

# RING

*since 1993*

## FOLDING TREADMILL 2 IN 1

OWNER'S MANUAL / ENG

MODEL: RX136



**IMPORTANT!**

*Please read all precautions and instructions in this manual in detail before using this equipment.*

**SAFETY TIPS**

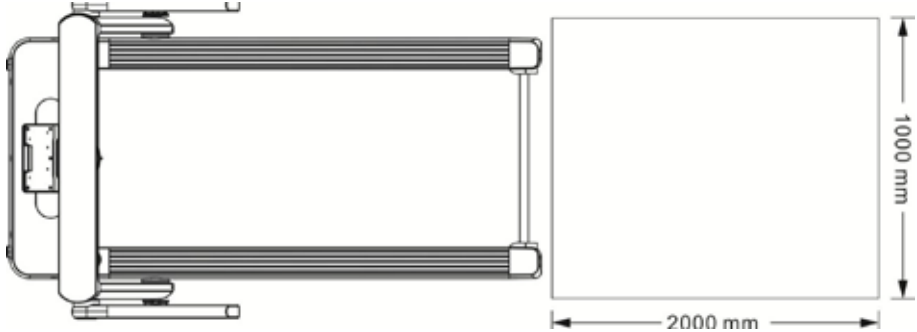
1. Put motorized treadmill in a neat and flat place, do not put it on the thick carpet, lest affect the circulation of air in the lower part of the motorized treadmill. Also do not put motorized treadmill near water or outdoor use, pay attention to moisture-proof.
2. Only after the motorized treadmill fully installed and the motor protection cover, can the power be switched on. Plug the power cord plug into the power outlet with safe grounding 10a, we recommend that you use a socket with an overcurrent protector to ensure the safety of the treadmill and the user.
3. Please do not casually remove the protective cover, if you need to open it for maintenance, make sure to pull out the power cord plug first. (it is recommended that professional repair.)
4. When placing the motorized treadmill, do not let it block the wall socket, to facilitate the insertion of.
5. The motorized treadmill power cord is dedicated, if it damaged, please buy from the dealer, or directly connect with our company.
6. Please check the installed motorized treadmill again to see if the bolt is locked.
7. Please attention that the motorized treadmill is a dedicated machine, do not modify it for other use.
8. Please do not insert any other items in any part of the equipment, lest damage the equipment.

**Attention:**

To avoid accidental injury, you must pay attention to the following:

1. To prevent injury, please warm up before exercise.
2. Any strenuous exercise can only start after 40minutes after meals.
3. Before using the treadmill, check whether the power supply is loaded and the safety key is effective. Then suck one end of the safety key onto the treadmill. One end of the clip on the clothes or belt, in case of an emergency can be pulled off the safety key.
4. Please do not turn on when standing on the running belt, when the power on, the running belt may have a pause at the beginning of exercise. One must stand on a plastic skid board on either side of an electric treadmill until the running belt moves.
5. Please naturally swing your arms while exercising, look ahead, do not look down at your feet.
6. Accelerate gradually when you exercise, until you adapt to the existing speed and then accelerate.
7. Do not wear too long,too loose when you exercise to prevent clothes to be hooked to the motorized treadmill, usually wearing rubber soles running shoes or fitness shoes.
8. The first time to use the motorized treadmill, be sure to hold on to the handrails. Do not loosen the handrail until you feel comfortable.
9. The continuous exercise can not exceed 90 minutes. Please unplug the power plug and remove the safety switch in time to avoid overloading.

10. When there is any different situation, you must pull off the safety key immediately, hands on the handle, feet jump on the anti-skid board, and then leave.
11. When not using the treadmill, the safety key should be put away. Do not be taken by children. Minors in the use of treadmill must be accompanied by adults.
12. Before folding the treadmill must be completely stopped and reset; it is not allowed to operate the treadmill after folding.
13. The rear of the treadmill must be reserved 2000mm × 1000mm space.

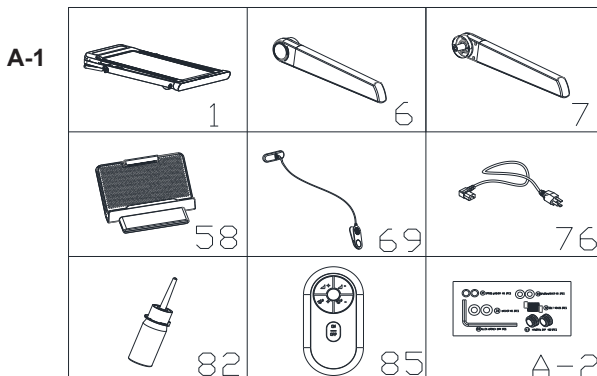


### Warning:

1. Two or more people are not allowed to use the treadmill at the same time.
2. Please use under medical supervision if unwell.
3. The heartbeat monitoring system is just for reference, cannot be used as medicine. Excessive exercise can cause serious injury or death. If you feel dizzy, stop exercising immediately.
4. Kids, disabled people, pets should keep away from the treadmill, in case of accidents.

### INSTALLATION STEPS

The picture below are scatter diagram of all components of the treadmill, open the carton, you can remove the components as below.

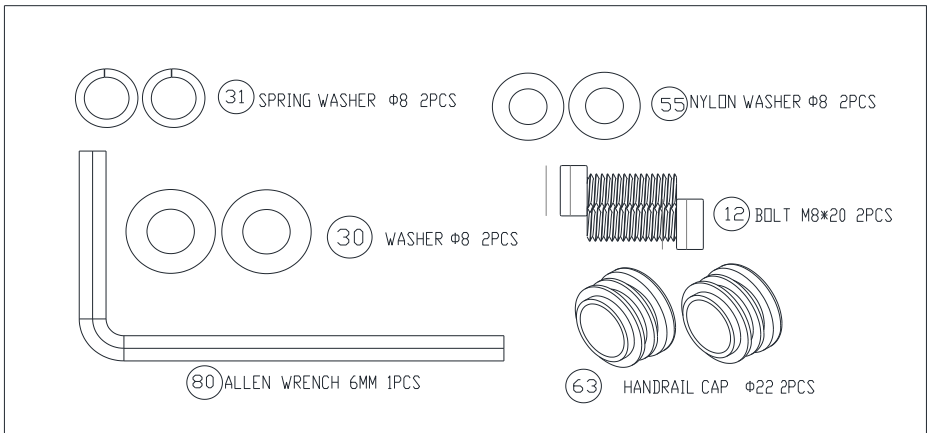


### SPARE PARTS LIST

No.	Name	Spec.	Qty	No.	Name	Spec.	Qty
1	Running pad		1	6	Left armrest		1
7	Right armrest		1	58	IPAD holder		1
69	Safety key		1	76	Power cord		1
82	Silicone oil		1	85	Remote control		1
A-2	Screw bag		1				

### SCREW BAG:

A-2



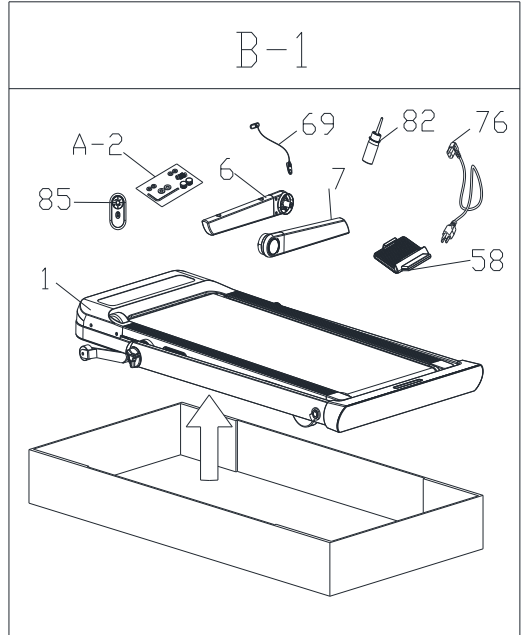
#### Installation tool:

allen wrench 6mm 1pc

**Attention: Do not plug in the power until installation is complete.**

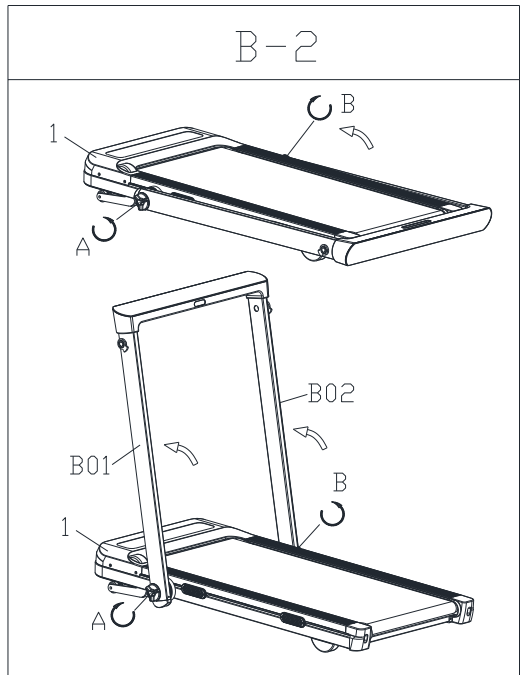
### Step 1

Remove the following materials from the carton and place the main frame on the ground.



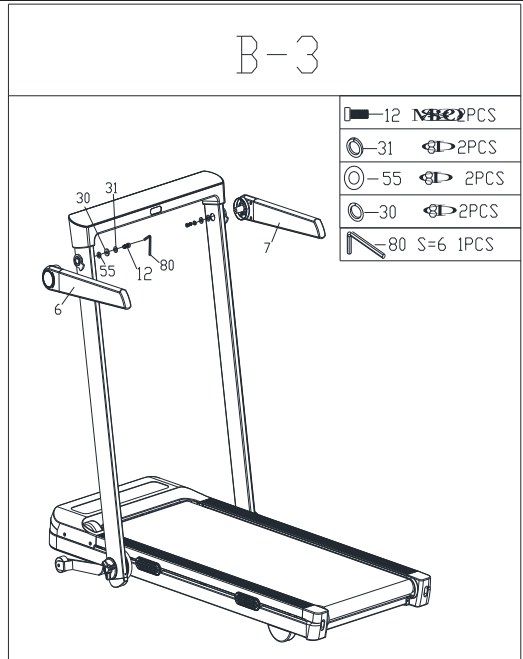
### Step 2

First turn out the knobs at A and B, then stand up the upright B01 and B02, and finally tighten the knobs at A and B, as shown in the figure.



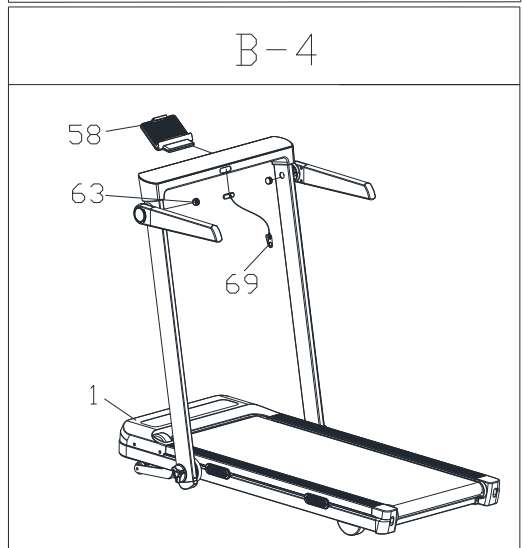
### Step 3

Insert the left armrest(6) into the left upright. Then, using a allen wrench(80), assemble the bolt(12), spring washer(31), flat washer(30), and nylon washer(55) into the hole on the upright in the order listed, and finally tighten it. The right armrest is installed in the same manner as the left, as shown in the figure.



### Step 4

Install the IPAD holder(58) on the console, plug the armrest pipe plug(63) into the hole, and finally install the safety key(69) on the console as shown in the figure.



**Note:** Please check if all screws are fastened after ensure all the steps are installed as above.

### TREADMILL INTRODUCTION

220V DC controller, dual display, inch, walking and running treadmill. Pull up the armrest to change to running mode, the treadmill speed range is 1-14KM/H, and put down the armrest to change to walking mode, the treadmill speed range is 1-6KM/H.

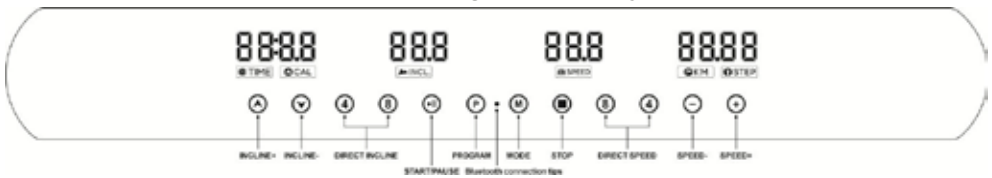
In running mode, the handrail control panel (sub-display) lights up and is controlled by touch buttons (the remote control is invalid), and the safety key is effective.

In walking mode, the electronic panel (main display) on the motor cover is illuminated and is controlled by the remote control. The touch buttons and safety key do not work.

In the standby state, switch the state of walking and running through the position of the armrest. The running state cannot be switched when running. After the end of the campaign, you can switch. Note: If you need to switch to walking mode, please be sure to remove the mobile phone bracket before putting down the upright, so as not to trip over the iPad holder bracket!

### A. RUNNING MODE TOUCH BUTTON DESCRIPTION

#### The running mode display



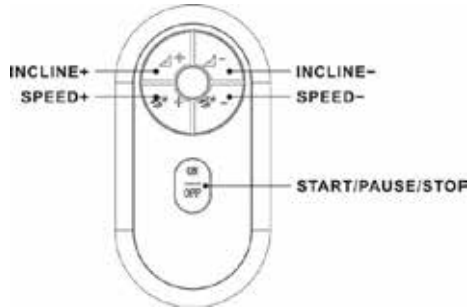
1. **START**: Start the treadmill, and pause the treadmill ; (the remote control is invalid)
2. **STOP**: stop running ; (the remote control is invalid)
3. **PRO.**: In the standby state, use this key to switch 15 system preset programs (P1-P15) and 3 custom programs (U1-U3).
4. **MODE**: In the standby state, you can cycle to select three different countdown operation modes, namely: time countdown mode, distance countdown mode, calorie countdown mode. In the countdown mode, you can set the relevant backward counting value by the "+" and "-" keys. After setting, press the "Start" key to start the treadmill.
5. **INCLINE+** : When machine is running, press this key to increase incline
6. **INCLINE-** : When machine is running, press this key to reduce incline.
7. **SPEED-**: When the treadmill is running, press to reduce the running speed of the treadmill ;
8. **SPEED+**: When the treadmill is running, press to increase the speed of the treadmill ;
9. **4 8** Incline shortcut buttons : While the motor is running, press these to instantly set the incline to the value printed on the button.
10. **6 7** Speed shortcut buttons : While the motor is running, press these to instantly set the speed to the value printed on the button.

### B. SYSTEM PROGRAM TABLE:

Prog	Time	Set time/20 time periods=Up and down time period running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

#### Custom program:

The user can set the running speed of each segment. Press the "+" and "-" keys to adjust the running speed of each stage, press the "MODE" key to confirm the saving and enter the speed setting of the next stage, and press "START" to start the treadmill until the setting of the 20th stage is complete.

**C. WALKING MODE REMOTE CONTROL DESCRIPTION****The running mode display****1.Remote control introduction**

The remote control is a five-button remote control, which is "Incline+" "Incline -", "Speed +", "Speed -", "Start / Pause / Stop" and press once to start running, then press once again to pause and hold for three seconds to stop running.

**2.Remote control pairing**

Lower the upright, press and hold "Start/Stop" on the remote control, power on, until the buzzer beeps, the pairing is successful.

**3.Switch between KM and Mile.**

Press "Speed -" on the remote control until "SI" is displayed and "0" is displayed in other windows. Then press "+" and "-" to select metric and imperial systems. Press "Start/Stop" to save.

**D. DISPLAY PANEL PARAMETER SETTING (SETTING PARAMETERS IN TREADMILL STATE)**

1. Press and hold the "+" and "-" buttons at the same time, pull down the safety lock, and then put it on to enter the parameter setting interface.
2. Press and hold the "+" and "-" double button at the same time, power on, and also enter parameter settings.
3. In the parameter setting state, the time window displays the parameter number, and the distance/number of steps window displays the specific value. Press "+" and "-" to modify specific parameter values, and press the "Start" button to save and switch parameter numbers.

### 4. For you reference

No.	Parameter definition	Unit	Arrange
0	Control panel configuration		
1	Min Speed	Km/h	0.3~3.0
2	Max Speed	Km/h	8.0~25.0
3	Max Incline	°	12.0~20.0
4	Speed up time/km	S	0.2~20
5	Speed down time/km	S	0.2~20
6	Min speed ratio mileage/rev	mm	50~5000
7	Intermediate speed ratio mileage/rev	mm	50~5000
8	Max speed ratio mileage/rev	mm	50~5000
9	Walking Pad Max Speed	Km/h	0.5~10.0

*Note: No.6, 7, and 8, the larger the value, the slower the treadmill. The smaller the value, the faster the treadmill is.*

## E. INCLINE CALIBRATION

In the treadmill state, power on, and after the treadmill enters the standby interface, press and hold the four keys of speed increase, speed decrease, slope increase, and slope decrease at the same time to perform lifting verification.

## F. BLUETOOTH APP AND ENTERTAINMENT (OPTIONAL FUNCTION)

This treadmill has built-in Fitshow and bluetooth speaker, you can use FITSHOW, ZWIFT, KINOMAP and other APPs to connect to the treadmill and control it. Search for "FS-BT-\*\*\*\*" through "Settings" - "Bluetooth" on mobile phones/Ipad and other electronic devices and connect. After successful pairing, you can play music from the electronic device.

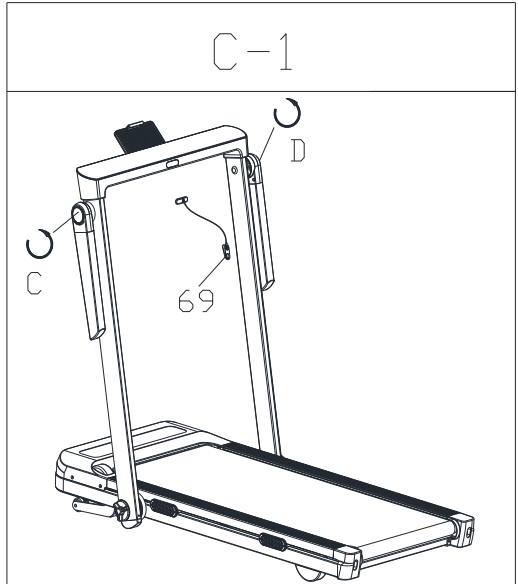
### G. ERROR MESSAGE CODE MEANING:

Code	Possible Causes	Fault Analysis	Treatment
SAFE	Safety switch off	The safety switch board is damaged	Replace the safety switch board
		meter damage	Change meter
Er 1	The display board did not receive the message Motor driver signal	The upper and lower control cables are in poor contact	Reconnect the upper and lower control cable
		The upper and lower control cable is broken	Replacement cable
		Electronic watch damage	Change electronic watch
		Motor driver failure	Replace motor driver
Er 3	Over-voltage protection	Input overvoltage	Check whether the AC voltage is higher than 265V
		Motor driver failure	Replace motor driver
Er 4	Over-current protection	The motor pulley is too tight	Refasten belt
		There's too much friction on the board and the belt	Add lubricating oil between plate and belt
		Motor driver failure	Replace motor driver
Er 5	Overload protection	The motor belt is too tight	Adjust belt tightness
		Running belt and running plate friction	Add lubricating oil between plate and belt
		Motor driver failure	Replace motor driver
Er 6	Open circuit protection	Motor not connected	Connecting motor
		Motor open circuit	Replace motor
		Motor driver failure	Replace motor driver
Er 7	The motor drive is not connected Received the display board signal	The upper and lower control cables are in poor contact	Reconnect the upper and lower control cable
		The upper and lower control cable is broken	Replacement cable
		Electronic watch damage	Change electronic watch
		Motor driver failure	Replace motor driver
Er 13	IGBT Short circuit	Motor driver failure	Replace motor driver
Er 14	The load short circuit	Motor short circuit	Replace motor
		Motor driver failure	Replace motor driver

### RUNNING/WALKING MODE CHANGE

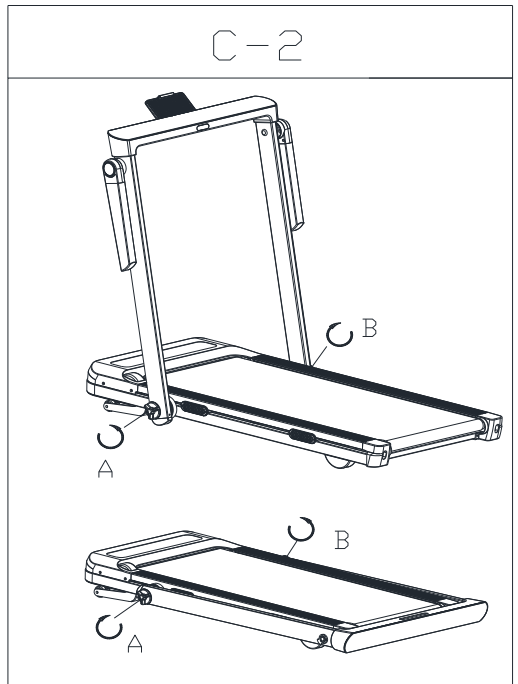
#### Step 1

Turn the armrest at C and D counterclockwise to be parallel to the upright, as shown in the figure.



