

USER MANUAL



UNITED STATES



SPAIN



ITALY



PORTUGAL



FRANCE



DEUTSCHLAND

ABANTERA

DESIGN AND FUTURE

PROFESSIONAL TREADMILL FOR TRAINING
SA10TNZ1000

ABANTERA
DESIGN AND FUTURE



KNOW US

Dear customer, from all of us in ABANTERA, we would like to thank you for choosing us as your trusted manufacturer.

In order for you to know our organization in depth, we inform you that ABANTERA CORPORATION is a Spanish manufacturing group comprised of, firstly, one of the world's largest publishing companies, ABANTERA EDICIONES, which works and collaborates with many celebrities and personalities from many different spheres and countries. We produce and distribute books and audiovisual materials in different languages and countries. And, lastly, it is comprised of ABANTERA, one of the world's largest industrial engineering companies with manufacturing plants in Europe and countries like China, Taiwan, South Korea and Indonesia, with a large and sophisticated team of industrial engineers, where we develop and manufacture, on a daily basis, many technological products that far exceed all global quality and safety standards, to be later distributed and customized for many brands and in different countries around the world.

We are confident that this product that you now own will exceed all expectations you placed on it when you purchased it.



CONÓZCANOS

Estimado cliente, desde ABANTERA, queremos agradecerle que nos haya elegido como su fabricante de confianza.

Con el fin de que usted conozca más a fondo nuestra organización, le informamos que CORPORACIÓN ABANTERA es un grupo fabricante español compuesto en primer lugar por una de las editoriales más grandes del mundo, ABANTERA EDICIONES, para la que trabajan y colaboran numerosos famosos y personalidades de muchos ámbitos y de diferentes países del mundo. Fabricamos y distribuimos libros y formatos audiovisuales en diferentes idiomas y países. Y compuesto en último lugar por ABANTERA, una de las empresas de ingeniería industrial más grande del mundo con plantas de producción industrial en Europa y países como China, Taiwán, Corea del Sur e Indonesia, con un amplio y sofisticado equipo de ingenieros industriales donde desarrollamos y fabricamos a diario numerosos productos tecnológicos que superan muy ampliamente todos los estándares de calidad y seguridad mundiales, para posteriormente distribuirlos y personalizarlos para numerosas marcas y en diferentes países del mundo.

Estamos convencidos de que este producto que a partir de hoy posee, superará todas las expectativas que ha puesto sobre él a la hora de adquirirlo.



CONOSCICI

Stimato cliente, da ABANTERA vogliamo ringraziarLa per averci scelto come Suo produttore di fiducia.

Per farLe conoscere meglio la nostra organizzazione, La informiamo che la CORPORATION ABANTERA è un gruppo manifatturiero spagnolo composto principalmente da una delle più grandi case editrici del mondo, ABANTERA EDICIONES, per la quale lavorano e collaborano numerose celebrità e personalità da molti settori e da diversi paesi del mondo. Produciamo e distribuiamo libri e formati audiovisivi in diverse lingue e paesi. Infine, fa parte di ABANTERA una delle più grandi società di ingegneria industriale al mondo con stabilimenti di produzione industriale in Europa e paesi come Cina, Taiwan, Corea del Sud e Indonesia, composta da un ampio e sofisticato team di ingegneri industriali grazie al quale sviluppiamo e produciamo quotidianamente numerosi prodotti tecnologici che superano ampiamente tutti gli standard mondiali di qualità e sicurezza, per poi distribuirli e personalizzarli per numerosi marchi e in diversi paesi del mondo.

Siamo convinti che questo prodotto di cui da oggi è in possesso, supererà tutte le aspettative che Lei ha riposto in esso al momento dell'acquisto.



CONHEÇA-NOS

Caro cliente, na ABANTERA, queremos agradecer-lhe por nos ter escolhido como o seu fabricante de confiança.

Para que possa saber mais sobre a nossa organização, informamos que a CORPORAÇÃO ABANTERA é um grupo fabricante espanhol constituído em primeiro lugar por uma das maiores editoras do mundo, ABANTERA EDICIONES, para a qual trabalham e colaboram inúmeras pessoas famosas e personalidades de muitas áreas e de diferentes países do mundo. Fabricamos e distribuimos livros e formatos audiovisuais em diferentes idiomas e países. E composta em último lugar pela ABANTERA, uma das maiores empresas de engenharia industrial do mundo com unidades de produção industrial na Europa e países como China, Taiwan, Coreia do Sul e Indonésia, com uma vasta e sofisticada equipa de engenheiros industriais onde desenvolvemos e fabricamos diariamente inúmeros produtos tecnológicos que excedem amplamente todos os standards de qualidade e segurança mundiais, para posteriormente distribuí-los e personalizá-los para inumeráveis marcas e em diferentes países do mundo.

Estamos convencidos de que este produto que possui a partir de hoje, irá superar todas as expectativas colocadas ao comprá-lo.



NOUS CONNAÎTRE

Cher client, nous souhaitons vous remercier, au nom d'ABANTERA, de nous avoir choisis comme votre fabricant de confiance.

Pour que vous connaissiez davantage notre organisation, nous vous informons que la CORPORATION ABANTERA est un groupe fabricant espagnol composé en premier lieu par l'une des maisons d'éditions les plus grandes du monde, ABANTERA EDICIONES, pour laquelle travaille et avec laquelle collabore un grand nombre célébrités et personnalités de nombreux domaines et de différents pays du monde. Nous fabriquons et distribuons des livres et des formats audiovisuels dans différentes langues et pays. Et il est composé enfin par ABANTERA, l'une des entreprises d'ingénierie les plus grandes du monde disposant d'usines de production industrielle en Europe et dans des pays tels que la Chine, Taïwan, la Corée du Sud et l'Indonésie, avec une grande équipe sophistiquée d'ingénieurs industriels, où nous développons et fabriquons chaque jour de nombreux produits technologiques qui dépassent très largement tous les standards de qualité et de sécurité mondiaux, pour pouvoir ensuite les distribuer et les personnaliser pour de nombreuses marques et dans différents pays du monde.

Nous sommes convaincus que ce produit qui est le vôtre à partir d'aujourd'hui, dépassera toutes les attentes que vous en aviez lorsque vous l'avez acheté.



UNS TREFFEN

Sehr geehrter Kunde, ABANTERA, möchten Ihnen danken, dass Sie uns als Hersteller Ihres Vertrauens gewählt haben.

Damit Sie mehr über unsere Organisation erfahren, möchten wir Sie darüber informieren, dass die Unternehmensgruppe ABANTERA eine spanische Herstellergruppe ist, die sich in erster Linie aus einem der größten Verlagshäuser der Welt, ABANTERA EDICIONES, zusammensetzt, für die viele Prominente und Persönlichkeiten aus verschiedenen Fachbereichen und unterschiedlichen Ländern der ganzen Welt arbeiten und mit ihm kooperieren. Wir produzieren und vertreiben Bücher und audiovisuelle Formate in verschiedenen Sprachen und Ländern. Schließlich gehört der Gruppe auch ABANTERA an, eines der weltweit größten Unternehmen des Maschinenbaus mit industriellen Produktionsstandorten in Europa und Ländern wie China, Taiwan, Südkorea und Indonesien mit einem umfangreichen und hochqualifizierten Team an Industrieingenieuren. In unseren Werken entwickeln und fertigen wir täglich zahlreiche technologische Produkte, die alle globalen Qualitäts- und Sicherheitsstandards bei weitem übertreffen und vertreiben und passen sie dann kundenspezifisch für viele Marken und in verschiedenen Ländern der Welt an.

Wir sind davon überzeugt, dass das von Ihnen heute erworbene Erzeugnis alle Erwartungen übertreffen wird, die Sie bei seinem Kauf in es gesetzt haben.



PROFESSIONAL TREADMILL FOR TRAINING
SANTAZ1000



THE MOST COMPLETE TRAINING CENTER
9 TYPES OF SPORTS
INCORPORATES MULTIFUNCTION MASSAGE
ROTATING DISC FOR AEROBIC EXERCISES

INTERNATIONAL WARRANTY



THIS MODEL SA10TNZ1000 IS GUARANTEED BY ABANTERA AGAINST MANUFACTURING DEFECTS IN MATERIALS AND WORKMANSHIP FOR A PERIOD OF 2 YEARS FROM THE TIME OF PURCHASE. IN THE IMPROBABLE CASE THAT THIS PRODUCT IS DEFECTIVE, ABANTERA WILL REPAIR OR REPLACE THIS MODEL WITH AN IDENTICAL OR SUPERIOR MODEL CONTINGENT UPON THE PRESENTATION OF THE ORIGINAL PROOF OF PURCHASE. THIS WARRANTY DOES NOT COVER ACCIDENTAL DAMAGE CAUSED BY MISUSE, NEGLIGENCE, ABUSE OR NATURAL WEAR AND TEAR. MISUSE OR HANDLING BY THIRD PARTIES, SUCH AS PLUMBERS, ELECTRICIANS OR ANY OTHER OPERATOR NOT AUTHORISED BY ABANTERA, IS ALSO EXCLUDED. THIS WARRANTY APPLIES ONLY TO THE ORIGINAL PURCHASER. FOR ANY WARRANTY CLAIM, PLEASE CONTACT ABANTERA THROUGH GARANTIA@ABANTERA.COM, WHERE WE WOULD BE PLEASED TO HELP YOU. THIS MODEL SA10TNZ1000 HAS SURPASSED ALL INTERNATIONAL QUALITY AND SAFETY STANDARDS FOR ITS MANUFACTURE BY A WIDE MARGIN.

GARANTÍA INTERNACIONAL



ESTE MODELO SA10TNZ1000 ESTÁ GARANTIZADO POR ABANTERA CONTRA DEFECTOS DE FABRICACIÓN EN MATERIALES Y MANO DE OBRA DURANTE LOS SIGUIENTES 2 AÑOS A PARTIR DE SU COMPRA. EN EL IMPROBABLE CASO DE QUE ESTE PRODUCTO SEA DEFECTUOSO, ABANTERA REPARARÁ O REEMPLAZARÁ ESTE MODELO POR UN MODELO IDÉNTICO O SUPERIOR PARA LO CUAL SE DEBERÁ PRESENTAR COMPROBANTE ORIGINAL DE CUANDO Y DONDE FUE ADQUIRIDO. ESTA GARANTÍA NO CUBRE NINGÚN DAÑO ACCIDENTAL POR MAL USO, NEGLIGENCIA, ABUSO, DESGASTE NORMAL. SE EXCLUYE ADEMÁS EL MAL USO O MANEJO POR PARTE DE TERCEROS COMO PUEDEN SER FONTANEROS, ELECTRICISTAS O CUALQUIER OTRO OPERADOR NO AUTORIZADO POR ABANTERA. ESTA GARANTÍA SE APLICA ÚNICAMENTE AL PRIMER COMPRADOR. PARA CUALQUIER RECLAMACIÓN DE GARANTÍA, COMUNÍQUESE CON ABANTERA A TRAVÉS DE GARANTIA@ABANTERA.COM, DONDE ESTAREMOS ENCANTADOS DE AYUDARLES. ESTE MODELO SA10TNZ1000 HA SUPERADO MUY AMPLIAMENTE TODOS LOS ESTÁNDARES DE CALIDAD Y SEGURIDAD INTERNACIONALES PARA SU FABRICACIÓN.

GARANZIA INTERNAZIONALE



ABANTERA GARANTISCE IL MODELLO SA10TNZ1000 CONTRO I DIFETTI DI FABBRICAZIONE DEI MATERIALI E DI LAVORAZIONE PER UN PERIODO DI 2 ANNI DALL'ACQUISTO. NEL CASO IMPROBABILE CHE QUESTO PRODOTTO SIA DIFETTOSO, ABANTERA GARANTISCE LA RIPARAZIONE O LA SOSTITUZIONE DEL MODELLO CON UN ALTRO IDENTICO O DI CATEGORIA SUPERIORE, DIETRO PRESENTAZIONE DI RICEVUTA ORIGINALE CON DATA E LUOGO DI ACQUISTO. LA PRESENTE GARANZIA NON COPRE DANNI ACCIDENTALI CAUSATI DA USO IMPROPRIO, NEGLIGENZA, ABUSO O USURA NATURALE. È ESCLUSO ANCHE L'USO IMPROPRIO O LA MANIPOLAZIONE DA PARTE DI TERZI, COME IDRAULICI, ELETTRICISTI O QUALSIASI ALTRO OPERATORE NON AUTORIZZATO DA ABANTERA. QUESTA GARANZIA È APPLICABILE SOLO AL PRIMO ACQUIRENTE. PER QUALSIASI RICHIESTA RELATIVA ALLA GARANZIA, SI PREGA DI CONTATTARE ABANTERA ALL'INDIRIZZO GARANTIA@ABANTERA.COM, SAREMO LIETI DI FORNIRVI ASSISTENZA. IL MODELLO IN QUESTIONE SA10TNZ1000 È STATO PRODOTTO RISPETTANDO AMPIAMENTE GLI STANDARD INTERNAZIONALI DI QUALITÀ E SICUREZZA.



GARANTIA INTERNACIONAL



ESTE MODELO SA10TNZ1000 CONTA COM A GARANTIA DE ABANTERA CONTRA DEFEITOS DE FABRICO EM TERMOS DE MATERIAIS E DE MÃO DE OBRA DURANTE OS 2 ANOS SEGUINTE À COMPRA DO MESMO. NO CASO IMPROVÁVEL DE O PRODUTO APRESENTAR DEFEITOS, ABANTERA PROCEDERÁ À REPARAÇÃO OU SUBSTITUIÇÃO DO MESMO POR UM MODELO IGUAL OU SUPERIOR, SENDO NECESSÁRIO PARA O EFEITO A APRESENTAÇÃO DO TALÃO ORIGINAL PARA COMPROVAR A ALTURA E O LOCAL DA SUA AQUISIÇÃO. A PRESENTE GARANTIA NÃO COBRE QUALQUER DANO ACIDENTAL POR MÁ UTILIZAÇÃO, NEGLIGÊNCIA, ABUSO, DESGASTE NATURAL. ESTÁ TAMBÉM EXCLUÍDA A UTILIZAÇÃO INDEVIDA OU O MANUSEAMENTO INDEVIDO POR TERCEIROS, TAIS COMO CANALIZADORES, ELECTRICISTAS OU QUALQUER OUTRO OPERADOR NÃO AUTORIZADO PELA ABANTERA. A PRESENTE GARANTIA É APLICÁVEL ÚNICA E EXCLUSIVAMENTE AO PRIMEIRO COMPRADOR. PARA QUALQUER RECLAMAÇÃO NO ÂMBITO DA GARANTIA, ENTRE EM CONTACTO COM ABANTERA ATRAVÉS DO ENDEREÇO ELETRÓNICO GARANTIA@ABANTERA.COM, ONDE TEREMOS TODO O GOSTO EM ATENDÊ-LO. ESTE MODELO SA10TNZ1000 SUPEROU DE LONGE TODOS OS PADRÕES DE QUALIDADE E DE SEGURANÇA INTERNACIONAIS NO QUE DIZ RESPEITO AO SEU FABRICO.

GARANTIE INTERNATIONALE



CE MODÈLE SA10TNZ1000 EST GARANTI PAR ABANTERA CONTRE LES DÉFAUTS DE FABRICATION SUR LES MATÉRIAUX ET LA MAIN D'ŒUVRE PENDANT LES 2 ANNÉES SUIVANT SON ACHAT. DANS LE CAS IMPROBABLE OÙ CE PRODUIT SERAIT DÉFECTUEUX, ABANTERA RÉPARERA OU REMPLACERA CE MODÈLE PAR UN MODÈLE IDENTIQUE OU SUPÉRIEUR SUR PRÉSENTATION DE LA PREUVE D'ACHAT D'ORIGINE INDIQUANT LA DATE ET LE MAGASIN OÙ A ÉTÉ ACHETÉ LE PRODUIT. CETTE GARANTIE NE COUVRE AUCUN DOMMAGE ACCIDENTEL DÙ À UNE MAUVAISE UTILISATION, UNE NÉGLIGENCE, UN ABUS, UNE USURE NORMALE. DE PLUS, UNE MAUVAISE UTILISATION OU UNE MANUTENTION PAR DES TIERS, TELS QUE LES PLOMBERS, LES ÉLECTRICIENS OU TOUT AUTRE OPÉRATEUR NON AUTORISÉ PAR ABANTERA, EST ÉGALEMENT EXCLUS. CETTE GARANTIE S'APPLIQUE UNIQUEMENT AU PREMIER ACHETEUR. POUR TOUTE RÉCLAMATION DE GARANTIE, CONTACTER ABANTERA VIA GARANTIA@ABANTERA.COM, ET NOUS SERONT RAVIS DE VOUS AIDER. CE MODÈLE SA10TNZ1000 RÉPOND LARGEMENT À TOUS LES STANDARDS DE QUALITÉ ET DE SÉCURITÉ INTERNATIONAUX EN TERMES DE FABRICATION.

GARANTIA INTERNACIONAL



DAS MODELL SA10TNZ1000 BESITZT 2 JAHRE AB KAUF EINE GARANTIE VON ABANTERA GEGEN HERSTELLUNGSFEHLER IN MATERIAL UND VERARBEITUNG. IM UNWAHRSCHEINLICHEN FALL, DASS DIESER ARTIKEL EINEN DEFEKT AUFWEIST, REPARIERT ODER ERSETZT ABANTERA DIESES MODELL DURCH EIN GLEICHWERTIGES ODER BESSERES MODELL GEGEN VORLAGE DES ORIGINALKAUFBELEGS DER VERKAUFSSTELLE MIT DATUM. DIE GARANTIE DECKT KEINE VERSEHENTLICHEN SCHÄDEN DURCH UNSACHGEMÄSSE, FAHRLÄSSIGE, MISSBRÄUCLICHE VERWENDUNG ODER NORMALEN VERSCHLEISS. AUSGESCHLOSSEN IST FERNER DER MISSBRAUCH ODER DER MISSBRÄUCLICHE EINSATZ DURCH DRITTE, WIE BEISPIELSWEISE TECHNIKER, ELEKTRIKER, INFORMATIKER, INGENIEURE ODER ANDERE NICHT VON ABANTERA ERMÄCHTIGTE BEDIENER. DIESE GARANTIE GILT NUR FÜR DEN ERSTKÄUFER. FÜR JEGLICHE GEWÄHRLEISTUNGSANSPRÜCHE WENDEN SIE SICH BITTE AN ABANTERA UNTER GARANTIA@ABANTERA.COM. DORT STEHEN WIR IHNEN GERNE ZUR VERFÜGUNG. DAS MODELL SA10TNZ1000 HAT ALLE INTERNATIONALEN QUALITÄTS- UND SICHERHEITSSTANDARDS FÜR SEINE HERSTELLUNG BEI WEITEM ÜBERTROFFEN.



Index

Part 1

Parts and components	15
Safety instructions	18
Installation	20
Using the touch screen	24

Part 2

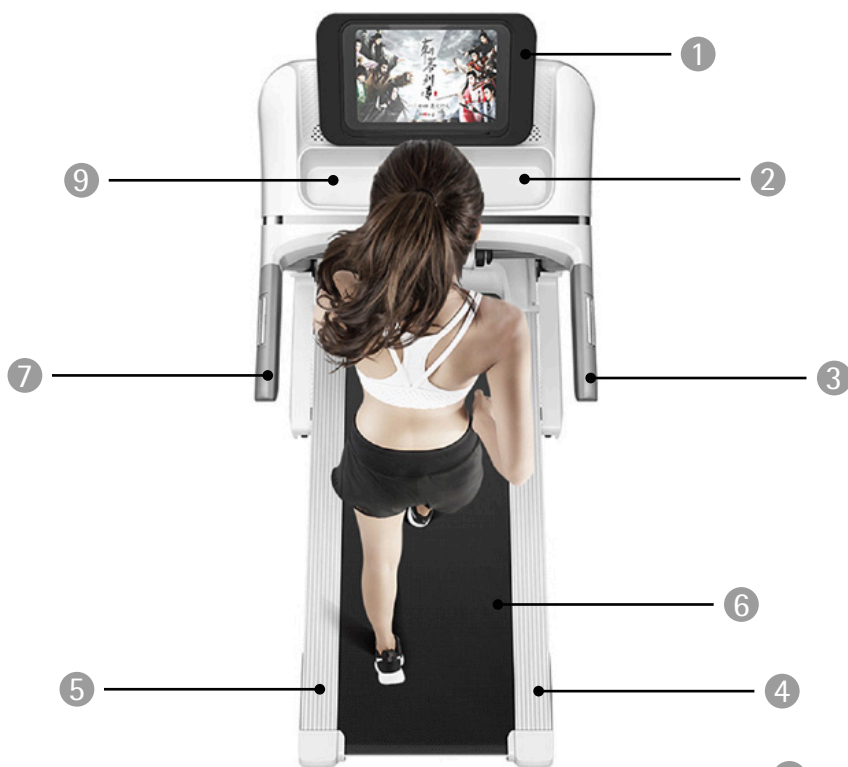
Daily maintenance	43
Warm-up exercises and stretching	44
Warranty and limit of liability	46
Safety, negligence and loss of warranty	47
Certification	48



UNITED STATES

PARTS AND COMPONENTS

Parts and components



- ① Screen
- ② Tray 1
- ③ Handrail
- ④ Anti-skid side rail
- ⑤ Anti-skid side rail
- ⑥ Belt
- ⑦ Handrail
- ⑧ Safety key
- ⑨ Tray 2
- ⑩ Massager belt
- ⑪ Massager machine
- ⑫ Massager clamp








UNITED STATES

PARTS AND COMPONENTS

List of product components

Name	Image	Quantity
Treadmill		1
Massager machine		1
Massager belt		1
Instructions		1
Safety key		1
Tools and screws		1
Silicone oil		1



PARTS AND COMPONENTS

Product specifications

Category	Sole function
Color	White
Net weight	38,5 kilograms
Running area	400 x 1200 mm
Folded size	815 x 690 x 1325 mm
Unfolded size	1520 x 690 x 1250 mm
Maximum power	1,5 CV
Speed range	de 0,8 km/h a 12 km/h
Maximum user weight	110 kilograms

IMAGE OF THE UNIT

SANTOZ1000





Safety instructions

To avoid safety issues, please read the following instructions carefully before assembling or using the machine. Keep this manual in a safe place for future reference.

The company does not assume liability for the consequences of nonstandard usage.



ATTENTION

1. When you begin training with this unit, please take your physical condition into consideration. Warm up properly and regularly to ensure that you are physically strong enough to train. Incorrect or excessive training can be detrimental to your health.
2. This unit is not suitable for children. It should not be used by people with physical or mental disabilities, or those who lack common sense unless they are supervised and guided by the person responsible for their safety. Children should be supervised by adults to ensure they do not play on the **SANTONZ1000** unit or manipulate its settings.
3. This unit is suitable for household use. It is not intended for professional training, testing or medical purposes.
4. If the power cord is damaged, it must be replaced by ABANTERA or a qualified technical service provider to avoid accidents.
5. Check all parts before use. Make sure all nuts and bolts are tight.
6. When using the treadmill, wear comfortable, tight-fitting clothes to avoid entanglement with the machine. Do not allow children or pets to play around the machine to avoid accidents.
7. Place the treadmill on a surface that is smooth, clean and level. Make sure there are no sharp objects nearby. Do not use near heat or water sources.
8. When the unit is not in use for a long period of time, please fold and store it properly in a location without direct sunlight or exposure to moisture.
9. The treadmill should only be used by one person at a time.
10. The information shown on the heart rate display is a simulated display for personal reference only. It cannot be used as clinical medical data.
11. The safety key is a stop mechanism that activates when an emergency occurs when the unit is in use. When the treadmill is not in use, set the safety key to prevent children and those unsuitable to use the machine from coming to harm.
12. When an emergency situation occurs, such as too fast a speed of belt or user, you should pull down the safety handle quickly. The safety handle is connected to the safety key of the machine, activating the stop mechanism. Holding onto the handrail, carefully hop from the belt, landing with feet placed on the anti-skid side rails.
13. Before using the treadmill, clear a safe area of 2000 mm x 1000 mm behind and on each side of the unit.
14. Use the original accessories provided by ABANTERA. Replacing them without authorization is strictly forbidden and will result in a loss of warranty.
15. This product is an HC grade product with a maximum user weight of 110 kg.



SAFETY INSTRUCTIONS



ADDITIONAL WARNING

1. Place the treadmill in a location where it can connect to the power outlet.
2. Plug the power cord directly into the outlet. Do not allow it to loosen.
3. Use an approved plug to avoid possible damage.
4. If the plug and the socket are not compatible, do not attempt to modify the plug yourself. Contact a professional electrician.
5. Use a power supply with voltage of 220-240V.
6. Do not allow the power cord to touch the roller of the treadmill. Do not place the power supply on the treadmill and never use a damaged plug.
7. Unplug the power cord from the outlet before cleaning and maintenance.
8. Please check each part carefully before using the treadmill.
9. Do not use this product outdoors, in high humidity or in direct sunlight.
10. Turn off and unplug the unit when not in use.
11. For your safety, the plug the machine is connected to must be grounded.

Installation

Multifunctional installation instructions

1. Remove the treadmill from its packing box (figure 1), then lift the display base and column (figure 2). Screw the M8x40 and M8x15 screws into both sides of the left and right column (figure 2). Then fit the column hole plug into the screw holes of the left and right column.



Figure 1



Figure 2

2. Attach the display base to the vertical post with M8x15 screws. It is necessary to tighten all the installed screws with an Allen wrench. Use the 4.2 x 16 screws to attach the left and right side covers to each side of the vertical post. On the side, first remove the three screws from the massage machine and then attach them to the upper end of the mount.



Figure 3



Figure 4

Assembly of other components

1. The safety key is put in the yellow stand where it belongs.
2. The massager belt can be attached at the massager clamps on the sides of the massager machine.
3. The assembly is complete, (figure 5).



Figure 5

Operating instructions for the massage function

If you wish to use the massager machine, first connect the plug to the power outlet. Then stand in front of the unit and attach one end of the massager belt to the massager clamp. Pass the massager belt around the area you wish to massage, then attach the other end of the massager belt to the other massager clamp, as seen in figure 6. Step back, allowing the massager belt to tighten until it is firmly pressed against the area you have chosen to massage. Press the switch on the massager machine. The light by the power switch lights up, starting the massage function.



ATTENTION

When using the massager machine, you must use a grounded power outlet for your safety.

Tip:
Do not use the massager machine and the treadmill at the same time.



Figure 6

- Place the treadmill on open, flat ground.
- To turn on, connect the power and turn on the switch on the bottom of the unit. The light by the power switch lights up and the buzzer sounds once.
- Check for any message of malfunction on the screen. Stand on the anti-skid board when clicking the start button to prevent an accidental fall.
- Put the safety key in position on the panel, clip the safety clip to your clothing, then enter the normal manual mode.

Manual button operation instructions

START/STOP: The treadmill can be started or stopped at any time by moving the left button up or down with the unit running and the safety lock activated. If started in manual mode, the treadmill starts at the slowest speed.



SPEED +/-: Increase or decrease treadmill speed by moving the right button up or down.

Operation during exercise:

- The treadmill will slow to a stop if the "stop" button is pressed during exercise.
- The treadmill displays heart rate data approximately 5 seconds after the user rests both hands on the site to measure pulse.
- It is important for the user to cool down before stopping exercise and allow oneself to move slowly afterward.
- In general, the athlete should walk slowly for 5 minutes before walking or running fast, then complete 5 minutes at a relaxed pace before stopping.



EXPLANATION:

When you start running, adjust your speed slowly and walk for 5 minutes. This is roughly equivalent to walking. Then gradually increase the speed of the treadmill. When you have increased the speed to "5" or "6," whether you are walking or running, the body has basically adapted to this state and you may increase or decrease speed depending on your individual needs. Finally, adjust to a slower speed, slowing down for 5 minutes at a more relaxed pace which allows the body to adapt to the completion of the exercise.



ATTENTION

In general, about 30 minutes of exercise is recommended for most athletes. Each run cycle should not exceed 60 minutes, as exercising for too long can cause excessive fatigue or injury.

Heart rate monitoring while running:

- Please do not get off the treadmill immediately after running. When running, the blood of the body concentrates mainly in the lower limbs. The rhythmic contraction of the muscles can help the blood in the lower limbs return to the heart. However, if you stop immediately after running, the muscle contractions suddenly stop, which reduces the rate of blood returning to the heart and may cause insufficient blood supply to the brain. In severe situations, this can lead to symptoms of shock.

The treadmill has a heart rate monitoring function:

- You can assess whether you should stop running by measuring your heart rate. To measure, rest both hands on the heart rate monitor. Heart rate data will be displayed in about 5 seconds. The treadmill automatically calculates your heart rate based on your exercise. Generally, if your heart rate stays below 120, the exercise is being performed correctly.

Start-up screen / quick start:

- Turn on the switch and put the safety key in its position on the panel.
- After startup, the screen displays the main menu.
- Press the "start" button on the display. The treadmill starts at the slowest speed. You must press the speed button to set your preferred speed.

Operation during exercise:

- When the treadmill is running, press the stop button and the treadmill slows to a stop.
- The key to healthy exercise on the treadmill is to warm up at the start of exercise and cooling down before stopping.
- In general, walk slowly for 5 minutes to warm up, then walk briskly or run. Finally, walk for 5 minutes while adjusting the speed from higher to lower intensity to finish the exercise.





Using the touch screen

Display screen menu

The main menu is divided into nine functional modules: weather forecast, local audio and video (local music, local video), Internet (built-in third party video app), Wi-Fi connection, trash, skin settings, apps, fitness center settings (built-in timer countdown, calorie countdown, distance countdown, step countdown, program control, heart rate control, track mode, virtual scenery, custom mode).







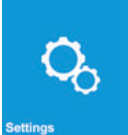




- Please clean the device periodically.
- Try not to use third party apps. When there is a third party app, use the return button first.
- Wi-Fi restrictions: this device cannot connect to Wi-Fi that requires website verification.

Icon	Function instructions	Icon	Function instructions
20:23	Time display: Shows the current time.		Adjustable volume: Mainly for playing music and video.
	Return button: Returns to the previous menu (except in the main menu).		Start button: You can exit from any menu to the main menu (except the main menu).
	WI-FI: Is used to check if the system is connected to the Wi-Fi network or to connect it.		

USING THE TOUCH SCREEN

Detailed explanation of each main menu control

Icon	Function instructions	Icon	Function instructions
	Weather forecast: Used to show the current time and weather at your location.		Local audio and video: Used to manage the audio and video files in the system and the external USB.
	Internet: Built-in third party app.		WI-FI: Internet connection.
	Cleaner: One click wipes memory and system cache shortcuts.		Skin: Puede cambiar el aspecto de fondo de la pantalla según sus preferencias.
	Settings: Built-in brightness adjustment, language selection, unit management, four-function factory mode.		Applications: Built-in third party apps for music, video, Internet, social media and news.
	Sport center: 9 kinds of built-in sport modes: time countdown, calorie countdown, distance countdown, step countdown, program control, heart rate control, track mode, virtual scenery, custom mode.		

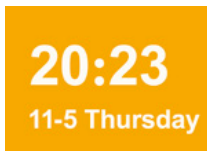


USING THE TOUCH SCREEN

Detailed explanation of functions

Weather forecast:


Used to show the current time and weather in your location.

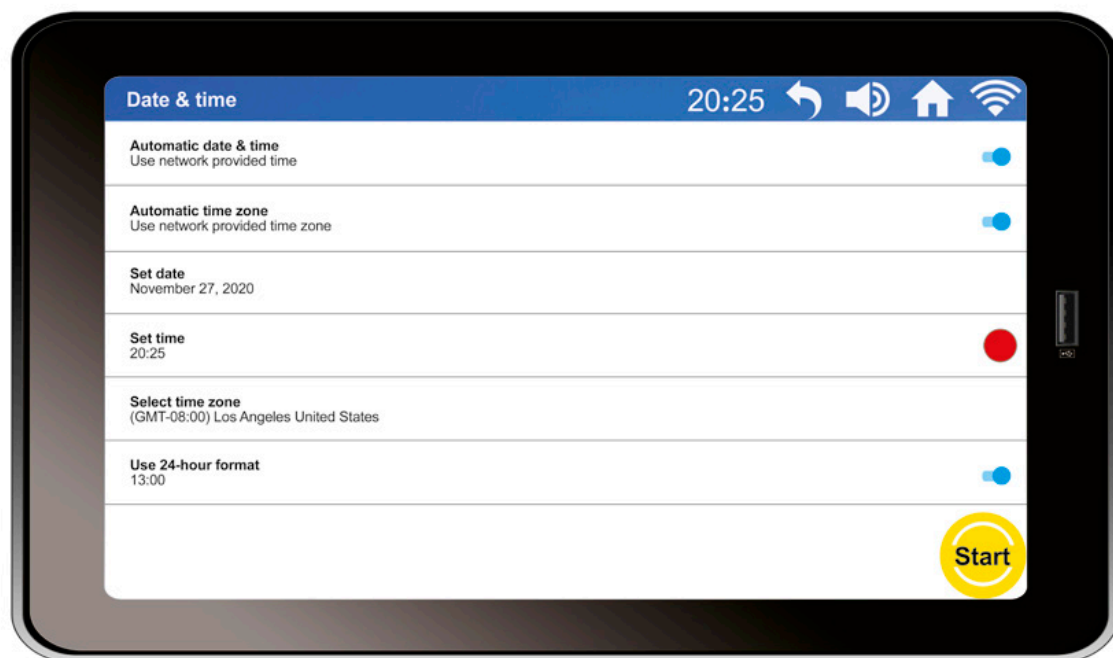


Helps users manually correct the current date and time.

The current date and time update when you connect to the Internet.

How to manually set the time, date and address:

Press this icon  of weather forecast to manually adjust the date and time parameters.

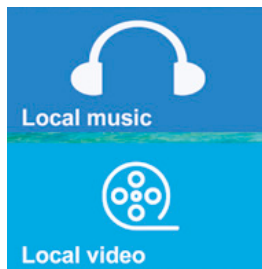


USING THE TOUCH SCREEN

Detailed explanation of each main menu control

Local audio and video:

Used to manage audio and video files in the system and external USB:



- Plays MP3, APE, MP4, MOV files, video and audio format files.
- Local video and audio files do not need to be connected to the network. They can be played directly.
- Try to select rhythmic music when running as it fits better with pace. Music with a big beat changes quickly and can have an adverse effect on pace.
- Try not to watch videos when running as they can be easily distracting, which can result in harm.

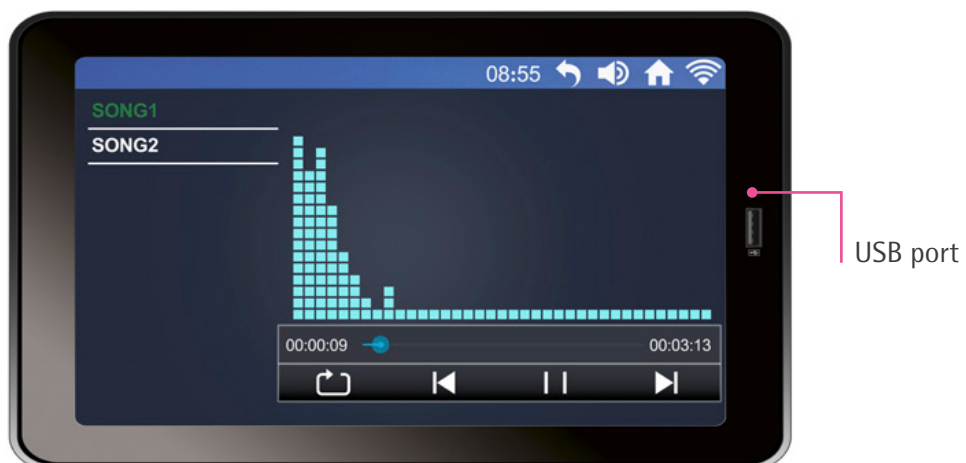


ATTENTION

How to play audio and video files stored on a USB: Insert the USB storage device into the port (right side of the screen) and play the audio and video files through operations.

Music menu

Press the icon  to access the music menu.






USING THE TOUCH SCREEN



Swipe up and down to find the song name in the list on the left.

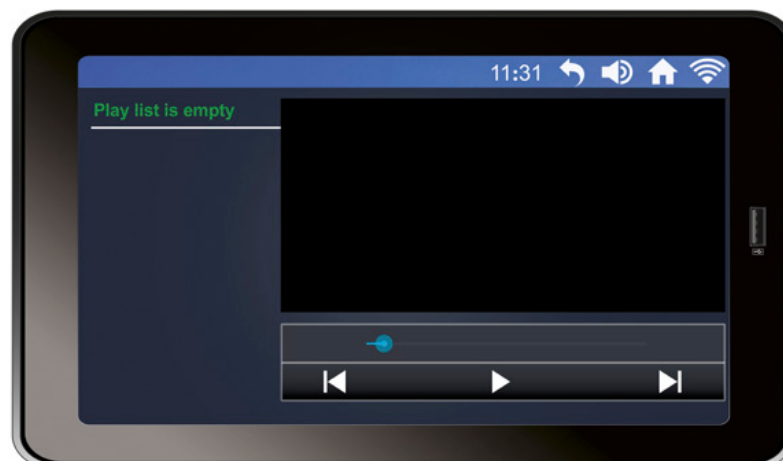


Press the song file to start playing.


Control directory			
Song 1	Green indicates the song is playing. White indicates the song is queued.		
	Start playing music.		Play music according to the song list.
	Stop playing music.		Random play of the song list.
	Previous song.		Play the music in a loop.
	Next song.		Move the bar to the left or right to change the progress of the music.


Video Menu







Press the icon  to access the video menu.



Detailed explanation of each main menu control

 Swipe up and down to find the video name in the list on the left.

 Press the video file to start playing.

Control directory			
	Play the previous video.		Tap on the video playing for full screen mode. Tap again to exit full screen.
	Play the next video.		
	Start playing the video.		
	Pause the video.		
	Move the bar to the left or right to change the progress of the video.		

Internet








Connect to third party apps.



- You must first connect to the Wi-Fi network.
- Try not to browse websites or watch videos while running as you may become distracted and suffer accidental injury. You can start running after setting the content.
- Listening to relaxing music may reduce the feeling of boredom during exercise.

USING THE TOUCH SCREEN

How to return to the main menu to adjust speed or other motion parameters when playing a third party app:


Control directory			
	Press to hide motion parameters while another program plays.		Press to return to the previous menu.
	Press to show motion parameters while another program plays.		Press to adjust volume.
	Press to open the floating action button.		Press to return to the home page.
	Press to close the floating action button.		

WI-FI

In the main menu, press the icon  to access the Wi-Fi menu: Select your router name, enter the password and connect.



Cleaner

Press the icon  in the main menu to clear the cache and memory of the drive.

Sport center

Time countdown, calorie countdown, distance countdown, step countdown, program control, heart rate monitoring, track mode, virtual scenery and custom mode.



- Preferably, the duration of each exercise session should be less than 60 minutes.
- During exercise, if you feel sweaty but not uncomfortable and do not feel short of breath, the selected running speed is the right one for you.

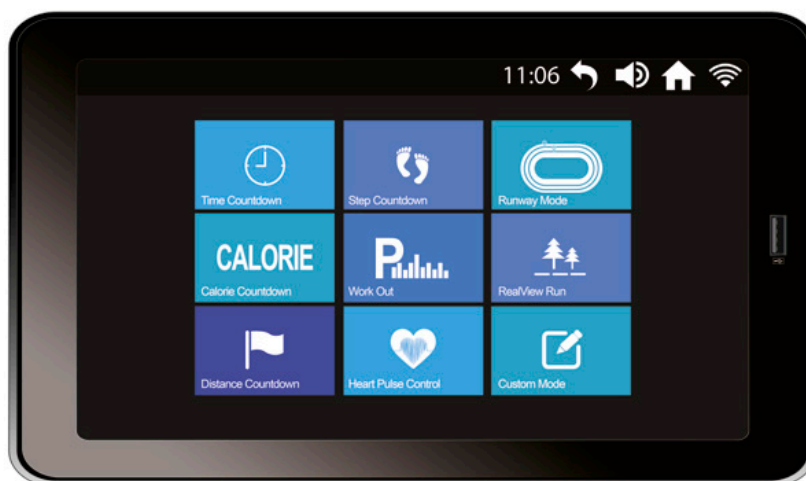
 **ATTENTION**

Be sure to check that the safety key is correctly positioned before starting any exercise. If an abnormal situation occurs during the run, pull the safety key and the treadmill will decelerate quickly to a stop.



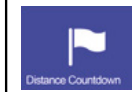






Pay attention to your heart rate number during exercise. The maximum heart rate that a normal heart can achieve during intense physical exercise can be calculated with the following formula: Maximum HR = 220 – age. If you are an older athlete, this value (220) should be lowered a bit more.

Any intense exercise should be performed at least 30 to 60 minutes after a meal.


In the main menu, press the icon  to access the sport center.

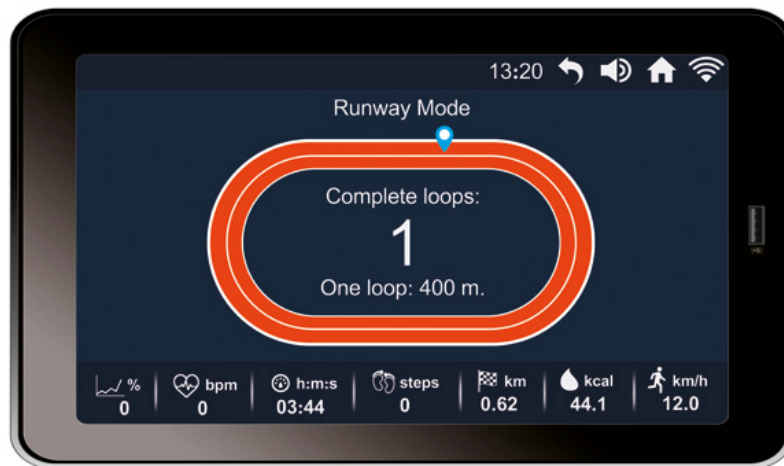



You can select the exercise program best suited to your sport goals.

