	Φ10	4
57	Plokštė		1	135	Priešakinis stiklas	Φ12	1
58	Pagrindinė plokštė		1	136	Pagalvėlė	Φ8	16
59	plokštė		1	137	Pagalvėlė	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Mažo laikrodžio apatinė dalis		1	138	Pavasario ploviklis	Φ	8
61	Mažo elektroninio laikrodžio fiksuota plokštė	200×166	1	139	Pavasario plovimo mašina	Φ8	7
62	USB plokštė		1	140	Nailono fiksavimo veržlė	M8	2
63	Garsiakalbio dėžutė		2	141	Nailono fiksavimo veržlė	M10	8
64	Jungtis		1	142	Nailono fiksavimo veržlė	M1	2
65	MASAŽO VOLELIS		1	143	Nailono fiksavimo veržlė	M	2
66	Mažas kaiščio velenas		1	146	Kryžminiai įleidžiami grybo galvutės sraigtiniai varžtai	ST3,5×12	2
67	Lenkta plokštelė		1	145	Kryžminiai įleidžiami grybo galvutės sraigčiai	ST3,5×12	6
68	Rankinis jungiklio rėmas		1	146	Kryžminiai įleistiniai grybo galvutės sraigčiai	ST3,5×12	8
69	Rankinis jungiklis		1	147	Kryžminiai įleistiniai grybo galvutės sraigčiai	ST4.0×12	8
70	Rankinis plovimo jungiklis su spyruokle		2	148	Kryžminiai įleidžiami grybo galvutės sraigčiai	ST3X12	4
71	Rankinis plokščias jungiklio pagrindas		1	149	Šešiakampė veržlė	M10	1
72	Kryžminės įdubos grybo galvutės sraigčiai	ST3.5X12	3	150	Plokščios galvutės šešiakampės kniedytos veržlės	M	2
73	Plokščios spyruoklės		2	151	Šešiakampė veržlė	M10	4
74	Jungiklio ribinis sėdynė		1	152	„E“ žiedai		1
75	Pagalys su fiksuotu kotu		1	153	Fiksavimo žiedai velenui	Φ25	1
76	Apatinis apsaugas	1040×759×1,5	1	154	Dešiniojo turėklo pagrindo dešinioji danga		1
77	Raktų plokštė		2	155	Dešiniojo turėklo pagrindo kairysis dangtis		1
78	Viršutinė kairė ranka laiko širdies plakimo sėdynę		1	156	Kryžminis įdubintas plokščios galvutės sraigtinis varžtas	ST4.2×15	8

Sveiki atvykę į mūsų produktų naudotojų grupę

Džiaugiamės, kad papildėte mūsų įrangos naudotojų gretas. Pagrindinės įrangos sudedamosios dalys buvo kruopščiai patikrintos ir išbandytos, kad būtų užtikrinta aukščiausia galima gaminių kokybė.

LT

Naudodamiesi šiuo vadovu, galėsite tinkamai atlikti treniruoklių laiptų įrengimą, naudojimą ir kasdienę priežiūrą. Jei naudojimo metu įvyktų gedimas, mes suteiksime atitinkamą aptarnavimą.

SVARBI SAUGOS INFORMACIJA

Prieš montuodami

Įspėjimas: prieš montuodami atidžiai perskaitykite šiuos įspėjimus ir išsaugokite juos vėlesniam naudojimui.

Atkreipkite dėmesį, kad prieš pradėdami mankštos programą turėtumėte pasitarti su gydytoju, ypač jei esate vyresni nei 35 metų arba turite anksčiau diagnozuotą sveikatos sutrikimą.

Jei mankštos metu jaučiate krūtinės skausmą, pykinimą, galvos svaigimą ar dusulį, nedelsdami nutraukite treniruotę ir prieš ją atnaujindami pasikonsultuokite su gydytoju.

SVARBIAUSIOS NUOSTATOS - Sauga naudojimo metu

Naudodami šią įrangą visada laikykitės pagrindinių saugos priemonių, kad sumažintumėte sužeidimų, gaisro ar įrangos sugadinimo riziką.

Išsami informacija apie saugos mechanizmus pateikiama kituose šio vadovo skyriuose. Atidžiai juos perskaitykite ir laikykitės visų rekomendacijų.

Saugos taisyklės apima šias sritis:

- Prieš montuodami ir naudodami įrangą perskaitykite visą vadovą. Atkreipkite dėmesį į visus ant įrangos esančius ženklus.
- Neleiskite vaikams ar kitiems asmenims, nesusipažinusiems su įrangos veikimu, stovėti ant jos ar šalia jos. Nepalikite vaikų be priežiūros šalia įrangos.
- Šią įrangą gali naudoti tik 8 metų ir vyresni vaikai bei žmonės su ribotais fiziniais, jutimaisiais ar protiniais gebėjimais, tik prižiūrint suaugusiems.
- Vaikai neturi žaisti su įrenginiu ar jį prižiūrėti be suaugusiųjų priežiūros.
- Užtikrinkite, kad visi naudotojai dėvėtų tinkamus drabužius ir avalynę - reikėtų vengti laisvų drabužių. Nerekomenduojama avėti avalynės su kulnais arba odiniais padais. Nuo padų pašalinkite purvą ir akmenėlius. Ilgi plaukai turėtų būti surišti.
- Įjungto prietaiso nepalikite be priežiūros. Išjunkite jį iš elektros tinklo, kai nenaudojate, prieš valydami arba prieš atlikdami techninę priežiūrą.
- Naudokite tik pridėdamą maitinimo adapterį ir įjunkite jį į tinkamą įžemintą maitinimo lizdą, kaip pažymėta ant įrenginio.
- Ypač atsargiai montuokite ir išmontuokite įrenginį.
- Prieš pirmą kartą naudodami perskaitykite, supraskite ir išbandykite avarinio stabdymo procedūras.
- Maitinimo laidą tieskite taip, kad jo nebūtų galima užkliudyti, sutraiškyti ar sugadinti daiktais, įskaitant prietaisą.

Ventiliacija ir prietaiso padėtis

- Užtikrinkite tinkamą vėdinimą - nedėkite ant prietaiso viršaus jokių daiktų, kurie galėtų užstoti vėdinimo angas.
- Montuokite ir naudokite prietaisą ant stabilios, lygaus paviršiaus.
- Užtikrinkite, kad įranga būtų ne mažiau kaip 1 metro atstumu nuo sienų ar kitų objektų šonuose ir 2 metrų atstumu gale (bėgimo takelių atveju atitinkamai pakoreguokite).

Apsauga nuo vandens ir drėgmės

- Laikykitės prietaisą atokiau nuo vandens ir drėgmės.
- Nenaudokite įrenginio drėgnose patalpose.
- Nenaudokite įrangos, jei jos laidas ar kištukas yra pažeistas, netinkamai veikia, buvo numestas, sugadintas ar veikiamas vandens. Tokiais atvejais nedelsdami kreipkitės į aptarnavimo tarnybą.
- Nenaudokite įrangos, kai naudojate aerosolinius purškiklius ar deguonį.

Priežiūra ir eksploatavimas

- Reguliariai prižiūrėkite įrangą, kad ji veiktų.
- Prieš naudodami apžiūrėkite, ar įranga nėra pažeista, susidėvėjusi ar atsilaisvinusios dalys, ir, jei reikia, pataisykite, pakeiskite ar priveržkite.
- Naudotojo svorio riba: asmenims, sveriantiems daugiau kaip 150 kg (330 svarų), draudžiama naudotis šiuo įrenginiu.
- Įrenginys nėra skirtas naudoti lauke.
- Nebandykite patys atlikti įrenginio priežiūros darbų, išskyrus atvejus, kai jie atliekami pagal šiame vadove pateiktus techninės priežiūros nurodymus.

Elgesys naudojimo metu

- Neįkiškite ir nedėkite jokių daiktų į įrenginio angas.
- Laikykitės rankas atokiau nuo judančių dalių.
- Nedėkite jokių daiktų ant porankių, rankenų, konsolės ar apsauginių dangtelių.
- Nesiremkite į įjungtą prietaisą, jo nestumkite ir netraukite.



Atskiros sudedamosios dalys:

1. Ekranas
2. Rankinis širdies ritmo matuoklis (kairėje)
3. Rankinis širdies ritmo matuoklis (dešinėje)
4. Viršutinis turėklas (kairėje)
5. Viršutinis turėklas (dešinėje)
6. Turėklo pagrindas (kairėje)
7. Turėklo pagrindas (dešinėje)
8. RIEŠO TREINIUOKLIS
9. Žingsnis
10. Žingsnio jungiamoji plokštelė
11. Žingsnio batas (dešinysis)
12. Neslystantis protektorius (dešinėje)
13. Batas (kairėje)
14. Neslystanti pėdelė (kairė)
15. Atraminis pagrindas
16. Pagrindinis korpusas
17. Tvirtinimo elementas



Pakuotės turinys

1. Pagrindinio bloko korpusas
2. Atraminis pagrindas (dešinėje)
3. Viršutinis turėklas (dešinysis)
4. Viršutinis turėklas (kairėje)
5. Atraminis pagrindas (kairėje)
6. Tvirtinimo elementas
7. Turėklų pagrindo dangtis (kairėje)
8. Turėklų pagrindo apsauga (kairė)
9. Turėklų pagrindo apsauga (dešinė)
10. Turėklų dangtis
11. Turėklų laikiklis
12. Turėklų pagrindas (dešinysis)
13. Turėklų pagrindas (kairėje)
14. Jungtis su ekranu
 - Naudojimo instrukcijos
 - Maitinimo kabelis
 - Techninių priedų rinkinys



IRENGINIO IŠPAKAVIMO VEIKSMAI

1. Nuimkite medinės dėžės viršutinį dangtelį ir šoninius dangtelius. Tada išimkite visus viduje esančius priedus
2. Suimkite gaminį ten, kur parodyta, išstumkite padėklą ir atsargiai padėkite įrenginį ant grindų. (Kiekvienam įrenginiui nereikia naudoti kėlimo įrangos).
3. Uždėkite laikiklį ant pagrindinio įrenginio ir pritvirtinkite jį keturiais M10×25 varžtais ir keturiomis Φ10 poveržlėmis.
4. Pakelkite gaminį į reikiamą aukštį ir laikykite jį vietoje.
5. Padėkite du atrامينius pagrindus po pagrindiniu korpusu, kaip nurodyta rodyklėje. Tada pereikite prie įrenginio montavimo etapo.



IRENGIMO ETAPAI - vadovaukitės iliustracijomis

1 etapas: atraminio pagrindo (kairiojo ir dešiniojo) montavimas

Nuėmę pagrindinį korpusą, sumontuokite du atrامينius pagrindus pagal iliustracijoje pateiktus nurodymus. Prisukite juos iš abiejų pusių dešimčia M10×20 veržliarakių ir dešimčia Φ10 poveržlių. (Pagrindiniam korpusui reikia atramos, kad jis būtų vertikalus).

- 1) Pagrindinis įrenginio korpusas
- 2) Atraminis pagrindas (dešinėje)
- 3) Atraminis pagrindas (kairėje)

2 veiksmas: turėklų pagrindo montavimas

Nuimkite turėklų pagrindą ir sumontuokite jį pagal iliustracijoje nurodytą padėtį. Kiekvienoje pusėje priveržkite keturiais M10×20 varžtais ir keturiomis Φ10 poveržlėmis. (Varžtai dar neturėtų būti priveržti).

- 1) Turėklų pagrindas (kairėje)
- 2) Turėklų pagrindas (dešinėje)
- 3) Pagrindinis įrenginio korpusas
- 4) Avarinio stabdymo kabelis

3 veiksmas: ekrano jungties montavimas

Išimkite jungtį ir sumontuokite ją parodytoje vietoje. Jungtį prie ekrano ekrano pritvirtinkite dviem M10×20 varžtais ir dviem Φ10 poveržlėmis iš kiekvienos pusės. Užveržkite varžtus.

- 1) Jungtis su ekrano ekranu

4 veiksmas: laikiklio montavimas

Pritvirtinkite laikiklį po vieną M10×20 varžtą ir po vieną Φ10 poveržlę iš kiekvienos pusės. (Šiame etape varžtų nepriveržkite).

- 1) Rankena

5 veiksmas: viršutinių turėklų (kairės ir dešinės pusės) montavimas

1. Pritvirtinkite kairįjį ir dešinįjį viršutinius turėklus ir rankenas naudodami po du M10×35 varžtus ir keturias Φ10 poveržles kiekvienoje pusėje.
2. Kairiuosius ir dešiniuosius viršutinius turėklus pritvirtinkite keturiais M8×15 varžtais ir keturiomis Φ8 poveržlėmis. Prieš tvirtindami viršutinius turėklus į šonus, sąnarį su ekranu padėkite taip, kaip parodyta.
3. Dabar galite priveržti visus anksčiau atlaisvintus varžtus.

- 1) Viršutinis turėklas (kairėje)
- 2) Viršutinis turėklas (dešinėje)
- 3) Rankena
- 4) Posūkio dangtelis

6 veiksmas: konsolės ir laidų montavimas

1. Visi konsolės laidų pluoštai eina per nurodytą angą. Pasirūpinkite, kad jie būtų stabilūs ir neišsiveržtų.
2. Kiekvieną laidų pluoštą prijunkite tokia tvarka: numerį 1 prie numerio 1, numerį 2 prie numerio 2 ir t. t. Taip prijunkite visus laidus.
- 1) Konsolė
- 2) Iš šios angos išeina visi konsolės laidų pynės. Pažymėkite laidus pagal prijungimo tvarką: numeris 1 jungiasi prie numerio 1, numeris 2 - prie numerio 2 ir t. t.
- 3) Pasukamas dangtelis

7 veiksmas: šarnyro dangčio montavimas

- Kairiajam batui tvirtinti naudojama 12 M6×12 varžtų su filipsinėmis galvutėmis
- 4 tokie patys varžtai naudojami galinei sekcijai tvirtinti.
- 1) Švytuoklės dangtelis

8 veiksmas: turėklų apsaugų ir pagrindų montavimas

1. 6 M6×12 varžtai su šešiakampėmis galvutėmis naudojami kiekvienos pusės turėklų apsaugai pritvirtinti.
2. Turėklų pagrindo apsaugai tvirtinti kiekvienoje pusėje naudojami 5 M6×12 varžtai.
- 1) Turėklų pagrindo apsauga
- 2) Turėklų pagrindo apsauga



ELEKTRONINIO SKYDELIO SCHEMA - EKRANO FUNKCIJOS

LT

Treniruočių laiptuose yra elektroninis skaitiklis su LED langeliu, kuris treniruočių metu rodo šiuos parametrus:

- **Treniruočių laikas: intervalas** 0:00-99:59 min.
- **Žingsniai:** nueitų žingsnių skaičius
- **Kalorijos:** skaitiklis didėja 1 kcal kas 5 žingsnius
- **Atstumas: intervalas** 0,0-99,99 km
- **Širdies ritmas:** 40-180 dūžių per minutę (BPM) **intervalas**
- **Treniruočių lygis: skalė** nuo 1 iki 20 (kuo žemesnis lygis, tuo didesnis pasipriešinimas ir lėtesnis tempas)
- **Matricos langas:** rodomi programos grafikai ir pagalbinių pranešimai

SKYDELIO MYGTUKŲ FUNKCIJŲ APRAŠYMAS

Pagrindinis valdymas:

- [START] - Pradėti: Įjungus maitinimą, įrenginys atlieka savikontrolę. Kai pasirodo ekranas, paspauskite [START] - laikmatis atskaičiuoja 3 sekundes ir tada prasideda treniruotė pagal pasirinktą režimą.
- [STOP] - Sustabdyti: sustabdo įrenginį ir iš naujo nustato visas rodomas vertes.
- [COOLDOWN] - Pausė: Sustabdo treniruotę (greitis = 0), bet išsaugo laiką, atstumą ir kalorijas. Dar kartą paspaudus [STOP], vertės iš naujo nustatomos ir atkuriami parengties būsenos.

Treniruočių režimo mygtukai:

- [FATBURN] - Riebalų deginimas: Įjungama svorio mažinimo programa (paspaudus [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Laipiojimas: Leidžia nustatyti kalnų treniruotės pagal nustatytus parametrus.
- [HILL INTERVAL] - Kalnų treniruočių intervalai: kalnų treniruočių režimas su reguliuojamu intensyvumu.
- [TIME] - Laiko režimas: Leidžia nustatyti treniruočių laiką (+/-), tada įjungti per [START].
- [DISTANCE] - distancijos režimas: Leidžia nustatyti atstumą (+/-), tada įjungti [START].
- [KALORIJOS] - kalorijų režimas: Leidžia nustatyti deginamų kalorijų vertę (+/-), tada paleiskite per [START].
- [+]/[-] - Greičio ir parametru reguliavimas: Didina arba mažina intensyvumo lygį (1-20). Pasirinkimo režimuose taip pat naudojamas laikui ir atstumui nustatyti.

KAIP ĮJUNGTI PRIETAISĄ

1. Įjunkite maitinimo laidą ir įjunkite priekiniame skydelyje esantį maitinimo jungiklį.
2. Baigę savikontrolę, palaukite, kol pasirodys ekranas
3. Paspauskite mygtuką [START] - prasidės 3 sekundžių atgalinis skaičiavimas ir prasidės pasirinktas treniruočių režimas

ŠIRDIES RITMO RODMENYS

- 5-10 sekundžių abiem rankomis laikykite širdies ritmo jutiklius, esančius ant kairės ir dešinės rankų turėklų.
- Jūsų pulso vertė bus rodoma lange "HEART RATE" (Širdies ritmas)

KAIP SUSTABDYTI TRENIROUOTE

- Paspauskite [STOP].
- Naudokite avarinio stabdymo jungiklį (saugos mygtuką)
- Išjunkite maitinimą pagrindiniu jungikliu
- Sustabdykite prietaisą saugiai nusileisdami laipteliais

KASDIENĖ PRIEŽIŪRA

Pedalo ir grandinės priežiūra:

Nors sunku tiksliai nustatyti, kada reikia atlikti tepimą, paprastai techninės priežiūros poreikį rodo mašinos drebėjimas arba pernelyg didelis triukšmas. Tokiais atvejais rekomenduojama:

1. nuvalyti laiptelio paviršių švaria, pūkelių nepaliekančia šluoste.
2. Nuimti kairės ir dešinės pusės šoninius dangtelius ir patikrinti grandinių tepalo būklę. Jei jos yra sausos arba jose trūksta tepalo, užtepkite specialaus tyla judantiems mechanizms skirtą tepalą.

PATYBŲ INSTRUKCIJOS

Pastabos prieš pradėdami treniruotę:

- Mašinos negalima naudoti nepertraukiamai ilgiau kaip 8 valandas per dieną.
- Didžiausias leistinas naudotojo svoris yra 150 kg.

Mokymo vadovas:

Prieš pradėdami treniruočių programą, vyresni nei 35 metų žmonės ir jaunesni žmonės, turintys antsvorio, turėtų pasikonsultuoti su gydytoju. Be to, žmonės, sergantys diabetu, turintys aukštą kraujospūdį, širdies ligų šeimoje, padidėjusį riebalų kiekį kraujyje arba ilgą laiką fiziškai neaktyvūs, prieš pradėdami treniruotis turėtų atlikti medicininę apžiūrą ir fizinio aktyvumo testą.

Medicininiai tyrimai patvirtina, kad tinkamas fizinis aktyvumas palaiko širdies ir kraujagyslių bei raumenų regeneraciją. Efektyviausia ir saugiausia treniruotis 60-85 % maksimalaus širdies susitraukimų dažnio diapazone - tai leidžia pasiekti geriausių rezultatų, o perkrovos rizika yra minimali.



MAKSIMALAUS ŠIRDIES RITMO IR TRENIROUOČIŲ ZONOS APSKAIČIAVIMAS.

35 metų amžiaus žmogaus pavyzdys:

- Didžiausias širdies susitraukimų dažnis = $220 - \text{amžius} \rightarrow 220 - 35 = 185$ tvinksniai per minutę
- Viršutinė intensyvumo riba: $185 \times 85\% = 157$ tvinksnių per minutę
- Žemutinė intensyvumo riba: $185 \times 60\% = 111$ dūžių/min
- Tikslinis širdies ritmo dažnio intervalas fizinio krūvio metu: 111-157 tvinksniai/min

Grafike pavaizduotas saugus širdies ritmo dažnio intervalas skirtingoms amžiaus grupėms

REKOMENDUOJAMAS FIZINIS AKTYVUMAS

Kaip rekomenduoja Amerikos sporto medicinos draugija sveikiems suaugusiems žmonėms:

- Pratimai, kuriuose dalyvauja didelės raumenų grupės, ritmiški ir atliekami be pertraukų
- Trukmė: nuo 20 iki 60 minučių per vieną užsiėmimą
- Dažnumas: 3-5 kartus per savaitę
- Intensyvumas: 60-80 % maksimalaus širdies susitraukimų dažnio
- Į treniruočių programą taip pat turėtų būti įtrauktos vidutinio intensyvumo jėgos treniruotės - 2 kartus per savaitę

TECHNINIAI DUOMENYS

- Didžiausias krūvis: 150 kilogramų
- Maitinimo šaltinis: 220–240VAC
- Efektyvus žingsnių skaičius: 3
- Greičio diapazonas: nuo 24 iki 168 žingsnių per minutę
- Rankinis jutiklis širdies ritmui matuoti
- Paskirtis: komercinė
- Išmatavimai sulankstyti: 162,5 × 95 × 203,5 cm
- Bendrasis svoris: 278 kg
- Grynasis svoris: 218 kg

Tipiniai valdymo sistemos gedimai

Simptomas	Galima priežastis	Koregavimo veiksmai
Ijungus matuoklio maitinimo jungiklį nerodomas joks ekranas	Netinkamai įkištas maitinimo kištukas	Vėl įkiškite kištuką
Prietaisas sustoja automatiškai, bet ekranas veikia	Automatinė sistemos apsauga	Paspauskite paleidimo mygtuką
Rodomas kodas E01	Ryšio klaida	1. Patikrinkite ryšio kabelius 2. Pakeiskite ekrano skydelį 3. Pakeiskite valdiklį
Rodomas kodas E02	Valdiklio arba solenoido rezistoriaus gedimas	1. Patikrinkite rezistoriaus kabelį 2. Patikrinkite rezistoriaus gedimą 3. Pakeiskite valdiklį
Rodomas kodas E04	Techninės įrangos perkrova	1. Patikrinkite, ar nėra rezistoriaus perkrovos 2. Pakeiskite valdiklį
Rodomas kodas E05	Programinės įrangos perkrova	1. Patikrinkite, ar perdegę rezistorius 2. Pakeiskite valdiklį
Pradėjus eksploatuoti, prietaisas veikia tik tada, kai yra žmogus, tada iš naujo nustatomas po 2 sek.	Netinkamas šviesos jutiklio prijungimas	1. Patikrinkite šviesos jutiklio jungtį 2. Pakeiskite valdymo bloką
Veikimo metu nereaguoja arba iš naujo nustatomas režimas	Galimas stabdžių gedimas / užblokuotas mechanizmas	1. Patikrinkite stabdžių būklę 2. Patikrinkite, ar mechanizmas nėra užblokuotas 3. Pakeiskite valdiklį
Neteisingas greitis	Netinkamai sumontuotas fotoelektrinis jutiklis ant disko	Patikrinkite, ar teisingai sumontuotas fotoelektrinis jutiklis
Ijungimo metu nerodomas ekranas	Trūksta jungties / pažeisti komponentai	1. Patikrinkite laidus 2. Pakeiskite maitinimo šaltinį 3. Pakeiskite valdiklį 4. Pakeiskite elektroninį skaitiklį

Nē.	Apraksts	Izmērs	Daudzu ms	Nr	Apraksts	Izmērs	Daudzu ms
1	Galvenā vienības rāmis		1	79	12X12 taustiņu slēdzis		4
2	Montējiet un metiniet augšējo kolonu		1	80	Ar kreiso roku turiet sirdsdarbības sēdekli		1
3	Kreisā roktura pamatne		1	81	Uz augšu turēts sirdsdarbības monitora rokturis		2
4	Labās rokas balsta pamatne		1	82	Apakšējais rokas sirds ritma monitors		2
5	Rokturi		2	83	Turiet sirdsdarbības sēdekli ar labo roku		1
6	Kreisais augšējais labais margas		1	84	Turiet sirdsdarbības sēdekli ar labo roku		1
7	Labais augšējais labais margas		1	85			
8	Kreisā atbalsta pamatne		1	86	Ķēdes regulēšanas vārpsta	Φ10×50,5	1
9	Labais atbalsta pamatne		1	87	Ierobežotā uzmava	Φ13×Φ11×10	2
10	Savienojiet un metiniet ķēdes regulēšanas plāksni		1	88	Atbalsta bloks tur vārpstu	Φ12*131,5	1
11	Priekšējais zobrata turētājs		1	89	Zem sānu aizsargiem		2
12	Aizmugurējais riteņu nesējs		1	90	Spraiguma atsperes		1
13	Magnētiskā vadības riteņa stiprinājuma sēdekļa montāžas metināšana		1	91	Magnētiski rezistīvais vairogs	579,8×330×2	1
14	Ritentiņa rāmja piedziņa		1	92	Pārvietojiet riteņa 1		3
15	Ekrāns		1	93	Atbalsta plāksnes uzmava	Φ15×1,5×22,5	1
16	Magnētiskā vadības riteņa kombinācija		1	94	Augšējā atbalsta plāksne		2
17	Grīdas paklāju kombinācija	50×70×10	3	95	Kreisais protektors		1
18	Nivelešanas kājiņa		2	96	PVC protektors		2
19	Universāls skrūve		2	97	Labais protektors		1
20	M16 uzgrieznis	M16	2	98	PS plāksne 1		1
21	Liela ķēžu kombinācija		2	99	PS plāksne 2		1
22	Mazā ķēdes kombinācija		1	100	Avārijas apstādināšanas slēdzis		1
23	Mazais piedziņas rīks		1	101	Fotoelektriskā sensora plāksne		2
24	5X5 atslēgas caurums		1	102	Filtra stiprinājuma plāksne	579,8×330×2	1
25	320J8 piedziņas sikсна		1	103	Mazais filtrs		1
26	Riepas rullīši		1	104	Saskarnes vadības pults		1
27	Plaukstas pārsitiena slēdzis		1	105	Elektrisko ierīču stiprinājuma plāksne	395×114×2	1
28	Kreisās puses aizsargājošā apvalka iekšpusē		1	106	Strāvas adapteris		1
29	Labās puses aizsargā		1	107	Kāpņu mašīnas apakšējā vadības paneļa		1
30	Caurspīdīgs vāks	241,8×36×18	2	108	Mūfete	Φ25×Φ12	4
31	Labās puses margas vāks		2	109	Nilona paplāksne		1
32	Sānu aizsardzība	117,4×187,9×2	2	110	Gultnis	608-D2	16
33	Priekšējais aizsargs	765×235,9×2	1	111	Universāls gultņu turētājs		4
34	Kreisā iekšējā atbalsta plāksne	319,4×254,1×2	1	112	gultnis	60	2
35	Labā iekšējā aizsargplāksne		1	113	gultnis	6800	2
36	Kreisās kājas apdares vāks	313,6×194,3×2	1	114	Sešstūra galvas skrūves ar iegrūtu galvu	M6	20
37	Labās kājas apdares vāks	316,4×195,1×2	1	115	Sešstūra galvas skrūves ar iegrūtu galvu	M6×12	3
38	Kreisais margu vāks		2	116	Sešstūra galvas skrūves ar iegrūtu galvu	M6×14	10
39	Labais kakla vāks		1	117	Sešstūra galvas skrūves ar iegrūtu galvu	M10×25	4

40	Kreisais kakla vāks		1	118	Sešstūra galvas skrūves ar iegrūtu galvu	M10×70	8
41	Augšējais aizsargs		1	119	Sešstūra skrūve	M6×12	46
42	Dekoratīvā lenta labajā pusē		1	120	Sešstūra skrūve	M6×20	12
43	Apdares sloksne kreisā pusē		1	121	Sešstūra skrūve	M10×20	3
44	Kreisais iekšējais aizsargs	1292,9×416×3	1	122	Krustveida padziļinātas sēnītes galvas skrūves	ST4.0×12	22
45	Labais iekšējais aizsargs		1	123	Sešstūra skrūve	M6×10	6
46	Atbalsta plāksne		2	124	Sešstūra skrūve	M10×35	14
47	Kreisā margas pamatnes labais vāks		1	125	Sešstūra skrūve	M8×15	1
48	Kreisā margas pamatnes kreisā vāka		1	126	Sešstūra galvas skrūve	M12×110	2
49	Ārējā apdares vāka		2	127	Sešstūra galvas skrūve	M6×12	1
50	Augšējais aizsargs		1	128	Sešstūra galvas skrūve	M12×50	8
51	Augšējā aizsarga priekšā		1	129	Sešstūra galvas skrūve	M8×25	10
52	Rieva		8	130	Sešstūra galvas skrūve	M8×30	4
53	Riepas savienojuma plāksne		8	131	Sešstūra galvas skrūve	M8×55	1
54	Pedāļa savienojuma stienis	Φ8×647	8	132	Sešstūra galvas skrūve	M10×60	1
55	Īss pedāļa savienojuma vārpsts	Φ6×556	8	133	Sešstūra galvas skrūve	M8×16	1
56	Deflektors		1	134	Piespiežamā	Φ10	48
57	Elektroshēma		1	135	Pieskrūve	Φ12	12
58	Galvenā platiņa		1	136	Pieskrūve	Φ8	16
59	shēmas plate		1	137	Prasme	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Mazā pulksteņa apakšējā daļa		1	138	Pavasara paplāksne	Φ12	8
61	Neliela elektroniska pulksteņa fiksēta plāksne	200×166	1	139	Pavasara paplāksne	Φ8	7
62	USB shēmas plate		1	140	Nilona fiksējošā uzgrieznis	M8	21
63	Skafurņa korpuss		2	141	Nilona fiksējošā uzgrieznis	M10	8
64	Savienotājs		1	142	Nilona fiksējošā uzgriežņa	M10	2
65	MASAŽAS RULLIS		1	143	Nilona fiksējošā uzgriežņa	M12	2
66	Mazs tapskrūves vārpstiņš		1	144	Šķērsvirzienā iebīdāmas sēnītes galvas skrūves	ST3,5×12	2
67	Līkums		1	145	Krustveida padziļinātas sēnītes galvas skrūves	ST3,5×12	6
68	Rokas plaukstas slēdzis rāmis		1	146	Krusta formas padziļinātas sēnītes galvas skrūves	ST3,5×12	8
69	Rokas plaukstas slēdzis		1	147	Krusteniski iebīdīti sēnītes galvas skrūves	ST4.0×12	8
70	Rokas plaukstas slēdzis ar atspēri		2	148	Krusteniski iebīdītas sēnītes galvas skrūves	ST3X12	4
71	Rokas plāksnes slēdža pamatne		1	149	Sešstūra uzgrieznis	M10	1
72	Krusta izliektas sēnītes galvas skrūves	ST3.5X12	3	150	Plakanas galvas sešstūra uzgriežņi	M	2
73	Lāpstiņveida atspēres		2	151	Sešstūra uzgrieznis	M10	4
74	Slēdža ierobežotājs		1	152	"E" gredzeni		1
75	Airis ar fiksētu vārpstu		1	153	Fiksējošie gredzeni vārpstai	Φ25	1
76	Apakšējais aizsargs	1040×759×1,5	1	154	Labās margas pamatnes labais vāks		1
77	Atslēgas shēmas plate		2	155	Labās roktura pamatnes kreisais vāks		1
78	Augšējā kreisā roka tur sirdsdarbības sēdekli		1	156	Krustveida padziļināta galviņa ar skrūvju galvu	ST4.2×15	8

Laipni lūgti mūsu produktu lietotāju grupā

Priecājamies, ka esat pievienojies mūsu aprīkojuma lietotāju rindām. Iekārtas galvenās sastāvdaļas ir rūpīgi pārbaudītas un testētas, lai nodrošinātu iespējami augstāko produkta kvalitāti.

Izmantojot šo rokasgrāmatu, jūs varēsiet pareizi veikt treniņu kāpņu uzstādīšanu, lietošanu un ikdienas apkopi. Ja lietošanas laikā rodas nepareiza darbība, mēs nodrošinām atbilstošu servisu.

SVARĪGA DROŠĪBAS INFORMĀCIJA

Pirms uzstādīšanas

Uzmanību: pirms uzstādīšanas uzmanīgi izlasiet turpmāk minētos brīdinājumus un saglabājiet tos vēlākai atsaucei.

Lūdzu, ņemiet vērā, ka pirms vingrojumu programmas uzsākšanas jākonsultējas ar ārstu, jo īpaši, ja esat vecāks par 35 gadiem vai ja jums ir iepriekš diagnosticētas veselības problēmas.

Ja fiziskās slodzes laikā jūtat sāpes krūtīs, sliktu dūšu, reiboni vai elpas trūkumu, nekavējoties pārtrauciet treniņu un pirms tā atsākšanas konsultējieties ar ārstu.

PASĀKUMI - Drošība lietošanas laikā

Lietojot šo iekārtu, vienmēr ievērojiet drošības pamatpasākumus, lai samazinātu traumu, ugunsgrēka vai iekārtas bojājumu risku.

Sīkāka informācija par drošības mehānismiem ir sniegta citās šīs rokasgrāmatas sadaļās. Lūdzu, uzmanīgi izlasiet tās un ievērojiet visus ieteikumus.

Drošības noteikumi ietver:

- Pirms iekārtas uzstādīšanas un lietošanas izlasiet visu rokasgrāmatu. Pievērsiet uzmanību visiem marķējumiem uz iekārtas.
- Neļaujiet bērniem vai personām, kas nav pazīstamas ar iekārtas darbību, atrasties uz tās vai tās tuvumā. Neatstājiet bērnus bez uzraudzības iekārtas tuvumā.
- Šo aprīkojumu var lietot bērni vecumā no 8 gadiem un personas ar samazinātām fiziskām, sensorālām vai garīgām spējām tikai uzraudzībā. Bērni nedrīkst spēlēties ar ierīci vai veikt tās apkopi bez pieaugušo uzraudzības.
- Pārliecinieties, ka visi lietotāji valkā piemērotu apģērbu un apavus - jāizvairās no vaļīga apģērba. Nav ieteicami apavi ar papēžiem vai ādas zoli. Notīriet no zolēm netīrumus un oļus. Gariem matiņiem jābūt sasietiem.
- Neatstājiet ierīci bez uzraudzības, kad tā ir ieslēgta. Izslēdziet ierīci no tīkla, kad tā netiek lietota, pirms tīrīšanas vai apkopes.
- Izmantojiet tikai komplektā iekļauto strāvas adapteri un pievienojiet to piemērotā kontaktligzdā, kā norādīts uz ierīces.
- Pievērsiet īpašu uzmanību ierīces montāžai un demontāžai.
- Pirms pirmās lietošanas reizes izlasiet, izprotiet un pārbaudiet avārijas apturēšanas procedūras.
- Izvietojiet strāvas vadu tā, lai to nevarētu sastūmt, saspiest vai sabojāt ar priekšmetiem, tostarp ierīci.

Ventilācija un ierīces novietojums

- Nodrošiniet atbilstošu ventilāciju - nenovietojiet ierīces virspusē neko tādu, kas varētu aizsprostot ventilācijas atveres.
- Uzstādiet un izmantojiet ierīci uz stabilas, līdzenas virsmas.
- Pārliecinieties, ka iekārta atrodas vismaz 1 metra attālumā no sienām vai citiem objektiem sānos un 2 metru attālumā aizmugurē (skreļņiem pielāgojiet atbilstoši).
- Uzturiet kāpņu treniņieri pietiekamā attālumā no citām iekārtām.

Aizsardzība pret ūdeni un mitrumu

- Sargājiet ierīci no ūdens un mitruma.
- Neizmantojiet ierīci mitrās telpās.
- Neizmantojiet ierīci, ja tās vads vai kontaktdakša ir bojāta, nedarbojas pareizi, ir nomesta, bojāta vai pakļauta ūdens iedarbībai. Šādos gadījumos nekavējoties sazinieties ar servisa dienestu.
- Nelietojiet iekārtu, ja izmantojat aerosola aerosolus vai skābekli.

Tehniskā apkope un ekspluatācija

- Regulāri veiciet iekārtas apkopi, lai nodrošinātu tās darba kārtībā.
- Pirms lietošanas pārbaudiet, vai iekārta nav bojāta, nodilusi vai nav atslābušas detaļas, un, ja nepieciešams, salabojiet, nomainiet vai pievelciet.
- Lietotāja svara ierobežojums: šo ierīci nedrīkst lietot personas, kuru svars pārsniedz 150 kg (330 mārciņas).
- Ierīce nav paredzēta izmantošanai ārpus telpām.
- Nemēģiniet paši veikt iekārtas apkopi, izņemot saskaņā ar šajā rokasgrāmatā sniegtajiem apkopes norādījumiem.