#### Step 2

Loosen the knobs at A and B, lay the upright flat, tighten the knobs at A and B, and remove the IPAD holder. As shown in the figure.



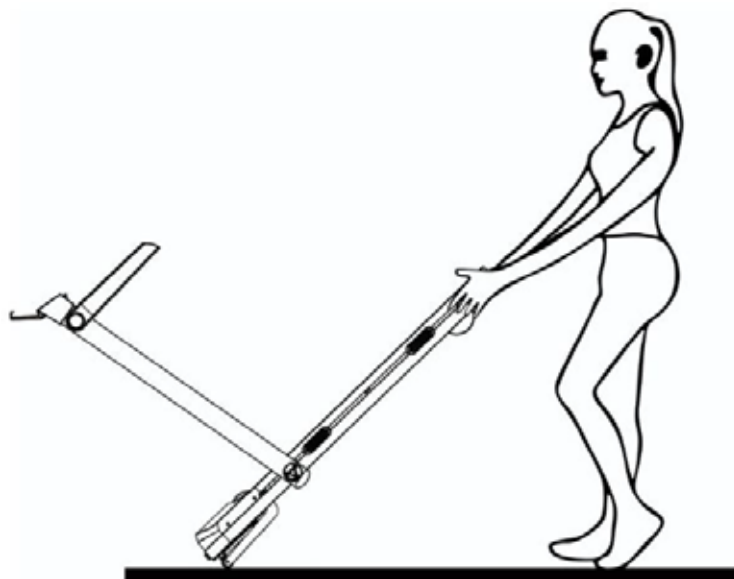
D-1



**Attention:**

*If you need to switch to walking mode, please make sure to remove the phone holder before putting down the handrail to avoid tripping over the iPad holder!*

**TRANSPORTING INSTRUCTIONS**





**EXERCISE:**

Please stand by and know well how to control it, such as speed adjustment and incline, only when you are familiar can you use it. Walk 1 kilo meter with fixed pace, and record time you have used. It maybe take 15-25 minutes. When you walk with a 4.8 km per hour speed, 1 km may take 12 minutes. After you can easily do this several times, you can increase speed and incline slowly, so that last 30 minutes you can get a good workout. Before strolling exercise routine, be clear in your mind: no impatience, this exercise is for your own lifetime of health, not overnight magic.

**EXERCISE VOLUME:**

Shortcuts - Exercising for 15-20 minutes is a great way to save time.

Warm up at 4.8 km for 2 minutes, then increase the speed to 5.3 km and 5.8 km for 2 minutes each. Then increase the speed in increments of 0.3 km every 2 minutes until you feel your breathing quicken but not difficult. Maintain this speed for the workout and if you feel out of breath reduce the speed by 0.3 km. Leave 4 minutes at the end to slow down. If you find it difficult to increase the intensity of the workout by increasing the speed, then use the method of slowly increasing the incline. A slight increase in incline will make the exercise much more intense.

**THE WAY TO BURN CALORIES:**

This method will make the calories actually burn off. Warm up at 4.8 km for 2 minutes, then increase the speed in increments of 0.3km every 2 minutes until you feel it would be challenging to keep exercising at a certain speed for 45 minutes. To intensify your workout, you can maintain this workout speed during the hour-long TV show, make the speed increase by 0.3 km during each commercial interruption, and then return to the previous speed exercise during the next show so that calories are fully burned during both the commercial breaks and the subsequent increase in heart rate. Allow 4 minutes at the end to decelerate.

**FREQUENCY OF EXERCISE:**

The goal is to exercise 3-5 times/week for 15-60 minutes each time. It is best to set a workout schedule first, rather than exercising according to your own preferences. You can master the strenuousness of your exercise by adjusting the speed and incline yourself. We recommend that you do not set the incline at the beginning; however, when you want to increase the intensity of your workout, raising the incline of the motorized treadmill is a very effective way. Before taking exercise, consult a professional. He or she can help you recommend the frequency, intensity and time of exercise commensurate with your age and physical condition. If you feel chest tightness or chest pain during exercise. Irregular heartbeat, shortness of breath, dizziness or other discomfort, please stop immediately! Consult a professional before continuing to exercise.

If you often use an electric treadmill, you can choose the normal walking speed or the jogging speed when you choose the speed.

If you are inexperienced or unsure of the most appropriate test speed, refer to the following guidelines:

- 1.0 to 3.0 km/h people with poor constitution
- 3.0 to 4.5 km/h person who is accustomed to sitting or not exercising
- 4.5 to 6.0 km/h constant speed walker
- 6.3 to 7.5 km/h fast walker
- 7.5 to 9 km/h jogger
- 9.0-12.0 km/h medium speed runner
- 12.0-14.0 km/h experienced runners

Please note that a speed less than or equal to 6.0 km/h is more appropriate for a walker, and a speed greater than or equal to 8.0 km/h for a runner.

## WARM UP STAGE

Before exercise, it is better to do stretching exercises. Warm muscles stretch more easily, so the first of 5~10 minutes to warm up. Then in accordance with the following methods to stop and do stretching exercises - do five times, each leg every time 10 seconds or more time to do it again after the end of the exercise.

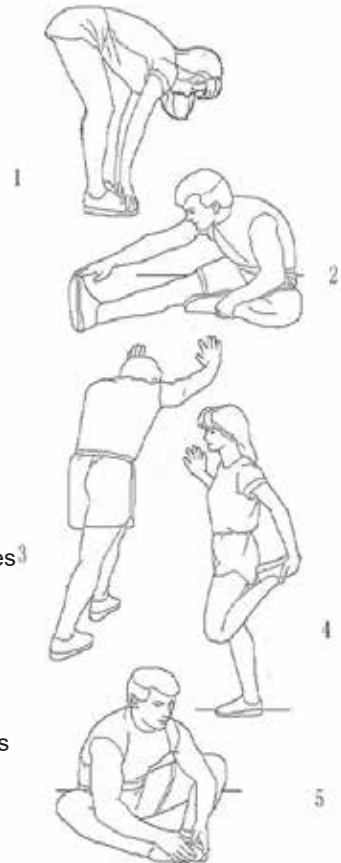
**1.Down the stretch:** knees slightly curved, the body bent forward slowly, so that the back and shoulders relaxed, hands try to touch your toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times to do (see Figure 1).

**2.Hamstring stretch:** sitting on the clean seat, put one leg straight. Inward close to the other leg to make it close to the inside leg straight. hand try to touch the toes. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 2).

**3.Legs and feet tendon stretch:** two on the Rotary wall or tree stand, one foot in the post. Keep legs straight and heel to tilt the direction of the wall or tree. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg do three times (see Figure 3).

**4.Quadriceps stretch:** the left hand wall or table Cu master balance, and then stretched his right hand back to seize the right foot to the buttocks with slowly pull until you feel the front thigh muscles tense. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat for each leg to do three times (see Figure 4).

**5.Sartorius muscle (inner thigh muscles) stretch:** Foot In contrast, the knee outward to sit down. The hands grasp the feet to the groin pull. Maintain 10 to 15 seconds, then relax. Repeat three times(see Figure 5).



**DAILY MAINTENANCE**

**Warning:** Be sure to unplug the electric treadmill before cleaning or maintaining the product

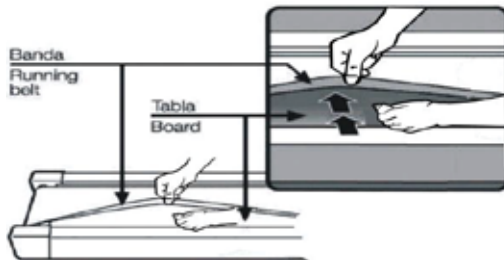
**Cleaning:** Comprehensive cleaning will extend the life of the electric treadmill. friction may Remove dust regularly to keep parts clean. Be sure to clean the exposed areas on both sides of the running belt, which will reduce the accumulation of impurities under the running belt. Make sure your running shoes are clean and don't wear out the running board and belt by carrying foreign bodies under the running belt. The surface of the running belt must be swabbed with a wet soapy cloth. Be careful not to splash water on the electrical components and under the running belt.

**Warning:** Be sure to unplug the power supply of the electric treadmill before moving the motor cover. Open the motor cover at least once a year to clean the motor dust belt and special lubricating oil for electric running.

The running board and belt of this electric treadmill have been pre-lubricated. The friction force between the running belt and the running board has a great effect on the service life and performance of the electric treadmill, so it is necessary to apply lubricating oil on a regular basis. We recommend a regular inspection of the board. If the board is damaged, please contact our customer service center.

We recommend that the running belt and the running board of the electric treadmill be lubricated with the following schedule:

- Lightweight users (less than 3 hours per week) are used once a year;
- Middleweight users (3-5 hours per week) are used once every six months;
- Heavyweight users (more than 5 hours per week) are used every 3 months

**RUNNING BELT ADJUSTMENT**

1. To better maintain your electric treadmill and extend the machine life, it is recommended that you continue to use it for 2 hours Turn off the power and let the machine rest for 10 minutes before using.
2. If the running belt is too loose, it may slip when running. If too tight, too tight may reduce the motor performance and make roller, running belt wear and tear aggravate. When the running belt is loose and tight, you can lift the running belt from both sides with your hands The step plate is about 50-75mm.

**RUNNING BELT ALIGNMENT**

Place the treadmill on a level surface.

Run the electric treadmill at a speed of about 6-8 miles/h and observe the deviation of the running belt.

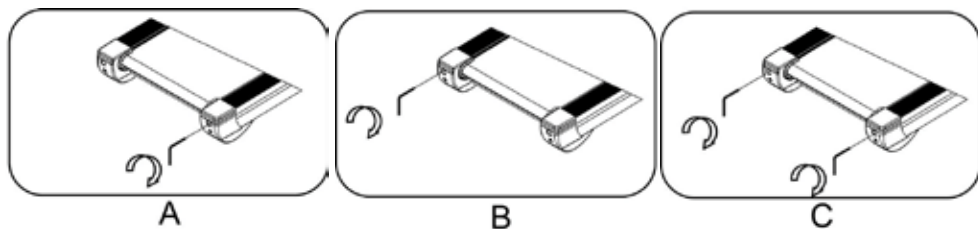
If the running belt is tilted to the right, remove the safety key and power switch, rotate the adjusting bolt on the right side clockwise 1/4 turn, insert the power switch and safety lock to make the running machine run, and observe the deviation of the running belt. Repeat until the running belt is centered. Figure A.

If the running belt is tilted to the left, remove the safety key and power switch, rotate the adjusting bolt on the left side clockwise 1/4 turn, insert the power switch and safety key to make the running machine run, and observe the deviation of the running belt. Repeat until the running belt is centered. Figure B

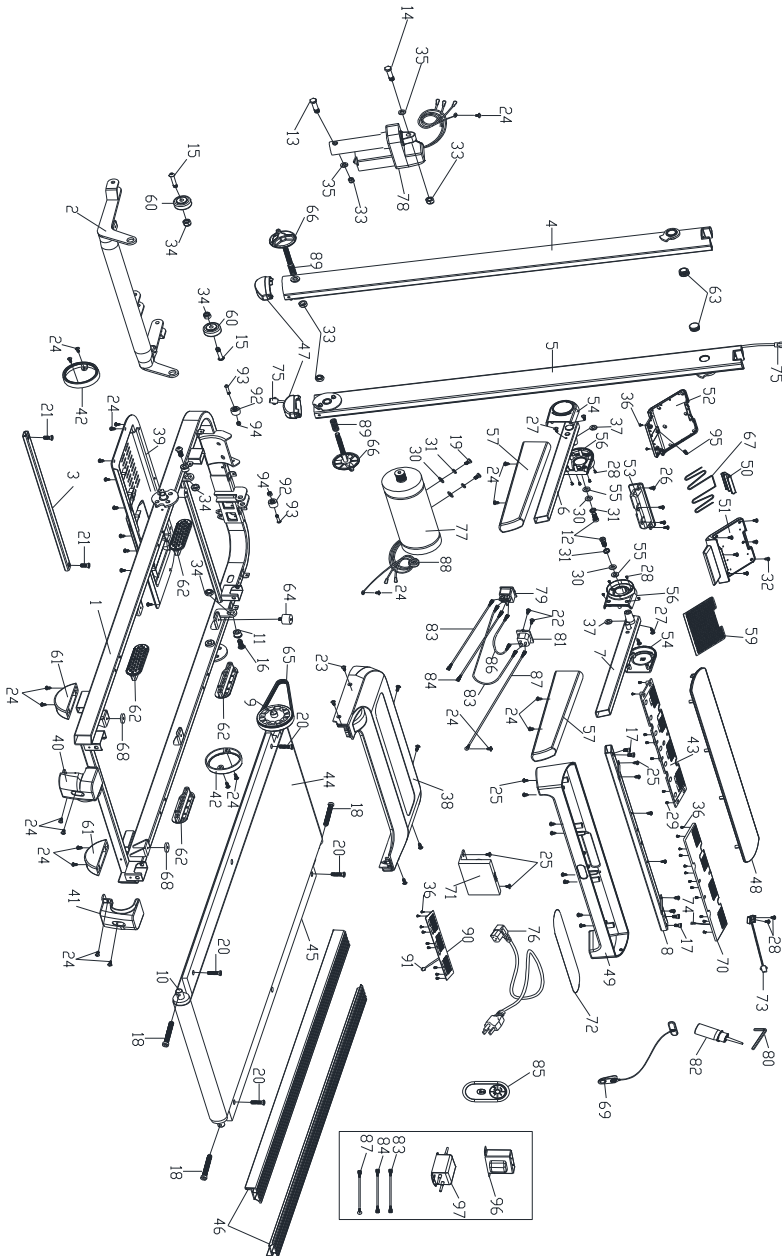
Running belt in the above adjustment or use after a period of time will gradually relax, need to adjust.

Remove the safety lock and power switch, and rotate the adjusting bolts on both sides clockwise 1/4 turn. Insert the power switch and safety key to make the treadmill run, and then stand on the running belt to confirm the tightness. Repeat the above steps until the running belt is moderately tight. Figure C

After the adjustment is completed, continuously run the treadmill and observe the running belt for about 30 seconds to see if the belt deviates. When the running belt keeps running in the middle of the running board, the adjustment is finished. If the running belt is still deviating, please repeat the above steps until the running belt keeps running in the middle of the running board.



### EXPLODED VIEW



### PARTS LIST

NO.	NAME	SPEC.	QTY	NO.	NAME	SPEC.	QTY	NOTE.
1	Main Frame		1	50	IPAD Buckle		1	
2	Incline Frame		1	51	IPAD Top Cover		1	
3	Running Deck Tube		1	52	IPAD Bottom Cover		1	
4	Left Upright		1	53	IPAD Fixed Buckle		1	
5	Right Upright		1	54	Handle Cover		2	
6	Left Armrest		1	55	Flat Washer		2	
7	Right Armrest		1	56	Handle Inner Cover		2	
8	IPAD Holder		1	57	Foam Handrails		2	
9	Front Roller		1	58	IPAD Holder		1	
10	Rear Roller		1	59	Rubber Pad		1	
11	Incline Spacer		2	60	Rubber Transport Wheels		2	
12	Bolt	M8*20	2	61	Back foot pad		2	
13	Bolt	M10*55	1	62	Running Board Cushion		4	
14	Bolt	M10*40	1	63	Armrest Pipe Plug		2	
15	Bolt	M8*40	2	64	Cushion		2	
16	Bolt	M8*25	2	65	Belt		1	
17	Bolt	M8*20	4	66	Triangle Knob		2	
18	Bolt	M8*55	3	67	Tension Rope		1	
19	Bolt	M8*15	2	68	Rubber Washer		2	
20	Bolt	M6*20	4	69	Safe Key		1	
21	Bolt	M6*12	2	70	Console		1	
22	Screw	ST4*12	2	71	Controller Board		1	
23	Bolt	M5*10	6	72	Acrylic Display		1	
24	Bolt	ST4*15	27	73	Safety Key Sensor		1	
25	Bolt	ST4*15	16	74	Console Upper Wire		1	
26	Bolt	ST4*10	4	75	Console Lower Wire		1	
27	Bolt	ST2.9*15	4	76	Power Cord		1	
28	Bolt	ST2.9*10	10	77	Motor		1	
29	Bolt	ST2.9*5	7	78	Incline Motor		1	
30	Flat Washer	∅ 20*∅ 8.2*1	4	79	Hull switch		1	
31	Spring Washer	∅ 8	4	80	Allen wrench		1	
32	Bolt	ST2.5*5	6	81	Socket		1	
33	Hexagonal Lock Nut	M10	4	82	Silicone Oil		1	
34	Hexagonal Lock Nut	M8	4	83	Blue Single Wire	CE Add 1	2	
35	Washer	∅ 20*∅ 10*1	2	84	Brown Single Wire	CE Add 1	1	
36	Bolt	ST2.9*5	23	85	Remote Control		1	
37	Wave Washer	∅ 21*∅ 15*0.3	2	86	Brown Single Wire		1	
38	Motor Upper Cover		1	87	Ground Wire	CE Add 1	1	
39	Motor Lower Cover		1	88	Magnetic Ring		1	
40	Left Rear Tail Cover		1	89	Spring		2	
41	Right Rear Tail Cover		1	90	Lower Control Display Panel		1	
42	Pillar Cover		2	91	PCB Wire		1	
43	LED display		1	92	Wheel		2	
44	Running Belt		1	93	Bolt	M6*30	2	
45	Running Deck		1	94	Hexagonal Lock Nut	M6	2	
46	Slide Rail		2	95	Spring		1	
47	upright Tube Plug		2	96	Inductor		1	optional
48	Console Upper Cover		1	97	Filter		1	optional
49	Console Back Cover		1					

### APP USER MANUAL

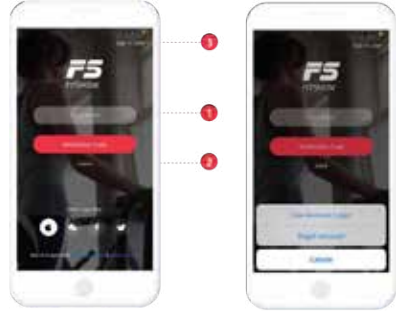
#### 1. FITSHOW DOWNLOAD



Scan QR code to download the APP directly, or download and install over the application stores by search 'FitShow'.

#### 2. APPLICATION OPERATION

##### 2.1 User register/signup and login



- 【1】 Generate a verification code to log in directly
- 【2】 Tap 'More' -> Password Login to input the existing account and password
- 【3】 Log in as a guest

##### 2.2 Device Connection



Before connecting the device, please make sure the system Bluetooth and GPS (Android 8.0 and above required) are ON status. Then go to [Sports - Devices] page, get the devices nearby via Bluetooth search. Note:

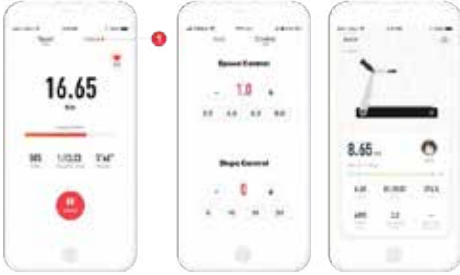
- 1. Please do not bind devices by the phone Bluetooth list which will disable the APP.
- 2. If the device is powered by battery, please run the device one or two to activate the device then connect APP.