Control directory						
						
Time countdown	Calorie countdown	Distance countdown	Step countdown	Sport program	Heart rate control	Track mode
						
Plays virtual scenery	Custom mode					

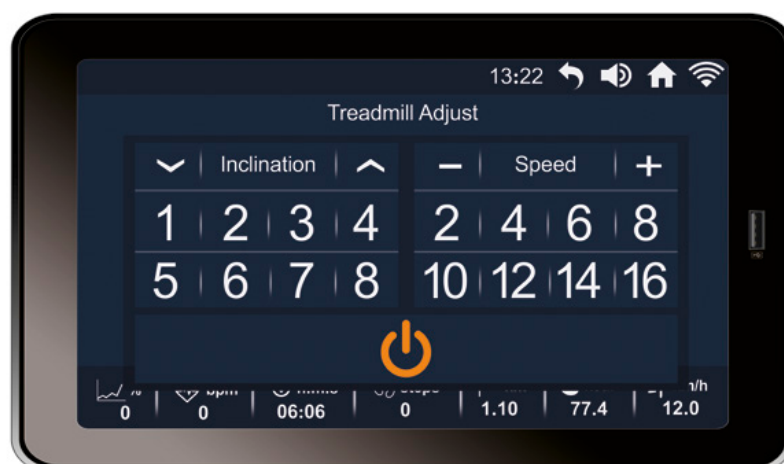
USING THE TOUCH SCREEN


Press the icon  to enter the track mode screen.




 A complete lap of the track is 400 meters. A moving point informs you of your progress on the virtual track. Every time the point completes a revolution, one lap is added to the marker.

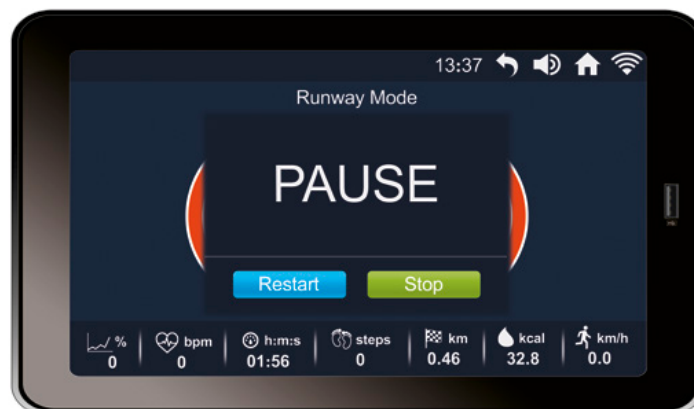
Setting the parameters of the treadmill



1. Press anywhere on the screen to open the treadmill control panel.
2. Press the icon  on the screen. The treadmill begins to move. Select your desired speed. After three seconds without pressing the screen, this window closes automatically.

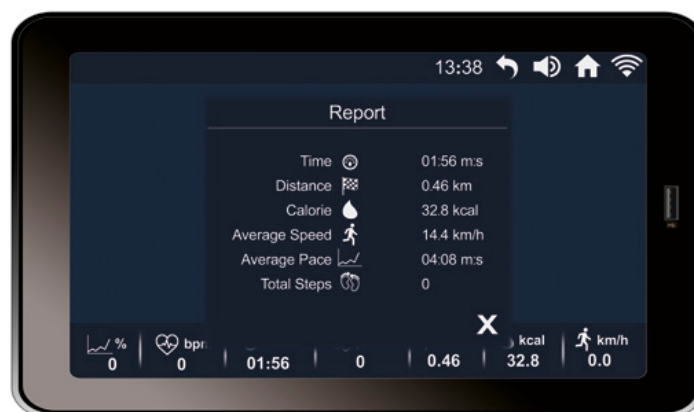
Starting the track mode

1. Make any necessary adjustments to the motion parameters on the screen by swiping the screen with your finger, moving up or down. Press the start button. The treadmill will start automatically after "3, 2, 1, GO".
2. Once in motion, speed can be adjusted using the button on the panel and/or the button the floating window.
3. To adjust the parameters of the treadmill, press the icon . The treadmill belt slows to a stop. The display will show the options Restart and Stop for the user to select. If you do not make a selection, pressing the back button in the upper right corner will return to the main menu, from which you may perform other operations. Selecting any mode in the fitness center will return you to the track mode menu.



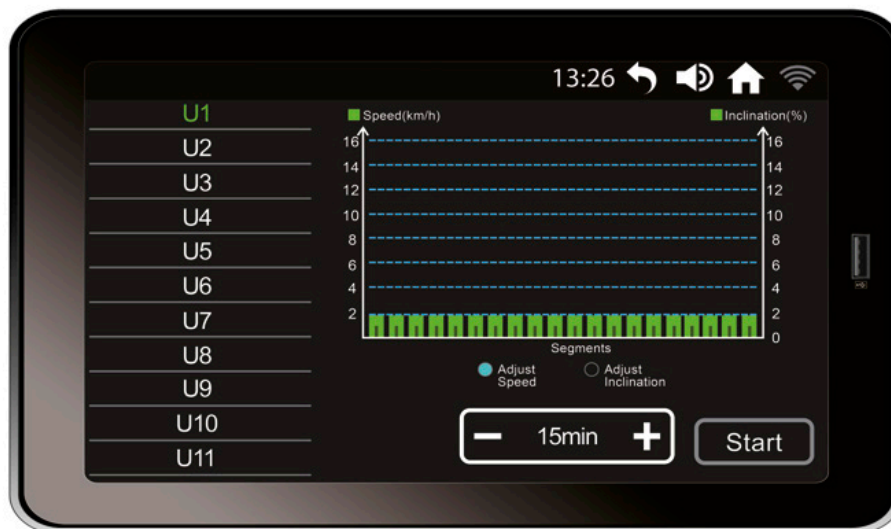
Press the icon Restart and the treadmill will start at the slowest speed.






Press the icon Stop and the treadmill stops displaying the fitness data.




USING THE TOUCH SCREEN

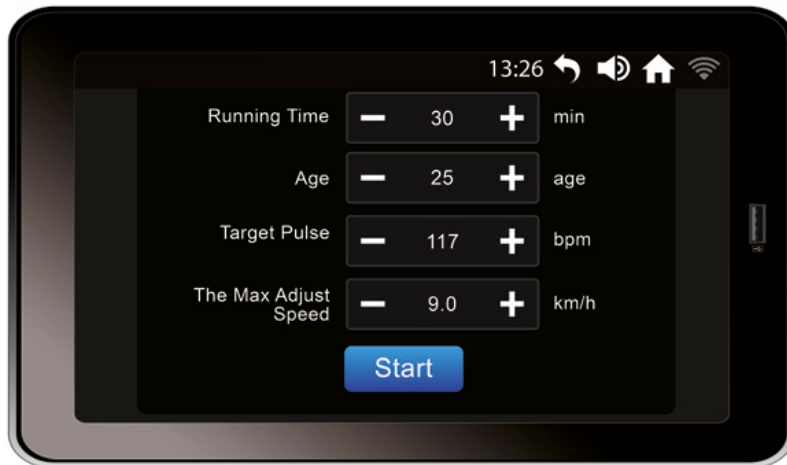
Press the icon  to enter the menu for custom settings.



Control directory	
	Program list: U1-U16, a total of 16 programmable data sets users can select.
	Coordinate map: ■ Indicates the current operating speed.
	Adjust speed: Tap on the screen in the "segments" box, sliding the rectangle up or down to customize the current running speed. Once the user settings are entered successfully, the program data of the user defined settings will be saved automatically. (See adjustable speed map).
	Setting time: To set the current running time, press the plus or minus time button in the display window.
	Start: User data setup OK, press start, and the treadmill starts.

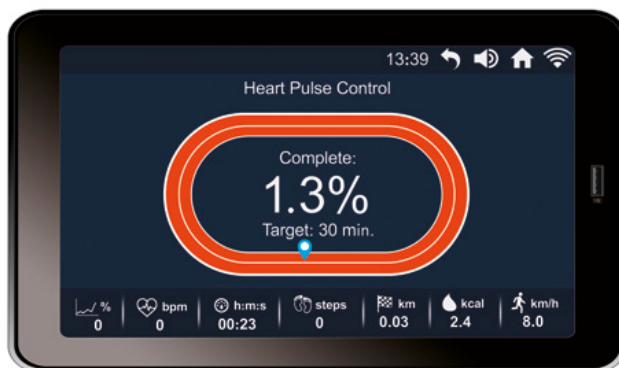
USING THE TOUCH SCREEN


Press the icon  to enter the heart rate monitoring setup menu.




The user can set the parameters according to individual fitness needs. Click the start button and the treadmill starts.

Adjusting treadmill parameters




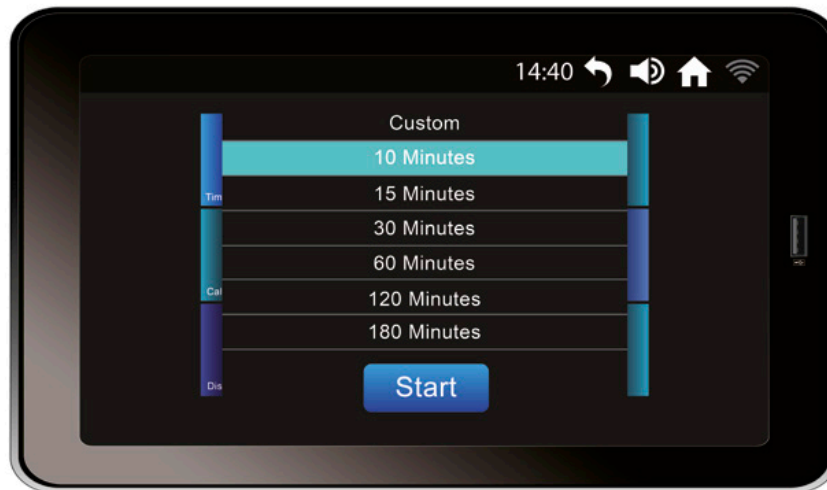
When the user presses the icon  the treadmill belt starts moving. Meanwhile, the user can click the "back" icon in the upper right corner to return to the main menu and perform other operations. When the user selects and presses any mode from the fitness center menu, they return to the heart rate monitor screen. Press anywhere on the screen to open the floating operation window to control the treadmill.


Press the icon  on the screen and the treadmill belt begins to move. If no icon is pressed within three seconds, this floating window closes automatically.

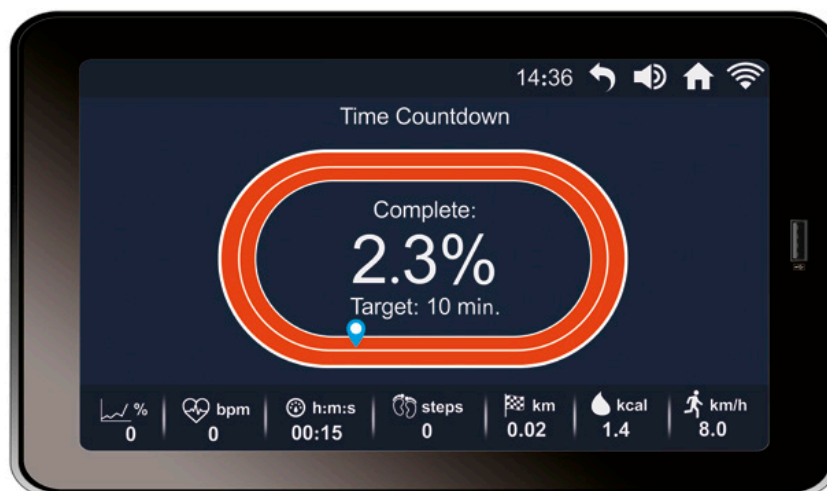


USING THE TOUCH SCREEN

Press the icon  to access the time countdown settings menu.



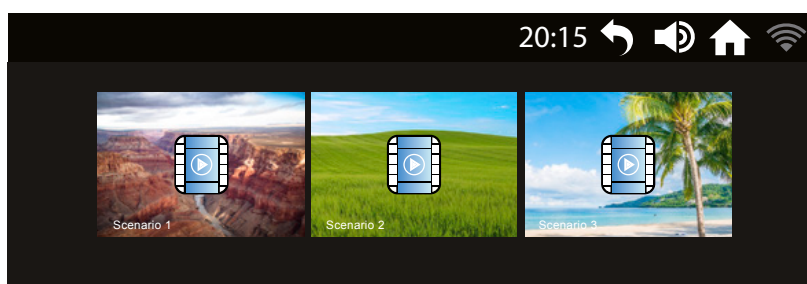
The user can select exercise time from the list of preset times. It is also possible to set time according to individual needs. If you wish to set it yourself, press the customize icon and use the plus and minus signs in the window to set the desired duration of the exercise. Once the desired settings have been entered, press the icon  to begin exercise.



If you press the stop icon at any time, the treadmill will slow to a stop. It automatically calculates your exercise results, displaying them in a report.




USING THE TOUCH SCREEN

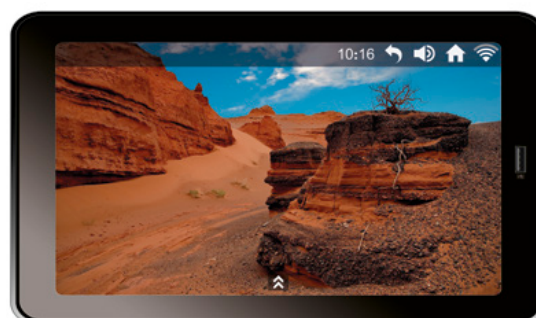
Press the icon  to access the virtual scenery setup.



Three virtual scenery options		
		
Gobi	Meadow	Beach

Virtual scenery setup

1. In the virtual scenery menu, press the icon  for the Gobi route.
2. You can view your workout data at the bottom of the Gobi run screen. Press the icon  to hide the data and press the icon  to view your workout data.



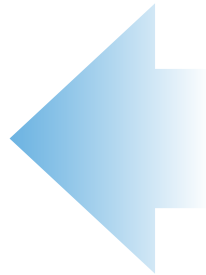
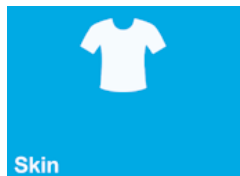
Control directory



Floating window: press the up or down button of the menu to show or hide the floating window with your workout data.



USING THE TOUCH SCREEN

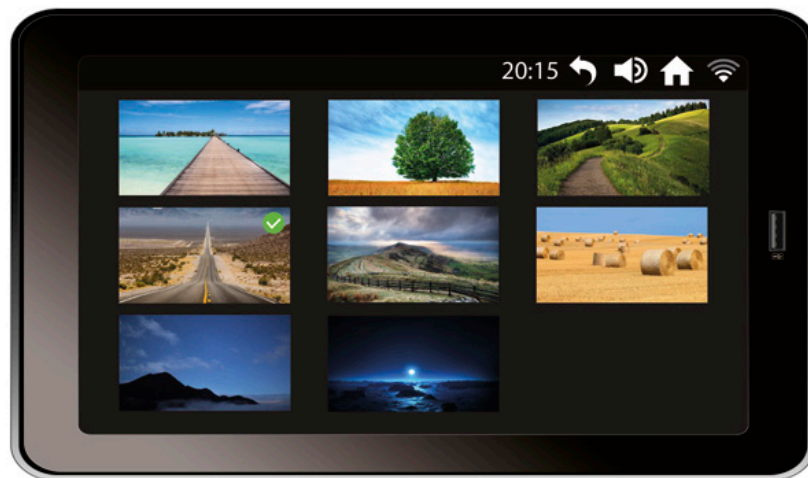
Skin



- The system incorporates various skins for users to change according to preference. The unit does not allow new skins to be downloaded.
- You can also change the background skin of the unit according to preference.

Changing the skin

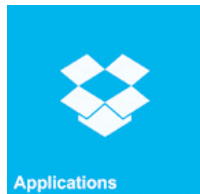
In the main menu, press the icon  to access the skin settings. Once the user makes a selection, a check appears in the upper right corner.  after pressing "accept," the selected skin is configured to the unit. Press the upper right corner to return to the main menu.



Apps

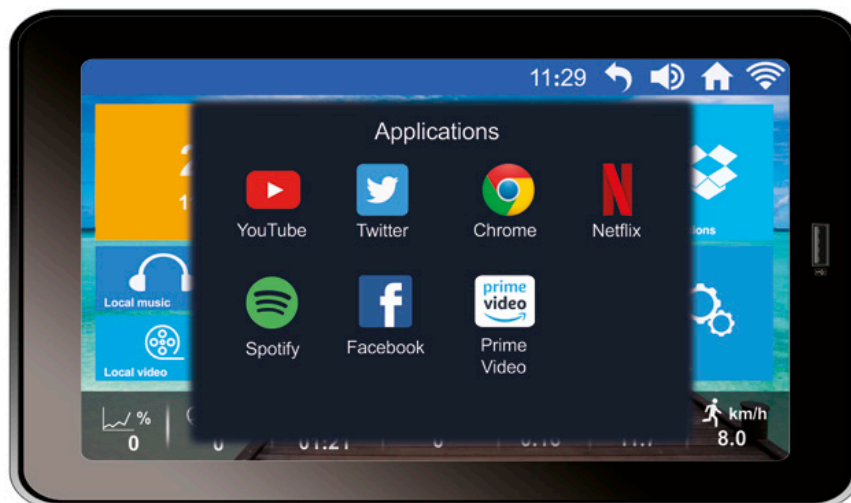
Built-in apps: third-party music and video, Internet, social networks, news and five other functional modules.

USING THE TOUCH SCREEN



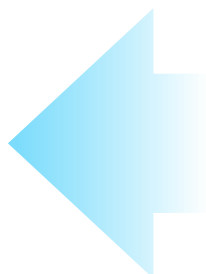
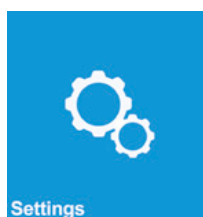
- The six modules that require an Internet connection must be connected to Wi-Fi in order to function.
- Compatible with common audio and video file formats, such as MP3, MP4, MOV, APE, etc.
- Try not to browse websites or watch videos while using the treadmill. Set it up before starting your workout.
- Listening to relaxing music during a workout can ease boredom during exercise.

Press the icon  to access the entertainment menu.



Settings


Built-in brightness adjustment, language selection, unit management. Incorporates 4 functions in factory mode.



- This system does not allow users to install other apps to prevent the treadmill system from crashing.
- The system does not allow users to uninstall the built-in apps.
- Periodically clear the app cache and data.



USING THE TOUCH SCREEN

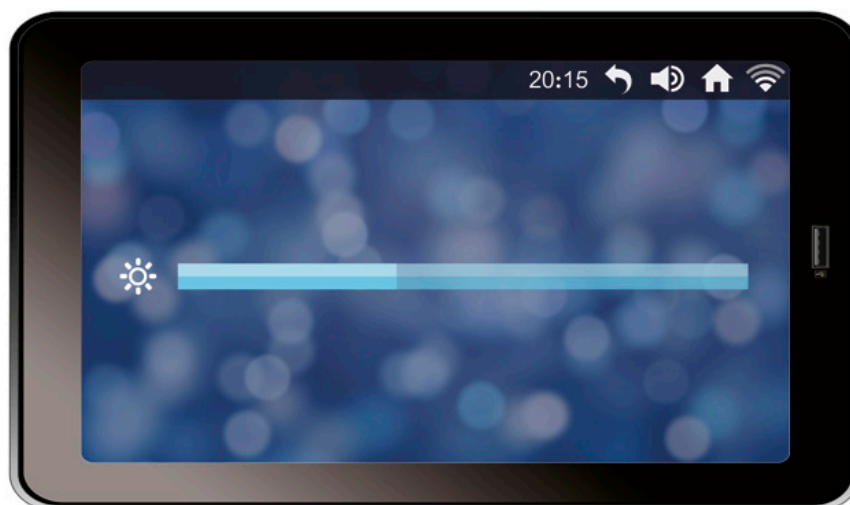
Press the icon  to access the system settings menu.



Brightness adjustment

From the settings menu, press the brightness adjustment icon to access the screen with the classification table.

Slide the bar to the right to increase brightness and to the left to decrease it.

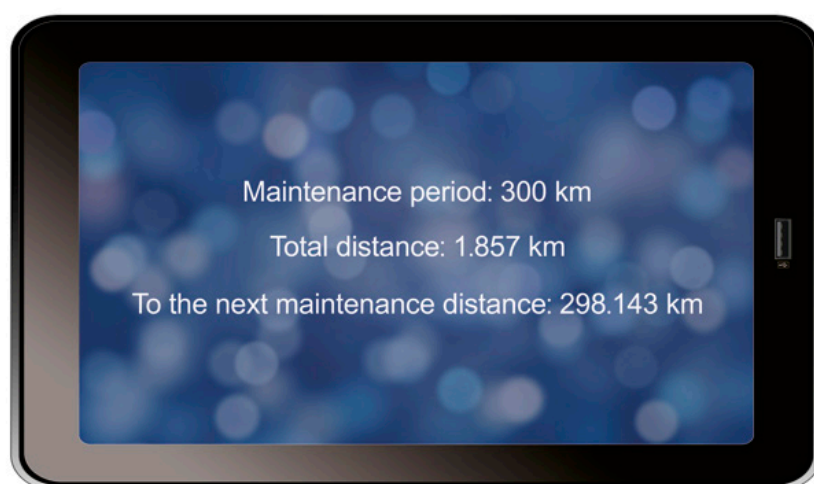




USING THE TOUCH SCREEN

Unit management

In the settings menu, press the unit management icon to enter that section. It displays the accumulated mileage and the number to kilometers to go before the next maintenance should be performed.

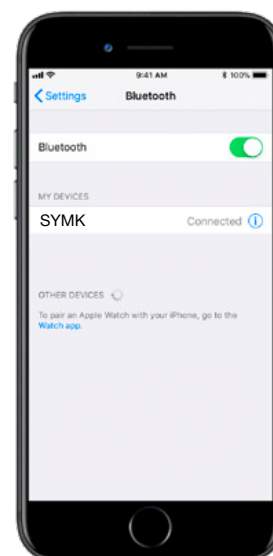


ATTENTION

Menu error: When using the treadmill, if there is an abnormality, the menu will display an error message and a solution. (There are some exceptions depending on the model).

Bluetooth music connection

Audio input: open the Bluetooth icon on your phone and search for the music on the Bluetooth system "SYMK." After successfully connecting, the audio signal on the mobile phone can be transmitted wirelessly to the speakers of the unit.





Liability of the Android smart system built into the treadmill

1. All users using the Android smart treadmill system are considered to have read this manual carefully and to be in complete agreement with it. Any use of this system in any manner is considered voluntary acceptance of the relevant statements in this manual and the user service agreement.
2. The content that is reproduced by the system does not represent the opinions of the system, nor does it mean that the company agrees with its opinions or confirms the authenticity of its content.
3. Text, images, audio, video, and other reproduced materials are provided by users of this system. The authenticity, accuracy and legality of the information are the liability of the publisher of the information. This system does not offer any guarantee or assume any legal liability.
4. If the text, images, audio, video or other materials reproduced by this system infringe upon the intellectual property rights or other rights of a third party, liability falls on the author or the depositor. The system will not be held liable for the infringement.
5. The system does not guarantee the accuracy or integrity of the external links established. Additionally, the system does not assume any liability for the content of websites established from external links that are not actually controlled by the system.
6. The user clearly accepts and agrees that the risks of using the network service will be borne entirely by the user. All consequences arising from use of the system's network service are also at the user's risk and the system does not assume any liability in this regard.
7. In addition to the stated terms of service, this system is not liable for any accident, negligence, contract damage, defamation, copyright or other intellectual property infringements or any loss caused by the misuse of this system. Therefore, it does not assume any legal liability.
8. The system assumes no liability for the interruption of network services or other defects caused by unforeseeable circumstances or circumstances beyond the control of this system. Examples include hacker attacks, interruption of the communication line, etc., creating a situation in which the user cannot use the system normally.
9. For matters not covered by this statement, please consult the relevant national laws and regulations. When this statement conflicts with relevant national laws and regulations, Spanish national laws and regulations will prevail.
10. The copyright of the statements related to this system and the right of final modification, update and interpretation belong to this systems company.



Daily maintenance

Treadmill belt adjustments

1. There are two functional adjustments that can be made to the treadmill belt: an adjustment of the elasticity and an adjustment of the center position of the belt. The treadmill belt has been adjusted at the ABANTERA factory, but after use it may deviate from its central position, causing the belt to rub against the decorative strip and damage the back cover. It is also normal for the belt to stretch with use. If the belt slips or is not smooth, its tension can be adjusted.
2. How should the belt be adjusted?
3. Insert a 5 mm Allen wrench into the adjusting screw on the left side of the belt and turn the wrench clockwise 1/4 turn to adjust the rear roller to tighten the belt.
4. Repeat step 1 to tighten the screw on the right. Make sure the adjusting screw turns the same amount so that the rear roller adjusts parallel to the frame.
5. Repeat steps 1 and 2 until the belt does not slip.
6. Note that the belt cannot be adjusted too tightly as this can damage the treadmill by increasing pressure on the front and rear rollers, damaging the roller bearings, making an abnormal sound, or other problems. If you want to reduce the tension of the belt, please turn the wrench counterclockwise. The left and the right sides should be loosened by the same amount.

Centering the treadmill belt

1. Due to the different levels of force exerted by the feet when running on the treadmill, the pressure on the belt can become unbalanced, causing the belt to deviate from the center. This deviation is normal when no one is running. When the user mounts the belt, it returns to the center. If the belt does not return to the center, you need to adjust it.
2. How should the belt be centered? Spin the belt at a constant speed of 6 km/h without any load on the belt. Note the distance between the belt and the left and right side bars. If it is too close to the left, use an Allen wrench to turn the left screw clockwise 1/4 turn. If it is too close to the right, use an Allen wrench to turn the right screw clockwise 1/4 turn. If the treadmill is not centered yet, repeat the movements above until it is centered.
3. After adjusting the belt to center, set the speed to 1 km/hr and observe if the belt deviates from center. If so, repeat the adjustment steps again.

Caution! Do not over-tighten the drum! This will cause permanent damage to the bearings! If the steps above do not work, you need to tighten the treadmill belt again.

Warm-up exercises and stretching

Points to consider before starting to exercise

- A successful workout should include a warm-up, aerobic activity and cooling down activity. You should exercise at least two or three times a week. In the beginning, take a day of rest between days of exercise. After two months, you can increase the number of times you work out per week.
- Warming up before exercise is very important. Warm up before each exercise session. A moderate warm-up prepares your body for more intense exercise as it helps the muscles to warm and stretch, increasing blood circulation and pulse while sending more oxygen to the muscles before exercise.

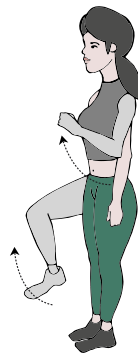
Points to consider after exercise

- If we do not complete a good stretching routine after exercising, muscle tension and elasticity will decrease and blood pressure will increase. Local anti-inflammatory factors and rate of recovery will decrease, thus overloading the muscles with fatigue, likely leading to pain, a feeling of tiredness and sometimes serious injury.

Warm-ups before exercise

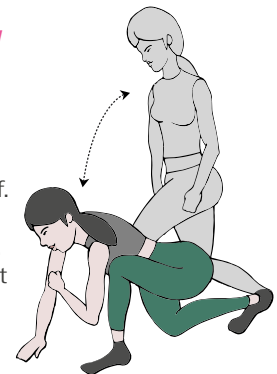
Vertical steps

To stretch your muscles, begin with your back straight and your arms at your sides. Raise your knees, left then right as you walk in place. Alternate raising your arms. Take 20 steps in each set. Repeat 10 sets, resting 1 minute between sets.



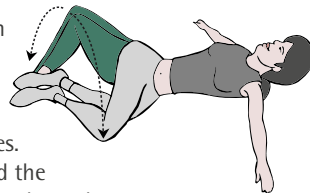
Lunge forward and bring your elbow to your inner calf

Lunge forward with your left foot while keeping the right knee off the ground. Your right hand touches the ground for support and the left elbow touches the left inner calf. Take your left hand from your left foot and place both hands on the ground for support. Lift your right foot forward to get up. Repeat this series 10 times with each leg.



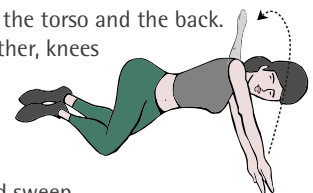
Hip rotation

Lie on your back with your knees bent, your feet on the floor and your arms extended at your sides. Turn your legs toward the left while keeping your knees bent. Bring the left knee to touch the ground. Then twist to the right until the right knee touches the ground. Repeat 10 times on each side.



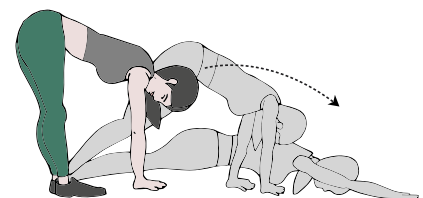
Stretch

This movement stretches the muscles of the torso and the back. Lie on your left side with your legs together, knees bent at a 90° angle. Place a towel between your knees and then extend your arms in front of you. Keeping your knees and glutes still, rotate your torso upward and sweep the right arm up and over so it comes to rest on the ground extended at your side. Try to get your right shoulder to touch the floor. Holding still, exhale for 2 seconds and then return to the starting position. Repeat 10 times on each side.



Walking with both hands

Stretch your legs with a slight bend at the knee to place your hands on the floor. Pull your belly inward and walk your hands forward, keeping your legs slightly bent. Keep walking your hands forward until your torso touches the ground, straightening through the legs as you go. This exercise works your hamstrings, back, glutes and calf muscles. Repeat 10 times.

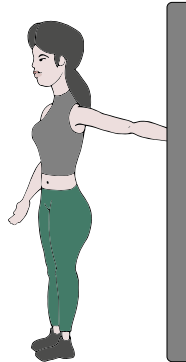


WARM-UP EXERCISES AND STRETCHING

Stretching after exercise

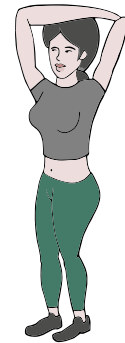
Shoulder girdle stretch

This simple and effective stretch especially targets the muscles around the shoulder joint. Stand with your feet placed as wide as your hips, knees slightly bent. Reach your extended left arm across your chest with a slight bend at the elbow. Place your right hand over your left elbow and use it to pull your left arm in against your chest until you feel the shoulder muscle stretch. Repeat this stretch 10 times on each side.



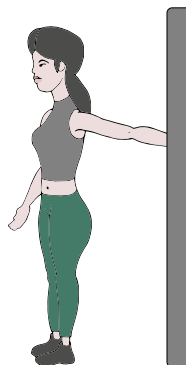
Triceps extension

Bend your left arm behind your head, holding the left elbow with the palm of the right hand, applying light pressure. Pull your left elbow toward the right until you feel this stretch in the triceps behind your left arm. Repeat this stretch 10 times on each side.



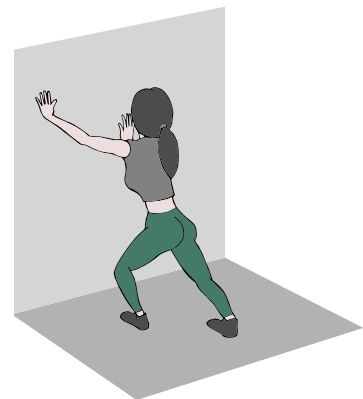
Chest stretch

This stretch mainly targets the muscles of the upper chest, relaxing them and increasing muscle suppleness. Standing next to a stable vertical support, place one hand on the support while keeping your upper arm and shoulder in line. Move your body forward slowly until you feel the stretch in your chest muscles. Repeat this stretch 10 times on each side.



Calf extension

Stand in front of a wall. Place both hands on the wall with your legs in a wide stance as seen in the picture. Press your hands against the wall with your feet hip-width apart. Keep your left knee slightly bent and directly above your left foot, not turned to either side while you stretch your right calf muscles. Complete this stretch on both sides.



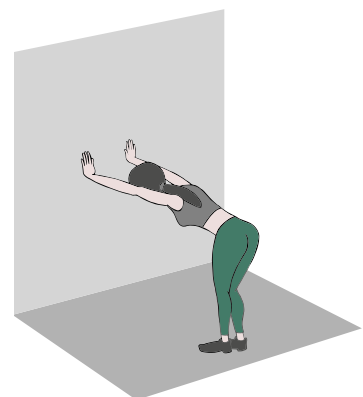
Quadriceps stretch

With one foot firmly on the ground, bend the opposite leg at the knee and lift the foot using the hand on the same side of the body as the foot being lifted. Gently pull the ankle in toward your buttock. For this exercise, the muscles of the upper body are engaged, maintaining straight posture while the muscles of the bent leg stretch and relax. Repeat this stretch 10 times on each side.



Stretching back muscles

With your feet together, lean forward and place your hands on the support surface (about one meter from hips). Your hip joint should make a right angle and your shoulders, arms and head should align horizontally. Hold this position for 10 seconds then release. Repeat this stretch 10 times.





Warranty and limit of liability

The **SΛ10TNZ1000** treadmill has a 2-year warranty. All indications and recommendations for use must be observed in addition to all pertinent local regulations. All the information provided in these installation and operating instructions takes into account specific applicable regulations, available technological advances and our extensive years of experience. The images included in this manual are intended to aid basic understanding and may vary from the design of the actual unit.

The installation, startup and maintenance of the unit is to be carried out by qualified personnel. The personnel in question are duly informed of the specific tasks entrusted to them and the possible risks in case of inappropriate use or behavior. Thanks to their technical training, knowledge and experience, in addition to knowledge of specific applicable regulations, the qualified person is in a position to install, start and maintain the unit.

No claims will be accepted respecting the following. **ABANTERA** does not accept liability for damages caused by:

- Non-compliance with the use and safety information provided in this manual.
- Any use not in accordance with the intended use of the treadmill.
- Incorrect or faulty installation.
- Improper use or maintenance.
- The use of parts that are not original.
- Non-compliance with the stipulations on replacement and repair work.
- Unauthorized modifications of a technical or mechanical nature.



Safety, negligence and loss of warranty

- Before using the SA10TNZ1000 unit, please read this user manual. Keep it in a safe place for future reference.
- Only connect the unit to AC power with voltage in accordance with the rating label.
- Do not use the treadmill outdoors or in inappropriate rooms as it is dangerous and can cause harm to the unit and the user.
- If the unit is damaged or appears damaged in any way, unplug it from the power supply and do not use it again.
- Repairs to the SA10TNZ1000 unit must be carried out only by personnel qualified or authorized by ABANTERA. Repair work that is improperly carried out or performed by unauthorized personnel may cause considerable danger to the unit and the user.
- Do not place the treadmill next to a radiator or any other heat source.
- Other people should avoid approaching the treadmill when in use to prevent accidents.
- Place the treadmill in a space that is large enough.
- Use the treadmill only when it is fully assembled.
- Do not place the power cord under a rug. Do not cover the cord with a carpet.
- Do not use the SA10TNZ1000 unit where there is combustible gas or vapor. Additionally, do not use chemicals to clean it.
- Do not block the belt or allow foreign objects to enter it as this can cause serious damage to the unit.
- Do not expose the unit to rain or use it near water. Do not use it in bathrooms, washrooms, or any other damp place.
- Do not sit on the unit. Do not place objects of any kind on top of the unit.
- Never place the unit against a wall or other object. The unit must have 1 meter of space on all sides.
- This product is limited to normal household use. This SA10TNZ1000 model is not a professional or semi-professional product.



Certifications

THIS DEVICE HAS THE FOLLOWING CERTIFICATIONS
OF THE HIGHEST QUALITY AT THE INTERNATIONAL LEVEL





Índice

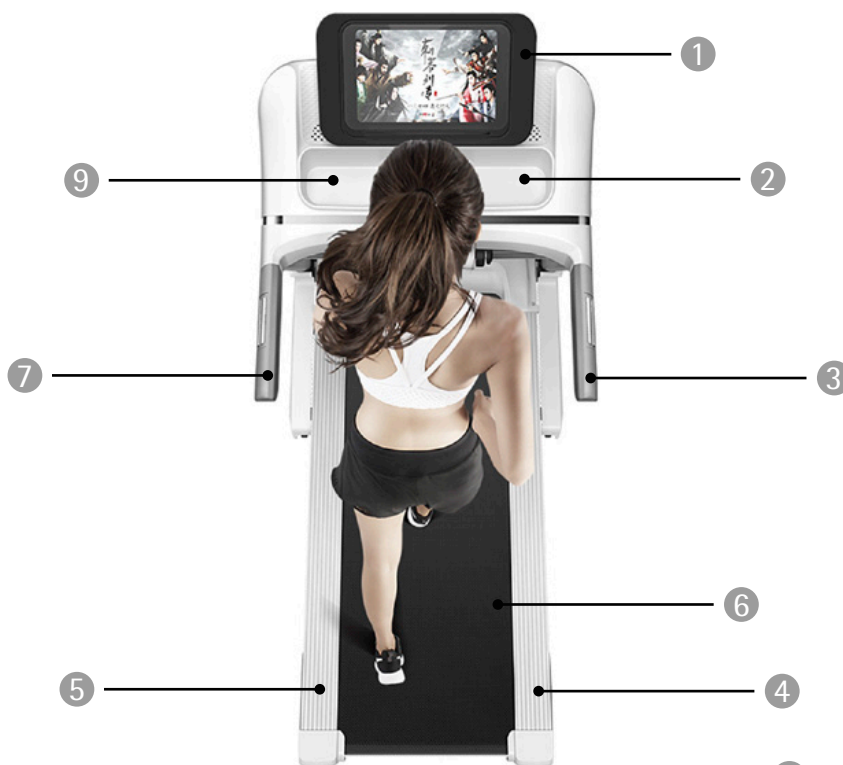
Parte 1

Piezas y componentes	50
Instrucciones de seguridad	53
Instalación	55
Uso de la pantalla táctil	59

Parte 2

Mantenimiento diario	78
Ejercicios de calentamiento y estiramiento	79
Garantías y límite de responsabilidad	81
Seguridad, negligencias y pérdida de garantía	82
Declaración de certificados	83

Piezas y componentes



- ① Pantalla
- ② Bandeja 1
- ③ Brazo
- ④ Borde antideslizante
- ⑤ Borde antideslizante
- ⑥ Cinta para correr
- ⑦ Brazo
- ⑧ Tirador de seguridad
- ⑨ Bandeja 2
- ⑩ Cinturón de masaje
- ⑪ Motor masajeador
- ⑫ Cabezal de masaje



Lista de accesorios del producto

Nombre	Gráficos	Cantidad
Cinta de correr		1
Motor masajeador		1
Cinturón masajeador		1
Instrucciones		1
Tirador de seguridad		1
Herramientas y tornillería		1
Aceite de silicona		1

Parámetros del producto

Categoría	Función única
Color	Blanco
Peso neto	38,5 kilogramos
Área de correr	400 x 1200 mm
Tamaño plegada	815 x 690 x 1325 mm
Tamaño desplegada	1520 x 690 x 1250 mm
Potencia máxima	1,5 CV
Rango de velocidad	de 0,8 km/h a 12 km/h
Peso máximo del usuario	110 kilogramos

IMAGEN DE LA UNIDAD
SANTNERZ1000

Instrucciones de seguridad

Para evitar problemas de seguridad, lea detenidamente las instrucciones descritas a continuación antes de montar y utilizar la máquina. Guarde en un sitio seguro este manual para futuras consultas.

No asumiremos ninguna consecuencia causada por un funcionamiento anormal.



ATENCIÓN

1. Cuando comience a entrenar con esta unidad, considere su condición física, caliente de manera adecuada y regular para asegurarse de tener la fuerza física suficiente para entrenar. Un entrenamiento incorrecto o excesivo no ayudará a su salud.
2. Esta unidad no es apta para niños. No debe ser usada por personas con deficiencias físicas, deficiencias mentales o falta de sentido común, a menos que sean supervisados o guiados por la persona responsable de su seguridad. Los niños deben estar bajo la tutela de adultos y asegurarse de que no jueguen o manipulen esta unidad SA10TNZ1000.
3. Esta unidad es adecuada para un uso doméstico, no es apta para capacitación y pruebas profesionales, ni para fines médicos.
4. Si el cable eléctrico está dañado, deberá ser reemplazado por ABANTERA o una persona del servicio técnico cualificada para evitar accidentes.
5. Compruebe todas las piezas antes de usar y asegúrese de que los tornillos y las tuercas estén bien apretados.
6. Cuando use la cinta de correr, use ropa cómoda y ajustada para evitar que la máquina la enganche. No permita que los niños o las mascotas jueguen alrededor de la cinta de correr para evitar accidentes.
7. Coloque la cinta de correr sobre una superficie lisa, limpia y nivelada. Asegúrese de que no haya objetos afilados cerca. No la utilice cerca de fuentes de calor o agua.
8. Cuando la unidad no se use durante mucho tiempo, colóquela correctamente y guárdela, preste atención a la exposición solar y la humedad.
9. La cinta de correr debe ser usada por una sola persona a la vez.
10. La información de la pantalla de frecuencia cardíaca se muestra como un parámetro simulado, solo como referencia y no se puede utilizar como datos médicos clínicos.
11. El bloqueo de seguridad es un dispositivo de parada que actúa cuando ocurre una emergencia al utilizar el producto. Cuando la cinta de correr no esté en uso, coloque el bloqueo de seguridad para evitar que los niños y las personas que no son aptas para usar la máquina sufran daños.
12. Cuando ocurre una situación de emergencia, como una velocidad incorrecta o demasiado rápida al usar la cinta de correr, debe tirar rápidamente hacia abajo del tirador de seguridad conectado al bloqueo de seguridad de la máquina, sujetar la barandilla, saltar de la cinta de correr y pisar a la izquierda y a la derecha de la cinta por encima de la banda lateral.
13. Antes de usar la cinta de correr, deje una distancia segura de 2000 mm x 1000 mm detrás y en los laterales del equipo.
14. Utilice los accesorios originales proporcionados por ABANTERA, está estrictamente prohibido reemplazarlos sin autorización, de lo contrario perderá la garantía.
15. Este producto es un producto de grado HC con un peso máximo de usuario de 110 kg.