Rīcība lietošanas laikā

- Neievietojiet un nenovietojiet nekādus priekšmetus ierīces atverēs.
- Turiet rokas tālāk no kustīgajām detaļām.
- Nenovietojiet nekādus priekšmetus uz roku balstiem, rokturiem, konsoles vai aizsargpārsegumiem.
- Neatbalstieties, nevelciet un nevelciet ierīci, kad tā ir ieslēgta.



Atsevišķas sastāvdaļas:

1. Displeja ekrāns
2. Manuālais sirdsdarbības ritma monitors (kreisajā pusē)
3. Manuālais sirdsdarbības ritma monitors (pa labi)
4. Augšējā marga (pa kreisi)
5. Augšējā marga (labajā pusē)
6. Margu pamatne (pa kreisi)
7. Margu pamatne (labajā pusē)
8. Roku treniņieris
9. Pakāpiens
10. Pakāpiena savienojuma plāksne
11. Pakāpiena kurpe (labajā pusē)
12. Pretslīdošs protektors (pa labi)
13. Kurpe (pa kreisi)
14. Neslīdoša kāju plāksne (kreisā)
15. Atbalsta bāze
16. Galvenais korpuss
17. Stiprinājuma elements



Iepakojuma saturs

1. Galvenās vienības korpuss
2. Atbalsta bāze (labajā pusē)
3. Augšējā marga (labajā pusē)
4. Augšējā marga (pa kreisi)
5. Atbalsta bāze (kreisā)
6. Stiprinājuma elements
7. Margu margu pamatnes vāks (pa kreisi)
8. Margu margu pamatnes aizsargs
9. Margu margu pamatnes aizsargs (pa labi)
10. Margu margu pārsegs
11. Margu turētājs
12. Roktura pamatne (labajā pusē)
13. Margu pamatne (kreisā)
14. Savienojums ar displeja ekrānu
 - Lietošanas instrukcija
 - Strāvas padeves kabelis
 - Tehnisko piederumu komplekts



IERĪCES IZPAKOŠANAS DARBĪBAS

1. Noņemiet koka kastes augšējo vāku un sānu vākus. Pēc tam izņemiet visus iekšpusē esošos piederumus.
2. Paņemiet izstrādājumu vietā, kur parādīts, izvelciet paliktņi un uzmanīgi novietojiet ierīci uz grīdas. (Katrai ierīcei nav nepieciešams izmantot pacelšanas aprīkojumu.)
3. Uzlieciet kronšteinu uz galvenās vienības un nostipriniet to ar četrām M10 × 25 skrūvēm un četrām Ø10 paplāksnēm.
4. Paceliet izstrādājumu atbilstošā augstumā un turiet to vietā.
5. Novietojiet abas atbalsta pamatnes zem galvenā korpusa - kā norādīts ar bultiņu. Pēc tam pārejiet uz ierīces uzstādīšanas posmu.



UZSTĀDĪŠANAS KĀRTĪBA - sekojiet ilustrācijām

1. posms: Atbalsta pamatnes (kreisās un labās) uzstādīšana

Pēc galvenā korpusa noņemšanas uzstādiet abas atbalsta pamatnes saskaņā ar ilustrācijā sniegtajiem norādījumiem. Pieskrūvējiet tos katrā pusē ar desmit M10×20 sešstūra skrūvēm un desmit Ø10 paplāksnēm. (Galvenajam korpusam nepieciešams atbalsts, lai tas būtu vertikāls).

- 1) Ierīces galvenais korpuss
- 2) Atbalsta bāze (labajā pusē)
- 3) Atbalsta bāze (pa kreisi)

2. solis: margu pamatnes uzstādīšana

Noņemiet margu pamatni un uzstādiet to atbilstoši attēlā norādītajai pozīcijai. Pievelciet abās pusēs ar četrām M10×20 skrūvēm un četrām Ø10 paplāksnēm. (Skrūves vēl nav jāpievelk).

- 1) Margu pamatne (pa kreisi)
- 2) Margu pamatne (labajā pusē)
- 3) Vienības galvenais korpuss
- 4) Avārijas apturēšanas kabelis

posms: Displeja savienojuma uzstādīšana

Noņemiet savienojumu un uzstādiet to norādītajā vietā. Savienojumu pie displeja ekrāna piestipriniet ar divām M10×20 skrūvēm un divām Ø10 paplāksnēm katrā pusē. Pievelciet skrūves.

- 1) Savienojums ar displeja ekrānu

Solis Nr. 4: turētāja montāža

Piestipriniet turētāju ar vienu M10×20 skrūvi un vienu Ø10 paplāksni katrā pusē. (Šajā posmā skrūves nav jāpievelk).

- 1) Rokturis

Solis Nr. 5: Augšējo rokturu (kreisā un labā pusē) uzstādīšana

1. Piestipriniet kreiso un labo augšējo margu un rokturus, izmantojot divas M10×35 skrūves un četras Ø10 paplāksnes katrā pusē.
2. Piestipriniet kreiso un labo augšējo margu, izmantojot četras M8×15 skrūves un četras Ø8 paplāksnes. Pirms augšējo margu sānu nostiprināšanas novietojiet savienojumu ar displeju, kā parādīts attēlā.
3. Tagad varat pievilkt visas iepriekš atlaistās skrūves.

- 1) Augšējais margas (kreisais)
- 2) Augšējā marga (pa labi)
- 3) Rokturis
- 4) Pivota pārsegs

Solis Nr. 6: Konsoles un vadu montāža

1. Visas konsoles vadu instalācijas iziet caur norādīto atveri. Uzmanieties, lai tās būtu stabilas un neizkrist.
2. Pievienojiet katru instalāciju atbilstoši secībai: numuru 1 pie numura 1, numuru 2 pie numura 2 un tā tālāk. Šādi savienojiet visus vadus.
 - 1) Konsole
 - 2) Visas konsoles vadu instalācijas iziet no šīs atveres. Marķējiet vadus atbilstoši savienošanas secībai: numurs 1 savienojas ar numuru 1, numurs 2 - ar numuru 2 utt.
 - 3) Pivot pārsegs

7. solis: šarnīra vāka uzstādīšana

- Kreisā bagāžnieka stiprināšanai tiek izmantotas 12 M6×12 skrūves ar Filipa galviņu.
- 4 tādas pašas skrūves tiek izmantotas aizmugurējās daļas montāžai.
- 1) šarnīra pārsegs

8. posms: margu aizsargu un pamatnes montāža

1. 6 M6×12 skrūves ar sešstūra galviņu tiek izmantotas, lai uzstādītu margu aizsargu katrā pusē.
2. Roktura pamatnes aizsarga montāžai katrā pusē izmantojiet 5 M6×12 skrūves.
 - 1) Roktura pamatnes aizsargs
 - 2) Margu margu pamatnes aizsargs



ELEKTRONISKĀ PANEĻA SHĒMA - DISPLEJA FUNKCIJAS

LV

Kāpņu treniņieris ir aprīkots ar elektronisku skaitītāju ar LED logu, kas treniņa laikā parāda šādus parametrus:

- **Treniņa laiks:** diapazons 0:00-99:59 minūtes.
- **soļi:** veikto soļu skaits
- **Kalorijas:** skaitītājs palielinās par 1 kcal ik pēc 5 soļiem.
- **Attālums:** diapazons 0,0-99,99 km
- **Sirdsdarbība:** diapazons 40-180 sitieni minūtē (BPM).
- **Treniņu līmenis:** skala no 1 līdz 20 (jo zemāks līmenis, jo lielāka pretestība un lēnāks temps).
- **Matricas logs:** parāda programmas grafiku un atbalsta ziņojumus.

PANEĻA POGU FUNKCIJU APRAKSTS

Pamata vadība:

- [START] - Sākums: Kad ir pievienots strāvas padeves avots, ierīce veic pašpārbaudi. Kad parādās ekrāns, nospiediet [START] - taimeris atskaita 3 sekundes, un pēc tam sākas treniņš atbilstoši izvēlētajam režīmam.
- [STOP] - Stop: apstādina ierīci un atiestata visas parādītās vērtības.
- [COOLDOWN] - Pauze: Pārtrauc treniņu (ātrums = 0), bet saglabā laiku, attālumu un kalorijas. Vēlreiz nospiežot [STOP], vērtības tiek atiestatītas un tiek atjaunots gatavības režīms.

Treniņa režīma pogas:

- [FATBURN] - Tauku dedzināšana: Svara samazināšanas programmas aktivizēšana (pēc nospiešanas [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Kāpšana: Ļauj iestatīt kalnu treniņu atbilstoši definētajiem parametriem.
- [HILL INTERVAL] - Kalnu treniņu intervāli: kalnains treniņu režīms ar regulējamu intensitāti.
- [TIME] - Laika režīms: Ļauj iestatīt treniņa laiku (+/-) un pēc tam aktivizēt, izmantojot [START].
- [DISTANCE] - distances režīms: Ļauj iestatīt distanci (+/-), pēc tam aktivizēt ar [START].
- [KALORIJA] - Kaloriju režīms: Atļauj iestatīt sadedzināmo kaloriju vērtību (+/-), pēc tam iedarbiniet, izmantojot [START].
- [+]/[-] - Ātruma un parametru regulēšana: Palielina vai samazina intensitātes līmeni (1-20). Atlases režīmos to izmanto arī laika un attāluma iestatīšanai.

KĀ IEDARBINĀT IERĪCI

1. Pievienojiet strāvas vadu un ieslēdziet strāvas slēdzi, kas atrodas uz priekšējā paneļa.
2. Kad pašpārbaude ir pabeigta, pagaidiet, līdz parādīsies ekrāns.
3. Nospiediet pogu [START] - sāksies 3 sekunžu atpakaļskaitīšana un sāksies izvēlētais treniņa režīms.

SIRDSDARBĪBAS FREKVENCES NOLASĪŠANA

- Ar abām rokām turiet sirdsdarbības sensorus, kas atrodas uz kreisās un labās rokas margām, 5-10 sekundes.
- Pūša vērtība tiks parādīta logā "HEART RATE" (Sirdsdarbība).

VEIDI, KĀ PĀRTRAUKT TREIŅU

- Nospiediet [STOP].
- Izmantojiet avārijas apturēšanas slēdzi (drošības pogu)
- Izslēdziet strāvas padevi ar galveno slēdzi
- Apstādiniet ierīci, droši nolaižoties pa pakāpieniem.

IKDIENAS APKOPE

Pedāļa un ķēdes apkope:

Lai gan ir grūti precīzi noteikt, kad jāveic eļļošana, parasti par tehniskās apkopes nepieciešamību liecina mašīnas kratīšanās vai pārmērīgs troksnis. Šādos gadījumos ieteicams:

1. noslaucīt pakāpiena virsmu ar tīru drānu, kas neveido plūksnas.
2. Noņemt sānu vākus kreisajā un labajā pusē, lai pārbaudītu ķēdes eļļošanas līdzekļa stāvokli. Ja tās ir sausas vai tajās trūkst smērvielas, uzklāiet speciālu klusu smērvielu, kas paredzēta kustīgiem mehānismiem.

VINGRINĀJUMU VEIKŠANAS INSTRUKCIJAS

Piezīmes pirms treniņa uzsākšanas:

- Iekārtu nedrīkst lietot nepārtraukti ilgāk par 8 stundām dienā.
- Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars ir 150 kg.

Mācību rokasgrāmata:

Cilvēkiem, kas vecāki par 35 gadiem, un jaunākiem cilvēkiem ar lieko svaru pirms treniņu programmas uzsākšanas jākonsultējas ar savu ārstu. Turklāt cilvēkiem ar cukura diabētu, augstu asinsspiedienu, sirds slimībām ģimenes anamnēzē, paaugstinātu tauku līmeni asinīs vai ilgstošu fizisko aktivitāšu trūkumu pirms treniņu uzsākšanas jāveic medicīniskā pārbaude un fiziskās slodzes tests.

Medicīniskie pētījumi apstiprina, ka pietiekamas fiziskās aktivitātes veicina sirds un asinsvadu un muskuļu reģenerāciju. Visefektīvāk un drošāk ir trenēties 60-85 % robežās no maksimālā sirdsdarbības frekvences - tas ļauj sasniegt vislabākos rezultātus ar minimālu pārslodzes risku.



APRĒKINĀT SAVU MAKSIMĀLO SIRDSDARBĪBAS FREKVENCI UN TREIŅU ZONU.

Piemērs 35 gadus vecam cilvēkam:

- Maksimālais sirdsdarbības ātrums = 220 - vecums → 220 - 35 = 185 sitieni/min.
- Augšējā intensitātes robeža: 185 × 85 % = 157 sitieni/min.
- Apakšējā intensitātes robeža: 185 × 60% = 111 sitieni/min.
- Mērķa sirdsdarbības frekvences diapazons treniņa laikā: 111-157 sitieni/min.

Diagrammā parādīts drošs sirdsdarbības frekvences diapazons dažādām vecuma grupām.

IETEICAMĀ FIZISKĀ AKTIVITĀTE

Saskaņā ar Amerikas Sporta medicīnas biedrības ieteikumiem veseliem pieaugušajiem:

- Vingrinājumi, kuros iesaistītas lielas muskuļu grupas, ritmiski un tiek veikti bez pārtraukuma.
- ilgums: 20 līdz 60 minūtes vienā nodarbībā
- Biežums: 3-5 reizes nedēļā
- Intensitāte: 60%-80% no maksimālā sirdsdarbības ātruma
- Treniņu programmā jāiekļauj arī vidēji intensīvi spēka treniņi - 2 reizes nedēļā.

TEHNISKIE DATI

- Maksimālā slodze: 150 kilogrami
- Enerģijas padeve: 220–240VAC
- Efektīvais soļu skaits: 3
- Ātruma diapazons: 24 līdz 168 soļi minūtē
- Rokā turams sensors sirdsdarbības frekvences mērīšanai
- Mērķis: komerciāls
- Izmēri salocītā veidā: 162,5 × 95 × 203,5 cm.
- Bruto svars: 278 kg
- Neto svars: 218 kg

Tipiski vadības sistēmas defekti

Simptoms	Iespējamais cēlonis	Korektīvi pasākumi
Nav displeja, kad ir ieslēgts skaitītāja barošanas slēdzis	Nepareizi ievietota strāvas kontaktdakša	Atkārtoti pievienojiet kontaktdakšu
Ierīce automātiski apstājas, bet displejs darbojas	Sistēmas automātiskā aizsardzība	Nospiediet starta pogu
Tiek parādīts kods E01	Komunikācijas kļūda	1. Pārbaudiet sakaru kabelus 2. Nomainiet displeja paneli 3. Nomainiet kontrolieri
Displeja kods E02	Kontroliera vai solenoīda rezistora atteice	1. Pārbaudiet rezistora kabeli 2. Pārbaudīt rezistora defektu 3. Nomainiet kontrolieri
Tiek parādīts kods E04	Aparatūras pārslodze	1. Pārbaudiet, vai rezistors nav pārslogots 2. Nomainiet kontrolieri
Parādās kods E05	Programmatūras pārslodze	1. Pārbaudiet, vai nav izdegusi pretestība 2. Nomainiet kontrolieri
Pēc nodošanas ekspluatācijā ierīce darbojas tikai tad, kad ir klāt cilvēks, tad pēc 2 sek.	Nepareizs gaismas sensora savienojums	1. Pārbaudiet gaismas sensora savienojumu 2. Nomainiet vadības bloku
Darbības laikā nav reakcijas vai atiestatīšana	Iespējama bremžu kļūme/aizbloķēts mehānisms	1. Pārbaudiet bremžu stāvokli 2. Pārbaudiet, vai mehānisms nav bloķēts 3. Nomainiet kontrolieri
Nepareizs ātrums	Nepareiza fotoelektriskā sensora montāža uz diska	Pārbaudiet fotoelektriskā sensora pareizu uzstādīšanu
Palaišanas laikā nav displeja	Trūkst savienojuma / bojāti komponenti	1. Pārbaudiet vadu savienojumu 2. Nomainiet barošanas avotu 3. Nomainiet kontrolieri 4. Nomainiet elektronisko skaitītāju

Nee.	Beschrijving	Grootte	Aantal	Nr.	Beschrijving	Afmeting	Aantal
1	Frame hoofdunit		1	79	12X12 sleutelschakelaar		4
2	Monteer en las de bovenste kolom		1	80	Houd de hartslagenzitting met de linkerhand vast		1
3	Linkerhandgreepbasis		1	81	Handbediende hartslagmeter		2
4	Rechterhandgreepbasis		1	82	Onderste hand-held hartslagmeter		2
5	Handgreep		2	83	Houd de hartslagzitting in de rechterhand vast		1
6	Linker bovenste rechterhandgreep		1	84	Houd de hartslagzitting vast met de rechterhand		1
7	Rechterhandgreep rechtsboven		1	85			
8	Linker steunvoet		1	86	Kettingstelmachine	Φ10×50,5	1
9	Rechter steunvoet		1	87	Begrenzingsbus	Φ13×Φ11×10	2
10	Monteer en las de kettingafstelplaat		1	88	Het spanrolblok houdt de as vast	Φ12*131,5	1
11	Voorste tandwielhouder		1	89	Onder de zijbescherming		2
12	Achterste bagagedrager		1	90	Spiraalveer		1
13	Assemblage lassen van bevestigingszitting voor magnetisch stuurwiel		1	91	Magnetoresistieve afscherming	579,8 × 330 × 2	1
14	Aandrijving van het poelleframe		1	92	Beweeg wiel 1		3
15	Scherf weergeven		1	93	Steunplaatbus	Φ15×1,5×22,5	16
16	Magnetische stuurwielcombinatie		1	94	Bovenste steunplaat		2
17	Vloermatcombinatie	50×70×10	3	95	Linker loopvlak		1
18	Nivelleervoet		2	96	PVC loopvlak		2
19	Universele bout		2	97	Rechter loopvlak		1
20	M16 moer	M16	2	98	PS-plaat 1		1
21	Grote kettingcombinatie		2	99	PS-plaat 2		1
22	Kleine kettingcombinatie		1	100	Noodstop-schakelaar		1
23	Kleine aandrijftandwiel		1	101	Foto-elektrische sensorplaat		2
24	5X5 sleutelgat		1	102	Filterbevestigingsplaat	579,8 × 330 × 2	1
25	320J8 aandrijfriem		1	103	Klein filter		1
26	Tussenwiel		1	104	Touchscreen-controller		1
27	Handklapschakelaarbasis		1	105	Bevestigingsplaat voor elektrische apparaten	395 × 114 × 2	1
28	Binnenkant linker schild		1	106	Voedingsadapter		1
29	Binnenin de rechter beschermkap		1	107	Onderste bedieningspaneel van de trapmachine		1
30	Transparante afdekking	241,8×36×18	2	108	Hoes	Φ25 × Φ12	4
31	Rechter leuningafdekking		2	109	Nylon sluitplaatje		16
32	Zijbescherming	117,4 × 187,9 × 2	2	110	Lager	608-D22	16
33	Voorbescherming	765×235,9×2	1	111	Universele lagerzitting		4
34	Linker binnenste beschermplaat van steunpoot	319,4 × 254,1 × 2	1	112	lager	6005	2
35	Rechter binnenste beschermplaat van steunpoot		1	113	lager	6800	2
36	Afdekking linkerpoot	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Zeskantige schroeven met verzonken kop	M6×12	20
37	Afdekking rechterpoot	316,4×195,1×2	1	115	Zeskantige schroeven met verzonken kop	M6×12	38
38	Linker leuningafdekking		2	116	Zeskantige verzonken kopschroeven	M6×14	10
39	Rechter nekbescherming		1	117	Zeskantschroeven met verzonken kop	M10×25	4

40	Linker nekdeksel		1	118	Zeskantschroeven met verzonken kop	M10×70	8
41	Bovenschild		1	119	Inbusbout	M6×12	46
42	Afwerkingsstrip rechts		1	120	Inbusbout	M6×20	12
43	Afwerkingsstrip links		1	121	Inbusbout	M10×20	34
44	Linker binnenste beschermkap	1292,9×416×3	1	122	Kruisverzonken paddenstoelkop tapschroeven	ST4.0×12	22
45	Rechter binnenbescherming		1	123	Inbusbout	M6×10	6
46	Steunplaat		2	124	Inbusbout	M10×35	14
47	Rechter afdekking van linker leuningbasis		1	125	Inbusbout	M8×15	10
48	Linker afdekking van linker leuningbasis		1	126	Zeskantbout met platte kop	M12×110	2
49	Buitenbekleding		2	127	Zeskantbout met inbuskop	M6×12	10
50	Bovenste afscherming		1	128	Zeskantbout met inbuskop	M12×50	8
51	Voor de bovenste afscherming		1	129	Zeskantbout met inbuskop	M8×25	10
52	Profiel		8	130	Zeskantbout met inbuskop	M8×30	4
53	Tredverbindingssplaat		8	131	Zeskantbout met inbuskop	M8×55	1
54	Pedaalverbindingstang	Φ8×647	8	132	Zeskantbout met inbuskop	M10×60	1
55	Korte verbindingas voor pedaal	Φ6×556	8	133	Zeskantbout met inbuskop	M8×16	1
56	Baffle		1	134	Sluistring	Φ10	48
57	Printplaat		1	135	Sluistring	Φ12	12
58	Hoofdprintplaat		1	136	Sluistring	Φ8	16
59	printplaat		1	137	Sluistring	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Onderste kast van klein horloge		1	138	Veerring	Φ12	8
61	Vaste plaat van klein elektronisch horloge	200×166×4	1	139	Veerring	Φ8	7
62	USB-printplaat		1	140	Nylon borgmoer	M8	21
63	Luidsprekerbehuizing		2	141	Nylon borgmoer	M10	8
64	Connector		1	142	Nylon borgmoer	M10	2
65	MASSAGE ROLLER		1	143	Nylon borgmoer	M12	2
66	Kleine penas		1	144	Kruisverzonken paddenstoelkop-zelfborende schroeven	ST3,5×12	26
67	Buigplaat		1	145	Kruisverzonken paddenstoelkop schroeven	ST3,5×12	6
68	Handklapschakelaarframe		1	146	Kruisverzonken paddenstoelkop tapschroeven	ST3,5×12	8
69	Handklapschakelaarhouder		1	147	Kruisverzonken paddenstoelkop tapschroeven	ST4.0×12	8
70	Handklapschakelaar veer		2	148	Kruisverzonken paddenstoelkop-tapbouten	ST3X12	4
71	Handplaat schakelaar basisplaat		1	149	Zeskantmoer	M10	1
72	Kruisverzonken paddenstoelkop zelftappende schroeven	ST3.5X12	3	150	Vlakke zeskantmoeren met klinknagel	M8	2
73	Paddle-veer		2	151	Zeskantmoer	M10	4
74	Schakelaar eindstop		1	152	"E"-ringen		16
75	Vaste peddelas		1	153	borgringen voor as	Φ25	1
76	Onderste beschermkap	1040×759×1,5	1	154	Rechter afdekking van rechter leuningbasis		1
77	Sleutelprintplaat		2	155	Linker afdekking van rechter handrailbasis		1
78	De linkerhand houdt de hartslagzitting vast		1	156	Kruisverzonken panhead boorschroef	ST4.2×15	8

Welkom bij de gebruikersgroep van onze producten

Het verheugt ons dat u zich bij de gebruikers van onze apparatuur hebt gevoegd. De belangrijkste onderdelen van de apparatuur zijn streng gecontroleerd en getest om de hoogst mogelijke productkwaliteit te garanderen.

Met behulp van deze handleiding kunt u de installatie, het gebruik en het dagelijks onderhoud van de hometrapp correct uitvoeren. In het geval van een storing tijdens het gebruik, bieden wij de juiste service.

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSGEGEVINGEN

Voor installatie

Let op: lees de volgende waarschuwingen zorgvuldig door voordat u het toestel installeert en bewaar ze voor later gebruik.

Denk eraan dat u uw arts moet raadplegen voordat u met een trainingsprogramma begint - vooral als u ouder dan 35 bent of een eerder gediagnosticeerde medische aandoening hebt.

Als u pijn op de borst, misselijkheid, duizeligheid of kortademigheid ervaart tijdens het trainen, stop dan onmiddellijk met trainen en raadpleeg uw arts voordat u verder gaat.

VOORZORGSMATREGELEN - Veiligheid tijdens gebruik

Volg altijd de basisveiligheidsmaatregelen bij het gebruik van deze apparatuur om het risico op letsel, brand of schade aan de apparatuur te minimaliseren.

Gedetailleerde informatie over veiligheidsmechanismen vindt u in andere hoofdstukken van deze handleiding. Lees ze aandachtig en volg alle aanbevelingen op.

Veiligheidsregels omvatten:

- Lees de hele handleiding voordat u de apparatuur installeert en gebruikt. Let op alle markeringen op de apparatuur.
- Laat kinderen of personen die niet bekend zijn met de werking van het apparaat niet op of in de buurt van het apparaat staan. Laat kinderen niet zonder toezicht in de buurt van de apparatuur.
- Dit apparaat kan worden gebruikt door kinderen van 8 jaar en ouder en mensen met verminderde fysieke, zintuiglijke of mentale vermogens, maar alleen onder toezicht. Kinderen mogen niet met het apparaat spelen of het onderhouden zonder begeleiding van een volwassene.
- Zorg ervoor dat alle gebruikers geschikte kleding en schoeisel dragen - losse kleding moet worden vermeden. Schoenen met hakken of leren zolen worden afgeraden. Verwijder vuil en steentjes van de zolen. Lang haar moet worden vastgebonden.
- Laat het apparaat niet onbeheerd achter als het ingeschakeld is. Haal de stekker uit het stopcontact als u het apparaat niet gebruikt, schoonmaakt of onderhoudt.
- Gebruik alleen de meegeleverde voedingsadapter en steek deze in een geschikt geaard stopcontact zoals aangegeven op het apparaat.
- Wees extra voorzichtig bij het monteren en demonteren van het apparaat.
- Lees, begrijp en test de noodstopprocedures voor het eerste gebruik.
- Leid het netsnoer zodanig dat het niet kan worden vertrapt, geplet of beschadigd door voorwerpen - inclusief het apparaat.

Ventilatie en plaatsing van het apparaat

- Zorg voor voldoende ventilatie - plaats niets op het apparaat dat de ventilatieopeningen kan blokkeren.
- Monteer en gebruik het apparaat op een stabiele, vlakke ondergrond.
- Zorg ervoor dat de apparatuur minstens 1 meter verwijderd is van muren of andere objecten aan de zijkanten en 2 meter aan de achterkant (voor loopbanden, pas dit dienovereenkomstig aan).
- Houd de TRAPLOOPAPPARAAT op voldoende afstand van andere apparatuur.

Bescherming tegen water en vocht

- Houd het apparaat uit de buurt van water en vocht.
- Gebruik het apparaat niet in natte ruimtes.
- Gebruik het apparaat niet als het snoer of de stekker beschadigd is, niet goed werkt, gevallen of beschadigd is of aan water is blootgesteld. Neem in dergelijke gevallen onmiddellijk contact op met de serviceafdeling.
- Gebruik de apparatuur niet tijdens het gebruik van spuitbussen of zuurstof.

Onderhoud en bediening

- Onderhoud uw apparatuur regelmatig om ervoor te zorgen dat deze goed werkt.
- Inspecteer de apparatuur voor gebruik op schade, slijtage of losse onderdelen en repareer, vervang of draai deze indien nodig vast.
- Maximumgewicht gebruiker: personen die meer dan 150 kg (330 lbs) wegen, mogen dit apparaat niet gebruiken.
- Het apparaat is niet bedoeld voor gebruik buitenshuis.
- Probeer het apparaat niet zelf te repareren, behalve volgens de onderhoudsinstructies in deze handleiding.

Gedrag tijdens gebruik

- Steek of plaats geen voorwerpen in de openingen van het apparaat.
- Houd uw handen uit de buurt van bewegende onderdelen.
- Plaats geen voorwerpen op de armleuningen, handgrepen, console of beschermkappen.
- Leun niet op het apparaat en duw of trek er niet aan als het ingeschakeld is.



Afzonderlijke onderdelen:

1. Beeldscherm
2. Handmatige hartslagmonitor (links)
3. Handmatige hartslagmonitor (rechts)
4. Bovenste leuning (links)
5. Bovenste leuning (rechts)
6. Handrailvoet (links)
7. Handrailvoet (rechts)
8. HANDTRAINER
9. Trede
10. Trede-aansluitplaat
11. Treeplank (rechts)
12. Antislipprofiel (rechts)
13. Schoen (links)
14. Antislip voetplaat (links)
15. Steunvoet
16. Hoofdgedeelte
17. Bevestigingselement



Inhoud verpakking

1. Hoofddeelte
2. Steunvoet (rechts)
3. Bovenste leuning (rechts)
4. Bovenste leuning (links)
5. Steunvoet (links)
6. Bevestigingselement
7. Leuningvoetbeschermer (links)
8. Leuningvoetbeschermer
9. Leuningvoetbeschermer (rechts)
10. Leuningafdekking
11. Leuninghouder
12. Leuningvoet (rechts)
13. Leuningvoet (links)
14. Verbinding met beeldscherm
 - Gebruiksaanwijzing
 - Voedingskabel
 - Kit met technische accessoires



STAPPEN VOOR HET UITPAKKEN VAN HET APPARAAT

1. Verwijder de bovenklep en de zijkappen van de houten kist. Verwijder vervolgens alle accessoires binnenin
2. Pak het product vast waar afgebeeld, schuif de pallet naar buiten en plaats het apparaat voorzichtig op de vloer. (Het gebruik van hefapparatuur is niet vereist voor elk apparaat.
3. Plaats de beugel op de hoofdeenheid en zet deze vast met vier M10×25 schroeven en vier sluitringen van Ø10.
4. Til het product op tot de juiste hoogte en houd het op zijn plaats
5. Plaats de twee steunvoeten onder het hoofddeelte - zoals aangegeven door de pijl. Ga vervolgens verder met de installatiefase van het apparaat.



INSTALLATIESTAPPEN - volg de illustraties

Stap 1: Installatie van de steunvoeten (links en rechts)

Nadat u de behuizing hebt verwijderd, installeert u de twee steunvoeten volgens de instructies in de illustratie. Schroef ze aan elke kant vast met tien M10×20 inbusschroeven en tien Ø10 sluitringen. (Het hoofddeelte heeft ondersteuning nodig om verticaal te blijven).

- 1) Hoofddeelte van het apparaat
- 2) Steunvoet (rechts)
- 3) Steunvoet (links)

Stap 2: De leuningvoet installeren

Verwijder de leuningvoet en installeer deze volgens de positie die is aangegeven in de illustratie. Draai aan elke kant vast met vier M10×20 bouten en vier Ø10 ringen. (Bouten moeten nog niet worden vastgedraaid).

- 1) Leuningvoet (links)
- 2) Leuningvoet (rechts)
- 3) Hoofddeelte van de eenheid
- 4) Kabel naar noodstop

Stap 3: De weergavescharnier installeren

Verwijder de verbinding en installeer deze op de aangegeven plaats. Bevestig de verbinding aan het beeldscherm met twee M10×20 schroeven en twee Ø10 ringen aan elke kant. Draai de schroeven vast.

- 1) Verbinding met beeldscherm

Stap 4: De houder monteren

Bevestig de houder met één M10×20 schroef en één Ø10 ring aan elke kant. (Draai de schroeven in dit stadium nog niet vast).

- 1) Handgreep

Stap 5: Installeren van de bovenste leuningen (links en rechts)

1. Bevestig de linker en rechter bovenste leuningen en handgrepen met twee M10×35 bouten en vier Ø10 ringen aan elke kant.
2. Bevestig de linker en rechter bovenste leuningen met vier M8×15 bouten en vier Ø8 ringen. Voordat u de bovenste leuningen zijdelings bevestigt, plaatst u de verbinding met het display zoals afgebeeld.

3. U kunt nu alle eerder loszittende schroeven vastdraaien.

- 1) Bovenste leuning (links)
- 2) Bovenste leuning (rechts)
- 3) Handgreep
- 4) Draaikap

Stap 6: Montage van de console en bedrading

1. Alle kabelbomen van de console gaan door de aangegeven opening. Houd ze stabiel zodat ze er niet uit kunnen vallen.
2. Sluit elke kabelboom aan in deze volgorde: nummer 1 op nummer 1, nummer 2 op nummer 2 enzovoort. Sluit alle draden op deze manier aan.

- 1) Console
- 2) Alle kabelbomen van de console komen uit deze poort. Label de draden volgens de volgorde van aansluiting: nummer 1 op nummer 1, nummer 2 op nummer 2 enzovoort.
- 3) Draaikap

Stap 7: De scharnierende afdekking installeren

- 12 M6×12 kruiskopschroeven worden gebruikt om de linkerkap te monteren.
- 4 van dezelfde schroeven worden gebruikt om het achterste gedeelte te monteren.

- 1) Draaideksel

Stap 8: Montage van leuningbeschermers en voetstukken

1. Er worden 6 M6×12 inbusschroeven gebruikt om de leuningbeschermer aan elke kant te monteren.

2. Gebruik 5 M6×12-schroeven aan elke kant om de leuningstaander te monteren.

- 1) Leuningstaander
- 2) Leuningvoetbeschermer



DIAGRAM ELEKTRONISCH PANEEL - DISPLAYFUNCTIES

De Traplooppapparaat is uitgerust met een elektronische teller met LED-venster, die de volgende parameters tijdens de training weergeeft:

- **Trainingstijd:** bereik 0:00-99:59 minuten
- **Stappen:** aantal genomen stappen
- **Calorieën:** de teller stijgt met 1 kcal elke 5 stappen
- **Afstand:** bereik 0,0-99,99 km
- **Hartslag:** bereik 40-180 slagen per minuut (BPM)
- **Trainingsniveau:** schaal van 1 tot 20 (hoe lager het niveau, hoe meer weerstand en hoe langzamer het tempo)
- **Matrixvenster:** toont programma-afbeeldingen en ondersteuningsberichten

BESCHRIJVING VAN DE FUNCTIES VAN DE KNOPPEN OP HET PANEEL

Basisbediening:

- **[START]** - Starten: Wanneer de stroom is aangesloten, voert het apparaat een zelftest uit. Druk op [START] wanneer het scherm verschijnt - de timer telt 3 seconden af en dan begint de training volgens de geselecteerde modus.
- **[STOP]** - Stoppen: het toestel wordt gestopt en alle weergegeven waarden worden gereset.
- **[COOLDOWN]** - Pauze: Pauzeert de training (snelheid= 0) maar behoudt de tijd, afstand en calorieën. Als u nogmaals op [STOP] drukt, worden de waarden gereset en keert u terug naar de gereedstatus.

Knoppen trainingsmodus:

- **[FATBURN]** - Vetverbranding: Activeert het programma voor gewichtsvermindering (na indrukken van [START]).
- **[MOUNTAINCLMB]** - Klimmen: Hiermee kun je een bergraining instellen volgens gedefinieerde parameters.
- **[HILL NTERVAL]** - Bergintervallen: heuvelachtige oefenmodus met instelbare intensiteit.
- **[TIJD]** - Tijdmodus: Hiermee kunt u de trainingstijd instellen (+/-) en vervolgens activeren via [START].
- **[AFSTAND]** - Afstandsmodus: Hiermee kunt u de afstand instellen (+/-), vervolgens activeren via [START].
- **[CALORIE]** - Modus calorieën: Hiermee kunt u de te verbranden caloriewaarde instellen (+/-), vervolgens activeren via [START].
- **[+]/[-]** - Snelheid en parameterinstelling: Verhoogt of verlaagt het intensiteitsniveau (1-20). In selectiemodi wordt het ook gebruikt om tijd en afstand in te stellen.

HET APPARAAT STARTEN

1. Steek de stekker in het stopcontact en zet de aan/uit-schakelaar op het voorpaneel aan.
2. Als de zelftest is voltooid, wacht u tot het scherm verschijnt
3. Druk op de knop [START] - het apparaat telt 3 seconden af en start de geselecteerde trainingsmodus.

HARTSLAGMETING

- Houd de hartslagsensoren op de linker- en rechterhandrails gedurende 5-10 seconden met beide handen vast.
- Uw hartslagwaarde wordt in het venster "HARTSLAG" weergegeven.

MANIEREN OM UW TRAINING TE STOPPEN

- Druk op [STOP].
- Gebruik de noodstop-schakelaar (veiligheidsknop)
- Schakel de stroom uit met de hoofdschakelaar
- Stop het apparaat door veilig de treden af te dalen

DAGELIJKS ONDERHOUD

Onderhoud van pedaal en ketting:

Hoewel het moeilijk is om precies te bepalen wanneer er gesmeerd moet worden, is een symptoom van de noodzaak van onderhoud meestal het schudden van de machine of overmatig lawaai. In dergelijke gevallen wordt aanbevolen om:

1. Veeg het stopoppervlak schoon met een schone, pluisvrije doek.
2. Verwijder de zijknoppen aan de linker- en rechterkant om de staat van het smeermiddel op de kettingen te controleren. Als ze droog zijn of geen smeermiddel hebben, breng dan een speciaal stil smeermiddel voor bewegende mechanismen aan.

TRAININGSINSTRUCTIES

Opmerkingen voordat u met de training begint:

- Het apparaat mag niet langer dan 8 uur per dag continu worden gebruikt.
- Het maximaal toegestane gebruikersgewicht is 150 kilogram.