##### 2.3 Model Selection



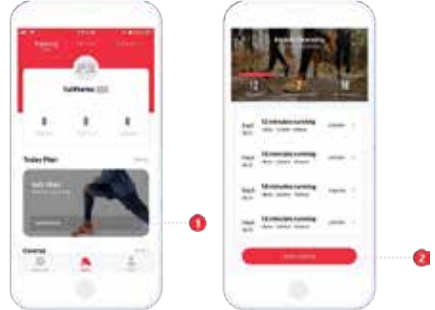
Tap a model 【1】 to enter the corresponding sports model. And connect the desired device by the nearby devices list 【2】 .

### 2.4 Sports Control



Start the treadmill to enter the sports car table, and control the sports by the **[1]** control options. The motion data is generated synchronously after the sports.

### 2.5 Sports Training



Enter [SPorts - Training] page, make a daily sport plan by the **[1]** Once the plan is created, tap **[2]** to start the plan.

### 2.6 Outdoor Sports



Enter [Sports - OutDoor] page to start a related outdoor sports model.

### 2.7 Discover



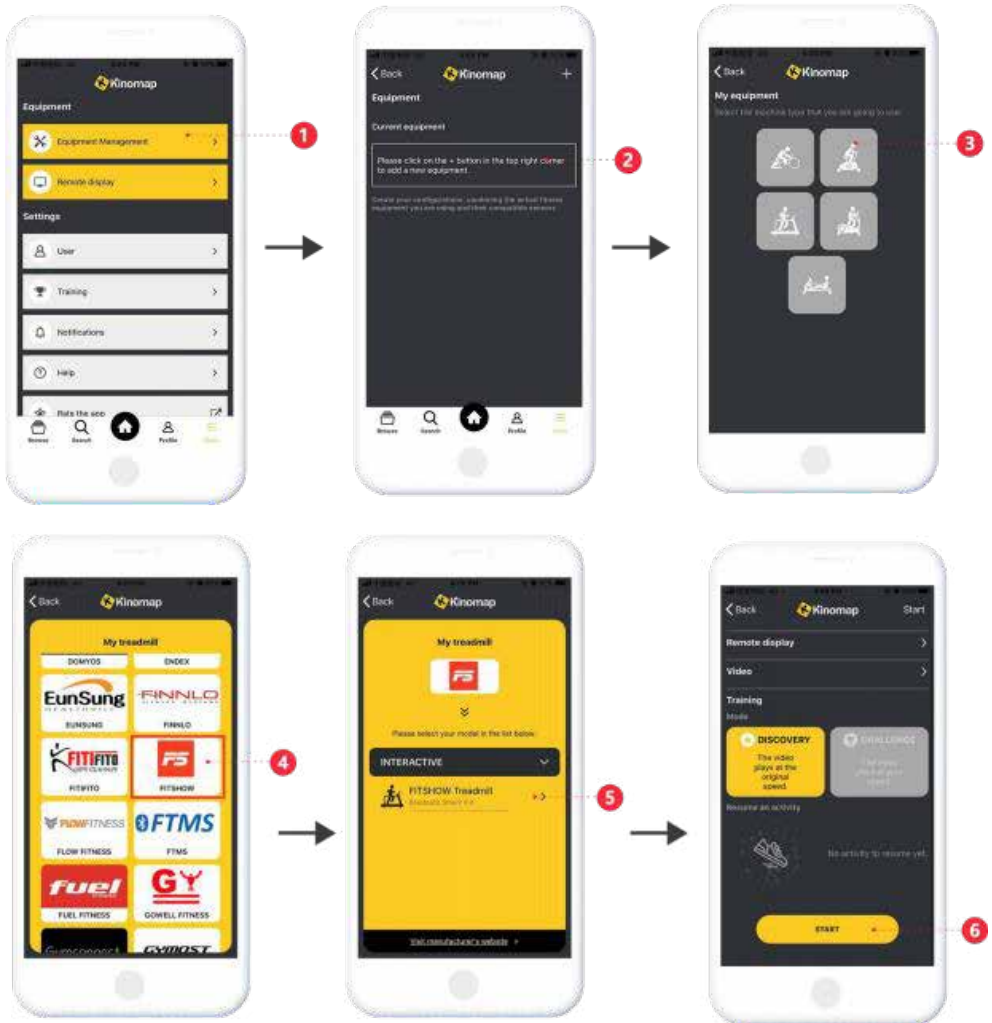
Enter [Discover] page to find more sports, diet, course, and other wonderful content recommendations.

### 2.8 My



Enter [My] page to view the sports data record, edit profile, change system setting, and so on.

### KINOMAP



Search, download, and install Kinomap over the App Store.

- [1] Enter Kinomap to select [More] page;
- [2] Select to add more fitness equipment;
- [3] Select the desired device type;
- [4] Tap FiteShow entrance;
- [5] Tap the matching devices like 'Fs-XXXX' to bind Find related videos to start sports.
- [6] Find related videos to start sports.

### ZWIFT



Search, download, and install ZWIFT over the App Store.

- 【1】 Enter ZWIFT to register an account;
- 【2】 Login account to select the paired riding or running equipment;
- 【3】 Pair device successfully, tap OK to start sport;
- 【4】 For riding equipment, start riding directly. For running equipment, need to press the start button to start running.

# RING

*since 1993*

**SKLOPIVA TRAKA ZA TRČANJE 2 U 1**

**KORISNIČKO UPUTSTVO / SRB**

**MODEL: RX136**



**VAŽNO!**

**Pažljivo pročitajte sva uputstva pre upotrebe proizvoda. Sačuvajte uputstvo za upotrebu za buduće reference.**

**BEZBEDNOSNE MERE**

1. Postavite motorizovanu traku za trčanje na čisto i ravno mesto. Nemojte je postavljati na debeo tepih jer to može ometati cirkulaciju vazduha ispod motora. Takođe, nemojte koristiti traku u blizini vode niti na otvorenom prostoru. Obratite pažnju na zaštitu od vlage.
2. Tek nakon što je traka za trčanje u potpunosti montirana i kada je zaštitni poklopac motora pravilno postavljen, može se uključiti napajanje. Utičač kabla za napajanje priključite u uzemljenu utičnicu od 10 A. Preporučujemo korišćenje utičnice sa zaštitom od preopterećenja radi bezbednosti uređaja i korisnika.
3. Ne skidajte zaštitne poklopce samoinicijativno. Ukoliko je potrebno otvoriti poklopac radi održavanja, obavezno prethodno isključite uređaj iz struje. (Preporučuje se da održavanje obavlja stručno lice.)
4. Prilikom postavljanja trake za trčanje, vodite računa da ne blokira zidnu utičnicu, kako bi priključivanje i isključivanje bilo lako dostupno.
5. Kabl za napajanje trake za trčanje je namenski. Ukoliko se ošteti, nabavite originalni zamenski kabl kod prodavca ili se direktno obratite našoj kompaniji.
6. Pre upotrebe ponovo proverite da li su svi šrafovi i vijci pravilno zategnuti.
7. Traka za trčanje je namenjena isključivo za predviđenu upotrebu. Nemojte je modifikovati niti koristiti u druge svrhe.
8. Nemojte ubacivati nikakve predmete u bilo koji deo uređaja, jer to može dovesti do oštećenja opreme.

**Pažnja:**

Da biste izbegli slučajne povrede, obavezno obratite pažnju na sledeće:

1. Radi sprečavanja povreda, obavezno se zagrejte pre vežbanja.
2. Intenzivne vežbe započnite tek 40 minuta nakon obroka.
3. Pre korišćenja trake za trčanje proverite da li je napajanje pravilno priključeno i da li sigurnosni ključ funkcioniše. Jedan kraj sigurnosnog ključa postavite na traku, a kopču zakačite za odeću ili pojas, kako bi se u hitnom slučaju ključ mogao izvući.
4. Nemojte uključivati traku dok stojite na traci za trčanje. Prilikom uključivanja može doći do kratkog zastoja trake. Stanite na bočne plastične platforme sa obe strane dok traka ne počne da se kreće.
5. Tokom vežbanja prirodno zamahujte rukama i gledajte pravo ispred sebe. Ne gledajte u stopala.
6. Postepeno povećavajte brzinu vežbanja. Kada se prilagodite trenutnoj brzini, tek tada dodatno ubrzavajte.
7. Nemojte nositi predugačku ili preširoku odeću kako biste sprečili da se odeća zakači za uređaj. Preporučuje se nošenje patika za trčanje ili fitness obuće sa gumenim đonom.
8. Prilikom prve upotrebe obavezno se držite rukohvata. Ne puštajte rukohvate dok se ne budete osećali potpuno sigurno.

9. Kontinuirano vežbanje ne sme trajati duže od 90 minuta. Nakon vežbanja isključite uređaj iz struje i uklonite sigurnosni ključ kako biste izbegli preopterećenje.

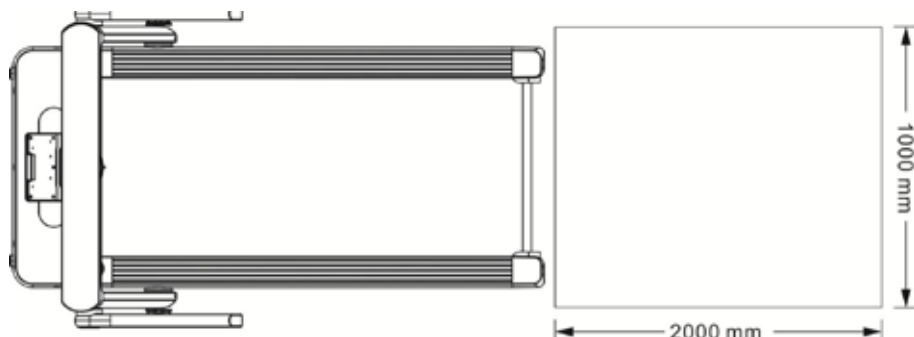
10. U slučaju bilo kakve neuobičajene situacije, odmah izvucite sigurnosni ključ, uhvatite se za rukohvate, skočite na bočne protivklizne platforme i zatim siđite sa trake.

11. Kada se traka ne koristi, sigurnosni ključ treba skloniti i držati van domašaja dece.

Maloletnici mogu koristiti traku samo uz prisustvo odrasle osobe.

12. Pre sklapanja trake, uređaj mora biti potpuno zaustavljen i resetovan. Nije dozvoljeno korišćenje trake nakon sklapanja.

13. Iza trake za trčanje mora biti obezbeđen slobodan prostor od najmanje 2000 mm × 1000 mm.



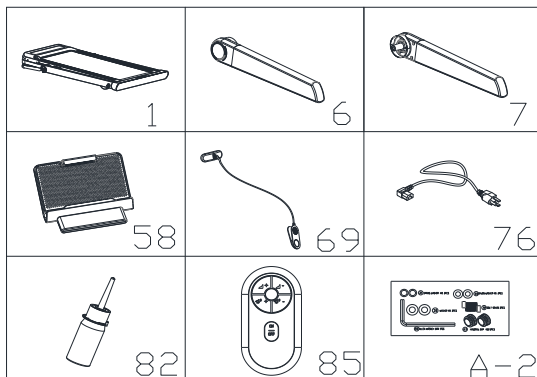
### Upozorenje:

1. Nije dozvoljeno da dve ili više osoba koriste traku za trčanje u isto vreme.
2. Ukoliko se ne osećate dobro ili imate zdravstvene tegobe, koristite traku isključivo uz medicinski nadzor.
3. Sistem za praćenje srčanog ritma služi samo u informativne svrhe i ne može se koristiti u medicinske svrhe. Prekomerno vežbanje može izazvati ozbiljne povrede ili smrt. Ukoliko osetite vrtoglavicu, odmah prekinite vežbanje.
4. Deca, osobe sa invaliditetom i kućni ljubimci treba da se drže podalje od trake za trčanje kako bi se izbegle nezgode.

### INSTALACIJA

Slika ispod prikazuje eksplodirani dijagram svih komponenti trake za trčanje. Nakon otvaranja kartona, možete izvaditi komponente kao što je prikazano na slici.

A-1

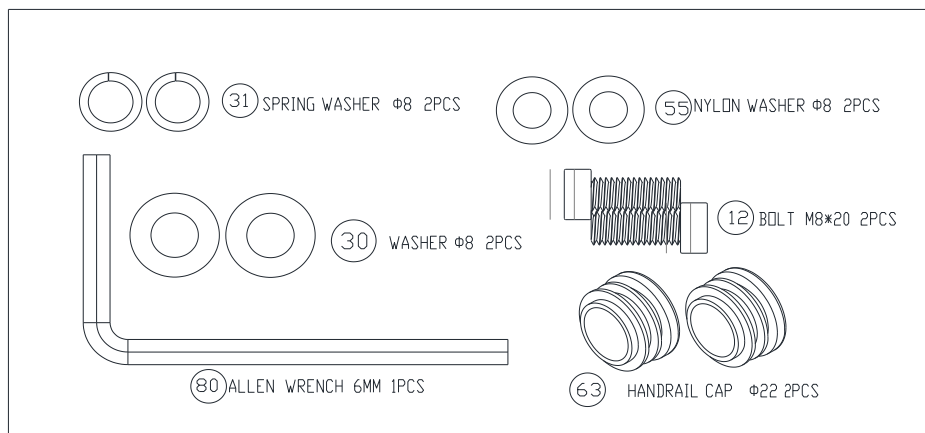


### POPIS REZERVNIH DELOVA

No.	Name	Spec.	Qty	No.	Name	Spec.	Qty
1	Podloga za trčanje		1	6	Levi rukohvat		1
7	Desni naslon za ruke		1	58	Držač za tablet (iPad)		1
69	Sigurnosni ključ		1	76	Kabl za napajanje		1
82	Silikonsko ulje		1	85	Daljinski upravljač		1
A-2	Kesica sa šrafovimama		1				

### KESA SA ŠRAFOVIMA

A-2



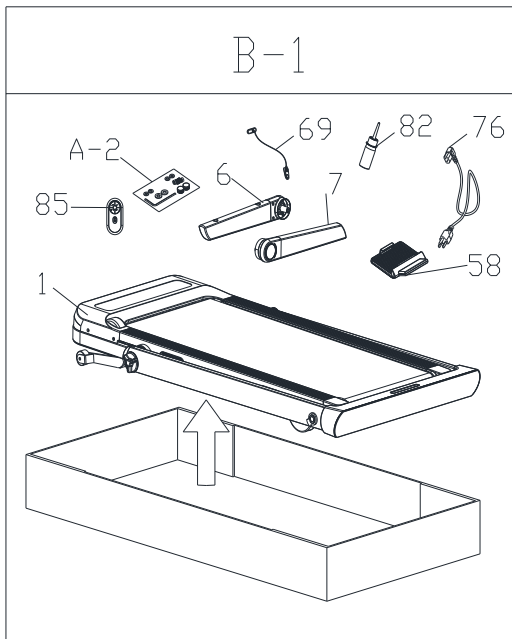
### Alat za montažu:

Imbus ključ (allen wrench) 6 mm – 1 kom

**Pažnja: Ne priključujte uređaj na električnu mrežu dok instalacija nije u potpunosti završena.**

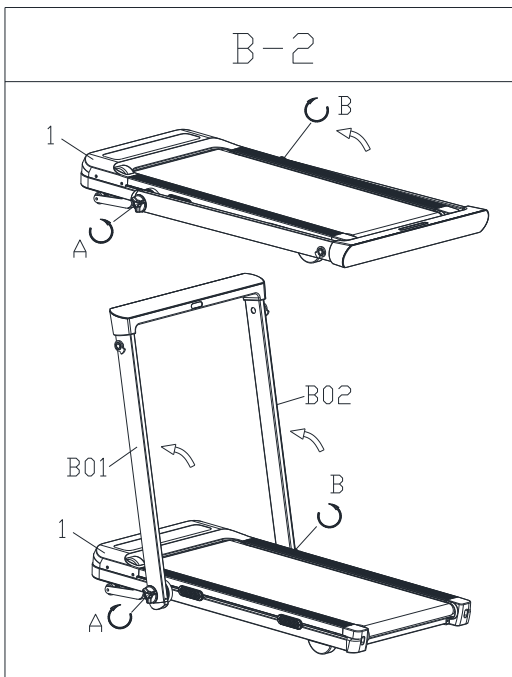
### Korak 1

Izvadite sledeće delove iz kartona i postavite glavni ram na pod.



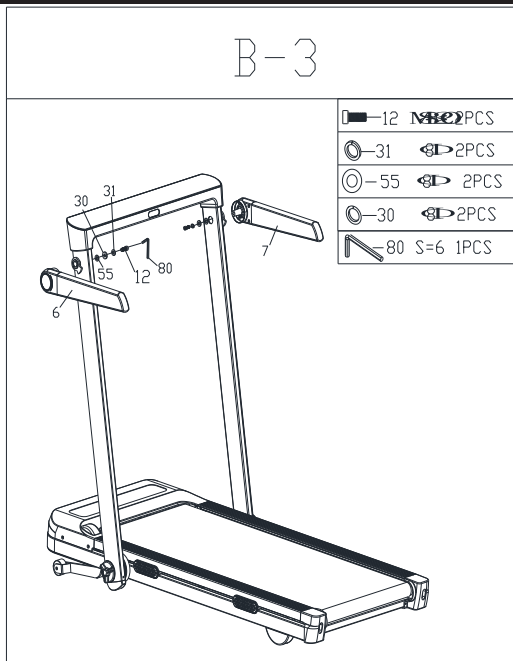
### Korak 2

Najpre odvrnite dugmad na mestima A i B, zatim podignite uspravne stubove B01 i B02, a potom ponovo zategnite dugmad na mestima A i B, kao što je prikazano na slici.



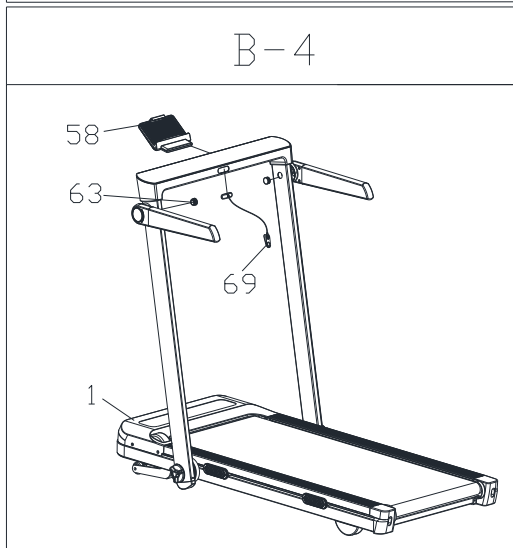
### Korak 3

Umetnite levi rukohvat (6) u levi uspravni stub. Zatim pomoću imbus ključa (80) u otvor na stubu redom ubacite i montirajte vijak (12), opružnu podlošku (31), ravnu podlošku (30) i najlonsku podlošku (55), a potom sve čvrsto zategnite. Desni rukohvat se montira na isti način kao i levi, kao što je prikazano na slici.



### Korak 4

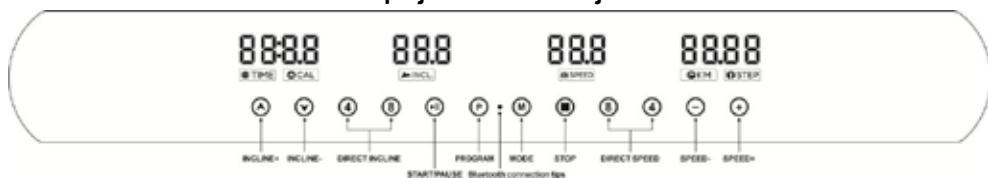
Postavite držač za tablet (iPad) (58) na konzolu, umetnite čep cevi rukohvata (63) u otvor, a zatim postavite sigurnosni ključ (69) na konzolu, kao što je prikazano na slici.



**Napomena:** Nakon što se uverite da su svi koraci montaže izvedeni kao gore navedeno, proverite da li su svi vijci čvrsto zategnuti.