AVISO ESPECIAL

1. Coloque la cinta de correr en un lugar donde se pueda conectar a una toma de corriente.
2. Enchufe el cable de alimentación directamente en la toma de corriente y no permita que se suelte.
3. Utilice un enchufe homologado para evitar posibles daños.
4. Si el enchufe y la toma de corriente no son compatibles, no cambie usted mismo el enchufe, solicite el servicio de un profesional electricista que lo manipule.
5. Utilice una fuente de alimentación con un voltaje de 220-240V.
6. No permita que el cable de alimentación toque el rodillo de la cinta de correr. No coloque la fuente de alimentación en la cinta de correr y no utilice el enchufe dañado.
7. Desenchufe el cable de la toma de corriente antes de la limpieza y el mantenimiento.
8. Por favor revise cada parte cuidadosamente antes de usar la cinta de correr.
9. No utilice este producto al aire libre, con mucha humedad o expuesto al sol.
10. Apague la unidad y desconecte el enchufe cuando no la utilice.
11. Por su seguridad, el enchufe de alimentación de la máquina debe estar conectado a una toma de tierra.

Instalación

Instrucciones de instalación multifuncionales:

1. Saque la cinta de correr de la caja de embalaje (figura 1), luego levante la base de la pantalla y la columna (figura 2), fije los tornillos M8x40 y M8x15 en ambos lados de las columnas izquierda y derecha (figura 2), después, fije el tapón del orificio de la columna en los orificios de los tornillos de las columnas izquierda y derecha.

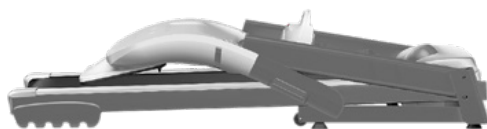


Figura 1



Figura 2

2. Fije la base de la pantalla con tornillos M8x15 en el poste vertical. Es necesario apretar todos los tornillos instalados con una llave Allen y usar tornillos 4.2 x 16 para fijar las cubiertas izquierda y derecha en ambos lados del poste vertical. En el lateral, primero retire los tres tornillos del motor de masaje y luego fíjelos en el extremo superior del soporte.



Montaje de otras piezas

1. El tirador de seguridad se coloca en la posición amarilla habilitada para este.
2. El cinturón de masaje se puede colgar a ambos lados del cabezal de la máquina de masaje.
3. El montaje está completo, (figura 5).



Figura 5

Instrucciones de funcionamiento de la multifunción con masaje

Si quiere usar el motor masajeador, primero debe conectar el enchufe a la alimentación y luego ponerse de pie en frente de la unidad, cuelgue un extremo del cinturón de masaje en el cabezal de masaje, luego pase el otro extremo alrededor del área que desea masajear y cuélguelo en el otro cabezal de masaje, como en la foto de la figura 6. Retroceda y apriete el cinturón de masaje hasta que le quede sujeto firmemente en la parte que quiera masajear, a continuación, apriete el interruptor del motor de masaje, el indicador del interruptor de encendido se iluminará, dando así comienzo al masaje.



ATENCIÓN

Cuando use el motor masajeador, debe usar una toma de corriente con cables de conexión a tierra por su seguridad.

Consejo:
No use el motor de masaje y la cinta de correr al mismo tiempo.



Figura 6

- Coloque la cinta de correr en un terreno abierto horizontal.
- Conecte la alimentación, encienda el interruptor de la parte baja de la unidad, el indicador del interruptor de encendido se ilumina y el timbre suena una vez.
- Compruebe si hay datos anormales en la pantalla. Póngase de pie sobre la tabla antideslizante antes de hacer clic en el botón de inicio para evitar caídas accidentales.
- Coloque el tirador de seguridad en su posición en el panel, sujete la pinza de seguridad a su ropa y luego acceda al modo normal manual.

Instrucción de funcionamiento de los botones manuales

START/STOP: La cinta de correr se puede encender o detener en cualquier momento moviendo el botón izquierdo hacia arriba o hacia abajo con la unidad en funcionamiento y el bloqueo de seguridad activado. Si se inicia en el modo manual, la cinta de correr arranca a la velocidad más baja.



SPEED +/-: Aumente o disminuya la velocidad de la cinta de correr moviendo el botón derecho hacia arriba o hacia abajo.

Operación durante el ejercicio:

- La cinta de correr desacelerará para dejar de funcionar después de presionar el botón "detener" durante el ejercicio.
- La cinta de correr mostrará los datos del pulso cardíaco en aproximadamente 5 segundos después de que el atleta apoye ambas manos en el lugar para medir el pulso.
- La clave del ejercicio para los deportistas es hacer ejercicio de relajación antes del descanso y detenerse lentamente después del ejercicio.
- Generalmente, el atleta camina lentamente durante 5 minutos y luego camina o corre rápido y finalmente, corre lentamente durante 5 minutos antes de detenerse.

EXPLICACIÓN:

Cuando empiece a correr, ajuste la velocidad lentamente y camine durante 5 minutos. Esto es aproximadamente equivalente al estado de caminar y luego aumente gradualmente la velocidad de la cinta. Cuando la velocidad aumente a "5" o "6", está caminando o corriendo, basándose en este estado, el cuerpo se ha adaptado básicamente por lo tanto, puede mantener o aumentar la velocidad según sus propias necesidades. Finalmente, ajuste una velocidad más lenta, para ir reduciendo la velocidad durante 5 minutos como relajación, dejando así, que el cuerpo se adapte a la finalización del ejercicio.



ATENCIÓN

Por lo general, unos 30 minutos de ejercicio son los recomendados para los deportistas normales. Cada ciclo de ejecución no debe exceder los 60 minutos, ya que, un tiempo de ejercicio demasiado largo puede causar fatiga excesiva o lesiones.

Monitoreo de frecuencia cardíaca mientras corre:

- Por favor, no se baje de la cinta de correr inmediatamente después de correr. Cuando se corre, la sangre del cuerpo se concentra principalmente en los miembros inferiores. La contracción rítmica de los músculos puede ayudar a que la sangre de los miembros inferiores regrese al corazón. Sin embargo, si se detiene inmediatamente después de correr, el efecto de esta contracción desaparece repentinamente, y la velocidad de la sangre que vuelve al corazón se reduce, lo que puede causar insuficiente suministro de sangre al cerebro. En situaciones graves, también puede causar síntomas de shock.

La cinta de correr tiene una función de monitorización de la frecuencia cardíaca:

- Puede evaluar si debe dejar de correr midiendo la frecuencia cardíaca. Apoye ambas manos en el pulsómetro, los datos del pulso cardíaco se mostrarán en aproximadamente 5 segundos. La cinta de correr calculará automáticamente el pulso cardíaco de su ejercicio. Por lo general, si el ritmo cardíaco se mantiene por debajo de 120, el ejercicio se está realizando correctamente.

Pantalla de arranque / inicio rápido:

- Encienda el interruptor y ponga el cierre de seguridad en la posición de bloqueo de seguridad en el panel.
- Después del inicio, la pantalla muestra la interfaz principal.
- Presione el botón "start" en el panel, la cinta de correr comenzará a girar a la velocidad más baja, y deberá presionar el botón de velocidad para ajustar la velocidad deseada.

Operación durante el ejercicio:

- Cuando la cinta de correr esté en funcionamiento, presione el botón de parada y la cinta desacelerará hasta quedarse detenida.
- La clave de un ejercicio saludable en la cinta de correr, es la relajación al comenzar y la parada lenta al finalizar.
- Por lo general, camine lentamente durante 5 minutos y luego vaya rápido o corra, y finalmente camine 5 minutos de mayor a menor intensidad para terminar el ejercicio.





Uso de la pantalla táctil

Interfaz de visualización de la pantalla

La interfaz principal se divide en nueve módulos funcionales: previsión meteorológica, audio y vídeo local (música local, vídeo local), Internet (aplicación de vídeo de terceros incorporada), conexión WIFI, limpiador, ajustes de la piel, aplicaciones, ajustes del centro deportivo (cuenta atrás del tiempo incorporado, cuenta atrás de las calorías, cuenta atrás de la distancia, cuenta atrás de los pasos, control del programa, control de la frecuencia cardíaca, modo de pista, movimiento de la escena, personalizado).



- Por favor, limpie el dispositivo periódicamente.
- Intente no utilizar aplicaciones de terceros. Cuando exista una aplicación de terceros, utilice primero la tecla de retorno.
- Restricciones de WIFI, este producto no puede vincularse a una WIFI que requiera la verificación de la página web.

Icono	Instrucciones de la función	Icono	Instrucciones de la función
20:23	Visualización de la hora: Muestra la hora actual.		Volumen ajustable: Principalmente para reproducción de música y video.
	Botón de retorno: Regreso al menú anterior (excepto en el menú principal).		Botón de inicio: Puede salir desde cualquier menú al menú principal. (Excepto la interfaz principal).
	WIFI: Se utiliza para comprobar si el sistema está conectado a la red WIFI o para conectarla.		

Explicación detallada de cada control del menú principal

Icono	Instrucciones de la función	Icono	Instrucciones de la función
	Pronóstico del tiempo: Se usa para mostrar la hora y el clima actual en su ubicación.		Audio y video local: Se utiliza para administrar los archivos de audio y video en el sistema y en el USB externo.
	Internet: Aplicación de terceros incorporada.		WIFI: Conexión internet.
	Limpieza: Limpie con un clic de los atajos de memoria y caché del sistema.		Piel: Puede cambiar el aspecto de fondo de la pantalla según sus preferencias.
	Ajuste: Ajuste de brillo incorporado, selección de idioma, gestión de la unidad, modo de fábrica con cuatro funciones.		Aplicaciones: Aplicación de música de terceros incorporada, aplicación de video de terceros, internet, redes sociales y noticias.
	Centro de deportes: 9 tipos de deportes incorporados: cuenta atrás de tiempo, cuenta atrás de calorías, cuenta atrás de distancia, cuenta atrás de pasos, ejercicio, control de pulso cardíaco, modo de pista, carrera real, modo personalizado.		

Explicación detallada de la funciones

Pronóstico del tiempo:

Se utiliza para configurar la hora actual y el clima local.



• Ayuda a los usuarios a corregir manualmente la fecha y la hora actual.

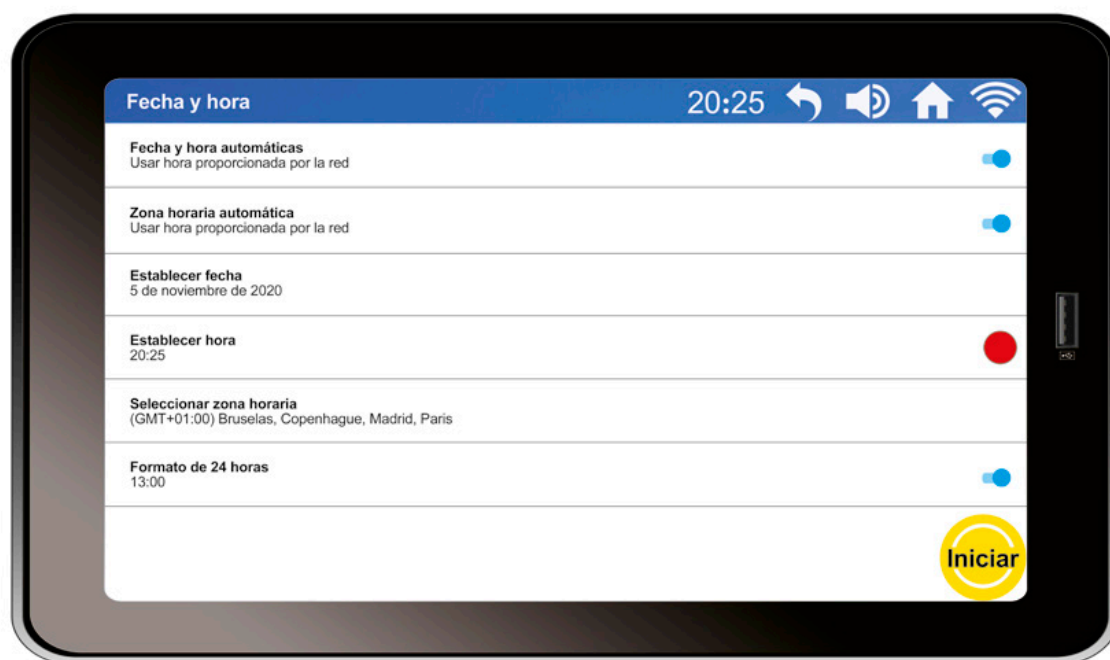
• La fecha y la hora actual se pueden actualizar cuando se conecta a internet.

Cómo ajustar manualmente la hora, la fecha y la dirección:

Pulse este icono



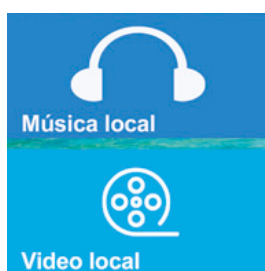
del pronóstico del tiempo para ajustar manualmente los parámetros de fecha y hora.



Explicación detallada de cada control del menú principal

Audio y video local:

Se utiliza para administrar archivos de audio y video en el sistema y en el USB externo:



- Reproduce archivos MP3, APE, MP4, MOV, archivos de formato de audio y video.
- Los archivos de video y audio locales no necesitan estar conectados a la red y se pueden reproducir directamente.
- Intente elegir una música rítmica mientras corre. Es mejor adaptarse al ritmo de la carrera. La música con un ritmo grande cambia fácilmente y tiene un efecto adverso sobre el ritmo de la carrera.
- Intente no ver el video mientras corre, se puede distraer fácilmente, lo que puede ser peligroso.

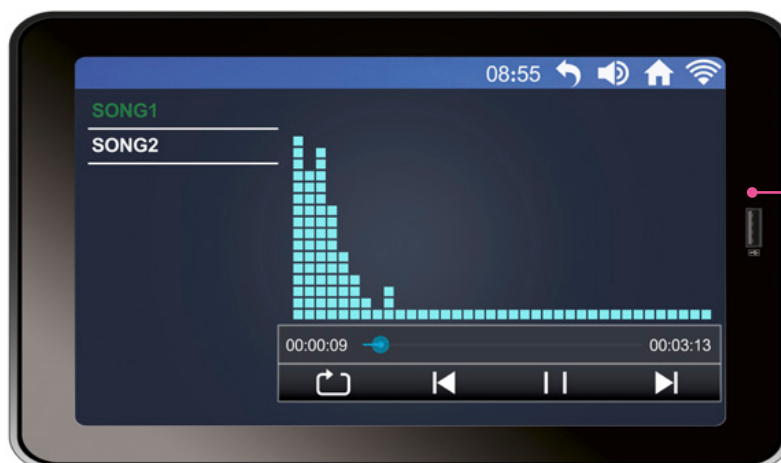


ATENCIÓN

Cómo reproducir audio y video almacenados en un USB: Inserte el dispositivo de almacenamiento USB en su ranura (lado derecho de la pantalla) y reproduzca los archivos de audio y video a través de las operaciones.

Interfaz de música

Pulse el icono  para acceder a la interfaz de música.



Ranura para USB



Deslice el dedo hacia arriba y hacia abajo para buscar el nombre de la canción en la lista de la izquierda.

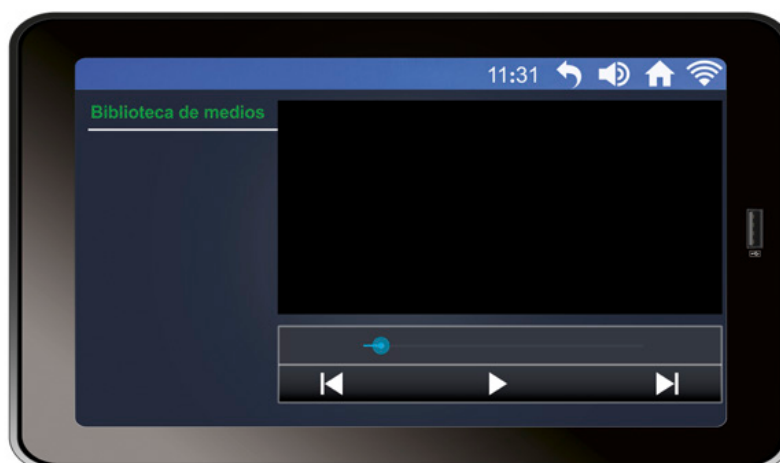


Presione el archivo de la canción para iniciar la reproducción.

Directorio de control			
Canción 1	Verde indica que la canción se está reproduciendo. Blanco indica que la canción está en espera.		
	Empezar a reproducir música.		Reproduce música según la lista de canciones.
	Dejar de reproducir música.		Reproducción aleatoria de la lista de canciones.
	Anterior canción.		Reproduce la música en bucle.
	Siguiente canción.		Mueva la barra hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar el progreso de la música.

Interfaz de video

Pulse el icono  para ingresar en la interfaz de video.









Explicación detallada de cada control del menú principal



Deslice el dedo hacia arriba y hacia abajo para buscar el nombre del video en la lista de la izquierda.



Presione el archivo de video para iniciar la reproducción.

Directorio de control			
	Reproducir el video anterior.		Pulse en el video que se está reproduciendo para reproducirlo a pantalla completa, pulse nuevamente para salir de la pantalla completa.
	Reproducir el siguiente video.		
	Empiece a reproducir el video.		
	Pausar la reproducción del video.		
	Mueva la barra hacia la izquierda o hacia la derecha para cambiar el progreso del video.		








Internet

Conectarse a aplicaciones de terceros.



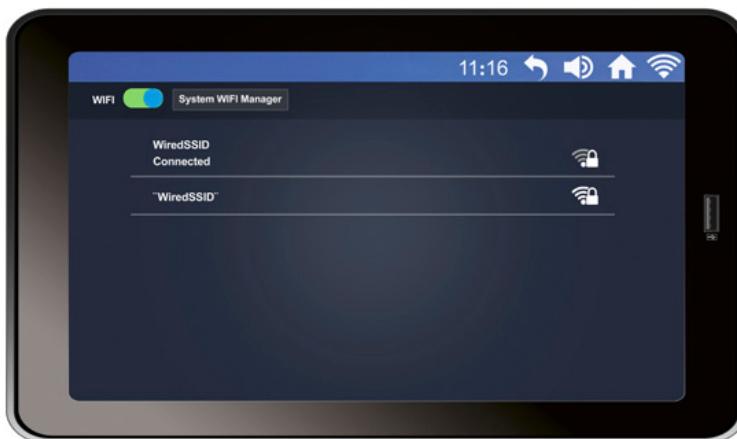
- Debe conectarse a la red WIFI para comenzar.
- Intente no navegar por la página web o ver el video mientras corre, puede distraerse y causar lesiones accidentales, puede comenzar a correr después de configurar el contenido.
- Escuche música relajante durante la carrera para reducir la sensación de aburrimiento durante el ejercicio.

Cómo volver al menú principal y ajustar los parámetros de movimiento cuando se reproduce una aplicación de terceros:


Directorio de control			
	Pulse para ocultar los parámetros de movimiento durante la ejecución.		Pulse para regresar al menú anterior.
	Pulse para indicar los parámetros de movimiento durante la ejecución.		Pulse para ajustar el volumen.
	Pulse para abrir el botón flotante.		Pulse para volver a la página de inicio.
	Pulse para cerrar el botón flotante.		

WIFI

En la interfaz principal, pulse el icono  para acceder a la interfaz WIFI: Busque la señal del router, introduzca la contraseña de este y conéctese.



Limpieza

Pulse el icono  en el menú principal para limpiar la memoria caché y la memoria de la unidad.

Centro de deportes

Cuenta atrás del tiempo, cuenta atrás de las calorías, cuenta atrás de la distancia, cuenta atrás de los pasos, ejercicio, control del pulso cardíaco, modo de pista, carrera real y modo personalizado.



- El tiempo para cada ejercicio debe ser preferiblemente inferior a 60 minutos.
- Durante el ejercicio, si tienes sensación de sudoración sin estar incómodo y además no tiene sensación de falta de aire, la velocidad de carrera seleccionada es la adecuada para usted.

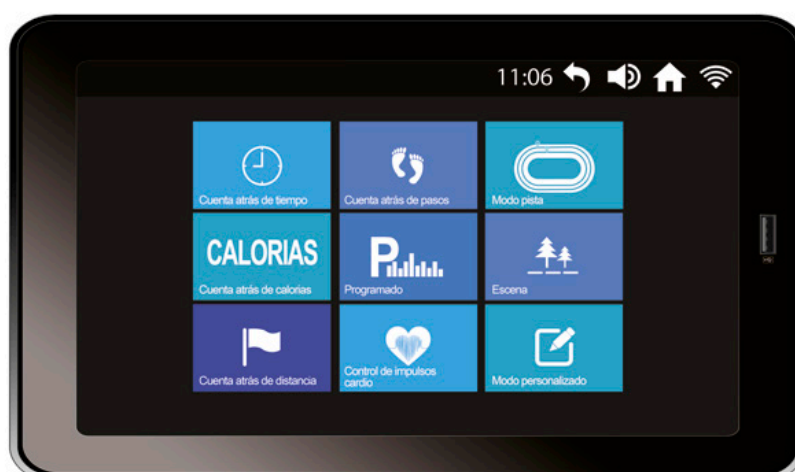
 **ATENCIÓN**

Asegúrese de comprobar si el tirador de seguridad esta correctamente colocado antes de comenzar cualquier ejercicio. Si ocurriera una situación anormal durante la carrera, tire del tirador de seguridad y la cinta de correr desacelerará rápidamente hasta pararse.

Preste atención a su valor de frecuencia cardíaca durante el ejercicio. La Frecuencia cardíaca máxima que un corazón normal puede alcanzar durante un ejercicio físico intenso se puede calcular con la siguiente fórmula: $FC \text{ máxima} = 220 - \text{edad}$. Si es un deportista mayor, este valor (220) debe reducirse un poco más.

Cualquier ejercicio intenso, realicelo entre 30 y 60 minutos después de las comidas.

En el menú principal, pulse el icono  para acceder al centro deportivo.




El usuario puede seleccionar el modo de ejercicio según su propio objetivo deportivo.

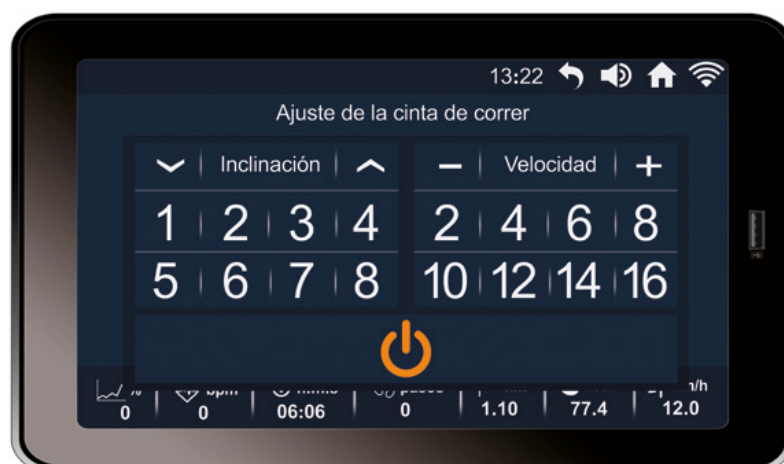
Directorio de control						
						
Cuenta atrás de tiempo	Cuenta atrás de calorías	Cuenta atrás de distancia	Cuenta atrás de pasos	Rutina de ejercicio	Control del pulso cardíaco	Modo pista
						
Ejecución de RealView	Modo personalizado					


Pulse el icono  para entrar en la pantalla del modo pista.




 Una vuelta completa a la pista son 400 metros. Un punto en movimiento nos irá informando porque lugar de la pista estamos corriendo. Cada vez que el punto haga un giro completo a la pista, se añadirá una vuelta al marcador y así sucesivamente.

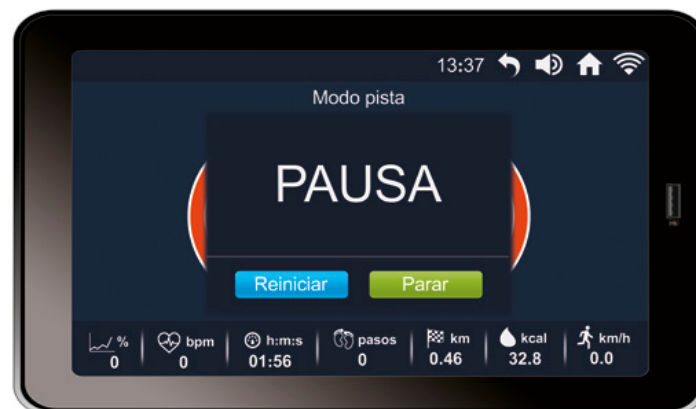
Ajuste de los parámetros de la cinta de correr



1. Pulse en cualquier área de la pantalla para abrir el panel de control de la cinta de correr.
2. Pulse el icono  de la pantalla, la cinta de correr empezará a moverse, seleccione la velocidad deseada. Sin operación en tres segundos, esta ventana flotante se cierra automáticamente.

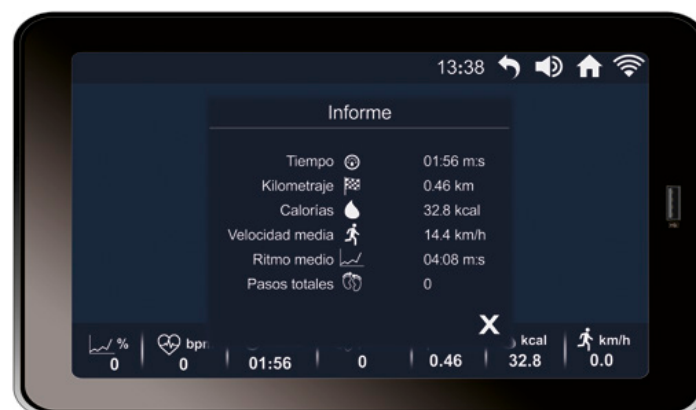
Inicio del modo pista


1. Ajuste los parámetros de movimiento necesarios en la cinta de correr deslizando la pantalla con el dedo, con movimientos hacia arriba o hacia abajo. Presione el botón de inicio, la cinta de correr dará comienzo automáticamente después de "3, 2, 1, GO".
2. Durante el movimiento, la velocidad se puede ajustar con el botón en el panel y/o el botón de la ventana flotante.
3. Ajuste los parámetros de la cinta de correr, si pulsa el icono  la cinta se ralentizará y dejará de funcionar, en la pantalla aparecerá **Reiniciar** y **Parar** para que el usuario elija. Cuando el usuario no ha realizado una selección, pulse en el botón atrás en la esquina superior derecha para volver al menú principal y realizar otras operaciones. Pulse cualquier modo de deporte en la interfaz del centro deportivo. Regresará a la interfaz del modo pista.

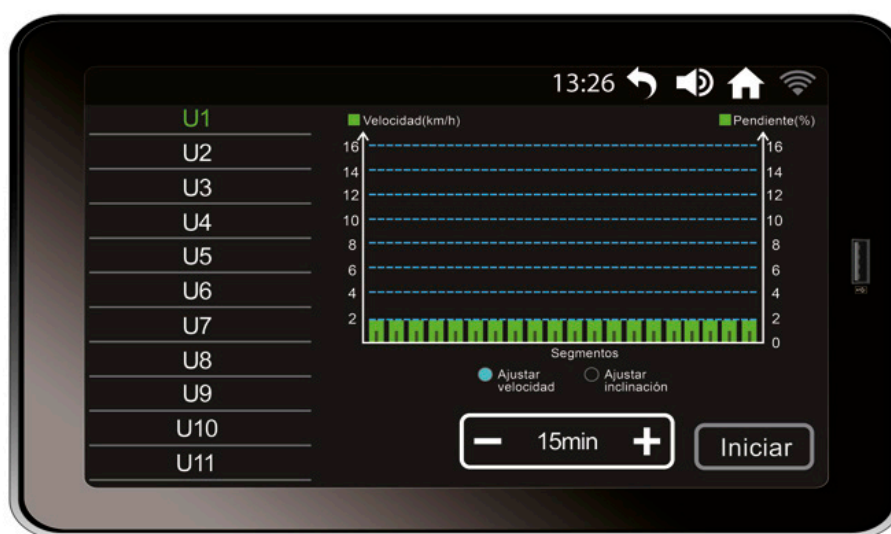


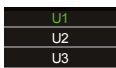
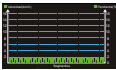




Pulse el icono **Reiniciar** y la cinta se reiniciará a la velocidad más baja.


Pulse el icono **Parar** y la cinta se detendrá apareciendo los datos deportivos actuales.

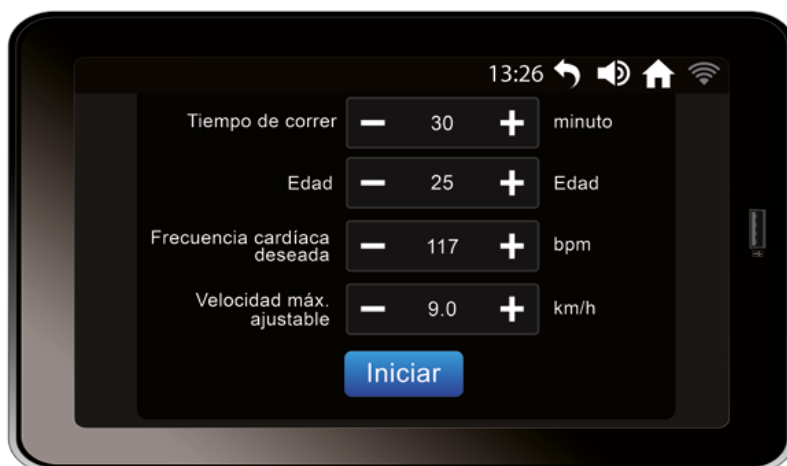


Pulse el icono  para entrar en la página de configuración personalizada.



Directorio de control	
	Lista de programas: U1-U16 incorporado un total de 16 datos de programa para que los usuarios elijan.
	Mapa de coordenadas:  Indica la velocidad de funcionamiento actual.
	Ajustar la velocidad: Pulse en la pantalla en el recuadro "segmentos", deslice el rectángulo hacia arriba o hacia abajo para personalizar la velocidad de carrera actual. Una vez que la configuración del usuario se haya realizado correctamente, los datos del programa de la configuración definida por el usuario se guardarán automáticamente. (Consulte el mapa de velocidad ajustable).
	Tiempo de ajuste: Presione el botón de tiempo más o menos, en la ventana de visualización para establecer el tiempo de ejecución actual.
	Comienzo: Configuración de datos de usuario OK, pulse iniciar, la cinta comienza a funcionar.


Pulse en el icono  para entrar en la página de configuración del control del pulso cardíaco.




El usuario establece los parámetros de acuerdo con sus propias necesidades, hace clic en el botón de inicio y la cinta comienza a funcionar.

Ajuste de los parámetros de la cinta de correr



Cuando el usuario pulsa el icono , la cinta de correr comienza a funcionar, mientras, el usuario puede pulsar el icono "atrás" en la esquina superior derecha para volver a la interfaz principal y realizar otras operaciones. Después de que el usuario seleccione y pulse en cualquier modo de deporte del menú del centro deportivo, volverá a la pantalla de control de pulso cardíaco. Pulse en cualquier área de la pantalla para abrir la ventana flotante de operación para controlar la cinta de correr.

Pulse el icono  en la pantalla, la cinta de correr comenzará a girar. Si no se pulsa ningún icono en tres segundos, esta ventana flotante se cierra automáticamente.




Pulse este icono



para acceder a la página de configuración de la cuenta atrás del tiempo.

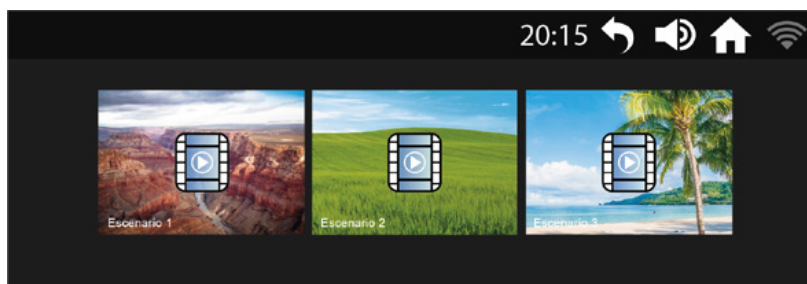


El usuario puede seleccionar el tiempo de ejercicio según las necesidades y el tiempo fijo incorporado. Si desea configurarlo usted mismo, pulse en el icono personalizar y presione el signo más o menos en la ventana para establecer la duración del ejercicio. Una vez que la configuración sea correcta, pulse en el icono  para comenzar el ejercicio.



Pulse el icono de parada, la cinta de correr disminuirá la velocidad, dejará de funcionar y calculará automáticamente los resultados del ejercicio mostrando la interfaz de transcripción correspondiente.

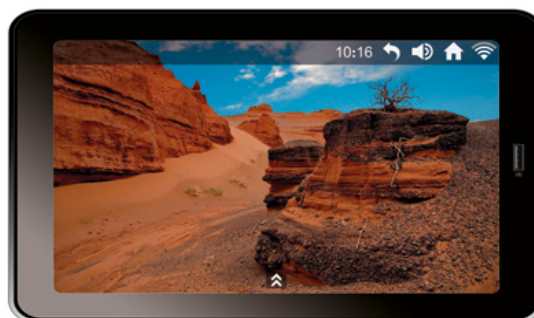
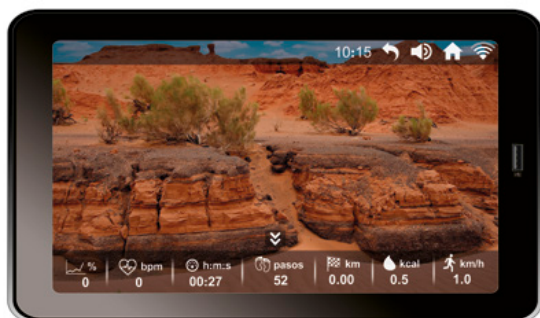
Pulse el icono para acceder en la página de vista real.



Tres tipos de vista real		
Gobi	Pradera	Playa

Vista real en ejecución

1. En la vista real de la interfaz, pulse en el icono para entrar en la página de Gobi.
2. Visualice los parámetros de movimiento durante la ejecución en la parte inferior de la interfaz de ejecución de Gobi, Pulse en el icono para ocultar el parámetro de movimiento inferior y pulse en el icono para mostrar el parámetro de movimiento.

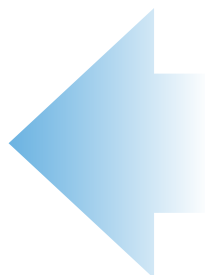
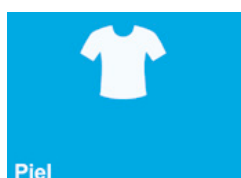


Directorio de control




Ventana flotante: pulse el botón de subir o bajar del menú para mostrar u ocultar el cuadro de flotación del parámetro de movimiento.

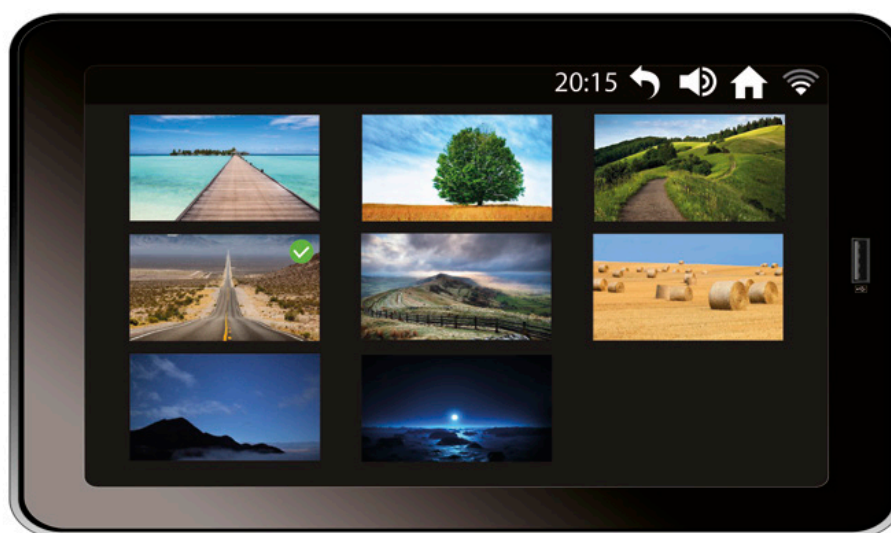
Piel (Skin)



- El sistema incorpora varios tipos de pieles para que los usuarios la cambien según sus preferencias. La unidad no permite descargar nuevas pieles.
- Puede elegir cambiar la piel de fondo de la unidad según sus preferencias.

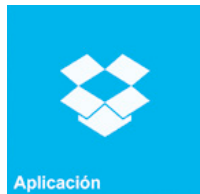
Ajuste de piel

En la interfaz principal, pulse el icono  para entrar en la página de selección de piel, una vez que el usuario lo selecciona, la marca de selección ✓ aparece en la esquina superior derecha, al pulsar "aceptar", se configura en la unidad la piel seleccionada, pulse en la esquina superior derecha para volver a la interfaz principal.



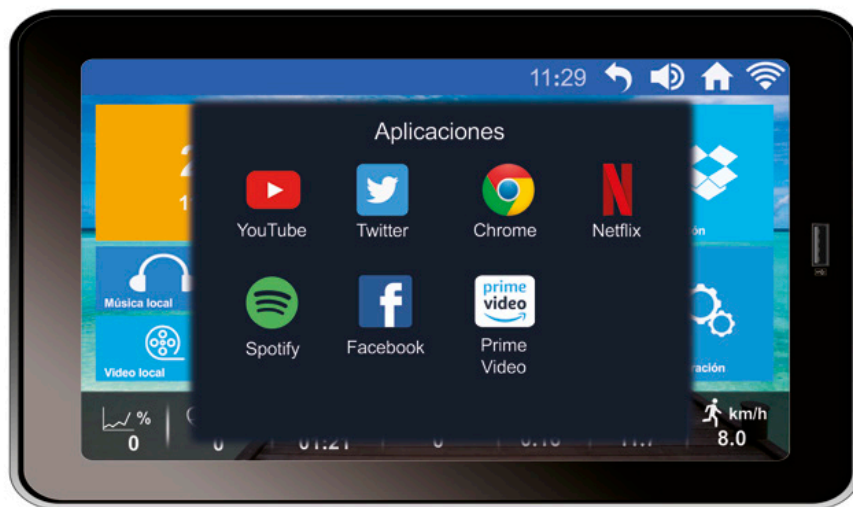
Aplicaciones

Aplicaciones incorporadas: música y vídeo de terceros, internet, redes sociales, noticias y otros cinco módulos funcionales.



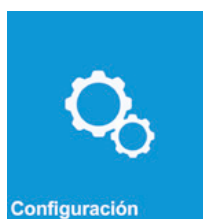
- Los seis módulos funcionales de internet deben estar conectados a la red WIFI.
- Admite la reproducción de archivos en formato de audio y video comunes, como MP3, MP4, MOV, APE, etc.
- Intente no navegar por las páginas web o ver el video mientras utiliza la cinta de correr. Configúrela antes de comenzar su actividad.
- Escuche música relajante durante la carrera para reducir la sensación de aburrimiento durante el ejercicio.

Pulse en el icono  para acceder a la interfaz de entretenimiento.



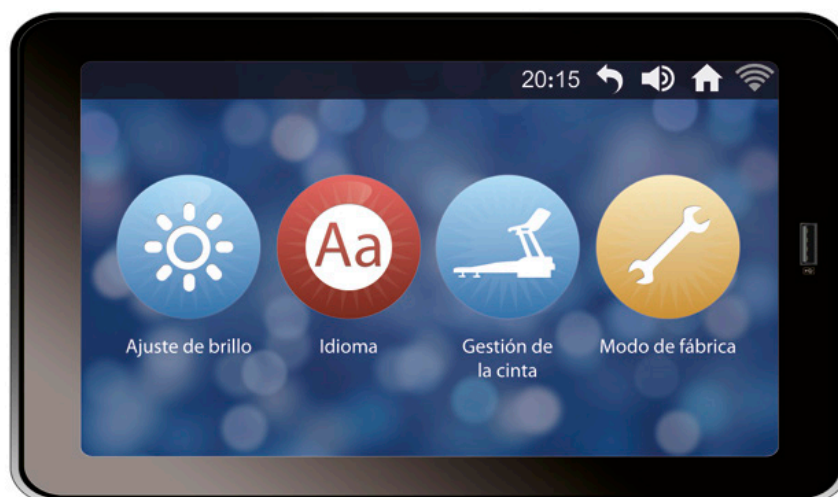
Ajustes

Ajuste de brillo incorporado, selección de idioma, gestión de la unidad, incorpora 4 funciones en el modo de fábrica.



- Este sistema no permite a los usuarios instalar otras aplicaciones para evitar que el sistema de la cinta de correr se bloquee.
- El sistema no permitirá a los usuarios desinstalar las aplicaciones incorporadas.
- Borre periódicamente los datos y la memoria caché de la aplicación.