Trainingsgids:

Mensen ouder dan 35 - en jongere mensen met overgewicht - moeten hun arts raadplegen voordat ze met een trainingsprogramma beginnen. Daarnaast moeten mensen met diabetes, hoge bloeddruk, een familiegeschiedenis van hartaandoeningen, verhoogde vetwaarden in het bloed of langdurige lichamelijke inactiviteit een medisch onderzoek en inspanningstest ondergaan voordat ze met lichaamsbeweging beginnen.

Medisch onderzoek bevestigt dat voldoende lichaamsbeweging de regeneratie van hart en bloedvaten en spieren ondersteunt. Het is het meest effectief en het veiligst om te trainen in een bereik van 60%-85% van je maximale hartslag - hiermee behaal je de beste resultaten, met een minimaal risico op overbelasting.



JE MAXIMALE HARTSLAG EN TRAININGSZONE BEREKENEN

Voorbeeld voor een 35-jarige:

- Maximale hartslag= 220 - leeftijd → 220 - 35= 185 slagen/min
- Bovenste intensiteitsgrens: 185× 85%= 157 slagen/min
- Onderste intensiteitsgrens: 185× 60%= 111 slagen/min
- Doelbereik hartslag tijdens inspanning: 111-157 slagen/min

De grafiek toont het veilige hartslagbereik voor verschillende leeftijdsgroepen

AANBEVOLEN LICHAAMELIJKE ACTIVITEIT

Zoals aanbevolen door de American Society of Sports Medicine voor gezonde volwassenen:

- Oefeningen met grote spiergroepen, ritmisch en zonder onderbreking uitgevoerd
- Duur: 20 tot 60 minuten per sessie
- Frequentie: 3-5 keer per week
- Intensiteit: 60%-80% van maximale hartslag
- Het trainingsprogramma moet ook krachttraining op matige intensiteit bevatten - 2 keer per week

TECHNISCHE GEGEVENS

- Maximale belasting: 150 kilogram
- Stroomvoorziening: 220–240VAC
- Effectief aantal stappen: 3
- Snelheidsbereik: 24 tot 168 stappen per minuut
- Handsensor voor hartslagmeting
- Doel: commercieel
- Afmetingen ingeklapt: 162,5× 95× 203,5 cm
- Brutogewicht: 278 kilogram
- Nettogewicht: 218 kilogram

Typische storingen in het besturingssysteem

Symptoom	Mogelijke oorzaak	Oplossing
Geen weergave wanneer de stroomschakelaar van de meter wordt ingeschakeld	De stekker is niet goed aangesloten	Sluit de stekker opnieuw aan
Apparaat stopt automatisch, maar display werkt	Automatische beveiliging van het systeem	Druk op de startknop
Code E01 weergegeven	Communicatiefout	1. Controleer de communicatiekabels 2. Vervang het displaypaneel 3. Vervang de controller
Weergavecode E02	Storing in controller of magneetweerstand	1. Controleer de weerstandskabel 2. Fout in weerstand controleren 3. Vervang de regelaar
Code E04 weergegeven	Hardware overbelasting	1. Controleer op overbelasting van de weerstand 2. Vervang de controller
Code E05 weergegeven	Overbelasting software	1. Controleer of de weerstand is doorgebrand 2. Vervang de controller
Na inbedrijfstelling werkt het apparaat alleen als er een persoon aanwezig is, daarna reset na 2 sec.	Verkeerde aansluiting van de lichtsensor	1. Aansluiting lichtsensor controleren 2. Besturing vervangen
Geen reactie of reset tijdens gebruik	Mogelijk remdefect/vergrendeld mechanisme	1. Controleer de toestand van de rem 2. Controleer of het mechanisme niet vergrendeld is 3. Vervang de besturing
Onjuiste snelheid	Verkeerde montage van de foto-elektrische sensor op de schijf	Correcte montage van de foto-elektrische sensor controleren
Geen weergave tijdens opstarten	Ontbrekende aansluiting / beschadigde componenten	1. Bedrading controleren 2. Voeding vervangen 3. Controller vervangen 4. Vervang elektronische teller

Não.	Descrição	Tamanho	Quantidade	N.	Descrição	Tamanho	Quantidade
1	Estrutura da unidade principal		1	79	Chave seletora 12X12		4
2	Montar e soldar a coluna superior		1	80	Segure o assento com a mão esquerda		1
3	Base do corrimão esquerdo		1	81	Monitor de frequência cardíaca manual		2
4	Base do corrimão direito		1	82	Monitor de frequência cardíaca inferior - manual		2
5	Pega		2	83	Segure o assento do batimento cardíaco com a mão direita		1
6	Corrimão superior esquerdo		1	84	Segure o assento com o coração com a mão direita		1
7	Corrimão superior direito		1	85			
8	Base de suporte esquerda		1	86	Eixo de ajuste da corrente	Φ10×50,5	1
9	Base de suporte direita		1	87	Manga limitadora	Φ13×Φ11×10	2
10	Montar e soldar a placa de ajuste da corrente		1	88	O bloco do rolo guia segura o eixo	Φ12*131,5	1
11	Suporte da engrenagem dianteira		1	89	Sob a proteção lateral		2
12	Suporte da engrenagem traseira		1	90	Mola de tensão		1
13	Soldagem de montagem do assento de fixação da roda de controlo magnético		1	91	Proteção magnetorresistiva	579,8 × 330 × 2	1
14	Acionar a estrutura da polia		1	92	Mova a roda 1		3
15	Ecrã		1	93	Manga da placa de suporte	Φ15×1,5×22,5	16
16	Combinação de roda de controlo magnético		1	94	Placa de suporte superior		2
17	Combinação de tapetes	50 × 70 × 10	3	95	Piso esquerdo		1
18	Pé de nivelamento		2	96	Piso em PVC		2
19	Parafuso universal		2	97	Piso direito		1
20	Porca M16	M16	2	98	Placa PS 1		1
21	Combinação de correntes grandes		2	99	Placa PS 2		1
22	Pequena combinação de correntes		1	100	Interruptor de paragem de emergência		1
23	Pinhão pequeno		1	101	Placa de detecção fotoelétrica		2
24	Chaveta 5X5		1	102	Placa de fixação do filtro	579,8 × 330 × 2	1
25	Correia de transmissão 320J8		1	103	Filtro pequeno		1
26	Engrenagem intermediária		1	104	Controlador de ecrã tátil		1
27	Base do interruptor de palmas		1	105	Placa de fixação para aparelhos elétricos	395 × 114 × 2	1
28	Dentro da proteção esquerda		1	106	Adaptador de alimentação		1
29	Dentro da proteção direita		1	107	Painel de controlo inferior da máquina de escadas		1
30	Tampa transparente	241,8 × 36 × 18	2	108	Manga	Φ25×Φ12	4
31	Tampa do corrimão direito		2	109	Arruela de nylon		16
32	Proteção lateral	117,4 × 187,9 × 2	2	110	Rolamento	608-D22	16
33	Proteção frontal	765 × 235,9 × 2	1	111	Assento do rolamento universal		4
34	Placa de proteção interna esquerda do estabilizador	319,4 × 254,1 × 2	1	112	rolamento	60	2
35	Direita da placa de proteção interna do estabilizador		1	113	rolamento	68	2
36	Tampa do acabamento da perna esquerda	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Parafusos de cabeça escareada com encaixe sextavado	M6×12	2
37	Tampa do acabamento da perna direita	316,4×195,1×2	1	115	Parafusos de cabeça escareada com encaixe sextavado	M6×12	38
38	Tampa do corrimão esquerdo		2	116	Parafusos de cabeça escareada com encaixe sextavado	M6×14	10
39	Tampa do pescoço direito		1	117	Parafusos de cabeça escareada com encaixe hexagonal	M10×25	4

40	Tampa do pescoço esquerda		1	118	Parafusos de cabeça escareada com encaixe hexagonal	M10×70	8
41	Proteção superior		1	119	Parafuso Allen	M6×12	46
42	Tira de acabamento direita		1	120	Parafuso Allen	M6×20	1
43	Tira de acabamento esquerda		1	121	Parafuso Allen	M10×20	34
44	Proteção interna esquerda	1292,9×416×3	1	122	Parafusos de rosca com cabeça em forma de cogumelo e encaixe cruzado	ST4,0 × 12	22
45	Proteção interna direita		1	123	Parafuso Allen	M6×10	6
46	Placa de suporte		2	124	Parafuso Allen	M10×35	14
47	Tampa direita da base do corrimão esquerdo		1	125	Parafuso Allen	M8×15	1
48	Tampa esquerda da base do corrimão esquerdo		1	126	Parafuso de cabeça chata com encaixe sextavado	M12×110	2
49	Tampa de acabamento exterior		2	127	Parafuso de cabeça sextavada	M6×12	1
50	Proteção superior		1	128	Parafuso de cabeça sextavada	M12×50	8
51	Na frente da proteção superior		1	129	Parafuso de cabeça sextavada	M8×25	1
52	Piso		8	130	Parafuso de cabeça sextavada com encaixe hexagonal	M8×30	4
53	Placa de ligação com rosca		8	131	Parafuso de cabeça sextavada	M8×55	1
54	Barra de ligação do pedal	Φ8×647	8	132	Parafuso de cabeça sextavada	M10×60	1
55	Eixo de ligação curto do pedal	Φ6×556	8	133	Parafuso de cabeça sextavada	M8×16	1
56	Defletor		1	134	Arruela	Φ10	48
57	Placa de circuito		1	135	Arruela	Φ12	12
58	Placa principal		1	136	Arruela	Φ8	16
59	placa de circuito		1	137	Arruela	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Caixa inferior de relógio pequeno		1	138	Arruela de pressão	Φ12	8
61	Placa fixa de relógio eletrônico pequeno	200×166×4	1	139	Arruela de pressão	Φ8	7
62	Placa de circuito USB		1	140	Porca de nylon	M8	2
63	Caixa do altifalante		2	141	Porca de nylon	M10	8
64	Conector		1	142	Porca de bloqueio em nylon	M10	2
65	ROLO DE MASSAGEM		1	143	Porca de bloqueio em nylon	M12	2
66	Eixo de pino pequeno		1	144	Parafusos de rosca com cabeça em forma de cogumelo com encaixe transversal	ST3,5×12	2
67	Placa de curvatura		1	145	Parafusos de rosca com cabeça em forma de cogumelo com encaixe transversal	ST3,5×12	6
68	Estrutura do interruptor de palma		1	146	Parafusos de rosca com cabeça em forma de cogumelo, encaixados transversalmente	ST3,5×12	8
69	Interruptor de palma		1	147	Parafusos de rosca seca com cabeça em forma de cogumelo e encaixe cruzado	ST4,0×12	8
70	Mola para interruptor de palma		2	148	Parafusos de rosca com cabeça em forma de cogumelo recuada	ST3X12	4
71	Base para interruptor manual		1	149	Porca sextavada	M10	1
72	Parafusos de rosca seca com cabeça em forma de cogumelo e encaixe cruzado	ST3.5X12	3	150	Porcas hexagonais com cabeça chata e rebitas	M	2
73	Mola de pá		2	151	Porca sextavada	M10	4
74	Assento do interruptor de limite		1	152	Anéis «E»		16
75	Pá com eixo fixo		1	153	Aros de retenção para eixo	Φ25	1
76	Proteção inferior	1040×759×1,5	1	154	Tampa direita da base do corrimão direito		1
77	Placa de circuito da chave		2	155	Tampa esquerda da base do corrimão direito		1
78	A mão esquerda superior segura o assento do batimento cardíaco		1	156	Parafuso de perfuração com cabeça panela recuada cruzada	ST4.2×15	8

Bem-vindo ao grupo de utilizadores dos nossos produtos

Estamos muito satisfeitos por se ter juntado ao grupo de utilizadores dos nossos equipamentos. Os principais componentes do equipamento foram rigorosamente inspeccionados e testados para garantir a melhor qualidade possível do produto.

Ao utilizar este manual, poderá efetuar corretamente a instalação, a utilização e a manutenção diária da escada de exercícios. Em caso de mau funcionamento durante a utilização, prestamos o serviço adequado.

INFORMAÇÕES DE SEGURANÇA IMPORTANTES

Antes da instalação

Atenção: leia atentamente os avisos seguintes antes da instalação e guarde-os para consulta posterior.

Tenha em atenção que deve consultar o seu médico antes de iniciar um programa de exercício - especialmente se tiver mais de 35 anos ou se tiver uma condição médica previamente diagnosticada.

Se sentir dores no peito, náuseas, tonturas ou falta de ar durante o exercício, pare imediatamente o treino e consulte o seu médico antes de o retomar.

PRECAUÇÕES - Segurança durante a utilização

Siga sempre as precauções básicas de segurança quando utilizar este equipamento para minimizar o risco de ferimentos, incêndio ou danos no equipamento.

As informações detalhadas sobre os mecanismos de segurança estão contidas noutras secções deste manual. Leia-as cuidadosamente e siga todas as recomendações.

As regras de segurança incluem:

- Ler todo o manual antes de instalar e utilizar o equipamento. Prestar atenção a todas as marcações no equipamento.
- Não permita que crianças ou pessoas não familiarizadas com o funcionamento do equipamento fiquem em cima ou perto dele. Não deixar crianças sem vigilância perto do equipamento.
- Este equipamento pode ser utilizado por crianças com mais de 8 anos e pessoas com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas apenas sob supervisão. As crianças não devem brincar com o dispositivo nem fazer a sua manutenção sem a orientação de um adulto.
- Assegurar que todos os utilizadores usam vestuário e calçado adequados - deve ser evitada roupa larga. Não são recomendados sapatos com saltos ou solas de couro. Remover a sujidade e os seixos das solas. Os cabelos compridos devem ser atados.
- Não deixar o aparelho sem vigilância quando estiver ligado. Desligar o aparelho da tomada quando não estiver a ser utilizado, antes de o limpar ou antes de proceder à sua manutenção.
- Utilize apenas o adaptador de corrente fornecido e ligue-o a uma tomada eléctrica com ligação à terra adequada, conforme indicado na unidade.
- Tenha especial cuidado ao montar e desmontar a unidade.
- Ler, compreender e testar os procedimentos de paragem de emergência antes da primeira utilização.
- Conduzir o cabo de alimentação de modo a que não possa ser pisado, esmagado ou danificado por objectos - incluindo o aparelho.

Ventilação e posicionamento do aparelho

- Assegurar uma ventilação adequada - não colocar nada em cima do aparelho que possa bloquear as aberturas de ventilação.
- Montar e utilizar o aparelho numa superfície estável e plana.
- Certifique-se de que o equipamento esteja a pelo menos 1 metro de distância das paredes ou outros objetos nas laterais e a 2 metros na parte traseira (para esteiras, ajuste conforme necessário).
- Manter as escadas de treino a uma distância suficiente de outros equipamentos

Proteção contra a água e a humidade

- Manter o aparelho afastado da água e da humidade.
- Não utilizar o aparelho em zonas húmidas.
- Não utilize o equipamento se o cabo ou a ficha estiverem danificados, não funcionarem corretamente, tiverem caído, estiverem danificados ou expostos à água. Nestes casos, contacte imediatamente a assistência técnica.
- Não utilize o equipamento enquanto estiver a usar aerossóis ou oxigénio.

Manutenção e funcionamento

- Efectue uma manutenção regular do seu equipamento para garantir que este se encontra em condições de funcionamento
- Antes de utilizar, inspecione o equipamento para verificar se existem danos, desgaste ou peças soltas e repare, substitua ou aperte conforme necessário.
- Limite de peso do utilizador: as pessoas com peso superior a 150 kg (330 lbs) não podem utilizar este dispositivo.
- A unidade não se destina a ser utilizada no exterior.
- Não tente reparar o equipamento por si próprio, exceto de acordo com as instruções de manutenção contidas neste manual.

Comportamento durante a utilização

- Não introduzir ou colocar objectos nas aberturas do aparelho.
- Manter as mãos afastadas das partes móveis.
- Não colocar objectos sobre os apoios de braços, as pegas, a consola ou as coberturas de proteção.
- Não se inclinar, empurrar ou puxar o aparelho quando este estiver ligado



Componentes individuais:

1. Ecrã de visualização
2. Monitor manual do ritmo cardíaco (esquerda)
3. Monitor manual do ritmo cardíaco (direita)
4. Corrimão superior (esquerda)
5. Corrimão superior (direita)
6. Base do corrimão (esquerda)
7. Base do corrimão (direita)
8. APARELHO DE FORTALECIMENTO DE MÃOS
9. Degrau
10. Placa de ligação do degrau
11. Sapata do degrau (direita)
12. Piso antiderrapante (direita)
13. Sapato (esquerdo)
14. Base antiderrapante (esquerda)
15. Base de apoio
16. Corpo principal
17. Elemento de fixação



Conteúdo da embalagem

1. Corpo da unidade principal
2. Base de apoio (direita)
3. Corrimão superior (direita)
4. Corrimão superior (esquerda)
5. Base de apoio (esquerda)
6. Elemento de fixação
7. Cobertura da base do corrimão (esquerda)
8. Protetor da base do corrimão
9. Protetor da base do corrimão (direita)
10. Tampa do corrimão
11. Suporte do corrimão
12. Base do corrimão (direita)
13. Base do corrimão (esquerda)
14. Conjunto com ecrã de visualização
 - Manual de instruções
 - Cabo de alimentação eléctrica
 - Kit de acessórios técnicos



PASSOS PARA DESEMBALAR O APARELHO

1. Retirar a tampa superior e as tampas laterais da caixa de madeira. Em seguida, retirar todos os acessórios que se encontram no interior
2. Segure o produto onde indicado, faça deslizar a paleta para fora e coloque cuidadosamente a unidade no chão (não é necessário utilizar equipamento de elevação para cada unidade).
3. Coloque o suporte na unidade principal e fixe-o com quatro parafusos M10×25 e quatro anilhas Φ10.
4. Levantar o produto até à altura adequada e mantê-lo no lugar
5. Colocar as duas bases de apoio por baixo do corpo principal - como indicado pela seta. Em seguida, proceder à fase de instalação do aparelho.



PASSOS DE INSTALAÇÃO - siga as ilustrações

Passo 1: Instalação da base de apoio (esquerda e direita)

Depois de retirar o corpo principal, instale as duas bases de apoio de acordo com as instruções da ilustração. Aparafuse-as de cada lado com dez parafusos allen M10×20 e dez anilhas Φ10. (O corpo principal necessita de apoio para o tornar vertical).

- 1) Corpo principal da unidade
- 2) Base de suporte (direita)
- 3) Base de apoio (esquerda)

Passo 2: Instalar a base do corrimão

Retire a base do corrimão e instale-a de acordo com a posição indicada na ilustração. Aperte de cada lado com quatro parafusos M10×20 e quatro anilhas Φ10. (Os parafusos ainda não devem ser apertados).

- 1) Base do corrimão (esquerda)
- 2) Base do corrimão (direita)
- 3) Corpo principal da unidade
- 4) Cabo para paragem de emergência

Passo 3: Instalar a junta do ecrã

Retire a junta e instale-a no local indicado. Fixe a junta ao ecrã do visor com dois parafusos M10×20 e duas anilhas Φ10 de cada lado. Aperte os parafusos.

- 1) Articulação com ecrã de visualização

Passo 4: Montagem do suporte

Fixar o suporte com um parafuso M10×20 e uma anilha Φ10 de cada lado. (Não apertar os parafusos nesta fase).

- 1) Pega

Etapa 5: Instalação dos corrimãos superiores (esquerdo e direito)

1. Fixe os corrimãos e pegas superiores esquerdo e direito com dois parafusos M10×35 e quatro anilhas Φ10 de cada lado.
2. Fixar os corrimãos superiores esquerdo e direito com quatro parafusos M8×15 e quatro anilhas Φ8. Antes de fixar lateralmente os corrimãos superiores, coloque a junta com o ecrã, conforme indicado.
3. Pode agora apertar todos os parafusos anteriormente soltos.
 - 1) Corrimão superior (esquerda)
 - 2) Corrimão superior (direita)
 - 3) Pega
 - 4) Tampa pivotante

Passo 6: Montagem da consola e cablagem

1. Todos os feixes de cabos da consola passam pela abertura indicada. Tenha o cuidado de os manter estáveis para que não caiam.
2. Ligar cada cablagem de acordo com a ordem: número 1 ao número 1, número 2 ao número 2 e assim por diante. Ligar todos os fios desta forma.
 - 1) Consola
 - 2) Todos os feixes de cabos da consola saem desta porta. Identifique os fios de acordo com a ordem de ligação: o número 1 liga-se ao número 1, o número 2 ao número 2 e assim por diante.
 - 3) Tampa pivotante

Passo 7: Instalar a cobertura do pivô

- São utilizados 12 parafusos de cabeça Phillips M6×12 para montar a proteção esquerda
- 4 dos mesmos parafusos são utilizados para montar a secção traseira.
 - 1) Tampa do pivô

Etapa 8: Montagem das protecções e bases do corrimão

1. São utilizados 6 parafusos de cabeça Allen M6×12 para montar a proteção do corrimão em cada lado.
2. Utilize 5 parafusos M6×12 de cada lado para montar a proteção da base do corrimão.
 - 1) Proteção da base do corrimão
 - 2) Proteção da base do corrimão



DIAGRAMA DO PAINEL ELECTRÓNICO - FUNÇÕES DO VISOR

PT

A escada de treino está equipada com um contador eletrónico com janela LED, que mostra os seguintes parâmetros durante o treino:

- **Tempo de treino:** intervalo 0:00-99:59 minutos
- **Passos:** número de passos efectuados
- **Calorias:** o contador aumenta 1 kcal a cada 5 passos
- **Distância:** intervalo 0,0-99,99 km
- **Ritmo cardíaco:** intervalo de 40-180 batimentos por minuto (BPM)
- **Nível de treino:** escala de 1 a 20 (quanto mais baixo o nível, maior a resistência e mais lento o ritmo)
- **Janela da matriz:** apresenta gráficos do programa e mensagens de apoio

DESCRIÇÃO DAS FUNÇÕES DOS BOTÕES DO PAINEL

Controlo básico:

- [START] - Iniciar: Quando a alimentação é ligada, a unidade efectua um auto-teste. Quando aparecer o ecrã, prima [START] - o temporizador faz uma contagem decrescente de 3 segundos e, em seguida, o exercício começa de acordo com o modo seleccionado.
- [STOP] - Paragem: Pára a unidade e repõe todos os valores apresentados.
- [COOLDOWN] - Pausa: Faz uma pausa no exercício (velocidade= 0), mas mantém o tempo, a distância e as calorias. Premir novamente [STOP] repõe os valores e restaura o estado de prontidão.

Botões do modo de treino:

- [FATBURN] - Queima de gordura: Ativa o programa de redução de peso (depois de premir [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Escalada: Permite-lhe definir o treino de montanha de acordo com parâmetros definidos.
- [HILL INTERVAL] - Intervalos de montanha: modo de exercício em montanha com intensidade regulável.
- [TIME] - Modo temporizado: Permite definir o tempo de treino (+/-) e depois ativar através de [START].
- [DISTANCE] - Modo de distância: Permite definir a distância (+/-) e, em seguida, ativar através de [START].
- [CALORIES] - Modo de calorias: Permite definir o valor de calorias a queimar (+/-), depois ativar através de [START].
- [+]/[-] - Regulação da velocidade e dos parâmetros: Aumenta ou diminui o nível de intensidade (1-20). Nos modos de seleção, também é utilizado para definir o tempo e a distância.

COMO LIGAR O APARELHO

1. Ligar o cabo de alimentação e ligar o interruptor de alimentação situado no painel frontal
2. Uma vez terminado o auto-teste, aguardar que apareça o ecrã
3. Prima o botão [START] - iniciará uma contagem decrescente de 3 segundos e começará o modo de treino seleccionado

LEITURA DA FREQUÊNCIA CARDÍACA

- Segure com as duas mãos os sensores de frequência cardíaca situados nas barras de proteção à esquerda e à direita durante 5-10 segundos
- O seu valor de pulsação será apresentado na janela "RITMO CARDÍACO".

FORMAS DE PARAR O TREINO

- Prima [STOP].
- Utilizar o interruptor de paragem de emergência (botão de segurança)
- Desligue a alimentação com o interruptor principal
- Parar o aparelho descendo os degraus em segurança

MANUTENÇÃO DIÁRIA

Manutenção do pedal e da corrente:

Embora seja difícil determinar com exatidão o momento em que a lubrificação deve ser efectuada, normalmente um sintoma da necessidade de manutenção é uma vibração da máquina ou um ruído excessivo. Nestes casos, recomenda-se:

1. Limpar a superfície do degrau com um pano limpo e que não largue pêlos.
2. Retirar as tampas laterais do lado esquerdo e do lado direito para verificar o estado do lubrificante das correntes. Se estiverem secas ou com falta de lubrificante, aplique um lubrificante silencioso especial concebido para mecanismos móveis.

INSTRUÇÕES DE EXERCÍCIO

Notas antes de iniciar o treino:

- A máquina não deve ser utilizada continuamente durante mais de 8 horas por dia.
- O peso máximo permitido para o utilizador é de 150 quilogramas.

Guia de treino:

As pessoas com mais de 35 anos - e os jovens com excesso de peso - devem consultar o seu médico antes de iniciarem um programa de exercício. Além disso, as pessoas com diabetes, tensão arterial elevada, antecedentes familiares de doenças cardíacas, níveis elevados de gordura no sangue ou inatividade física prolongada devem realizar um exame médico e um teste de exercício antes de começarem a fazer exercício.

A investigação médica confirma que uma atividade física adequada favorece a regeneração cardiovascular e muscular. É mais eficaz e mais seguro treinar entre 60% e 85% da sua frequência cardíaca máxima - isto permite-lhe obter os melhores resultados, com um risco mínimo de sobrecarga.



CALCULAR A FREQUÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA E A ZONA DE TREINO

Exemplo para uma pessoa de 35 anos:

- Frequência cardíaca máxima= 220 - idade → 220 - 35= 185 batimentos/min
- Limite superior de intensidade: 185× 85%= 157 batimentos/min
- Limite inferior de intensidade: 185× 60%= 111 batimentos/min
- Intervalo de frequência cardíaca alvo durante o exercício: 111-157 batimentos/min

O gráfico mostra o intervalo de frequência cardíaca seguro para diferentes grupos etários

ACTIVIDADE FÍSICA RECOMENDADA

Conforme recomendado pela Sociedade Americana de Medicina Desportiva para adultos saudáveis:

- Exercícios que envolvam grandes grupos musculares, rítmicos e realizados sem interrupção
- Duração: 20 a 60 minutos por sessão
- Frequência: 3-5 vezes por semana
- Intensidade: 60%-80% da frequência cardíaca máxima
- O programa de treino deve também incluir treino de força a uma intensidade moderada - 2 vezes por semana

DADOS TÉCNICOS

- Carga máxima: 150 quilogramas
- Alimentação eléctrica: 220–240VAC
- Número efetivo de passos: 3
- Gama de velocidades: 24 a 168 passos por minuto
- Sensor portátil para medição do ritmo cardíaco
- Objetivo: comercial
- Dimensões quando dobrado: 162,5× 95× 203,5 cm
- Peso bruto: 278 quilogramas
- Peso líquido: 218 quilogramas

Falhas típicas do sistema de controlo

Sintoma	Causa possível	Medidas de correção
Não aparece nenhum ecrã quando o interruptor de alimentação do medidor é ligado	A ficha de alimentação não está corretamente inserida	Voltar a ligar a ficha
O aparelho pára automaticamente, mas o visor funciona	Proteção automática do sistema	Premir o botão de arranque
Aparece o código E01	Erro de comunicação	1. Verificar os cabos de comunicação 2. Substituir o painel de visualização 3. Substituir o controlador
Código de visualização E02	Falha do controlador ou da resistência do solenoide	1. Verificar o cabo da resistência 2. Verificar a avaria da resistência 3. Substituir o controlador
Visualização do código E04	Sobrecarga de hardware	1. Verificar a sobrecarga da resistência 2. Substituir o controlador
Código E05 apresentado	Sobrecarga de software	1. Verificar se a resistência está queimada 2. Substituir o controlador
Após a colocação em funcionamento, o aparelho só funciona quando está presente uma pessoa, depois reinicia após 2 segundos.	Ligação incorrecta do sensor de luz	1. Verificar a ligação do sensor de luz 2. Substituir a unidade de controlo
Sem resposta ou reinicialização durante o funcionamento	Possível falha do travão/mecanismo bloqueado	1. Verificar o estado do travão 2. Verificar se o mecanismo não está bloqueado 3. Substituir o controlador
Velocidade incorrecta	Montagem incorrecta da sonda fotoelétrica no disco	Verificar a montagem correta da célula fotoelétrica
Falta de visualização durante o arranque	Falta de ligação / componentes danificados	1. Verificar a cablagem 2. Substituir a fonte de alimentação 3. Substituir o controlador 4. Substituir o contador eletrónico

Nu.	Descriere	Dimensiune	Cantitate	Nr.	Descriere	Dimensiune	Cant
1	Cadru unitate principală		1	79	Comutator cu cheie 12X12		4
2	Asamblați și sudați coloana superioară		1	80	Țineți scaunul cu mâna stângă		1
3	Baza mânerului stâng		1	81	Monitor de ritm cardiac ținut în mână		2
4	Baza mânerului drept		1	82	Monitor de ritm cardiac pentru mâna inferioară		2
5	Mâner		2	83	Țineți scaunul cu ritmul cardiac în mâna dreaptă		1
6	Balustrada din stânga sus		1	84	Țineți scaunul cu ritmul bătailor inimii cu mâna dreaptă		1
7	Balaustra dreaptă superioară		1	85			
8	Baza de sprijin stânga		1	86	Arbore de reglare lanț	Φ10×50,5	1
9	Baza de susținere dreaptă		1	87	Manșon de limitare	Φ13×Φ11×10	2
10	Asamblați și sudați placa de reglare a lanțului		1	88	Blocul de roată liberă fixează arborele	Φ12*131,5	1
11	Suport angrenaj frontal		1	89	Sub protecția laterală		2
12	Suport pentru angrenaj spate		1	90	Arc de tensiune		1
13	Asamblare prin sudare a suportului de fixare a roții de control magnetic		1	91	Ecran magnetorezistiv	579,8×330×2	1
14	Acționare cadru roată		1	92	Mutați roata 1		3
15	Ecran de afișare		1	93	Manșon placă de susținere	Φ15×1,5×22,5	16
16	Combinație roată de control magnetic		1	94	Placă de susținere superioară		2
17	Combinație de covorașe pentru podea	50×70×10	3	95	Banda stânga		1
18	Picior de nivelare		2	96	Banda de rulare din PVC		2
19	Șurub universal		2	97	Banda de rulare dreaptă		1
20	Piuliță M16	M16	2	98	Placă PS 1		1
21	Combinație cu lanț mare		2	99	Placă PS 2		1
22	Combinație cu lanț mic		1	100	Comutator de oprire de urgență		1
23	Angrenaj mic de antrenare		1	101	Placă de detectare fotoelectrică		2
24	Canal pentru cheie 5X5		1	102	Placă de fixare filtru	579,8×330×2	1
25	Curea de transmisie 320J8		1	103	Filtru mic		1
26	Roată liberă		1	104	Controler cu ecran tactil		1
27	Bază comutator cu aplauze		1	105	Placă de fixare pentru aparate electrice	395×114×2	1
28	În interiorul protecției din stânga		1	106	Adaptor de alimentare		1
29	În interiorul protecției din dreapta		1	107	Panoul de control inferior al aparatului pentru scări		1
30	Capac transparent	241,8×36×18	2	108	Manșon	Φ25×Φ12	4
31	Capac pentru balustradă dreaptă		2	109	Șaibă din nailon		16
32	Protector lateral	117,4×187,9×2	2	110	Rulment	608-D22	16
33	Protector frontal	765×235,9×2	1	111	Scaun universal pentru rulment		4
34	Placă de protecție interioară stânga a stabilizatorului	319,4×254,1×2	1	112	Rulment	6005	2
35	Dreapta plăcii de protecție interioară a stabilizatorului		1	113	Rulment	6	2
36	Capac pentru piciorul stâng	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Șuruburi cu cap hexagonal și cap înecat	M6×12	20
37	Capac pentru picior drept	316,4×195,1×2	1	115	Șuruburi cu cap hexagonal și filet	M6×12	38
38	Capac balustradă stânga		2	116	Șuruburi cu cap hexagonal și filet	M6×14	10
39	Capac gât dreapta		1	117	Șuruburi cu cap hexagonal și filet	M10×25	4

40	Capac gât stânga		1	118	Șuruburi cu cap hexagonal și filet ascuns	M10×70	8
41	Scut superior		1	119	Șurub Allen	M6×12	46
42	Bandă de finisare dreapta		1	120	Șurub Allen	M6×20	12
43	Bandă de finisare stânga		1	121	Șurub Allen	M10×20	34
44	Protector interior stânga	1292,9×416×3	1	122	Șuruburi cu cap ciupercă încastrat în cruce	ST4.0×12	22
45	Protector interior drept		1	123	Șurub Allen	M6×10	6
46	Placă de susținere		2	124	Șurub Allen	M10×35	14
47	Capac drept al bazei balustradei stângi		1	125	Șurub Allen	M8×15	10
48	Capac stâng al bazei balustradei stângi		1	126	Șurub cu cap plat și soclu hexagonal	M12×110	2
49	Capac exterior		2	127	Șurub cu cap hexagonal	M6×12	1
50	Scut superior		1	128	Șurub cu cap hexagonal	M12×50	8
51	În fața scutului superior		1	129	Șurub cu cap hexagonal	M8×25	10
52	Tread		8	130	Șurub cu cap hexagonal	M8×30	4
53	Placă de conectare cu filet		8	131	Șurub cu cap hexagonal	M8×55	1
54	Bară de legătură pentru pedală	Φ8×647	8	132	Șurub cu cap hexagonal	M10×60	1
55	Ax scurt de conectare pentru pedală	Φ6×556	8	133	Șurub cu cap hexagonal	M8×16	1
56	Deflector		1	134	Șaibă	Φ10	48
57	Placă de circuit		1	135	Șaibă	Φ12	12
58	Placă de bază		1	136	Șaibă	Φ8	16
59	placă de circuit		1	137	Șaibă	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Carcasă inferioară pentru ceas mic		1	138	Șaibă elastică	Φ12	8
61	Placă fixă pentru ceas electronic mic	200×166	1	139	Șaibă elastică	Φ8	7
62	Placă de circuit USB		1	140	Piuliță de blocare din nailon	M8	2
63	Cutie difuzor		2	141	Piuliță de blocare din nailon	M10	8
64	Conector		1	142	Piuliță de blocare din nailon	M10	2
65	RULOU DE MASAJ		1	143	Piuliță de blocare din nailon	M12	2
66	Ax cu știft mic		1	144	Șuruburi cu cap ciupercă cu cap cruciform și filet	ST3,5×12	2
67	Placă de îndoire		1	145	Șuruburi cu cap ciupercă cu cap încastrat în cruce	ST3,5×12	6
68	Cadru pentru comutator cu palme		1	146	Șuruburi cu cap ciupercă încastrat în cruce	ST3,5×12	8
69	Comutator cu clapetă manuală		1	147	Șuruburi cu cap ciupercă încastrat în cruce	ST4,0×12	8
70	Arc pentru comutator cu palme		2	148	Șuruburi cu cap ciupercă încastrat în cruce	ST3X12	4
71	Placă de bază pentru comutator manual		1	149	Piuliță hexagonală	M10	1
72	Șuruburi cu cap ciupercă cu cap cruciform și filet	ST3.5X12	3	150	Piulițe hexagonale cu cap plat și nituri	M	2
73	Arc cu paletă		2	151	Piuliță hexagonală	M10	4
74	Scaun limitator comutator		1	152	Inele „E”		16
75	Paddle cu ax fix		1	153	Inele de fixare pentru ax	Φ25	1
76	Protector inferior	1040×759×1,5	1	154	Capac drept pentru baza balustradei drepte		1
77	Placă de circuit cheie		2	155	Capac stâng al bazei balustradei drepte		1
78	Mâna stângă sus ține scaunul pentru bătaile inimii		1	156	Șurub cu cap pan încastrat în cruce	ST4.2×15	8

Bine ați venit în grupul de utilizatori ai produselor noastre

Suntem încântați că v-ați alăturat rândurilor utilizatorilor echipamentelor noastre. Principalele componente ale echipamentului au fost riguros inspectate și testate pentru a asigura cea mai înaltă calitate posibilă a produsului.

Prin utilizarea acestui manual, veți putea efectua corect instalarea, utilizarea și întreținerea zilnică a scării de exerciții. În cazul unei defecțiuni în timpul utilizării, vă punem la dispoziție service-ul corespunzător.

INFORMAȚII IMPORTANTE PRIVIND SIGURANȚA

Înainte de instalare

Atenție: citiți cu atenție următoarele avertismente înainte de instalare și păstrați-le pentru consultare ulterioară.

Vă rugăm să rețineți că trebuie să vă consultați medicul înainte de a începe un program de exerciții fizice - în special dacă aveți peste 35 de ani sau dacă aveți o afecțiune medicală diagnosticată anterior.