**UVOD U TRAKU ZA TRČANJE**

Traka za trčanje sa 220 V DC kontrolerom, dvostrukim displejem, namenjena za hodanje i trčanje. Podizanjem rukohvata prelazi se u režim trčanja, pri čemu je opseg brzine 1–14 km/h. Spuštanjem rukohvata prelazi se u režim hodanja, pri čemu je opseg brzine 1–6 km/h. U režimu trčanja, kontrolna tabla na rukohvatu (pomoćni displej) se uključuje i upravljanje se vrši putem touch dugmadi (daljinski upravljač ne funkcioniše), dok je sigurnosni ključ aktivan. U režimu hodanja, elektronski panel (glavni displej) na poklopcu motora je uključen i upravlja se daljinskim upravljačem. Touch dugmad i sigurnosni ključ u ovom režimu ne funkcionišu. U stanju mirovanja, režimi hodanja i trčanja se menjaju položajem rukohvata. Tokom rada u režimu trčanja nije moguće promeniti režim. Nakon završetka vežbanja, režim se može promeniti. Napomena: Ako je potrebno prebacivanje u režim hodanja, obavezno uklonite držač za mobilni telefon pre spuštanja uspravnog stuba, kako ne bi došlo do sudara sa držačem za iPad.

**A. OPIS TOUCH DUGMADI U REŽIMU TRČANJA****Displej u režimu trčanja**

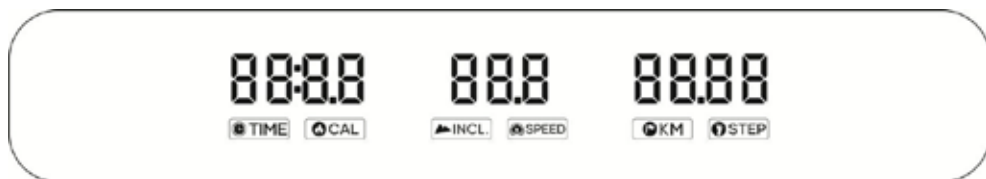
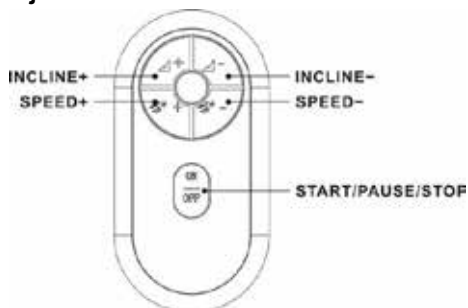
1. **START**: Pokretanje trake za trčanje i pauziranje rada; (daljinski upravljač ne funkcioniše)
2. **STOP**: Zaustavljanje trake; (daljinski upravljač ne funkcioniše)
3. **PRO.**: U stanju mirovanja, ovo dugme služi za izbor 15 fabrički podešenih programa (P1–P15) i 3 korisnička programa (U1–U3).
4. **MODE**: U stanju mirovanja omogućava kružni izbor tri režima rada sa odbrojavanjem: odbrojavanje vremena, odbrojavanje distance i odbrojavanje kalorija. U režimu odbrojavanja, pomoću tastera „+” i „-” podešava se željena vrednost, a zatim se pritiskom na taster **START** pokreće traka.
5. **INCLINE+** : Dok je traka u radu, pritiskom na ovaj taster povećava se nagib.
6. **INCLINE-** : Dok je traka u radu, pritiskom na ovaj taster smanjuje se nagib.
7. **SPEED-**: Dok je traka u radu, pritiskom se smanjuje brzina trčanja.
8. **SPEED+**: Dok je traka u radu, pritiskom se povećava brzina trčanja.
9. **4** **8** Prečice za nagib: Dok je motor u radu, pritiskom na ove tastere nagib se trenutno podešava na vrednost označenu na tasteru.
10. **8** **4** Prečice za brzinu: Dok je motor u radu, pritiskom na ove tastere brzina se trenutno podešava na vrednost označenu na tasteru.

### B. TABELA SISTEMSKIH PROGRAMA:

Time		Set time/20 time periods=Up and down time period running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

#### Korisnički program:

Korisnik može podešiti brzinu trčanja za svaki segment. Pritiskom na tastere „+” i „-” podešava se brzina u svakoj fazi. Pritiskom na taster MODE potvrđuje se i čuva podešavanje i prelazi se na podešavanje brzine sledeće faze. Nakon podešavanja do 20. faze, pritiskom na taster START pokreće se traka za trčanje.

**C. OPIS DALJINSKOG UPRAVLJAČA U REŽIMU HODANJA****Displej u režimu hodanja****1. Uvod u daljinski upravljač**

Daljinski upravljač je petotasterni i sadrži tastere: „Incline +”, „Incline –”, „Speed +”, „Speed –” i „Start / Pause / Stop”. Jednim pritiskom pokreće se traka, ponovnim pritiskom se pauzira, a tdržanjem tastera 3 sekunde traka se zaustavlja.

**2. Uparivanje daljinskog upravljača**

Spustite uspravni stub, pritisnite i držite taster „Start/Stop” na daljinskom upravljaču, zatim uključite napajanje. Kada se oglasi zvučni signal (bip), uparivanje je uspešno.

**3. Prebacivanje između kilometara i milja**

Pritisnite taster „Speed –” na daljinskom upravljaču dok se ne prikaže „SI”, a u ostalim prozorima „0”. Zatim pritiskom na tastere „+” i „–” izaberite metrički ili imperijalni sistem. Pritisnite „Start/Stop” da biste sačuvali podešavanje.

**D. PODEŠAVANJE PARAMETARA NA DISPLEJU (PODEŠAVANJE U STANJU TRAKE)**

1. Istovremeno pritisnite i držite tastere „+” i „–”, uklonite sigurnosni ključ, a zatim ga ponovo postavite da biste ušli u meni za podešavanje parametara.
2. Istovremeno pritisnite i držite tastere „+” i „–”, uključite napajanje i takođe ćete ući u meni za podešavanje parametara.
3. U režimu podešavanja parametara, prozor za vreme prikazuje broj parametra, a prozor za distancu / broj koraka prikazuje konkretnu vrednost. Pritiskom na „+” i „–” menjaju se vrednosti parametara, a pritiskom na taster „Start” vrednost se čuva i prelazi se na sledeći parametar.

**4. Za vašu referencu**

No.	Parameter definition	Unit	Arrange
0	Control panel configuration		
1	Min Speed	Km/h	0.3~3.0
2	Max Speed	Km/h	8.0~25.0
3	Max Incline	°	12.0~20.0
4	Speed up time/km	S	0.2~20
5	Speed down time/km	S	0.2~20
6	Min speed ratio mileage/rev	mm	50~5000
7	Intermediate speed ratio mileage/rev	mm	50~5000
8	Max speed ratio mileage/rev	mm	50~5000
9	Walking Pad Max Speed	Km/h	0.5~10.0

**Napomena:** Kod stavki 6, 7 i 8, što je vrednost veća, brzina trake je manja; što je vrednost manja, brzina trake je veća.

**E. KALIBRACIJA NAGIBA**

Dok je traka u stanju mirovanja, uključite napajanje. Nakon što traka uđe u režim pripravnosti, istovremeno pritisnite i držite tastere za povećanje brzine, smanjenje brzine, povećanje nagiba i smanjenje nagiba kako biste izvršili proveru podizanja (kalibraciju nagiba).

**F. BLUETOOTH APLIKACIJA I ZABAVA (OPCIONA FUNKCIJA)**

Ova traka za trčanje ima ugrađene aplikaciju FitShow i Bluetooth zvučnik. Možete koristiti aplikacije FITSHOW, ZWIFT, KINOMAP i druge za povezivanje sa trakom i njeno upravljanje. Na mobilnom telefonu, iPadu ili drugom elektronskom uređaju otvorite „Podešavanja” – „Bluetooth”,

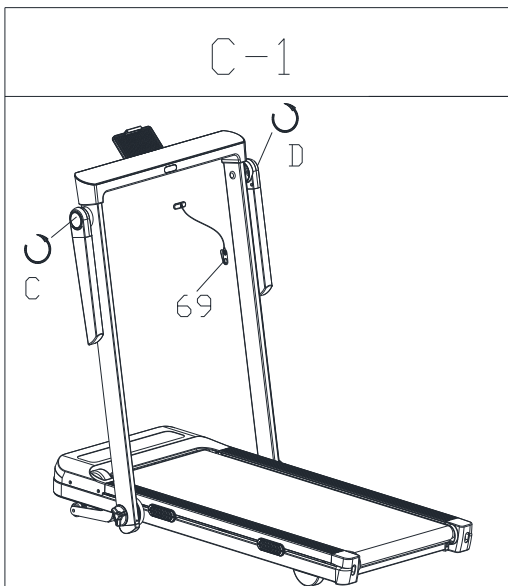
### G. ZNAČENJE KODOVA PORUKA O GREŠKAMA:

Code	Mogući uzroci	Analiza kvara	Rešenje
SAFE	Isključen sigurnosni prekidač Displej nije primio signal	Ploča sigurnosnog prekidača je oštećena	Zameniti ploču sigurnosnog prekidača
		Oštećenje displeja	Zameniti displej
Er 1	Signal upravljača motora Zaštita od prenapona Zaštita od prekomerne struje Zaštita od preopterećenja	Gornji i donji upravljački kablovi imaju loš kontakt	Ponovo povezati gornji i donji upravljački kabl
		Gornji i donji upravljački kabl je prekinut	Zameniti kabl
		Oštećenje elektronskog displeja	Zameniti elektronski displej
		Kvar upravljača motora	Zameniti upravljač motora
Er 3	Zaštita od otvorenog kola Pogon motora nije povezan	Ulazni prenapon	Proveriti da li je AC napon viši od 265 V
		Kvar upravljača motora	Zameniti upravljač motora
Er 4	Signal primljen sa displeja IGBT kratki spoj	Remenica motora je previše zategnuta	Ponovo zategnuti traku
		Preveliko trenje između ploče i trake	Dodati mazivo između ploče i trake
		Kvar upravljača motora	Zameniti upravljač motora
Er 5	Isključen sigurnosni prekidač Displej nije primio signal Signal upravljača motora	Pogonski remen motora je previše zategnut	Podesiti zategnutost trake
		Trenje između trake za trčanje i ploče za trčanje	Dodati mazivo između ploče i trake
		Kvar upravljača motora	Zameniti upravljač motora
Er 6	Zaštita od prenapona Zaštita od prekomerne struje Zaštita od preopterećenja	Motor nije povezan	Povezati motor
		Otvoren strujni krug motora	Zameniti motor
		Kvar upravljača motora	Zameniti upravljač motora
Er 7	Zaštita od otvorenog kola Pogon motora nije povezan Signal primljen sa displeja IGBT kratki spoj	Gornji i donji upravljački kablovi imaju loš kontakt	Ponovo povezati gornji i donji upravljački kabl
		Gornji i donji upravljački kabl je prekinut	Zameniti kabl
		Oštećenje elektronskog displeja	Zameniti elektronski displej
		Kvar upravljača motora	Zameniti upravljač motora
Er 13	Kratki spoj opterećenja	Kvar upravljača motora	Zameniti upravljač motora
Er 14	Isključen sigurnosni prekidač	Kratki spoj motora	Zameniti motor
		Kvar upravljača motora	Zameniti upravljač motora

### PROMENA REŽIMA TRČANJA / HODANJA

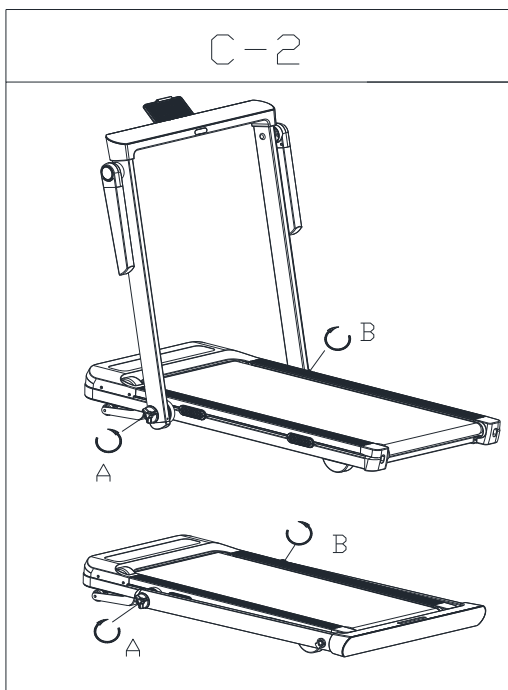
#### Korak 1

Okrenite rukohvate na mestima C i D suprotno smeru kazaljke na satu tako da budu paralelni sa uspravnim stubovima, kao što je prikazano na slici..

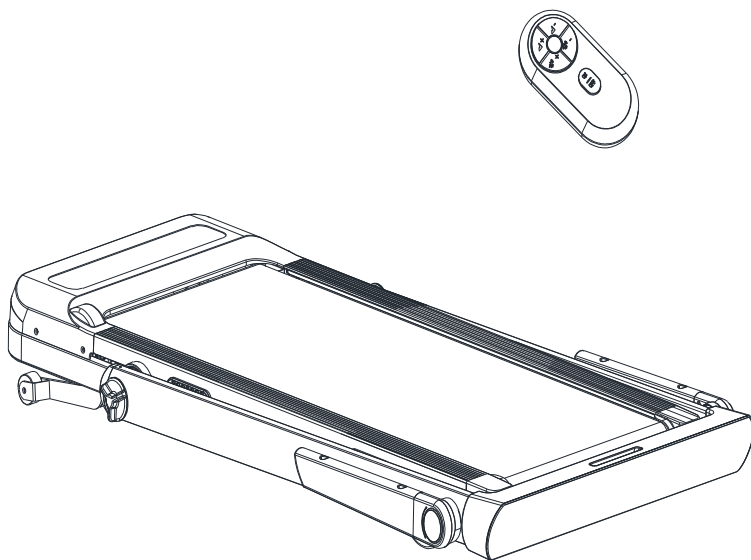


#### Korak 2

Otpustite dugmad na mestima A i B, položite uspravne stubove u vodoravan položaj, zatim ponovo zategnite dugmad na mestima A i B i uklonite držač za iPad, kao što je prikazano na slici.



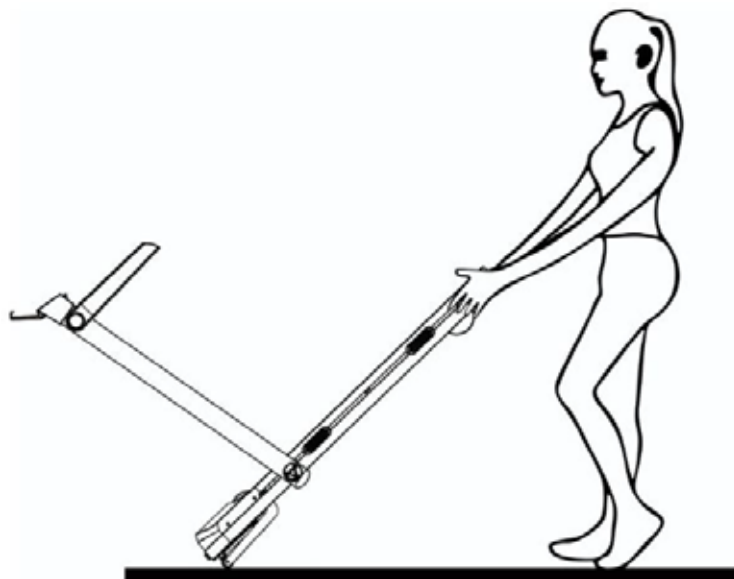
D-1



**Pažnja:**

**Ako je potrebno prebacivanje u režim hodanja, obavezno uklonite držač za telefon pre spuštanja rukohvata, kako biste izbegli zapinjanje o držač za iPad.**

TRANSPORT





**VEŽBANJE:**

Upoznajte se sa kontrolama, kao što su podešavanje brzine i nagiba, i tek tada započnite vežbanje. Hodajte 1 kilometar u ujednačenom tempu i zabeležite vreme koje vam je potrebno. To može trajati 15–25 minuta. Ako hodate brzinom od 4,8 km/h, 1 km će trajati oko 12 minuta. Kada ovo budete mogli lako da ponovite više puta, postepeno povećavajte brzinu i nagib kako biste u poslednjih 30 minuta imali kvalitetan trening. Pre početka redovne šetnje, budite svjesni: bez nestrpljenja – ovo je vežbanje za dugoročno zdravlje, a ne čudo preko noći.

**OBIM VEŽBANJA:**

Prečice – Vežbanje u trajanju od 15–20 minuta je odličan način za uštedu vremena. Zagrevajte se 2 minuta pri brzini od 4,8 km/h, zatim povećajte brzinu na 5,3 km/h i 5,8 km/h, po 2 minuta svaku. Nakon toga povećavajte brzinu za 0,3 km/h svaka 2 minuta dok ne osetite ubrzano disanje, ali bez napora. Održavajte ovu brzinu tokom vežbanja, a ako ostanete bez daha, smanjite brzinu za 0,3 km/h. Na kraju ostavite 4 minuta za usporavanje. Ako vam je teško da povećate intenzitet povećanjem brzine, koristite postepeno povećanje nagiba – i malo povećanje nagiba značajno pojačava vežbanje.

**NAČIN SAGOREVANJA KALORIJA:**

Ova metoda omogućava efikasno sagorevanje kalorija.

Zagrevajte se 2 minuta pri brzini od 4,8 km/h, zatim povećavajte brzinu za 0,3 km/h svaka 2 minuta dok ne osetite da bi bilo izazovno održati tu brzinu 45 minuta. Da biste dodatno pojačali trening, zadržite ovu brzinu tokom jednosatne TV emisije, povećavajte brzinu za 0,3 km/h tokom svake reklamne pauze, a zatim se vratite na prethodnu brzinu tokom narednog dela emisije. Na taj način kalorije se sagorevaju i tokom pauza i tokom porasta pulsa. Na kraju ostavite 4 minuta za usporavanje.

**UČESTALOST VEŽBANJA:**

Cilj je vežbati 3–5 puta nedeljno, u trajanju od 15–60 minuta po treningu. Najbolje je unapred napraviti plan vežbanja, umesto vežbanja po trenutnom raspoloženju. Intenzitet vežbanja možete sami prilagođavati pomoću brzine i nagiba. Preporučujemo da u početku ne koristite nagib; kada poželite da povećate intenzitet, povećanje nagiba je veoma efikasan način. Pre početka vežbanja posavetujte se sa stručnim licem koje vam može preporučiti odgovarajuću učestalost, intenzitet i trajanje treninga u skladu sa vašim godinama i fizičkim stanjem. Ako tokom vežbanja osetite stezanje ili bol u grudima, nepravilan rad srca, otežano disanje, vrtoglavicu ili bilo kakvu nelagodnost, odmah prekinite vežbanje i posavetujte se sa stručnim licem pre nastavka. Ako često koristite električnu traku za trčanje, možete izabrati brzinu hodanja ili laganog trčanja.

Ako nemate iskustva ili niste sigurni koja je odgovarajuća brzina, koristite sledeće smernice:

- 1,0–3,0 km/h – osobe slabije fizičke kondicije
- 3,0–4,5 km/h – osobe navikle na sedenje ili bez redovnog vežbanja
- 4,5–6,0 km/h – stalni hodači
- 6,3–7,5 km/h – brzi hodači
- 7,5–9,0 km/h – lagano trčanje
- 9,0–12,0 km/h – trčanje srednjeg intenziteta
- 12,0–14,0 km/h – iskusni trkači

Napomena: Brzina  $\leq 6,0$  km/h je pogodnija za hodanje, dok je brzina  $\geq 8,0$  km/h pogodnija za trčanje.

### UPUTSTVO ZA ZAGREVANJE

Pre vežbanja, preporučuje se uraditi vežbe istezanja. Zagrejani mišići se lakše istežu, posvetite prvih 5 - 10 minuta zagrevanju. Zatim u skladu sa sledećim metodama radite vežbe istezanja - uradite pet puta, svaku nogu svaki put 10 sekundi ili više i ponovo izvedite isto po završetku vežbanja.