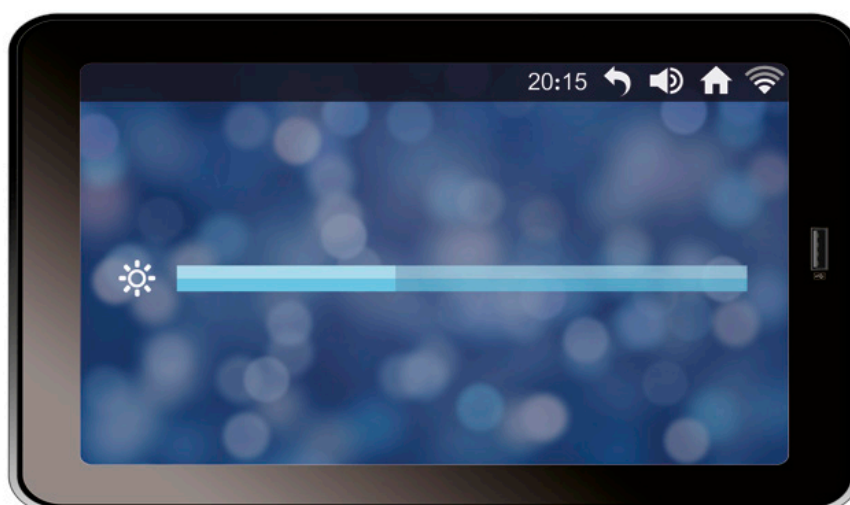
Pulse en el icono  para acceder en la página de configuración del sistema.



Ajuste del brillo

En el menú de configuración, pulse el icono de ajuste de brillo para acceder en la pantalla de la tabla de clasificación.

Deslizar la barra hacia la derecha para aumentar el brillo y hacia la izquierda para disminuirlo.



Gestión de la unidad

En la página de configuración, pulse el icono de gestión de la unidad para entrar en dicho apartado, este muestra el kilometraje acumulado y el número de kilómetros para efectuar el próximo mantenimiento.

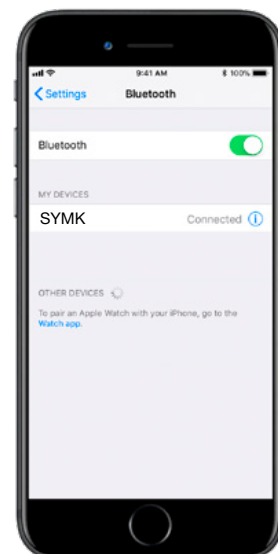


ATENCIÓN

La interfaz de error: Cuando se utiliza la cinta de correr, si hay una anomalía, la interfaz mostrará un mensaje de error y una solución. (Hay algunas excepciones según el modelo).

Conexión de música Bluetooth

Entrada de audio: abra en su teléfono móvil el icono de Bluetooth, busque la música del sistema Bluetooth "SYMK", después de que la conexión sea exitosa, la señal de audio en el teléfono móvil se puede transmitir de forma inalámbrica a los altavoces de la unidad.





Responsabilidad del sistema inteligente Android que incorpora la cinta de correr

1. Se considera que todos los usuarios que utilizan el sistema de cinta de correr inteligente Android han leído este manual detenidamente y están totalmente de acuerdo. Cualquier uso de este sistema en cualquier forma se considera una aceptación voluntaria de las declaraciones relevantes de este manual y del acuerdo de servicio del usuario.
2. El contenido que se reproduce en este sistema, no representa las opiniones de este sistema, ni significa que la empresa esté de acuerdo con sus opiniones o confirme la autenticidad de su contenido.
3. El texto, las imágenes, el audio, el vídeo y otros materiales reproducidos son proporcionados por los usuarios de este sistema, y la autenticidad, la exactitud y la legalidad de la información son responsabilidad del editor de la información. Este sistema no ofrece ninguna garantía ni asume ninguna responsabilidad jurídica.
4. Si el texto, las imágenes, el audio, el vídeo y otros materiales reproducidos por este sistema infringen los derechos de propiedad intelectual u otros derechos de un tercero, la responsabilidad recaerá en el autor o en el propio depositante, y el sistema no será responsable de ello.
5. El sistema no garantiza la exactitud e integridad de los enlaces externos establecidos. Al mismo tiempo, el sistema no asume ninguna responsabilidad por el contenido de las páginas web a las que apuntan los enlaces externos que no están realmente controladas por el sistema.
6. El usuario acepta claramente y está de acuerdo en que los riesgos de utilizar el servicio de red del sistema Android correrán por su cuenta en su totalidad. Todas las consecuencias derivadas del uso del servicio de red del sistema también corren por su cuenta y el sistema no asume ninguna responsabilidad al respecto.
7. Además de los términos de servicio indicados, este sistema no es responsable de ningún accidente, negligencia, daño contractual, difamación, derechos de autor u otras infracciones de la propiedad intelectual y cualquier pérdida causada por el uso indebido de este sistema. Por lo tanto, no asume ninguna responsabilidad legal.
8. El sistema no asume ninguna responsabilidad por la interrupción de los servicios de la red u otros defectos causados por fuerza mayor o por razones fuera del control de este sistema como ataques de hackers, interrupción de la línea de comunicación, etc., que hacen que los usuarios no puedan usar este sistema normalmente.
9. Para cuestiones no cubiertas por esta declaración, por favor consulte las leyes y reglamentos nacionales pertinentes. Cuando esta declaración entre en conflicto con las leyes y reglamentos nacionales pertinentes, prevalecerán las leyes y reglamentos nacionales españoles.
10. El copyright de las declaraciones relacionadas con este sistema y el derecho de modificación, actualización e interpretación final pertenecen a esta empresa de sistemas.



Mantenimiento diario

Ajustar la cinta de correr

1. En los ajustes de la carrera hay dos funciones, el ajuste elástico y el ajuste de la posición central de la cinta de correr. La cinta de correr ha sido ajustada en la fábrica ABANTERA, pero después de ser usada puede desviarse de su posición central, haciendo que el cinturón roce la tira decorativa y la cubierta trasera se dañe, también es normal que la cinta se estire durante su uso. Si la cinta de correr se desliza o no esta suave, se puede ajustar su tensión.
2. ¿Cómo ajustar la cinta de correr?
3. Inserte una llave Allen de 5 mm en el tornillo de ajuste en el lado izquierdo de la cinta de correr y gire la llave 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj para ajustar el rodillo trasero y apretar así la cinta de correr.
4. Repita el paso 1 para ajustar el tornillo de la derecha. Asegúrese de que el tornillo de ajuste gire a la misma distancia de modo que el rodillo trasero se ajuste paralelo al marco.
5. Repita los pasos 1 y 2 hasta que la cinta de correr no resbale.
6. Tenga en cuenta que la cinta de correr no se puede ajustar con demasiada fuerza, ya que esto la dañaría, aumentaría la presión de los rodillos delanteros y traseros, causaría daños a los cojinetes de los rodillos y produciría un sonido anormal u otros problemas. Si desea reducir la tensión de la cinta de correr, por favor, invierta el giro de la llave en sentido contrario a las horas del reloj, los lados izquierdo y derecho deben girar igual.

Ajustar la banda de rodadura al medio

1. Cuando se utiliza una cinta de correr, debido a las diferentes fuerzas que utilizan los dos pies al correr, la presión sobre la banda de rodadura se desequilibra, haciendo que la banda de rodadura se desvíe del centro, esta desviación es normal cuando nadie está corriendo, pero cuando el usuario sube a ella esta regresa nuevamente al centro. Si no puede volver al centro, debe ajustar nuevamente la banda de rodadura al centro.
2. ¿Cómo ajustar la banda de rodadura al centro? Haga girar la banda de rodadura a una velocidad constante de 6 km/h sin carga. Observe la distancia desde la banda de rodadura a las barras laterales izquierda y derecha, si se desvía hacia la izquierda, use una llave Allen y gire el tornillo izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, si se desvía hacia la derecha, use una llave Allen y gire el tornillo derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, si la cinta de correr todavía no está en el medio, repita los movimientos anteriores hasta que se ajuste al centro.
3. Después de ajustar la banda de rodadura al centro, ajustar la velocidad a 1 km/h y observar la desviación de la banda de rodadura, si aun así sigue habiendo desviación, repita los pasos de ajuste nuevamente.

¡Cuidado! ¡No apriete demasiado el tambor! ¡Esto causará daños permanentes en los cojinetes! Si los pasos anteriores no funcionan, necesita apretar la correa de transmisión de nuevo.

Ejercicios de calentamiento y estiramiento

Puntos a tener en cuenta antes del ejercicio

- Un plan de ejercicio exitoso debe incluir ejercicios de calentamiento, aeróbicos y relajantes. La cantidad de ejercicios debe ser de al menos de dos o tres veces a la semana, al principio haga ejercicio con un día de descanso entre medias y después de dos meses, puede aumentar la cantidad de ejercicios semanales.
- El calentamiento antes del ejercicio es una parte muy importante. Caliente antes de cada ejercicio. El calentamiento moderado puede preparar su cuerpo para un ejercicio más intenso, ya que el calentamiento puede ayudar a que los músculos se calienten y estiren, mejorando la circulación sanguínea, el pulso y enviando más oxígeno a los músculos antes del ejercicio.

Puntos a tener en cuenta después del ejercicio

- Sino realizamos un buen proceso de estiramiento después de la realización de un ejercicio, la tensión muscular y la elasticidad disminuirán, la presión arterial aumentará. Los factores inflamatorios locales y la recuperación de la fatiga se ralentizará, sobrecargando así de fatiga los músculos, causando posiblemente dolor, sensación de cansancio y en ocasiones graves lesiones.

Calentamientos antes del ejercicio

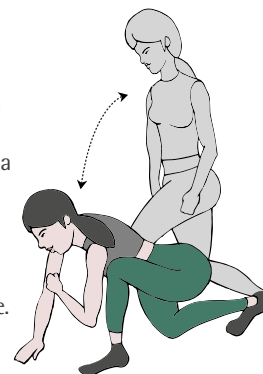
Pasos verticales

Para estirar los músculos coloque la espalda recta al principio, con los brazos a ambos lados del cuerpo. De un paso adelante, levante la rodilla izquierda y a continuación derecha a intervalos, levante los brazos hacia arriba, y avance 20 pasos cada serie, repita 10 series y descanse durante 1 minuto entre series.



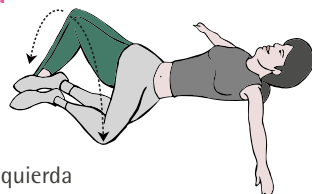
Agáchese y doble los codos hasta el empeine

Con el pie izquierdo de un paso adelante con una sola pisada en forma de gran zancada, mientras mantiene la rodilla derecha separada del suelo, la mano derecha toca el suelo y el codo izquierdo se apoya en el empeine izquierdo. Quite su mano izquierda de su pie izquierdo y apóyelos seguidamente en el suelo, adelante el pie derecho para levantarse. Repita esta serie 10 veces con cada pierna.



Palmo de la cadera

Túmbese de lado, con las rodillas dobladas, los pies en el suelo y los brazos extendidos a ambos lados. Gire hacia la izquierda manteniendo las piernas dobladas hasta la rodilla izquierda toque el suelo y luego gire hacia la derecha hasta que la rodilla derecha toque el suelo. Repita esta serie 10 veces en cada lado.



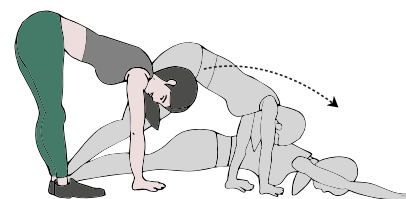
Tramo

Esta acción puede estirar los músculos del torso y la espalda. Túmbese sobre el lado izquierdo de su cuerpo con las piernas juntas, rodillas dobladas en un ángulo de 90°, coloque una toalla entre las rodillas y estire los brazos hacia adelante, después, manteniendo las rodillas y los glúteos quietos, gire el torso y el brazo derecho hacia atrás para tratar de que su hombro derecho toque el suelo, manténgase quieto, exhale durante 2 segundos y después vuelva a la posición inicial. Repita esta serie 10 veces en cada lado.



Caminando con ambas manos

Estire las piernas, agáchese y apoye las manos en el suelo. Meta la barriga y mueva las manos hacia adelante, en este momento las piernas aún no se pueden flexionar, ambas manos están en el suelo de algunos pasos hacia adelante con las manos hasta tocar el suelo con el torso sin que se flexionen las rodillas este ejercicio ejercitará los isquiotibiales, la espalda, los glúteos y los músculos de la pantorrilla. Repita esta serie 10 veces.

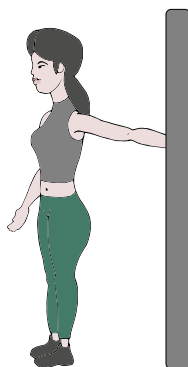


EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

Estiramientos después del ejercicio

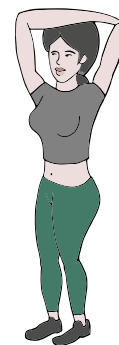
Extensión escapular

Este es un ejercicio de estiramiento simple y efectivo, especialmente para estirar los músculos alrededor de la articulación del hombro. Póngase de pie con los pies a la anchura de las caderas, doble ligeramente las rodillas, mueva la mano izquierda sobre el cuerpo, doble ligeramente los codos y fije la mano derecha en la posición del codo izquierdo, después incline el brazo izquierdo hacia su cuerpo hasta que sienta que los músculos de sus hombros se tensan. Repita esta serie 10 veces con ambas manos.



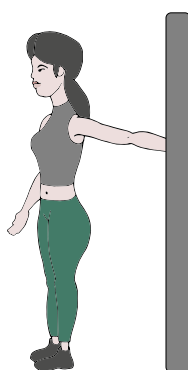
Extensión de tríceps

Doble el brazo izquierdo detrás de la cabeza, sostenga el codo izquierdo con la palma de la mano derecha, aplique una ligera presión, tire del codo izquierdo hacia la derecha tanto como sea posible, y sienta el estiramiento del tríceps detrás del brazo izquierdo. Repita esta serie 10 veces con ambos brazos.



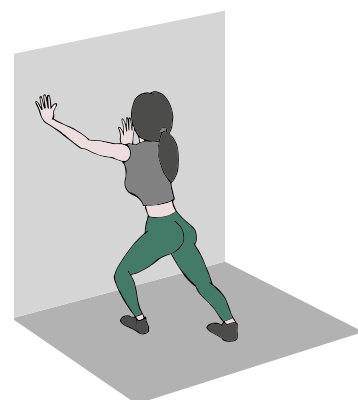
Extensión de pecho

Esta acción se realiza principalmente para estirar los músculos del borde superior del pecho, lo que puede relajar los músculos y aumentar la suavidad. Póngase de pie junto a un soporte vertical estable, después de colocar una mano en el soporte, mantenga la parte superior del brazo y el hombro en el mismo plano. Lentamente empuje el cuerpo hacia adelante hasta que los músculos del pecho se sientan estirados. Repita esta serie 10 veces con ambas manos.



Extensión de la pantorrilla

Colóquese enfrente de una pared. Apoye ambas manos en la pared y tome una postura con una gran zancada como se muestra en la imagen. Empuje la pared con sus manos, y separe los pies hasta la anchura de las caderas. Mantenga la rodilla izquierda un poco flexionada directamente sobre el pie, sin girarla hacia los lados, los músculos de la pantorrilla derecha deben de estar tensos. Repita esta serie con ambas piernas.



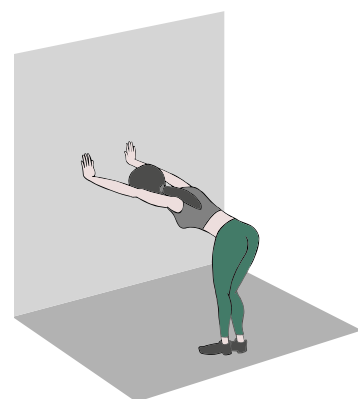
Estiramiento de cuádriceps

Con un pie firmemente puesto en el suelo, flexione la otra pierna y coja el pie hacia atrás con la misma mano que el pie seleccionado, apoye suavemente el tobillo sobre su glúteo. Durante el ejercicio, la parte superior del cuerpo se endurecerá y los músculos de la pierna ligeramente flexionada se estirarán y relajarán. Repita esta serie 10 veces con ambas piernas.



Estiramiento de los músculos de la espalda

Con los pies juntos inclínese hacia adelante manteniendo una distancia de un metro entre la superficie de apoyo y sus caderas, formando un ángulo recto entre la articulación de la cadera la altura de los hombros, los brazos estirados y la cabeza. Mantenga esta posición durante 10 segundos y repita esta serie 10 veces.





Garantía y límite de responsabilidad

La cinta de correr SA10TNZ1000 cuenta con una garantía de 2 años. Deben ser observadas todas las indicaciones y recomendaciones de uso, así como la normativa local pertinente. Toda la información proporcionada en estas instrucciones de instalación y funcionamiento tienen en cuenta las regulaciones específicas aplicables, los avances tecnológicos a disposición y nuestros amplios años de experiencia. Las imágenes incluidas en este manual tienen como objetivo favorecer una comprensión básica y pueden variar respecto al diseño real de la unidad.

La instalación, puesta en marcha y mantenimiento de la unidad corre exclusivamente a cargo de personal cualificado. El personal en cuestión está debidamente informado de las tareas específicas que se le encomiendan y de posibles riesgos en caso de uso o comportamiento inadecuados. Gracias a su entrenamiento técnico, conocimientos y experiencia, así como conciencia de las regulaciones específicas aplicables, la persona cualificada está en condiciones de instalar, poner en marcha y realizar labores de mantenimiento de la unidad.

No se aceptarán reclamaciones al respecto. ABANTERA no acepta la responsabilidad por daños causados por o derivados de:

- La no observancia de la información proporcionada en estas instrucciones de uso y seguridad.
- Un uso no en concordancia con la finalidad de la cinta de correr.
- Una instalación incorrecta o defectuosa.
- Un uso o mantenimiento inadecuados.
- El uso de componentes que no sean originales.
- Incumplimiento de las estipulaciones sobre trabajos de sustitución o reparación.
- Modificaciones no autorizadas de carácter técnico o mecánico.



Seguridad, negligencias y pérdida de garantía

- Antes de usar la unidad **SΛ10TNZ1000** lea este manual del usuario y guárdelo en un lugar seguro para futuras consultas.
- Conecte la unidad sólo a la corriente alterna con voltaje de acuerdo con la etiqueta de clasificación.
- No utilice la cinta de correr en exteriores o estancias inadecuadas, ya que puede ser peligroso y provocar daños graves a la unidad o a usted mismo.
- Si la unidad presenta algún tipo de daño o presenta cualquier desperfecto, desenchúfela de la corriente y no vuelva a utilizarla.
- Las reparaciones de la unidad **SΛ10TNZ1000** deben ser realizadas únicamente por personal cualificado o autorizado por **ABANTERA**. Un trabajo de reparación inadecuado o realizado por personal no autorizado, puede causar un peligro considerable a la unidad o al usuario.
- No coloque la cinta de correr junto a un radiador de calefacción o cualquier otro punto de calor.
- Evite que se acerquen otras personas a la cinta de correr, mientras esté funcionando, podrían producirse accidentes.
- Coloque la cinta de correr en un lugar amplio.
- Utilice la cinta de correr únicamente cuando esté completamente ensamblada.
- No coloque el cable de alimentación debajo de alfombras y no los cubra con tapetes.
- No utilice la unidad **SΛ10TNZ1000** donde haya gases o vapores combustibles, de igual forma, no utilice químicos para su limpieza.
- No bloquee la banda de rodadura, tampoco permita que objetos extraños entren en esta, esto puede causar graves daños a la unidad.
- No exponga la unidad a la lluvia, no la utilice cerca del agua, no la utilice en baños, lavabos ni cualquier otro lugar húmedo.
- No se siente, no coloque objetos de ningún tipo encima de la unidad.
- Nunca coloque la unidad contra la pared u otros productos ya que debe de haber al menos 1 metro de espacio libre en cada una de sus partes.
- El producto está limitado al uso doméstico normal, este modelo **SΛ10TNZ1000** no es un producto profesional o semiprofesional.



Declaración de certificados

ESTE DISPOSITIVO CUENTA CON LAS SIGUIENTES CERTIFICACIONES
DE MÁXIMA CALIDAD A NIVEL INTERNACIONAL





MANUALE UTENTE

Sommario

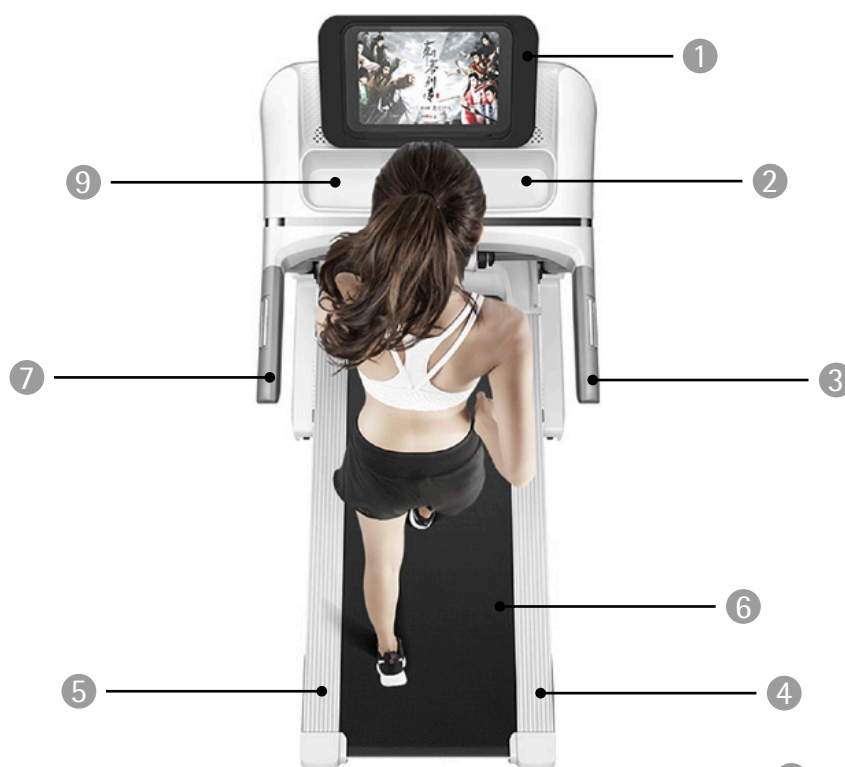
Parte 1

Contenuto della confezione	85
Avvertenze di sicurezza	88
Installazione	90
Utilizzo dello schermo touchscreen	94

Parte 2

Manutenzione giornalera	113
Esercizi di warm up e stretching	114
Garanzie e limitazione di responsabilità	116
Sicurezza, negligenze e perdita della garanzia	117
Dichiarazione di conformità	118

Contenuto della confezione




- ① Schermo
- ② Vassoio 1
- ③ Corrimano
- ④ Bordi antiscivolo
- ⑤ Bordi antiscivolo
- ⑥ Nastro scorrevole
- ⑦ Corrimano
- ⑧ Chiave di sicurezza
- ⑨ Vassoio 2
- ⑩ Cintura massaggiante
- ⑪ Motore massaggio
- ⑫ Manipolo massaggio



CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Elenco degli accessori del prodotto

Nome	Immagine	Quantità
Tapis roulant		1
Motore di massaggio		1
Cintura massaggiante		1
Istruzioni		1
Chiave di sicurezza		1
Attrezzi e viteria		1
Olio di silicone		1



CONTENUTO DELLA CONFEZIONE

Specifiche tecniche del prodotto

Categoria	Impostazioni
Colore	Bianco
Peso netto	38,5 kg
Nastro scorrevole	400 x 1200 mm
Dimensioni piegato	815 x 690 x 1325 mm
Dimensioni aperto	1520 x 690 x 1250 mm
Potenza massima	1,5 CV
Intervallo di velocità	de 0,8 km/h a 12 km/h
Peso massimo dell'utente	110 kg

IMMAGINE DEL DISPOSITIVO SANTN1000



Avvertenze di sicurezza

Per garantire la massima sicurezza, leggere attentamente le istruzioni contenute nel presente manuale prima di iniziare a installare e utilizzare il dispositivo. Conservare il manuale per future referenze.

ABANTERA non assume alcuna responsabilità per danni legati ad un uso improprio.



ATTENZIONE

1. Prima di cominciare ad allenarsi con questo dispositivo tenga dovuto conto della sua forma fisica, faccia un riscaldamento adeguato e si assicuri di configurare l'oggetto nelle funzionalità più adatte alle sue condizioni. Un allenamento inadeguato o eccessivo è dannoso per la salute.
2. Il dispositivo non è progettato per l'impiego da parte di bambini. È vietato l'utilizzo a persone con carenze fisiche o psichiche, salvo sotto la supervisione o indicazioni della persona responsabile della sua sicurezza. I bambini devono usare il dispositivo sotto la tutela di un adulto, e non si deve permettere loro di giocare o manipolare il dispositivo **SANTINI1000**.
3. Il prodotto è progettato per un utilizzo domestico, non è adatto all'utilizzo in un ambito professionale né per scopi medici o di riabilitazione fisica.
4. Se il cavo di alimentazione è danneggiato dovrà essere sostituito da ABANTERA o da personale di assistenza tecnica qualificato, per prevenire eventuali incidenti.
5. Prima di iniziare a utilizzare verifichi tutti i componenti e controlli che le viti e i dadi siano correttamente serrati.
6. Quando si alleni con il tapis roulant, indossi abbigliamento comodo e stretto, che non rischino di incastrarsi nel dispositivo. Non permettere che i bambini o animali domestici giochino in prossimità del tapis roulant, per prevenire eventuali incidenti.
7. Posizioni il tapis roulant su una superficie piana, pulita e livellata. Si assicuri che non vi siano oggetti spigolosi in prossimità. Non posizionare il tapis roulant vicino a sorgenti d'acqua o calore.
8. Se si prevede di non utilizzare il dispositivo per un lungo periodo di tempo, lo conservi adeguatamente al riparo dalla luce e dall'umidità.
9. Non permettere a più di una persona alla volta di usare il tapis roulant.
10. L'informazione fornita dallo schermo di frequenza cardiaca è un parametro indicativo, ovvero un dato di riferimento che non può essere utilizzato come dato clinico.
11. La chiave di sicurezza è un dispositivo di interruzione che agisce bloccando il funzionamento del prodotto in caso di emergenza. Tenga abilitata la chiave di emergenza anche quando il dispositivo non è in uso, per prevenire eventuali danni a bambini o persone non adatte all'utilizzo dell'apparecchio.
12. In caso di situazione di emergenza, come l'impostazione di una velocità incorretta o eccessiva, tirare la chiave di sicurezza all'ingiù per attivare il bloccaggio di sicurezza del dispositivo. Aggrapparsi ai corrimani, saltare dal tapis roulant e posizionare i piedi nei bordi a destra e a sinistra.
13. Prima di iniziare ad utilizzare il dispositivo si assicuri di posizionarlo a una distanza di sicurezza di 2000 mm x 1000 mm dietro e su ogni lato.
14. Utilizzi gli accessori originali forniti da ABANTERA. La sostituzione senza consenso della autorità competente comporta la perdita della garanzia.
15. Questo è un prodotto di livello HC, con un peso massimo dell'utente di 110 kg.



AVVERTENZE DI SICUREZZA



AVVERTENZE

1. Posizioni il tapis roulant in prossimità di una presa elettrica.
2. Attacchi il cavo di alimentazione alla corrente in maniera diretta e non permetta che vi si stacchi.
3. Per evitare eventuali danni, utilizzi un alimentatore approvato.
4. Se l'alimentatore non è compatibile con la presa elettrica non lo modifichi da solo. Si rivolga a un professionista elettricista.
5. Utilizzi una presa elettrica con una tensione di 220-240V.
6. Non permetta che il cavo di alimentazione entri in contatto con il rullo del nastro. Non lo posizioni sul tapis roulant e non lo utilizzi se rileva un danno.
7. Stacchi l'alimentatore della corrente prima della pulizia o manutenzione dal dispositivo.
8. Preghiamo di controllare ogni parte minuziosamente prima di iniziare ad utilizzare il tapis roulant.
9. Non utilizzare il dispositivo all'aria aperta, in situazioni di eccesso di umidità o esposizione alla radiazione solare.
10. Spenga il dispositivo e stacchi l'alimentatore quando non lo si utilizzi.
11. Per garantire la sicurezza, l'alimentatore del dispositivo deve venire collegato a una presa con messa a terra.

Installazione

Istruzioni di installazione multifunzione

1. Tolga il prodotto dalla scatola di imballaggio (**immagine 1**), dopo alzi la base dello schermo e i montanti (**immagine 2**), fissando con le viti M8x40 e M8x15 entrambi i montanti a destra e a sinistra (**immagine 2**). Di seguito, collochi i coperchi corrispondenti sui fori delle viti sia nel montante destro sia nel sinistro.



Immagine 1



Immagine 2

2. Proceda a fissare la base dello schermo ai montanti verticali con le viti M8x15. Per serrare tutte le viti installate si necessita di una chiave a brugola. Le viti utilizzate per fissare i coperchi su entrambi i montanti dovranno avere delle misure 4,2 x 16. Sul laterale, ritiri per prima le tre viti del motore di massaggio e proceda a fissarli nell'estremo superiore della base.



Immagine 3



Immagine 4

Assemblaggio di altri componenti

1. La chiave di sicurezza viene posizionata sulla relativa zona gialla.
2. La cintura di massaggio può venire appesa a entrambi i manipoli del motore di massaggio.
3. È concluso il processo di montaggio (immagine 5).



Immagine 5

Istruzioni di funzionamento della multifunzione di massaggio

Se desidera utilizzare il motore di massaggio, deve per primo collegare il cavo di alimentazione alla corrente. In piedi davanti al dispositivo, attacchi un estremo della cintura nel manipolo di massaggio, poi giri intorno con la cintura all'area che desidera massaggiare e lo attacchi all'altro manipolo di massaggio, come raffigurato dall'immagine 6. Torni indietro e adatti la cintura di massaggio fin quando non risulta ben stretta nella zona che voglia farsi massaggiare, prema il pulsante del motore di massaggio. La spia di accensione si accenderà e verrà avviato il massaggio.



ATTENZIONE

Per sicurezza, quando utilizzi il motore di massaggio si assicuri di collegare il cavo di alimentazione a una presa con messa a terra.

Consiglio:
Non utilizzi il motore di massaggio e il tapis roulant allo stesso tempo.



Immagine 6

- Posizioni il tapis roulant su uno spazio aperto ed orizzontale.
- Lo colleghi alla corrente, accenda il dispositivo con il tasto nella sua parte bassa: si accende la spia di accensione e suona il campanello.
- Verifichi che non vengano visualizzati dati anomali sullo schermo. Si metta in piedi sui bordi antiscivolo prima di iniziare l'allenamento, per evitare eventuali cadute.
- Posizioni la chiave di sicurezza sul relativo posto nella base, attacchi la pinza di sicurezza alla sua maglietta e acceda normalmente alla modalità manuale.

Istruzioni di funzionamento dei tasti manuali

START/STOP: Il tapis roulant può essere acceso o spento in qualsiasi momento spostando il pulsante all'insù o all'ingiù, quando il dispositivo è in funzionamento e il sistema di sicurezza è attivo. Se viene avviata la modalità manuale il tapis roulant inizia a funzionare alla velocità più bassa.



SPEED +/-: Per aumentare o diminuire la velocità del tapis roulant sposti il pulsante all'insù o all'ingiù.

Utilizzo durante il funzionamento:

- Quando premuto il pulsante STOP durante l'allenamento, il dispositivo rallenterà la velocità fino a fermarsi.
- I dati delle pulsazioni verranno rilevati sullo schermo in circa 5 secondi dopo l'utente abbia appoggiato entrambi le mani sui sensori di frequenza cardiaca.
- Il trucco per un buon allenamento è quello di fare esercizi di rilassamento prima di iniziare e fermarsi progressivamente dopo l'esercizio.
- In generale, un'atleta cammina lentamente per 5 minuti, poi corre o cammina veloce e finalmente corre lentamente per 5 minuti prima di fermarsi.

SPIEGAZIONE:

Quando comincia ad allenarsi, imposti una velocità bassa e cammini per 5 minuti. Questo stato precedente di camminata è seguito da un aumento progressivo della velocità del tapis roulant. Quando la velocità è impostata a 5 o 6 può camminare oppure correre, il corpo si adatterà al relativo stato e potrà allora aumentare o diminuire la velocità a seconda delle sue necessità. Alla fine dell'allenamento, imposti una velocità più bassa e la riduca progressivamente per un tempo di 5 minuti, lasciando che il corpo si adatti alla fine dell'esercizio.

**ATTENZIONE**

Di solito, è raccomandato un ciclo di allenamento di 30 minuti agli atleti normali. Ogni ciclo di esercizi non deve superare i 60 minuti, poiché un allenamento troppo prolungato può causare fatica eccessiva o lesioni.

Monitoraggio di frequenza cardiaca mentre corre:

- Si prega di non scendere dal tapis roulant subito dopo la corsa. Quando corre il flusso sanguigno è concentrato principalmente nelle estremità inferiori. Una contrazione ritmica dei muscoli può favorire il ritorno del sangue al cuore. Tuttavia, se si ferma immediatamente dopo la corsa l'effetto di questa contrazione scompare improvvisamente e la velocità del sangue che ritorna al cuore è ridotta, il che può causare un apporto insufficiente di sangue al cervello. In situazioni gravi, potrebbe anche causare ulteriori sintomi di shock.

Il tapis roulant ha una funzione di monitoraggio della frequenza cardiaca:

- Tramite il dato della frequenza cardiaca, può valutare se dovrebbe fermare la corsa. Si assicuri di appoggiare entrambi le mani sui sensori, i dati della frequenza cardiaca verranno visualizzati in circa 5 secondi. Il tapis roulant calcolerà automaticamente la frequenza cardiaca durante l'esercizio. In genere, se essa rimane al di sotto di 120, si può considerare che l'allenamento sta procedendo adeguatamente.

Schermo di inizio veloce:

- Sposti il pulsante e metta la chiave di sicurezza nella sua relativa posizione sul pannello.
- Dopo l'avvio, lo schermo visualizza l'interfaccia principale.
- Prema il pulsante "start" sul pannello. Il tapis roulant inizierà a funzionare alla velocità più bassa. Prema il pulsante di velocità per impostare la velocità desiderata.

Utilizzare durante il funzionamento:

- Quando premuto il pulsante STOP durante l'allenamento, il dispositivo rallenterà la velocità fino a fermarsi.
- Il trucco per un buon allenamento è quello di fare esercizi di rilassamento prima di iniziare e fermarsi progressivamente dopo l'esercizio.
- In generale, inizi camminando lentamente per 5 minuti, poi corra o cammini veloce e finalmente rallenti progressivamente la velocità per 5 minuti prima di fermarsi.





Utilizzo dello schermo touchscreen

Interfaccia di visualizzazione dello schermo

L'interfaccia principale è divisa in nove moduli funzionali: previsioni del tempo, audio e video locali (audio locale, video locale), internet (app video di terze parti integrata), connessione Wi-Fi, cestino, impostazioni di layout, applicazioni e impostazioni del centro sportivo (conto alla rovescia del tempo impostato, conto alla rovescia delle calorie, conto alla rovescia della distanza, conto alla rovescia dei passi, controllo del programma, controllo della frequenza cardiaca, modalità pista, movimento della scena, personalizzato).






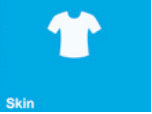





- Svuoti il dispositivo regolarmente.
- Cerchi di non utilizzare applicazioni di terze parti. Quando lo faccia, utilizzi per primo il tasto di ritorno.
- Restrizioni Wi-Fi: il prodotto non può essere collegato a una rete che richieda la verifica del sito web.

Icona	Funzione	Icona	Funzione
20:23	Visualizzazione dell'ora: visualizza l'ora.		Volume regolabile: Principal-mente per la riproduzione di mu-sica e video.
	Tasto di ritorno: Torni indietro alla schermata precedente (tranne nell'interfaccia principale).		Pulsante Home: La riporta all'interfaccia principale da qualsiasi menu precedente.
	WIFI: Per verificare se il sistema è collegato alla rete WiFi o per collegarlo.		

UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN

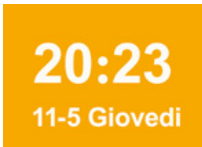
Spiegazione dettagliata dei moduli sull'interfaccia principale

Icona	Funzione	Icona	Funzione
	Previsioni meteo: Per visualizzare l'ora e il tempo correnti nella tua posizione.		Audio e video locali: Utilizzati per gestire file audio e video sul sistema e sull'USB esterno.
	Internet: Applicazione di terze parti integrata.		WIFI: Connessione internet.
	Svuota Cache: Svuotare del cache di sistema con un click.		Skin: può modificare l'aspetto dello sfondo dello schermo in base alle tue preferenze.
	Impostazioni: Regolazione integrata di luminosità, selezione della lingua, gestione del dispositivo, modalità di fabbrica con quattro funzioni.		Applicazioni: app musicale di terze parti integrata, app video di terze parti, internet, social network e notizie.
	Centro sport: 9 funzionalità incorporate: conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia delle calorie, conto alla rovescia della distanza, conto alla rovescia dei passi, esercizi, controllo di frequenza cardiaca, modalità pista, gara reale, modalità personalizzata.		

Spiegazione dettagliata delle funzioni

Previsioni meteo:

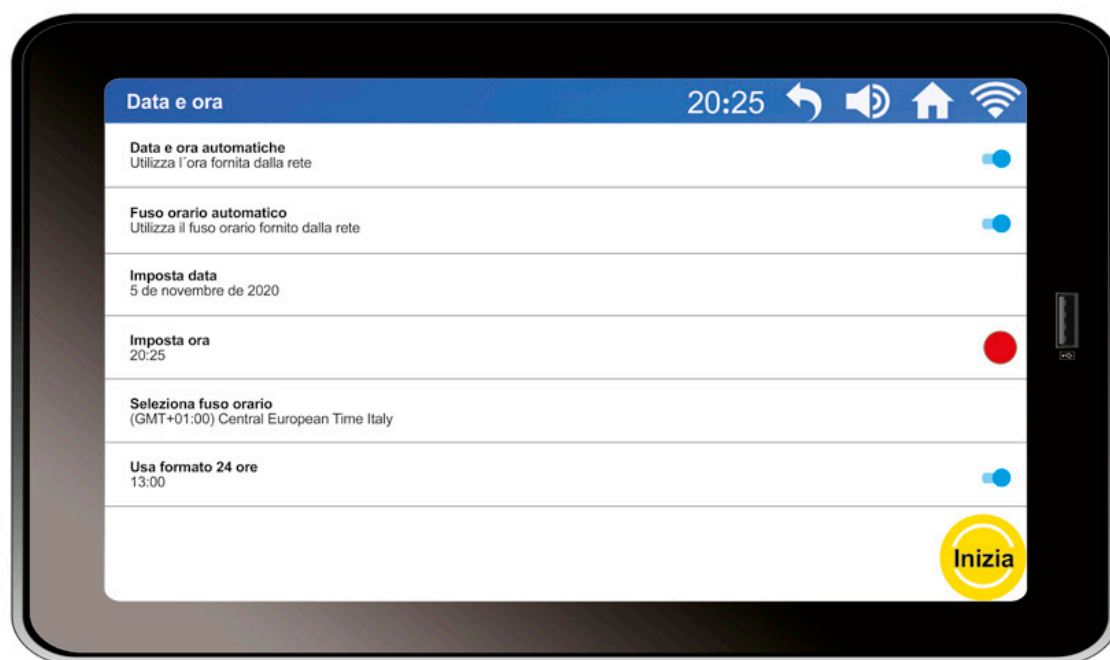
Utilizzato per impostare l'ora corrente e il clima locale.



- L'utente può impostare manualmente la data e l'ora correnti.
- La data e l'ora correnti vengono aggiornate quando il dispositivo si connette a internet.

Come impostare manualmente l'ora, la data e l'indirizzo:

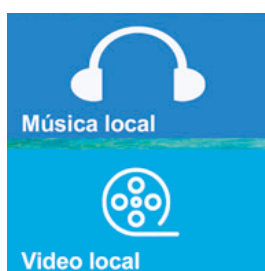
Prema l'icona  delle previsioni meteo per modificare manualmente i parametri di data e ora.



Spiegazione dettagliata dei moduli sull'interfaccia principale

Audio e video locali:

Utilizzato per gestire i file audio e video sul sistema e USB esterno:



- Riproduce i file audio e video in formato MP3, APE, MP4, MOV.
- I file audio e video non devono essere collegati alla rete, possono essere riprodotti direttamente.
- Scegli preferibilmente una canzone ritmica, che si adatti alla velocità della corsa. La musica a ritmo lento tende ad essere irregolare e ha un effetto negativo sul ritmo della corsa.
- Eviti di guardare video durante l'allenamento, può distrarsi facilmente, il che può risultare pericoloso.

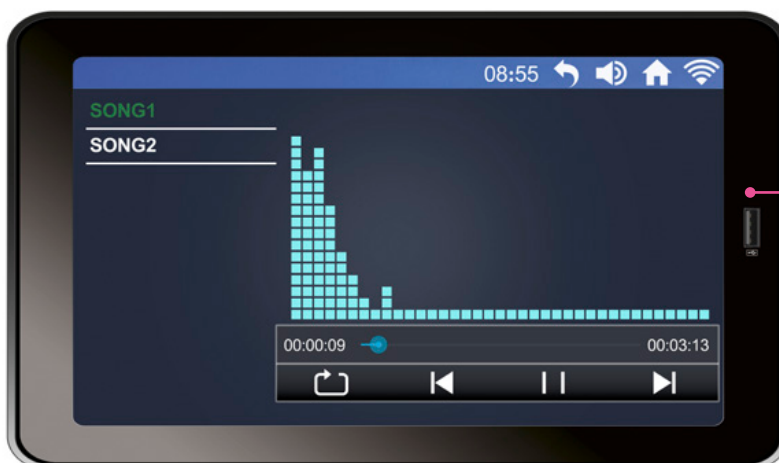


ATTENZIONE

Per riprodurre file audio e video memorizzati su un USB, inserisca la chiavetta nel relativo slot (a destra dello schermo) e riproduca i file audio e video tramite "operazioni".

Interfaccia musicale

Prema l'icona  per accedere all'interfaccia musicale.











UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN



Scorrere verso l'alto e verso il basso per trovare il nome della canzone desiderata sull'elenco a sinistra.