Dacă simțiți dureri în piept, greață, amețeli sau dificultăți de respirație în timpul exercițiilor, opriți imediat antrenamentul și consultați medicul înainte de a-l relua.

PRECAUȚII - Siguranța în timpul utilizării

Respectați întotdeauna măsurile de siguranță de bază atunci când utilizați acest echipament pentru a minimiza riscul de rănire, incendiu sau deteriorare a echipamentului. Informații detaliate privind mecanismele de siguranță sunt cuprinse în alte secțiuni ale acestui manual. Vă rugăm să le citiți cu atenție și să urmați toate recomandările.

Regulile de siguranță includ:

- Citiți întregul manual înainte de a instala și utiliza echipamentul. Acordați atenție tuturor marcajelor de pe echipament.
- Nu permiteți copiilor sau pricărei persoane nefamiliarizate cu funcționarea echipamentului să stea pe sau în apropierea acestuia. Nu lăsați copiii nesupravegheați în apropierea echipamentului.
- Acest echipament poate fi utilizat de copii cu vârsta de peste 8 ani și de persoane cu abilități fizice, senzoriale sau mentale reduse numai sub supraveghere. Copiii nu trebuie să se joace cu dispozitivul sau să îl întrețină fără îndrumarea unui adult.
- Asigurați-vă că toți utilizatorii poartă îmbrăcăminte și încălțăminte adecvate - trebuie evitate hainele largi. Pantofii cu toc sau tălpile din piele nu sunt recomandați. Îndepărtați murdăria și pietricelele de pe tălpi. Părul lung trebuie să fie legat.
- Nu lăsați aparatul nesupravegheat atunci când este pornit. Scoateți-l din priză atunci când nu este utilizat, înainte de curățare sau înainte de întreținere.
- Utilizați numai adaptorul de alimentare furnizat și conectați-l la o priză cu împământare adecvată, așa cum este marcat pe unitate.
- Aveți grijă deosebită la asamblarea și dezasamblarea unității.
- Citiți, înțelegeți și testați procedurile de oprire de urgență înainte de prima utilizare.
- Direcționați cablul de alimentare astfel încât să nu poată fi călcat în picioare, strivit sau deteriorat de obiecte - inclusiv de aparat.

Ventilarea și poziționarea aparatului

- Asigurați o ventilație adecvată - nu așezați nimic deasupra aparatului care ar putea bloca deschiderile de ventilație.
- Montați și utilizați aparatul pe o suprafață stabilă, plană.
- Asigurați-vă că echipamentul se află la cel puțin 1 metru distanță de pereți sau alte obiecte laterale și la 2 metri în spate (în cazul benzilor de alergare, reglați în consecință).
- Păstrați scările de antrenament la o distanță suficientă de alte echipamente

Protecția împotriva apei și umidității

- Păstrați aparatul departe de apă și umiditate.
- Nu utilizați aparatul în zone umede.
- Nu utilizați echipamentul dacă cablul sau ștecherul acestuia este deteriorat, nu funcționează corect, a fost scăpat, deteriorat sau expus la apă. În astfel de cazuri, contactați imediat service-ul.
- Nu utilizați echipamentul în timp ce folosiți spray-uri aerosol sau oxigen.

Întreținere și funcționare

- Întrețineți în mod regulat echipamentul pentru a vă asigura că acesta este în stare de funcționare
- Înainte de utilizare, inspectați echipamentul pentru a depista deteriorări, uzură sau piese slăbite și reparați, înlocuiți sau strângeți dacă este necesar.
- Limita de greutate a utilizatorului: persoanele care cântăresc mai mult de 150 kg (330 lbs) nu pot utiliza acest dispozitiv.
- Aparatul nu este destinat utilizării în exterior.
- Nu încercați să întrețineți singur echipamentul, decât în conformitate cu instrucțiunile de întreținere din acest manual.

Comportament în timpul utilizării

- Nu introduceți sau plasați obiecte în orificiile aparatului.
- Țineți-vă mâinile departe de piesele în mișcare.
- Nu așezați niciun obiect pe cotiere, mânere, consolă sau capace de protecție.
- Nu vă sprijiniți, nu împingeți și nu trageți de aparat atunci când acesta este pornit



Componente individuale:

1. Ecran de afișare
2. Monitor manual al ritmului cardiac (stânga)
3. Monitor manual al ritmului cardiac (dreapta)
4. Balustradă superioară (stânga)
5. Balustradă superioară (dreapta)
6. Baza barei de mână (stânga)
7. Baza barei de mână (dreapta)
8. Mâner
9. Treaptă
10. Placă conector treaptă
11. Pantof pentru trepte (dreapta)
12. Bandă de rulare antiderapantă (dreapta)
13. Sabotă (stânga)
14. Piesă antiderapantă (stânga)
15. Baza de susținere
16. Corp principal
17. Element de fixare



Continutul ambalajului

1. Corpul unității principale
2. Bază de susținere (dreapta)
3. Balustradă superioară (dreapta)
4. Balustradă superioară (stânga)
5. Baza de susținere (stânga)
6. Element de fixare
7. Capac pentru baza balustradei (stânga)
8. Protector de bază pentru balustradă
9. Protector de bază pentru balustradă (dreapta)
10. Capac pentru balustradă
11. Suport pentru balustradă
12. Bază pentru balustradă (dreapta)
13. Bază pentru balustradă (stânga)
14. Îmbinare cu ecran de afișare
 - Instrucțiuni de utilizare
 - Cablu de alimentare
 - Kit de accesorii tehnice



PASI PENTRU DESPACHETAREA UNITĂȚII

1. Îndepărtați capacul superior și capacele laterale ale cutiei din lemn. Apoi scoateți toate accesoriile din interior
2. Prindeți produsul în locul indicat, scoateți paleta și așezați cu grijă unitatea pe podea. (Nu este necesară utilizarea unui echipament de ridicare pentru fiecare unitate.
3. Plasați suportul pe unitatea principală și fixați-l cu patru șuruburi M10×25 și patru șaibe Φ10.
4. Ridicați produsul la înălțimea corespunzătoare și țineți-l în poziție
5. Plasați cele două baze de susținere sub corpul principal - așa cum este indicat de săgeată. Apoi treceți la etapa de instalare a unității.



ETAPE DE INSTALARE - urmați ilustrațiile

Pasul 1: Instalarea bazei de susținere (stânga și dreapta)

După îndepărtarea corpului principal, instalați cele două baze de susținere în conformitate cu instrucțiunile din ilustrație. Înșurubați-le pe fiecare parte cu zece șuruburi Allen M10×20 și zece șaibe Φ10. (Corpul principal necesită suport pentru a-l face vertical).

- 1) Corpul principal al unității
- 2) Baza de susținere (dreapta)
- 3) Baza de susținere (stânga)

Pasul 2: Instalarea bazei pentru balustradă

Scoateți baza de balustradă și instalați-o conform poziției indicate în ilustrație. Strângeți pe fiecare parte cu patru șuruburi M10×20 și patru șaibe Φ10. (Șuruburile nu trebuie să fie strânse încă).

- 1) Baza barei de mână (stânga)
- 2) Baza barei de mână (dreapta)
- 3) Corpul principal al unității
- 4) Cablu către oprirea de urgență

Pasul 3: Instalarea articulației ecranului

Scoateți îmbinarea și instalați-o în locul indicat. Atașați îmbinarea la ecranul de afișare cu două șuruburi M10×20 și două șaibe Φ10 pe fiecare parte. Strângeți șuruburile.

- 1) Articulație cu ecranul de afișare

Pasul 4: Montarea suportului

Fixați suportul cu un șurub M10×20 și o șaibă Φ10 pe fiecare parte. (Nu strângeți șuruburile în această etapă).

- 1) Mâner

Pasul 5: Montarea mânerelor superioare (stânga și dreapta)

1. Fixați balustradele superioare stânga și dreapta și mânerele folosind două șuruburi M10×35 și patru șaibe Φ10 pe fiecare parte.
2. Fixați balustradele superioare stânga și dreapta folosind patru șuruburi M8×15 și patru șaibe Φ8. Înainte de a fixa lateral balustradele superioare, așezați îmbinarea cu afișajul așa cum se arată.
3. Acum puteți strânge toate șuruburile slăbite anterior.
 - 1) Balustrada superioară (stânga)
 - 2) Balustrada superioară (dreapta)
 - 3) Mâner
 - 4) Capac pivotant

Pasul 6: Montarea consolei și a cablajului

1. Toate cablajele consolei trec prin orificiul indicat. Aveți grijă să le mențineți stabile pentru a nu cădea.
2. Conectați fiecare cablaj în conformitate cu ordinea: numărul 1 la numărul 1, numărul 2 la numărul 2 și așa mai departe. Conectați toate cablurile în acest mod.
 - 1) Consolă
 - 2) Toate cablajele consolei ies din acest port. Etichetați firele conform ordinii de conectare: numărul 1 se conectează la numărul 1, numărul 2 la numărul 2 și așa mai departe.
 - 3) Capac pivotant

Pasul 7: Instalarea capacului pivotului

- 12 șuruburi M6×12 cu cap Phillips sunt utilizate pentru montarea portbagajului stâng
- 4 din aceleași șuruburi sunt utilizate pentru montarea secțiunii din spate.
 - 1) Capacul pivotului

Pasul 8: Montarea apărătorilor de balustradă și a bazelor

1. 6 șuruburi M6×12 cu cap hexagonal sunt utilizate pentru montarea apărătorii de balustradă pe fiecare parte.
2. Se folosesc 5 șuruburi M6×12 pe fiecare parte pentru a monta apărătoarea bazei balustradei.
 - 1) Protecție bază balustradă
 - 2) Protecție bază balustradă



DIAGRAMA PANOULUI ELECTRONIC - FUNCȚII DE AFISARE

Scara de antrenament este echipată cu un contor electronic cu fereastră LED, care afișează următorii parametri în timpul antrenamentului:

- **Timpul de antrenament:** intervalul 0:00-99:59 minute
- **Pași:** numărul de pași efectuați
- **Calorii:** contorul crește cu 1 kcal la fiecare 5 pași
- **Distanța:** intervalul 0,0-99,99 km
- **Ritmul cardiac:** interval 40-180 bătăi pe minut (BPM)
- **Nivel de antrenament:** scară de la 1 la 20 (cu cât nivelul este mai scăzut, cu atât rezistența este mai mare și ritmul mai lent)
- **Fereastră matricei:** afișează grafica programului și mesajele de asistență

DESCRIEREA FUNCȚIILOR BUTOANELOR PANOULUI

Control de bază:

- [START] - Start: Când alimentarea este conectată, aparatul efectuează o autotestare. Când apare ecranul, apăsați [START] - cronometrul numără 3 secunde și apoi antrenamentul începe în funcție de modul selectat.
- [STOP] - Oprire: oprește unitatea și resetează toate valorile afișate.
- [COOLDOWN] - Pauză: Pauză antrenamentul (viteză= 0), dar păstrează timpul, distanța și kaloriile. O altă apăsare a [STOP] resetează valorile și restabilește starea de pregătire.

Butoanele modului de antrenament:

- [FATBURN] - Arderea grăsimilor: Activează programul de reducere a greutatei (după apăsarea [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Cățărare: Vă permite să setați antrenamentul montan în funcție de parametri definiți.
- [HILL INTERVAL] - Intervale montane: mod de antrenament pe dealuri cu intensitate reglabilă.
- [TIME] - Mod cronometrat: Vă permite să setați timpul de antrenament (+/-), apoi activați prin [START].
- [DISTANCE] - Mod distanță: Vă permite să setați distanța (+/-), apoi activați prin [START].
- [CALORIES] - Modul calorii: Vă permite să setați valoarea kaloriilor de ars (+/-), apoi activați prin [START].
- [+]/[-] - Reglarea vitezei și a parametrilor: Crește sau scade nivelul intensității (1-20). În modulele de selecție, este utilizat și pentru a seta timpul și distanța.

CUM SĂ PORNIȚI DISPOZITIVUL

1. Conectați cablul de alimentare și porniți comutatorul de alimentare situat pe panoul frontal
2. Odată ce autotestarea este finalizată, așteptați să apară ecranul
3. Apăsați butonul [START] - acesta va începe o numărătoare inversă de 3 secunde și va porni modul de antrenament selectat

CITIREA RITMULUI CARDIAC

- Țineți cu ambele mâini timp de 5-10 secunde senzorii de ritm cardiac situați pe balustradele din stânga și din dreapta
- Valoarea pulsului dvs. va fi afișată în fereastră "HEART RATE"

MODALITĂȚI DE A OPRI ANTRENAMENTUL

- Apăsați [STOP].
- Utilizați comutatorul de oprire de urgență (butonul de siguranță)
- Opriți alimentarea cu ajutorul întrerupătorului principal
- Opriți aparatul prin coborârea în siguranță a treptelor

ÎNȚREȚINEREA ZILNICĂ

Întreținerea pedalei și a lanțului:

Deși este dificil să se determine cu exactitate când trebuie efectuată lubrifierea, de obicei, un simptom al necesității de întreținere este o scuturare a mașinii sau un zgomot excesiv. În astfel de cazuri, este recomandat să:

1. Ștergeți suprafața treptei cu o cârpă curată, fără scame.
2. Scoateți capacele laterale din stânga și din dreapta pentru a verifica starea lubrifiantului de pe lanțuri. Dacă acestea sunt uscate sau lipsite de lubrifiant, aplicați un lubrifiant silențios special conceput pentru mecanisme în mișcare.

INSTRUCȚIUNI DE ANTRENAMENT

Note înainte de începerea antrenamentului:

- Mașina nu trebuie să fie utilizată continuu mai mult de 8 ore pe zi.
- Greutatea maximă admisă a utilizatorului este de 150 de kilograme.

Ghid de antrenament:

Persoanele peste 35 de ani - și persoanele mai tinere care sunt supraponderale - ar trebui să consulte medicul înainte de a începe un program de exerciții fizice. În plus, persoanele cu diabet, hipertensiune arterială, antecedente familiale de boli de inimă, niveluri ridicate de grăsimi din sânge sau inactivitate fizică pe termen lung ar trebui să efectueze un examen medical și un test de efort înainte de a începe să facă mișcare.

Cercetările medicale confirmă faptul că activitatea fizică adecvată susține regenerarea cardiovasculară și musculară. Cel mai eficient și mai sigur este să vă antrenați în intervalul 60-85% din ritmul cardiac maxim - acest lucru vă permite să obțineți cele mai bune rezultate, cu un risc minim de suprasolicitare.



CALCULAREA RITMULUI CARDIAC MAXIM ȘI A ZONEI DE ANTRENAMENT

Exemplu pentru o persoană în vârstă de 35 de ani:

- Ritmul cardiac maxim = $220 - \text{vârstă} \rightarrow 220 - 35 = 185$ bătăi/min
- Limita superioară a intensității: $185 \times 85\% = 157$ bătăi/min
- Limita inferioară a intensității: $185 \times 60\% = 111$ bătăi/min
- Intervalul țintă al frecvenței cardiace în timpul exercițiului: 111-157 bătăi/min

Graficul prezintă intervalul sigur al frecvenței cardiace pentru diferite grupe de vârstă

ACTIVITATEA FIZICĂ RECOMANDATĂ

Conform recomandărilor Societății Americane de Medicină Sportivă pentru adulți sănătoși:

- Exerciții care implică grupe mari de mușchi, ritmice și efectuate fără întrerupere
- Durata: între 20 și 60 de minute pe sesiune
- Frecvență: de 3-5 ori pe săptămână
- Intensitate: 60%-80% din ritmul cardiac maxim
- Programul de antrenament trebuie să includă și antrenamente de forță la intensitate moderată - de 2 ori pe săptămână

DATE TEHNICE

- Sarcina maximă: 150 de kilograme
- Sursă de alimentare: 220–240VAC
- Numărul efectiv de trepte: 3
- Interval de viteză: 24 până la 168 de pași pe minut
- Senzor portabil pentru măsurarea ritmului cardiac
- Scop: comercial
- Dimensiuni când este pliat: 162,5× 95× 203,5 cm
- Greutate brută: 278 kilograme
- Greutate netă: 218 kilograme

Defecțiuni tipice ale sistemului de control

Simptom	Cauza posibilă	Acțiune corectivă
Niciun afișaj atunci când comutatorul de alimentare al contorului este pornit	Ștecherul de alimentare nu este introdus corect	Reconectați ștecherul
Dispozitivul se oprește automat, dar afișajul funcționează	Protecție automată a sistemului	Apăsați butonul de pornire
Se afișează codul E01	Eroare de comunicare	1. Verificați cablurile de comunicare 2. Înlocuiți panoul de afișaj 3. Înlocuiți controlerul
Afișați codul E02	Defecțiune a rezistenței controlerului sau a solenoidului	1. Verificați cablul rezistorului 2. Verificați defecțiunea rezistorului 3. Înlocuiți regulatorul
Se afișează codul E04	Suprasarcină hardware	1. Verificați supraîncărcarea rezistorului 2. Înlocuiți controlerul
Se afișează codul E05	Suprasarcină software	1. Verificați dacă rezistența a fost arsă 2. Înlocuiți controlerul
După punerea în funcțiune, dispozitivul funcționează numai atunci când este prezentă o persoană, apoi se resetează după 2 secunde.	Conectarea incorectă a senzorului de lumină	1. Verificați conexiunea senzorului de lumină 2. Înlocuiți unitatea de comandă
Niciun răspuns sau resetare în timpul funcționării	Posibilă defecțiune a frânei/mecanism bloat	1. Verificați starea frânei 2. Verificați dacă mecanismul nu este bloat 3. Înlocuiți unitatea de comandă
Viteză incorectă	Montarea incorectă a senzorului fotoelectric pe disc	Verificați instalarea corectă a senzorului fotoelectric
Niciun afișaj în timpul pomirii	Lipsa conexiunii / componente deteriorate	1. Verificați cablajul 2. Înlocuiți sursa de alimentare 3. Înlocuiți controlerul 4. Înlocuiți contorul electronic

Č.	Popis	Veľkosť	Množstvo	Č	Popis	Veľkosť	Množstvo
1	Rám hlavnej jednotky		1	79	12X12 kľúčový spínač		4
2	Zmontujte a zvárajte horný stĺpik.		1	80	Ľavou rukou pridržiť sedadlo v strede.		1
3	Ľavá základňa madla		1	81	Hore – ručný snímač srdcovej frekvencie		2
4	Pravá základňa madla		1	82	Spodný ručný monitor srdcovej frekvencie		2
5	Rukoväť		2	83	Držte sedadlo Heartbeat v pravej ruke.		1
6	Ľavá horná pravá madla		1	84	Držte sedadlo Heartbeat pravou rukou.		1
7	Pravá horná pravá madla		1	85			
8	Ľavá oporná základňa		1	86	Reťazový nastavovací hriadeľ	Φ10×50,5	1
9	Pravá oporná základňa		1	87	Omedzovacia objímka	Φ13×Φ11×10	2
10	Zmontujte a zvárajte platničku na nastavenie reťaze.		1	88	Blok napínacieho kolesa drží hriadeľ	Φ12*131,5	1
11	Predný nosič ozubeného kolesa		1	89	Pod bočnou ochranou		2
12	Zadný nosič prevodovky		1	90	Napínacia pružina		1
13	Zváranie montážneho sedla magnetického ovládacieho kolesa		1	91	Magnetorezistívny štít	579,8 × 330 × 2	1
14	Pohon rámu remenice		1	92	Pohyb kolesa 1		3
15	Zobrazenie obrazovky		1	93	Podporná platnička	Φ15×1,5×22,5	16
16	Kombinácia magnetického ovládacieho kolesa		1	94	Horná oporná doska		2
17	Kombinácia podlahových rohoží	50 × 70 × 10	3	95	Ľavá behúňa		1
18	Vyrovnávací noha		2	96	PVC behúň		2
19	Univerzálny skrútk		2	97	Pravý behúň		1
20	M16 matica	M16	2	98	PS doska 1		1
21	Veľká kombinácia reťazí		2	99	PS doska 2		1
22	Malá kombinácia reťazí		1	100	Núdzový vypínač		1
23	Malé hnacie koleso		1	101	Fotoelektrická snímacia doska		2
24	5X5 drážka		1	102	Upevňovacia doska filtra	579,8 × 330 × 2	1
25	320J8 hnací remeň		1	103	Malý filter		1
26	Voľnobežné koleso		1	104	Ovládač dotykovej obrazovky		1
27	Základňa spínača na potlesk		1	105	Upevňovacia doska pre elektrické spotrebiče	395 × 114 × 2	1
28	Vnútri ľavého krytu		1	106	Napájací adaptér		1
29	Vnútri pravého krytu		1	107	Spodný ovládací panel schodového stroja		1
30	Prieľadný kryt	241,8×36×18	2	108	Rukáv	Φ25 × Φ12	4
31	Kryt pravého madla		2	109	Nylonová podložka		16
32	Bočná ochrana	117,4 × 187,9 × 2	2	110	Ložisko	608-D22	16
33	Predná ochrana	765×235,9×2	1	111	Univerzálne ložisko		4
34	Ľavá vnútorná ochranná doska výložníka	319,4 × 254,1 × 2	1	112	ložisko	6005	2
35	Pravá vnútorná ochranná doska výložníka		1	113	ložisko	6800	2
36	Kryt ľavej nohy	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Šesťhranné skrutky so zápusťnou hlavou	M6×12	2
37	Kryt pravého bočného profilu	316,4×195,1×2	1	115	Skrutky s imbusovou hlavou a zápusťnou hlavou	M6×12	38
38	Kryt ľavého madla		2	116	Šesťhranné skrutky so zápusťnou hlavou	M6×14	10
39	Pravý kryt krku		1	117	Skrutky s imbusovou hlavou a zápusťnou hlavou	M10×25	4

40	Ľavý kryt krku		1	118	Skrutky s imbusovou hlavou a zápusťou hlavou	M10×70	8
41	Horný kryt		1	119	Imbusová skrutka	M6×12	46
42	Ozdobná lišta pravá		1	120	Imbusová skrutka	M6×20	1
43	Ozdobná lišta ľavá		1	121	Imbusová skrutka	M10×20	34
44	Ľavá vnútorná ochrana	1292,9×416×3	1	122	Křížové zapustené skrutky s hlavou v tvare huby	ST4,0 × 12	22
45	Pravá vnútorná ochrana		1	123	Imbusová skrutka	M6×10	6
46	Podporná doska		2	124	Imbusová skrutka	M10×35	14
47	Pravý kryt ľavej základne madla		1	125	Imbusová skrutka	M8×15	10
48	Ľavý kryt ľavej základne madla		1	126	Šesťhranná skrutka s plochou hlavou	M12×110	2
49	Vonkajší kryt		2	127	Šesťhranná skrutka s hlavou s vnútorným šesťhranným otvorom	M6×12	10
50	Horný kryt		1	128	Šesťhranná skrutka s hlavou s vnútorným šesťhranným otvorom	M12×50	8
51	Pred horným krytom		1	129	Skrutka s imbusovou hlavou	M8×25	10
52	Plocha		8	130	Šesťhranná skrutka s hlavou s vnútorným šesťhranným otvorom	M8×30	4
53	Spojovacia doska		8	131	Skrutka s imbusovou hlavou	M8×55	1
54	Spojovacia tyč pedálu	Φ8×647	8	132	Skrutka s imbusovou hlavou	M10×60	1
55	Krátka spojovacia hriadeľ pedála	Φ6×556	8	133	Šesťhranná skrutka s hlavou s vnútorným šesťhranným otvorom	M8×16	1
56	Odklepávací doska		1	134	Podložka	Φ10	4
57	Obvodová doska		1	135	Podložka	Φ12	12
58	Hlavná doska		1	136	Podložka	Φ8	16
59	obvodová doska		1	137	Podložka	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Spodná časť malých hodín		1	138	Pružinová podložka	Φ12	8
61	Pevná doska malých elektronických hodín	200×166×4	1	139	Pružinová podložka	Φ8	7
62	USB doska		1	140	Nylonová poistná matica	M8	2
63	Reprodukčná doska skrinky		2	141	Nylonová poistná matica	M10	8
64	Spojka		1	142	Nylonová poistná matica	M10	2
65	VALČEK		1	143	Nylonová poistná matica	M12	2
66	Malý čapový hriadeľ		1	144	Křížové zapustené skrutky s hubovou hlavou	ST3,5×12	2
67	Ohýbateľná doska		1	145	Křížové zapustené skrutky s hlavou v tvare huby	ST3,5×12	6
68	Rám spínača s ručným ovládaním		1	146	Křížové zapustené skrutky s hlavou v tvare huby	ST3,5×12	8
69	Sedadlo spínača na potlesk		1	147	Křížové zapustené skrutky s hlavou v tvare huby	ST4,0×12	8
70	Pružina spínača na potlesk		2	148	Křížové zapustené skrutky s hlavou hubová	ST3X12	4
71	Základná doska ručného spínača		1	149	Šesťhranná matica	M10	1
72	Křížové zapustené skrutky s hubovou hlavou	ST3.5X12	3	150	Ploché matice s šesťhranným nitom	M	2
73	Pružinová lopatka		2	151	Šesťhranná matica	M10	4
74	Opäť		1	152	„E“ krúžky		1
75	Pádlo s pevnou hriadeľou		1	153	Pojistné krúžky pre hriadeľ	Φ25	1
76	Spodná ochrana	1040×759×1,5	1	154	Pravý kryt pravej základne madla		1
77	Kľúčová doska		2	155	Ľavý kryt základne pravej madla		1
78	Ľavá horná časť drží sedadlo Heartbeat		1	156	Vŕtací skrutka s křížovou zapustenou hlavou	ST4.2×15	8

Vítajte v skupine používateľov našich produktov

Sme radi, že ste sa pridali k používateľom našich zariadení. Hlavné komponenty zariadenia boli prísne kontrolované a testované, aby sa zabezpečila najvyššia možná kvalita výrobku.

SK

Pomocou tohto návodu budete môcť správne vykonávať inštaláciu, používanie a každodennú údržbu cvičných schodov. V prípade poruchy počas používania poskytujeme príslušný servis.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Pred inštaláciou

Upozornenie: Pred inštaláciou si pozorne **prečítajte** nasledujúce upozornenia a uschovajte si ich pre neskoršie použitie.

Upozorňujeme, že pred začatím cvičebného programu by ste sa mali poradiť so svojim lekárom - najmä ak ste starší ako 35 rokov alebo máte už skôr diagnostikované zdravotné ťažkosti. Ak počas cvičenia pocítite bolesť na hrudníku, nevoľnosť, závraty alebo dýchavičnosť, okamžite prerušte tréning a pred pokračovaním sa poraďte s lekárom.

OPATRENIA - Bezpečnosť počas používania

Pri používaní tohto zariadenia vždy dodržiavajte základné bezpečnostné opatrenia, aby ste minimalizovali riziko zranenia, požiaru alebo poškodenia zariadenia. Podrobné informácie o bezpečnostných mechanizmoch sú uvedené v ďalších častiach tejto príručky. Pozorne si ich prečítajte a dodržiavajte všetky odporúčania.

Medzi bezpečnostné pravidlá patria: 1. Bezpečnosť pri používaní zariadenia. 2. Bezpečnosť pri používaní zariadenia:

- Pred inštaláciou a používaním zariadenia si prečítajte celú príručku. Venujte pozornosť všetkým označeniam na zariadení.
- Nedovoľte, aby na zariadení alebo v jeho blízkosti stáli deti alebo osoby, ktoré nie sú oboznámené s jeho obsluhou. Nenechávajte deti v blízkosti zariadenia bez dozoru.
- Toto zariadenie môžu používať deti vo veku od 8 rokov a osoby so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo mentálnymi schopnosťami iba pod dohľadom. Deti by sa nemali hrať so zariadením ani ho udržiavať bez dozoru dospelých.
- Zabezpečte, aby všetci používatelia nosili vhodné oblečenie a obuv - treba sa vyhnúť voľnému oblečeniu. Neodporúča sa obuv s podpätkami alebo koženou podrážkou. Z podrážok odstráňte nečistoty a kamienky. Dlhé vlasy by mali byť zviazané.
- Nenechávajte spotrebič bez dozoru, keď je zapnutý. Ak sa nepoužíva, pred čistením alebo pred údržbou ho odpojte od elektrickej siete.
- Používajte iba dodaný napájací adaptér a zapojte ho do vhodnej uzemnenej zásuvky podľa označenia na prístroji.
- Pri montáži a demontáži jednotky dbajte na zvýšenú opatnosť.
- Pred prvým použitím si prečítajte, pochopíte a vyskúšajte postupy núdzového zastavenia.
- Napájací kábel vedte tak, aby neohrozilo jeho pošliapanie, rozdrvenie alebo poškodenie predmetmi - vrátane spotrebiča.

Vetracie a umiestnenie spotrebiča

- Zabezpečte dostatočné vetranie - na spotrebič neumiestňujte nič, čo by mohlo zablokovať vetracie otvory.
- Prístroj montujte a používajte na stabilnom, rovnom povrchu.
- Zabezpečte, aby bolo zariadenie umiestnené minimálne 1 meter od stien alebo iných predmetov po bokoch a 2 metre od zadnej steny (v prípade bežkových pásov prispôbte podľa potreby).
- FITNESS SCHODY udržiavajte v dostatočnej vzdialenosti od iných zariadení

Ochrana proti vode a vlhkosti

- Zariadenie uchovávajte mimo dosahu vody a vlhkosti.
- Zariadenie nepoužívajte vo vlhkých priestoroch.
- Zariadenie nepoužívajte, ak je jeho kábel alebo zástrčka poškodená, nefunguje správne, spadla, poškodila sa alebo bola vystavená vode. V takýchto prípadoch okamžite kontaktujte servis.
- Neobsluhujte zariadenie počas používania aerosólových sprejov alebo kyselín.

Údržba a prevádzka

- Pravidelne vykonávajte údržbu zariadenia, aby ste zabezpečili jeho funkčnosť
- Pred použitím skontrolujte, či zariadenie nie je poškodené, opotrebované alebo uvoľnené, a podľa potreby ho opravte, vymeňte alebo dotiahnite.
- Hmotnostný limit používateľa: toto zariadenie nesmú používať osoby s hmotnosťou vyššou ako 150 kg (330 libier).
- Zariadenie nie je určené na použitie vo vonkajšom prostredí.
- Nepokúšajte sa vykonávať servis zariadenia sami, okrem prípadov, keď postupujete podľa pokynov na údržbu uvedených v tomto návode.

Správanie počas používania

- Do otvorov zariadenia nekladajte ani neumiestňujte žiadne predmety.
- Ruky držte mimo dosahu pohyblivých častí.
- Na opierky rúk, rukoväte, konzolu alebo ochranné kryty neumiestňujte žiadne predmety.
- Keď je spotrebič zapnutý, neopierajte sa oň, netlačte ho ani zaň neťahajte.



Jednotlivé komponenty:

1. Obrazovka displeja
2. Manuálny monitor srdcovej frekvencie (vľavo)
3. Manuálny monitor srdcovej frekvencie (vpravo)
4. Horné madlo (vľavo)
5. Horné madlo (vpravo)
6. Základňa zábradlia (vľavo)
7. Základňa zábradlia (vpravo)
8. POSILNOVAČ ZÁPÄSTIA
9. Stupienok
10. Spojovacia doska schodíka
11. Stupienok (pravý)
12. Protišmykový behúň (vpravo)
13. Podrážka (vľavo)
14. Protišmyková nášľapná doska (ľavá)
15. Podperná základňa
16. Hlavné telo
17. Upevňovací prvok



Obsah balenia

1. Teleso hlavnej jednotky
2. Nosná základňa (vpravo)
3. Horné madlo (pravé)
4. Horné madlo (vľavo)
5. Nosná základňa (ľavá)
6. Upevňovací prvok
7. Kryt základne zábradlia (vľavo)
8. Chránič základne zábradlia
9. Chránič základne zábradlia (vpravo)
10. Kryt zábradlia
11. Držiak zábradlia
12. Základňa zábradlia (pravá)
13. Základňa zábradlia (vľavo)
14. Kĺb s displejom
 - Návod na obsluhu
 - Napájací kábel
 - Súprava technického príslušenstva



KROKY PRI VYBALOVANÍ JEDNOTKY

1. Odstráňte horný kryt a bočné kryty drevenej škatule. Potom vyberte všetko príslušenstvo vo vnútri
2. Uchopte výrobok na mieste, kde je znázornený, vysuňte paletu a opatrne položte jednotku na podlahu. (Použitie zdvíhacieho zariadenia nie je potrebné pre každú jednotku.)
3. Umiestnite držiak na hlavnú jednotku a zaistíte ho štyrmi skrutkami M10 × 25 a štyrmi podložkami Φ10.
4. Zdvihnite výrobok do vhodnej výšky a podržte ho na mieste
5. Umiestnite dve podpery pod hlavné teleso - ako ukazuje šípka. Potom prejdite k fáze inštalácie jednotky.



KROKY INŠTALÁCIE - postupujte podľa obrázkov

Krok 1: Inštalácia podpernej základne (ľavej a pravej)

Po odstránení hlavného telesa nainštalujte dve podperné základne podľa pokynov na obrázku. Na každej strane ich priskrutkujte desiatimi imbusovými skrutkami M10 × 20 a desiatimi podložkami Φ10. (Hlavné teleso si vyžaduje podperu, aby bolo vertikálne).

- 1) Hlavné telo jednotky
- 2) Podstavec (vpravo)
- 3) Nosná základňa (vľavo)

Krok 2: Inštalácia základne zábradlia

Odstráňte základňu zábradlia a nainštalujte ju podľa polohy uvedenej na obrázku. Utiahnite na každej strane štyrmi skrutkami M10 × 20 a štyrmi podložkami Φ10. (Skrutky by ešte nemali byť dotiahnuté).

- 1) Základňa zábradlia (vľavo)
- 2) Základňa zábradlia (vpravo)
- 3) Hlavné telo jednotky
- 4) Kábel k núdzovému zastaveniu

Krok 3: Inštalácia kĺbu displeja

Odstráňte kĺb a nainštalujte ho na uvedené miesto. Pripevnite kĺb k obrazovke displeja pomocou dvoch skrutiek M10 × 20 a dvoch podložiek Φ10 na každej strane. Skrutky utiahnite.

- 1) Kĺb s obrazovkou displeja

Krok 4: Montáž držiaka

Pripevnite držiak jednou skrutkou M10×20 a jednou podložkou Φ10 na každej strane. (V tejto fáze skrutky nedotahujte).

- 1) Držiak

Krok 5: Montáž horných držiakov (ľavý a pravý)

1. Pripevnite ľavé a pravé horné madlo a rukoväť pomocou dvoch skrutiek M10 × 35 a štyroch podložiek Φ10 na každej strane.
2. Ľavé a pravé horné madlo upevnite pomocou štyroch skrutiek M8×15 a štyroch podložiek Φ8. Pred bočným upevnením horných madiel umiestnite spoj s displejom podľa obrázka.
3. Teraz môžete dotiahnuť všetky predtým uvoľnené skrutky.

- 1) Horné madlo (vľavo)
- 2) Horné madlo (vpravo)
- 3) Rukoväť
- 4) Kryt otočného kĺbu

Krok 6: Montáž konzoly a kabeláže

1. Všetky káblové zväzky konzoly prechádzajú cez uvedený otvor. Dbajte na ich stabilitu, aby nevypadli.
2. Každý zväzok káblov pripojte podľa poradia: číslo 1 k číslu 1, číslo 2 k číslu 2 atď. Týmto spôsobom pripojte všetky vodiče.
- 1) Konzola
- 2) Všetky zväzky káblov konzoly vychádzajú z tohto otvoru. Označte vodiče podľa poradia pripojenia: číslo 1 sa pripája k číslu 1, číslo 2 k číslu 2 atď.
- 3) Otočný kryt

Krok 7: Inštalácia krytu čapu

- Na montáž ľavého krytu sa používa 12 skrutiek M6 × 12 s hlavou Phillips
- 4 rovnaké skrutky sa používajú na montáž zadnej časti.
- 1) Kryt čapu

Krok 8: Montáž ochranných krytov zábradlia a podstavcov

1. Na montáž krytu zábradlia na každej strane sa používa 6 skrutiek M6×12 s imbusovou hlavou.
2. Na montáž krytu zábradlia základne sa použije 5 skrutiek M6×12 na každej strane.
- 1) Ochranný kryt základne zábradlia
- 2) Ochranný kryt základne zábradlia



SCHEMA ELEKTRONICKÉHO PANELA - FUNKCIE DISPLEJA

SK

Fitness schody sú vybavené elektronickým počítadlom s LED okienkom, ktoré počas tréningu zobrazuje nasledujúce parametre:

- **Čas tréningu: rozsah** 0:00-99:59 minút
- **Kroky:** počet vykonaných krokov
- **Kalórie:** počítadlo sa každých 5 krokov zvýši o 1 kcal
- **Vzdialenosť: rozsah** 0,0-99,99 km
- **Tepová frekvencia: rozsah** 40-180 úderov za minútu (BPM)
- **Tréningová úroveň: stupnica** od 1 do 20 (čím nižšia úroveň, tým väčší odpor a pomalšie tempo)
- **Okno Matrix:** zobrazuje grafiku programu a podporné správy

POPIS FUNKCIÍ TLAČIDIEL NA PANELI

Základné ovládanie:

- [START] - Štart: Po pripojení napájania jednotka vykoná autotest. Keď sa zobrazí obrazovka, stlačte tlačidlo [START] - časovač odpočíta 3 sekundy a potom sa začne cvičenie podľa zvoleného režimu.
- [STOP] - Zastavenie: Zastaví jednotku a vynuluje všetky zobrazené hodnoty.
- [COOLDOWN] - Pozastavenie: Pozastaví tréning (rýchlosť = 0), ale zachová čas, vzdialenosť a kalórie. Ďalším stlačením tlačidla [STOP] sa vynulujú hodnoty a obnoví sa stav pripravenosti.