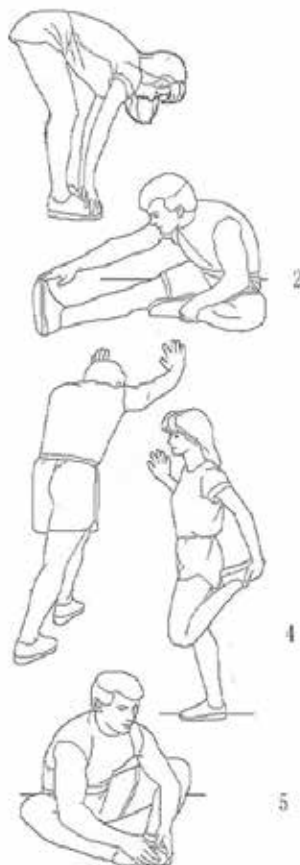
**1. Istezanje nadole:** kolena blago zakrivljena, telo nagnuto prema napred, tako da su leđa i ramena opuštena, ruke pokušavaju da dodirnu nožne prste. Održavajte 10 do 15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite tri puta (vidi sliku 1).

**2. Istezanje tetiva:** sedeći na čistoj podlozi, jednu nogu ispravite. Drugu nogu savijte na unutra što bliže istegnutoj nozi. Rukom pokušajte da dodirnete nožne prste. Održavajte 10 do 15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite za svaku nogu tri puta (vidi sliku 2).

**3. Istezanje nogu i stopala:** naslonite se na zid, jednom nogom izbačenom unatred. Noge držite pravim i petama se nagnite u pravcu zida. Ponovite za svaku nogu tri puta (vidi sliku 3).

**4. Istezanje kvadricepsa:** levom rukom se oslonite na zid ili sto da održavate ravnotežu, a zatim desnom rukom desno stopalo istegnite unazad do zadnjice dok ne osetite da su mišići prednjih bedara napeti. Održavajte 10 do 15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite za svaku nogu tri puta (vidi sliku 4).

**5. Istezanje mišića sartorijusa (unutrašnji mišići butina):** sednite tako što spojite stopala, kolena prema vani. Rukama uhvatite stopala i istegnite prepone. Održavajte 10 do 15 sekundi, a zatim se opustite. Ponovite tri puta (vidi sliku 5).



**DNEVNO ODRŽAVANJE**

**Upozorenje:** Pre čišćenja ili održavanja proizvoda obavezno isključite električnu traku za trčanje iz struje.

**Čišćenje:** Temeljno čišćenje produžava vek trajanja električne trake za trčanje.

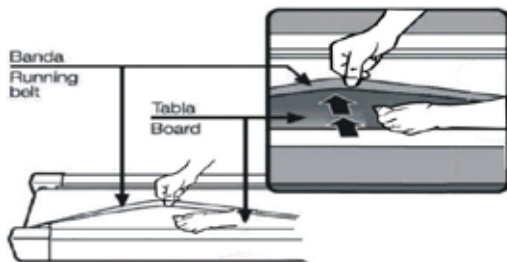
Redovno uklanjajte prašinu kako bi svi delovi ostali čisti. Posebno očistite izložene delove sa obe strane trake za trčanje, čime se smanjuje nakupljanje nečistoća ispod trake. Uverite se da su patike čiste i da se strane čestice ne unose ispod trake, jer mogu oštetiti ploču i traku za trčanje. Površinu trake za trčanje brišite vlažnom krpom sa blagim sapunom. Pazite da voda ne dospe na električne komponente i ispod trake za trčanje.

**Upozorenje:** Pre skidanja ili pomeranja poklopca motora obavezno isključite traku za trčanje iz struje. Poklopac motora otvarajte najmanje jednom godišnje radi čišćenja prašine sa motora, remena i nanošenja specijalnog maziva za električne trake za trčanje.

Ploča i traka za trčanje su fabrički podmazane. Trenje između trake i ploče ima veliki uticaj na radni vek i performanse trake, zbog čega je neophodno redovno nanošenje maziva. Preporučujemo redovnu kontrolu ploče. Ukoliko je ploča oštećena, obratite se našem servisu za korisnike.

Preporučeni intervali podmazivanja trake i ploče za trčanje:

- Korisnici male učestalosti (manje od 3 sata nedeljno): jednom godišnje
- Korisnici srednje učestalosti (3–5 sati nedeljno): na svakih 6 meseci
- Korisnici velike učestalosti (više od 5 sati nedeljno): svaka 3 meseca

**PODEŠAVANJE TRAKE ZA TRČANJE**

1. Radi boljeg održavanja električne trake za trčanje i produženja njenog radnog veka, preporučuje se da nakon 2 sata neprekidnog rada isključite napajanje i ostavite uređaj da se odmori 10 minuta pre ponovne upotrebe.

2. Ako je traka za trčanje previše labava, može doći do proklizavanja tokom trčanja. Ako je previše zategnuta, smanjuje se učinak motora i povećava habanje valjaka i same trake. Pravilna zategnutost trake je takva da se traka može podići rukama sa obe strane od ploče za trčanje za oko 50–75 mm.

**PORAVNJANJE:**

Postavite traku za trčanje na ravnu i stabilnu podlogu.

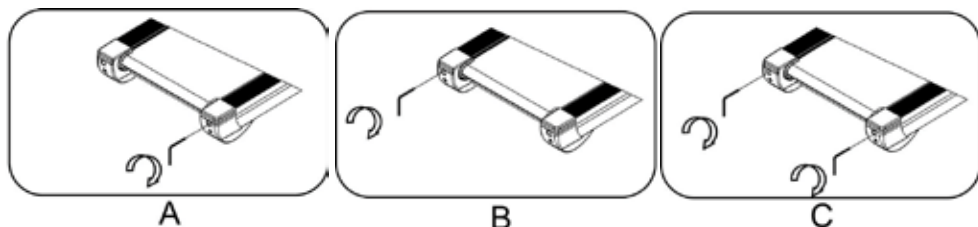
Pokrenite električnu traku za trčanje brzinom od oko 6–8 milja/h i posmatrajte da li dolazi do pomeranja trake.

Ako je traka za trčanje pomerena udesno, uklonite sigurnosni ključ i isključite napajanje, zatim okrenite vijak za podešavanje na desnoj strani u smeru kazaljke na satu za 1/4 kruga. Ponovo uključite napajanje i postavite sigurnosni ključ kako bi traka počela da radi, a zatim posmatrajte položaj trake. Ponavljajte postupak dok se traka ne poravna po sredini. (Slika A)

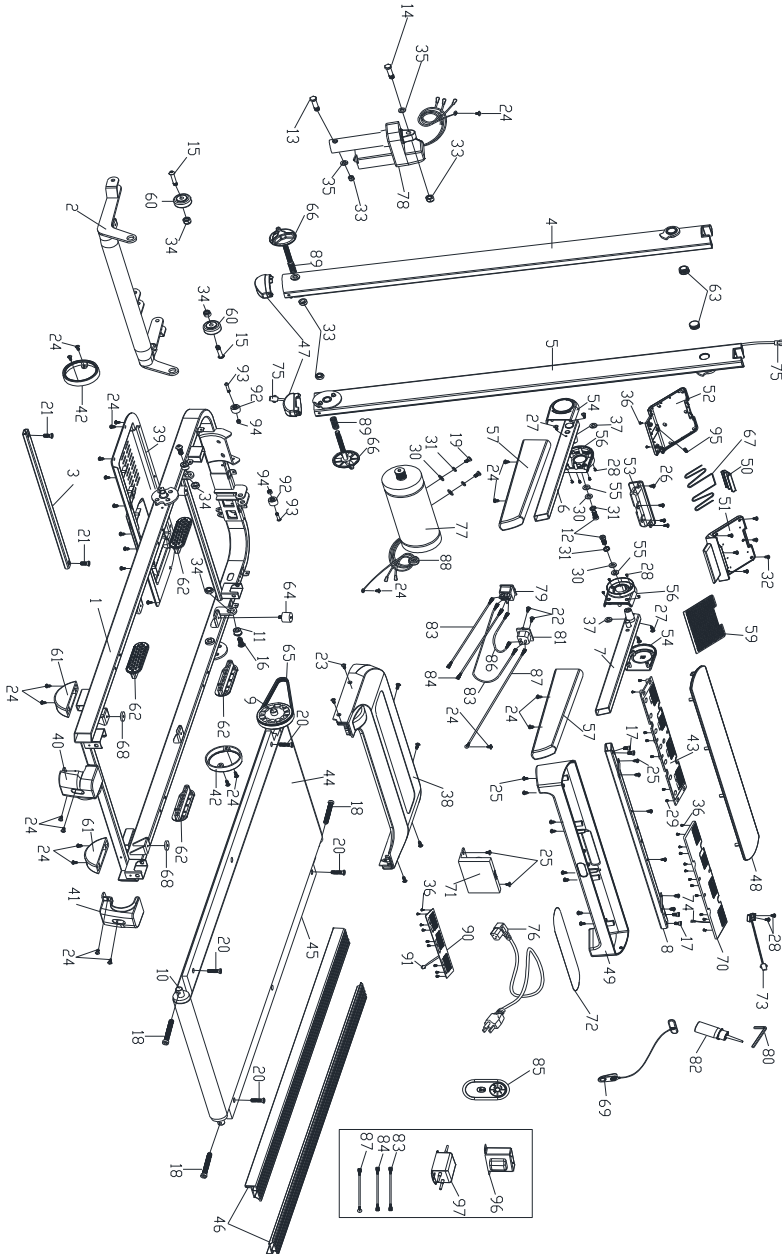
Ako je traka za trčanje pomerena ulevo, uklonite sigurnosni ključ i isključite napajanje, zatim okrenite vijak za podešavanje na levoj strani u smeru kazaljke na satu za 1/4 kruga. Ponovo uključite napajanje i postavite sigurnosni ključ kako bi traka počela da radi, a zatim posmatrajte položaj trake. Ponavljajte postupak dok se traka ne poravna po sredini. (Slika B)

Tokom korišćenja ili nakon određenog perioda rada, traka za trčanje se može postepeno olabaviti i tada je potrebno ponovo je podesiti. Uklonite sigurnosni ključ i isključite napajanje, zatim okrenite vijke za podešavanje na obe strane u smeru kazaljke na satu za 1/4 kruga. Ponovo uključite napajanje i postavite sigurnosni ključ kako bi traka počela da radi, zatim stanite na traku da proverite zategnutost. Ponavljajte postupak dok traka ne bude umereno zategnuta. (Slika C)

Nakon završetka podešavanja, pustite traku da radi neprekidno i posmatrajte je oko 30 sekundi kako biste proverili da li dolazi do pomeranja. Kada traka stalno radi po sredini ploče za trčanje, podešavanje je završeno. Ako se traka i dalje pomera, ponovite navedene korake dok traka ne ostane u sredini ploče.



### EKSPANDIRAN PRIKAZ



### POPIS DELOVA

NO.	NAME	SPEC.	QTY	NO.	NAME	SPEC.	QTY	NOTE.
1	Glavni ram		1	50	Kopča za iPad		1	
2	Ram za nagib		1	51	Gornji poklopac iPad držača		1	
3	Cev ploče za trčanje		1	52	Donji poklopac iPad držača		1	
4	Levi uspravni stub		1	53	Fiksna kopča za iPad		1	
5	Desni uspravni stub		1	54	Poklopac rukohvata		2	
6	Levi rukohvat		1	55	Ravna podloška		2	
7	Desni rukohvat		1	56	Unutrašnji poklopac rukohvata		2	
8	Držlač za iPad		1	57	Penasti rukohvati		2	
9	Prednji valjak		1	58	Držlač za iPad		1	
10	Zadnji valjak		1	59	Gumena podloga		1	
11	Distancer nagiba		2	60	Gumeni transportni točkovi		2	
12	Vijak	M8*20	2	61	Zadnja nožica		2	
13	Vijak	M10*55	1	62	Amortizer ploče za trčanje		4	
14	Vijak	M10*40	1	63	Čep cevi rukohvata		2	
15	Vijak	M8*40	2	64	Amortizer		2	
16	Vijak	M8*25	2	65	Kaiš		1	
17	Vijak	M8*20	4	66	Trouglasto dugme		2	
18	Vijak	M8*55	3	67	Zatezna sajla		1	
19	Vijak	M8*15	2	68	Gumena podloška		2	
20	Vijak	M6*20	4	69	Sigurnosni ključ		1	
21	Vijak	M6*12	2	70	Konzola		1	
22	Šraf	ST4*12	2	71	Upravljačka ploča		1	
23	Vijak	M5*10	6	72	Akrilni displej		1	
24	Vijak	ST4*15	27	73	Senzor sigurnosnog ključa		1	
25	Vijak	ST4*15	16	74	Gornji kabl konzole		1	
26	Vijak	ST4*10	4	75	Donji kabl konzole		1	
27	Vijak	ST2.9*15	4	76	Kabl za napajanje		1	
28	Vijak	ST2.9*10	10	77	Motor		1	
29	Vijak	ST2.9*5	7	78	Motor za nagib		1	
30	Ravna podloška	∅ 20*∅ 8.2*1	4	79	Granični prekidač		1	
31	Opružna podloška	∅ 8	4	80	Imbus ključ		1	
32	Vijak	ST2.5*5	6	81	Nasadni ključ		1	
33	Šestougaona	M10	4	82	Silikonsko ulje			
34	Šestougaona	M8	4	83	Plava jednožilna žica	CE Add 1	2	
35	Podloška	∅ 20*∅ 10*1	2	84	Braon jednožilna žica	CE Add 1	1	
36	Vijak	ST2.9*5	23	85	Daljinski upravljač		1	
37	Talasasta podloška	∅ 21*∅ 15*0.3	2	86	Braon jednožilna žica		1	
38	Gornji poklopac		1	87	Uzemljivačka žica	CE Add 1	1	
39	Donji poklopac		1	88	Magnetni prsten		1	
40	Levi zadnji bočni		1	89	Opruga		2	
41	Desni zadnji bočni		1	90	Donji kontrolni displej		1	
42	Poklopac stuba		2	91	PCB kabl		1	
43	LED displej		1	92	Točak		2	
44	Traka za trčanje		1	93	Vijak	M6*30	2	
45	Ploča za trčanje		1	94	Šestougaona samokočiva	M6	2	
46	Klizna šina		2	95	Opruga		1	
47	Čep cevi uspravnog		2	96	Induktor		1	optional
48	Gornji poklopac		1	97	Filter		1	optional
49	Zadnji poklopac		1					

### KORISNIČKO UPUTSTVO ZA APLIKACIJU

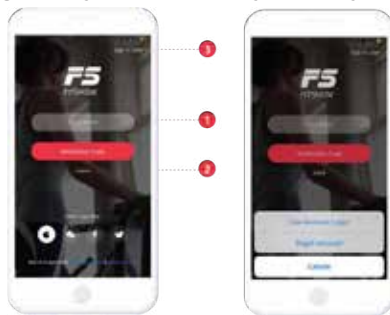
#### 1. PREUZIMANJE APLIKACIJE FITSHOW



Skenirajte QR kod da biste direktno preuzeli aplikaciju ili je preuzmite i instalirajte putem prodavnica aplikacija pretragom naziva „FitShow“.

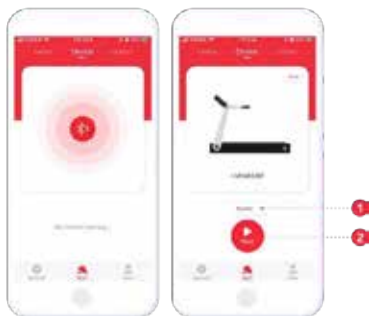
#### 2. KORIŠĆENJE APLIKACIJE

##### 2.1 Registracija korisnika/prijava i prijavljivanje



- 1] Generišite verifikacioni kod za direktnu prijavu
- 2] Dodirnite „More“ → „Password Login“ da biste uneli postojeći nalog i lozinku
- 3] Prijavite se kao gost

##### 2.2 Povezivanje uređaja



Pre povezivanja uređaja, proverite da li su Bluetooth i GPS na telefonu uključeni (Android 8.0 i noviji je obavezan).

Zatim idite na stranicu [Sports – Devices] i pronađite uređaje u blizini putem Bluetooth pretrage. Napomena:

1. Nemojte uparivati uređaj putem Bluetooth liste telefona, jer će to onemogućiti rad aplikacije.
2. Ako se uređaj napaja baterijom, pokrenite ga jednom ili dva puta kako biste ga aktivirali, a zatim povežite aplikaciju.

##### 2.3 Izbor modela



Dodirnite model **1** da biste ušli u odgovarajući sportski režim, a zatim sa liste obližnjih uređaja **2** zaberite i povežite željeni uređaj.

### 2.4 Kontrola



Pokrenite traku za trčanje da biste ušli u sportski interfejs, a zatim upravljajte vežbanjem pomoću kontrolnih opcija **[1]**. Podaci o vežbanju se sinhrono generišu tokom vežbanja.

### 2.6 Aktivnosti na otvorenom



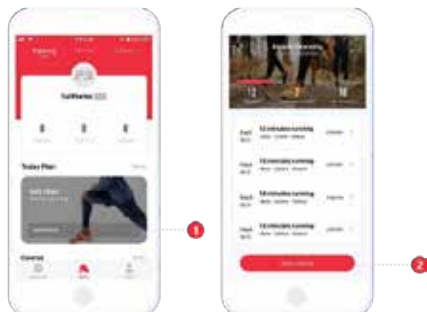
Uđite na stranicu [Sports – Outdoor] kako biste pokrenuli odgovarajući režim aktivnosti na otvorenom.

### 2.8 My



Uđite na stranicu [My] kako biste pregledali zapise o sportskim aktivnostima, uredili profil, promenili sistemska podešavanja i drugo.

### 2.5 Trening



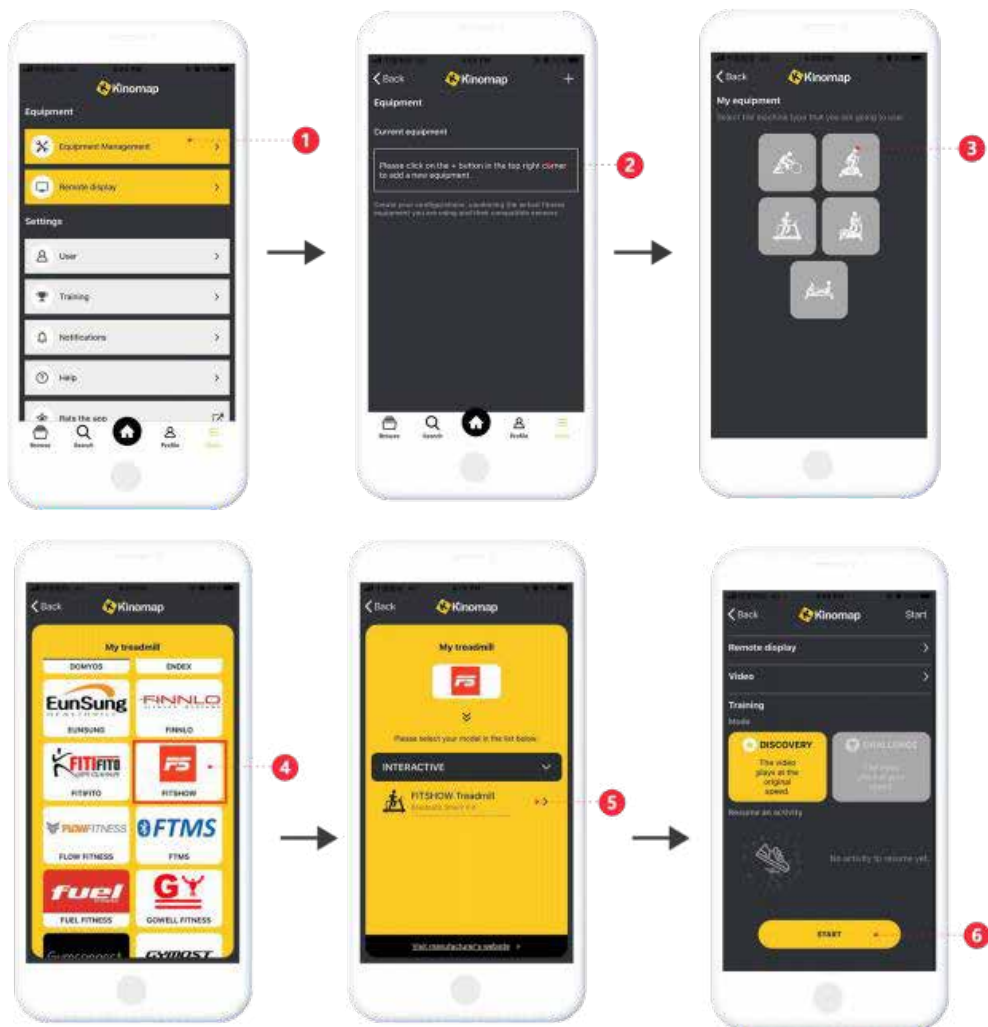
Uđite na stranicu [Sports – Training] i kreirajte dnevni plan vežbanja pomoću opcije **[1]**. Nakon što je plan napravljen, dodirnite **[2]** da biste započeli plan.