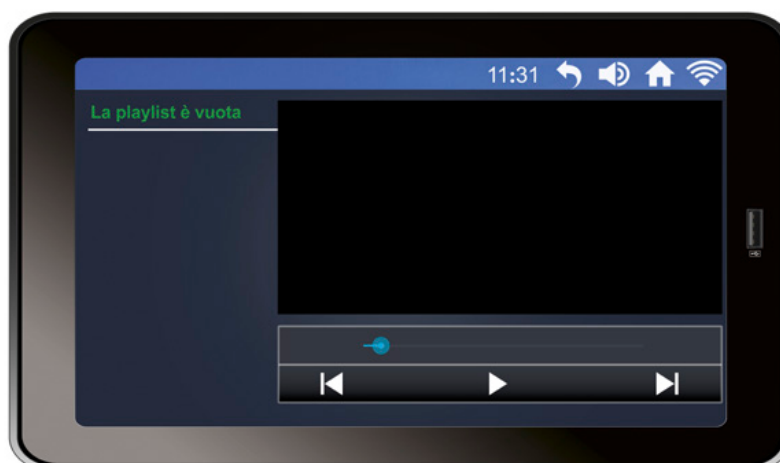


Premere sul file per avviare la riproduzione.

Tasti di controllo			
Canzone 1	Il verde indica che la canzone è in riproduzione. Il bianco indica che la canzone è in attesa.		
	Iniziare a riprodurre musica.		Riprodurre musica in base all'elenco dei tracciati.
	Interrompere riproduzione.		Riproduzione casuale dell'elenco di canzoni.
	Canzone precedente.		Riprodurre canzone in loop.
	Prossima canzone.		Spostare la barra a destra o a sinistra per modificare lo stato di avanzamento della musica.

Interfaccia Video

Prema l'icona  per accedere all'interfaccia video.



UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN







Spiegazione dettagliata dei moduli sull'interfaccia principale



Scorrere verso l'alto e verso il basso per trovare il nome del video desiderato sull'elenco a sinistra.



Premere sul file per avviare la riproduzione.

Tasti di controllo			
	Riprodurre il video precedente.		<p>Prema sul video in riproduzione per riprodurlo a schermo intero, prema di nuovo per uscire dalla modalità schermo intero.</p>
	Riprodurre il prossimo video.		
	Iniziare a riprodurre il video.		
	Interrompere la riproduzione video.		
	Spostare la barra a destra o a sinistra per modificare lo stato di avanzamento del video.		

Internet








Connettersi ad applicazioni di terze parti.



- È necessario connettersi alla rete WiFi per iniziare.
- Non navigare nel sito web o configurare il video mentre corre, giacché può distrarsi e subire lesioni incidentali. Inizi la corsa dopo aver configurato il contenuto desiderato.
- Ascolti musica rilassante per ridurre la sensazione di noia durante l'esercizio.

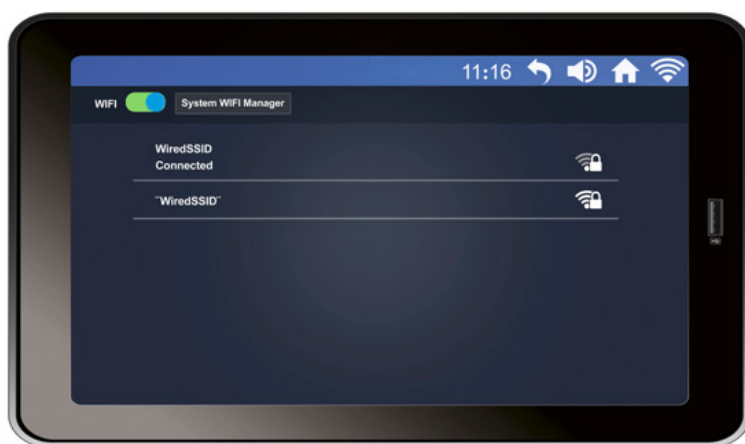
UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN

Per tornare all'interfaccia principale e regolare i parametri della corsa mentre è in funzionamento un'applicazione di terze parti:

Tasti di controllo			
	Premere per nascondere i parametri della corsa durante l'esecuzione.		Premere per tornare al menu precedente.
	Premere per guardare i parametri della corsa durante l'esecuzione.		Premere per regolare il volume.
	Premere per aprire il pulsante mobile.		Premere per tornare alla Home page.
	Premere per chiudere il pulsante mobile.		

WIFI

Nell'interfaccia principale, prema l'icona  per accedere all'interfaccia WIFI: Cerchi il segnale del router, inserisca la relativa password e si connetti.



Svuota Cache

Prema l'icona  nell'interfaccia principale per svuotare del cache e la memoria del dispositivo.

Centro sport

Conto alla rovescia del tempo, conto alla rovescia delle calorie, conto alla rovescia della distanza, conto alla rovescia dei passi, esercizio, controllo della frequenza cardiaca, modalità pista, gara reale e modalità personalizzata.



- Il tempo di allenamento deve essere preferibilmente inferiore a 60 minuti.
- Se durante l'allenamento ha la sensazione di sudorazione senza disagio o mancanza del respiro, quindi la velocità di corsa selezionata è adeguata.

UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN



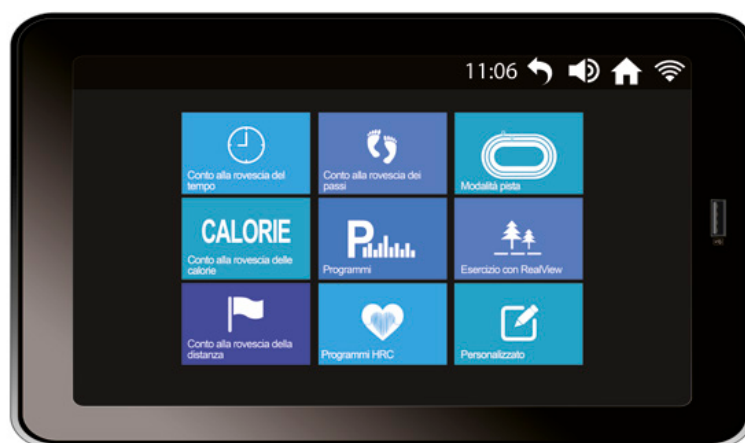
ATTENZIONE

Controlli che la chiave di sicurezza sia correttamente installata prima di iniziare l'allenamento. In caso di situazione anomala durante la corsa tiri la chiave di sicurezza e il tapis roulant rallenterà rapidamente fino a fermarsi.

Prestare attenzione al valore della frequenza cardiaca durante l'esercizio. La massima frequenza cardiaca che si dovrebbe raggiungere durante un intenso esercizio fisico può venire calcolata come segue: $FC\ massima = 220 - età$. Gli atleti di maggiore età devono fare il calcolo riducendo il valore di 220 pulsazioni.

Non realizzi esercizi intensi tra 30 e 60 minuti dopo aver mangiato.

Nell'interfaccia principale, prema l'icona  per accedere al centro sport.




L'utente può selezionare la modalità di esercizio in base al proprio scopo sportivo.

Tasti di controllo						
						
Conto alla rovescia del tempo	Conto alla rovescia delle calorie	Conto alla rovescia della distanza	Conto alla rovescia dei passi	Programmi	Controllo della frequenza cardiaca	Modalità pista
						
Esecuzione di RealView	Modalità personalizzata					

UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN


Prema l'icona  per accedere alla schermata della modalità pista.




 Un giro completo nella pista sono 400 metri. Lo spostamento del punto di localizzazione informa della sua posizione nella pista. Ogni volta che venga completato un giro verrà aggiunto un giro sull'indicatore, e così via.

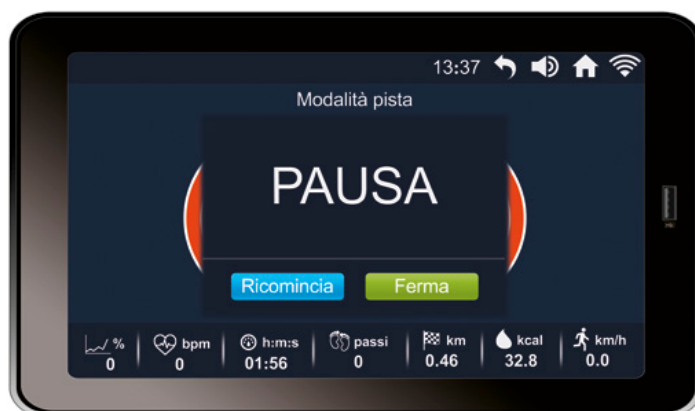
Regolazione dei parametri del tapis roulant



1. Toccare un punto qualsiasi dello schermo per aprire il pannello di controllo del tapis roulant.
2. Prema l'icona  dello schermo. Il tapis roulant inizierà a funzionare, selezioni la velocità desiderata. Se non vengono eseguite ulteriori operazioni la schermata viene chiusa automaticamente in 3 secondi.

Avvio della modalità pista

1. Regolare i parametri di corsa del tapis roulant scorrendo con il dito verso l'alto o verso il basso. Prema il pulsante start, il tapis roulant inizierà a funzionare automaticamente dopo "3, 2, 1, GO".
2. Durante la corsa la velocità può essere modificata con il pulsante sul pannello e / o sul pulsante mobile dello schermo.
3. Imposti i parametri del tapis roulant, se preme l'icona  il tapis roulant rallenterà fino a quando si fermerà. Sullo schermo sorgeranno **Ricomincia** e **Ferma** come opzioni per l'utente. Senza realizzare la selezione, può premere il pulsante di ritorno sull'angolo superiore destro per tornare all'interfaccia principale ed eseguire altre operazioni. Poi preme su qualsiasi modalità sport sull'interfaccia del centro sportivo per tornare automaticamente all'interfaccia della modalità pista.



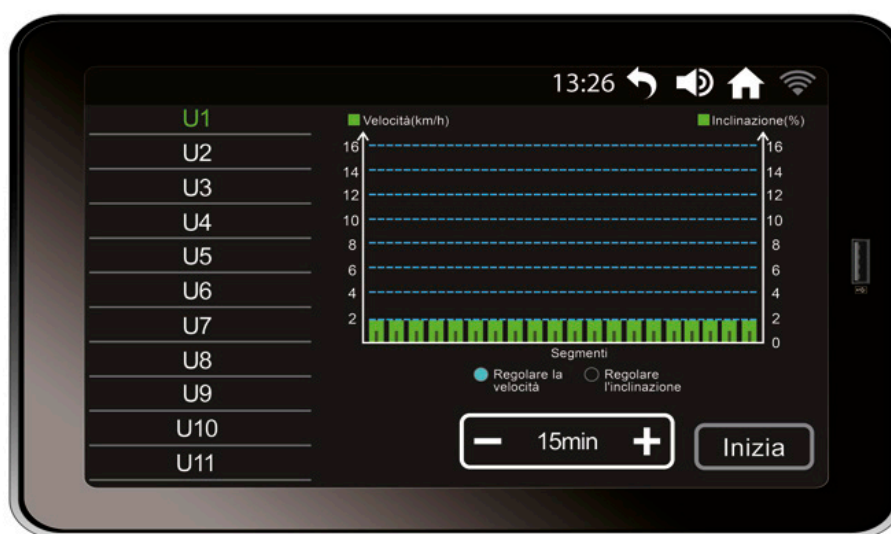
Prema l'icona **Ricomincia** e il tapis roulant verrà avviato alla velocità più bassa.

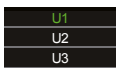



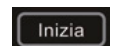
Prema l'icona **Ferma** e il tapis roulant si fermerà e lo schermo visualizzerà i relativi dati sportivi dell'allenamento.



UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN

Prema l'icona  per accedere all'interfaccia di configurazione personalizzata.



Tasti di controllo	
	Elenco dei programmi: da U1 a U16 sono incorporati un totale di 16 dati di programma a scelta dell'utente.
	Mappa delle coordinate: ■ Indica la velocità operativa corrente.
	Regolare la velocità: Tocchi nello schermo sul pulsante "segmenti", faccia scorrere il rettangolo verso l'alto o verso il basso per personalizzare la velocità di corsa. Quando la configurazione di corsa sarà finalizzata correttamente i dati definiti dall'utente saranno automaticamente salvati nel programma di impostazioni. (Vedi mappa di impostazione di velocità).
	Impostare il tempo: Prema i pulsanti più e meno per stabilire il presente tempo di esecuzione.
	Start: Impostazioni dati dell'utente OK, premere Start, il dispositivo inizierà a funzionare.

UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN

Prema l'icona  per accedere all'interfaccia di controllo della frequenza cardiaca.




L'utente è in grado di impostare i parametri in base alle proprie esigenze. Faccia clic sul pulsante Start e il dispositivo verrà avviato.

Impostazione dei parametri del tapis roulant



Quando è premuto il pulsante **Inizia**, il tapis roulant entra in funzionamento. Durante la corsa, l'utente può premere l'icona di ritorno nell'angolo superiore destro per tornare all'interfaccia principale ed eseguire altre operazioni. Dopo che l'utente avrà selezionato qualsiasi modalità sport dal menu centro sportivo, il sistema tornerà alla schermata di controllo della frequenza cardiaca. Tocchi un punto qualsiasi dello schermo per aprire il pulsante mobile dei parametri di corsa.


Prema l'icona  dello schermo, il tapis roulant verrà avviato. Se non viene realizzata un'altra operazione in 3 secondi il pulsante mobile verrà automaticamente chiuso.



UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN

Prema l'icona  per accedere all'interfaccia di configurazione del conto alla rovescia del tempo.




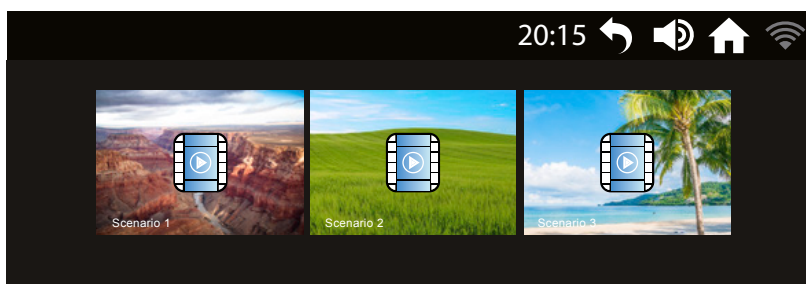
L'utente può selezionare il tempo di esercizio in base alle sue esigenze utilizzando le preimpostazioni integrate di minuti. Se desidera configurarlo manualmente preme l'icona di modalità personalizzata ed utilizza i simboli più e meno per impostare la durata dell'esercizio. Una volta conclusa la configurazione, preme  per iniziare l'allenamento.



Quando preme l'icona di arresto il tapis roulant rallenterà progressivamente fino a fermarsi, e farà il calcolo automatico dei dati dell'allenamento, visualizzandolo sulla relativa interfaccia.




UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN

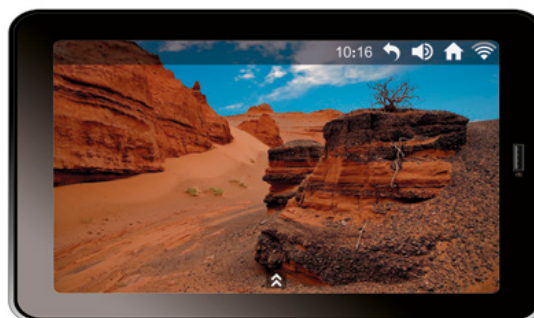
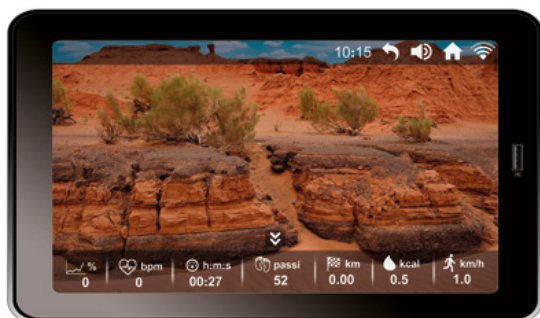
Prema l'icona  per accedere all'interfaccia di RealView.



Tre modalità di RealView		
		
Gobi	Prato	Spiaggia

Esecuzione del RealView

1. Nell'interfaccia di RealView, prema l'icona  per accedere alla scena di Gobi.
2. Durante l'esecuzione del RealView può visualizzare i parametri di corsa sulla parte inferiore dell'interfaccia. Prema l'icona  per nascondere i parametri di corsa e prema l'icona  per visualizzare i parametri di corsa.



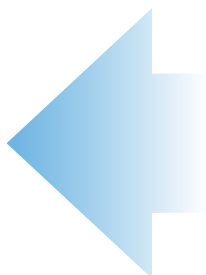
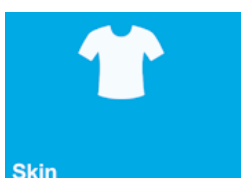
Tasti di controllo



Pulsante mobile: prema le relative icone su o giù per visualizzare o nascondere il pulsante mobile dei parametri di corsa.



UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN

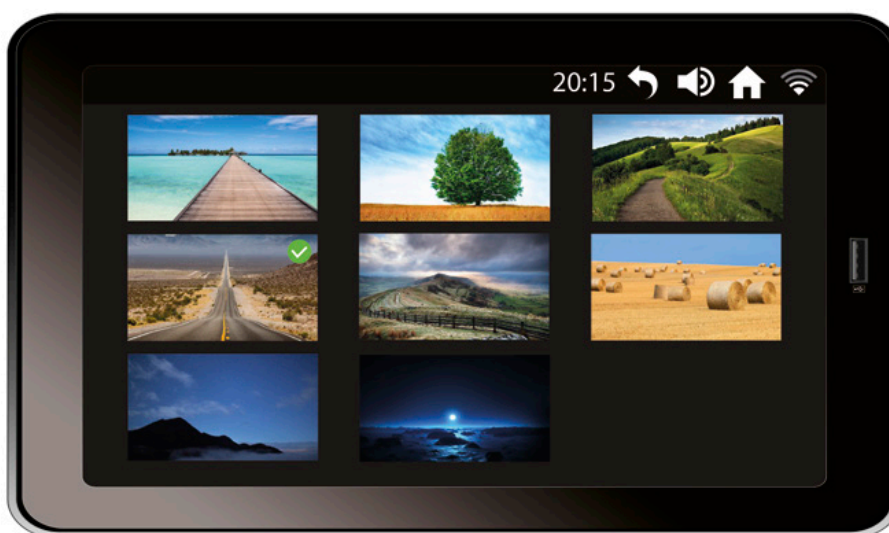
Skin



- Il sistema incorpora diversi tipi di layout che l'utente può personalizzare in base alla sua preferenza. Il dispositivo non consente di scaricare nuovi layout per il sistema.
- Può scegliere di modificare gli sfondi del dispositivo in base alle sue preferenze.

Impostazioni di Layout

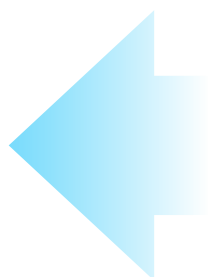
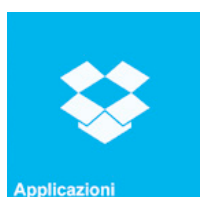
Nell'interfaccia principale, prema l'icona  per accedere alla pagina di impostazione del layout. Una volta selezionato il nuovo layout, il segno di selezione  viene visualizzato nell'angolo superiore destro. Quando si preme "OK" il layout selezionato è impostato nel sistema. Prema il tasto Home sull'angolo superiore destro per tornare all'interfaccia principale.



Applicazioni

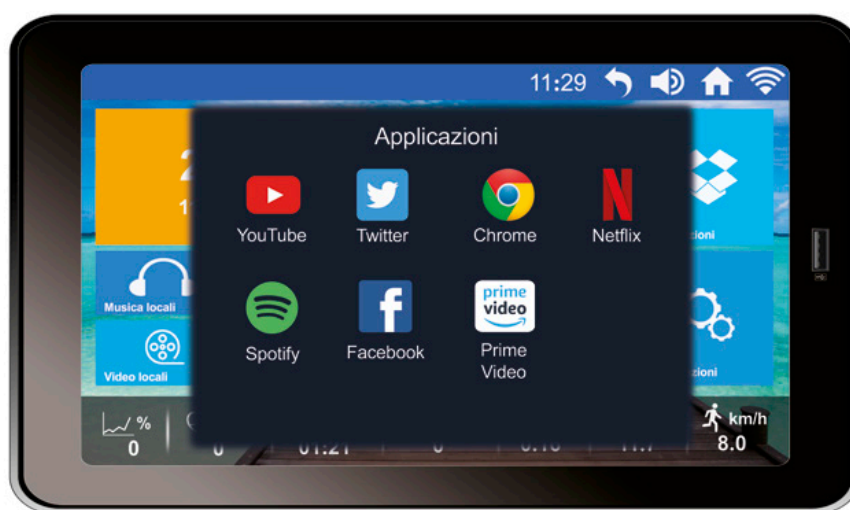
Applicazioni integrate: musica e video di terze parti, internet, social network, notizie ed altri cinque moduli funzionali.

UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN



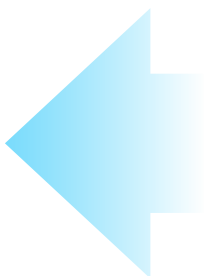
- I sei moduli funzionali di internet devono essere collegati alla rete WiFi.
- Il dispositivo consente la riproduzione di file audio e video in formato MP3, MP4, MOV, APE, etc.
- Eviti navigare sui siti web o configurare i video mentre utilizza il tapis roulant. Configuri le funzioni prima di iniziare l'allenamento.
- Ascolti musica rilassante per ridurre la sensazione di noia durante l'esercizio fisico.

Prema l'icona  per accedere all'interfaccia di applicazioni.



Impostazioni

Regolazione integrata della luminosità, selezione della lingua, gestione del dispositivo, modalità di fabbrica con quattro funzioni.



- Il sistema non consente agli utenti di installare altre applicazioni per evitare che il funzionamento del dispositivo venga interrotto.
- Il sistema non consente agli utenti di disinstallare le applicazioni integrate.
- Cancelli periodicamente i dati e la memoria cache delle applicazioni.

UTILIZZO DELLO SCHERMO TOUCHSCREEN

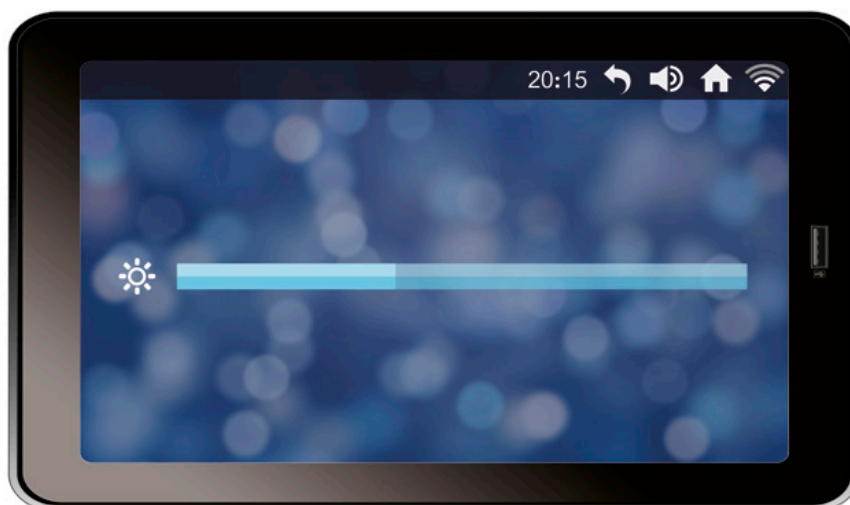
Prema l'icona  per accedere all'interfaccia di impostazioni.



Regolazione della luminosità

Nel menu di impostazioni, prema l'icona di regolazione della luminosità per accedere alla schermata di configurazione.

Scorra la barra a destra per aumentare la luminosità e a sinistra per diminuirla.



Gestione del dispositivo

Nell'interfaccia di impostazioni, prema l'icona di gestione del dispositivo per accedere alla pagina relativa. In questa schermata vengono visualizzati il chilometraggio accumulato e il numero di chilometri dopo i quali dovrà venire eseguita la prossima manutenzione.

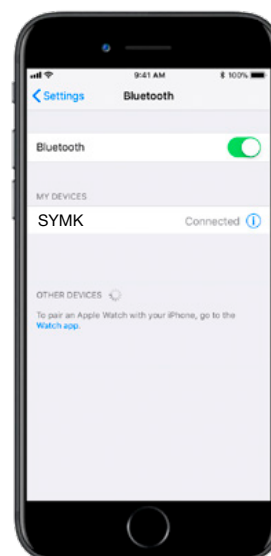


ATTENZIONE

Interfaccia di errore: in caso di errore durante l'utilizzo del tapis roulant, lo schermo visualizzerà un messaggio di errore con la sua relativa soluzione. (Ci sono alcune eccezioni a seconda del modello).

Riproduzione di musica attraverso Bluetooth

Ingresso audio: attivi il Bluetooth sul tuo dispositivo cellulare, cerchi il segnale Bluetooth "SYMK". Dopo aver effettuato correttamente la connessione, l'audio del telefono può essere riprodotto in modalità wireless dalle casse del dispositivo.





Responsabilità del sistema intelligente Android incorporato nel tapis roulant

1. Si ritiene che tutti gli utenti che utilizzano il sistema intelligente Android del tapis roulant abbiano letto questo manuale con attenzione e pieno accordo. Qualsiasi utilizzo di questo sistema in qualsiasi forma è considerato un'accettazione volontaria delle dichiarazioni pertinenti nel presente manuale e nel contratto di servizio dell'utente.
2. Il contenuto riprodotto in questo sistema non rappresenta le opinioni di questo sistema, né significa che la società condivide le sue opinioni o conferma l'autenticità del suo contenuto.
3. Il testo, le immagini, l'audio, il video e altri materiali riprodotti sono forniti dagli utenti di questo sistema e l'autenticità, accuratezza e la legalità delle informazioni sono di competenza dell'editore delle informazioni. Questo sistema non garantisce o si assume alcuna responsabilità legale.
4. Se il testo, le immagini, l'audio, il video e altri materiali riprodotti da questo sistema violano i diritti di proprietà intellettuale o altro diritti di terzi, la responsabilità è dell'autore o del depositante stesso e il sistema non ne è responsabile.
5. Il sistema non garantisce l'accuratezza e la completezza dei collegamenti esterni stabiliti. Allo stesso tempo, il sistema non si assume alcuna responsabilità per il contenuto delle pagine web a prese di mira da link esterni che non sono effettivamente controllati dal sistema.
6. L'utente accetta che i rischi di utilizzo del servizio di rete del sistema Android saranno interamente a suo carico. Tutte le conseguenze derivanti dall'utilizzo del servizio di rete del sistema sono anche a proprio rischio e il sistema non si assume alcuna responsabilità a riguardo.
7. Oltre ai termini di servizio indicati, questo sistema non è responsabile per eventuali incidenti, negligenze, danni contrattuali, diffamazione, copyright o altre violazioni della proprietà intellettuale e qualsiasi perdita causata da un uso improprio di questo sistema. Pertanto, non si assume alcuna responsabilità giuridica.
8. Il sistema non si assume alcuna responsabilità per l'interruzione dei servizi di rete o altri difetti causati da forza maggiore o per motivi al di fuori del controllo di questo sistema come attacchi hacker, interruzione della linea di comunicazione, etc., che rendono gli utenti incapaci di utilizzare normalmente questo sistema.
9. Per le questioni non contemplate dalla presente dichiarazione, si prega di fare riferimento alle leggi e ai regolamenti nazionali pertinenti. Qualora tale dichiarazione sia in contrasto con le leggi e i regolamenti nazionali pertinenti, prevalgono le leggi e i regolamenti nazionali spagnoli.
10. Il diritto d'autore delle dichiarazioni relative a questo sistema e il diritto di modificare, aggiornare e interpretazione finale appartengono a questo sistema.



Manutenzione giornaliera

Regolare il tapis roulant

1. Nelle impostazioni di corsa ci sono due funzioni, la regolazione elastica e la regolazione della posizione centrale del tapis roulant. Il tapis roulant è stato regolato nello stabilimento ABANTERA, però può essere deviato dalla sua posizione centrale a causa dell'uso, causando il danneggiamento della cintura e del coperchio posteriore. È anche normale che il nastro si allunghi durante l'uso. Se il tapis roulant scivola o non è morbido, la sua tensione può essere regolata.
2. Come regolare il tapis roulant?
3. Inserisca una chiave a brugola di 5 mm nella vite di regolazione sul lato sinistro del tapis roulant e la ruoti $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario per regolare il rullo posteriore e stringere il tapis roulant.
4. Ripetere il processo per regolare la vite a destra. Si assicuri che le viti siano regolate equamente in modo che il rullo posteriore si adatti parallelamente al telaio.
5. Ripetere i passaggi 1 e 2 fin quando il tapis roulant non scivola.
6. Noti che il tapis roulant non può essere regolato troppo strettamente, in quanto ciò lo danneggerebbe, aumenterebbe la pressione dei rulli anteriori e posteriori, causerebbe danni ai cuscinetti e causerebbe suoni anomali o altri problemi. Se si desidera ridurre la tensione del tapis roulant, invertire il giro della chiave. Entrambi i lati devono essere regolati equamente.

Regolare il battistrada al centro

1. Quando si utilizza un tapis roulant, a causa delle forze dai piedi durante la corsa, la pressione sul battistrada è sbilanciata, facendo deviare il battistrada dal centro. Questa deviazione è normale quando il dispositivo non è operativo, ma dovrebbe venire automaticamente corretta quando l'utente riavvia il dispositivo. Se la deviazione persiste è necessario regolare il battistrada rimettendolo al centro.
2. Come regolare il battistrada al centro? Faccia ruotare il battistrada a una velocità costante di 6 km/h senza carica. Noti la distanza dal battistrada alle barre laterali sinistra e destra, se si sposta a sinistra utilizzare una chiave a brugola e stringere la vite sinistra $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario, se si sposta a destra stringere la vite destra $\frac{1}{4}$ di giro in senso orario. Se la deviazione persiste ripeta le operazioni fin quando il battistrada non sia centrato.
3. Dopo aver regolato la posizione del battistrada, imposti una velocità di 1 km/h e noti il funzionamento. Se la deviazione persiste ripeta la procedura di regolazione.

Occhio! Non stringa eccessivamente il tamburo! Questo causerà danni permanente ai cuscinetti. Se i passaggi precedenti non funzionassero sarebbe necessario stringere nuovamente la cinghia di trasmissione.

Esercizi di warm up e stretching

Considerazioni prima dell'esercizio

- Un programma di esercizi di successo dovrebbe includere esercizi di riscaldamento, aerobici e di rilassamento. La frequenza di allenamento dovrebbe essere di almeno due o tre volte a settimana. All'inizio progetti gli allenamenti con un giorno di riposo in mezzo. Dopo due mesi, può aumentare la frequenza di allenamento settimanale.
- Il riscaldamento prima dell'esercizio è una parte molto importante. Si riscaldi prima di ogni esercizio. Un riscaldamento moderato può preparare il suo corpo per un esercizio più intenso, siccome contribuisce all'allungamento dei muscoli e migliora la circolazione sanguinea, inviando più ossigeno ai muscoli prima dell'esercizio.

Considerazioni dopo l'esercizio

- Un buon stretching dopo l'esercizio previene la diminuzione della tensione muscolare e la flessibilità, così come l'aumento della pressione arteriale. Altrimenti verrà rallentata la velocità di recupero della fatica e dei fattori infiammatori locali, sovraccaricando i muscoli e causando possibilmente dolore, sensazione di stanchezza e talvolta lesioni gravi.

Riscaldamento prima dell'esercizio

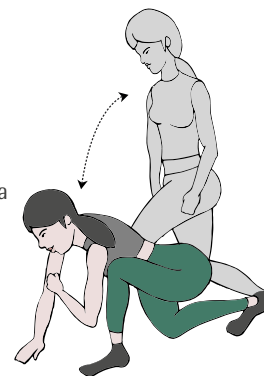
Gradini verticali

Per allungare i muscoli, posizioni la schiena dritta all'inizio, con le braccia su entrambi i lati del corpo. Faccia un passo avanti, sollevi le ginocchia sinistra e destra a intervalli, alzi le braccia. Faccia 20 passi ogni serie, ripeta 10 serie e riposi 1 minuto tra una serie e l'altra.



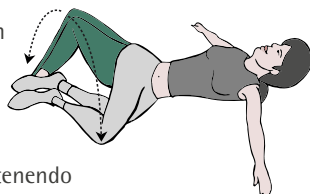
Scendere e piegare i gomiti al collo del piede

Con il piede sinistro faccia un lungo passo avanti a modo di falcata mantenendo il ginocchio destro lontano da terra. La mano destra tocca per terra e il gomito sinistro tocca sul collo del piede sinistro. Rimuova la mano del collo del piede e la appoggi per terra, portando avanti il piede destro per alzarsi. Ripeta la serie 10 volte con ogni gamba.



Arco dell'anca

Si sdrai sul fianco con le ginocchia piegate, i piedi per terra e le braccia stese a entrambi lati. Girare a sinistra mantenendo le gambe piegate fin quando il ginocchio sinistro tocchi per terra e poi giri a destra fin quando il ginocchio destro tocchi per terra. Ripeta la serie 10 volte ad ogni lato.



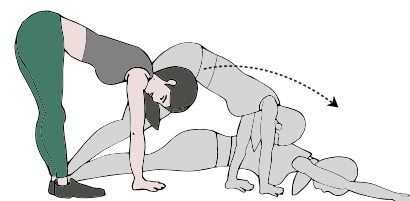
Tratto

Questa azione allunga i muscoli del busto e della schiena. Si sdrai sul fianco sinistro con le gambe insieme e le ginocchia piegate in angolo di 90°. Posizioni un asciugamano tra le ginocchia e allunghi le braccia verso il davanti. Poi, fermando le ginocchia e glutei, girare il busto e il braccio destro all'indietro cercando di far sì che la spalla destra tocchi per terra. Tenga la posizione per due secondi mentre respira e poi torni alla posizione iniziale. Ripeta la serie 10 volte ad ogni lato.



Camminare con entrambi le mani

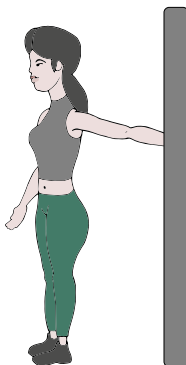
Con le gambe allungate si pieghi verso il basso. Metta la pancia e cammini con le mani in avanti, tenendo le gambe allungate. Continui a camminare con le mani fino a toccare per terra con il busto, senza piegare le ginocchia. Questo esercizio allungherà i tendini del ginocchio, la schiena, i glutei e i muscoli del polpaccio. Ripeta la serie 10 volte.



Stretching dopo l'esercizio

Estensione scapolare

Questo è un esercizio di stretching semplice ed efficace, soprattutto per allungare i muscoli intorno all'articolazione della spalla. Tenga i piedi alla larghezza dei fianchi, pieghi leggermente le ginocchia, sposti la mano sinistra sul corpo, pieghi leggermente i gomiti e fissi la mano destra nella posizione del gomito sinistro. Dopo inclini il braccio sinistro verso il collo fino a quando non si sentono stringere i muscoli della spalla. Ripetere 10 volte con entrambi le mani.



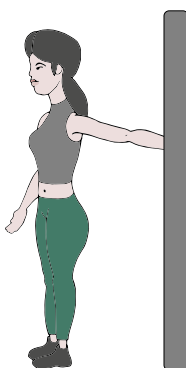
Estensione Tricipiti

Pieggi il braccio sinistro dietro la testa, tenga il gomito sinistro con il palmo della mano destra. Applicando una leggera pressione, tiri il gomito sinistro verso la destra il più possibile fin quando non sentirà allungarsi i tricipiti del braccio sinistro. Ripeta la serie 10 volte con ogni braccio.



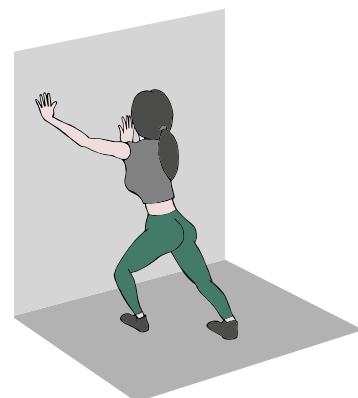
Estensione del seno

Questa azione viene eseguita principalmente per allungare i muscoli del bordo superiore del torace, rilassandoli e aumentandone la morbidezza. Si alzi a fianco a un supporto verticale stabile, collochi una mano sul supporto e mantenga la parte superiore del braccio e la spalla nello stesso piano. Spinga lentamente il corpo in avanti fin quando non sentirà allungarsi i muscoli. Ripeta la serie 10 volte con ogni braccio.



Estensione del polpaccio

Si collochi davanti a una parete. Appoggi su entrambi le mani e faccia un gran passo indietro come raffigurato nell'immagine. Spinga il muro con le mani e separi i piedi alla larghezza dei fianchi. Tenga il ginocchio sinistro un po' piegato direttamente sul piede, senza girarlo lateralmente. Si deve allungare il polpaccio destro. Ripeta la serie con le due gambe.



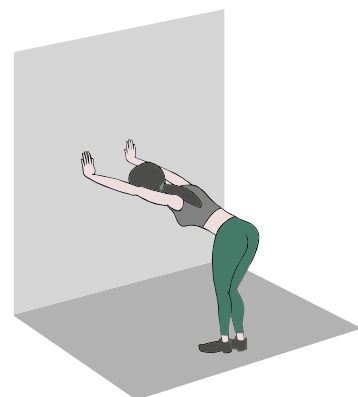
Allungamento quadricipite

Con un piede saldamente a terra, fletta l'altra gamba e prenda il piede indietro con la stessa mano del piede selezionato. Appoggi la caviglia sul gluteo. Durante l'esercizio la parte superiore del corpo si indurisce e i muscoli della gamba piegata si allungano e rilassano. Ripeta la serie 10 volte con ogni gamba.



Allungamento muscoli della schiena

Si metta con i piedi uniti e si pieghi verso il davanti mantenendo una distanza di un metro tra la superficie di appoggio e i fianchi, formando un angolo retto. Tenga le braccia stese e la testa allineata. Mantenga la posizione per 10 secondi, poi ripeta la serie 10 volte.





Garanzia e limiti di responsabilità

Il tapis roulant **SA10TNZ1000** è dotato di una garanzia di 2 anni. Devono essere osservate tutte le indicazioni e le raccomandazioni per l'uso, nonché le normative locali pertinenti. Tutte le informazioni fornite in queste istruzioni per l'installazione e l'uso tengono conto delle normative specifiche applicabili, dei progressi tecnologici disponibili e della nostra vasta esperienza. Le immagini incluse in questo manuale mirano a promuovere una comprensione di base e possono variare dal design effettivo del dispositivo.

L'installazione, messa in servizio e manutenzione del dispositivo vengono eseguite esclusivamente da personale qualificato. Il personale interessato è debitamente informato dei compiti specifici loro affidati e dei possibili rischi in caso di uso o comportamento inappropriato. Grazie alla sua formazione tecnica, conoscenza ed esperienza, nonché alla consapevolezza delle specifiche normative applicabili, la persona qualificata è in grado di installare, avviare ed eseguire lavori di manutenzione del dispositivo.

Nessuna rivendicazione sarà accettata. **ABANTERA** non si assume alcuna responsabilità per i danni causati o derivanti da:

La no observancia de la información proporcionada en estas instrucciones de uso y seguridad.

- Inosservanza delle informazioni fornite in queste istruzioni per l'uso e la sicurezza.
- Un uso non conforme allo scopo del tapis roulant.
- Installazione errata o difettosa.
- Uso o manutenzione impropri.
- Utilizzo di componenti non originali.
- Inosservanza delle disposizioni sui lavori di sostituzione o riparazione.
- Modifiche non autorizzate di natura tecnica o meccanica.



Sicurezza, negligenze e perdita della garanzia

- Prima di utilizzare il dispositivo **SΛ10TNZ1000** legga attentamente questo manuale e lo conservi in un posto sicuro per riferimenti futuri.
- Connettere il dispositivo a una fonte di corrente la cui tensione sia in conformità con la classificazione energetica dell'etichetta.
- Non utilizzi il tapis roulant in spazi esterni o inadeguati, il che potrebbe essere pericoloso e causare gravi danni al dispositivo o all'utente.
- Se il dispositivo rileva qualsiasi danno o imperfezione, lo stacchi della corrente e non lo utilizzi.
- Le riparazioni al dispositivo **SΛ10TNZ1000** devono essere eseguite esclusivamente da personale qualificato o autorizzato da **ABANTERA**. Lavori di riparazione impropri o eseguiti da personale non autorizzato possono supporre un rischio considerevole per il dispositivo e per l'utente.
- Non posizioni il tapis roulant in prossimità di un radiatore di riscaldamento o qualsiasi altra sorgente di calore.
- Impedire ad altre persone di avvicinarsi al tapis roulant mentre è in funzione, giacché potrebbero verificarsi incidenti.
- Posizionare il tapis roulant in uno spazio ampio.
- Utilizzare il tapis roulant solo quando completamente assemblato.
- Non coprire il cavo di alimentazione con tappeti.
- Non utilizzi il dispositivo **SΛ10TNZ1000** in presenza di vapori infiammabili e non utilizzi prodotti chimici per la sua pulizia.
- Non bloccare il battistrada né permettere l'ingresso di materiali estranei, il che potrebbe causare gravi danni al dispositivo.
- Non esporre il dispositivo alla pioggia, non lo utilizzi in prossimità di acqua o in luoghi con una elevata umidità, come bagni.
- Non si sieda né collochi oggetti di alcun tipo sopra il dispositivo.
- Non posizioni il dispositivo contro la parete, ci deve essere uno spazio libero di 1 metro minimo su ciascuno dei lati.
- Il prodotto è limitato al normale utilizzo domestico. E' vietato l'utilizzo del dispositivo **SΛ10TNZ1000** in un contesto professionale o semiprofessionale.



DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ

Dichiarazione di conformità

QUESTO DISPOSITIVO VANTA LE SEGUENTI CERTIFICAZIONI DI
MASSIMA QUALITÀ A LIVELLO INTERNAZIONALE





MANUAL DO UTILIZADOR

Índice

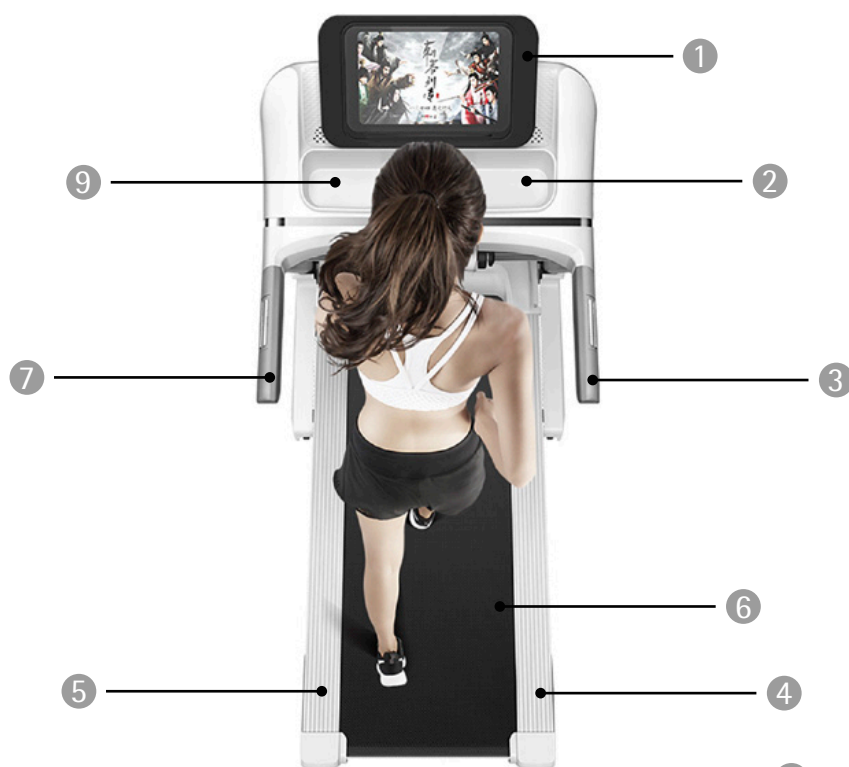
Parte 1

Peças e componentes	120
Instruções de segurança	123
Instalação	125
Utilização do ecrã tátil	129

Parte 2

Manutenção diária	148
Aquecimento e alongamentos	149
Garantia e Ilimitação de responsabilidade	151
Segurança, negligência e perda de garantia	152
Declaração de certificados	153

Peças e componentes



- 1 Ecrã
- 2 Tabuleiro 1
- 3 Braço
- 4 Faixa antiderrapante
- 5 Faixa antiderrapante
- 6 Tapete
- 7 Braço
- 8 Chave de segurança
- 9 Tabuleiro 2
- 10 Cinto de massagem
- 11 Motor de massagem
- 12 Cabeça de massagem



Lista de acessórios do produto

Designação	Imagens	Quantidade
Passadeira		1
Motor de massagem		1
Cinto de massagem		1
Instruções		1
Chave de segurança		1
Ferramentas e parafusos		1
Óleo de silicone		1

Parâmetros do produto

Categoria	Função única
Cor	Branco
Peso líquido	38,5 quilos
Área de corrida	400 x 1200 mm
Tamanho dobrada	815 x 690 x 1325 mm
Tamanho desdobrada	1520 x 690 x 1250 mm
Potência máxima	1,5 CV
Alcance de velocidade	de 0,8 km/h a 12 km/h
Peso máximo do utilizador	110 quilos

IMAGEM DA UNIDADE
SANTNERZ1000





Instruções de segurança

Para evitar riscos de segurança, leia com atenção as instruções a seguir descritas previamente à instalação e utilização da máquina. Conserve este manual num sítio seguro para futuras consultas. Não assumiremos qualquer consequência decorrente de uma utilização anormal.



ATENÇÃO

1. Na altura em que começar a treinar com esta unidade tenha em conta a sua condição física. Faça um aquecimento adequado e regular para garantir a força física necessária para treinar. Um treino incorreto ou excessivo não contribuirá para a sua saúde.
2. Esta unidade não é adequada para crianças. Não deve ser utilizada por pessoas com deficiências físicas, mentais ou falta de bom senso, salvo quando supervisionadas ou orientadas pela pessoa responsável pela segurança das mesmas. As crianças devem estar sob a vigilância de adultos que garantam que as mesmas não brinquem ou manuseiem esta unidade **SAIOTNZI000**.
3. Esta unidade é adequada a uma utilização doméstica, não estando apta para capacitação e provas profissionais, nem para efeitos médicos.
4. Se o cabo de alimentação estiver danificado, o mesmo deverá ser substituído por **ABANTERA** ou por pessoal do serviço técnico qualificado para precaver acidentes.
5. Verifique todas as peças antes de utilizar e certifique-se de que os parafusos e as porcas estão bem apertados.
6. Quando utilizar a passadeira, vista roupa confortável e justa para evitar que a mesma fique presa na máquina. Para evitar acidentes, não deixe as crianças ou os animais de companhia brincarem em redor da passadeira.
7. Posicione a passadeira numa superfície lisa, limpa e nivelada. Certifique-se de não existirem objetos afiados perto da mesma. Não utilize a passadeira perto de fontes de calor ou de água.
8. Caso não tencione utilizar a unidade durante muito tempo, posicione-a corretamente e arrume-a, tendo em atenção a exposição solar e a humidade.
9. A passadeira deve ser utilizada por uma única pessoa de cada vez.
10. A informação no ecrã relativamente à frequência cardíaca é apresentada como parâmetro simulado, unicamente como referência, e não pode ser encarada como refletindo dados médicos clínicos.
11. O bloqueio de segurança é um dispositivo de interrupção que funciona aquando de uma emergência durante a utilização do produto. Se a passadeira não estiver a ser utilizada, coloque o bloqueio de segurança para evitar riscos para as crianças e as pessoas não aptas a utilizar a máquina.
12. Numa situação de emergência, como possa ser o caso de uma velocidade incorreta ou demasiado rápida durante a utilização da passadeira, deverá puxar rapidamente para baixo a chave de segurança ligada ao bloqueio de segurança da máquina, agarrar-se ao corrimão, saltar do tapete e colocar os pés à esquerda e à direita do tapete, em cima das faixas laterais.
13. Antes de utilizar a passadeira, certifique-se de garantir uma distância segura de 2000 mm x 1000 mm na parte traseira e nas laterais do equipamento.
14. Utilize os acessórios originais fornecidos por **ABANTERA**. É estritamente proibida a substituição não autorizada dos mesmos, sob pena de perder a garantia.
15. Este produto é um produto de grau HC com um peso máximo de utilizador de 110 kg.



INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA



AVISO ESPECIAL

1. Posicione a passadeira num lugar onde possa ligá-la a uma tomada elétrica.
2. Ligue o cabo de alimentação diretamente na tomada elétrica e certifique-se de que não se solta.
3. Utilize uma ficha homologada para evitar possíveis danos.
4. Se a ficha e a tomada elétrica não forem compatíveis, não mude você mesmo a ficha, solicite o serviço de um profissional electricista para tal.
5. Utilize uma fonte de alimentação com uma voltagem de 220-240V.
6. Certifique-se de que o cabo de alimentação não está em contacto com o rolo da passadeira. Não coloque a fonte de alimentação na passadeira e não utilize uma ficha danificada.
7. Desligue o cabo da tomada elétrica antes de qualquer limpeza e manutenção.
8. Verifique atentamente todas as partes da passadeira antes de a utilizar.
9. Não utilize este produto no exterior, num ambiente com muita humidade ou exposto ao sol.
10. Desligue a unidade e retire a ficha quando não estiver a utilizá-la.
11. Por motivos de segurança, a ficha da máquina deve estar ligada a uma tomada com ligação à terra.

Instalação

Instruções de instalação multifuncionais:

1. Retire a passadeira da embalagem (imagem 1). Depois, levante a base do ecrã e a coluna (imagem 2), aperte os parafusos M8x40 e M8x15 em ambos os lados das colunas esquerda e direita (imagem 2). Fixe em seguida a tampa do orifício da coluna nos orifícios dos parafusos das colunas esquerda e direita.

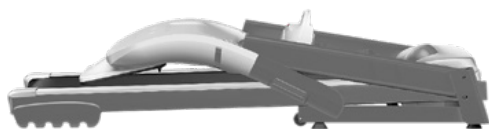


Imagem 1



Imagem 2

2. Fixe a base do ecrã no poste vertical com os parafusos M8x15. É necessário apertar todos os parafusos instalados com uma chave sextavada e utilizar parafusos 4,2 x 16 para fixar as tampas esquerda e direita em ambos os lados do poste vertical. Na lateral, retire primeiramente os três parafusos do motor de massagem e fixe-os em seguida na extremidade superior do suporte.



Imagem 3



Imagem 4

Montagem de outras peças

1. A chave de segurança deve ser colocada na posição amarela a ela destinada.
2. O cinto de massagem pode ser pendurado em ambos os lados da cabeça da máquina de massagem.
3. A montagem fica concluída, (imagem 5).



Imagem 5

Instruções de funcionamento da multifunção com massagem

Se pretender utilizar o motor de massagem, deverá primeiramente ligar a ficha à corrente e em seguida colocar-se de pé diante da unidade. Pendure uma das extremidades do cinto de massagem na cabeça de massagem. Depois, passe a outra extremidade à volta da área que pretende massajar, tal como indicado na imagem 6. Recue e aperte o cinto de massagem até este ficar firmemente ajustado na parte que pretende massajar. Em seguida, ligue o interruptor do motor de massagem. O indicador do interruptor de ligar ficará aceso, tendo então início a massagem.



ATENÇÃO

Quando utilizar o motor de massagem, deverá utilizar por motivos de segurança uma tomada elétrica com ligação à terra.

Advertência:
Não utilize o motor de massagem e a passadeira ao mesmo tempo.



Imagem 6

- Posicione a passadeira num espaço aberto horizontal.
- Ligue o cabo de alimentação. Ligue o interruptor da parte inferior da unidade, o indicador do interruptor para ligar fica acesso e a campainha toca uma vez.
- Verifique se existem dados anormais no ecrã. Mantenha-se de pé na faixa antiderrapante antes de carregar no botão de iniciar, para evitar quedas acidentais.
- Coloque a chave de segurança na respetiva posição no painel, prenda a pinça de segurança na sua roupa e aceda em seguida ao modo normal manual.

Instruções de funcionamento dos botões manuais

START/STOP: A passadeira pode ser iniciada ou parada a qualquer altura, movendo para tal o botão esquerdo para cima ou para baixo com a unidade em funcionamento e o bloqueio de segurança ativado. Quando iniciada no modo manual, a passadeira arranca com a velocidade mais baixa.



SPEED +/-: Aumente ou reduza a velocidade da passadeira movendo o botão direito para cima ou para baixo.

Operação durante o exercício:

- A passadeira desacelera para deixar de funcionar depois de carregar no botão "parar" durante o exercício.
- A passadeira apresenta os dados do ritmo cardíaco aproximadamente 5 segundos após o utilizador apoiar as mãos no local de medição do ritmo.
- O aspeto mais importante no treino dos desportistas é fazer um exercício de relaxamento antes do descanso e parar lentamente após o treino.
- Por norma, o atleta caminha lentamente durante 5 minutos; em seguida caminha ou corre depressa; e finalmente corre de forma lenta durante 5 minutos, antes de parar.



EXPLICAÇÃO:

Quando começar a correr, ajuste a velocidade lentamente e caminhe durante 5 minutos, o que equivale aproximadamente ao caminhar. Depois, aumente gradualmente a velocidade da passadeira. Quando a velocidade chegar a "5" ou "6" já estará a caminhar ou a correr. Com base nesse estado, o corpo adaptou-se basicamente, pelo que poderá manter ou aumentar a velocidade de acordo com as suas próprias necessidades. Por último, mude para uma velocidade mais lenta, para a ir reduzindo durante 5 minutos enquanto relaxamento, fazendo com que o corpo se adapte à fase final do treino.



ATENÇÃO

Por norma, o tempo recomendado para o desportista comum é de aproximadamente 30 minutos de treino. Cada ciclo de execução não deve ultrapassar os 60 minutos, posto que um tempo de exercício demasiado longo pode provocar fadiga excessiva ou lesões.

Monitorização da frequência cardíaca durante a corrida:

- Não deve abandonar a passadeira imediatamente após ter corrido. Durante a corrida, o sangue do corpo concentra-se principalmente nos membros inferiores. A contração rítmica dos músculos pode contribuir para o sangue dos membros inferiores regressar ao coração. Mas se parar de imediato após terminar a corrida, o efeito dessa contração desaparece subitamente, e a velocidade à qual o sangue regressa ao coração fica reduzida, o que pode causar um fornecimento insuficiente de sangue ao cérebro. Em situações graves, pode também causar sintomas de choque.

A passadeira conta com uma função de monitorização da frequência cardíaca:

- Pode avaliar se deve deixar de correr através da medição da frequência cardíaca. Apoie as duas mãos no pulsómetro. Os dados do ritmo cardíaco serão apresentados após cerca de 5 segundos. A passadeira calculará automaticamente o ritmo cardíaco do seu treino. Por norma, se o ritmo cardíaco se mantiver inferior a 120, o treino estará a ser realizado de forma correta.

Ecrã inicial / início rápido:

- Ligue o interruptor e coloque a chave de segurança na posição do bloqueio de segurança no painel.
- Após iniciar, o ecrã apresenta a interface principal.
- Carregue no botão "start" no painel. A passadeira começará a andar à velocidade mais baixa, devendo mover o botão de velocidade para ajustar a velocidade pretendida.

Operação durante o treino:

- Quando a passadeira estiver em funcionamento, carregue no botão de parar e a passadeira começará a desacelerar até parar por completo.
- O aspeto mais importante num treino saudável na passadeira é o relaxamento ao começar e a paragem lenta na conclusão.
- Por norma, deve caminhar lentamente durante 5 minutos e depois mais rápido ou correr, e por último caminhar durante 5 minutos, de maior a menor intensidade para finalizar o treino.

Utilização do ecrã tátil

Interface de visualização do ecrã

A interface principal está dividida em nove módulos funcionais: previsão meteorológica, áudio e vídeo local (música local, vídeo local), Internet (aplicação de vídeo de terceiros integrada), ligação WIFI, limpador, configurações do aspeto, aplicações, configurações do centro desportivo (contagem decrescente do tempo integrado, contagem decrescente das calorias, contagem decrescente da distância, contagem decrescente dos passos, controlo do programa, controlo da frequência cardíaca, modo de pista, movimento do cenário, personalizado).



- Deve limpar regularmente o dispositivo.
- Prefira a não utilização de aplicações de terceiros. Na presença de uma aplicação de terceiros, utilize primeiro o botão voltar.
- Restrições de WIFI. Este produto não pode ser ligado a uma rede WIFI que requiera a verificação da página web.

Ícone	Instruções da função	Ícone	Instruções da função
20:23	Visualização da hora: Apresenta a hora atual.		Volume regulável: Principalmente para reprodução de música e vídeo.
	Botão voltar: Voltar ao menu anterior (Exceto no menu principal).		Botão iniciar: Pode regressar ao menu principal a partir de qualquer menu. (Exceto a interface principal).
	WIFI: Utiliza-se para verificar se o sistema está ligado à rede WIFI ou para ligá-la.		

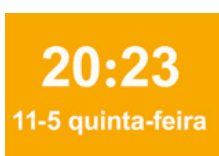
Explicação detalhada de cada controlo do menu principal

Ícone	Instruções da função	Ícone	Instruções da função
	Previsão do tempo: Utiliza-se para apresentar a hora e o clima atual na sua localização.		Áudio e vídeo local: Utiliza-se para gerir os ficheiros de áudio e vídeo no sistema e num USB externo.
	Internet: Aplicação de terceiros integrada.		WiFi: Ligação internet.
	Limpador: Apague com um clique os atalhos de memória e o caché do sistema.		Aspetto: Pode alterar a aparência de fundo do ecrã de acordo com as suas preferências.
	Configurações: Regulação de brilho integrado, escolha de idioma, gestão da unidade, modo de fábrica com quatro funções.		Aplicações: Aplicação de música de terceiros integrada, aplicação de vídeo de terceiros, internet, redes sociais e notícias.
	Centro de desportos: 9 tipos de desportos integrados: contagem decrescente de tempo, contagem decrescente de calorias, contagem decrescente de distância, contagem decrescente de passos, treino, controlo de ritmo cardíaco, modo de pista, corrida real, modo personalizado.		

Explicação detalhada das funções

Previsão do tempo:

Serve para configurar a hora atual e o clima local.

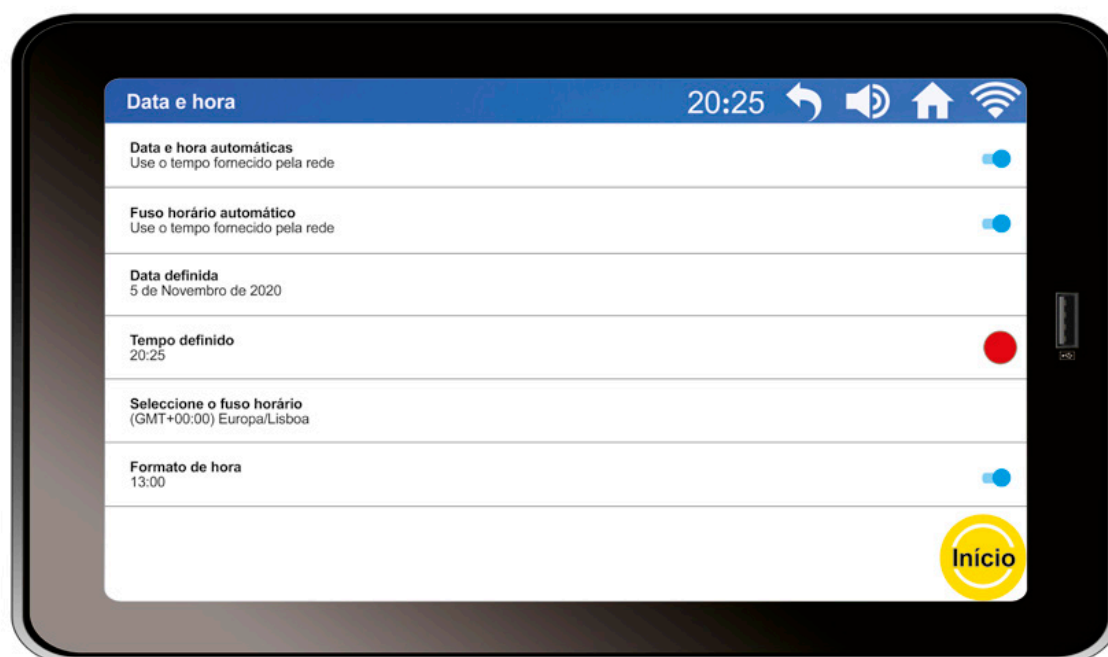


Ajuda os utilizadores a corrigirem manualmente a data e a hora atual.

A data e a hora atual podem ser atualizadas ao estabelecer a ligação à internet.

Configurar manualmente a hora, a data e a morada:

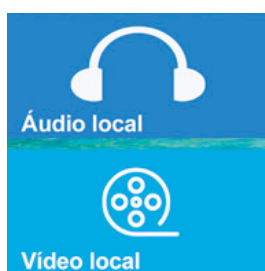
Carregue no ícone  da previsão do tempo para configurar manualmente os parâmetros de data e hora.



Explicação detalhada de cada controlo do menu principal

Áudio e vídeo local:

Serve para gerir ficheiros de áudio e vídeo no sistema e no USB externo:



- Reproduz ficheiros MP3, APE, MP4, MOV, ficheiros de formato áudio e vídeo.
- Os ficheiros de vídeo e áudio locais não precisam de estar ligados à rede e podem ser reproduzidos diretamente.
- Evite a escolha de uma música rítmica enquanto corre. É melhor adaptar-se ao ritmo da corrida. A música com um grande ritmo muda facilmente e possui um efeito adverso no ritmo da corrida.
- Tente não ver o vídeo enquanto corre, pode-se distrair facilmente, o que pode constituir um risco.

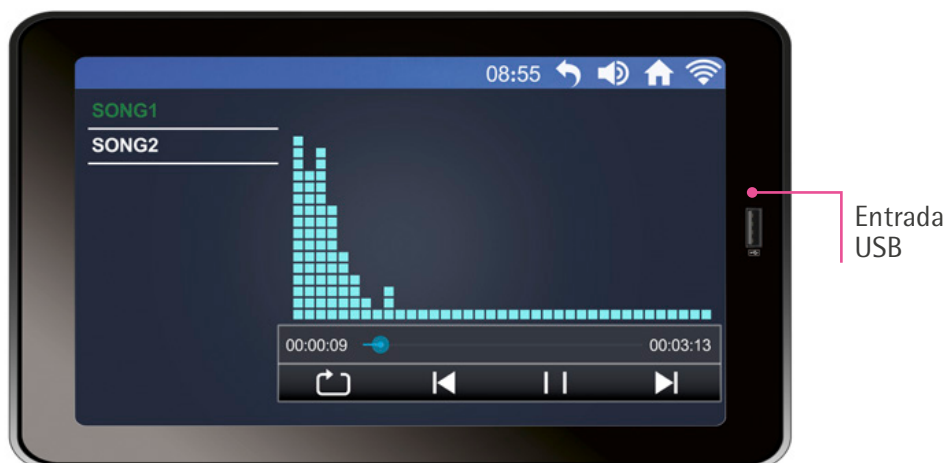


ATENÇÃO

Para reproduzir áudio e vídeo armazenados numa pen USB: Introduza o dispositivo de armazenamento USB na entrada (lado direito do ecrã) e reproduza os ficheiros de áudio e vídeo através das operações.

Interface de música

Carregue no ícone  para aceder à interface de música.





Deslize o dedo para cima e para baixo para procurar o nome da música na lista da esquerda.

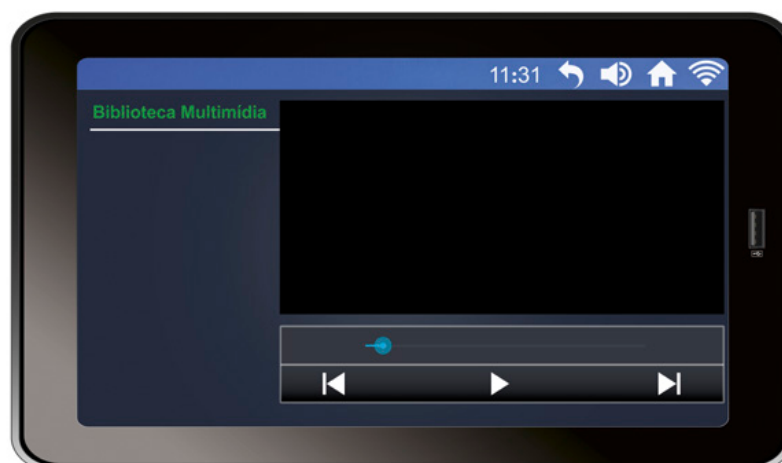


Carregue no ficheiro da música para iniciar a reprodução.

Diretório de controlo			
Música 1	Verde indica a música que está a ser reproduzida. Branco indica que a música está em espera.		
	Começar a reproduzir música.		Reproduz música seguindo a lista de músicas.
	Parar de reproduzir música.		Reprodução aleatória da lista de músicas.
	Música anterior.		Reproduz a música em loop.
	Música seguinte.		Desloque a barra para a esquerda ou para a direita para recuar ou avançar na música.

Interface de Vídeo

Carregue no ícone  para aceder à interface de vídeo.









Explicação detalhada de cada controlo do menu principal



Desloque o dedo para cima e para baixo para procurar o nome do vídeo na lista da esquerda.



Carregue no ficheiro de vídeo para iniciar a reprodução.

Diretório de controlo			
	Reproduzir o vídeo anterior.		Carregue no vídeo em reprodução para reproduzi-lo em modo de ecrã completo. Carregue outra vez para sair do modo de ecrã completo.
	Reproduzir o vídeo seguinte.		
	Começar a reproduzir o vídeo.		
	Pôr em pausa a reprodução do vídeo.		
	Desloque a barra para a esquerda ou para a direita para recuar ou avançar no vídeo.		








Internet

Estabelecer ligação com aplicações de terceiros.




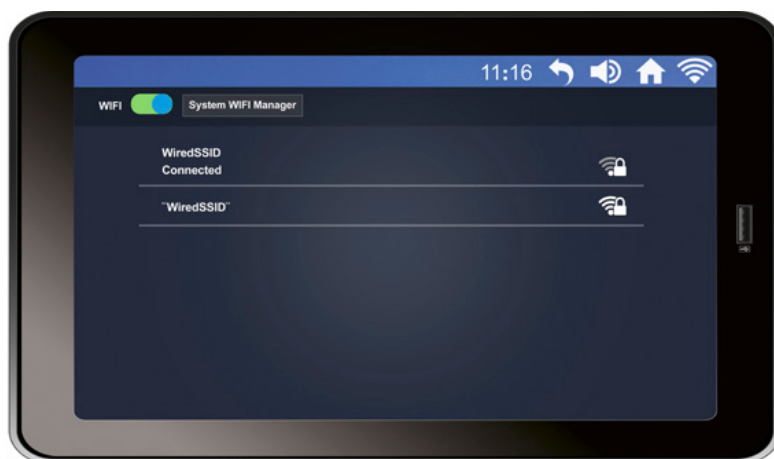
- Deve ligar-se à rede WIFI para começar.
- Evite navegar na página web ou ver o vídeo enquanto corre. Poderá distrair-se e sofrer lesões acidentais. Pode começar a correr após configurar o conteúdo.
- Oiça música relaxante durante a corrida para reduzir a sensação de tédio durante o treino.

Para voltar ao menu principal e configurar os parâmetros de movimento durante a utilização de uma aplicação de terceiros:


Diretório de controlo			
	Carregue para ocultar os parâmetros de movimento durante a execução.		Carregue para voltar ao menu anterior.
	Carregue para indicar os parâmetros de movimento durante a execução.		Carregue para configurar o volume.
	Carregue para abrir o botão flutuante.		Carregue para voltar à página inicial.
	Carregue para fechar o botão flutuante.		

WIFI

Na interface principal, carregue no ícone  para aceder à interface WIFI: Procure o sinal do router, introduza a palavra-passe do mesmo e estabeleça a ligação.



Limpador

Carregue no ícone  no menu principal para limpar a memória caché e a memória da unidade.

Centro de desportos

Contagem decrescente do tempo, contagem decrescente das calorías, contagem decrescente da distância, contagem decrescente dos passos, treino, controlo do ritmo cardíaco, modo de pista, corrida real e modo personalizado.



- O tempo de cada treino deve ser preferencialmente inferior a 60 minutos.
- Se durante o treino tiver uma sensação de sudação que não implica desconforto e não tiver adicionalmente a sensação de falta de ar, então a velocidade de corrida escolhida é a adequada para si.

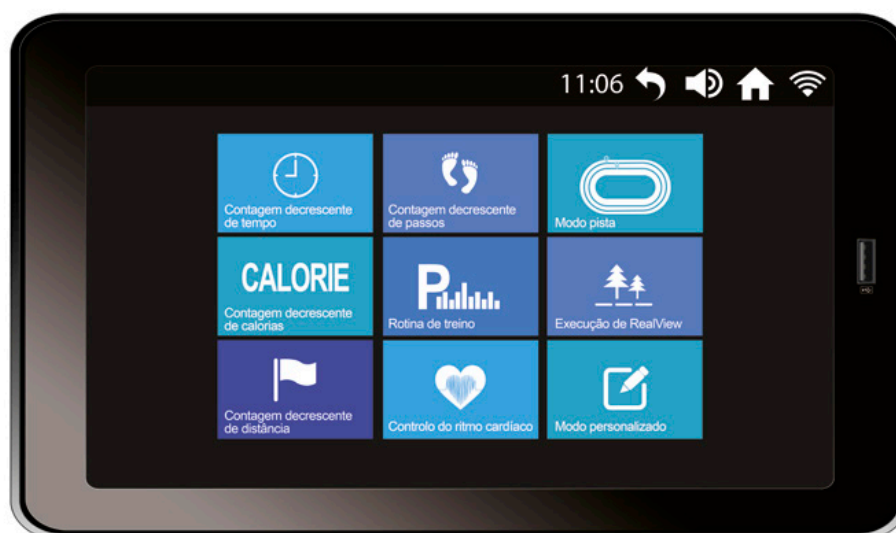
ATENÇÃO

Certifique-se de que a chave de segurança está corretamente colocada antes de iniciar um exercício. Perante qualquer situação anómala durante a corrida, puxe a chave de segurança e a passadeira desacelerará rapidamente até parar por completo.




Tenha em atenção o valor da sua frequência cardíaca durante o exercício. A Frequência cardíaca máxima que um coração normal pode alcançar durante um exercício físico intenso pode ser calculada através da seguinte fórmula: $FC\text{ máxima} = 220 - \text{idade}$. No caso de um desportista mais velho, o valor (220) deve ser reduzido mais um pouco.


Os exercícios intensos devem ser realizados entre 30 e 60 minutos após as refeições.

No menu principal, carregue no ícone  para aceder ao centro desportivo.




O utilizador pode seleccionar o modo de treino de acordo com o seu próprio objetivo desportivo.

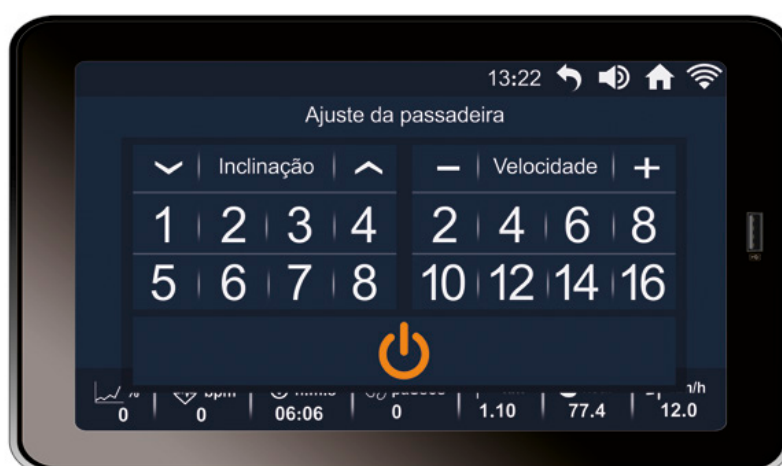
Diretório de controlo						
						
Contagem decrescente de tempo	Contagem decrescente de calorías	Contagem decrescente de distância	Contagem decrescente de passos	Rotina de treino	Controlo do ritmo cardíaco	Modo pista
						
Execução de RealView	Modo personalizado					


Carregue no ícone  para aceder ao ecrã do modo pista.




 Uma volta completa à pista representa 400 metros. Um ponto em movimento informá-lo-á do lugar da pista em que se encontra. Quando o ponto der uma volta completa à pista, será acrescentada uma volta ao marcador, e assim sucessivamente.

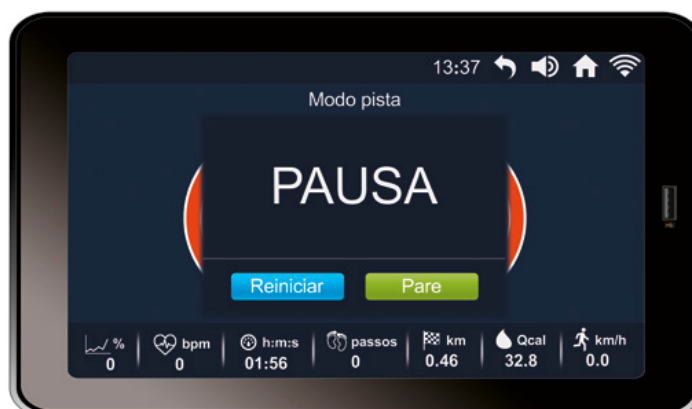
Configuração dos parâmetros da passadeira



1. Carregue em qualquer parte do ecrã para aceder ao painel de controlo da passadeira.
2. Carregue no ícone  do ecrã. A passadeira começará a mexer-se. Selecione a velocidade pretendida. Se não se registar qualquer operação em três segundos, a janela flutuante fechar-se-á automaticamente.

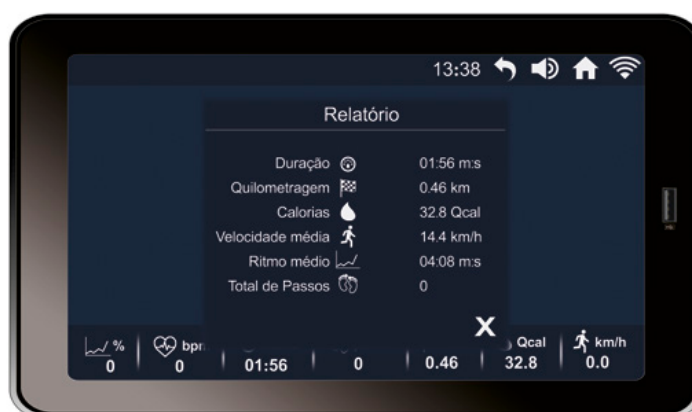
Iniciar o modo pista

1. Configure os parâmetros de movimento necessários na passadeira deslocando o ecrã com o dedo, movendo para cima ou para baixo. Carregue no botão de iniciar, a passadeira será iniciada automaticamente depois da contagem "3, 2, 1, GO".
2. Durante o movimento, a velocidade pode ser configurada com o botão no painel e/ou o botão da janela flutuante.
3. Configure os parâmetros da passadeira. Se carregar no ícone  a passadeira desacelerará e deixará de funcionar. No ecrã aparecerá **Reiniciar** e **Pare** para o utilizador escolher. Se fizer qualquer escolha, carregue no botão atrás do canto superior direito para voltar ao menu principal e realizar outras operações. Carregue num modo de desporto na interface do centro desportivo. Voltará à interface do modo pista.

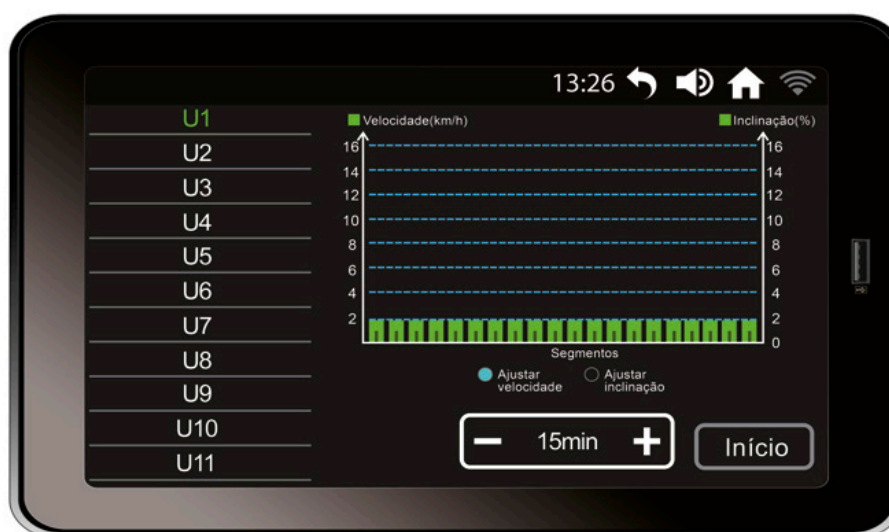


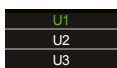





Carregue no ícone **Reiniciar** e a passadeira será reiniciada com a velocidade mais baixa.

Carregue no ícone **Pare** e a passadeira ficará parada, sendo apresentados os dados desportivos atuais.



Carregue no ícone  para aceder à página de configuração personalizada.



Diretório de controlo	
	Lista de programas: U1-U16 integrado um total de 16 dados de programa para os utilizadores escolherem.
	Mapa de coordenadas:  Indica a velocidade de funcionamento atual.
	Configurar a velocidade: Carregue no ecrã no quadrado "segmentos", deslize o retângulo para cima ou para baixo para personalizar a velocidade de corrida atual. Uma vez realizada corretamente a configuração por parte do utilizador, os dados do programa da configuração definida pelo mesmo serão guardados automaticamente. (Consulte o mapa de velocidade regulável).
	Configuração de tempo: Carregue no botão mais ou menos do tempo na janela de visualização para estabelecer o tempo de execução atual.
	Início: Configuração de dados de utilizador OK, carregue iniciar, a passadeira começa a funcionar.

UTILIZAÇÃO DO ECRÃ TÁTIL


Carregue no ícone  para aceder à página de configuração do controlo do ritmo cardíaco.




O utilizador estabelece os parâmetros de acordo com as suas próprias necessidades, carrega no botão iniciar e a passadeira começa a funcionar.

Configuração dos parâmetros da passadeira




Quando o utilizador carrega no ícone , a passadeira começa a funcionar. O utilizador pode carregar entretanto no ícone "atrás" no canto superior direito para voltar à interface principal e realizar outras operações. Depois de o utilizador seleccionar e carregar num modo de desporto do menu do centro desportivo, voltará ao ecrã de controlo de ritmo cardíaco. Carregue em qualquer parte do ecrã para abrir a janela flutuante de operação para controlar a passadeira.


Carregue no ícone  no ecrã, e a passadeira começará a funcionar. Se não carregar em nenhum ícone durante três segundos, a janela flutuante fecha-se automaticamente.



UTILIZAÇÃO DO ECRÃ TÁTIL


Carregue no ícone  para aceder à página de configuração da contagem decrescente do tempo.

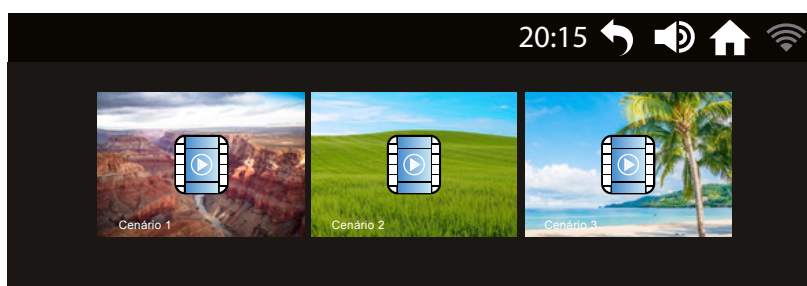


Pode seleccionar o tempo de treino de acordo com as suas necessidades e o tempo fixo integrado. Se quiser ser você mesmo a configurá-lo, carregue no ícone personalizar e carregue no sinal mais ou menos na janela para estabelecer a duração do treino. Uma vez realizada a configuração correta, carregue no ícone  para iniciar o treino.






Carregue no ícone de parar. A passadeira reduzirá a velocidade, deixará de funcionar e calculará automaticamente os resultados do treino, apresentando a interface de transcrição correspondente.

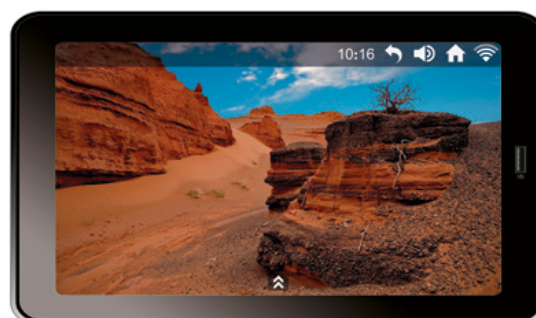
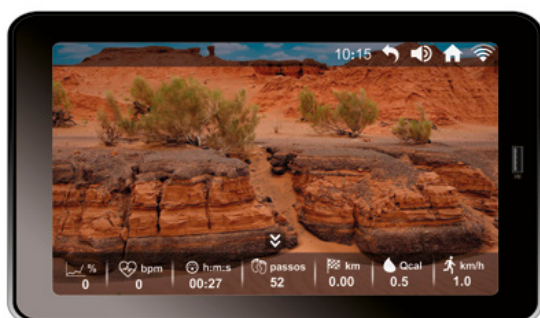
Carregue no ícone  para aceder à página de vista real.



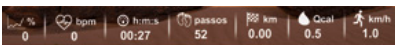
Três tipos de vista real		
		
Gobi	Prado	Praia

Vista real em execução

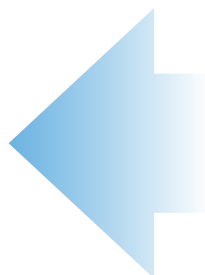
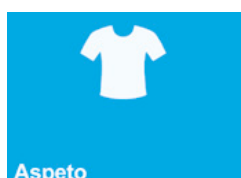
1. Na vista real da interface, carregue no ícone  para entrar na página de Gobi.
2. Visualize os parâmetros de movimento durante a execução na parte inferior da interface de execução de Gobi. Carregue no ícone  para ocultar o parâmetro de movimento inferior e carregue no ícone  para mostrar o parâmetro de movimento.



Diretório de controlo



	<p>Janela flutuante: carregue no botão para cima ou para baixo do menu para mostrar ou ocultar o quadro de flutuação do parâmetro de movimento.</p>
---	---

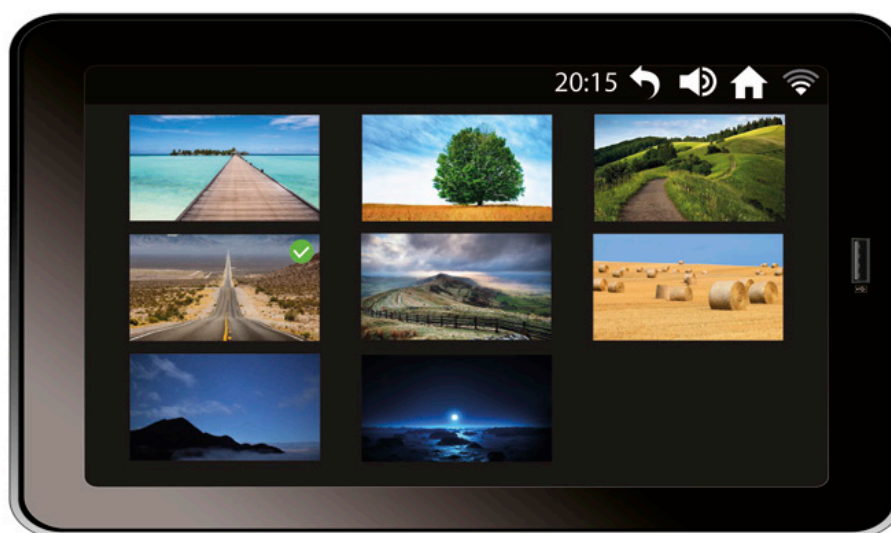
Aspeto (Skin)



- O sistema integra vários tipos de skins para os utilizadores escolherem de acordo com as suas preferências. A unidade não permite descarregar novas skins.
- Pode alterar a skin de fundo da unidade de acordo com as suas preferências.