Tlačidlá režimu tréningu:

- [FATBURN] - Spaľovanie tukov: Aktivuje program na zníženie hmotnosti (po stlačení tlačidla [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Lezenie: Umožňuje nastaviť horský tréning podľa definovaných parametrov.
- [HILL INTERVAL] - Horské intervaly: režim cvičenia v kopcoch s nastaviteľnou intenzitou.
- [TIME] - Časový režim: Umožňuje nastaviť čas tréningu (+/-) a potom ho aktivovať pomocou [START].
- [DISTANCE] (Vzdialenosť) - režim vzdialenosti: Umožňuje nastaviť vzdialenosť (+/-) a potom aktivovať pomocou [START].
- [CALORIES] - Kalorický režim: Umožňuje nastaviť hodnotu spaľovaných kalórií (+/-), potom spustíte cez [START].
- [+]/[-] - Nastavenie rýchlosti a parametrov: Zvyšuje alebo znižuje úroveň intenzity (1-20). V režimoch výberu sa používa aj na nastavenie času a vzdialenosti.

AKO SPUSTÍ ZARIADENIE

1. Zapojte napájací kábel a zapnite vypínač umiestnený na prednom paneli
2. Po dokončení autotestu počkajte, kým sa zobrazí obrazovka
3. Stlačte tlačidlo [START] - spustí sa 3-sekundové odpočítavanie a spustí sa zvolený tréningový režim

MERANIE SRDCOVEJ FREKVENCIE

- Snímače srdcovej frekvencie umiestnené na ľavej a pravej rukoväti drzte oboma rukami 5-10 sekúnd.
- V okne "HEART RATE" sa zobrazí hodnota vášho pulzu

SPÔSOBY ZASTAVENIA TRÉNINGU

- Stlačte tlačidlo [STOP].
- Použite núdzový vypínač (bezpečnostné tlačidlo)
- Vypnite napájanie pomocou hlavného vypínača
- Zastavte zariadenie bezpečným zostupom po schodoch

DENNÁ ÚDRŽBA

Údržba pedálov a reťaze:

Hoci je ťažké presne určiť, kedy by sa malo mazanie vykonať, zvyčajne je príznakom potreby údržby chvenie stroja alebo nadmerný hluk. V takýchto prípadoch sa odporúča:

1. Povrch schodíka utrite čistou handričkou, ktorá nepúšťa vlákna.
2. Odstráňte bočné kryty na ľavej a pravej strane, aby ste skontrolovali stav maziva na reťaziach. Ak sú suché alebo im chýba mazivo, použite špeciálne tiché mazivo určené pre pohyblivé mechanizmy.

POKYNY NA CVIČENIE

Poznámky pred začatím tréningu:

- Stroj by nemal byť v prevádzke nepretržite viac ako 8 hodín denne.
- Maximálna prípustná hmotnosť používateľa je 150 kg.

Príručka na školenie:

Osoby staršie ako 35 rokov - a mladšie osoby s nadváhou - by sa mali pred začatím cvičebného programu poradiť so svojím lekárom. Okrem toho by ľudia s cukrovkou, vysokým krvným tlakom, srdcovými ochoreniami v rodinnej anamnéze, zvýšenou hladinou tukov v krvi alebo dlhodobou fyzickou nečinnosťou mali pred začatím cvičenia vykonať lekárske vyšetrenie a cvičebný test.

Lekársky výskum potvrdzuje, že primeraná fyzická aktivita podporuje kardiovaskulárnu a svalovú regeneráciu. Najúčinnnejšie a najbezpečnejšie je cvičiť v rozsahu 60 - 85 % maximálnej srdcovej frekvencie - to umožňuje dosiahnuť najlepšie výsledky s minimálnym rizikom preťaženia.



VÝPOČET MAXIMÁLNEJ SRDCOVEJ FREKVENCIE A TRÉNINGOVEJ ZÓNY

Príklad pre 35-ročného:

- Maximálna srdcová frekvencia = $220 - \text{vek} \rightarrow 220 - 35 = 185$ úderov/min
- Horná hranica intenzity: $185 \times 85\% = 157$ úderov/min
- Dolná hranica intenzity: $185 \times 60\% = 111$ úderov/min
- Cieľové rozpätie srdcovej frekvencie počas cvičenia: 111-157 úderov/min

Graf znázorňuje bezpečný rozsah srdcovej frekvencie pre rôzne vekové skupiny

ODPORÚČANÁ FYZICKÁ AKTIVITA

Podľa odporúčaní Americkej spoločnosti športovej medicíny pre zdravých dospelých:

- Cvičenia zahŕňajúce veľké svalové skupiny, rytmické a vykonávané bez prerušenia
- Trvanie: 20 až 60 minút na jedno cvičenie
- Frekvencia: 3 až 5-krát týždenne
- Intenzita: 60-80 % maximálnej srdcovej frekvencie
- Tréningový program by mal zahŕňať aj silový tréning s miernou intenzitou - 2 krát týždenne

TECHNICKÉ ÚDAJE

- Maximálna záťaž: 150 kg
- Napájanie: 220–240VAC
- Efektívny počet krokov: 3
- Rozsah rýchlosti: 24 až 168 krokov za minútu
- Ručný snímač na meranie srdcovej frekvencie
- Určenie: komerčné
- Rozmery v zloženom stave: 162,5 × 95 × 203,5 cm
- Hrubá hmotnosť: 278 kg
- Čistá hmotnosť: 218 kilogramov

Typické poruchy riadiaceho systému

Symptóm	Možná príčina	Nápravné opatrenie
Žiadne zobrazenie po zapnutí vypínača merača	Napájacia zástrčka nie je správne zasunutá	Znovu zapojte zástrčku
Zariadenie sa automaticky zastaví, ale displej funguje	Automatická ochrana systému	Stlačte tlačidlo spustenia
Zobrazí sa kód E01	Chyba komunikácie	1. Skontrolujte komunikačné káble 2. Vymeňte panel displeja 3. Vymeňte riadiacu jednotku
Zobrazenie kódu E02	Porucha regulátora alebo solenoidového rezistora	1. Skontrolujte kábel rezistora 2. Skontrolujte poruchu rezistora 3. Vymeňte regulátor
Zobrazí sa kód E04	Preťaženie hardvéru	1. Skontrolujte, či nie je preťažený rezistor 2. Vymeňte regulátor
Zobrazí sa kód E05	Preťaženie softvéru	1. Skontrolujte, či nedošlo k prepáleniu rezistora 2. Vymeňte regulátor
Po uvedení do prevádzky zariadenie funguje len v prítomnosti osoby, potom resetuje po 2 s.	Nesprávne pripojenie svetelného snímača	1. Skontrolujte pripojenie svetelného snímača 2. Vymeňte riadiacu jednotku
Žiadna odozva alebo resetovanie počas prevádzky	Možná porucha brzdy/ zablokovaný mechanizmus	1. Skontrolujte stav brzdy 2. Skontrolujte, či mechanizmus nie je zablokovaný 3. Vymeňte riadiacu jednotku
Nesprávna rýchlosť	Nesprávna montáž fotoelektrického snímača na kotúč	Skontrolujte správnu montáž fotoelektrického snímača
Žiadne zobrazenie počas spustenia	Chýbajúce pripojenie / poškodené komponenty	1. Skontrolujte zapojenie 2. Vymeňte napájací zdroj 3. Vymeňte riadiacu jednotku 4. Vymeňte elektronické počítadlo

Ne.	Opis	Velikost	Količina	Š	Opis	Velikost	Količina
1	Okvir glavne enote		1	79	12X12 ključavnica		4
2	Sestavite in zvarite zgornji steber		1	80	Z levo roko primite sedež za srčni utrip		1
3	Leva podlaga za ročaj		1	81	Zgornji ročni merilnik srčnega utripa		2
4	Desna podlaga za ročaj		1	82	Spodnji ročni merilnik srčnega utripa		2
5	Ročaj		2	83	Držite sedež za srčni utrip z desno roko		1
6	Leva zgornja desna ročaj		1	84	Z desno roko primite sedež za srčni utrip.		1
7	Desna zgornja desna ročaj		1	85			
8	Leva podpora		1	86	Gred za nastavitev verige	Φ10×50,5	1
9	Desna nosilna podlaga		1	87	Omejevalna puša	Φ13×Φ11×10	2
10	Sestavite in zvarite ploščo za nastavitev verige		1	88	Blok napenjalca drži gred	Φ12*131,5	1
11	Sprednji nosilec zobnika		1	89	Pod stranskim ščitom		2
12	Zadnji nosilec opreme		1	90	Napetostna vzmet		1
13	Sestavno varjenje nosilca za pritrditev magnetnega krmilnega kolesa		1	91	Magnetoresistivni ščit	579,8 × 330 × 2	1
14	Pogon okvirja jermenice		1	92	Premaknite kolo 1		3
15	Zaslon		1	93	Nosilna plošča	Φ15×1,5×22,5	16
16	Kombinacija magnetnega krmilnega kolesa		1	94	Zgornja nosilna plošča		2
17	Kombinacija talnih preprog	50×70×10	3	95	Levi profil		1
18	Nivelacijska noga		2	9	PVC profil		2
19	Univerzalni vijak		2	97	Desni profil		1
20	M16 matica	M16	2	98	PS plošča 1		1
21	Velika veriga kombinacija		2	99	PS plošča 2		1
22	Majhna veriga		1	100	Stikalo za zasilno zaustavitev		1
23	Majhen pogonski zobnik		1	101	Fotoelektrična senzorska plošča		2
24	5X5 ključavnica		1	102	Pritrdilna plošča filtra	579,8 × 330 × 2	1
25	320J8 pogonski jermen		1	103	Majhen filter		1
26	Vlečno kolo		1	104	Krmilnik zaslona na dotik		1
27	Osnova stikala za ploskanje z rokami		1	105	Pritrdilna plošča za električne aparate	395 × 114 × 2	1
28	Znotraj levega ščita		1	106	Napajalnik		1
29	Znotraj desnega ščita		1	107	Spodnji nadzorni panel stopnišnega stroja		1
30	Prozoren pokrov	241,8×36×18	2	108	Ovoj	Φ25 × Φ12	4
31	Desni pokrov ročaja		2	109	Nailonska podložka		16
32	Stranska zaščita	117,4 × 187,9 × 2	2	110	Ležaj	608-D22	16
33	Sprednji zaščitni pokrov	765×235,9×2	1	111	Univerzalno ležišče		4
34	Leva notranja zaščitna plošča izbočnika	319,4 × 254,1 × 2	1	112	ležaj	60	2
35	Desna notranja zaščitna plošča izbočnika		1	113	ležaj	6	2
36	Pokrov za levo nogo	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Vijačne glave s šesterkotnim vtiskom	M6×12	2
37	Desni pokrov noge	316,4×195,1×2	1	115	Vijačne glave s šesterkotnim vtiskom	M6×12	38
38	Leva stranica		2	116	Vijačni vijaki s šesterkotno glavo in zarezanim izvrtanjem	M6×14	1
39	Desni pokrov vratu		1	117	Vijačne glave z notranjim šestkotnim izvrtanim izvrtanim delom	M10×25	4

40	Levi pokrov vratu		1	118	Vijačne glave z notranjim šestkotnim izvrtanim glavo	M10×70	8
41	Zgornji ščit		1	119	Allen vijak	M6×12	46
42	Okrasna letev desna		1	120	Allen vijak	M6×20	1
43	Okrasna letev levo		1	121	Allen vijak	M10×20	34
44	Levi notranji zaščitni element	1292,9×416×3	1	122	Vkrivljivi vijaki s križno glavo in glavo v obliki gobe	ST4,0×12	22
45	Desni notranji ščit		1	123	Allen vijak	M6×10	6
46	Nosilna plošča		2	124	Vijak z notranjim izvijačem	M10×35	14
47	Desni pokrov leve podnožje ročaja		1	125	Vijačni vijak	M8×15	10
48	Levi pokrov leve podnožje ročaja		1	126	Vijačni vijak s šestkotno glavo	M12×110	2
49	Zunanji okrasni pokrov		2	127	Vijak s šestkotno glavo	M6×12	1
50	Zgornji ščit		1	128	Vijačni vijak s šestkotno glavo	M12×50	8
51	Pred zgornjim ščitom		1	129	Vijačni vijak s šestkotno glavo	M8×25	1
52	Profil		8	130	Vijačni vijak s šestkotno glavo	M8×30	4
53	Pritrdilna plošča		8	131	Vijak z notranjim šestkotnim izvijačem	M8×55	1
54	Pedalna povezovalna palica	Φ8×647	8	132	Vijak z notranjim šestkotnim izvrtanim glavo	M10×60	1
55	Kratka povezovalna gred za pedal	Φ6×556	8	133	Vijak z notranjim šestkotnim izvrtanim glavo	M8×16	1
56	Pregradna plošča		1	134	Podložka	Φ10	48
57	Plošča		1	135	Podložka	Φ12	12
58	Glavna plošča		1	136	Podložka	Φ8	16
59	tiskana vezja		1	137	podložka	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Spodnji del majhne ure		1	138	Pomladna podložka	Φ12	8
61	Fiksna plošča majhne elektronske ure	200×166×4	1	139	Pomladna podložka	Φ8	7
62	USB vezje		1	140	Najlonska zaklepna matica	M8	2
63	Zvočnik		2	141	Najlon matica	M10	8
64	Konektor		1	142	Najlon matica z zavoro	M10	2
65	MASAŽNI VALJ		1	143	Najlon matica	M	2
66	Majhen sornik		1	144	Vijak z glavo v obliki gobe s križnim izvrtanim utorom	ST3,5×12	2
67	Upogibna plošča		1	145	Vstreznji vijaki s križno glavo in glavo v obliki gobe	ST3,5×12	6
68	Okvir za stikalo z ročnim zapiranjem		1	146	Vkrivljivi vijaki s križno vdolbino in glavo v obliki gobe	ST3,5×12	8
69	Stikalo za ročno vklop		1	147	Križno vdolbljeni vijaki z glavo v obliki gobe	ST4,0×12	8
70	Pritiskalna vzmet za stikalo		2	148	Vkrivljivi vijaki s križno vdolbino in glavo v obliki gobe	ST3X12	4
71	Osnovna plošča za ročni stikalo		1	149	Šestkotna matica	M10	1
72	Vijaki s križno izbočeno glavo in glavo v obliki gobe	ST3.5X12	3	150	Ploščate matice z zakovice	M	2
73	Vzmetna ploščica		2	151	Šestkotna matica	M10	4
74	Omejevalnik stikala		1	152	„E“ obročki		1
75	Paddle fiksna gred		1	153	Pritrdilni obročki za gred	Φ25	1
76	Spodnja zaščita	1040×759×1,5	1	154	Desni pokrov desne podnožje ročaja		1
77	Ključna vezalna plošča		2	155	Levi pokrov desne ročice		1
78	Zgornji levi ročaj drži sedež za srčni utrip		1	156	Vrtalni vijak s križno vdolbinasto glavo	ST4.2×15	8

Dobrodošli v skupini uporabnikov naših izdelkov

Veseli nas, da ste se pridružili skupini uporabnikov naše opreme. Glavni sestavni deli opreme so bili strogo pregledani in preizkušeni, da bi zagotovili najvišjo možno kakovost izdelka.

SL

Z uporabo tega priročnika boste lahko pravilno izvedli namestitvev, uporabo in vsakodnevno vzdrževanje vadbenega stopnišča. V primeru nepravilnega delovanja med uporabo vam bomo zagotovili ustrezen servis.

POMEMBNE VARNOSTNE INFORMACIJE

Pred namestitvijo

Opozorilo: pred namestitvijo natančno **preberite** naslednja opozorila in jih shranite za poznejšo uporabo.

Upoštevajte, da se morate pred začetkom vadbenega programa posvetovati z zdravnikom, zlasti če ste starejši od 35 let ali imate predhodno diagnosticirano zdravstveno stanje.

Če med vadbo občutite bolečine v prsih, slabost, vrtoglavico ali zadihanost, takoj prenehajte z vadbo in se pred nadaljevanjem posvetujte z zdravnikom.

OPOZORILA - Varnost med uporabo

Pri uporabi te opreme vedno upoštevajte osnovne varnostne ukrepe, da zmanjšate tveganje za poškodbe, požar ali poškodbe opreme.

Podrobne informacije o varnostnih mehanizmihi so navedene v drugih poglavjih tega priročnika. Pozorno jih preberite in upoštevajte vsa priporočila.

Varnostna pravila vključujejo: 1. Varnostni ukrepi, ki jih je treba upoštevati pri delu z napravo, morajo biti v skladu s predpisi o varnosti:

- Pred namestitvijo in uporabo opreme preberite celoten priročnik. Bodite pozorni na vse oznake na opremi.
- Otrokom ali osebam, ki niso seznanjene z delovanjem opreme, ne dovolite, da stojijo na napravi ali v njeni bližini. V bližini opreme ne puščajte otrok brez nadzora.
- To opremo lahko uporabljajo otroci, starejši od 8 let, in osebe z omejenimi fizičnimi, senzoričnimi ali duševnimi sposobnostmi, vendar le pod nadzorom. Otroci ne smejo igrati z napravo ali jo vzdrževati brez nadzora odraslih.
- Zagotovite, da vsi uporabniki nosijo primerna oblačila in obutev - izogibajte se ohlapnim oblačilom. Čevlji s petami ali usnjenimi podplati niso priporočljivi. S podplatov odstranite umazanijo in kamenčke. Dolgi lasje morajo biti vezani.
- Vključene naprave ne puščajte brez nadzora. Ko ga ne uporabljate, pred čiščenjem ali servisiranjem ga izključite iz električnega omrežja.
- Uporabljajte samo priloženi napajalnik in ga priključite v ustrezno ozemljeno vtičnico, kot je označeno na napravi.
- Pri sestavljanju in razstavljanju enote bodite posebej previdni.
- Pred prvo uporabo preberite, razumite in preizkusite postopke za zaustavitev v sili.
- Napajalni kabel napeljte tako, da ga predmeti - vključno z napravo - ne bodo poteptali, zmečkali ali poškodovali.

Prezračevanje in postavitvev naprave

- Zagotovite ustrezno prezračevanje - na napravo ne postavljajte ničesar, kar bi lahko blokiralo prezračevalne odprtine.
- Napravo namestite in uporabljajte na stabilni, ravni površini.
- Poskrbite, da je oprema vsaj 1 meter oddaljena od sten ali drugih predmetov na straneh in 2 metra na zadnji strani (za tekalne steze prilagodite ustrezno).
- FITNES STOPNICE naj bodo dovolj oddaljene od druge opreme

Zaščita pred vodo in vlago

- Napravo hranite stran od vode in vlage.
- Naprave ne uporabljajte na vlažnih območjih.
- Opreme ne uporabljajte, če je kabel ali vtič poškodovan, ne deluje pravilno, je padel, bil poškodovan ali izpostavljen vodi. V takih primerih se takoj obrnite na servisno službo.
- Ne uporabljajte opreme med uporabo aerosolnih razpršilnikov ali kisika.

Vzdrževanje in delovanje

- Redno vzdržujte opremo, da zagotovite njeno brezhibno delovanje
- Pred uporabo preverite, ali je oprema poškodovana, obrabljena ali ima zrahljane dele, in jo po potrebi popravite, zamenjajte ali zategnite.
- Omejitev teže uporabnika: osebe, ki tehtajo več kot 150 kg, te naprave ne smejo uporabljati.
- Enota ni namenjena uporabi na prostem.
- Naprave ne poskušajte servisirati sami, razen v skladu z navodili za vzdrževanje v tem priročniku.

Obnašanje med uporabo

- V odprtine naprave ne vstavljajte in ne postavljajte nobenih predmetov.
- Roke držite stran od premikajočih se delov.
- Na naslone za roke, ročaje, konzolo ali zaščitne pokrove ne postavljajte nobenih predmetov.
- Ko je aparat vklopljen, se nanj ne naslanjajte, ga ne potiskajte ali vlečete.



Posamezni sestavni deli:

1. Zaslon zaslona
2. Ročni merilnik srčnega utripa (levo)
3. Ročni merilnik srčnega utripa (desno)
4. Zgornja ograja (levo)
5. Zgornja ograja (desno)
6. Podstavek ograde (levo)
7. Podstavek ograde (desno)
8. STISKALNIK ZA ROČNO VADBO
9. Stopnica
10. Priključna plošča za stopnico
11. Podstavek za stopnico (desno)
12. Protizdrsna stopnica (desno)
13. Podplat (levo)
14. Nedrseča stopnica (levo)
15. Podporna osnova
16. Glavno telo
17. Pritrdilni element



Vsebina embalaže

1. Telo glavne enote
2. Podporni podstavek (desno)
3. Zgornja ograja (desna)
4. Zgornja ograja (leva)
5. Podporni podstavek (levi)
6. Pritrdilni element
7. Pokrov osnove držala (levo)
8. Zaščita podlage ograje (leva)
9. Zaščitni pokrov dna ograje (desno)
10. Pokrov ograje
11. Nosilec ograje
12. Podstavek ograje (desno)
13. Podstavek ograje (levi)
14. Spoj z zaslonom
 - Navodila za uporabo
 - Napajalni kabel
 - Komplet tehnične dodatne opreme



KORAKI ZA RAZPAKIRANJE ENOTE

1. Odstranite zgornji pokrov in stranske pokrove lesene škatle. Nato odstranite vso dodatno opremo v notranjosti
2. Zagrabite izdelek na prikazanem mestu, izvlecite paletu in previdno postavite enoto na tla. (Za vsako enoto ni potrebna uporaba dvižne opreme.
3. Na glavno enoto namestite nosilec in ga pritrdite s štirimi vijaki M10×25 in štirimi podložkami Φ10.
4. Dvignite izdelek na ustrezno višino in ga držite na mestu.
5. Pod glavno telo postavite obe podporni podlagi - kot je označeno s puščico. Nato nadaljujte s fazo namestitve enote.



KORAKI MONTAŽE - sledite ponazoritvam

Korak 1: Namestitev podpornega podstavka (levega in desnega)

Po odstranitvi glavnega telesa namestite obe podporni podlagi v skladu z navodili na sliki. Na vsaki strani ju privijte z desetimi imbusnimi vijaki M10×20 in desetimi podložkami Φ10. (Glavno telo potrebuje oporo, da je navpično).

- 1) Glavno telo enote
- 2) Podporni podstavek (desno)
- 3) Podporni podstavek (levi)

Korak 2: Namestitev podstavka za ograjo

Odstranite podstavek za držalo in ga namestite v skladu s položajem, prikazanim na sliki. Na vsaki strani zategnite s štirimi vijaki M10×20 in štirimi podložkami Φ10. (Vijaki še ne smejo biti zategnjeni).

- 1) Podstavek ograje (levo)
- 2) Podstavek ograje (desno)
- 3) Glavni del enote
- 4) Kabel za zaustavitev v sili

Korak 3: Namestitev priključka zaslona

Odstranite spoj in ga namestite na prikazano mesto. Z dvema vijakoma M10×20 in dvema podložkama Φ10 na vsaki strani pritrdite spoj na zaslon. Vijaka zategnite.

- 1) Spoj z zaslonom zaslona

Korak 4: Namestitev držala

Nosilec pritrdite z enim vijakom M10×20 in eno podložko Φ10 na vsaki strani. (Na tej stopnji vijakov ne zategujte).

- 1) Držalo

Korak 5: Namestitev zgornjih držal (levo in desno)

1. Z dvema vijakoma M10×35 in štirimi podložkami Φ10 na vsaki strani pritrdite levo in desno zgornje držalo ter ročaje.
2. Levo in desno zgornje držalo pritrdite s štirimi vijaki M8×15 in štirimi podložkami Φ8. Preden bočno pritrdite zgornja držala, postavite spoj z zaslonom, kot je prikazano na sliki.
3. Sedaj lahko zategnete vse prej sproščene vijake.

- 1) Zgornja ograja (leva)
- 2) Zgornja ograja (desna)
- 3) Ročaj
- 4) Pokrov vrtljivega držala

Korak 6: Montaža konzole in napeljave

1. Vsi kabelski snopi konzole potekajo skozi navedeno odprtino. Poskrbite, da bodo stabilni, da ne bodo izpadli.
2. Vsak kabelski snop povežite po naslednjem vrstnem redu: številko 1 s številko 1, številko 2 s številko 2 in tako naprej. Na ta način povežite vse žice.

- 1) Konzola
- 2) Vsi kabelski snopi konzole izhajajo iz te odprtine. Žice označite glede na vrstni red priključitve: številka 1 se priključi na številko 1, številka 2 na številko 2 in tako naprej.
- 3) Pokrov vrtljivega dela

Korak 7: Namestitev pokrova vrtljne osi

- 12 vijakov M6×12 s filipsovo glavo se uporablja za pritrditev levega prtljažnika.
- 4 enaki vijaki se uporabijo za pritrditev zadnjega dela.
- 1) Pokrov vrtljne osi

Korak 8: Montaža zaščitnih elementov in podstavkov za ročaje

1. Za pritrditev varovala ročaja na vsaki strani se uporablja 6 vijakov M6×12 s poševno glavo.
2. Za pritrditev varovala podlage za ročaj se na vsaki strani uporabi 5 vijakov M6×12.
- 1) Osnovno varovalo ograje
- 2) Osnovno varovalo ograje



HEMA ELEKTRONSKE PLOŠČE - FUNKCIJE ZASLONA

SL

Fitness stopnice so opremljene z elektronskim števcem z okencem LED, ki med vadbo prikazuje naslednje parametre:

- **Čas vadbe: razpon** 0:00-99:59 minut
- **Koraki:** število opravljenih korakov
- **Kalorije:** števec se vsakih 5 korakov poveča za 1 kcal
- **razdalja: razpon** 0,0-99,99 km
- **Srčni utrip: razpon** 40-180 utripov na minuto (BPM)
- **Stopnja vadbe: lestvica** od 1 do 20 (nižja stopnja pomeni večji upor in počasnejši tempo)
- **Okno matrike:** prikazuje grafike programa in podporna sporočila

OPIS FUNKCIJ GUMBOV NA PLOŠČI

Osnovno upravljanje:

- [START] - Začetek: Ko je napajanje priključeno, enota izvede samopreizkus. Ko se prikaže zaslon, pritisnite [START] - časovnik odšteje 3 sekunde in nato se začne vadba v skladu z izbranim načinom.
- [STOP] - Ustavi: ustavi enoto in ponastavi vse prikazane vrednosti.
- [COOLDOWN] - Zaustavitev: Zaustavi vadbo (hitrost = 0), vendar ohrani čas, razdaljo in kalorije. Ponovni pritisk na [STOP] ponastavi vrednosti in ponovno vzpostavi stanje pripravljenosti.

Gumbi načina vadbe:

- [FATBURN] - Izgorevanje maščob: Po pritisku na [START] se aktivira program za zmanjševanje telesne teže (po pritisku na [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Plezanje: Omogoča nastavitve gorskega treninga v skladu z določenimi parametri.
- [HILL INTERVAL] - Mountain intervals: način hribovske vadbe z nastavljlivo intenzivnostjo.
- [TIME] - Časovni način: Omogoča nastavitve časa vadbe (+/-), nato pa ga aktivirajte z gumbom [START].
- [DISTANCE] - Način razdalje: Omogoča nastavitve razdalje (+/-), nato pa ga aktivirajte z gumbom [START].
- [KALORIJE] - Način kalorij: omogoča nastavitve vrednosti kalorij, ki jih želite porabiti (+/-), nato pa zaženite z [START].
- [+]/[-] - Nastavitev hitrosti in parametrov: Povečuje ali zmanjšuje stopnjo intenzivnosti (1-20). V načinih izbire se uporablja tudi za nastavitve časa in razdalje.

KAKO ZAGNATI NAPRAVO

1. Priključite napajalni kabel in vklopite stikalo za vklop, ki se nahaja na sprednji plošči.
2. Ko je samopreizkus končan, počakajte, da se prikaže zaslon
3. Pritisnite gumb [START] - začelo se bo 3-sekundno odštevanje in začel se bo izbrani način vadbe

ODČITAVANJE SRČNEGA UTRIPA

- Z obema rokama za 5-10 sekund primite senzorja srčnega utripa na levi in desni ročni ograji.
- V oknu "HEART RATE" se prikaže vrednost vašega utripa.

NAČINI ZA PREKINITEV VADBE

- Pritisnite [STOP].
- Uporabite stikalo za zaustavitev v sili (varnostni gumb)
- Izključite napajanje z glavnim stikalom
- Ustavite napravo tako, da se varno spustite po stopnicah

DNEVNO VZDRŽEVANJE

Vzdrževanje pedal in verige:

Čeprav je težko natančno določiti, kdaj je treba opraviti mazanje, je običajno simptom potrebe po vzdrževanju tresenje stroja ali pretiran hrup. V takih primerih je priporočljivo:

1. obrišite površino stopnice s čisto krpo, ki ne pušča vlaken.
2. Odstranite stranska pokrova na levi in desni strani, da preverite stanje maziva na verigah. Če so suhe ali jim primanjkuje maziva, uporabite posebno tiho mazivo, namenjeno gibljivim mehanizmom.

NAVODILA ZA VADBO

Opombe pred začetkom vadbe:

- Naprave ne smete uporabljati neprekinjeno več kot 8 ur na dan.
- Največja dovoljena teža uporabnika je 150 kilogramov.

Vodnik za usposabljanje:

Osebe, starejše od 35 let, in mlajše osebe s prekomerno telesno težo naj se pred začetkom vadbe posvetujejo s svojim zdravnikom. Poleg tega morajo ljudje s sladkorno boleznijo, visokim krvnim tlakom, družinsko anamnezo bolezni srca, povišano ravnino maščob v krvi ali dolgotrajno telesno nedejavnostjo pred začetkom vadbe opraviti zdravniški pregled in test telesne vadbe.

Medicinske raziskave potrjujejo, da ustrezna telesna dejavnost podpira regeneracijo srca in ožilja ter mišic. Najučinkovitejša in najvarnejša je vadba v razponu 60-85 % največjega srčnega utripa - tako lahko dosežete najboljše rezultate ob minimalnem tveganju preobremenitve.



IZRAČUN VAŠEGA NAJVEČJEGA SRČNEGA UTRIPA IN OBMOČJA VADBE.

Primer za 35-letnika:

- Največji srčni utrip = 220 - starost → 220 - 35 = 185 utripov/min
- Zgornja meja intenzivnosti: 185 × 85 % = 157 utripov/min
- Spodnja meja intenzivnosti: 185 × 60 % = 111 utripov/min
- Ciljno območje srčnega utripa med vadbo: 111-157 utripov/min

Graf prikazuje varno območje srčnega utripa za različne starostne skupine

PRIPOROČENA TELESNA DEJAVNOST

Kot priporoča Ameriško združenje za športno medicino za zdrave odrasle:

- Vadeči se morajo ukvarjati z velikimi mišičnimi skupinami, ritmično in brez prekinitev.
- Trajanje: od 20 do 60 minut na vadbo
- Pogostost: 3-5-krat na teden
- Intenzivnost: 60-80 % največjega srčnega utripa
- Program vadbe mora vključevati tudi vadbo za moč z zmerno intenzivnostjo - 2-krat na teden

TEHNIČNI PODATKI

- Največja obremenitev: 150 kilogramov
- Napajanje: Naprava: 220–240VAC
- Učinkovito število korakov: 3
- Razpon hitrosti: 24 do 168 korakov na minuto
- Ročni senzor za merjenje srčnega utripa
- Namen: komercialni
- Velikost v zloženem stanju: 162,5 × 95 × 203,5 cm
- Bruto teža: 278 kilogramov
- Neto teža: 218 kilogramov

Tipične napake nadzornega sistema

Simptom	Možni vzrok	Popravljalni ukrep
Ni prikaza, ko je stikalo za napajanje merilnika vklopljeno	Napajalni vtič ni pravilno vstavljen	Ponovno priključite vtič
Naprava se samodejno ustavi, vendar zaslon deluje	Samodejna zaščita sistema	Pritisnite gumb za zagon
Prikaže se koda E01	Komunikacijska napaka	1. Preverite komunikacijske kable 2. Zamenjajte prikazovalno ploščo 3. Zamenjajte krmilnik
Koda prikaza E02	Napaka krmilnika ali elektromagnetnega upora	1. Preverite kabel upora 2. Preverite napako na upor 3. Zamenjajte krmilnik
Prikazana koda E04	Preobremenitev strojne opreme	1. Preverite, ali je upor preobremenjen 2. Zamenjajte krmilnik
Prikazana je koda E05	Preobremenitev programske opreme	1. Preverite, ali je upor pregorel 2. Zamenjajte krmilnik
Po zagonu naprava deluje, če je prisotna oseba, nato pa po 2 sekundah ponastavi.	Nepravilna priključitev svetlobnega senzorja	1. Preverite priključek svetlobnega tipala 2. Zamenjajte krmilno enoto
Med delovanjem ni odziva ali ponastavitve	Možna okvara zavore/blokiran mehanizem	1. Preverite stanje zavore 2. Preverite, ali mehanizem ni zaklenjen 3. Zamenjajte krmilnik
Nepravilna hitrost	Nepravilna namestitvev fotoelektričnega senzorja na disk	Preverite pravilno namestitvev fotoelektričnega senzorja
Med zagonom ni prikaza	Manjkajoča povezava / poškodovani sestavni deli	1. Preverite ožičenje 2. Zamenjajte napajanje 3. Zamenjajte krmilnik 4. Zamenjajte elektronski števec

Nej.	Beskrivning	Storlek	Antal	Nr	Beskrivning	Storlek	Antal
1	Huvudenhetens ram		1	79	12X12 nyckelbrytare		4
2	Montera och svetsa den övre pelaren		1	80	Håll hjärklappssätet med vänster hand		1
3	Vänster handräcksbas		1	8	Uppåt hållen pulsmätare		2
4	Höger handräcksbas		1	82	Nedre handhållen pulsmätare		2
5	Handtag		2	83	Håll hjärtat på höger sida		1
6	Vänster övre högerhandstöd		1	84	Håll hjärtslagsstolen med höger hand		1
7	Höger övre högerhandstöd		1	85			
8	Vänster stödbas		1	86	Kedjejusteringsaxel	Φ10×50,5	1
9	Höger stödbas		1	87	Begränsningshylsa	Φ13×Φ11×10	2
10	Montera och svetsa kedjejusteringsplattan		1	88	Löpvalsblocket håller fast axeln	Φ12*131,5	1
11	Främre kugghjulsbärare		1	89	Under sidoskyddet		2
12	Bakre växelhållare		1	90	Spännfjäder		1
13	Monteringssvetsning av magnetiskt styrhjulsfäste		1	91	Magnetoresistiv skärm	579,8×330×2	1
14	Drivremskiva		1	92	Flytta hjul 1		3
15	Display		1	93	Stödplatta	Φ15×1,5×22,5	16
16	Magnetisk styrhjulskombination		1	94	Övre stödplatta		2
17	Golvmatte kombination	50×70×10	3	95	Vänster slitbana		1
18	Nivelleringsfot		2	9	PVC-slitbana		2
19	Universalskruv		2	97	Höger slitbana		1
20	M16-mutter	M16	2	98	PS-kort 1		1
21	Stor kedjekombination		2	99	PS-skiva 2		1
22	Liten kedjekombination		1	100	Nödstop		1
23	Litet drivhjul		1	101	Fotoelektrisk avkänningsplatta		2
24	5X5 nyckelhål		1	102	Filterfästplåt	579,8×330×2	1
25	320J8 drivrem		1	103	Litet filter		1
26	Löpande kugghjul		1	104	Pekskärmsstyrenhet		1
27	Handklappbrytare		1	105	Fästplatta för elektriska apparater	395×114×2	1
28	Inuti vänster skydd		1	106	Strömadapter		1
29	Inuti höger skydd		1	107	Nedre kontrollpanel på trappmaskin		1
30	Transparent lock	241,8×36×18	2	108	Hylsa	Φ25×Φ12	4
31	Höger handräckskydd		2	109	Nylonbricka		16
32	Sidskydd	117,4×187,9×2	2	110	Lager	608-D22	16
33	Frontskydd	765×235,9×2	1	111	Universellt lagersäte		4
34	Vänster inre skyddsplåt på stödben	319,4×254,1×2	1	112	lager	60	2
35	Höger inre skyddsplåt på stödben		1	113	lager	6800	2
36	Vänster benbeklädnad	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Sexkantiga skruvar med försänkt huvud	M6×12	20
37	Höger benbeklädnad	316,4×195,1×2	1	115	Sexkantiga skruvar med försänkt huvud	M6×12	38
38	Vänster ledstångsskydd		2	116	Sexkantiga skruvar med försänkt huvud	M6×14	10
39	Höger halslock		1	117	Sexkantiga skruvar med försänkt huvud	M10×25	4

40	Vänster halslock		1	118	Sexkantiga skruvar med försänkt huvud	M10×70	8
41	Övre skydd		1	119	Insexskruv	M6×12	46
42	Trimlist höger		1	120	Insexskruv	M6×20	12
43	Trimlist vänster		1	121	Insexskruv	M10×20	34
44	Vänster inre skydd	1292,9×416×3	1	122	Korsförsenade svampskruvar	ST4,0×12	22
45	Höger innervägg		1	123	Insexskruv	M6×10	6
46	Stödplatta		2	124	Insexskruv	M10×35	14
47	Höger täcklock för vänster handledsstöd		1	125	Insexskruv	M8×15	1
48	Vänster kåpa på vänster handledsstöd		1	126	Sexkantskruv med platt huvud	M12×110	2
49	Yttre trimskydd		2	127	Sexkantskruv med insexhuvud	M6×12	1
50	Övre skydd		1	128	Sexkantskruv med insexhuvud	M12×50	8
51	Framför övre skydd		1	129	Sexkantskruv med insexhuvud	M8×25	10
52	Gänga		8	130	Sexkantskruv med insexhuvud	M8×30	4
53	Gängad anslutningsplatta		8	131	Sexkantskruv med insexhuvud	M8×55	1
54	Pedalstäng	Φ8×647	8	132	Sexkantskruv med insexhuvud	M10×60	1
55	Pedal kort anslutningsaxel	Φ6×556	8	133	Sexkantskruv med insexhuvud	M8×16	1
56	Baffel		1	134	Bricka	Φ10	48
57	Kretskort		1	135	Bricka	Φ12	12
58	Huvudkort		1	136	Bricka	Φ8	16
59	kretskort		1	137	bricka	Φ8,5×Φ24×1,5	1
60	Nedre hölje till liten klocka		1	138	Fjäderbricka	Φ12	8
61	Fast platta för liten elektronisk klocka	200×166×4	1	139	Fjäderbricka	Φ8	7
62	USB-kretskort		1	140	Nylon låsmutter	M8	2
63	Högtalarlåda		2	141	Nylon låsmutter	M10	8
64	Anslutningsdon		1	142	Nylon låsmutter	M	2
65	TRANINGSRULLE		1	143	Nylon låsmutter	M12	2
66	Liten stift axel		1	144	Korsfördjupade svampskruvar	ST3,5×12	2
67	Böjplåt		1	145	Korsskruvar med svampskruvhuvud	ST3,5×12	6
68	Handklappbrytare		1	146	Korsförsedda svampskruvar	ST3,5×12	8
69	Handklappbrytarsäte		1	147	Korsförsedda svampskruvar	ST4,0×12	8
70	Handklappbrytare med fjäder		2	148	Korsförsenade svampskruvar	ST3X12	4
71	Handplatta för strömbrytare		1	149	Sexkantsmutter	M	1
72	Korsförsedda svampskruvar med gänga	ST3.5X12	3	150	Platta sexkantsnitar	M	2
73	Paddelfjäder		2	151	Sexkantsmutter	M10	4
74	Begränsningssätresbrytare		1	152	E-ringar		16
75	Paddelfast axel		1	153	Låsringar för axel	Φ25	1
76	Botten skydd	1040×759×1,5	1	154	Höger täckplåt för höger handledsstöd		1
77	Nyckelkretskort		2	155	Vänster kåpa på höger handledsstöd		1
78	Den övre vänstra handen håller i hjärtslagsstolen		1	156	Korsförsenad skruv med panhuvud	ST4.2×15	8

Välkommen till användargruppen för våra produkter

Vi är glada att du har sällat dig till skaran av användare av vår utrustning. Utrustningens huvudkomponenter har genomgått noggranna kontroller och tester för att säkerställa högsta möjliga produktkvalitet.