### 2.7 Otkrij



Uđite na stranicu [Discover] kako biste pronašli više preporuka za sport, ishranu, treninge i drugi zanimljiv sadržaj.

### KINOMAP



Pretražite, preuzmite i instalirajte Kinomap putem App Store-a.

- [1] Uđite u aplikaciju Kinomap i izaberite stranicu [More];
- [2] Izaberite opciju za dodavanje dodatne fitness opreme;
- [3] Izaberite željeni tip uređaja;
- [4] Dodirnite FitShow ulaz;
- [5] Dodirnite odgovarajući uređaj, kao što je „FS-XXXX“, da biste izvršili povezivanje;
- [6] Pronađite odgovarajuće video-sadržaje i započnite vežbanje.

### ZWIFT



Pretražite, preuzmite i instalirajte ZWIFT putem App Store-a.

- 【1】 Uđite u ZWIFT i registrujte nalog;
- 【2】 Prijavite se na nalog i izaberite uparenu opremu za vožnju ili trčanje;
- 【3】 Nakon uspešnog uparivanja uređaja, dodirnite OK da biste započeli vežbanje;
- 【4】 Za opremu za vožnju započinite vožnju direktno. Za opremu za trčanje potrebno je pritisnuti dugme Start da bi trčanje započelo.

# RING

*since 1993*

**SKLOPIVA TRAKA ZA TRČANJE 2 U 1**

**KORISNIČKI PRIRUČNIK / CRO**

**MODEL: RX136**



**POZOR!**

*Pozorno pročitajte sve upute prije uporabe proizvoda. Sačuvajte upute za buduće potrebe.*

**SIGURNOSNE MJERE**

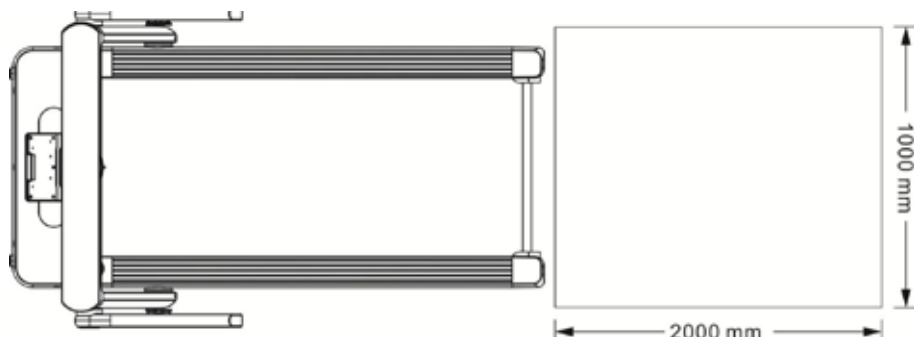
1. Postavite motoriziranu traku za trčanje na čisto i ravno mjesto. Nemojte je postavljati na debeli tepih jer to može ometati cirkulaciju zraka ispod motora. Također, nemojte koristiti traku u blizini vode niti na otvorenom prostoru. Obratite pažnju na zaštitu od vlage.
2. Tek nakon što je traka za trčanje u potpunosti montirana i kada je zaštitni poklopac motora pravilno postavljen, može se uključiti napajanje. Utikač kabela za napajanje priključite u uzemljenu utičnicu od 10 A. Preporučujemo korištenje utičnice sa zaštitom od preopterećenja radi sigurnosti uređaja i korisnika.
3. Nemojte samoinicijativno skidati zaštitne poklopce. Ako je potrebno otvoriti poklopac radi održavanja, obavezno prethodno isključite uređaj iz napajanja. (Preporučuje se da održavanje obavlja stručno osoblje.)
4. Prilikom postavljanja trake za trčanje pazite da ne blokira zidnu utičnicu kako bi priključivanje i isključivanje bilo lako dostupno.
5. Kabel za napajanje trake za trčanje je namjenski. Ako se ošteti, nabavite originalni zamjenski kabel kod prodavatelja ili se izravno obratite našoj tvrtki.
6. Prije uporabe ponovno provjerite jesu li svi vijci pravilno zategnuti.
7. Traka za trčanje namijenjena je isključivo za predviđenu uporabu. Nemojte je modificirati niti koristiti u druge svrhe.
8. Nemojte umetati nikakve predmete u bilo koji dio uređaja jer to može uzrokovati oštećenje opreme.

**Pažnja:**

Kako biste izbjegli slučajne ozljede, obavezno obratite pažnju na sljedeće:

1. Radi sprječavanja ozljeda, obavezno se zagrijte prije vježbanja.
2. Intenzivne vježbe započnite tek 40 minuta nakon obroka.
3. Prije korištenja trake za trčanje provjerite je li napajanje pravilno priključeno i funkcionira li sigurnosni ključ. Jedan kraj sigurnosnog ključa postavite na traku, a kopču pričvrstite na odjeću ili pojas kako bi se u hitnom slučaju ključ mogao izvući.
4. Nemojte uključivati traku dok stojite na traci za trčanje. Prilikom uključivanja može doći do kratkog zastoja trake. Stanite na bočne plastične platforme s obje strane dok traka ne počne s kretanjem.
5. Tijekom vježbanja prirodno zamahujte rukama i gledajte ravno ispred sebe. Ne gledajte u stopala.
6. Postupno povećavajte brzinu vježbanja. Kada se prilagodite trenutačnoj brzini, tek tada dodatno ubrzavajte.
7. Nemojte nositi predugu ili preširoku odjeću kako biste spriječili da se odjeća zakači za uređaj. Preporučuje se nošenje tenisica za trčanje ili fitness obuće s gumenim potplatom.
8. Prilikom prve uporabe obavezno se držite rukohvata. Nemojte ih puštati dok se ne budete osjećali potpuno sigurno.

9. Kontinuirano vježbanje ne smije trajati dulje od 90 minuta. Nakon vježbanja isključite uređaj iz napajanja i uklonite sigurnosni ključ kako biste izbjegli preopterećenje.
10. U slučaju bilo kakve neuobičajene situacije, odmah izvucite sigurnosni ključ, uhvatite se za rukohvate, skočite na bočne protuklizne platforme i zatim siđite s trake.
11. Kada se traka ne koristi, sigurnosni ključ treba spremiti i držati izvan dohvata djece. Maloljetnici smiju koristiti traku samo uz prisutnost odrasle osobe.
12. Prije sklapanja trake, uređaj mora biti potpuno zaustavljen i resetiran. Nije dopušteno korištenje trake nakon sklapanja.
13. Iza trake za trčanje mora biti osiguran slobodan prostor od najmanje 2000 mm × 1000 mm.

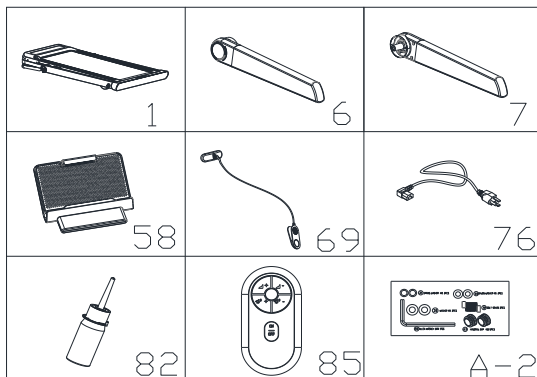
**Upozorenje:**

1. Nije dopušteno da dvije ili više osoba koriste traku za trčanje u isto vrijeme.
2. Ako se ne osjećate dobro ili imate zdravstvene tegobe, koristite traku isključivo uz medicinski nadzor.
3. Sustav za praćenje srčanog ritma služi samo u informativne svrhe i ne može se koristiti u medicinske svrhe. Prekomjerno vježbanje može uzrokovati ozbiljne ozljede ili smrt. Ako osjetite vrtoglavicu, odmah prekinite vježbanje.
4. Djeca, osobe s invaliditetom i kućni ljubimci trebaju se držati podalje od trake za trčanje kako bi se izbjegle nezgode.

**INSTALACIJA**

Slika ispod prikazuje eksplodirani dijagram svih komponenti trake za trčanje. Nakon otvaranja kartona, možete izvaditi komponente kako je prikazano na slici.

A-1

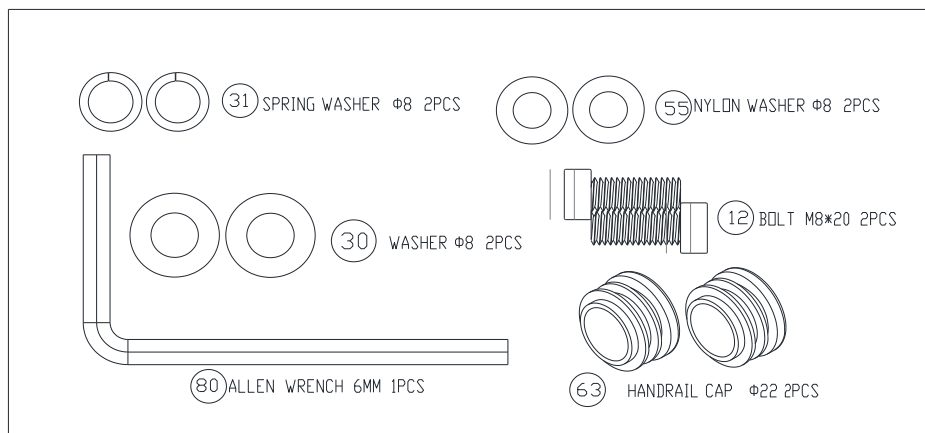


### POPIS REZERVNIH DIJELOVA

No.	Name	Spec.	Qty	No.	Name	Spec.	Qty
1	Podloga za trčanje		1	6	Levi rukohvat		1
7	Desni rukohvat		1	58	Držač za tablet (iPad)		1
69	Sigurnosni ključ		1	76	Kabel za napajanje		1
82	Silikonsko ulje		1	85	Daljinski upravljač		1
A-2	Vrećica s vijcima		1				

### VREĆICA SA VIJCIMA

A-2



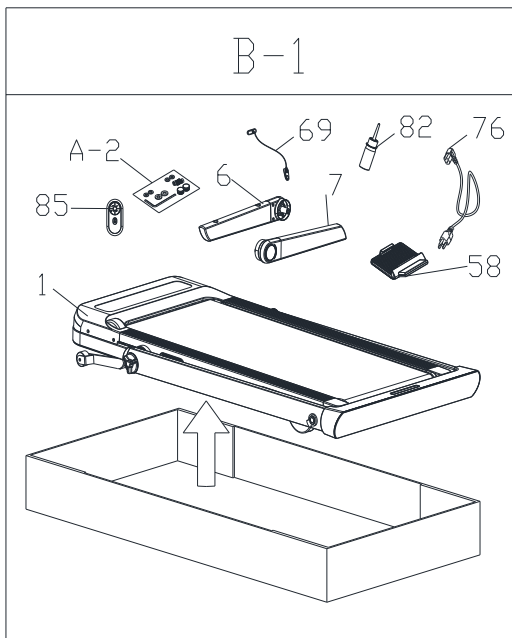
### Alat za montažu:

Imbus ključ (allen wrench) 6 mm – 1 kom

**Pažnja: Ne priključujte uređaj na električnu mrežu dok instalacija nije u potpunosti dovršena.**

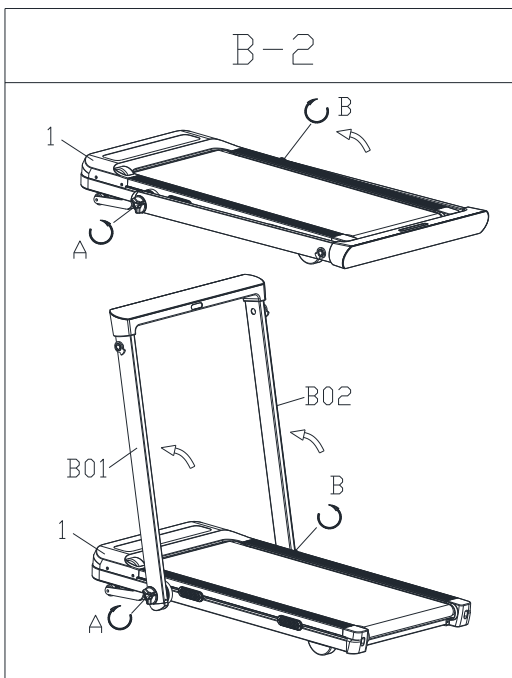
### Korak 1

Izvadite sljedeće dijelove iz kartona i postavite glavni okvir na pod.



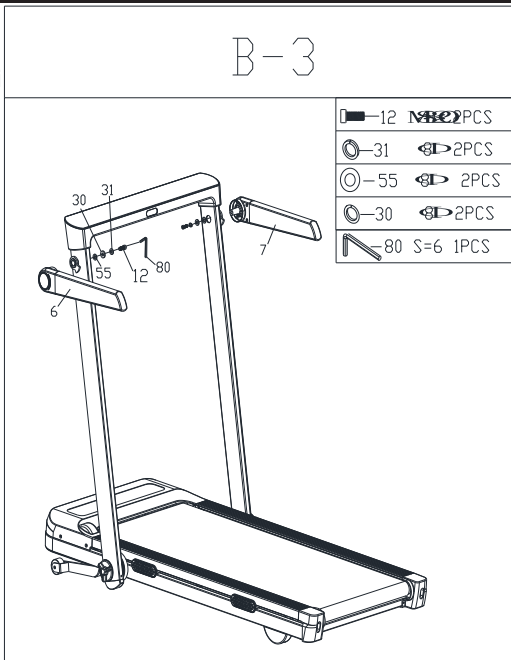
### Korak 2

Najprije odvrnite gumbе na mjestima A i B, zatim podignite uspravne stupove B01 i B02, a potom ponovno zategnite gumbе na mjestima A i B, kao što je prikazano na slici.



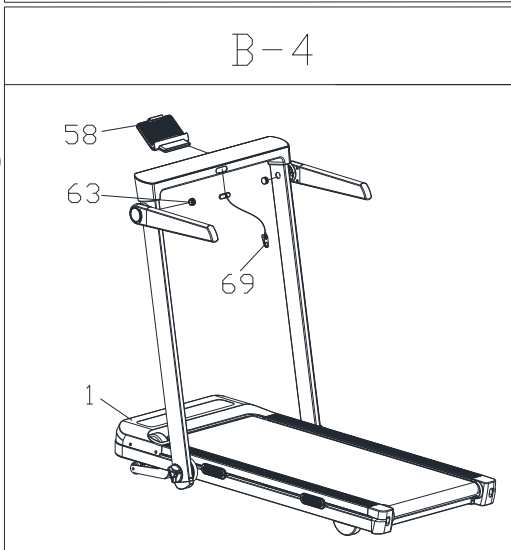
### Korak 3

Umetnite lijevi rukohvat (6) u lijevi uspravni stup. Zatim pomoću imbus ključa (80) u otvor na stupu redom umetnite i montirajte vijak (12), opružnu podlošku (31), ravnu podlošku (30) i najlonsku podlošku (55), a zatim sve čvrsto zategnite. Desni rukohvat se montira na isti način kao i lijevi, kao što je prikazano na slici.



### Korak 4

Postavite držač za tablet (iPad) (58) na konzolu, umetnite čep cijevi rukohvata (63) u otvor, a zatim postavite sigurnosni ključ (69) na konzolu, kao što je prikazano na slici.



**Napomena:** Nakon što se uverite da su svi koraci montaže izvedeni kao gore navedeno, proverite da li su svi vijci čvrsto zategnuti.

### UVOD U TRAKU ZA TRČANJE

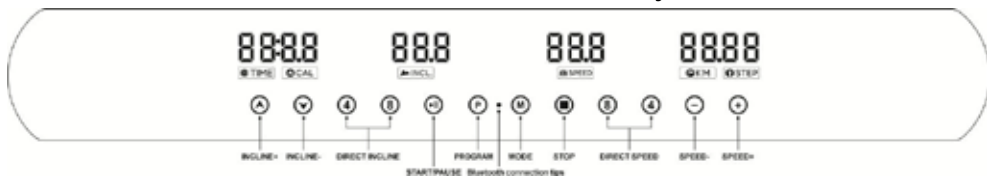
Traka za trčanje s 220 V DC kontrolerom, dvostrukim zaslonom, namijenjena za hodanje i trčanje. Podizanjem rukohvata prelazi se u način rada za trčanje, s rasponom brzine 1-14 km/h. Spužtanjem rukohvata prelazi se u način rada za hodanje, s rasponom brzine 1-6 km/h.

U načinu rada za trčanje, upravljačka ploča na rukohvatu (pomoćni zaslon) se uključuje i upravljanje se vrši putem touch tipki (daljinski upravljač ne radi), dok je sigurnosni ključ aktivan. U načinu rada za hodanje, elektronička ploča (glavni zaslon) na poklopcu motora je uključena i upravlja se daljinskim upravljačem. Touch tipke i sigurnosni ključ u ovom načinu rada ne funkcioniraju.

U stanju mirovanja, načini rada hodanja i trčanja mijenjaju se položajem rukohvata. Tijekom rada u načinu trčanja nije moguće mijenjati način rada. Nakon završetka vježbanja, način rada se može promijeniti. Napomena: Ako je potrebno prebacivanje u način rada za hodanje, obavezno uklonite držač za mobilni telefon prije spužtanja uspravnog stupa, kako ne bi došlo do sudara s držačem za iPad.

### A. OPIS TOUCH TIPKI U NAČINU RADA ZA TRČANJE

#### Zaslon u načinu rada za trčanje



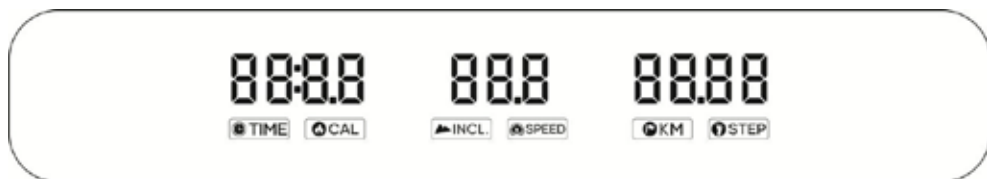
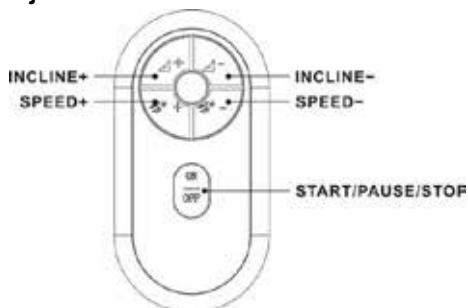
1. **START**: Pokretanje trake za trčanje i pauziranje rada; (daljinski upravljač ne radi)
2. **STOP**: Zaustavljanje trake; (daljinski upravljač ne radi)
3. **PRO.**: U stanju mirovanja, ova tipka služi za odabir 15 tvornički zadanih programa (P1–P15) i 3 korisnička programa (U1–U3).
4. **MODE**: U stanju mirovanja omogućuje kružni odabir tri načina rada s odbrojanjem: odbrojanje vremena, odbrojanje udaljenosti i odbrojanje kalorija. U načinu odbrojanja, pomoću tipki „+” i „-” postavlja se željena vrijednost, a zatim se pritiskom na tipku START pokreće traka.
5. **INCLINE+** : Dok je traka u radu, pritiskom na ovu tipku povećava se nagib.
6. **INCLINE-** : Dok je traka u radu, pritiskom na ovu tipku smanjuje se nagib.
7. **SPEED-**: Dok je traka u radu, pritiskom se smanjuje brzina trčanja.
8. **SPEED+**: Dok je traka u radu, pritiskom se povećava brzina trčanja.
9. **4 8** Prečice za nagib: Dok je motor u radu, pritiskom na ove tipke nagib se trenutno postavlja na vrijednost označenu na tipki.
10. **8 4** Prečice za brzinu: Dok je motor u radu, pritiskom na ove tipke brzina se trenutno postavlja na vrijednost označenu na tipki.