Configuração do aspeto

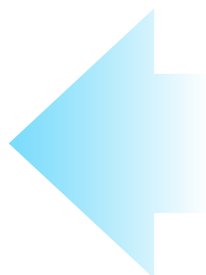
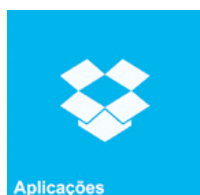
Na interface principal, carregue no ícone  para aceder à página de escolha da skin. Quando o utilizador fizer a sua escolha, a marca de escolha  aparece no canto superior direito. Ao carregar em "aceitar", a skin escolhida é configurada na unidade. Carregue no canto superior direito para voltar à interface principal.



Aplicações

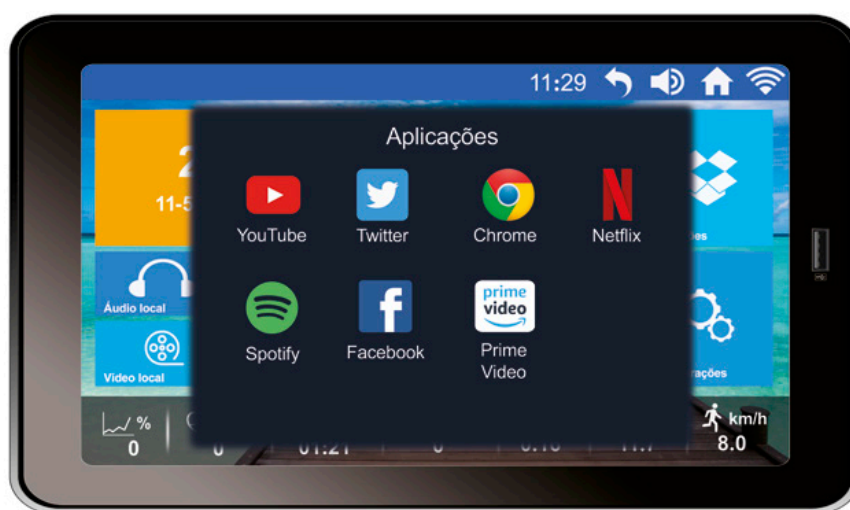
Aplicações integradas: música e vídeo de terceiros, internet, redes sociais, notícias e mais cinco módulos funcionais.

UTILIZAÇÃO DO ECRÃ TÁTIL



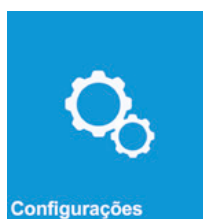
- Os seis módulos funcionais de internet devem estar ligados à rede WIFI.
- Suporta a reprodução dos ficheiros em formato de áudio e vídeo comuns, como MP3, MP4, MOV, APE, etc.
- Evite navegar nas páginas web ou visionar o vídeo enquanto utiliza a passadeira. Configure-a antes de iniciar a sua atividade.
- Oíça música relaxante durante a corrida para reduzir a sensação de tédio durante o exercício.

Carregue no ícone  para aceder à interface de entretenimento.



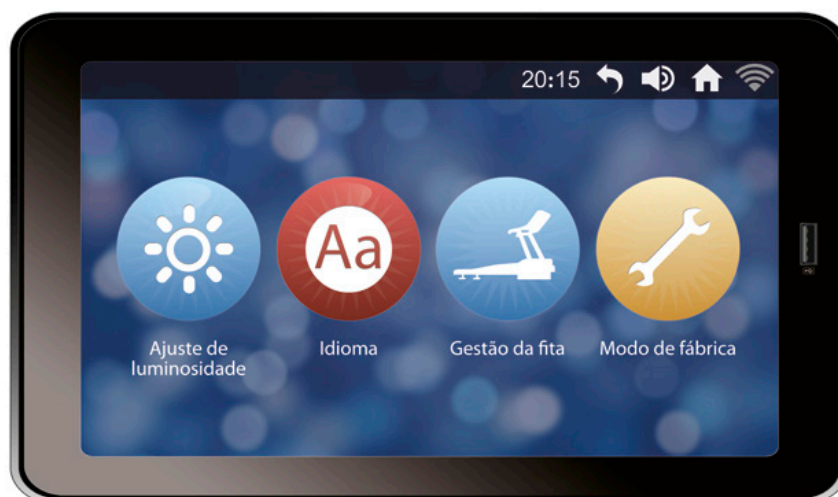
Configurações

Configuração de brilho integrado, escolha de idioma, gestão da unidade, integra 4 funções no modo de fábrica.



- Este sistema não permite aos utilizadores instalar outras aplicações, para evitar que o sistema da passadeira bloqueie.
- O sistema não permitirá aos utilizadores desinstalar as aplicações integradas.
- Apague regularmente os dados e a memória caché da aplicação.

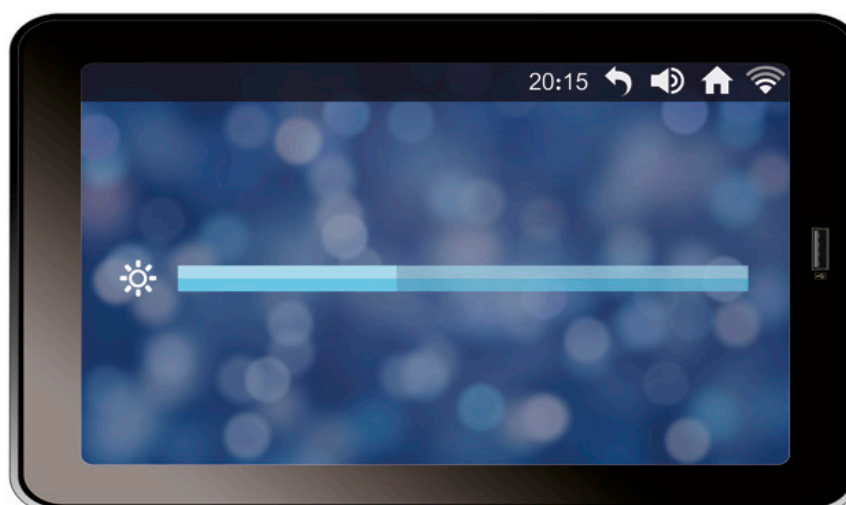
Carregue no ícone  para aceder à página de configuração do sistema.



Configuração do brilho

No menu de configuração, carregue no ícone de configuração de brilho para aceder no ecrã à tabela de classificação.

Deslizar a barra para a direita para aumentar o brilho e para a esquerda para reduzi-lo.



Gestão da unidade

Na página de configuração, carregue no ícone de gestão da unidade para aceder a essa secção. É apresentada a quilometragem acumulada e o número de quilómetros que faltam até à realização da próxima manutenção.

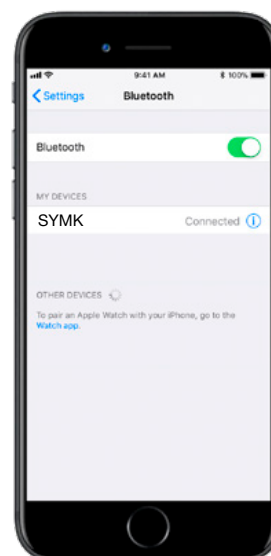


ATENÇÃO

A interface de erro: Quando a passadeira é utilizada e se verifica uma anomalia, a interface apresenta uma mensagem de erro e uma solução. (Existem algumas exceções dependendo do modelo).

Ligação de música Bluetooth

Entrada de áudio: carregue no ícone de Bluetooth no seu telemóvel, procure a música do sistema Bluetooth "SYMK". Após estabelecer com sucesso a ligação, o sinal de áudio no telemóvel poderá ser transmitido sem fios para os altifalantes da unidade.





Responsabilidade do sistema inteligente Android integrado na passadeira

1. Considera-se que todos os utilizadores que utilizam o sistema de passadeira inteligente Android leram atentamente o presente manual e concordam totalmente com o mesmo. Qualquer utilização deste sistema, seja de que forma for, é considerada como uma aceitação voluntária das declarações relevantes do presente manual e do acordo do serviço do utilizador.
2. O conteúdo reproduzido neste sistema não representa as opiniões deste sistema, nem significa que a empresa esteja de acordo com as suas opiniões ou confirme a autenticidade do seu conteúdo.
3. O texto, as imagens, o áudio, o vídeo e outros materiais reproduzidos são fornecidos pelos utilizadores deste sistema, e a autenticidade, a exatidão e a legalidade da informação são da responsabilidade do editor da informação. Este sistema não oferece qualquer garantia nem assume qualquer responsabilidade jurídica.
4. Se o texto, as imagens, o áudio, o vídeo e outros materiais reproduzidos por este sistema infringirem os direitos de propriedade intelectual ou outros direitos de terceiros, a responsabilidade recairá sobre o autor ou o próprio depositante, e o sistema não assumirá qualquer responsabilidade quanto a isso.
5. O sistema não garante a exatidão nem a integridade das ligações externas estabelecidas. O sistema também não assume qualquer responsabilidade pelo conteúdo das páginas web para as quais redirecionam as ligações externas que não sejam efetivamente controladas pelo sistema.
6. O utilizador aceita abertamente e concorda que os riscos de utilização do serviço de rede do sistema Android são da sua inteira responsabilidade. Todas as consequências decorrentes da utilização do serviço de rede do sistema também são da sua responsabilidade e o sistema não assume qualquer responsabilidade quanto a isso.
7. Além dos termos de serviço referidos, este sistema não é responsável por qualquer acidente, negligência, dano contratual, difamação, direitos de autor ou outras infrações da propriedade intelectual e qualquer perda causada pela utilização indevida do presente sistema. Não assume, por isso mesmo, qualquer responsabilidade legal.
8. O sistema não assume qualquer responsabilidade pela interrupção dos serviços da rede ou outros defeitos causados por força maior ou por razões que estejam fora do controlo do mesmo, tais como ciberataques, interrupção da linha de comunicação, etc., que fazem com que os utilizadores não possam utilizar o sistema normalmente.
9. Relativamente a assuntos não abrangidos pela presente declaração, deverá consultar as leis e os regulamentos nacionais aplicáveis. Quando a presente declaração entrar em conflito com as leis e os regulamentos nacionais aplicáveis, prevalecerão as leis e os regulamentos nacionais espanhóis.
10. O copyright das declarações relacionadas com o presente sistema e o direito de modificação, atualização e interpretação final pertencem a esta empresa de sistemas.



Manutenção diária

Ajustar o tapete

1. Nos ajustes de corrida estão disponíveis duas opções, o ajuste elástico e o ajuste da posição central do tapete. O tapete foi configurado na fábrica ABANTERA. No entanto, após ser utilizada, o mesmo pode desviar-se da sua posição central, fazendo com que o cinto roce na fita decorativa e a cobertura traseira fique danificada. Também é normal que o tapete se estique durante a sua utilização. Se o tapete deslizar ou não estiver suave, é possível ajustar a sua tensão.
2. Como ajustar o tapete?
3. Coloque uma chave sextavada de 5 mm no parafuso de ajuste no lado esquerdo do tapete e rode a chave $\frac{1}{4}$ de volta no sentido dos ponteiros do relógio para ajustar o rolo traseiro e apertar dessa forma o tapete.
4. Repita o passo 1 para ajustar o parafuso da direita. Certifique-se de que o parafuso de ajuste roda à mesma distância para que o rolo traseiro fique ajustado paralelamente ao caixilho.
5. Repita os passos 1 e 2 até que o tapete não escorregue.
6. Tenha em conta que o tapete não pode ser ajustado com demasiada força, pois isso danificaria, aumentaria a pressão dos rolos dianteiro e traseiro, provocaria danos nos mancais dos rolos e produziria um ruído anormal ou outros problemas. Se pretender reduzir a tensão do tapete, deverá inverter a volta da chave no sentido contrário aos ponteiros do relógio. Os lados esquerdo e direito deverão rodar da mesma forma.

Ajustar o tapete ao centro

1. Quando se utiliza a passadeira, a pressão sobre o tapete desequilibra-se devido às forças utilizadas pelos dois pés durante a corrida, levando a que o tapete se desvie para o centro. Este desvio é normal quando ninguém está a correr, mas quando o utilizador se encontra na passadeira, o tapete volta novamente ao centro. Se não voltar, é preciso ajustá-lo novamente para o efeito.
2. Como ajustar o tapete ao centro? Faça rodar o tapete a uma velocidade constante de 6 km/h sem carga. Observe a distância que vai do tapete às faixas laterais esquerda e direita. Se o tapete desviar para a esquerda, utilize uma chave sextavada e rode o parafuso esquerdo $\frac{1}{4}$ de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Se desviar para a direita, utilize uma chave sextavada e rode o parafuso direito $\frac{1}{4}$ de volta no sentido dos ponteiros do relógio. Se o tapete ainda não estiver no meio, repita os movimentos anteriores até ficar ajustado ao centro.
3. Após ajustar o tapete ao centro, configure a velocidade para 1 km/h e observe o desvio do mesmo. Se ainda continuar a existir desvio, repita os passos de ajuste outra vez.

Atenção! Não aperte demasiado o tambor! Isso provocará danos permanentes nos mancais! Se os passos anteriores não funcionarem, será necessário apertar novamente a correia de transmissão.

Aquecimento e alongamentos

Aspetos a ter em conta antes do treino

- Um plano de treino de sucesso deve incluir exercícios de aquecimento, aeróbicos e de relaxamento. A quantidade de treinos deve ser de pelo menos duas ou três vezes por semana. No início, deve deixar um dia de descanso entre treinos e, passados dois meses, poderá aumentar a quantidade de treinos semanais.
- O aquecimento antes do treino é um momento fundamental. Deve aquecer antes de cada treino. O aquecimento moderado pode preparar o corpo para um treino mais intenso, já que que o aquecimento pode contribuir para que os músculos aqueçam e estiquem, melhorando a circulação sanguínea, o ritmo cardíaco e o envio de mais oxigénio para os músculos antes do treino.

Aspetos a ter em conta após o treino

- Se não se fizer um bom alongamento após a realização do treino, a tensão muscular e a elasticidade diminuem e a pressão arterial aumenta. Os fatores inflamatórios locais e a recuperação da fadiga tornar-se-ão mais demorados, sobrecarregando assim os músculos, provavelmente causando dor, sensação de cansaço e lesões nos casos mais graves.

Aquecimento antes do treino

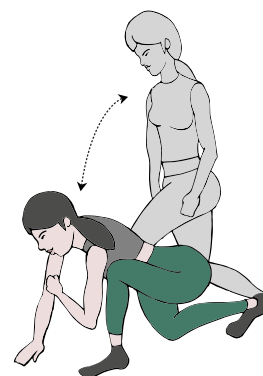
Passos verticais

Para esticar os músculos, posicione inicialmente as costas direitas, com os braços ao lado do corpo. Dê um passo à frente, levante o joelho esquerdo e depois o direito, de forma intervalada. Levante os braços para cima e avance 20 passos em cada série. Repita 10 séries e descanse durante 1 minuto entre séries.



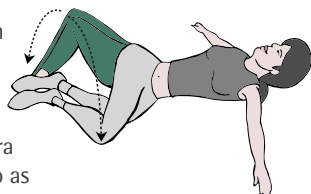
Abaixe-se e dobre os cotovelos até ao peito do pé

Dê um passo à frente com o pé direito num único movimento, em jeito de passada larga. Enquanto mantém o joelho direito separado do chão, a mão direita toca no chão e o cotovelo esquerdo fica apoiado no peito do pé esquerdo. Retire a mão esquerda de cima do pé esquerdo e apoie-os depois no chão, avance com o pé direito para se levantar. Repita esta série 10 vezes com cada perna.



Torção do quadril

Deite-se de lado, com os joelhos dobrados, os pés no chão e os braços estendidos de cada lado. Vire para a esquerda mantendo as pernas dobradas até o joelho esquerdo tocar no chão, e em seguida vire para a direita até o joelho esquerdo tocar no chão. Repita a série 10 vezes de cada lado.



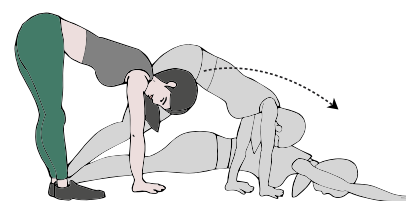
Tramo

Esta ação contribui para esticar os músculos do torso e as costas. Deite-se sobre o lado esquerdo do seu corpo com as pernas juntas, joelhos dobrados num ângulo de 90°. Coloque uma toalha entre os joelhos e estique os braços para a frente. Depois, mantendo os joelhos e os glúteos fixos, volte o torso e o braço direito para trás, de forma ao seu ombro direito tocar no chão. Mantenha-se quieto, expire durante dois segundos e volte depois à posição inicial. Repita esta série 10 vezes de cada lado.



Caminhando com as duas mãos

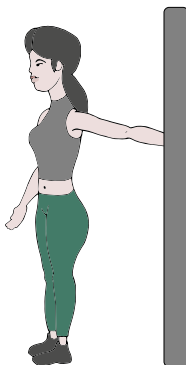
Estique as pernas, dobre-se e apoie as mãos no chão. Encolha a barriga e mova as mãos para a frente sem ainda fletir as pernas. As duas mãos ficam no chão. Dê alguns passos para a frente com as mãos até tocar no chão com o torso, sem dobrar os joelhos. Este exercício trabalha os músculos isquiotibiais, as costas, os glúteos e os músculos da barriga da perna. Repita a série 10 vezes.



Alongamentos após o treino

Extensão escapular

Trata-se de um exercício de alongamento simples e eficaz, sobretudo para esticar os músculos em torno da articulação do ombro. Fique de pé com os pés à largura das ancas, dobre um pouco os joelhos, mova a mão esquerda sobre o corpo, dobre um pouco os cotovelos e fixe a mão direita na posição do cotovelo esquerdo. Depois, incline o braço esquerdo em direção ao seu corpo até sentir os músculos dos seus ombros ficarem relaxados. Repita a série 10 vezes com as duas mãos.



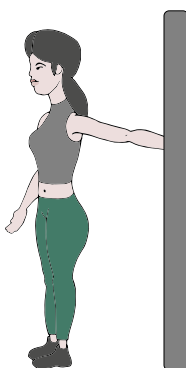
Extensão de tríceps

Dobre o braço esquerdo por trás da cabeça, segure o cotovelo esquerdo com a palma da mão direita, aplique uma leve pressão, puxe o cotovelo esquerdo para a direita tanto quanto possível, e sinta o alongamento do tríceps por trás do braço esquerdo. Repita esta série 10 vezes com os dois braços.



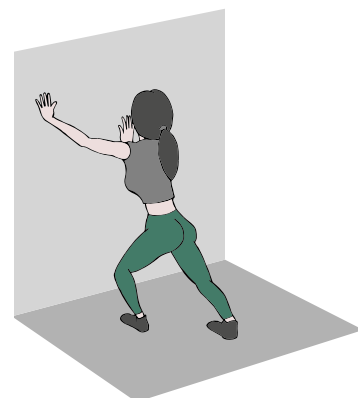
Extensão do peito

Esta ação serve sobretudo para esticar os músculos da parte superior do peito, o que contribui para relaxar os músculos e aumentar a suavidade. Coloque-se de pé junto de um suporte vertical estável. Depois de colocar uma mão no suporte, mantenha a parte superior do braço e o ombro no mesmo plano. Empurre lentamente o corpo para a frente até sentir os músculos do peito esticados. Repita a série 10 vezes com as duas mãos.



Extensão da barriga da perna

Coloque-se diante de uma parede. Apoie as duas mãos na parede e adote uma postura com uma passada larga, tal como indicado na imagem. Empurre a parede com as suas mãos e separe os pés até à largura das ancas. Mantenha o joelho esquerdo um pouco dobrado diretamente sobre o pé, sem virá-lo para os lados. Os músculos da barriga da perna direita devem ficar tensos. Repita esta série com as duas pernas.



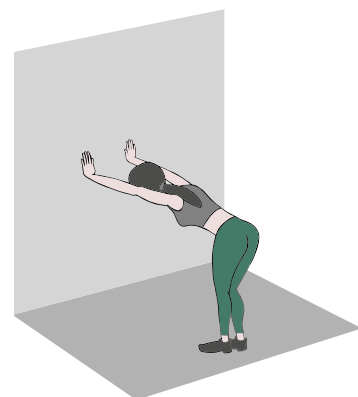
Alongamento do quadríceps

Com um pé colocado firmemente no chão, dobre a outra perna e agarre o pé puxando-o para trás com a mesma mão do pé escolhido. Apoie suavemente o tornozelo no glúteo. Durante o exercício, a parte superior do corpo ficará rígida e os músculos da perna levemente dobrada serão esticados e relaxados. Repita a série 10 vezes com as duas pernas.



Alongamento dos músculos das costas

Com os pés juntos, dobre-se para a frente, mantendo uma distância de um metro entre a superfície de apoio e as suas ancas, formando um ângulo reto entre a articulação da anca, a altura dos ombros, os braços esticados e a cabeça. Mantenha essa posição durante 10 segundos e repita a série 10 vezes.





Garantia e limitação de responsabilidade

A passadeira **SA10TNZ1000** tem uma garantia de 2 anos. Devem ser observadas todas as indicações e recomendações, assim como as normas locais aplicáveis. Toda a informação disponibilizada nestas instruções de instalação e de funcionamento têm em conta as regulamentações específicas aplicáveis, os avanços tecnológicos à disposição e a nossa larga experiência. As imagens incluídas neste manual têm o objetivo de favorecer uma compreensão básica e podem variar relativamente ao aspeto real da unidade.

A instalação, colocação em funcionamento e manutenção da unidade compete exclusivamente a pessoal qualificado, que se encontra devidamente informado relativamente às tarefas específicas que lhes são encomendadas e aos possíveis riscos no caso de utilização ou comportamento indevidos. Graças ao treino técnico, conhecimentos e experiência de que dispõe, assim como à consciência das regulamentações específicas aplicáveis, o técnico qualificado está em condições de instalar, colocar em funcionamento e realizar trabalhos de manutenção da unidade.

Não serão aceites reclamações neste sentido. **ABANTERA** não assume qualquer responsabilidade por danos causados ou decorrentes de:

- A não observância da informação disponibilizada nestas instruções de utilização e de segurança.
- Uma utilização não conforme à finalidade da passadeira.
- Uma instalação incorreta ou defeituosa.
- Uma utilização ou manutenção indevidas.
- A utilização de componentes não originais.
- Incumprimento das disposições sobre trabalhos de substituição ou de reparação.
- Modificações não autorizadas de natureza técnica ou mecânica.



Segurança, negligência e perda de garantia

- Leia este manual de instruções antes de utilizar a unidade **SΛ10TNZ1000** e guarde-o num lugar seguro para futuras consultas.
- Ligue a unidade exclusivamente à corrente alternada com voltagem em conformidade com a etiqueta de classificação.
- Não utilize a passadeira em espaços exteriores ou locais inapropriados, pois pode ser perigoso e causar danos graves na unidade ou a si mesmo.
- Se a unidade apresentar algum tipo de dano ou apresentar alguma falha, desligue-a da tomada e não volte a utilizá-la.
- As reparações da unidade **SΛ10TNZ1000** devem ser realizadas exclusivamente por pessoal qualificado ou autorizado por **ABANTERA**. Um trabalho de reparação inadequado ou realizado por pessoal não autorizado pode constituir um perigo significativo para a unidade ou para o utilizador.
- Não coloque a passadeira perto de radiadores de aquecimento ou de qualquer outra fonte de calor.
- Evite a aproximação de outras pessoas à passadeira enquanto estiver em funcionamento, pois podem ter lugar acidentes.
- Coloque a passadeira num espaço amplo.
- Utilize a passadeira só quando a mesma estiver completamente montada.
- Não coloque o cabo de alimentação debaixo de tapetes e não utilize panos para o cobrir.
- Não utilize a unidade **SΛ10TNZ1000** em lugares com gases ou vapores combustíveis e não utilize químicos para limpá-la.
- Não bloqueie o tapete, e evite do mesmo modo a entrada de objetos estranhos no mesmo, pois isso poderá causar graves danos na unidade.
- Não exponha a unidade à chuva, não a utilize perto de água, não a utilize em casas de banhos, lavatórios ou qualquer outro lugar húmido.
- Não se sente e não coloque qualquer tipo de objeto em cima da unidade.
- Nunca encoste a unidade à parede ou a outros produtos, pois deve existir pelo menos 1 metro de espaço livre em cada um dos seus lados.
- O produto destina-se exclusivamente a uma utilização doméstica normal, não sendo este modelo **SΛ10TNZ1000** um produto profissional ou semiprofissional.



Declaração de certificados

ESTE DISPOSITIVO CONTA COM AS SEGUINTE CERTIFICAÇÕES DE
MÁXIMA QUALIDADE A NÍVEL INTERNACIONAL





MODE D'EMPLOI

Index

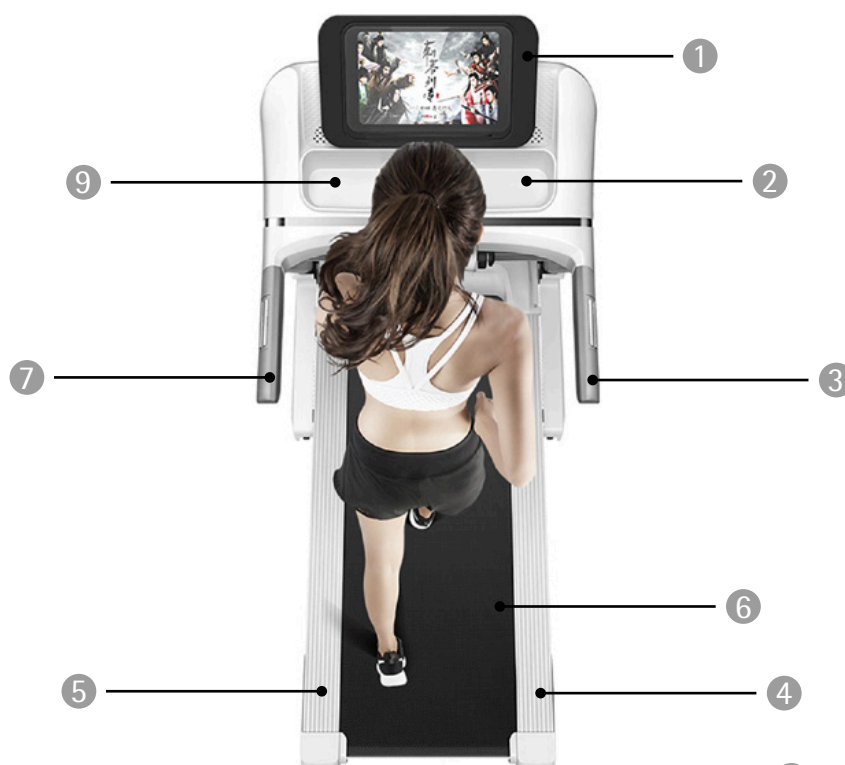
Partie 1

Pièces et composants	155
Consignes de sécurité	158
Installation	160
Utilisation de l'écran tactile	164

Parte 2

Entretien quotidien	183
Exercices d'échauffement et d'étirement	184
Garanties et limite de responsabilité	186
Sécurité, négligence et perte de garantie	187
Déclaration des certificats	188

Pièces et composants



- ① Affichage
- ② Plateau 1
- ③ Bras
- ④ Bord antidérapant
- ⑤ Bord antidérapant
- ⑥ Tapis roulant
- ⑦ Bras
- ⑧ Poignée de sécurité
- ⑨ Plateau 2
- ⑩ Ceinture de massage
- ⑪ Moteur de massage
- ⑫ Tête de massage



Poignée de sécurité

⑧



⑩
Ceinture de massage








Tête de massage

⑫

Moteur de massage

⑪

Liste des accessoires de produits

Numéro	Image	Quantité
Tapis roulant		1
Moteur de massage		1
Ceinture de massage		1
Instructions		1
Poignée de sécurité		1
Outils et matériel		1
Huile de silicone		1

Paramètres du produit

Catégorie	Caractéristique unique
Couleur	Blanc
Poids net	38,5 kilogrammes
Zone de course	400 x 1200 mm
Taille pliée	815 x 690 x 1325 mm
Taille affichée	1520 x 690 x 1250 mm
Puissance maximale	1,5 CV
Gamme de vitesse	de 0,8 km/h à 12 km/h
Poids maximal de l'utilisateur	110 kilogrammes

IMAGE DE L'UNITÉ
SANTN1000



Consignes de sécurité

Pour éviter tout problème de sécurité, veuillez lire attentivement les instructions suivantes avant de monter et d'utiliser l'appareil. Conservez ce manuel dans un endroit sûr pour pouvoir vous y référer ultérieurement.

Nous n'assumerons aucune conséquence causée par un fonctionnement anormal.



ATTENTION

1. Lorsque vous commencez à vous entraîner avec cette unité, tenez compte de votre condition physique, échauffez-vous correctement et régulièrement pour vous assurer que vous avez suffisamment de force physique pour vous entraîner.
2. Cet appareil ne convient pas aux enfants. Il ne doit pas être utilisé par des personnes présentant des déficiences physiques ou mentales ou un manque de bon sens, à moins qu'elles ne soient supervisées ou guidées par la personne responsable de leur sécurité. Les enfants doivent être sous la tutelle d'adultes et veiller à ce qu'ils ne jouent pas ou ne manipulent pas cette unité SA10TNZ1000.
3. Cet appareil est destiné à un usage domestique, non à la formation et aux tests professionnels, et non à des fins médicales.
4. Si le câble d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par ABANTERA ou par un technicien qualifié pour éviter les accidents.
5. Vérifiez toutes les pièces avant l'utilisation et assurez-vous que les vis et les écrous sont bien serrés.
6. Lorsque vous utilisez le tapis roulant, portez des vêtements confortables et serrés pour éviter que la machine ne soit prise. Ne laissez pas les enfants ou les animaux de compagnie jouer autour du tapis roulant pour éviter les accidents.
7. Placez le tapis roulant sur une surface lisse, propre et plane. Assurez-vous qu'il n'y a pas d'objets pointus à proximité. Ne l'utilisez pas à proximité de sources de chaleur ou d'eau.
8. Lorsque l'appareil n'est pas utilisé pendant une longue période, placez-le correctement et rangez-le en faisant attention à l'exposition au soleil et à l'humidité.
9. Le tapis roulant ne doit être utilisé que par une seule personne à la fois.
10. L'information sur l'affichage de la fréquence cardiaque est affichée comme un paramètre simulé, à titre de référence uniquement et ne peut pas être utilisée comme données médicales cliniques.
11. Le verrou de sécurité est un dispositif d'arrêt qui agit en cas d'urgence lors de l'utilisation du produit. Lorsque le tapis roulant n'est pas utilisé, réglez le verrou de sécurité pour éviter tout dommage aux enfants et aux personnes qui ne sont pas en mesure d'utiliser l'appareil.
12. Lorsqu'une situation d'urgence se produit, comme une vitesse incorrecte ou trop rapide lors de l'utilisation du tapis roulant, vous devez rapidement tirer vers le bas la poignée de sécurité fixée au verrou de sécurité de la machine, tenir le rail, sauter du tapis roulant et passer à gauche et à droite du tapis roulant par-dessus la bande latérale.
13. Avant d'utiliser le tapis roulant, laissez une distance de sécurité de 2000 mm x 1000 mm derrière et sur les côtés de la machine.
14. Utilisez les accessoires d'origine fournis par ABANTERA, il est strictement interdit de les remplacer sans autorisation, sous peine de perdre la garantie.
15. Ce produit est un produit de qualité HC avec un poids maximum de 110 kg pour l'utilisateur.



CONSIGNES DE SÉCURITÉ



AVIS SPÉCIAL

1. Placez le tapis roulant à un endroit où il peut être raccordé à une prise électrique.
2. Branchez le câble d'alimentation directement dans la prise de courant et ne le laissez pas se détacher.
3. Utilisez une fiche homologuée pour éviter tout dommage éventuel.
4. Si la fiche et la prise ne sont pas compatibles, ne changez pas la fiche vous-même, mais faites-la réparer par un électricien qualifié
5. Utilisez une alimentation électrique d'une tension de 220-240V.
6. Ne laissez pas le câble d'alimentation toucher le rouleau du tapis roulant. Ne placez pas l'alimentation électrique sur le tapis roulant et n'utilisez pas la fiche endommagée.
7. Débranchez le câble d'alimentation de la prise avant de procéder au nettoyage et à l'entretien.
8. Veuillez vérifier soigneusement chaque partie avant d'utiliser le tapis roulant.
9. N'utilisez pas ce produit à l'extérieur, dans un environnement très humide ou au soleil.
10. Éteignez l'appareil et débranchez-le lorsqu'il n'est pas utilisé.
11. Pour votre sécurité, la fiche d'alimentation de l'appareil doit être branchée sur une prise de courant avec mise à la terre.

Installation

Instructions d'installation multifonctionnelle

1. Retirez le tapis roulant de la boîte d'emballage (figure 1), puis soulevez la base de l'écran et la colonne (figure 2), fixez les vis M8x40 et M8x15 des deux côtés des colonnes gauche et droit (figure 2), puis fixez le bouchon du trou de la colonne dans les trous de vis des colonnes gauche et droite.



Figure 1



Figure 2

2. Fixez le socle de l'écran au montant avec des vis M8x15. Serrez toutes les vis installées avec une clé Allen et utilisez des vis 4,2 x 16 pour fixer les couvercles gauche et droit des deux côtés du montant. Sur le côté, retirez d'abord les trois vis du moteur de massage, puis fixez-les à l'extrémité supérieure du support.



Figure 3



Figure 4

Assemblage d'autres pièces

1. La poignée de sécurité est placée dans la position jaune prévue à cet effet.
2. La ceinture de massage peut être accrochée de chaque côté de la tête de l'appareil de massage.
3. Le montage est complet (figure 5).



Figure 5

Mode d'emploi de l'appareil multifonction avec massage

Si vous souhaitez utiliser le moteur de massage, vous devez d'abord brancher la prise sur le secteur, puis vous placer devant l'appareil, accrocher une extrémité de la ceinture de massage à la tête de massage, puis enrouler l'autre extrémité autour de la zone que vous souhaitez masser et l'accrocher à l'autre tête de massage, comme sur la photo de la figure 6. Reculez et serrez la ceinture de massage jusqu'à ce qu'elle soit fermement attachée à la zone que vous voulez masser, puis serrez l'interrupteur du moteur de massage, le voyant de l'interrupteur s'allume, ce qui démarre le massage.



ATTENTION

Lorsque vous utilisez le moteur de massage, vous devez utiliser une prise avec des fils de terre pour votre sécurité.

Conseil:
N'utilisez pas le
moteur de
massage et le tapis
roulant
en même temps.



Figure 6

- Placez le tapis roulant sur un terrain horizontal ouvert.
- Mettez l'appareil sous tension, allumez l'interrupteur en bas de l'appareil, le voyant de l'interrupteur s'allume et l'avertisseur retentit une fois.
- Vérifiez l'affichage des données anormales. Mettez-vous sur la table antidérapante avant de cliquer sur le bouton de démarrage pour éviter toute chute accidentelle.
- Placez la poignée de sécurité dans sa position sur le panneau, attachez le clip de sécurité à vos vêtements, puis accédez au mode manuel normal.

Mode d'emploi des boutons manuels

START/STOP: Le tapis roulant peut être démarré ou arrêté à tout moment en déplaçant le bouton gauche vers le haut ou vers le bas, l'appareil étant en marche et le verrouillage de sécurité enclenché. Si vous démarrez en mode manuel, le tapis roulant démarre à la vitesse la plus basse.



SPEED +/-: Augmenter ou diminuer la vitesse du tapis roulant en déplaçant le bouton droit vers le haut ou vers le bas.

Fonctionnement pendant l'exercice:

- Le tapis roulant ralentira pour s'arrêter de fonctionner après avoir appuyé sur le bouton « stop » pendant l'exercice.
- Le tapis roulant affiche les données de la fréquence cardiaque dans environ 5 secondes après que l'athlète a mis ses deux mains en place pour mesurer le pouls.
- La clé de l'exercice pour les athlètes est de faire un exercice de relaxation avant le repos et de s'arrêter lentement après l'exercice.
- En général, l'athlète marche lentement pendant 5 minutes, puis marche ou court rapidement, et enfin court lentement pendant 5 minutes avant de s'arrêter.

EXPLICATION:

Lorsque vous commencez à courir, ajustez votre vitesse lentement et marchez pendant 5 minutes. Cela équivaut à peu près à marcher, puis à augmenter progressivement la vitesse du tapis roulant. Lorsque la vitesse est augmentée à «5» ou «6», vous marchez ou courez. En fonction de cet état, le corps s'est adapté de manière fondamentale, de sorte que vous pouvez maintenir ou augmenter la vitesse selon vos propres besoins. Enfin, réglez une vitesse plus lente, pour ralentir pendant 5 minutes en guise de détente, permettant ainsi au corps de s'adapter à la fin de l'exercice.



ATTENTION

En général, une trentaine de minutes d'exercice est recommandée pour les athlètes normaux. Chaque cycle d'exécution ne doit pas dépasser 60 minutes, car un temps d'exercice trop long peut provoquer une fatigue excessive ou des blessures.

Surveillance de la fréquence cardiaque pendant la course:

- Veuillez ne pas descendre du tapis roulant immédiatement après avoir couru. Lors de la course, le sang du corps se concentre principalement dans les membres inférieurs. La contraction rythmique des muscles peut aider le sang des membres inférieurs à retourner au cœur. Cependant, si vous vous arrêtez immédiatement après avoir couru, l'effet de cette contraction disparaît soudainement, et la vitesse de retour du sang vers le cœur est réduite, ce qui peut entraîner un apport sanguin insuffisant au cerveau. Dans les situations graves, elle peut également provoquer des symptômes de choc.

Le tapis roulant a une fonction de surveillance du rythme cardiaque:

- Vous pouvez évaluer si vous devez arrêter de courir en mesurant votre rythme cardiaque. Posez les deux mains sur le moniteur de fréquence cardiaque, les données de fréquence cardiaque s'afficheront dans environ 5 secondes. Le tapis roulant calculera automatiquement la fréquence cardiaque de votre exercice. En général, si le rythme cardiaque reste inférieur à 120, l'exercice est effectué correctement.

Écran de démarrage/Démarrage rapide:

- Allumez l'interrupteur et mettez le verrou de sécurité en position de verrouillage de sécurité sur le panneau.
- Après le démarrage, l'écran affiche l'interface principale.
- Appuyez sur le bouton «start» du panneau, le tapis roulant commencera à tourner à la vitesse la plus basse, et vous devez appuyer sur le bouton de vitesse pour régler la vitesse souhaitée.

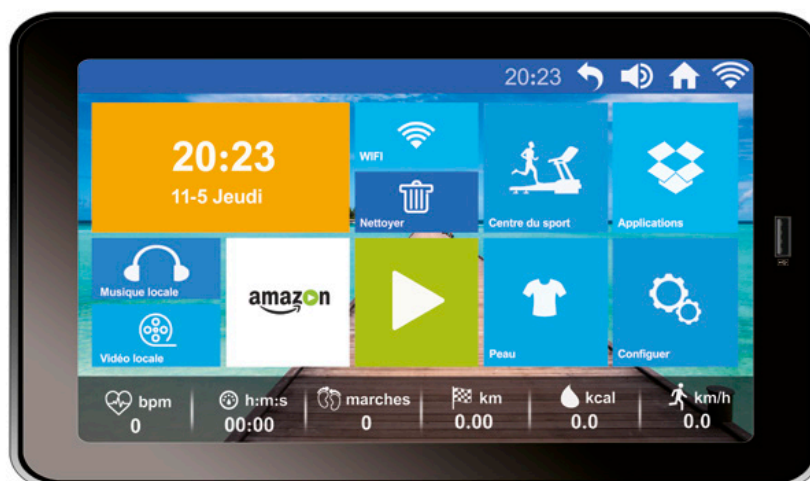
Fonctionnement pendant l'exercice:

- Lorsque le tapis roulant est en marche, appuyez sur le bouton d'arrêt et le tapis roulant ralentira jusqu'à l'arrêt.
- La clé d'un exercice sain sur le tapis roulant est la relaxation au début et un arrêt lent à la fin.
- En général, il faut marcher lentement pendant 5 minutes, puis aller vite ou courir, et enfin marcher 5 minutes de plus ou de moins pour terminer l'exercice.

Utilisation de l'écran tactile

Interface d'affichage à l'écran

L'interface principale est divisée en neuf modules fonctionnels: prévisions météorologiques, audio et vidéo locales (musique locale, vidéo locale), Internet (application vidéo tierce intégrée), connexion WIFI, nettoyeur, réglages de la peau, applications, réglages du centre sportif (compte à rebours intégré, compte à rebours de calories, compte à rebours de distance, compte à rebours de pas, contrôle de programme, contrôle du rythme cardiaque, mode piste, mouvement de la scène, personnalisé).