Med hjälp av denna bruksanvisning kommer du att kunna utföra installation, användning och dagligt underhåll av träningsstrappan på ett korrekt sätt. I händelse av funktionsfel under användning tillhandahåller vi lämplig service.

VIKTIG SÄKERHETSINFORMATION

Före montering

Varning: Läs följande varningar noggrant före installation och spara dem för senare referens.

Observera att du bör rådfråga din läkare innan du påbörjar ett träningsprogram - särskilt om du är över 35 år eller har ett tidigare diagnostiserat medicinskt tillstånd. Om du upplever bröstsmärta, illamående, yrsel eller andnöd under träningen ska du omedelbart avbryta träningen och rådfråga din läkare innan du fortsätter.

FÖRSIKTIGHETSANVISNINGAR - Säkerhet vid användning

Följ alltid grundläggande säkerhetsföreskrifter när du använder denna utrustning för att minimera risken för personskador, brand eller skador på utrustningen. Detaljerad information om säkerhetsmekanismer finns i andra avsnitt i denna bruksanvisning. Läs dem noggrant och följ alla rekommendationer.

Säkerhetsreglerna omfattar följande:

- Läs hela bruksanvisningen innan du installerar och använder utrustningen. Var uppmärksam på alla märkningar på utrustningen.
- Låt inte barn eller personer som inte är förtrogna med hur utrustningen fungerar stå på eller i närheten av den. Lämna inte barn utan uppsikt i närheten av utrustningen.
- Denna utrustning får användas av barn över 8 år och personer med nedsatt fysisk, sensorisk eller mental förmåga endast under uppsikt. Barn ska inte leka med enheten eller underhålla den utan vuxens vägledning.
- Se till att alla användare bär lämpliga kläder och skor - löst sittande kläder bör undvikas. Skor med klackar eller lädersulor rekommenderas inte.
- Avlägsna smuts och småsten från sulorna. Långt hår bör vara uppsatt.
- Lämna inte apparaten oövakad när den är påslagen. Dra ut stickkontakten när den inte används, före rengöring eller service.
- Använd endast den medföljande nätadaptern och anslut den till ett lämpligt jordat eluttag enligt märkningen på enheten.
- Var särskilt försiktig när du monterar och demonterar enheten.
- Läs, förstå och testa nödstoppsprocedurerna före första användningen.
- Dra nätsladden så att den inte riskerar att trampas på, krossas eller skadas av föremål - inklusive apparaten.

Ventilation och placering av apparaten

- Se till att ventilationen är tillräcklig - placera inget ovanpå apparaten som kan blockera ventilationsöppningarna.
- Montera och använd enheten på en stabil, plan yta.
- Se till att utrustningen är minst 1 meter från väggar eller andra föremål på sidorna och 2 meter på baksidan (för löpband, justera efter behov).
- Håll träningsstrappan på tillräckligt avstånd från annan utrustning

Skydd mot vatten och fukt

- Håll apparaten borta från vatten och fukt.
- Använd inte utrustningen i våtutrymmen.
- Använd inte utrustningen om sladden eller kontakten är skadad, inte fungerar som den ska, har tappats, skadats eller utsatts för vatten. Kontakta i sådana fall omedelbart service.
- Använd inte utrustningen när du använder aerosolsprej eller syre.

Underhåll och drift

- Underhåll utrustningen regelbundet för att säkerställa att den är i funktionsdugligt skick
- Kontrollera utrustningen före användning med avseende på skador, slitage eller lösa delar och reparera, byt ut eller dra åt vid behov.
- Viktgräns för användare: personer som väger mer än 150 kg (330 lbs) får inte använda den här enheten.
- Enheten är inte avsedd för utomhusbruk.
- Försök inte att själv utföra service på utrustningen, utom i enlighet med underhållsinstruktionerna i denna bruksanvisning.

Beteende under användning

- För inte in eller placera några föremål i apparatens öppningar.
- Håll händerna borta från rörliga delar.
- Placera inga föremål på armstöden, handtagen, konsolen eller skyddshöjlarna.
- Luta dig inte mot, skjut inte på eller dra inte i apparaten när den är påslagen.



Enskilda komponenter:

1. Displayskärm
2. Manuell pulsmätare (vänster)
3. Manuell pulsmätare (höger)
4. Övre ledstång (vänster)
5. Översta ledstången (höger)
6. Ledstångens bas (vänster)
7. Ledstångsbas (höger)
8. Handgrepp
9. Steg
10. Steg anslutningsplatta
11. Stegsko (höger)
12. Halkskyddad slitbana (höger)
13. Sko (vänster)
14. Halkfri fotplatta (vänster)
15. Stödjande bas
16. Huvuddel
17. Fästelement



Förpackningens innehåll

1. Huvudenhetens stomme
2. Stödbas (höger)
3. Övre ledstång (höger)
4. Översta ledstången (vänster)
5. Stödjande bas (vänster)
6. Fästelement
7. Skydd för ledstångens bas (vänster)
8. Skydd för ledstångens bas
9. Skydd för ledstångsbas (höger)
10. Handledarskydd
11. Hållare för handledare
12. Ledstångsbas (höger)
13. Ledstångsbas (vänster)
14. Gemensam med displayskärm
 - Bruksanvisning
 - Kabel för strömförsörjning
 - Sats med tekniska tillbehör



STEG FÖR UPPACKNING AV ENHETEN

1. Ta bort topplocket och sidoluckorna på trälådan. Ta sedan bort alla tillbehör inuti.
2. Ta tag i produkten där den visas, skjut ut pallen och placera försiktigt enheten på golvet. (Det är inte nödvändigt att använda lyftutrustning för varje enhet.
3. Placera fästet på huvudenheten och fäst det med fyra M10×25-skravar och fyra Φ 10-brickor.
4. Lyft produkten till lämplig höjd och håll den på plats
5. Placera de två stödbenen under huvuddelen - enligt pilen. Fortsätt sedan till installationsfasen av enheten.



INSTALLATIONSSTEGEN - följ illustrationerna

Steg 1: Installation av stödbasen (vänster och höger)

När du har tagit bort huvuddelen installerar du de två stödbenen enligt anvisningarna i illustrationen. Skruva fast dem på varje sida med tio M10×20 insexskruvar och tio Φ 10 brickor. (Huvuddelen kräver stöd för att bli vertikal).

- 1) Enhetens huvuddel
- 2) Stödfot (höger)
- 3) Stödfot (vänster)

Steg 2: Montera ledstångens bas

Ta bort ledstångsbasen och montera den enligt den position som anges i illustrationen. Dra åt på varje sida med fyra M10×20-bultar och fyra Φ 10-brickor. (Bultarna ska inte vara åtdragna ännu).

- 1) Ledstångens bas (vänster)
- 2) Ledstångens bas (höger)
- 3) Enhetens huvuddel
- 4) Kabel till nödstopp

Steg 3: Installera displayfogen

Ta bort skarven och montera den på den plats som visas. Fäst leden på skärmen med två M10×20-skrivar och två Φ 10-brickor på varje sida. Dra åt skruvarna.

- 1) Fog med displayskärm

Steg 4: Montering av hållaren

Fäst fästet med en M10×20-skruv och en Φ 10-bricka på varje sida. (Dra inte åt skruvarna i detta skede).

- 1) Handtag

Steg 5: Montera de övre ledstångerna (vänster och höger)

1. Fäst vänster och höger övre ledstång och handtag med två M10×35 bultar och fyra Φ 10 brickor på varje sida.
2. Fäst vänster och höger övre handledare med fyra M8×15 bultar och fyra Φ 8 brickor. Innan du fäster de övre ledstångerna i sidled ska du placera fogen med displayen enligt bilden.
3. Du kan nu dra åt alla tidigare lösa skruvar.

- 1) Översta ledstången (vänster)
- 2) Övre ledstång (höger)
- 3) Handtag
- 4) Pivot-skydd

Steg 6: Montering av konsol och kablage

1. Konsolens alla kablage passerar genom den markerade öppningen. Var noga med att hålla dem stabilt så att de inte ramlar ut.
2. Anslut varje kabelhärva enligt följande ordning: nummer 1 till nummer 1, nummer 2 till nummer 2 och så vidare. Anslut alla ledningar på detta sätt.
 - 1) Konsol
 - 2) Alla kabelhärvor till konsolen går ut från denna port. Märk kablarna enligt anslutningsordningen: nummer 1 ansluts till nummer 1, nummer 2 till nummer 2 och så vidare.
 - 3) Pivot-skydd

Steg 7: Montering av svängkåpan

- 12 M6×12 phillips-skrivar används för att montera den vänstra stöveln
- 4 av samma skruvar används för att montera den bakre sektionen.
- 1) Pivot-skydd

Steg 8: Montering av ledstångsskydd och baser

1. 6 M6×12 insexskruvar används för att montera ledstångsskyddet på varje sida.
2. Använd 5 M6×12-skrivar på varje sida för att montera ledstångens basskydd.
 - 1) Ledstångens basskydd
 - 2) Skydd för ledstångens bas



DIAGRAM ÖVER DEN ELEKTRONISKA PANELEN - DISPLAYFUNKTIONER

SV

Träningstrappan är utrustad med ett elektroniskt räkneverk med LED-fönster, som visar följande parametrar under träningen:

- **Träningstid:** intervall 0:00-99:59 minuter
- **Steg:** antal steg som tagits
- **Kalorier:** räknaren ökar med 1 kcal vart 5:e steg
- **Avstånd:** intervall 0,0-99,99 km
- **Hjärtfrekvens:** intervall 40-180 slag per minut (BPM)
- **Träningsnivå:** skala från 1 till 20 (ju lägre nivå, desto mer motstånd och långsammare tempo)
- **Matrisfönster:** visar programgrafik och supportmeddelanden

BESKRIVNING AV PANELKNAPPARNAS FUNKTIONER

Grundläggande kontroll:

- [START] - Starta: När strömmen är ansluten utför enheten ett självtest. När skärmen visas trycker du på [START] - timern räknar ned 3 sekunder och sedan startar träningspasset i enlighet med valt läge.
- [STOP] - Stopp: Stannar enheten och återställer alla värden som visas.
- [COOLDOWN] - Paus: Pausar träningspasset (hastighet = 0) men behåller tid, distans och kalorier. En ny knapptryckning på [STOP] återställer värdena och återställer apparaten till "Ready"-läget.

Knapparna för träningsläge:

- [FATBURN] - Fettförbränning: Aktiverar viktminsknings-programmet (efter att du tryckt på [START]).
- [MOUNTAINCLIMB] - Klättring: Gör det möjligt att ställa in bergsträning enligt definierade parametrar.
- [HILL INTERVAL] - Bergsintervaller: kuperat träningsläge med justerbar intensitet.
- [TIME] - Tidsinställt läge: Gör det möjligt att ställa in träningstiden (+/-) och sedan aktivera den med [START].
- [DISTANCE] - Distansläge: Här kan du ställa in distansen (+/-) och sedan aktivera den med [START].
- [CALORIES] - Kaloriläge: Här kan du ställa in kalorivärdet som ska förbrännas (+/-) och sedan starta med [START].
- [+]/[-] - Justering av hastighet och parametrar: Ökar eller minskar intensitetsnivån (1-20). I urvalslägen används den också för att ställa in tid och distans.

SÅ HÄR STARTAR DU APPARATEN

1. Koppla in nätsladden och slå på strömbrytaren på framsidan
2. När självtestet är klart, vänta tills skärmen visas
3. Tryck på [START]-knappen - den startar en nedräkning på 3 sekunder och startar det valda träningsläget

AVLÄSNING AV HJÄRTFREKVENSN

- Håll pulssensorerna på vänster och höger ränne med båda händerna i 5-10 sekunder
- Ditt pulsvärde visas i fönstret "HEART RATE"

SÄTT ATT STOPPA DIN TRÄNING

- Tryck på [STOP].
- Använd nödstoppet (säkerhetsknappen)
- Stäng av strömmen med huvudströmbrytaren
- Stoppa enheten genom att gå ner för trappstegen på ett säkert sätt

DAGLIGT UNDERHÅLL

Pedal- och kedjeunderhåll:

Även om det är svårt att avgöra exakt när smörjning ska utföras, är ett symptom på behov av underhåll vanligtvis att maskinen skakar eller att den ger ifrån sig ett överdrivet ljud. I sådana fall rekommenderas följande:

1. Torka av stegytan med en ren, luddfri trasa.
2. Ta bort sidokäporna på vänster och höger sida för att kontrollera smörjmedlets skick på kedjorna. Om de är torra eller saknar smörjmedel, applicera ett speciellt tyst smörjmedel som är avsett för rörliga mekanismer.

TRÄNINGSTRUKTIONER

Noteringar innan träningen påbörjas:

- Maskinen bör inte användas kontinuerligt mer än 8 timmar per dag.
- Den högsta tillåtna användarvikten är 150 kg.

Träningsguide:

Personer över 35 år - och yngre personer med övervikt - bör rådgöra med sin läkare innan de påbörjar ett träningsprogram. Personer med diabetes, högt blodtryck, hjärtsjukdom i släkten, förhöjda fettvärden i blodet eller långvarig fysisk inaktivitet bör dessutom genomgå en läkarundersökning och ett träningsprov innan de börjar träna.

Medicinsk forskning bekräftar att tillräcklig fysisk aktivitet främjar återhämtningen av hjärt-kärlsystemet och musklerna. Det är effektivast och säkrast att träna i intervallet 60-85% av din maximala hjärtfrekvens - då får du bästa resultat med minimal risk för överbelastning.



BERÄKNA DIN MAXIMALA HJÄRTFREKVENSN OCH TRÄNINGSTRUKTION

Exempel för en 35-åring:

- Maximal hjärtfrekvens = $220 - \text{ålder} \rightarrow 220 - 35 = 185$ slag/min
- Övre intensitetsgräns: $185 \times 85\% = 157$ slag/min
- Lägre intensitetsgräns: $185 \times 60\% = 111$ slag/min
- Målpulsintervall under träning: 111-157 slag/min

Diagrammet visar det säkra pulsintervall för olika åldersgrupper

REKOMMENDERAD FYSISK AKTIVITET

Enligt rekommendationer från American Society of Sports Medicine för friska vuxna:

- Övningar som involverar stora muskelgrupper, rytmiska och utförda utan avbrott
- Varaktighet: 20 till 60 minuter per session
- Frekvens: 3-5 gånger per vecka
- Intensitet: 60-80% av maximal hjärtfrekvens
- Träningsprogrammet bör även innehålla styrketräning med måttlig intensitet - 2 gånger per vecka

TEKNISKA DATA

- Maximal belastning: 150 kg
- Strömförsörjning: 220–240VAC
- Effektivt antal steg: 3
- Hastighetsintervall: 24 till 168 steg per minut
- Handhållen sensor för hjärtfrekvensmätning
- Syfte: kommersiellt
- Mått när den är hopfäld: 162,5× 95× 203,5 cm
- Bruttovikt: 278 kg
- Nettovikt: 218 kg

Typiska fel i styrsystemet

Symptom	Möjlig orsak	Korrigerande åtgärd
Ingen visning när mätarens strömbrytare slås på	Nätkontakten är inte korrekt isatt	Sätt i kontakten igen
Enheten stannar automatiskt, men displayen fungerar	Systemets automatiska skydd	Tryck på startknappen
Kod E01 visas	Kommunikationsfel	1. Kontrollera kommunikationskablarna 2. Byt ut displaypanelen 3. Byt ut styrenheten
Kod E02 visas	Fel på styrenhet eller solenoidmotstånd	1. Kontrollera motståndskabeln 2. Kontrollera motståndsfel 3. Byt ut styrenheten
Kod E04 visas	Överbelastning av hårdvara	1. Kontrollera om motståndet är överbelastat 2. Byt ut styrenheten
Kod E05 visas	Överbelastning av programvara	1. Kontrollera om motståndet har blivit utbränt 2. Byt ut styrenheten
Efter idrifttagningen fungerar enheten endast när en person är närvarande, sedan återställs efter 2 sek.	Felaktig anslutning av ljussensorn	1. Kontrollera ljussensorns anslutning 2. Byt ut styrenheten
Ingen respons eller återställning under drift	Möjligt bromsfel/låst mekanism	1. Kontrollera bromsens skick 2. Kontrollera att mekanismen inte är låst 3. Byt ut styrenheten
Felaktig hastighet	Felaktig montering av den fotoelektriska sensorn på skivan	Kontrollera att den fotoelektriska sensorn är korrekt installerad
Ingen display under uppstart	Saknad anslutning / skadade komponenter	1. Kontrollera kabeldragningen 2. Byt ut strömförsörjningen 3. Byt ut styrenheten 4. Byt ut det elektroniska räkneverket

№	Опис	Розмір	Кількість	№	Опис	Розмір	Кількість
1	Рама основного блоку		1	79	Ключовий вимикач 12X12		4
2	Зберіть і зваріть верхню колону		1	80	Тримайте сидіння серцебиття лівою рукою		1
3	Ліва основа поручня		1	81	Верхній ручний пульсометр		2
4	Права основа поручня		1	82	Нижній ручний пульсометр		2
5	Ручка		2	83	Тримайте сидіння Heartbeat правою рукою		1
6	Ліва верхня права поручень		1	84	Тримайте сидіння для серцебиття правою рукою		1
7	Правий верхній поручень		1	85			
8	Ліва опорна основа		1	86	Вал для регулювання ланцюга	Ф10×50,5	1
9	Права опорна основа		1	87	Обмежувальна втулка	Ф13×Ф11×10	2
10	Зібрати і зварити пластину регулювання ланцюга		1	88	Натяжний блок утримує вал	Ф12*131,5	1
11	Передній кронштейн шестерні		1	89	Під бічною захисною решіткою		2
12	Задній кріплення передач		1	90	Натяжна пружина		1
13	Зварювання вузлу кріплення магнітного колеса управління		1	91	Магніторезистивний екран	579,8×330×2	1
14	Привід рами шківів		1	92	Перемістіть колесо 1		3
15	Екран дисплея		1	93	Втулка опорної пластини	Ф15×1,5×22,5	16
16	Комбінація магнітного керуючого колеса		1	94	Верхня опорна пластина		2
17	Комбінація підлогових килимків	50×70×10	3	95	Лівий протектор		1
18	Вирівнювальна опора		2	96	ПВХ протектор		2
19	Універсальний болт		2	97	Правий протектор		1
20	Гайка M16	M16	2	98	Плата PS 1		1
21	Велика комбінація ланцюгів		2	99	ПДП-дошка 2		1
22	Комбінація малих ланцюгів		1	100	Аварійний вимикач		1
23	Мала зубчаста шестерня		1	101	Фотоелектрична сенсорна пластина		2
24	5X5 шпоночний паз		1	102	Кріпильна пластина фільтра	579,8×330×2	1
25	320J8 приводний ремінь		1	103	Маленький фільтр		1
26	Натяжний ролик		1	104	Контролер сенсорного екрану		1
27	База перемикача для оплесків		1	105	Кріпильна пластина для електроприладів	395×114×2	1
28	Всередині лівого екрану		1	106	Адаптер живлення		1
29	Всередині правого щитка		1	107	Нижня панель управління сходової машини		1
30	Прозора кришка	241,8×36×18	2	108	Втулка	Ф25×Ф12	4
31	Права кришка поручня		2	109	Нейлонова шайба		16
32	Бічна захисна накладка	117,4×187,9×2	2	110	Підшипник	608-D22	16
33	Передній захист	765×235,9×2	1	111	Універсальне кріплення підшипника		4
34	Ліва внутрішня захисна пластина висувного опори	319,4×254,1×2	1	112	підшипник	6	2
35	Права внутрішня захисна пластина висувного опори		1	113	підшипник	6800	2
36	Кришка обшивки лівої ноги	313,6 × 194,3 × 2	1	114	Гвинти з шестигранною головкою та потайним штифтом	M6×12	20
37	Права кришка опорної ноги	316,4×195,1×2	1	115	Гвинти з шестигранною головкою та потайною головкою	M6×12	3
38	Ліва кришка поручня		2	116	Гвинти з шестигранною головкою та потайним штифтом	M6×14	10
39	Права кришка шийки		1	117	Гвинти з шестигранною головкою та потайною головкою	M10×25	4

40	Ліва кришка шийки		1	118	Гвинти з шестигранною головкою та потайним штифтом	M10×70	8
41	Верхній захисний кожух		1	119	Болт з шестиграним штифтом	M6×12	46
42	Обрізна планка права		1	120	Болт з шестиграним штифтом	M6×20	12
43	Обрізна планка ліва		1	121	Болт з шестиграним штифтом	M10×20	34
44	Ліва внутрішня захисна планка	1292,9×416×3	1	122	Поперечні поглиблені гвинти з грибоподібною головкою	ST4.0×12	22
45	Правий внутрішній захист		1	123	Шестиграний болт	M6×10	6
46	Опорна пластина		2	124	Болт з шестиграним штифтом	M10×35	1
47	Права кришка лівої опори поручня		1	125	Болт з шестиграним штифтом	M8×15	1
48	Ліва кришка лівої опори поручня		1	126	Гвинт з шестигранною головкою	M12×110	2
49	Зовнішня оздоблювальна кришка		2	127	Гвинт з шестигранною головкою	M6×12	1
50	Верхній захисний кожух		1	128	Гвинт з шестигранною головкою	M12×50	8
51	Перед верхнім екраном		1	129	Гвинт з шестигранною головкою	M8×25	1
52	Наріз		8	130	Гвинт з шестигранною головкою	M8×30	4
53	З'єднувальна пластина		8	131	Гвинт з шестигранною головкою	M8×55	1
54	Педальна тяга	Ф8×647	8	132	Гвинт з шестигранною головкою	M10×60	1
55	Короткий з'єднувальний вал педалі	Ф6×556	8	133	Гвинт з шестигранною головкою	M8×16	1
56	Перегородка		1	134	Шайба	Ф10	48
57	Друкована плата		1	135	Шайба	Ф12	12
58	Материнська плата		1	136	Шайба	Ф8	16
59	плата		1	137	Шайба	Ф8,5×Ф24×1,5	1
60	Нижня частина маленького годинника		1	138	Пружинна шайба	Ф12	8
61	Фіксована пластина маленького електронного годинника	200×166	1	139	Пружинна шайба	Ф8	7
62	Плата USB		1	140	Нейлонова контргайка	M8	2
63	Коробка гучномовця		2	141	Нейлонова контргайка	M10	8
64	З'єднувач		1	142	Нейлонова контргайка	M	2
65	РОЛИК ДЛЯ ФІТНЕСУ		1	143	Нейлонова контргайка	M12	2
66	Маленький штифт		1	144	Гвинти з потайною головкою та грибоподібним штифтом	ST3,5×12	2
67	Вигнута пластина		1	145	Гвинти з потайною головкою та грибоподібним штифтом	ST3,5×12	6
68	Рамка для ручного вимикача		1	146	Гвинти з потайною головкою та грибоподібним штифтом	ST3,5×12	8
69	Кріплення для вимикача		1	147	Поперечні потайні гвинти з грибоподібною головкою	ST4.0×12	8
70	Пружина для ручного вимикача		2	148	Гвинти з потайною головкою та грибоподібним штифтом	ST3X12	4
71	Основа ручного вимикача		1	149	Шестигранна гайка	M10	1
72	Гвинти з потайною головкою та грибоподібним штифтом	ST3.5X12	3	150	Плоскі шестигранні гайки з заклепками	M	2
73	Пружина лопаткова		2	151	Шестигранна гайка	M10	4
74	Перемикач кінцевого положення		1	152	Кільця «Е»		1
75	Весло з фіксованим валом		1	153	Кільця для валу	Ф25	1
76	Нижній захисний кожух	1040×759	1	154	Права кришка основи правої поручні		1
77	Ключова плата		2	155	Ліва кришка основи правої поручні		1
78	Верхня ліва ручка тримає сидіння «серцебиття»		1	156	Кріпильний гвинт з потайною головкою та хрестоподібним пазом	ST4.2×15	8

Ласкаво просимо до групи користувачів нашої продукції

Ми раді, що ви приєдналися до числа користувачів нашого обладнання. Основні компоненти обладнання були ретельно перевірені та протестовані, щоб забезпечити найвищу якість продукції.

UK

Використовуючи цю інструкцію, ви зможете правильно встановити, використовувати та здійснювати щоденне обслуговування тренажерної драбини. У разі виникнення несправностей під час використання ми надамо відповідне сервісне обслуговування.

ВАЖЛИВА ІНФОРМАЦІЯ З ТЕХНІКИ БЕЗПЕКИ

Перед установкою

Увага: уважно прочитайте наступні попередження перед установкою і збережіть їх для подальшого використання.

Зверніть увагу, що перед початком програми тренувань необхідно проконсультуватися з лікарем, особливо якщо ви старше 35 років або маєте раніше діагностоване захворювання.

Якщо під час тренування ви відчуваєте біль у грудях, нудоту, запаморочення або задишку, негайно припиніть тренування і проконсультуйтеся з лікарем, перш ніж продовжити.

ЗАСТЕРЕЖЕННЯ - Безпека під час використання

Завжди дотримуйтесь основних заходів безпеки під час використання цього обладнання, щоб звести до мінімуму ризик травмування, пожежі або пошкодження обладнання.

Детальна інформація про механізми безпеки міститься в інших розділах цього посібника. Будь ласка, уважно прочитайте їх і дотримуйтесь усіх рекомендацій.

Правила безпеки включають в себе:

- Прочитайте весь посібник перед встановленням та використанням обладнання. Звертайте увагу на всі маркування на обладнанні.
- Не дозволяйте дітям або особам, які не знайомі з роботою обладнання, перебувати на ньому або поблизу нього. Не залишайте дітей без нагляду поблизу обладнання.
- Це обладнання можуть використовувати діти віком від 8 років та особи з обмеженими фізичними, сенсорними або розумовими можливостями лише під наглядом дорослих. Діти не повинні гратися з пристроєм або обслуговувати його без нагляду дорослих.
- Переконайтеся, що всі користувачі носять відповідний одяг і взуття - слід уникати вільного одягу. Не рекомендується носити взуття на підборах або шкіряну підшву. Видаляйте бруд і камінці з підшов. Довге волосся слід підв'язати.
- Не залишайте прилад без нагляду, коли він увімкнений. Від'єднуйте його від мережі, коли він не використовується, перед чищенням або перед обслуговуванням.
- Використовуйте лише адаптер живлення, що входить до комплекту поставки, і вставляйте його у відповідну заземлену розетку, позначену на пристрої.
- Будьте особливо обережні під час збирання та розбирання пристрою.
- Перед першим використанням прочитайте, зрозумійте та протестуйте процедури аварійної зупинки.
- Прокладайте шнур живлення таким чином, щоб його не можна було переплести, перетиснути або пошкодити будь-якими предметами, в тому числі і приладом.

Вентиляція та розміщення приладу

- Забезпечте достатню вентиляцію - не ставте на прилад нічого, що може заблокувати вентиляційні отвори.
- Встановлюйте та використовуйте пристрій на стійкій, рівній поверхні.
- Переконайтеся, що обладнання знаходиться на відстані не менше 1 метра від стін або інших предметів з боків і 2 метрів ззаду (для бігових доріжок відстань слід відповідно скоригувати).
- Тримайте тренажер сходи на достатній відстані від іншого обладнання

Захист від води та вологи

- Тримайте пристрій подалі від води та вологи.
- Не використовуйте тренажер у вологих приміщеннях.
- Не використовуйте пристрій, якщо його шнур або вилка пошкоджені, не працюють належним чином, якщо він падав, був пошкоджений або потрапив у воду. У таких випадках негайно зверніться до сервісного центру.
- Не використовуйте обладнання під час використання аерозольних спреїв або кисню.

Обслуговування та експлуатація

- Регулярно проводьте технічне обслуговування обладнання, щоб переконатися, що воно перебуває в робочому стані
- Перед використанням перевірте обладнання на наявність пошкоджень, зносу або ослаблених деталей і за необхідності відремонтуйте, замініть або підтягніть їх.
- Обмеження щодо ваги користувача: особам, вага яких перевищує 150 кг (330 фунтів), заборонено користуватися цим пристроєм.
- Пристрій не призначений для використання на відкритому повітрі.
- Не намагайтеся самостійно обслуговувати обладнання, окрім як відповідно до інструкцій з обслуговування, наведених у цьому посібнику.

Поведінка під час використання

- Не вставляйте і не кладіть будь-які предмети в отвори приладу.
- Тримайте руки подалі від рухомих частин.
- Не кладіть жодних предметів на підлокітники, ручки, консоль або захисні кришки.
- Не спирайтеся на увімкнений прилад, не штовхайте і не тягніть його за собою.



Окремі компоненти:

1. Екран дисплея
2. Ручний пульсометр (лівий)
3. Ручний пульсометр (праворуч)
4. Верхній поручень (лівий)
5. Верхній поручень (правий)
6. Основа поручня (лівий)
7. Основа поручня (правий)
8. РУЧНИЙ ЕСПАНДЕР
9. Сходинка
10. З'єднувальна пластина підсходинок
11. Підніжка (права)
12. Протиковзкий протектор (правий)
13. Башмак (лівий)
14. Протиковзка підніжка (ліва)
15. Опорна основа
16. Основний корпус
17. Елемент кріплення



Вміст упаковки

1. Корпус основного блоку
2. Опорна основа (права)
3. Верхній поручень (правий)
4. Верхній поручень (лівий)
5. Опорна основа (ліва)
6. Елемент кріплення
7. Кришка основи поручня (ліва)
8. Захисна накладка на основу поручня
9. Захист основи поручня (правий)
10. Накладка на поручень
11. Тримач поручня
12. Основа поручня (права)
13. Основа поручня (ліва)
14. З'єднання з екраном дисплея
 - Інструкція з експлуатації
 - Кабель живлення
 - Комплект технічних аксесуарів



КРОКИ ДЛЯ РОЗПАКУВАННЯ ПРИСТРОЮ

1. Зніміть верхню та бокові кришки дерев'яного ящика. Потім вийміть усі аксесуари, що знаходяться всередині
2. Візьміться за виріб, як показано на малюнку, висуньте піддон і обережно поставте пристрій на підлогу (використання підйомного обладнання не є обов'язковим для кожного пристрою).
3. Встановіть кронштейн на основний блок і закріпіть його чотирма гвинтами M10×25 і чотирма шайбами ф10.
4. Підніміть виріб на відповідну висоту та утримуйте його на місці
5. Помістіть дві опорні основи під основний корпус - як показано стрілкою. Потім перейдіть до етапу встановлення пристрою.



ЕТАПИ ВСТАНОВЛЕННЯ - дотримуйтесь ілюстрацій

Крок 1: Встановлення опорної основи (лівої та правої)

Знявши основний корпус, встановіть дві опорні основи відповідно до інструкцій на ілюстрації. Прикрутіть їх з кожного боку десятьма шестигранними гвинтами M10×20 і десятьма шайбами ф10. (Основний корпус потребує підтримки, щоб зробити його вертикальним).

- 1) Основна частина агрегату
- 2) Опорна база (права)
- 3) Опорна основа (ліва)

Крок 2: Встановлення основи поручня

Зніміть основу поручня і встановіть її відповідно до положення, вказаного на малюнку. Затягніть з кожного боку чотирма болтами M10×20 і чотирма шайбами ф10. (Болти ще не слід затягувати).

- 1) Основа поручня (ліва)
- 2) Основа поручня (праворуч)
- 3) Основний корпус пристрою
- 4) Кабель до аварійної зупинки

Крок 3: Встановлення з'єднання дисплея

Зніміть шарнір і встановіть його в показаному місці. Прикріпіть з'єднання до екрану дисплея двома гвинтами M10×20 і двома шайбами ф10 з кожного боку. Затягніть гвинти.

- 1) З'єднання з екраном дисплея

Крок 4: Монтаж кронштейна

Закріпіть кронштейн одним гвинтом M10×20 і однією шайбою ф10 з кожного боку. (Не затягуйте гвинти на цьому етапі).

- 1) Ручка

Крок 5: Встановлення верхніх поручнів (лівого та правого)

1. Закріпіть лівий і правий верхні поручні і ручки двома болтами M10×35 і чотирма шайбами ф10 з кожного боку.
2. Закріпіть лівий і правий верхні поручні чотирма болтами M8×15 і чотирма шайбами ф8. Перед тим, як прикріпити верхні поручні збоку, розмістіть з'єднання з дисплеєм, як показано на малюнку.
3. Тепер можна затягнути всі раніше ослаблені гвинти.