### B. TABLICA SUSTAVSKIH PROGRAMA:

Time		Set time/20 time periods=Up and down time period running time																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	1	1	2	2	2	3	3	3	2	2	1	2	2	1	1	3	3	2	2	2
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	2
	INCLINE	1	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	3	2	2
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	4	4	4	6	6	3	2	2
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2
P06	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	7	8	8	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	3	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	2
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	4	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	10	12	12	8	6	3
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	5	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	9	9	7	4	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	5	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	8	10	10	8	6	3
P11	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	5	5	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	4	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	3	2	5	5	2	0
P12	SPEED	3	4	9	9	5	9	5	8	5	9	7	5	5	7	9	9	5	7	6	3
	INCLINE	1	2	3	2	3	5	5	0	0	2	3	5	7	3	3	5	6	5	3	3
P13	SPEED	3	6	7	5	9	9	7	5	5	7	9	5	8	5	9	5	9	9	4	3
	INCLINE	3	3	5	6	5	3	3	7	5	3	2	0	0	5	5	3	2	3	2	1
P14	SPEED	2	2	4	5	6	5	4	3	2	1	2	3	4	5	6	5	4	3	2	1
	INCLINE	4	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	9	6	6	5	4	4
P15	SPEED	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2	2	4	6	8	6	6	4	4	2	2
	INCLINE	3	3	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	3	3	3	2	2	2

#### Korisnički program:

Korisnik može postaviti brzinu trčanja za svaki segment. Pritiskom na tipke „+“ i „-“ podešava se brzina u svakoj fazi. Pritiskom na tipku MODE potvrđuje se i sprema postavka te se prelazi na postavljanje brzine sljedeće faze. Nakon podešavanja do 20. faze, pritiskom na tipku START pokreće se traka za trčanje.

**C. OPIS DALJINSKOG UPRAVLJAČA U NAČINU HODANJA****Zaslon u načinu hodanja****1. Uvod u daljinski upravljač**

Daljinski upravljač je s pet tipki i sadrži tipke: „Incline +”, „Incline –”, „Speed +”, „Speed –” i „Start / Pause / Stop”. Jednim pritiskom pokreće se traka, ponovnim pritiskom se pauzira, a držanjem tipke 3 sekunde traka se zaustavlja.

**2. Uparivanje daljinskog upravljača**

Spustite uspravni stup, pritisnite i držite tipku „Start/Stop” na daljinskom upravljaču, zatim uključite napajanje. Kada se oglasi zvučni signal (bip), uparivanje je uspješno.

**3. Prebacivanje između kilometara i milja**

Pritisnite tipku „Speed –” na daljinskom upravljaču dok se ne prikaže „SI”, a u ostalim prozorima „0”. Zatim pritiskom na tipke „+” i „–” odaberite metrički ili imperijalni sustav. Pritisnite „Start/Stop” za spremanje postavki.

**D. POSTAVKE PARAMETARA NA ZASLONU (POSTAVLJANJE U STANJU TRAKE)**

1. Istodobno pritisnite i držite tipke „+” i „–”, uklonite sigurnosni ključ, a zatim ga ponovno postavite kako biste ušli u izbornik postavki parametara.
2. Istodobno pritisnite i držite tipke „+” i „–”, uključite napajanje te ćete također ući u izbornik postavki parametara.
3. U načinu postavki parametara, prozor za vrijeme prikazuje broj parametra, a prozor za udaljenost / broj koraka prikazuje konkretnu vrijednost. Pritiskom na „+” i „–” mijenjaju se vrijednosti parametara, a pritiskom na tipku „Start” vrijednost se sprema i prelazi se na sljedeći parametar.

### 4. Za vašu referencu

No.	Parameter definition	Unit	Arrange
0	Control panel configuration		
1	Min Speed	Km/h	0.3~3.0
2	Max Speed	Km/h	8.0~25.0
3	Max Incline	°	12.0~20.0
4	Speed up time/km	S	0.2~20
5	Speed down time/km	S	0.2~20
6	Min speed ratio mileage/rev	mm	50~5000
7	Intermediate speed ratio mileage/rev	mm	50~5000
8	Max speed ratio mileage/rev	mm	50~5000
9	Walking Pad Max Speed	Km/h	0.5~10.0

**Napomena:** Kod stavki 6, 7 i 8, što je vrijednost veća, brzina trake je sporija; što je vrijednost manja, brzina trake je brža.

## E. KALIBRACIJA NAGIBA

Dok je traka u stanju mirovanja, uključite napajanje. Nakon što traka uđe u stanje pripravnosti, istodobno pritisnite i držite tipke za povećanje brzine, smanjenje brzine, povećanje nagiba i smanjenje nagiba kako biste izvršili provjeru podizanja (kalibraciju nagiba).

## F. BLUETOOTH APLIKACIJA I ZABAVA (OPCIONALNA FUNKCIJA)

Ova traka za trčanje ima ugrađene aplikaciju FitShow i Bluetooth zvučnik. Možete koristiti aplikacije FITSHOW, ZWIFT, KINOMAP i druge za povezivanje s trakom i njezino upravljanje. Na mobilnom telefonu, iPadu ili drugom elektroničkom uređaju otvorite „Postavke” – „Bluetooth”, pronađite naziv „FS-BT-\*\*\*\*” i povežite se. Nakon uspješnog uparivanja moguće je reproducirati glazbu s elektroničkog uređaja.

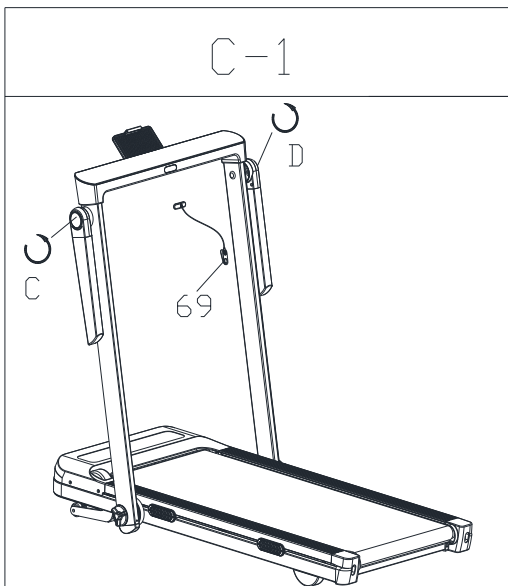
### G. ZNAČENJE KODOVA PORUKA O POGREŠKAMA:

Code	Mogući uzroci	Analiza kvara	Rješenje
SAFE	Isključen sigurnosni prekidač Zaslon nije primio signal	Ploča sigurnosnog prekidača je oštećena	Zamijeniti ploču sigurnosnog prekidača
		Oštećenje zaslona	Zamijeniti zaslon
Er 1	Signal upravljača motora Zaštita od prenapona Zaštita od prekomjerne struje Zaštita od preopterećenja	Gornji i donji upravljački kabeli imaju loš kontakt	Ponovno povezati gornji i donji upravljački kabel
		Gornji i donji upravljački kabel je prekinut	Zamijeniti kabel
		Oštećenje elektroničkog zaslona	Zamijeniti elektronički zaslon
		Kvar upravljača motora	Zamijeniti upravljač motora
Er 3	Zaštita od otvorenog kruga Pogon motora nije povezan	Ulazni prenapon	Provjeriti je li AC napon viši od 265 V
		Kvar upravljača motora	Zamijeniti upravljač motora
Er 4	Signal primljen sa zaslona IGBT kratki spoj	Remenica motora je previše zategnuta	Ponovno zategnuti traku
		Preveliko trenje između ploče i trake	Dodati mazivo između ploče i trake
		Kvar upravljača motora	Zamijeniti upravljač motora
Er 5	Isključen sigurnosni prekidač Zaslon nije primio signal Signal upravljača motora	Pogonski remen motora je previše zategnut	Podesiti zategnutost trake
		Trenje između trake za trčanje i ploče za trčanje	Dodati mazivo između ploče i trake
		Kvar upravljača motora	Zamijeniti upravljač motora
Er 6	Zaštita od prenapona Zaštita od prekomjerne struje Zaštita od preopterećenja	Motor nije povezan	Povezati motor
		Otvoren strujni krug motora	Zamijeniti motor
		Kvar upravljača motora	Zamijeniti upravljač motora
Er 7	Zaštita od otvorenog kruga Pogon motora nije povezan Signal primljen sa zaslona IGBT kratki spoj	Gornji i donji upravljački kabeli imaju loš kontakt	Ponovno povezati gornji i donji upravljački kabel
		Gornji i donji upravljački kabel je prekinut	Zamijeniti kabel
		Oštećenje elektroničkog zaslona	Zamijeniti elektronički zaslon
		Kvar upravljača motora	Zamijeniti upravljač motora
Er 13	Kratki spoj opterećenja	Kvar upravljača motora	Zamijeniti upravljač motora
Er 14	Isključen sigurnosni prekidač	Kratki spoj motora	Zamijeniti motor
		Kvar upravljača motora	Zamijeniti upravljač motora

### PROMENA REŽIMA TRČANJA / HODANJA

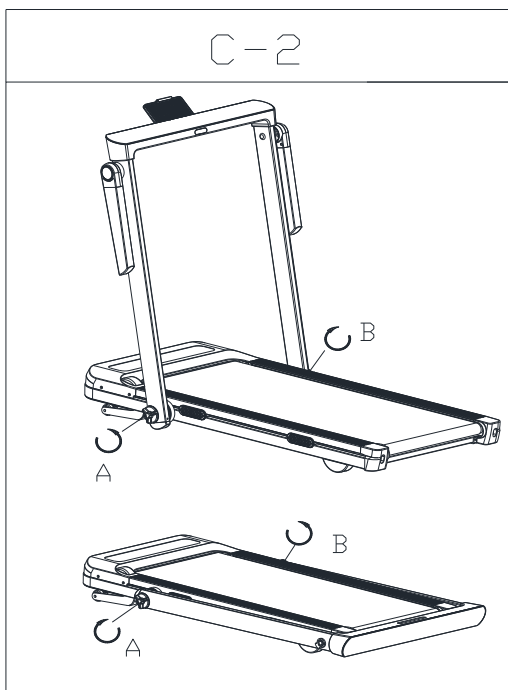
#### Korak 1

Okrenite rukohvate na mjestima C i D suprotno smjeru kazaljke na satu tako da budu paralelni s uspravnim stupovima, kao što je prikazano na slici.

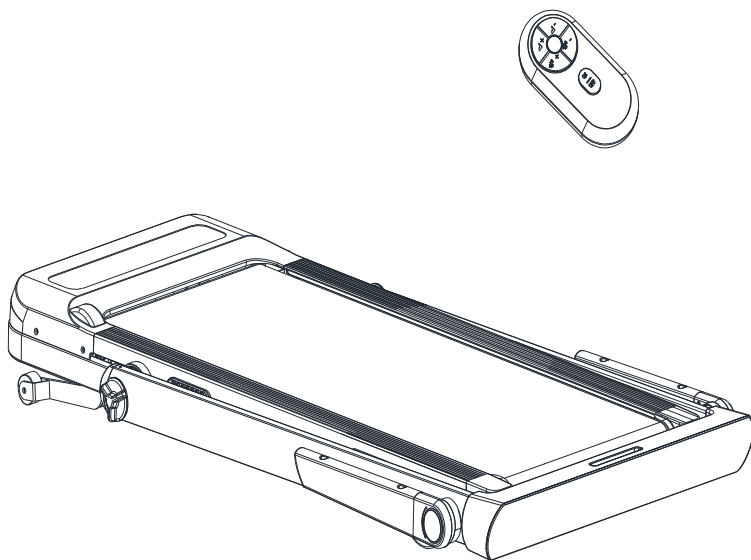


#### Korak 2

Otpustite gumbе na mjestima A i B, položite uspravne stupove u vodoravan položaj, zatim ponovno zategnite gumbе na mjestima A i B i uklonite držač za iPad, kao što je prikazano na slici.

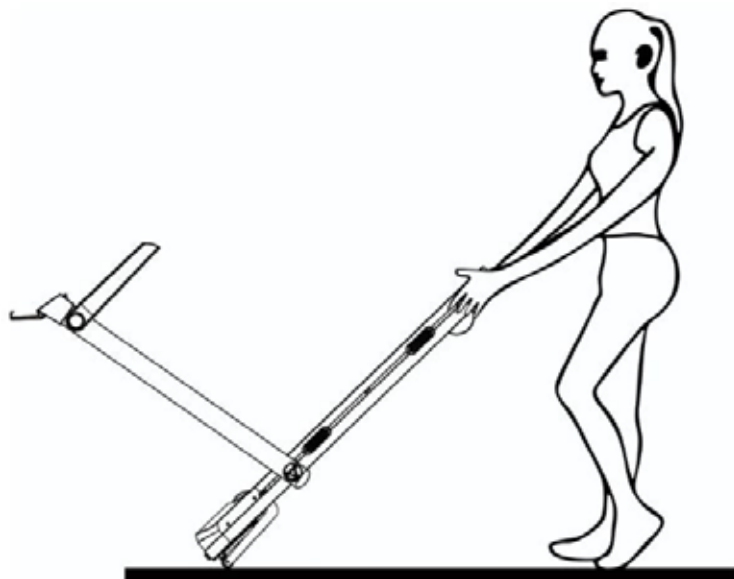


D-1



***Pažnja:***

***Ako je potrebno prebacivanje u način rada hodanja, obavezno uklonite držač za telefon prije spuštanja rukohvata, kako biste izbjegli zapinjanje o držač za iPad.***





**VJEŽBANJE:**

Upoznajte se s kontrolama, kao što su podešavanje brzine i nagiba, i tek tada započnite vježbanje. Hodajte 1 kilometar u ujednačenom tempu i zabilježite vrijeme koje vam je potrebno. To može trajati 15–25 minuta. Ako hodate brzinom od 4,8 km/h, 1 km traje oko 12 minuta. Kada ovo možete lako ponoviti više puta, postupno povećavajte brzinu i nagib kako biste u posljednjih 30 minuta imali kvalitetan trening. Prije početka redovite šetnje, budite svjesni: bez nestrpljenja – ovo je vježbanje za dugoročno zdravlje, a ne čudo preko noći.

**OPSEG VJEŽBANJA:**

Prečice – Vježbanje u trajanju od 15–20 minuta odličan je način uštede vremena. Zagrijavajte se 2 minute pri brzini od 4,8 km/h, zatim povećajte brzinu na 5,3 km/h i 5,8 km/h, po 2 minute svaku. Nakon toga povećavajte brzinu za 0,3 km/h svake 2 minute dok ne osjetite ubrzano disanje, ali bez napora. Održavajte ovu brzinu tijekom vježbanja, a ako ostanete bez daha, smanjite brzinu za 0,3 km/h. Na kraju ostavite 4 minute za usporavanje. Ako vam je teško povećati intenzitet povećanjem brzine, koristite postupno povećanje nagiba – čak i malo povećanje nagiba znatno pojačava vježbanje.

**NAČIN SAGORIJEVANJA KALORIJA:**

Ova metoda omogućuje učinkovito sagorijevanje kalorija. Zagrijavajte se 2 minute pri brzini od 4,8 km/h, zatim povećavajte brzinu za 0,3 km/h svake 2 minute dok ne osjetite da bi bilo izazovno održavati tu brzinu 45 minuta. Za dodatno pojačanje treninga, zadržite ovu brzinu tijekom jednosatne TV emisije, povećavajte brzinu za 0,3 km/h tijekom svake reklamne pauze, a zatim se vratite na prethodnu brzinu tijekom sljedećeg dijela emisije. Na taj se način kalorije sagorijevaju i tijekom pauza i tijekom porasta pulsa. Na kraju ostavite 4 minute za usporavanje.

**UČESTALOST VJEŽBANJA:**

Cilj je vježbati 3–5 puta tjedno, u trajanju od 15–60 minuta po treningu. Najbolje je unaprijed izraditi plan vježbanja, umjesto vježbanja prema trenutnim željama. Intenzitet vježbanja možete sami prilagođavati pomoću brzine i nagiba. Preporučujemo da u početku ne koristite nagib; kada želite povećati intenzitet, povećanje nagiba vrlo je učinkovit način. Prije početka vježbanja posavjetujte se sa stručnom osobom koja vam može preporučiti odgovarajuću učestalost, intenzitet i trajanje treninga u skladu s vašom dobi i fizičkim stanjem. Ako tijekom vježbanja osjetite stezanje ili bol u prsima, nepravilan rad srca, otežano disanje, vrtoglavicu ili bilo kakvu nelagodu, odmah prekinite vježbanje i posavjetujte se sa stručnom osobom prije nastavka. Ako često koristite električnu traku za trčanje, možete odabrati brzinu hodanja ili laganog trčanja.

Ako nemate iskustva ili niste sigurni koja je odgovarajuća brzina, koristite sljedeće smjernice:

- 1,0–3,0 km/h – osobe slabije fizičke kondicije
- 3,0–4,5 km/h – osobe navikle na sjedenje ili bez redovitog vježbanja
- 4,5–6,0 km/h – stalni hodači
- 6,3–7,5 km/h – brzi hodači
- 7,5–9,0 km/h – lagano trčanje
- 9,0–12,0 km/h – trčanje srednjeg intenziteta
- 12,0–14,0 km/h – iskusni trkači

Napomena: Brzina  $\leq 6,0$  km/h prikladnija je za hodanje, dok je brzina  $\geq 8,0$  km/h prikladnija za trčanje.

### FAZA ZAGRIJAVANJA

Prije otpočinjanja tjelovježbi, trebali biste odraditi vježbe zagrijavanja. Zagrijani mišići se lakše istežu, zato se najprije zagrijte 5 ~ 10 minuta. Zatim sukladno navedenim metodama stanite i uradite vježbe istezanja – po pet puta, istegnute svaku nogu po 10 sekundi ili više i uradite to ponovno kada završite s vježbanjem.

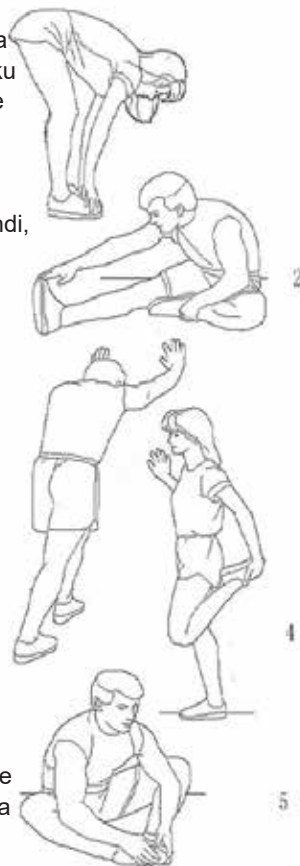
**1. Savijte se:** koljena blago savijena, tijelo nagnuto naprijed kako bi se istegnula leđa i ramena, pokušajte prstima dotaknuti stopala. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponoviti tri puta (vidi Sliku 1).

**2. Istezanje bedrenih mišića:** sjedeći na čistoj ravnoj plohi, ispravite jednu nogu. Drugu nogu savijte k „unutrašnjosti“ i približite ju ispruženoj nozi. Pokušajte rukom dotaknuti prste na nozi. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi Sliku 2).

**3. Istezanje tetiva:** ruke stavite na zid ili drvo, jedna noga mora biti u mjestu. Noge i pete moraju biti ispravljene, zatim se nagnite k zidu ili drvetu. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi Sliku 3).

**4. Istezanje kvadricepsa:** lijeva ruka je na zidu radi održavanja ravnoteže, zatim istegnute desnu ruku, uhvatite desno stopalo i lagano povlačite unazad dok ne osjetite zatezanje prednjih mišića. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi Sliku 4).

**5. Istezanje krojačkog mišića (natkoljenice):** Sjedite, spojite stopala, koljena su k vanjskoj strani. Rukama uhvatite stopala kako bi se zategnule prepone. Zadržite se u tom položaju 10 do 15 sekundi, zatim se opustite. Ponovite tri puta za svaku nogu (vidi Sliku 5).



**DNEVNO ODRŽAVANJE**

**Upozorenje:** Prije čišćenja ili održavanja proizvoda obavezno isključite električnu traku za trčanje iz napajanja.

**Čišćenje:** Temeljito čišćenje produljuje vijek trajanja električne trake za trčanje.

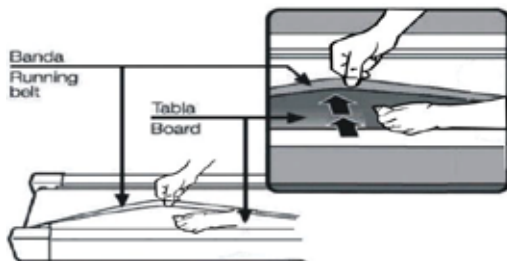
Redovito uklanjajte prašinu kako bi svi dijelovi ostali čisti. Posebno očistite izložene dijelove s obje strane trake za trčanje, čime se smanjuje nakupljanje nečistoća ispod trake. Provjerite jesu li tenisice čiste i da se strane čestice ne unose ispod trake, jer mogu oštetiti ploču i traku za trčanje. Površinu trake brišite vlažnom krpom s blagim sapunom. Pazite da voda ne dospije na električne komponente i ispod trake za trčanje.

**Upozorenje:** Prije skidanja ili pomicanja poklopca motora obavezno isključite traku za trčanje iz napajanja. Poklopac motora otvarajte najmanje jednom godišnje radi čišćenja prašine s motora, remena i nanošenja posebnog maziva za električne trake za trčanje.

Ploča i traka za trčanje tvornički su podmazane. Trenje između trake i ploče ima velik utjecaj na vijek trajanja i performanse trake, stoga je potrebno redovito podmazivanje. Preporučujemo redovitu kontrolu ploče. Ako je ploča oštećena, obratite se našem korisničkom servisu.

Preporučeni intervali podmazivanja trake i ploče za trčanje:

- Korisnici male učestalosti (manje od 3 sata tjedno): jednom godišnje
- Korisnici srednje učestalosti (3–5 sati tjedno): svakih 6 mjeseci
- Korisnici velike učestalosti (više od 5 sati tjedno): svaka 3 mjeseca

**PODEŠAVANJE TRAKE ZA TRČANJE**

1. Radi boljeg održavanja električne trake za trčanje i produljenja njezina vijeka trajanja, preporučuje se da nakon 2 sata neprekidnog rada isključite napajanje i ostavite uređaj da se odmori 10 minuta prije ponovne uporabe.

2. Ako je traka za trčanje previše labava, može doći do proklizavanja tijekom trčanja. Ako je previše zategnuta, smanjuje se učinkovitost motora i povećava trošenje valjaka i same trake. Ispravna zategnutost trake je takva da se traka može rukama podignuti s obje strane od ploče za trčanje za oko 50–75 mm.

**PORAVNJANJE:**

Postavite traku za trčanje na ravnu i stabilnu podlogu.

Pokrenite električnu traku za trčanje brzinom od oko 6–8 milja/h i promatrajte odstupanje trake.

Ako je traka za trčanje pomaknuta udesno, uklonite sigurnosni ključ i isključite napajanje, zatim okrenite vijak za podešavanje na desnoj strani u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okreta.

Ponovno uključite napajanje i postavite sigurnosni ključ kako bi traka počela raditi, te promatrajte položaj trake. Ponavljajte postupak dok se traka ne poravna po sredini. (Slika A)

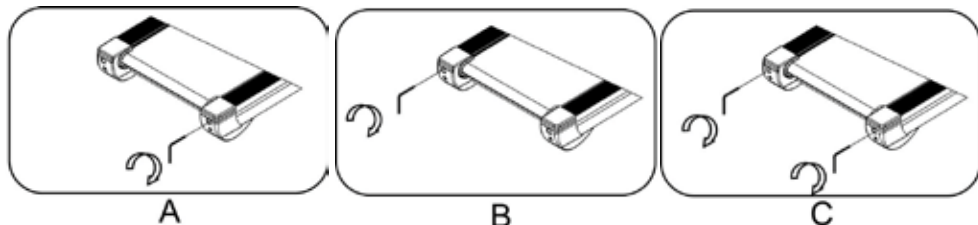
Ako je traka za trčanje pomaknuta ulijevo, uklonite sigurnosni ključ i isključite napajanje, zatim okrenite vijak za podešavanje na lijevoj strani u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okreta.

Ponovno uključite napajanje i postavite sigurnosni ključ kako bi traka počela raditi, te promatrajte položaj trake. Ponavljajte postupak dok se traka ne poravna po sredini. (Slika B)

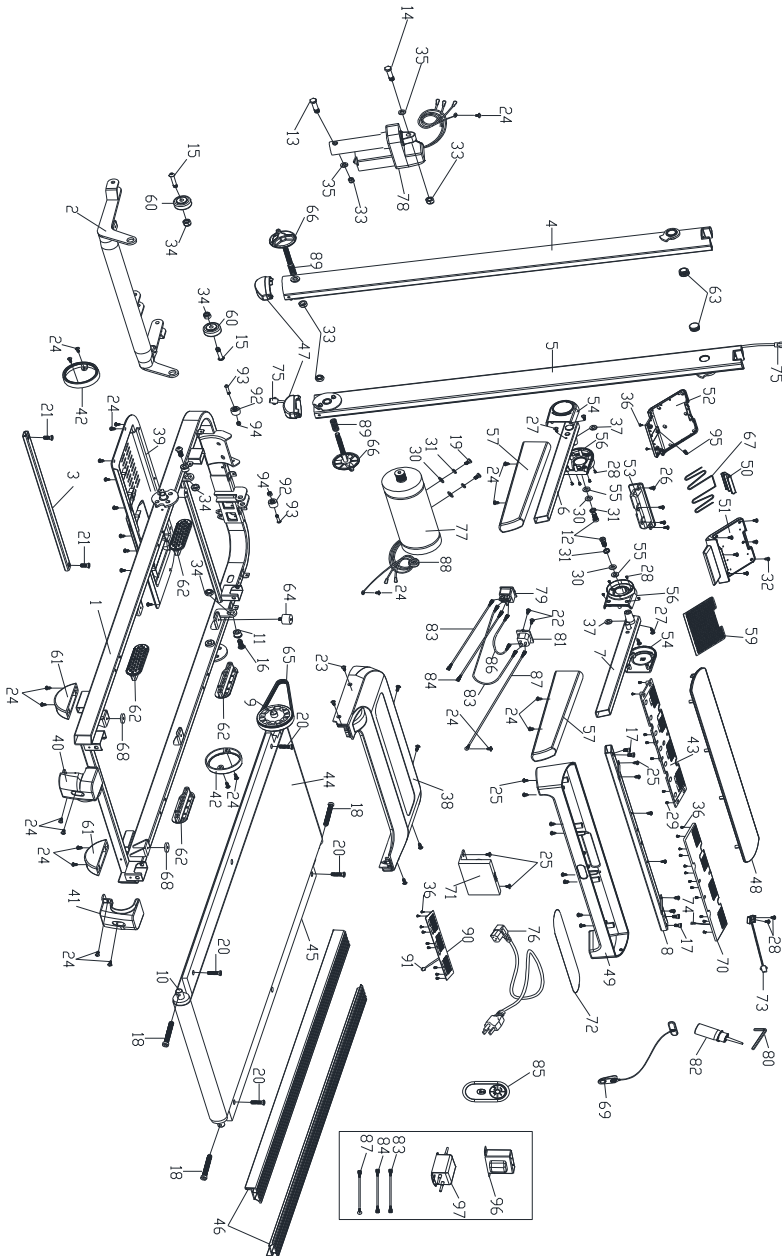
Tijekom korištenja ili nakon određenog vremena rada, traka za trčanje se može postupno olabaviti te ju je potrebno ponovno podesiti. Uklonite sigurnosni ključ i isključite napajanje, zatim okrenite vijke za podešavanje s obje strane u smjeru kazaljke na satu za 1/4 okreta.

Ponovno uključite napajanje i postavite sigurnosni ključ kako bi traka počela raditi, a zatim stanite na traku kako biste provjerili zategnutost. Ponavljajte postupak dok traka ne bude umjereno zategnuta. (Slika C)

Nakon završetka podešavanja, pustite traku da neprekidno radi i promatrajte je oko 30 sekundi kako biste provjerili dolazi li do pomicanja. Kada traka stalno radi po sredini ploče za trčanje, podešavanje je završeno. Ako se traka i dalje pomiče, ponovite navedene korake dok traka ne ostane u sredini ploče.



### EKSPANDIRAN PRIKAZ



### POPIS DIJELOVA

NO.	NAME	SPEC.	QTY	NO.	NAME	SPEC.	QTY	NOTE.
1	Glavni okvir		1	50	Kopča za iPad		1	
2	Okvir nagiba		1	51	Gornji poklopac iPad držača		1	
3	Cijev ploče za trčanje		1	52	Donji poklopac iPad držača		1	
4	Lijevi uspravni stup		1	53	Fiksna kopča za iPad		1	
5	Desni uspravni stup		1	54	Poklopac rukohvata		2	
6	Lijevi rukohvat		1	55	Ravna podloška		2	
7	Desni rukohvat		1	56	Unutarnji poklopac rukohvata		2	
8	Držač za iPad		1	57	Pjenasti rukohvati		2	
9	Prednji valjak		1	58	Držač za iPad		1	
10	Stražnji valjak		1	59	Gumena podloga		1	
11	Distancer nagiba		2	60	Gumeni transportni kotači		2	
12	Vijak	M8*20	2	61	Stražnja nožica		2	
13	Vijak	M10*55	1	62	Amortizer ploče za trčanje		4	
14	Vijak	M10*40	1	63	Čep cijevi rukohvata		2	
15	Vijak	M8*40	2	64	Amortizer		2	
16	Vijak	M8*25	2	65	Remen		1	
17	Vijak	M8*20	4	66	Trokutasta ručica		2	
18	Vijak	M8*55	3	67	Zatezna sjala		1	
19	Vijak	M8*15	2	68	Gumena podloška		2	
20	Vijak	M6*20	4	69	Sigurnosni ključ		1	
21	Vijak	M6*12	2	70	Konzola		1	
22	Vijak	ST4*12	2	71	Upravljačka ploča		1	
23	Vijak	M5*10	6	72	Akrilni zaslon		1	
24	Vijak	ST4*15	27	73	Senzor sigurnosnog ključa		1	
25	Vijak	ST4*15	16	74	Gornji kabel konzole		1	
26	Vijak	ST4*10	4	75	Donji kabel konzole		1	
27	Vijak	ST2.9*15	4	76	Kabel za napajanje		1	
28	Vijak	ST2.9*10	10	77	Motor		1	
29	Vijak	ST2.9*5	7	78	Motor za nagib		1	
30	Ravna podloška	∅ 20*∅ 8.2*1	4	79	Granični prekidač		1	
31	Opružna podloška	∅ 8	4	80	Imbus ključ		1	
32	Vijak	ST2.5*5	6	81	Nasadni ključ		1	
33	Šesterokutna	M10	4	82	Silikonsko ulje		1	
34	Šesterokutna	M8	4	83	Plava jednožilna žica	CE Add 1	2	
35	Podloška	∅ 20*∅ 10*1	2	84	Smeđa jednožilna žica	CE Add 1	1	
36	Vijak	ST2.9*5	23	85	Daljinski upravljač		1	
37	Valovita podloška	∅ 21*∅ 15*0.3	2	86	Smeđa jednožilna žica		1	
38	Gornji poklopac		1	87	Uzemljivačka žica	CE Add 1	1	
39	Donji poklopac		1	88	Magnetski prsten		1	
40	Lijevi stražnji bočni		1	89	Opruga		2	
41	Desni stražnji bočni		1	90	Donji kontrolni zaslon		1	
42	Poklopac stupa		2	91	PCB kabel		1	
43	LED zaslon		1	92	Kotač		2	
44	Traka za trčanje		1	93	Vijak	M6*30	2	
45	Ploča za trčanje		1	94	Šesterokutna samokočna	M6	2	
46	Klizna vodilica		2	95	Opruga		1	
47	Čep cijevi uspravnog		2	96	Induktor		1	optional
48	Gornji poklopac		1	97	Filter		1	optional
49	Stražnji poklopac		1					

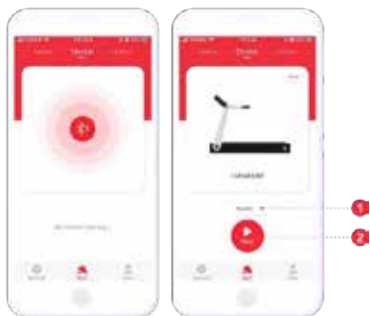
### KORISNIČKI PRIRUČNIK ZA APLIKACIJU

#### 1. PREUZIMANJE APLIKACIJE FITSHOW



Skenirajte QR kod kako biste izravno preuzeli aplikaciju ili je preuzmite i instalirajte putem trgovina aplikacija pretragom naziva „FitShow“.

#### 2.2 Povezivanje uređaja

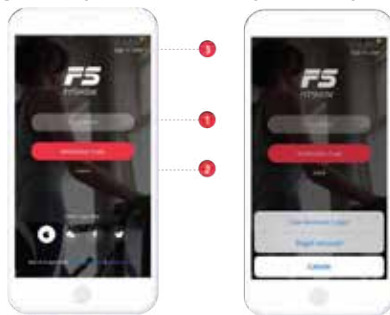


Prije povezivanja uređaja provjerite jesu li Bluetooth i GPS na telefonu uključeni (potreban je Android 8.0 ili noviji). Zatim idite na stranicu [Sports – Devices] i pronađite obližnje uređaje putem Bluetooth pretraživanja. Napomena:

1. Nemojte uparivati uređaj putem Bluetooth popisa na telefonu, jer će to onemogućiti rad aplikacije.
2. Ako se uređaj napaja baterijom, pokrenite ga jednom ili dva puta kako biste ga aktivirali, a zatim povežite aplikaciju.

#### 2. KORIŠĆENJE APLIKACIJE

#### 2.1 Registracija korisnika/prijava i prijavljivanje



- 【1】 Generirajte verifikacijski kod za izravnu prijavu
- 【2】 Dodirnite „More“ → „Password Login“ za unos postojećeg računa i lozinke
- 【3】 Prijavite se kao gost

#### 2.3 Odabir modela



Dodirnite model 【1】 kako biste ušli u odgovarajući sportski način rada, a zatim s popisa obližnjih uređaja 【2】 odaberite i povežite željeni uređaj.

### 2.4 Kontrola



Pokrenite traku za trčanje kako biste ušli u sportsko sučelje, a zatim upravljajte vježbanjem pomoću upravljačkih opcija [1]. Podaci o vježbanju generiraju se sinkrono tijekom vježbanja.

### 2.6 Aktivnosti na otvorenom



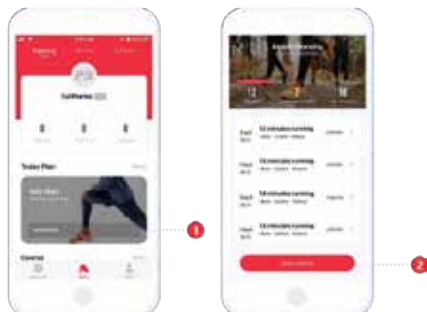
Uđite na stranicu [Sports – Outdoor] kako biste pokrenuli odgovarajući način aktivnosti na otvorenom.

### 2.8 My



Uđite na stranicu [My] kako biste pregledali zapise o sportskim aktivnostima, uredili profil, promijenili sustavske postavke i drugo.

### 2.5 Vježbanje



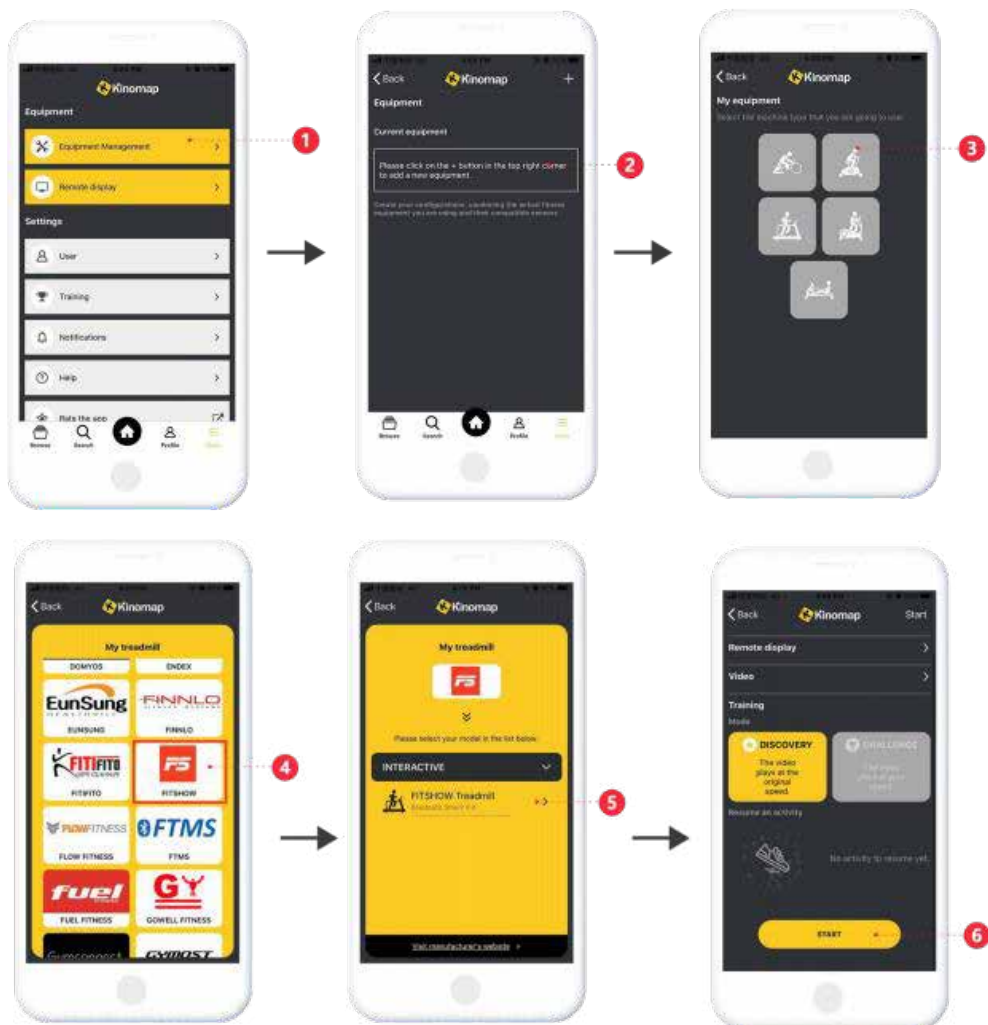
Uđite na stranicu [Sports – Training] i izradite dnevni plan vježbanja pomoću opcije [1]. Nakon što je plan izrađen, dodirnite [2] za pokretanje plana.

### 2.7 Otkrij



Uđite na stranicu [Discover] kako biste pronašli više preporuka za sport, prehranu, treninge i drugi zanimljiv sadržaj.

### KINOMAP



Pretražite, preuzmite i instalirajte Kinomap putem App Store-a.

- [1] Uđite u aplikaciju Kinomap i odaberite stranicu [More];
- [2] Odaberite opciju za dodavanje dodatne fitness opreme;
- [3] Odaberite željeni tip uređaja;
- [4] Dodirnite FitShow ulaz;
- [5] Dodirnite odgovarajući uređaj, poput „FS-XXXX”, kako biste izvršili povezivanje;
- [6] Pronađite odgovarajuće videozapise i započnite vježbanje.

### ZWIFT



Pretražite, preuzmite i instalirajte ZWIFT putem App Store-a.

- 【1】 Uđite u ZWIFT i registrirajte račun;
- 【2】 Prijavite se na račun i odaberite uparenu opremu za vožnju ili trčanje;
- 【3】 Nakon uspješnog uparivanja uređaja, dodirnite OK za početak vježbanja;
- 【4】 Za opremu za vožnju započnite vožnju izravno. Za opremu za trčanje potrebno je pritisnuti tipku Start kako bi trčanje započelo..