- 1) Верхній поручень (лівий)
- 2) Верхній поручень (правий)
- 3) Ручка
- 4) Поворотна кришка

Крок 6: Збирання консолі та підключення проводки

1. Через вказаний отвір проходять усі дроти консолі. Слідкуйте за тим, щоб вони не випали.
2. Підключіть кожен джгут відповідно до порядку: номер 1 до номера 1, номер 2 до номера 2 і так далі. Підключіть усі дроти таким чином.
 - 1) Консоль
 - 2) З цього порту виходять усі дроти консолі. Промаркуйте дроти відповідно до порядку підключення: номер 1 підключається до номера 1, номер 2 до номера 2 і так далі.
 - 3) Поворотна кришка

Крок 7: Встановлення поворотної кришки

- 12 гвинтів M6×12 з хрестоподібною головкою використовуються для кріплення лівого багажника
- 4 таких же гвинти використовуються для кріплення задньої секції.
 - 1) Поворотна кришка

Крок 8: Збірка захисного огороження та основи поручнів

1. 6 гвинтів M6×12 з внутрішнім шестигранником використовуються для кріплення огорожі поручня з кожного боку.
2. Використовуйте 5 гвинтів M6×12 з кожного боку, щоб прикрутити захисний кожух основи поручня.
 - 1) Огорожа основи поручня
 - 2) Огорожа основи поручня



СХЕМА ЕЛЕКТРОННОЇ ПАНЕЛІ - ФУНКЦІЇ ДИСПЛЕЯ

UK

Тренажер оснащений електронним лічильником зі світлодіодним вікном, який показує наступні параметри під час тренування:

- **Час тренування:** діапазон 0:00-99:59 хвилин
- **Кроки:** кількість пройдених кроків
- **Калорії:** лічильник збільшується на 1 ккал кожні 5 кроків
- **Відстань:** діапазон 0,0-99,99 км
- **Пульт:** діапазон 40-180 ударів за хвилину (BPM)
- **Рівень тренуваності:** шкала від 1 до 20 (чим нижчий рівень, тим більший опір і повільніший темп)
- **Матричне вікно:** відображає графіку програми та допоміжні повідомлення

ОПИС ФУНКЦІЙ КНОПОК ПАНЕЛІ

Базове управління:

- **[START]** - Старт: Після підключення живлення пристрій виконує самотестування. Коли з'явиться екран, натисніть **[START]** - таймер відрхове 3 секунди, після чого починається тренування відповідно до обраного режиму.
- **[STOP]** - зупинка: зупинка пристрою та скидання всіх відображених значень.
- **[COOLDOWN]** - Пауза: Призупиняє тренування (швидкість = 0), але зберігає час, відстань і калорії. Повторне натискання кнопки **[STOP]** скидає значення і відновлює стан готовності.

Кнопки режимів тренування:

- **[FATBURN]** - спалювання жиру: Активує програму зниження ваги (після натискання **[START]**).
- **[MOUNTAINCLIMB]** - Сходження: Дозволяє налаштувати гірське тренування відповідно до визначених параметрів.
- **[HILL INTERVAL]** - Гірські інтервали: гірський режим тренування з регульованою інтенсивністю.
- **[TIME]** - Режим за часом: Дозволяє встановити час тренування (+/-), а потім активувати за допомогою кнопки **[START]**.
- **[DISTANCE]** - Режим дистанції: Дозволяє встановити дистанцію (+/-), а потім активувати за допомогою **[START]**.
- **[CALORIES]** - Режим калорій: Дозволяє встановити значення калорій для спалювання (+/-), а потім запустити за допомогою **[START]**.
- **[+]/[-]** - регулювання швидкості та параметрів: Збільшує або зменшує рівень інтенсивності (1-20). У режимах вибору також використовується для встановлення часу та відстані.

ЯК ЗАПУСТИТИ ПРИСТРІЙ

1. Підключіть шнур живлення та увімкніть вимикач живлення, розташований на передній панелі
2. Після завершення самотестування дочекайтеся появи екрану
3. Натисніть кнопку **[START]** - почнеться 3-секундний зворотний відлік і запуск обраного режиму тренування

ЗЧИТУВАННЯ ПУЛЬСУ

- Утримуйте датчики пульсу, розташовані на лівому та правому поручнях, обома руками протягом 5-10 секунд
- Значення пульсу відобразиться у вікні "HEART RATE" (Пульс)

СПОСОБИ ЗУПИНИТИ ТРЕНУВАННЯ

- Натисніть кнопку **[STOP]**.
- Скористайтесь вимикачем аварійної зупинки (кнопка безпеки)
- Вимкніть живлення за допомогою головного вимикача
- Зупиніть пристрій, безпечно спустившись зі сходинок

ЩОДЕННЕ ОБСЛУГОВУВАННЯ

Обслуговування педалей та ланцюга:

Хоча важко точно визначити, коли слід проводити мастило, зазвичай симптомом необхідності технічного обслуговування є тремтіння машини або надмірний шум. У таких випадках рекомендується

1. Протріть поверхню підніжки чистою безворсовою ганчіркою.
2. Зніміть бічні кришки з лівого і правого боку, щоб перевірити стан мастила на ланцюгах. Якщо вони сухі або не мають мастила, нанесіть спеціальне безшумне мастило, призначене для рухомих механізмів.

ІНСТРУКЦІЇ ДО ВПРАВ

Зауваження перед початком тренування:

- Машина не повинна експлуатуватися безперервно більше 8 годин на день.
- Максимально допустима вага користувача - 150 кілограмів.

Посібник з тренування:

Людам старше 35 років, а також молодим людям з надмірною вагою слід проконсультуватися з лікарем перед початком програми тренувань. Крім того, люди з діабетом, високим кров'яним тиском, серцевими захворюваннями в сімейному анамнезі, підвищеним рівнем жиру в крові або тривалою фізичною неактивністю повинні пройти медичне обстеження і виконати тест на фізичну активність перед початком тренувань.

Медичні дослідження підтверджують, що адекватна фізична активність підтримує регенерацію серцево-судинної системи та м'язів. Найефективніше і найбезпечніше тренуватися в діапазоні 60%-85% від максимальної частоти серцевих скорочень - це дозволяє отримати найкращі результати, з мінімальним ризиком перевантаження.



РОЗРАХУНОК МАКСИМАЛЬНОЇ ЧАСТОТИ СЕРЦЕВИХ СКОРОЧЕНЬ І ТРЕНУВАЛЬНОЇ ЗОНИ

Приклад для людини 35 років:

- Максимальний пульс = $220 - \text{вік} \rightarrow 220 - 35 = 185$ уд/хв
- Верхня межа інтенсивності: $185 \times 85\% = 157$ уд/хв
- Нижня межа інтенсивності: $185 \times 60\% = 111$ уд/хв
- Цільовий діапазон частоти серцебиття під час тренування: 111-157 уд/хв

На графіку показано безпечний діапазон частоти серцебиття для різних вікових груп

РЕКОМЕНДОВАНА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Відповідно до рекомендацій Американського товариства спортивної медицини для здорових дорослих:

- Вправи, що залучають великі групи м'язів, ритмічні та виконуються без перерви
- Тривалість: від 20 до 60 хвилин на одне заняття
- Частота: 3-5 разів на тиждень
- Інтенсивність: 60%-80% від максимального пульсу
- Програма тренувань повинна також включати силові тренування помірної інтенсивності - 2 рази на тиждень

ТЕХНІЧНІ ДАНІ

- Максимальне навантаження: 150 кілограмів
- Електроживлення: 220–240VAC
- Ефективна кількість ступенів: 3
- Діапазон швидкості: від 24 до 168 кроків за хвилину
- Ручний датчик для вимірювання пульсу
- Призначення: комерційний
- Розміри в складеному вигляді: 162,5×95×203,5 см
- Вага брутто: 278 кілограмів
- Вага нетто: 218 кілограмів

Типові несправності системи управління

Симптом	Можлива причина	Заходи щодо усунення
Відсутній дисплей при ввімкненому вимикачі живлення лічильника	Штепсельна вилка вставлена неправильно	Вставте штепсельну вилку в розетку заново
Прилад автоматично вимикається, але дисплей працює	Автоматичний захист системи	Натисніть кнопку пуску
Відображається код E01	Помилка зв'язку	1. Перевірте кабелі зв'язку 2. Замініть дисплейну панель 3. Замініть контролер
Відображається код E02	Несправність контролера або електромагнітного резистора	1. Перевірте кабель резистора 2. Перевірте несправність резистора 3. Замініть контролер
Відображається код E04	Перевантаження обладнання	1. Перевірте перевантаження резистора 2. Замініть контролер
З'явився код E05	Перевантаження програмного забезпечення	1. Перевірте, чи не перегорів резистор 2. Замінити контролер
Після введення в експлуатацію пристрій працює тільки в присутності людини, потім скидається через 2 сек.	Неправильне підключення датчика освітленості	1. Перевірте підключення датчика освітленості 2. Замінити блок управління
Відсутність реакції або скидання під час роботи	Можлива несправність гальма/заблокований механізм	1. Перевірити стан гальма 2. Перевірте, чи не заблокований механізм 3. Замініть блок керування
Неправильна швидкість	Неправильне встановлення фотоелектричного датчика на диску	Перевірте правильність встановлення фотоелектричного датчика
Відсутній дисплей під час запуску	Відсутнє з'єднання / пошкоджені компоненти	1. Перевірте проводку 2. Замінити блок живлення 3. Замінити контролер 4. Замінити електронний лічильник



EN: The marking of the equipment with the crossed-out waste container symbol indicates that it is prohibited to place used electrical and electronic equipment with other waste. According to the WEEE Directive on the management of used electrical and electronic waste, separate disposal methods must be used for this type of equipment.

The user who intends to dispose of this product is obliged to take it to a collection point for used electrical and electronic equipment, thus contributing to reuse, recycling or recovery and thus to the protection of the environment. To do this, please contact the point from which the appliance was purchased or your local authority. Hazardous components contained in electronic equipment may cause long-term adverse effects on the environment, as well as harmful effects on human health.

PL: Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji.

Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CZ: Označení zařízení symbolem přeškrtnutého kontejneru na odpad znamená, že je zakázáno odkládat použitá elektrická a elektronická zařízení společně s jiným odpadem. Podle směrnice WEEE o nakládání s použitým elektrickým a elektronickým odpadem je nutné pro tento typ zařízení používat oddělené metody likvidace.

Uživatel, který hodlá tento výrobek zlikvidovat, je povinen jej odevzdat na sběrném místě pro použitá elektrická a elektronická zařízení, čímž přispěje k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a tím i k ochraně životního prostředí. Za tímto účelem se obraťte na místo, kde byl spotřebič zakoupen, nebo na místní úřad. Nebezpečné součásti obsažené v elektronických zařízeních mohou způsobit dlouhodobé nepříznivé účinky na životní prostředí i škodlivé účinky na lidské zdraví.

DA: Mærkningen af udstyret med det overstregede affaldsbeholdersymbol angiver, at det er forbudt at anbringe brugt elektrisk og elektronisk udstyr sammen med andet affald. I henhold til WEEE-direktivet om håndtering af brugt elektrisk og elektronisk affald skal der anvendes separate bortskaffelsesmetoder for denne type udstyr.

Den bruger, der har til hensigt at bortskaffe dette produkt, er forpligtet til at aflevere det på et indsamlingssted for brugt elektrisk og elektronisk udstyr og på den måde bidrage til genbrug, genanvendelse eller genvinding og dermed til beskyttelse af miljøet. For at gøre dette skal du kontakte det sted, hvor apparatet blev købt, eller dine lokale myndigheder. Farlige komponenter i elektronisk udstyr kan forårsage langsigtede negative virkninger på miljøet samt skadelige virkninger på menneskers sundhed.

DE: Die Kennzeichnung des Geräts mit dem Symbol des durchgestrichenen Abfallbehälters zeigt an, dass es verboten ist, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte zusammen mit anderem Abfall zu entsorgen. Gemäß der WEEE-Richtlinie über die Entsorgung von Elektro- und Elektronik-Altgeräten müssen für diese Art von Geräten getrennte Entsorgungsmethoden verwendet werden.

Der Benutzer, der dieses Produkt entsorgen will, ist verpflichtet, es zu einer Sammelstelle für Elektro- und Elektronik-Altgeräte zu bringen und so zur Wiederverwendung, zum Recycling oder zur Verwertung und damit zum Schutz der Umwelt beizutragen. Wenden Sie sich dazu bitte an die Stelle, bei der Sie das Gerät gekauft haben, oder an Ihre Gemeindeverwaltung. Die in elektronischen Geräten enthaltenen gefährlichen Bestandteile können langfristige negative Auswirkungen auf die Umwelt sowie schädliche Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit haben.

ES: El marcado del aparato con el símbolo del contenedor de residuos tachado indica que está prohibido depositar aparatos eléctricos y electrónicos usados junto con otros residuos. De acuerdo con la Directiva RAEE sobre la gestión de residuos eléctricos y electrónicos usados, deben utilizarse métodos de eliminación separados para este tipo de aparatos.

El usuario que pretenda deshacerse de este producto está obligado a llevarlo a un punto de recogida de aparatos eléctricos y electrónicos usados, contribuyendo así a su reutilización, reciclado o valorización y, por tanto, a la

protección del medio ambiente. Para ello, póngase en contacto con el punto donde adquirió el aparato o con las autoridades locales. Los componentes peligrosos contenidos en los equipos electrónicos pueden causar efectos adversos a largo plazo en el medio ambiente, así como efectos nocivos para la salud humana.

ET: Seadme tähistamine läbi kriipsutatud jäätmemahuti sümboliga näitab, et kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmeid on keelatud paigutada koos muude jäätmetega. Vastavalt kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete jäätmete käitlemisele direktiivile tuleb seda tüüpi seadmete puhul kasutada eraldi kõrvaldamismeetodeid.

Kasutaja, kes kavatseb seda toodet kõrvaldada, on kohustatud viima selle kasutatud elektri- ja elektroonikaseadmete kogumispunkti, aidates sellega kaasa korduvkasutamisele, ringlussevõtule või taaskasutamisele ja seega ka keskkonnakaitsele. Selleks pöörduge palun seadme ostukoha või kohaliku omavalitsuse poole. Elektroonikaseadmetes sisalduvad ohtlikud komponendid võivad avaldada pikaajalist kahjulikku mõju keskkonnale ning samuti kahjustada inimeste tervist.

FR : Le marquage de l'équipement avec le symbole de la poubelle barrée indique qu'il est interdit de placer les équipements électriques et électroniques usagés avec d'autres déchets. Conformément à la directive DEEE sur la gestion des déchets électriques et électroniques usagés, des méthodes d'élimination distinctes doivent être utilisées pour ce type d'équipement.

L'utilisateur qui a l'intention de se débarrasser de ce produit est tenu de l'apporter à un point de collecte des équipements électriques et électroniques usagés, contribuant ainsi à la réutilisation, au recyclage ou à la valorisation et donc à la protection de l'environnement. Pour ce faire, veuillez contacter le point de vente où l'appareil a été acheté ou les autorités locales. Les composants dangereux contenus dans les équipements électroniques peuvent avoir des effets néfastes à long terme sur l'environnement, ainsi que des effets nocifs sur la santé humaine.

HU: A berendezésen az áthúzott hulladéktároló szimbólummal történő jelölés azt jelzi, hogy a használt elektromos és elektronikus berendezéseket tilos más hulladékkal együtt elhelyezni. A használt elektromos és elektronikus hulladékok kezeléséről szóló WEEE-irányelv szerint az ilyen típusú berendezések esetében külön ártalmatlanítási módszereket kell alkalmazni.

Az a felhasználó, aki ezt a terméket ártalmatlanítani kívánja, köteles azt a használt elektromos és elektronikus berendezések gyűjtőhelyére vinni, hozzájárulva ezzel az újrafelhasználathoz, újrafeldolgozáshoz vagy hasznosításhoz, és ezáltal a környezet védelméhez. Ennek érdekében kérjük, forduljon a készüléket megvásárló ponthoz vagy a helyi hatósághoz. Az elektronikus berendezésekben található veszélyes összetevők hosszú távon káros hatással lehetnek a környezetre, valamint káros hatással lehetnek az emberi egészségre.

IT: La marcatura dell'apparecchiatura con il simbolo del contenitore dei rifiuti barrato indica che è vietato collocare le apparecchiature elettriche ed elettroniche usate insieme ad altri rifiuti. Secondo la direttiva RAEE sulla gestione dei rifiuti elettrici ed elettronici usati, per questo tipo di apparecchiature devono essere utilizzati metodi di smaltimento separati.

L'utente che intende smaltire questo prodotto è tenuto a portarlo in un punto di raccolta per apparecchiature elettriche ed elettroniche usate, contribuendo così al riutilizzo, al riciclaggio o al recupero e quindi alla protezione dell'ambiente. A tal fine, rivolgersi al punto vendita presso il quale è stato acquistato l'apparecchio o alle autorità locali. I componenti pericolosi contenuti nelle apparecchiature elettroniche possono causare effetti negativi a lungo termine sull'ambiente e sulla salute umana.

LT: Įrangos žymėjimas perbraukto atliekų konteinerio simboliu reiškia, kad panaudotą elektros ir elektroninę įrangą draudžiama dėti kartu su kitomis atliekomis. Pagal EEJ atliekų tvarkymo direktyvą dėl naudotų elektros ir elektroninių atliekų tvarkymo šio tipo įrangai turi būti taikomi atskiri šalinimo būdai.

Naudotojas, ketinantis atsikratyti šio gaminio, privalo jį pristatyti į naudotos elektros ir elektroninės įrangos surinkimo punktą, taip prisidedamas prie pakartotinio naudojimo, perdirbimo ar utilizavimo ir taip saugodamas aplinką. Norėdami tai padaryti, kreipkitės į punktą, kuriame prietaisas buvo įsigytas, arba į vietos valdžios instituciją. Elektroninėje įrangoje esantys pavojingi komponentai gali sukelti ilgalaikį neigiamą poveikį aplinkai, taip pat žalingą poveikį žmonių sveikatai.

LV: Iekārtas marķējums ar pārsvītrotā atkritumu konteinerā simbolu norāda, ka nolietais elektriskās un elektroniskās iekārtas ir aizliegts novietot kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumu apsaimniekošanu šāda veida iekārtām jāizmanto atsevišķas iznīcināšanas metodes.

Lietotājam, kurš vēlas atbrīvoties no šī produkta, ir pienākums to nogādāt nolietais elektrisko un elektronisko iekārtu savākšanas punktā, tādējādi veicinot atkārtotu izmantošanu, pārstrādi vai reģenerāciju un tādējādi vides aizsardzību. Lai to izdarītu, lūdzu, sazināties ar punktu, kurā ierīce tika iegādāta, vai ar vietējo pašvaldību. Elektroniskajās iekārtās esošās bīstamās sastāvdaļas var radīt ilgtermiņa nelabvēlīgu ietekmi uz vidi, kā arī kaitīgu ietekmi uz cilvēka veselību.

NL: De markering van de apparatuur met het symbool van de doorgekruiste afvalcontainer geeft aan dat het verboden is om gebruikte elektrische en elektronische apparatuur bij ander afval te plaatsen. Volgens de WEEE-richtlijn betreffende het beheer van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur moeten aparte verwijderingsmethoden worden gebruikt voor dit type apparatuur.

De gebruiker die van plan is om dit product weg te gooien, is verplicht om het naar een inzamelpunt voor gebruikte elektrische en elektronische apparatuur te brengen en zo bij te dragen aan hergebruik, recycling of terugwinning en dus aan de bescherming van het milieu. Neem hiervoor contact op met het punt waar u het apparaat hebt gekocht of met uw gemeente. Gevaarlijke onderdelen in elektronische apparatuur kunnen op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor het milieu en de menselijke gezondheid.

PT: A marcação do equipamento com o símbolo de contentor de resíduos riscado indica que é proibido colocar equipamentos eléctricos e electrónicos usados juntamente com outros resíduos. De acordo com a Diretiva REEE relativa à gestão de resíduos eléctricos e electrónicos usados, devem ser utilizados métodos de eliminação separados para este tipo de equipamento.

O utilizador que pretenda desfazer-se deste produto é obrigado a levá-lo a um ponto de recolha de equipamentos eléctricos e electrónicos usados, contribuindo assim para a reutilização, reciclagem ou recuperação e, consequentemente, para a protecção do ambiente. Para tal, contacte o ponto de recolha onde o aparelho foi adquirido ou a sua autoridade local. Os componentes perigosos contidos nos equipamentos electrónicos podem causar efeitos adversos a longo prazo no ambiente, bem como efeitos nocivos para a saúde humana.

RO: Marcarea echipamentului cu simbolul containerului de deșeuri barat indică faptul că este interzisă plasarea echipamentelor electrice și electronice uzate împreună cu alte deșeuri. În conformitate cu Directiva DEEE privind gestionarea deșeurilor electrice și electronice uzate, pentru acest tip de echipament trebuie utilizate metode separate de eliminare.

Utilizatorul care intenționează să elimine acest produs este obligat să îl ducă la un punct de colectare a echipamentelor electrice și electronice uzate, contribuind astfel la reutilizare, reciclare sau recuperare și, astfel, la protecția mediului. Pentru a face acest lucru, vă rugăm să contactați punctul de la care a fost achiziționat aparatul sau autoritatea locală. Componentele periculoase conținute în echipamentele electronice pot provoca efecte negative pe termen lung asupra mediului, precum și efecte nocive asupra sănătății umane.

SK: Označenie zariadenia symbolom preškrtnutého kontajnera na odpad znamená, že je zakázané umiestňovať použité elektrické a elektronické zariadenia spolu s iným odpadom. Podľa smernice WEEE o nakladaní s použitým elektrickým a elektronickým odpadom sa pre tento typ zariadenia musia používať oddelené metódy likvidácie.

Používateľ, ktorý má v úmysle zlikvidovať tento výrobok, je povinný odovzdať ho na zberné miesto použitých elektrických a elektronických zariadení, čím prispeje k opätovnému použitiu, recyklácii alebo zhodnoteniu, a tým aj k ochrane životného prostredia. Za týmto účelom sa obráťte na miesto, kde bol spotrebič zakúpený, alebo na miestny úrad. Nebezpečné komponenty obsiahnuté v elektronických zariadeniach môžu spôsobiť dlhodobé nepriaznivé účinky na životné prostredie, ako aj škodlivé účinky na ľudské zdravie.

SL: Oznaka opreme s simbolom prečrtanega zabojsnika za odpadke pomeni, da je prepovedano odlagati izrabljeno električno in elektronsko opremo med druge odpadke. V skladu z Direktivo OEEO o ravnanju z izrabljenimi električnimi in elektronskimi odpadki je treba za to vrsto opreme uporabljati ločene metode odstranjevanja.

Uporabnik, ki namerava ta izdelek odstraniti, ga mora odnesti na zbirno mesto za rabljeno električno in elektronsko opremo ter tako prispevati k ponovni uporabi, recikliranju ali predelavi in s tem k varovanju okolja. V ta namen se obrnite na točko, kjer je bila naprava kupljena, ali na lokalne oblasti. Nevarne komponente, ki jih vsebuje elektronska oprema, lahko povzročijo dolgoročne škodljive vplive na okolje in tudi škodljive vplive na zdravje ljudi.

SV: Märkningen av utrustningen med den överkorsade symbolen för avfallsbehållare anger att det är förbjudet att placera begagnad elektrisk och elektronisk utrustning tillsammans med annat avfall. Enligt WEEE-direktivet om hantering av använt elektriskt och elektroniskt avfall måste separata metoder för avfallshantering användas för denna typ av utrustning.

Den användare som avser att göra sig av med denna produkt är skyldig att lämna den till en samlingsplats för begagnad elektrisk och elektronisk utrustning och på så sätt bidra till återanvändning, återvinning eller återvinning och därmed till skyddet av miljön. För att göra detta, vänligen kontakta den plats där apparaten köptes eller din lokala myndighet. Farliga komponenter som ingår i elektronisk utrustning kan orsaka långsiktiga negativa effekter på miljön och skadliga effekter på människors hälsa.

UK: Маркування обладнання символом перекресленого контейнера для відходів вказує на те, що відпрацьоване електричне та електронне обладнання заборонено викидати разом з іншими відходами. Відповідно до Директиви WEEE про управління використаними електричними та електронними відходами, для цього типу обладнання повинні використовуватися окремі методи утилізації.

Користувач, який має намір утилізувати цей виріб, зобов'язаний здати його в пункт прийому відпрацьованого електричного та електронного обладнання, сприяючи таким чином повторному використанню, переробці або відновленню і, таким чином, захисту навколишнього середовища. Для цього, будь ласка, зверніться до магазину, в якому було придбано прилад, або до місцевої влади. Небезпечні компоненти, що містяться в електронному обладнанні, можуть спричинити довгостроковий негативний вплив на навколишнє середовище, а також шкідливий вплив на здоров'я людини.

GUARANTEE CARD

Article name:.....

EAN code:.....

Date of sale:

GUARANTEE TERMS:

1. The Seller, on behalf of the Guarantor, provides a guarantee in the territory of the Republic of Poland for a period of 24 months from the date of sale.
2. The guarantee will be honoured by the shop or service centre upon presentation by the customer:
 - a legibly and correctly completed warranty card with the sales stamp and the seller's signature,
 - a valid proof of purchase of the equipment with the date of sale / receipt, the goods claimed.
3. Any defects and damage discovered during the warranty period will be repaired free of charge within a maximum of 21 days from the date of delivery of the goods to the service.
4. In the case of the necessity to import parts, the repair period may be extended by the time necessary for their import, but not longer than 90 days.
5. The warranty does not cover:
 - mechanical damage and defects caused by them,
 - damages and defects resulting from improper use and storage,
 - improper assembly and maintenance,
 - damage and wear of components such as cables, straps, rubber parts, pedals, sponge grips, wheels, bearings, etc.
6. The warranty is void in the event of:
 - expiry date,
 - self-repair,
 - failure to observe the rules of correct operation.
7. Product returned for repair should be complete and clean. In the case of defects the service has the right to refuse acceptance for repair. If the product is delivered dirty, the service centre may refuse to accept it or clean it at the customer's expense with his written consent.
8. The warranty does not cover installation and maintenance work, which, according to the user manual, must be carried out by the user himself.
9. The guarantor also informs that it provides post-warranty service.
10. The goods should be protected for shipping.
11. In order to make use of the warranty, please follow the procedure on the website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In case of non-conformity of the sold thing with the contract, the buyer is entitled by law to legal remedies from and at the expense of the seller. The guarantee does not affect such remedies.

THE EQUIPMENT IS NOT INTENDED FOR REHABILITATION AND THERAPY

NOTES ON THE COURSE OF REPAIRS

Item	Date of notification	Date of provision	Course of repairs	Signature of the recipient (shop, owner)

KARTA GWARANCYJNA

Nazwa artykułu:.....
Kod EAN:.....
Data sprzedaży:.....

WARUNKI GWARANCJI:

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na terytorium RP na okres 24 miesięcy od daty sprzedaży.
2. Gwarancja będzie respektowana przez sklep lub serwis po przedstawieniu przez klienta:
 - czytelnie i poprawnie wypełnionej karty gwarancyjnej z pieczęcią sprzedaży oraz podpisem sprzedawcy,
 - ważnego dowodu zakupu sprzętu z datą sprzedaży / rachunku, reklamowanego towaru.
3. Ewentualne wady i uszkodzenia ujawniane w okresie gwarancyjnym będą naprawiane bezpłatnie w terminie nie dłuższym niż 21 dni od daty dostarczenia towaru do serwisu.
4. W przypadku konieczności sprowadzenia części z importu okres naprawy może się wydłużyć o czas niezbędny do ich sprowadzenia jednak nie dłużej niż o 90 dni.
5. Gwarancją nie są objęte:
 - uszkodzenia mechaniczne i wywołane nimi wady,
 - uszkodzenia i wady wynikłe wskutek niewłaściwego z przeznaczeniem użytkowania i przechowywania,
 - niewłaściwy montaż i konserwacja,
 - uszkodzenia i zużycie takich elementów jak: linki, paski, elementy gumowe, pedały, uchwyty z gąbki, kółka, łożyska itp.
6. Gwarancja traci ważność w przypadku:
 - upływu terminu ważności,
 - samodzielnych napraw,
 - nieprzestrzegania zasad prawidłowej eksploatacji.
7. Produkt oddany do naprawy powinien być kompletny i czysty. W przypadku stwierdzenia braków serwis ma prawo odmówić przyjęcia do naprawy. W przypadku dostarczenia brudnego produktu serwis może odmówić jego przyjęcia lub też na koszt klienta za jego pisemną zgodą dokonać czyszczenia.
8. Gwarancją nie są objęte czynności związane z montażem, konserwacją, które zgodnie z instrukcją obsługi użytkownik zobowiązany jest wykonać we własnym zakresie.
9. Gwarant informuje również, że prowadzi serwis pogwarancyjny.
10. Towar powinien być zabezpieczony do wysyłki.
11. W celu skorzystania z gwarancji, przestrzegaj procedury zamieszonej na stronie internetowej:
<https://serwis.abisal.pl/>

W przypadku braku zgodności rzeczy sprzedanej z umową kupującemu z mocy prawa przysługują środki ochrony prawnej ze strony i na koszt sprzedawcy. Gwarancja nie ma wpływu na te środki ochrony prawnej.

SPRZĘT NIE JEST PRZEZNACZONY DO UŻYTKU W CELACH REHABILITACYJNYCH I TERAPEUTYCZNYCH.

ADNOTACJE O PRZEBIEGU NAPRAW

L.p.	Data zgłoszenia	Data wydania	Przebieg napraw	Podpis odbierającego (sklep, właściciel)

ZÁRUČNÍ LIST

Název produktu:.....

EAN kód:.....

Datum prodeje:.....

ZÁRUČNÍ PODMÍNKY:

1. Prodávající jménem Ručitele poskytuje záruku na území Polské republiky na dobu 24 měsíců od data prodeje.
2. Záruka bude uznána prodejnou nebo servisním střediskem po předložení zákazníkem:
 - čitelně a správně vyplněný záruční list s prodejním razítkem a podpisem prodávajícího,
 - platný doklad o koupi zařízení s datem prodeje/příjmu, reklamované zboží.
3. Veškeré závady a poškození zjištěné v záruční době budou bezplatně odstraněny nejpozději do 21 dnů ode dne doručení zboží do servisu.
4. V případě nutnosti dovozu dílů může být doba opravy prodloužena o dobu nutnou k jejich dovozu, nejdéle však o 90 dnů.
5. Záruka se nevztahuje na:
 - mechanická poškození a jimi způsobené závady,
 - poškození a závady vzniklé v důsledku nesprávného používání a skladování,
 - nesprávné montáže a údržby,
 - poškození a opotřebení součástí, jako jsou kabely, řemínky, gumové díly, pedály, houbové rukojeti, kola, ložiska atd.
6. Záruka zaniká v případě:
 - datum vypršení platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržení pravidel správného provozu.
7. Výrobek vrácený k opravě by měl být kompletní a čistý. V případě závad má servis právo odmítnout přijetí do opravy. Pokud je výrobek dodán znečištěný, může jej servisní středisko s písemným souhlasem zákazníka odmítnout přijmout nebo jej na jeho náklady vyčistit.
8. Záruka se nevztahuje na instalační a údržbářské práce, které si podle návodu k obsluze musí uživatel provádět sám.
9. Garant dále informuje, že poskytuje pozáruční servis.
10. Zboží by mělo být chráněno pro přepravu.
11. Pro uplatnění záruky postupujte podle postupu na internetových stránkách: <https://serwis.abisal.pl/>.

Pokud zboží neodpovídá smlouvě, má kupující ze zákona nárok na zajištění právní ochrany na náklady prodávajícího. Záruka nemá na tyto zákonné opravné prostředky vliv.

ZAŘÍZENÍ NENÍ URČENO K POUŽITÍ PRO RAHABILITAČNÍ A TERAPEUTICKÉ ÚČELY.

UPOZORNĚNÍ O OPRAVĚ

Č.	Datum nahlášení	Datum vydání	Průběh oprav	Podpis příjemce (obchod, majitel)

GARANTI-KORT

Artikelnavn:.....
EAN-kode:.....
Dato for salg:.....

GARANTIBETINGELSER:

1. Sælgeren yder på vegne af garantistilleren en garanti på Republikken Polens område i en periode på 24 måneder fra salgsdatoen.
2. Garantien vil blive overholdt af butikken eller servicecentret, når kunden fremviser
 - et letlæseligt og korrekt udfyldt garantikort med salgstempel og sælgers underskrift,
 - et gyldigt købsbevis for udstyret med salgsdato/kvittering, de varer, der gøres krav på.
3. Eventuelle fejl og skader, der opdages i garantiperioden, vil blive repareret gratis inden for højst 21 dage fra datoen for levering af varerne til service.
4. I tilfælde af nødvendigheden af at importere dele, kan reparationsperioden forlænges med den tid, der er nødvendig for deres import, men ikke længere end 90 dage.
5. Garantien dækker ikke:
 - mekaniske skader og defekter forårsaget af dem,
 - skader og defekter som følge af forkert brug og opbevaring,
 - forkert montering og vedligeholdelse,
 - skader og slitage på komponenter som kabler, stropper, gummideler, pedaler, svampegreb, hjul, lejer osv.
6. Garantien bortfalder i tilfælde af:
 - udløbsdato,
 - selvreparation,
 - manglende overholdelse af reglerne for korrekt betjening.
7. Produktet, der returneres til reparation, skal være komplet og rent. I tilfælde af defekter har servicecentret ret til at nægte at modtage produktet til reparation. Hvis produktet leveres snavset, kan servicecentret nægte at modtage det eller rengøre det for kundens regning med dennes skriftlige samtykke.
8. Garantien dækker ikke installations- og vedligeholdelsesarbejde, som i henhold til brugervejledningen skal udføres af brugeren selv.
9. Garantigiveren oplyser også, at den yder service efter garantien.
10. Varerne skal beskyttes ved forsendelse.
11. For at gøre brug af garantien skal du følge proceduren på hjemmesiden: <https://serwis.abisal.pl/>.

I tilfælde af den solgte tings manglende overensstemmelse med kontrakten har køberen ifølge loven ret til retsmidler fra og på bekostning af sælgeren. Garantien påvirker ikke sådanne retsmidler.

UDSTYRET ER IKKE BEREGNET TIL GENOPTRÆNING OG TERAPI

BEMÆRKNINGER TIL REPARATIONSFORLØBET

Emne	Dato for notificacion	Dato for levering	Forløb af reparationer	Modtagerens underskrift (butik, ejer)

GARANTIEKARTE

Artikelname:.....

EAN-Code:.....

Verkaufsdatum:.....

GARANTIEBEDINGUNGEN:

1. Der Verkäufer übernimmt im Namen des Garantiegebers eine Garantie auf dem Gebiet der Republik Polen für einen Zeitraum von 24 Monaten ab dem Verkaufsdatum.
2. Die Garantie wird von der Verkaufsstelle oder dem Servicecenter bei Vorlage des Kunden gewährt:
 - eine leserlich und korrekt ausgefüllte Garantiekarte mit dem Verkaufsstempel und der Unterschrift des Verkäufers,
 - einen gültigen Kaufbeleg für das Gerät mit dem Datum des Verkaufs/der Quittung, die reklamierte Ware.
3. Alle während der Garantiezeit festgestellten Mängel und Schäden werden innerhalb von maximal 21 Tagen ab dem Datum der Übergabe der Ware an den Service kostenlos behoben.
4. Im Falle der Notwendigkeit, Teile zu importieren, kann die Reparaturfrist um die Zeit, die für den Import erforderlich ist, verlängert werden, jedoch nicht länger als 90 Tage.
5. Die Garantie erstreckt sich nicht auf:
 - mechanische Schäden und dadurch verursachte Mängel,
 - Schäden und Mängel, die auf unsachgemäße Verwendung und Lagerung zurückzuführen sind,
 - unsachgemäße Montage und Wartung,
 - Schäden und Verschleiß an Komponenten wie Kabeln, Riemen, Gummiteilen, Pedalen, Schwammgriffen, Rädern, Lagern usw.
6. Die Garantie erlischt im Falle von:
 - Verfallsdatum,
 - Selbstreparatur,
 - Nichtbeachtung der Regeln für den korrekten Betrieb.
7. Das zur Reparatur eingesandte Produkt muss vollständig und sauber sein. Im Falle von Mängeln hat der Service das Recht, die Annahme zur Reparatur zu verweigern. Wird das Produkt verschmutzt angeliefert, kann der Kundendienst die Annahme verweigern oder es auf Kosten des Kunden mit dessen schriftlicher Zustimmung reinigen.
8. Die Garantie erstreckt sich nicht auf Installations- und Wartungsarbeiten, die laut Gebrauchsanweisung vom Benutzer selbst durchgeführt werden müssen.
9. Die Garantiegeberin weist darauf hin, dass sie auch einen Nachgarantieservice anbietet.
10. Die Ware sollte für den Versand geschützt werden.
11. Um die Garantie in Anspruch zu nehmen, befolgen Sie bitte das Verfahren auf der Website: <https://serwis.abisal.pl/>.

Im Falle der Nichtübereinstimmung des verkauften Gegenstandes mit dem Vertrag stehen dem Käufer Rechtsbehelfe auf Kosten des Verkäufers zu. Die Garantie beeinflusst diese Rechtsbehelfe nicht.

DAS GERÄT IST NICHT ZUR VERWENDUNG ZUR REHABILITATION UND THERAPEUTISCHEN ZWECKEN BESTIMMT

VERMERKE ÜBER DEN VERLAUF DER REPARATUREN

Lfd. Nr.	Datum der Anmeldung	Datum der Ausgabe	Verlauf der Reparaturen	Unterschrift des Empfängers (Laden, Eigentümer)

TARJETA DE GARANTÍA

Nombre del artículo:.....

Código EAN:.....

Fecha de venta:.....

CONDICIONES DE GARANTÍA:

1. El Vendedor, en nombre del Garante, ofrece una garantía en el territorio de la República de Polonia por un período de 24 meses a partir de la fecha de venta.
2. La garantía será respetada por la tienda o centro de servicio previa presentación por parte del cliente
 - una tarjeta de garantía cumplimentada de forma legible y correcta con el sello de venta y la firma del vendedor,
 - una prueba válida de compra del equipo con la fecha de venta / recibo, los bienes reclamados.
3. Los defectos y daños descubiertos durante el periodo de garantía serán reparados gratuitamente en un plazo máximo de 21 días a partir de la fecha de entrega de la mercancía al servicio.
4. En el caso de que sea necesario importar piezas, el periodo de reparación podrá ampliarse por el tiempo necesario para su importación, pero no superior a 90 días.
5. La garantía no cubre:
 - daños mecánicos y defectos causados por ellos,
 - daños y defectos derivados de un uso y almacenamiento inadecuados,
 - montaje y mantenimiento inadecuados,
 - daños y desgaste de componentes como cables, correas, piezas de goma, pedales, puños de esponja, ruedas, rodamientos, etc.
6. La garantía quedará anulada en caso de:
 - caducidad,
 - autoreparación,
 - incumplimiento de las normas de correcto funcionamiento.
7. El producto devuelto para su reparación debe estar completo y limpio. En caso de defectos, el servicio tiene derecho a negarse a aceptarlo para su reparación. Si el producto se entrega sucio, el centro de servicio puede negarse a aceptarlo o limpiarlo a expensas del cliente con su consentimiento por escrito.
8. La garantía no cubre los trabajos de instalación y mantenimiento que, según el manual de instrucciones, debe realizar el propio usuario.
9. El garante informa también de que presta servicio post garantía.
10. La mercancía debe estar protegida para su envío.
11. Para hacer uso de la garantía, siga el procedimiento indicado en la página web: <https://serwis.abisal.pl/>.

En caso de falta de conformidad de la cosa vendida con el contrato, el comprador tiene derecho por ley a los remedios legales de y a expensas del vendedor. La garantía no afecta a dichos recursos.

EL EQUIPO NO ESTÁ DESTINADO A REHABILITACIÓN Y TERAPIA

NOTAS SOBRE EL CURSO DE LAS REPARACIONES

Artículo	Fecha de notificación	Fecha de provision	Curso de la reparación	Firma del destinatario (tienda, propietario)

GARANTEEKAART

Artikli nimi:.....
EAN-kood:.....
Müügikuupäev:

GARANTIITINGIMUSED:

1. Müüja annab Garandi nimel garantii Poola Vabariigi territooriumil 24 kuu jooksul alates müügikuupäevast.
2. Kauplus või teeninduskeskus täidab garantii kliendi esitamisel:
 - loetavalt ja korrektselt täidetud garantiikaart koos müügitempliga ja müüja allkirjaga,
 - kehtivat tõendit seadme ostu kohta koos müügikuupäevaga / kviitungiga, taotletud kaupu.
3. Garantiiperioodi jooksul avastatud defektid ja kahjustused parandatakse tasuta maksimaalselt 21 päeva jooksul alates kauba teenindusse üleandmise kuupäevast.
4. Kui on vaja importida varuosasid, võib remondiperioodi pikendada nende importimiseks vajaliku aja võrra, kuid mitte kauem kui 90 päeva.
5. Garantii ei hõlma:
 - mehaanilisi kahjustusi ja nende põhjustatud defekte,
 - vigastusi ja defekte, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest ja ladustamisest,
 - ebaõige kokkupanek ja hooldus,
 - selliste komponentide nagu kaablid, rihmad, kummiosad, pedaaliid, käsnaad, rattaa, laagrid jne kahjustused ja kulumine.
6. Garantii kaotab kehtivuse juhul, kui:
 - kehtivuse lõppemise kuupäev,
 - eneseparandus,
 - õige kasutamise reeglite eiramine.
7. Remondiks tagastatud toode peab olema täielik ja puhas. Defektide korral on teenindusel õigus keelduda remondiks vastuvõtmisest. Kui toode on tarnitud määrduud, võib teeninduskeskus keelduda selle vastuvõtmisest või puhastada selle kliendi kulul tema kirjalikul nõusolekul.
8. Garantii ei hõlma paigaldus- ja hooldustõid, mida vastavalt kasutusjuhendile peab kasutaja ise tegema.
9. Garantii andja teavitab ka sellest, et ta pakub garantijärgset hooldust.
10. Kaup tuleb transportimiseks kaitsta.
11. Garantii kasutamiseks järgige palun veebilehel <https://serwis.abisal.pl/> toodud menetlust.

Ostjal on seadusest tulenevalt õigus saada müüjalt ja müüja kulul õiguskaitsevahendeid müüduu asja mittevastavuse korral. Garantii ei mõjuta neid õiguskaitsevahendeid.

SEADE EI OLE ETTE NÄHTUD TAASTUSRAVIKS JA TERAAPIAKS.

MÄRKUSED REMONDI KÄIGU KOHTA

Punkti	Teatamise kuupäevate of	Andmete esitamise kuupäev	Remondi käik	Vastuvõtja allkiri (kauplus, omanik)

CARTE DE GARANTIE

Nom de l'article:.....

Code EAN:.....

Date de vente:

CONDITIONS DE GARANTIE:

1. Le vendeur, au nom du garant, accorde une garantie sur le territoire de la République de Pologne pour une période de 24 mois à compter de la date de vente.
2. La garantie sera honorée par le magasin ou le centre de service sur présentation par le client :
 - d'une carte de garantie lisiblement et correctement remplie, portant le cachet de la vente et la signature du vendeur,
 - d'une preuve d'achat valide de l'équipement avec la date de la vente/du reçu, des biens faisant l'objet de la réclamation.
3. Les défauts et dommages constatés pendant la période de garantie seront réparés gratuitement dans un délai maximum de 21 jours à compter de la date de livraison des marchandises au service.
4. S'il est nécessaire d'importer des pièces, la période de réparation peut être prolongée du temps nécessaire à leur importation, mais pas plus de 90 jours.
5. La garantie ne couvre pas
 - les dommages mécaniques et les défauts causés par ceux-ci,
 - les dommages et défauts résultant d'une utilisation et d'un stockage inappropriés,
 - d'un montage et d'un entretien incorrects,
 - les dommages et l'usure des composants tels que les câbles, les sangles, les pièces en caoutchouc, les pédales, les poignées en éponge, les roues, les roulements, etc.
6. La garantie est annulée en cas de :
 - date d'expiration,
 - d'autoréparation,
 - de non-respect des règles de bon fonctionnement.
7. Le produit retourné pour réparation doit être complet et propre. En cas de défauts, le service a le droit de refuser l'acceptation pour réparation. Si le produit est livré sale, le centre de service peut refuser de l'accepter ou le nettoyer aux frais du client avec son accord écrit.
8. La garantie ne couvre pas les travaux d'installation et d'entretien qui, selon le manuel d'utilisation, doivent être effectués par l'utilisateur lui-même.
9. Le garant informe également qu'il fournit un service post-garantie.
10. Les marchandises doivent être protégées pour l'expédition.
11. Pour faire jouer la garantie, veuillez suivre la procédure décrite sur le site web : <https://serwis.abisal.pl/>.

En cas de non-conformité de la chose vendue au contrat, l'acheteur a droit, en vertu de la loi, à des réparations légales de la part du vendeur et à ses frais. La garantie n'affecte pas ces recours.

L'APPAREIL N'EST PAS DESTINÉ À LA RÉÉDUCATION ET À LA THÉRAPIE

NOTES SUR LE DÉROULEMENT DES RÉPARATIONS

Article	Date de notification	Date de mise à disposition	Déroulement des réparations	Signature du destinataire (atelier, propriétaire)

GARANCIA KÁRTYA

Cikk neve:.....
EAN-kód:.....
Az értékesítés dátuma:.....

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK:

1. Az Eladó a Garanciavállaló nevében a Lengyel Köztársaság területén az eladástól számított 24 hónapos időtartamra garanciát vállal.
2. A garanciát az üzlet vagy a szervizközpont a vásárló bemutatásakor teljesíti:
 - egy olvashatóan és helyesen kitöltött, az eladói bélyegzővel és az eladó aláírásával ellátott jótállási jegyet,
 - a berendezés vásárlásáról szóló érvényes bizonylatot az eladás dátumával / nyugtával, az igényelt árut.
3. A jótállási idő alatt felfedezett hibákat és károkat az áru szervizbe való beérkezésétől számított legfeljebb 21 napon belül díjmentesen kijavítják.
4. Abban az esetben, ha alkatrészek behozatalára van szükség, a javítási időszak meghosszabbítható a behozatalukhoz szükséges idővel, de legfeljebb 90 nappal.
5. A garancia nem terjed ki:
 - mechanikai sérülésekre és az általuk okozott hibákra,
 - a nem megfelelő használatból és tárolásból eredő károkat és hibákat,
 - nem megfelelő összeszerelés és karbantartás,
 - az alkatrészek, például kábelek, szíjak, gumi alkatrészek, pedálok, szivacsmarkolatok, kerekek, csapágyak stb. sérülése és kopása.
6. A garancia érvényét veszti abban az esetben, ha:
 - lejáratí idő,
 - önjavítás,
 - a helyes működés szabályainak be nem tartása.
7. A javításra visszaküldött terméknek teljesnek és tisztának kell lennie. Hibák esetén a szerviznek joga van megtagadni a javításra történő átvételt. Ha a terméket szennyezetten szállítják, a szerviz a vevő írásbeli hozzájárulásával megtagadhatja az átvételt, vagy a vevő költségére megtisztíthatja azt.
8. A garancia nem terjed ki a telepítési és karbantartási munkákra, amelyeket a használati útmutató szerint a felhasználónak magának kell elvégeznie.
9. A garanciavállaló tájékoztat arról is, hogy garanciát követő szervizszolgáltatást nyújt.
10. Az árut a szállításhoz védeni kell.
11. A garancia igénybeviteléhez kérjük, kövesse a weboldalon található eljárást: <https://serwis.abisal.pl/>.

Az eladott dolog szerződésnek való meg nem felelése esetén a vevő a törvény szerint jogosult jogorvoslatra az eladótól és annak költségére. A garancia nem érinti ezeket a jogorvoslati lehetőségeket.

A BERENDEZÉS NEM REHABILITÁCIÓS ÉS TERÁPIÁS CÉLOKRA SZOLGÁL.

A JAVÍTÁS MENETÉRE VONATKOZÓ MEGJEGYZÉSEK

Tétel	A bejelentés dátuma	A szolgáltatás időpontja	A javítás menete	A címzett aláírása (üzlet, tulajdonos)

CARTA DI GARANZIA

Nome dell'articolo:.....

Codice EAN:.....

Data di vendita:

TERMINI DI GARANZIA:

1. Il Venditore, per conto del Garante, fornisce una garanzia nel territorio della Repubblica di Polonia per un periodo di 24 mesi dalla data di vendita.
2. La garanzia sarà onorata dal negozio o dal centro di assistenza dietro presentazione da parte del cliente di:
 - una scheda di garanzia compilata in modo leggibile e corretto con il timbro di vendita e la firma del venditore,
 - una prova d'acquisto valida dell'apparecchiatura con la data di vendita/ricezione, la merce reclamata.
3. Eventuali difetti e danni riscontrati durante il periodo di garanzia saranno riparati gratuitamente entro un massimo di 21 giorni dalla data di consegna della merce al servizio.
4. Nel caso in cui sia necessario importare parti di ricambio, il periodo di riparazione può essere prolungato del tempo necessario per la loro importazione, ma non oltre i 90 giorni.
5. La garanzia non copre:
 - danni meccanici e difetti da essi causati,
 - danni e difetti derivanti da uso e conservazione impropri,
 - montaggio e manutenzione impropri,
 - danni e usura di componenti quali cavi, cinghie, parti in gomma, pedali, impugnature in spugna, ruote, cuscinetti, ecc.
6. La garanzia decade in caso di:
 - scadenza,
 - auto-riparazione,
 - mancato rispetto delle regole di corretto funzionamento.
7. Il prodotto restituito per la riparazione deve essere completo e pulito. In caso di difetti, il servizio di assistenza ha il diritto di rifiutare l'accettazione per la riparazione. Se il prodotto viene consegnato sporco, il centro di assistenza può rifiutarlo o pulirlo a spese del cliente con il suo consenso scritto.
8. La garanzia non copre i lavori di installazione e manutenzione che, secondo il manuale d'uso, devono essere eseguiti dall'utente stesso.
9. Il garante informa inoltre che fornisce assistenza post-garanzia.
10. La merce deve essere protetta per la spedizione.
11. Per avvalersi della garanzia, seguire la procedura indicata sul sito web: <https://serwis.abisal.pl/>.

In caso di non conformità della cosa venduta al contratto, l'acquirente ha diritto per legge a rimedi legali da parte del venditore e a spese di quest'ultimo. La garanzia non pregiudica tali rimedi.

L'APPARECCHIATURA NON È DESTINATA ALLA RIABILITAZIONE E ALLA TERAPIA

NOTE SUL CORSO DELLE RIPARAZIONI

Oggetto	Data di notifica	Data della fornitura	Corso delle riparazioni	Firma del destinatario (negoziante, proprietario)

GARANTIJOS KORTELĖ

Straipsnio pavadinimas:.....

EAN kodas:.....

Pardavimo data:

GARANTIJOS SĄLYGOS

1. Pardavėjas Garanto vardu suteikia garantiją Lenkijos Respublikos teritorijoje 24 mėnesių laikotarpiui nuo pardavimo dienos.
2. Parduotuvė arba aptarnavimo centras garantiją įvykdys pirkėjui ją pateikus:
 - įskaitomai ir teisingai užpildytą garantijos kortelę su pardavimo antspaudu ir pardavėjo parašu,
 - galiojantį įrangos įsigijimo įrodymą su pardavimo data / kvitu, pretenduojamą prekę.
3. Visi garantiniu laikotarpiu nustatyti defektai ir pažeidimai bus nemokamai pašalinti ne vėliau kaip per 21 dieną nuo prekių pristatymo į servisą dienos.
4. Jei reikia importuoti detales, remonto laikotarpis gali būti pratęstas jų importui reikalingam laikui, bet ne ilgiau kaip 90 dienų.
5. Garantija netaikoma:
 - mechaniniams pažeidimams ir jų sukeltiems defektams,
 - pažeidimams ir defektams, atsiradusiems dėl netinkamo naudojimo ir laikymo,
 - netinkamo surinkimo ir priežiūros,
 - tokių sudedamųjų dalių, kaip trosai, dirželiai, guminės dalys, pedalai, kempininės rankenos, ratai, guoliai ir pan., pažeidimams ir nusidėvėjimui.
6. Garantija negalioja, jei:
 - pasibaigus galiojimo laikui,
 - savaiminio remonto,
 - nesilaikant taisyklingos eksploatacijos taisyklių.
7. Remontui grąžinamas gaminytis turi būti sukomplektuotas ir švarus. Esant defektų, servisas turi teisę atsisakyti priimti remontui. Jei gaminytis pristatomas nešvarus, servisas gali atsisakyti jį priimti arba išvalyti kliento sąskaita, gavęs jo raštišką sutikimą.
8. Garantija netaikoma montavimo ir priežiūros darbams, kuriuos pagal naudotojo vadovą turi atlikti pats naudotojas.
9. Garantantas taip pat informuoja, kad teikia pogarantinį aptarnavimą.
10. Prekės turi būti apsaugotos gabenimui.
11. Norėdami pasinaudoti garantija, vadovaukitės interneto svetainėje <https://serwis.abisal.pl/> pateikta tvarka.

Pirkėjas pagal įstatymą turi teisę į teisinę gynimo priemones iš pardavėjo ir jo sąskaita. Garantija neturi įtakos tokioms teisių gynimo priemonėms.

ĮRANGA NĖRA SKIRTA REABILITACIJAI IR TERAPIJAI

PASTABOS DĖL REMONTO EIGOS

Prekė	Notifikavimo data	Pateikimo data	Remonto eiga	Gavėjo parašas (parduotuvė, savininkas)

GARANTIJAS KARTE

Raksta nosaukums:.....
EAN kods:.....
Pārdošanas datums:

GARANTIJAS NOTEIKUMI:

1. Pārdevējs Garantijas devēja vārdā sniedz garantiju Polijas Republikas teritorijā uz 24 mēnešiem no pārdošanas dienas.
2. Garantijas garantiju piešķirs veikals vai servisa centrs pēc tam, kad pircējs to būs uzrādījis:
 - salasāmi un pareizi aizpildītu garantijas karti ar pārdošanas zīmogu un pārdevēja parakstu,
 - derīgu iekārtas iegādi apliecinošu dokumentu, kurā norādīts pārdošanas datums / saņemšanas datums, pieprasītās preces.
3. Visi garantijas laikā konstatētie defekti un bojājumi tiks bez maksas novērsti ne vēlāk kā 21 dienas laikā no preces piegādes servisam.
4. Gadījumā, ja nepieciešams importēt detaļas, remonta periods var tikt pagarināts par laiku, kas nepieciešams to importēšanai, bet ne ilgāk kā par 90 dienām.
5. Garantija neattiecas uz:
 - mehāniskiem bojājumiem un to izraisītiem defektiem,
 - bojājumiem un defektiem, kas radušies nepareizas lietošanas un uzglabāšanas rezultātā,
 - nepareizu montāžu un apkopi,
 - tādu sastāvdaļu bojājumiem un nolietojumu kā trosses, siksnas, gumijas detaļas, pedāļi, sūkļa rokturi, riteni, gultņi utt.
6. Garantija zaudē spēku, ja:
 - beidzas derīguma termiņš,
 - pašremontēšana,
 - nepareizas ekspluatācijas noteikumu neievērošana.
7. Remontam atdotajam izstrādājumam jābūt pilnīgam un tīram. Defektu gadījumā servisam ir tiesības atteikties pieņemšanu remontam. Ja izstrādājums tiek piegādāts netīrs, servisa centrs ar klienta rakstisku piekrišanu var atteikties to pieņemt vai iztīrīt uz klienta rēķina.
8. Garantija neattiecas uz uzstādīšanas un apkopes darbiem, kas saskaņā ar lietotāja rokasgrāmatu jāveic pašam lietotājam.
9. Garantijas devējs arī informē, ka tas nodrošina pēcgarantijas apkalpošanu.
10. Precei jābūt aizsargātai transportēšanai.
11. Lai izmantotu garantiju, lūdzam ievērot tīmekļa vietnē: <https://serwis.abisal.pl/> norādīto procedūru.

Pircējs ir tiesīgs saskaņā ar likumu izmantot tiesiskās aizsardzības līdzekļus no pārdevēja un uz pārdevēja rēķina:
Gadījumā, ja pārdotā prece neatbilst līgumam. Garantija neietekmē šādus tiesiskās aizsardzības līdzekļus.

IEKĀRTA NAV PAREDZĒTA REHABILITĀCIJAI UN TERAPIJAI

PIEZĪMES PAR REMONTA GAITU

Prece	Paziņojuma datums	Nodošanas datums	Remonta gaita	Saņēmēja (veikala, īpašnieka) paraksts

GARANTIEKAART

Naam artikel:.....
EAN-code:.....
Verkoopdatum:.....

GARANTIEVOORWAARDEN:

1. De Verkoper verstrekt, namens de Garant, een garantie op het grondgebied van de Republiek Polen voor een periode van 24 maanden vanaf de verkoopdatum.
2. De garantie zal worden gehonoreerd door de winkel of het servicecentrum op vertoon van:
 - een leesbaar en correct ingevulde garantiekaart met het verkoopstempel en de handtekening van de verkoper,
 - een geldig aankoopbewijs van de apparatuur met de datum van verkoop/ontvangst, de geclaimde goederen.
3. Alle defecten en beschadigingen die tijdens de garantieperiode worden ontdekt, worden gratis gerepareerd binnen maximaal 21 dagen vanaf de datum van levering van de goederen aan de service.
4. In het geval dat onderdelen moeten worden geïmporteerd, kan de reparatieperiode worden verlengd met de tijd die nodig is voor de import, maar niet langer dan 90 dagen.
5. De garantie dekt niet
 - mechanische schade en defecten die hierdoor worden veroorzaakt,
 - schade en defecten als gevolg van onjuist gebruik en onjuiste opslag,
 - onjuiste montage en onjuist onderhoud,
 - schade en slijtage van onderdelen zoals kabels, riemen, rubberen onderdelen, pedalen, sponsgreps, wielen, lagers, enz.
6. De garantie vervalt in geval van:
 - vervaldatum,
 - zelfreparatie,
 - het niet naleven van de regels voor correct gebruik.
7. Product teruggestuurd voor reparatie moet compleet en schoon zijn. In geval van defecten heeft de service het recht om acceptatie voor reparatie te weigeren. Als het product vuil wordt aangeleverd, kan de service weigeren het te accepteren of het op kosten van de klant met zijn schriftelijke toestemming reinigen.
8. De garantie geldt niet voor installatie- en onderhoudswerkzaamheden, die volgens de gebruikershandleiding door de gebruiker zelf moeten worden uitgevoerd.
9. De garantiegever informeert ook dat hij service na garantie biedt.
10. De goederen moeten beschermd worden voor verzending.
11. Om gebruik te maken van de garantie, volg de procedure op de website: <https://serwis.abisal.pl/>.

In geval van niet-overeenstemming van het verkochte met het contract, heeft de koper volgens de wet recht op rechtsmiddelen van en op kosten van de verkoper. De garantie heeft geen invloed op dergelijke rechtsmiddelen.

DE APPARATUUR NIET BEDOELD IS VOOR REVALIDATIE EN THERAPIE

OPMERKINGEN OVER HET VERLOOP VAN REPARATIES

Item	Datum van kennisgeving	Datum van verstrekking	Verloop van reparaties	Handtekening van de ontvanger (winkel, eigenaar)

CARTÃO DE GARANTIA

Designação do artigo:.....

Código EAN:.....

Data de venda:

CONDIÇÕES DE GARANTIA:

1. O Vendedor, em nome do Garante, presta uma garantia no território da República da Polónia por um período de 24 meses a partir da data de venda.
2. A garantia será honrada pela loja ou pelo centro de assistência técnica mediante a apresentação pelo cliente de
 - um cartão de garantia preenchido de forma legível e correta com o carimbo de venda e a assinatura do vendedor,
 - um comprovativo válido de compra do equipamento com a data de venda/recibo, a mercadoria reclamada.
3. Os defeitos e danos detectados durante o período de garantia serão reparados gratuitamente num prazo máximo de 21 dias a contar da data de entrega da mercadoria ao serviço.
4. Em caso de necessidade de importação de peças, o período de reparação pode ser prolongado pelo tempo necessário para a sua importação, mas não superior a 90 dias.
5. A garantia não cobre
 - danos mecânicos e defeitos causados pelos mesmos,
 - danos e defeitos resultantes de utilização e armazenamento incorrectos
 - montagem e manutenção incorrectas,
 - os danos e o desgaste de componentes como cabos, correias, peças de borracha, pedais, punhos de esponja, rodas, rolamentos, etc.
6. A garantia é anulada em caso de:
 - data de expiração,
 - auto-reparação,
 - não observância das regras de funcionamento correto.
7. O produto devolvido para reparação deve estar completo e limpo. Em caso de defeitos, o serviço de assistência tem o direito de recusar a aceitação para reparação. Se o produto for entregue sujo, o centro de assistência pode recusar-se a aceitá-lo ou limpá-lo a expensas do cliente, com o seu consentimento por escrito.
8. A garantia não cobre os trabalhos de instalação e manutenção que, de acordo com o manual do utilizador, devem ser efectuados pelo próprio utilizador.
9. O garante informa ainda que presta serviço pós-garantia.
10. Os bens devem ser protegidos para o transporte.
11. Para fazer uso da garantia, siga o procedimento no sítio Web: <https://serwis.abisal.pl/>.

Em caso de não conformidade do objeto vendido com o contrato, o comprador tem direito, nos termos da lei, a recursos legais por parte do vendedor e a expensas deste. A garantia não afecta essas vias de recurso.

O APARELHO NÃO SE DESTINA A REABILITAÇÃO E TERAPIA

NOTAS SOBRE O CURSO DAS REPARAÇÕES

Item	Data de notificação	Data da prestação	Curso das reparações	Assinatura do destinatário (loja, proprietário)

CARD DE GARANȚIE

Denumirea articolului:.....

Cod EAN:.....

Data vânzării:

TERMENI DE GARANȚIE:

1. Vânzătorul, în numele garantului, oferă o garanție pe teritoriul Republicii Polonia pentru o perioadă de 24 de luni de la data vânzării.
2. Garanția va fi onorată de magazin sau centrul de service la prezentarea de către client
 - un card de garanție completat lizibil și corect, cu ștampila de vânzare și semnătura vânzătorului,
 - o dovadă valabilă de cumpărare a echipamentului cu data vânzării / chitanței, bunurile revendicate.
3. Orice defecte și deteriorări descoperite în perioada de garanție vor fi reparate gratuit în termen de maximum 21 de zile de la data livrării bunurilor la service.
4. În cazul necesității de a importa piese, perioada de reparație poate fi prelungită cu timpul necesar importului acestora, dar nu mai mult de 90 de zile.
5. Garanția nu acoperă:
 - deteriorările mecanice și defectele cauzate de acestea,
 - deteriorările și defectele cauzate de utilizarea și depozitarea necorespunzătoare,
 - asamblarea și întreținerea necorespunzătoare,
 - deteriorarea și uzura componentelor precum cabluri, curele, piese din cauciuc, pedale, mânere din burete, roți, rulmenți etc.
6. Garanția este anulată în caz de:
 - data expirării,
 - auto-reparare,
 - nerespectarea regulilor de funcționare corectă.
7. Produsul returnat pentru reparație trebuie să fie complet și curat. În caz de defecte, service-ul are dreptul de a refuza acceptarea pentru reparație. În cazul în care produsul este livrat murdar, centrul de service poate refuza să îl accepte sau să îl curețe pe cheltuiala clientului, cu acordul scris al acestuia.
8. Garanția nu acoperă lucrările de instalare și întreținere, care, în conformitate cu manualul de utilizare, trebuie efectuate chiar de către utilizator.
9. De asemenea, garantul informează că oferă servicii post-garanție.
10. Bunurile trebuie protejate pentru expediere.
11. Pentru a face uz de garanție, vă rugăm să urmați procedura de pe site-ul web: <https://serwis.abisal.pl/>.

În caz de neconformitate a lucrului vândut cu contractul, cumpărătorul are dreptul prin lege la remedii legale din partea și pe cheltuiala vânzătorului. Garanția nu afectează aceste c

ECHIPAMENTUL NU ESTE DESTINAT REABILITĂRII ȘI TERAPIEI

NOTE PRIVIND CURSUL REPARAȚIILOR

Punct	Data notificării	Data furnizării	Desfășurarea reparațiilor	Semnătura beneficiarului (magazin, proprietar)

ZÁRUČNÁ KARTA

Názov článku:.....
EAN kód:.....
Dátum predaja:

ZÁRUČNÉ PODMIENKY:

1. Predávajúci v mene ručiteľa poskytuje záruku na území Poľskej republiky na obdobie 24 mesiacov od dátumu predaja.
2. Záruku poskytne predajňa alebo servisné stredisko na základe predloženia záruky zákazníkom:
 - čitateľne a správne vyplnený záručný list s pečiatkou predajcu a podpisom predávajúceho,
 - platného dokladu o kúpe zariadenia s dátumom predaja/prijatia, reklamovaného tovaru.
3. Všetky závady a poškodenia zistené počas záručnej doby budú bezplatne odstránené najneskôr do 21 dní odo dňa doručenia tovaru do servisu.
4. V prípade nutnosti dovozu dielov sa môže doba opravy predĺžiť o čas potrebný na ich dovoz, maximálne však o 90 dní.
5. Záruka sa nevzťahuje na:
 - mechanické poškodenia a nimi spôsobené závady,
 - poškodenia a závady spôsobené nesprávnym používaním a skladovaním,
 - nesprávnej montáže a údržby,
 - poškodenie a opotrebovanie komponentov, ako sú káble, remienky, gumové časti, pedále, hubové rukoväte, kolesá, ložiská atď.
6. Záruka zaniká v prípade:
 - Dátum skončenia platnosti,
 - samoopravy,
 - nedodržania pravidiel správnej prevádzky.
7. Výrobok vrátený na opravu by mal byť kompletný a čistý. V prípade závad má servis právo odmietnuť prijatie do opravy. Ak je výrobok dodaný znečistený, servisné stredisko ho môže odmietnuť prijať alebo ho s písomným súhlasom zákazníka vyčistiť na jeho náklady.
8. Záruka sa nevzťahuje na inštalačné a údržbárske práce, ktoré si podľa návodu na obsluhu musí vykonať používateľ sám.
9. Garant zároveň informuje, že poskytuje pozáručný servis.
10. Tovar by mal byť chránený pri preprave.
11. Ak chcete využiť záruku, postupujte podľa postupu na webovej stránke: <https://serwis.abisal.pl/>.

ZARIADENIE NIE JE URČENÉ NA REHABILITÁCIU A TERAPIU

POZNÁMKY K PRIEBEHU OPRÁV

Položka	Dátum notifikácie	Dátum poskytnutia	Priebeh opravy	Podpis príjemcu (predajňa, vlastník)

GARANCIJSKA KARTICA

Ime izdelka:.....
Koda EAN:.....
Datum prodaje:

GARANCIJSKI POGOJI:

1. Prodajalec v imenu garanta zagotavlja garancijo na ozemlju Republike Poljske za obdobje 24 mesecev od datuma prodaje.
2. Garancijo bo trgovina ali servisni center priznal ob predložitvi garancije s strani kupca:
 - čitljivo in pravilno izpolnjen garancijski list s prodajnim žigom in podpisom prodajalca,
 - veljavnega dokazila o nakupu opreme z datumom prodaje/prezema, reklamiranega blaga.
3. Vse napake in poškodbe, ugotovljene v garancijskem roku, bodo brezplačno odpravljene najkasneje v 21 dneh od datuma dostave blaga na servis.
4. V primeru potrebe po uvozu delov se lahko obdobje popravila podaljša za čas, potreben za njihov uvoz, vendar ne več kot 90 dni.
5. Garancija ne zajema:
 - mehanskih poškodb in napak, ki jih te povzročijo,
 - poškodb in napak, ki so posledica nepravilne uporabe in skladiščenja,
 - nepravilne montaže in vzdrževanja,
 - poškodb in obrabe sestavnih delov, kot so kabli, trakovi, gumijasti deli, pedala, gobasti ročaji, kolesa, ležaji itd.
6. Garancija preneha veljati v primeru:
 - datum izteka veljavnosti,
 - samopopravila,
 - neupoštevanja pravil pravičnega delovanja.
7. Izdelek, vrnjen v popravilo, mora biti popoln in čist. V primeru napak ima servis pravico zavrniti sprejem v popravilo. Če je izdelek dostavljen umazan, ga lahko servisni center zavrne ali pa ga na stroške stranke z njenim pisnim soglasjem očisti.
8. Garancija ne zajema namestitvenih in vzdrževalnih del, ki jih mora v skladu z navodili za uporabo opraviti uporabnik sam.
9. Garant prav tako obvešča, da zagotavlja tudi pogarancijski servis.
10. Blago mora biti zaščiteno za pošiljanje.
11. Za uveljavljanje garancije upoštevajte postopek na spletni strani: <https://serwis.abisal.pl/>.

V primeru neskladnosti prodane stvari s pogodbo je kupec po zakonu upravičen do pravnih sredstev od prodajalca in na njegove stroške. Garancija ne vpliva na ta pravna sredstva.

OPREMA NI NAMENJENA ZA REHABILITACIJO IN TERAPIJO

OPOMBE O POTEKU POPRAVIL

Artikel	Datum uradnega obvestila	Datum zagotovitve	Potek popravil	Podpis prejemnika (trgovina, lastnik)

GARANTIKORT FÖR GARANTI

Artikelnamn:.....
EAN-kod:.....
Datum för försäljning:.....

GARANTIVILLKOR:

1. Säljaren, på uppdrag av Garanten, lämnar en garanti inom Republiken Polens territorium under en period av 24 månader från försäljningsdatumet.
2. Garantin kommer att uppfyllas av butiken eller servicecentret mot uppvisande av kunden:
 - ett läsligt och korrekt ifyllt garantikort med försäljningsstämpel och säljarens underskrift,
 - ett giltigt inköpsbevis för utrustningen med försäljningsdatum/kvitto, de varor som åberopas.
3. Eventuella defekter och skador som upptäcks under garantiperioden kommer att repareras kostnadsfritt inom högst 21 dagar från det datum då varorna levererades till tjänsten.
4. Om det är nödvändigt att importera delar kan reparationsperioden förlängas med den tid som krävs för deras import, men inte längre än 90 dagar.
5. Garantin täcker inte:
 - mekaniska skador och defekter som orsakats av dessa,
 - skador och defekter till följd av felaktig användning och förvaring
 - felaktig montering och felaktigt underhåll,
 - skador och slitage på komponenter som kablar, remmar, gummidelar, pedaler, svamphandtag, hjul, lager etc.
6. Garantin är ogiltig i händelse av:
 - utgångsdatum,
 - självreparation,
 - underlåtenhet att följa reglerna för korrekt användning.
7. Produkter som returneras för reparation ska vara kompletta och rena. Vid defekter har servicecentret rätt att vägra ta emot produkten för reparation. Om produkten levereras smutsig kan servicecentret vägra att ta emot den eller rengöra den på kundens bekostnad med dennes skriftliga medgivande.
8. Garantin omfattar inte installations- och underhållsarbeten, som enligt bruksanvisningen måste utföras av användaren själv.
9. Garantigivaren informerar också om att denne tillhandahåller service efter garantitiden.
10. Varorna bör skyddas för frakt.
11. För att utnyttja garantin ska du följa förfarandet på webbplatsen: <https://serwis.abisal.pl/>.

Om den sålda varan inte överensstämmer med avtalet har köparen enligt lag rätt till rättsmedel från och på bekostnad av säljaren. Garantin påverkar inte sådana rättsmedel.

UTRUSTNINGEN ÄR INTE AVSEDD FÖR REHABILITERING OCH TERAPI

ANTECKNINGAR OM REPARATIONSFÖRLOPPET

Ämne	Datum för anmälan	Datum för tillhandahållande	Reparationens förlopp	Mottagarens underskrift (butik, ägare)

ГАРАНТІЙНИЙ ТАЛОН

Найменування товару:.....

EAN код:.....

Дата продажу:.....

ГАРАНТІЙНІ УМОВИ:

1. Продавець від імені Гаранта надає гарантію на території Республіки Польща терміном на 24 місяці від дати продажу.
2. Гарантія буде виконана магазином або сервісним центром після пред'явлення покупцем
- розбірливо і правильно заповненого гарантійного талона з печаткою та підписом продавця
- дійсного документа, що підтверджує купівлю обладнання із зазначенням дати продажу/отримання, заявленого товару.
3. Будь-які дефекти і пошкодження, виявлені протягом гарантійного терміну, будуть безкоштовно усунені протягом максимум 21 дня з моменту доставки товару в сервіс.
4. У разі необхідності імпорту запчастин термін ремонту може бути продовжений на час, необхідний для їх імпорту, але не більше ніж на 90 днів.
5. Гарантія не поширюється на
- механічні пошкодження і викликані ними дефекти,
- пошкодження і дефекти, що виникли в результаті неправильного використання і зберігання
- неправильного монтажу та обслуговування,
- пошкодження та знос компонентів, таких як кабелі, реміні, гумові деталі, педалі, губки, колеса, підшипники тощо.
6. Гарантія втрачає чинність у разі
- закінчення терміну придатності,
- самостійного ремонту,
- недотримання правил правильної експлуатації.
7. Виріб, що повертається в ремонт, повинен бути укомплектований і чистий. У разі виявлення дефектів сервісний центр має право відмовити в прийомі в ремонт. Якщо виріб доставлений брудним, сервісний центр може відмовити в його прийомі або провести чистку за рахунок замовника за його письмовою згодою.
8. Гарантія не поширюється на роботи з монтажу та технічного обслуговування, які, згідно з інструкцією з експлуатації, повинні виконуватися користувачем самостійно.
9. Гарант також повідомляє, що забезпечує післягарантійне обслуговування.
10. Товар повинен бути захищений для транспортування.
11. Для того, щоб скористатися гарантією, будь ласка, дотримуйтесь процедури на сайті: <https://serwis.abisal.pl/>.

У разі невідповідності проданої речі договору, покупець має право на законні засоби правового захисту від продавця і за його рахунок. Гарантія не впливає на такі засоби правового захисту.

ОБЛАДНАННЯ НЕ ПРИЗНАЧЕНЕ ДЛЯ РЕАБІЛІТАЦІЇ ТА ТЕРАПІЇ

ПРИМІТКИ ПРО ХІД РЕМОНТУ

Пункт	Дата повідомлення	Дата надання	Хід ремонту	Підпис одержувача (магазин, власник)

NOTATKI



HMS-FITNESS.COM



IMPORTER: **ABISAL SP. Z O.O.**, ul. Pyskowicka 17, 41-807 Zabrze, Polska

DISTRIBUTOR: ABISTORE SPORT S.R.O, U Cihelny 230/3, 74801 Hlučín, Česká Republika

SERVICE: serwis@abisal.pl

abisal@abisal.pl www.abisal.pl