- Veuillez nettoyer l'appareil régulièrement.
- Essayez de ne pas utiliser d'applications tierces. Lorsqu'une application tierce existe, veuillez d'abord utiliser la touche retour.
- Restrictions WIFI, ce produit ne peut pas être lié à un WIFI qui nécessite une vérification du site web.

icône	Instructions de fonctionnement	icône	Instructions de fonctionnement
20:23	Affichage de l'heure: Affiche l'heure actuelle.		Volume ajustable: Principalement pour la lecture de musique et de vidéo.
	Bouton de retour: Retour au menu précédent (sauf pour le menu principal).		Bouton d'accueil: Vous pouvez passer de n'importe quel menu au menu principal. (Sauf l'interface principale).
	WIFI: Il est utilisé pour vérifier si le système est connecté au réseau WIFI ou pour le connecter.		

UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE

Explication détaillée de chaque commande dans le menu principal

Icône	Instructions de fonctionnement	Icône	Instructions de fonctionnement
	Prévisions météo: Permet d'afficher l'heure et le temps actuels dans votre région.		Audio et vidéo locaux: Utilisés pour gérer les fichiers audio et vidéo sur le système et sur le port USB externe.
	Internet: Application tierce intégrée.		WIFI: Connexion Internet.
	Nettoyer: Nettoyage en un clic de la mémoire système et des raccourcis de la mémoire cache.		Peau: Vous pouvez modifier l'aspect du fond d'écran selon vos préférences.
	Configurer: Réglage intégré de la luminosité, sélection de la langue, gestion des unités, mode-usine avec quatre fonctions.		Application: Application intégrée de musique tierce, application vidéo tierce, Internet, réseaux sociaux et actualités.
	Centre du sport: 9 types de sports intégrés: compte à rebours du temps, compte à rebours des calories, compte à rebours des distances, compte à rebours des pas, exercice, contrôle rythme cardiaque, mode piste, course réelle, mode personnalisé.		

Explication détaillée des fonctions

Prévisions météorologiques:

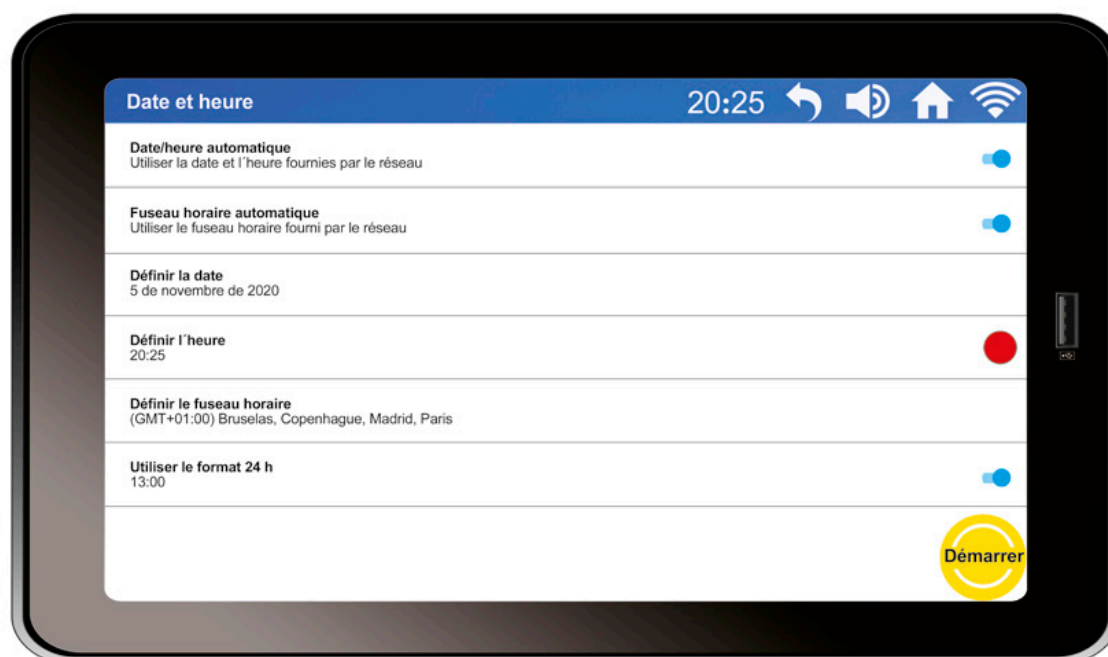
Utilisé pour régler l'heure actuelle et la météo locale.

20:23
11-5 Jeudi

- Aide les utilisateurs à corriger manuellement la date et l'heure actuelles.
- La date et l'heure actuelles peuvent être mises à jour lorsque vous connectez à l'Internet.

Comment régler manuellement l'heure, la date et l'adresse:

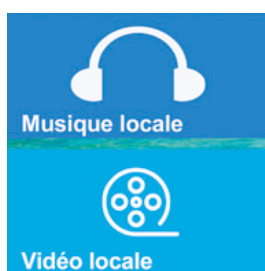
Appuyez sur cette icône  de prévision météorologique pour ajuster manuellement les paramètres de date et d'heure.



Explication détaillée de chaque commande dans le menu principal

Audio et vidéo locales:

Utilisé pour gérer les fichiers audio et vidéo sur le système et les USB externes:



- Lecture de fichiers au format MP3, APE, MP4, MOV, audio et vidéo.
- Les fichiers vidéo et audio locaux n'ont pas besoin d'être connectés au réseau et peuvent être lus directement.
- Essayez de choisir une musique rythmée pendant la course. Il est préférable de s'adapter au rythme de la course. La musique à grand tempo change facilement et a un effet négatif sur le rythme de la course.
- Essayez de ne pas regarder la vidéo pendant la course, vous pouvez facilement être distrait, ce qui peut être dangereux.

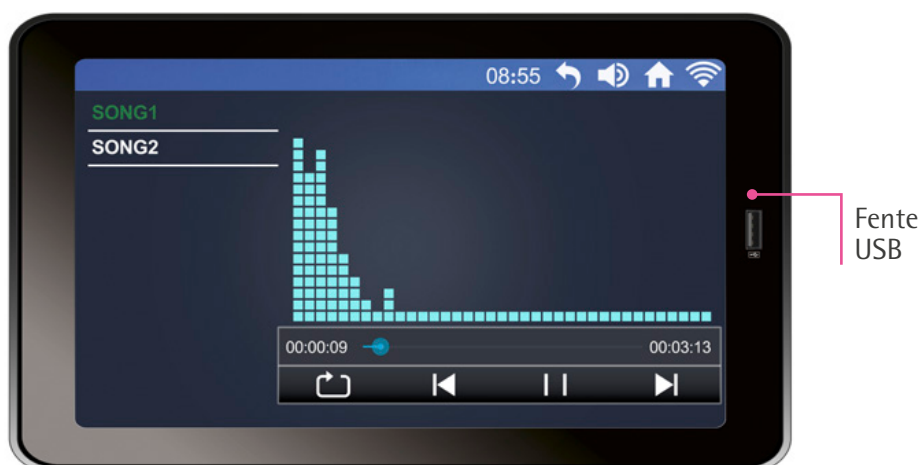


ATTENTION

Comment lire les fichiers audio et vidéo stockés sur une clé USB: insérez le périphérique de stockage USB dans son emplacement (à droite de l'écran) et lisez les fichiers audio et vidéo en suivant les opérations.

Interface musicale

Cliquez sur l'icône  pour accéder à l'interface musicale.



UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE



Faites glisser votre doigt de haut en bas pour trouver le nom de la chanson dans la liste de gauche.

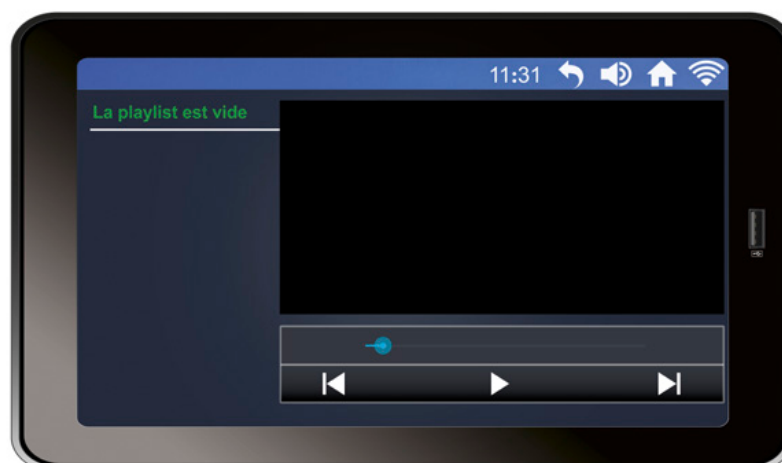


Appuyez sur le fichier de la chanson pour lancer la lecture.

Répertoire de commande			
Chanson 1	Vert indique que la chanson est en cours de lecture. Blanc indique que la chanson est en attente.		
	Commencer à jouer de la musique.		Joue de la musique en fonction de la liste des chansons.
	Arrêter de jouer de la musique.		Mélanger la playlist.
	Chanson précédente.		Jouer de la musique en boucle.
	Chanson suivante.		Déplacer la barre à gauche ou à droite pour modifier la progression de la musique.

Interface vidéo

Cliquez sur l'icône  pour entrer dans l'interface vidéo.









Explication détaillée de chaque commande dans le menu principal



Faites glisser votre doigt de haut en bas pour trouver le nom de la vidéo dans la liste de gauche.



Appuyez sur le fichier vidéo pour lancer la lecture.

Répertoire de commande			
	Lire la vidéo précédente.		Appuyez sur la vidéo en cours de lecture pour la lire en plein écran, appuyez à nouveau pour quitter le plein écran.
	Lire la vidéo suivante.		
	Lancer la vidéo.		
	Pause de la lecture vidéo.		
	Déplacer la barre à gauche ou à droite pour modifier la progression de la vidéo.		

Internet








Se connecter à des applications tierces.



- Vous devez vous connecter au réseau WIFI pour commencer.
- Essayez de ne pas naviguer sur le site ou de ne pas regarder la vidéo pendant que vous courez, vous risquez d'être distrait et de vous blesser accidentellement, vous pouvez commencer à courir après avoir configuré le contenu.
- Écoutez de la musique relaxante pendant la course pour réduire le sentiment d'ennui pendant l'exercice.

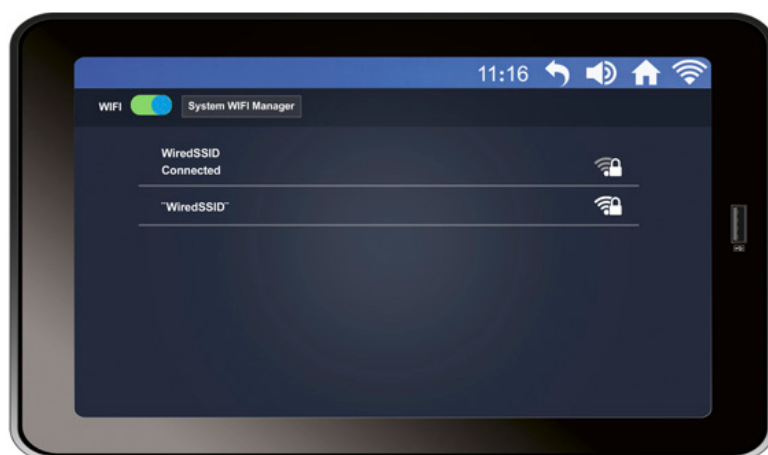
UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE

Comment revenir au menu principal et ajuster les paramètres de mouvement lors de la lecture d'une application tierce.


Répertoire de commandet			
	Appuyez sur cette touche pour masquer les paramètres de mouvement pendant l'exécution.		Appuyez pour revenir au menu précédent.
	Appuyez pour indiquer les paramètres de mouvement pendant l'exécution.		Appuyez pour régler le volume.
	Appuyez pour ouvrir le bouton flottant.		Appuyez pour revenir à la page d'accueil.
	Appuyez pour fermer le bouton flottant.		

WIFI

Sur l'interface principale, cliquez sur l'icône  pour accéder à l'interface WIFI: Trouvez le signal du routeur, entrez le mot de passe du routeur et connectez-vous.



Nettoyer

Appuyez sur l'icône  dans le menu principal pour vider le cache et la mémoire de l'appareil.

Centre du sport

Compte à rebours du temps, compte à rebours des calories, compte à rebours de la distance, compte à rebours des étapes, exercice, contrôle du rythme cardiaque, mode piste, course réelle et mode personnalisé.



- La durée de chaque exercice doit être de préférence inférieure à 60 minutes.
- Pendant l'exercice, si vous avez une sensation de transpiration sans être mal à l'aise et que vous ne vous sentez pas essoufflé, la vitesse de course choisie est la bonne pour vous.

UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE



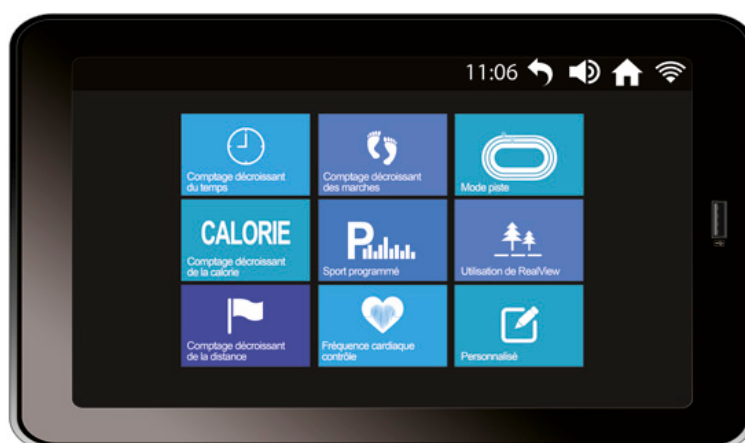
ATTENTION

Assurez-vous de vérifier si la poignée de sécurité est correctement positionnée avant de commencer tout exercice. Si une situation anormale se produit pendant la course, tirez sur la poignée de sécurité et le tapis roulant ralentira rapidement jusqu'à l'arrêt.



Faites attention à la valeur de votre fréquence cardiaque pendant l'exercice. La fréquence cardiaque maximale qu'un cœur normal peut atteindre pendant un exercice physique intense peut être calculée à l'aide de la formule suivante: Fréquence cardiaque maximale = 220. Si vous êtes un athlète plus âgé, cette valeur (220) devrait être réduite un peu plus.

Tout exercice intense, effectué entre 30 et 60 minutes après les repas.

Dans le menu principal, appuyez sur l'icône  pour accéder au centre du sport.




L'utilisateur peut sélectionner le mode d'exercice en fonction de son propre objectif sportif.

Répertoire de commande						
						
Comptage décroissant du temps	Comptage décroissant de la calorie	Comptage décroissant de la distance	Comptage décroissant des marches	Sport programmé	Fréquence cardiaque contrôlée	Mode piste
						
Utilisation de RealView	Personnalisé					

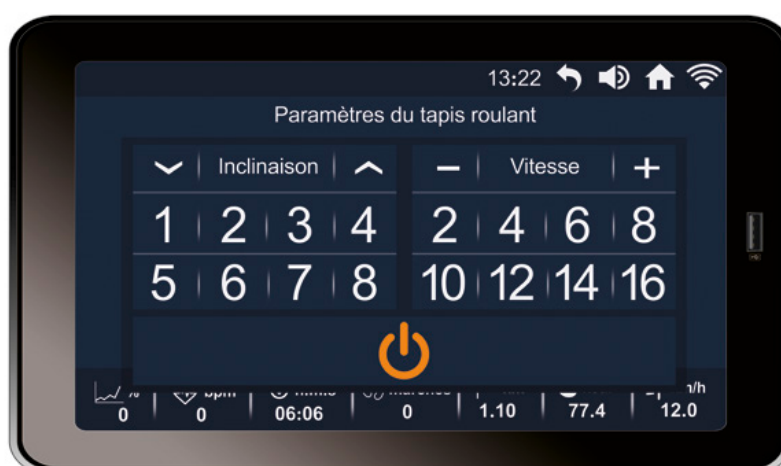
UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE


Cliquez sur  pour accéder à l'écran du mode piste.






 Un tour complet de la piste est de 400 mètres. Un point mobile nous informera de la raison pour laquelle nous courons au lieu de la piste. Chaque fois que le point fait un tour complet sur la piste, un tour sera ajouté au score et ainsi de suite.

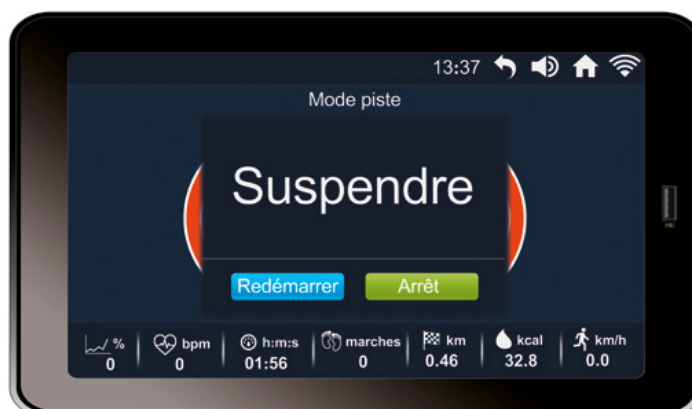
Ajustement des paramètres du tapis roulant



1. Cliquez sur n'importe quelle zone de l'écran pour ouvrir le panneau de contrôle du tapis roulant.
2. Cliquez sur l'icône  à partir de l'écran, le tapis roulant se met en mouvement, sélectionnez la vitesse souhaitée. Sans opération dans les trois secondes, cette fenêtre flottante se ferme automatiquement.

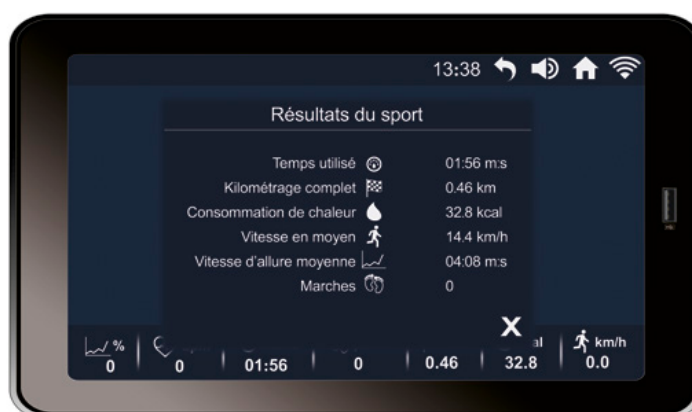
Démarrage du mode piste

1. Réglez les paramètres de mouvement nécessaires sur le tapis roulant en faisant glisser l'écran avec votre doigt, avec des mouvements vers le haut ou vers le bas. Appuyez sur le bouton de démarrage, le tapis roulant démarre automatiquement après "3, 2, 1, GO".
2. Pendant le déplacement, la vitesse peut être ajustée à l'aide du bouton du panneau et/ou du bouton de la fenêtre flottante.
3. Réglez les paramètres du tapis roulant. Si vous appuyez sur l'icône  le tapis roulant ralentira et cessera de fonctionner, l'écran s'affichera  et  et l'utilisateur pourra choisir. Lorsque l'utilisateur n'a pas fait de sélection, cliquez sur le bouton « Retour » en haut à droite pour revenir au menu principal et effectuer d'autres opérations. Appuyez sur n'importe quel mode sport sur l'interface du centre sportif. Vous reviendrez à l'interface du mode piste.




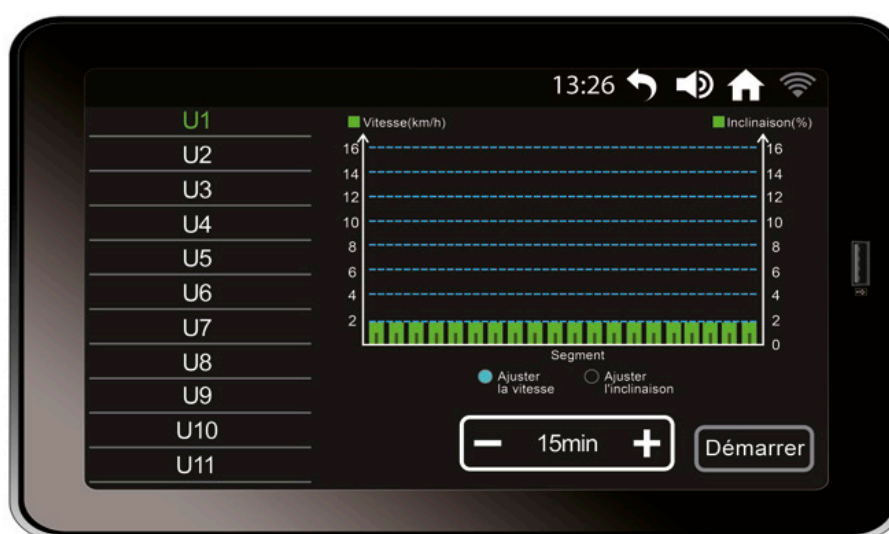
Cliquez sur l'icône  et la bande redémarre à la vitesse la plus basse.






Cliquez sur l'icône  et la bande cessera de montrer les données sportives actuelles.



UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE

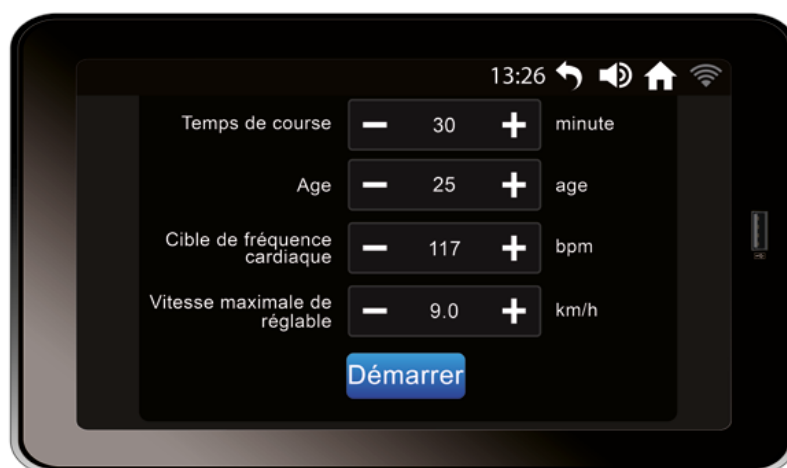
Cliquez sur  pour accéder à la page de configuration personnalisée.



Répertoire de commande	
	Liste des programmes: U1-U16 comprend un total de 16 données de programmes parmi lesquelles les utilisateurs peuvent choisir.
	Carte des coordonnées: ■ Indique la vitesse de fonctionnement actuelle.
	Ajustement de la vitesse: Cliquez sur l'affichage dans la case « segments », faites glisser le rectangle vers le haut ou vers le bas pour personnaliser la vitesse de course actuelle. Une fois que les réglages de l'utilisateur ont été effectués avec succès, les données de programme des réglages définis par l'utilisateur seront automatiquement sauvegardées. (Voir la carte des vitesses ajustables)
	Temps de réglage: Appuyez sur le bouton plus ou moins dans la fenêtre d'affichage pour régler le temps de fonctionnement actuel.
	Démarrage: Paramètres des données utilisateur OK, appuyez sur Démarrer, le ruban se met en marche.

UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE

Cliquez sur l'icône  pour entrer dans la page des paramètres de contrôle du pouls.




L'utilisateur définit les paramètres en fonction de ses propres besoins, clique sur le bouton de démarrage et la bande commence à fonctionner.

Ajustement des paramètres du tapis roulant



Lorsque l'utilisateur appuie sur l'icône **Démarrer**, le tapis roulant se met en marche, tandis que l'utilisateur peut appuyer sur l'icône « retour » dans le coin supérieur droit pour revenir à l'interface principale et effectuer d'autres opérations. Une fois que l'utilisateur a sélectionné et appuyé sur n'importe quel mode sport dans le menu du centre sportif, il revient à l'écran de contrôle du rythme cardiaque. Cliquez sur n'importe quelle zone de l'écran pour ouvrir la fenêtre d'opération flottante permettant de contrôler le tapis roulant.


Cliquez sur l'icône  sur l'écran, le tapis roulant va se mettre à tourner. Si aucune icône n'est pressée dans les trois secondes, cette fenêtre flottante se ferme automatiquement.



UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE

Appuyez sur  pour accéder à la page de configuration du compte à rebours.



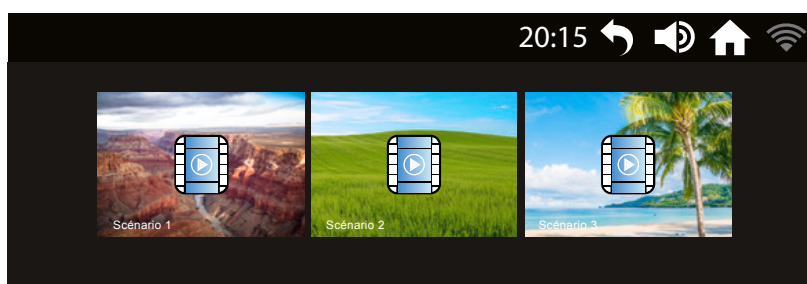
L'utilisateur peut sélectionner le temps d'exercice en fonction des besoins et du temps fixe intégré. Si vous souhaitez le configurer vous-même, cliquez sur l'icône personnalisée et appuyez sur le signe plus ou moins dans la fenêtre pour fixer la durée de l'exercice. Une fois que la configuration est correcte, cliquez sur l'icône  pour commencer l'exercice.




Appuyez sur l'icône d'arrêt, le tapis roulant ralentira, s'arrêtera de courir et calculera automatiquement les résultats de l'exercice en affichant l'interface de transcription correspondante.




UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE

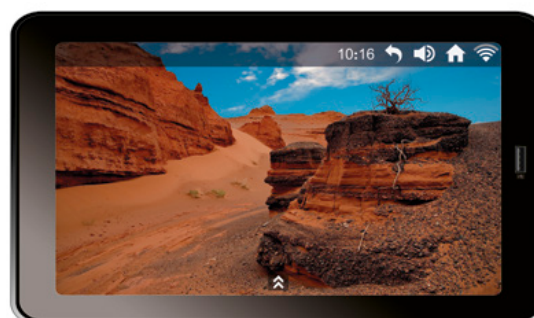
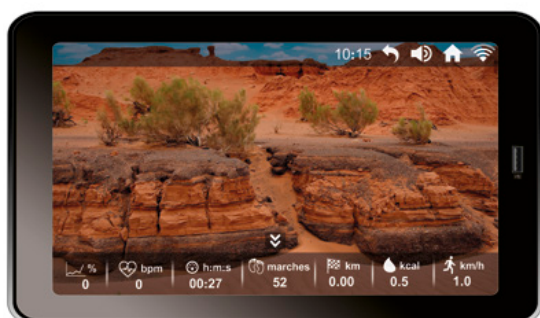
Cliquez sur  pour accéder à la page de consultation actuelle.



Trois types de vues réelles		
		
Gobi	Pré	Plage

Vue réelle en cours d'exécution

1. Dans la vue actuelle de l'interface, cliquez sur l'icône  pour entrer dans la page Gobi.
2. Affichez les paramètres de mouvement pendant l'exécution au bas de l'interface d'exécution de Gobi, cliquez sur l'icône  pour cacher le paramètre de mouvement inférieur et cliquez sur l'icône  pour afficher le paramètre de mouvement.



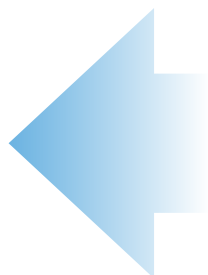
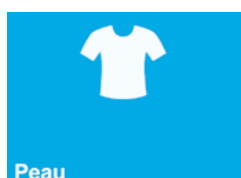
Répertoire de commande



Fenêtre flottante: Appuyez sur le bouton haut ou bas du menu pour afficher ou masquer la boîte flottante des paramètres de mouvement.



UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE

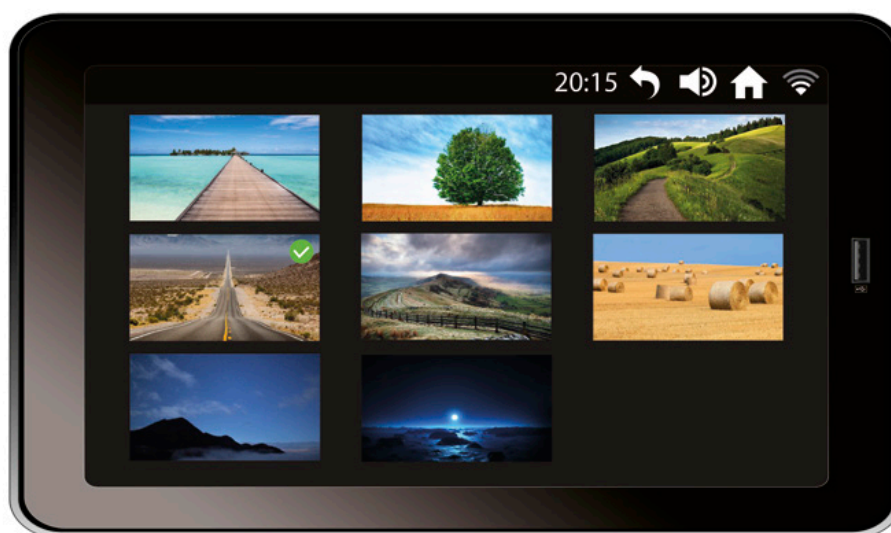
Peau



- Le système intègre plusieurs types de peaux afin que les utilisateurs puissent les modifier en fonction de leurs préférences. L'unité ne permet pas de télécharger de nouvelles peaux.
- Vous pouvez choisir de modifier l'habillage de fond de l'unité selon vos préférences.

Ajustement de la peau

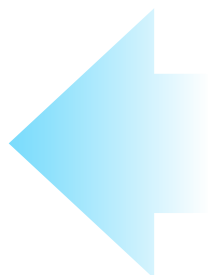
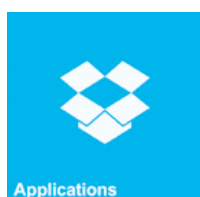
Dans l'interface principale, appuyez sur l'icône  pour entrer dans la page de sélection de la peau, une fois que l'utilisateur a sélectionnée  la coche apparaît dans le coin supérieur droit, lorsque vous appuyez sur « accepter », la peau sélectionnée est définie dans l'unité, appuyez dans le coin supérieur droit pour revenir à l'interface principale.



Applications

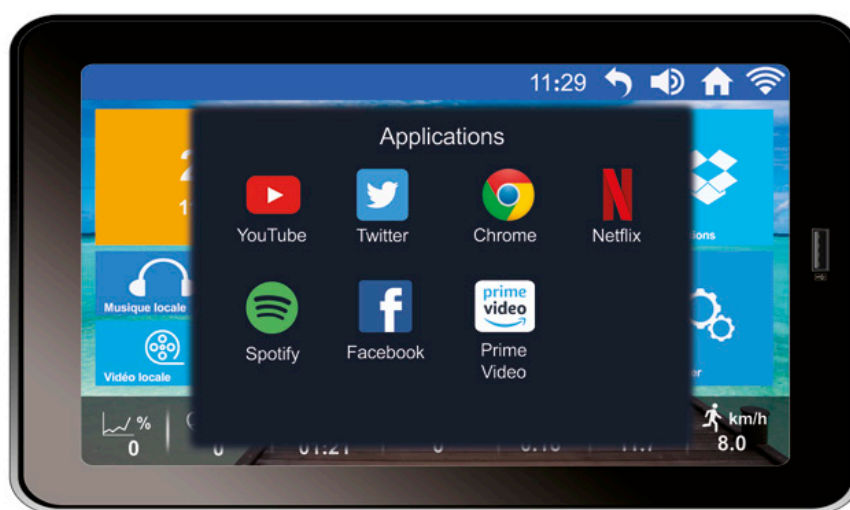
Applications intégrées: musique et vidéo de tiers, Internet, réseaux sociaux, actualités et cinq autres modules fonctionnels.

UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE



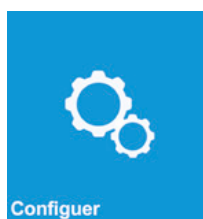
- Les six modules Internet fonctionnels doivent être connectés au réseau WIFI.
- Il prend en charge la lecture de fichiers de formats audio et vidéo courants, tels que MP3, MP4, MOV, APE, etc.
- Essayez de ne pas naviguer sur les pages web ou de ne pas regarder la vidéo lorsque vous utilisez le tapis roulant. Configurez-le avant de commencer votre activité.
- Écoutez de la musique relaxante pendant le cours pour réduire le sentiment d'être perdu pendant l'exercice.

Cliquez sur l'icône  pour accéder à l'interface de divertissement.



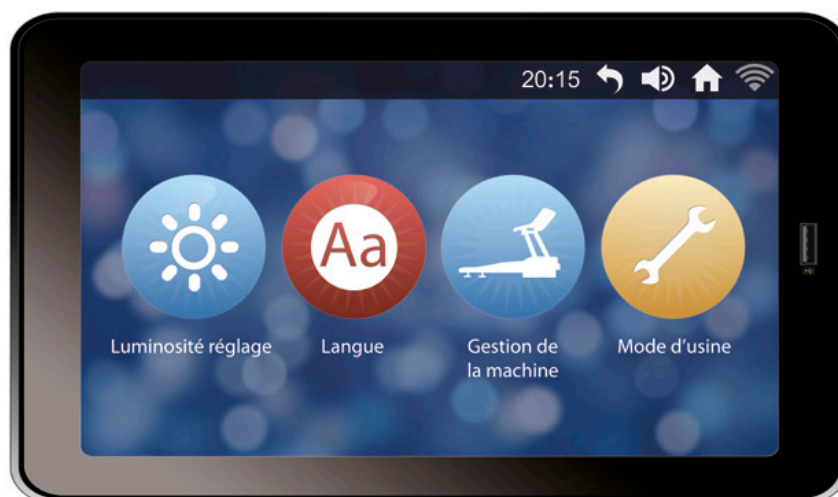
Réglage

Réglage intégré de la luminosité, sélection de la langue, gestion des unités, intègre 4 fonctions en mode-usine.



- Ce système ne permet pas aux utilisateurs d'installer d'autres applications pour empêcher le blocage du système de tapis roulant.
- Le système ne permettra pas aux utilisateurs de désinstaller les applications intégrées.
- Effacez périodiquement les données et le cache de l'application.

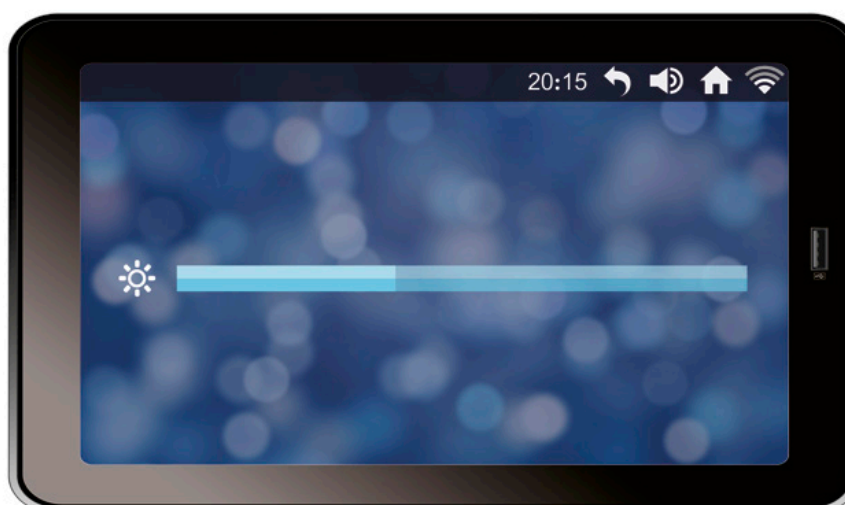
Cliquez sur l'icône  pour accéder à la page de configuration du système.



Ajuster la luminosité

Dans le menu de configuration, appuyez sur l'icône de réglage de la luminosité pour accéder à l'écran du tableau de classement.

Faites glisser la barre vers la droite pour augmenter la luminosité et vers la gauche pour la diminuer.



Gestion de l'unité

Dans la page de configuration, appuyez sur l'icône de gestion de l'unité pour entrer dans cette section, cela indique le kilométrage accumulé et le nombre de kilomètres à effectuer pour la prochaine maintenance.

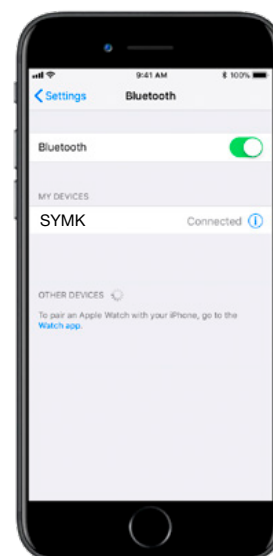


ATTENTION

L'interface d'erreur: lors de l'utilisation du tapis roulant, en cas d'anomalie, l'interface affiche un message d'erreur et une solution. (Il y a quelques exceptions selon le modèle).

Connexion musicale Bluetooth

Entrée audio: ouvrez l'icône Bluetooth de votre téléphone portable, recherchez la musique «SYMK» du système Bluetooth, après une connexion réussie, le signal audio du téléphone portable peut être transmis sans fil aux haut-parleurs de l'appareil.





Responsabilité du système intelligent Android qui intègre le tapis roulant

1. Tous les utilisateurs qui utilisent le système de tapis roulant intelligent Android sont réputés avoir lu ce manuel avec attention et l'avoir accepté sans réserve. Toute utilisation de ce système, sous quelque forme que ce soit, est considérée comme une acceptation volontaire des déclarations pertinentes du présent manuel et du contrat de service utilisateur.
2. Le contenu reproduit sur ce système ne représente pas les vues de ce système, ni ne signifie que la société est d'accord avec les vues de ce système ou confirme l'authenticité du contenu.
3. Les textes, images, audio, vidéo et autres matériels reproduits sont fournis par les utilisateurs de ce système, et l'authenticité, l'exactitude et la légalité de l'information sont la responsabilité de l'éditeur de l'information. Ce système n'offre aucune garantie et n'assume aucune responsabilité juridique.
4. Si le texte, les images, les documents audio, vidéo et autres reproduits par ce système enfreignent les droits de propriété intellectuelle ou d'autres droits d'un tiers, la responsabilité en incombe à l'auteur ou au déposant lui-même, et le système n'est pas responsable.
5. Le système ne garantit pas l'exactitude et l'exhaustivité des liens externes établis. En même temps, le système n'assume aucune responsabilité quant au contenu des sites web vers lesquels pointent des liens externes qui ne sont pas effectivement contrôlés par le système.
6. L'utilisateur accepte et convient clairement que les risques liés à l'utilisation du service de réseau du système Android seront entièrement supportés par l'utilisateur. Toutes les conséquences découlant de l'utilisation du service de réseau du système sont également de votre responsabilité et le système n'assume aucune responsabilité à cet égard.
7. Outre les conditions de service énoncées, ce système n'est pas responsable des accidents, négligences, dommages contractuels, diffamation, violation des droits d'auteur ou autres droits de propriété intellectuelle et de toute perte causée par l'utilisation abusive de ce système. Elle n'assume donc aucune responsabilité juridique.
8. Le système n'assume aucune responsabilité pour l'interruption des services du réseau ou d'autres défauts causés par des cas de force majeure ou par des raisons indépendantes de la volonté de ce système, tels que les attaques de pirates, l'interruption des lignes de communication, etc. qui empêchent les utilisateurs d'utiliser ce système normalement.
9. Pour les questions non couvertes par la présente déclaration, veuillez consulter les lois et règlements nationaux pertinents. En cas de conflit entre la présente déclaration et les lois et règlements nationaux pertinents, les lois et règlements nationaux prévalent.
10. Les droits d'auteur sur les déclarations relatives à ce système et le droit de modification, de mise à jour et d'interprétation finale appartiennent à cette société de système.

Entretien quotidienne

Ajuster le tapis roulant

1. Les réglages de la course ont deux fonctions, le réglage élastique et le réglage de la position centrale du tapis roulant. Le tapis roulant a été réglé à l'usine ABANTERA, mais après utilisation, il peut s'écarter de sa position centrale, ce qui entraîne un frottement de la bande décorative et l'endommagement du revêtement arrière. Il est également normal que le tapis roulant s'étire pendant l'utilisation. Si le tapis roulant glisse ou n'est pas lisse, sa tension peut être ajustée.
2. Comment régler le tapis roulant?
3. Insérez une clé Allen de 5 mm dans la vis de réglage sur le côté gauche du tapis roulant et tournez la clé d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre pour régler le rouleau arrière et ainsi serrer le tapis roulant.
4. Répétez l'étape 1 pour ajuster la vis du côté droit. Assurez-vous que la vis de réglage tourne sur la même distance afin que le rouleau arrière soit réglé parallèlement au cadre.
5. Répétez les étapes 1 et 2 jusqu'à ce que le tapis roulant ne glisse plus.
6. Notez que le tapis roulant ne peut pas être réglé trop serré, car cela l'endommagerait, augmenterait la pression des rouleaux avant et arrière, endommagerait les roulements des rouleaux et produirait un son anormal ou d'autres problèmes. Si vous souhaitez réduire la tension du tapis roulant, veuillez inverser la rotation de la clé dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, les côtés gauche et droit doivent être tournés de la même manière.

Ajuster la bande de roulement au milieu

1. Lors de l'utilisation d'un tapis de course, en raison des différentes forces utilisées par les deux pieds lors de la course, la pression sur la bande de roulement devient déséquilibrée, ce qui entraîne une déviation de la bande de roulement par rapport au centre, cette déviation est normale lorsque personne ne court, mais lorsque l'utilisateur monte sur la bande de roulement, celle-ci revient au centre. Si vous ne pouvez pas retourner au centre, vous devez ajuster la marche de retour au centre.
2. Comment ajuster la bande de roulement au centre ? Tournez la bande de roulement à une vitesse constante de 6 km/h sans charge. Observez la distance entre la bande de roulement et les barres latérales gauche et droite, si elle dévie vers la gauche, utilisez une clé Allen et tournez la vis gauche d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, si elle dévie vers la droite, utilisez une clé Allen et tournez la vis droite d'un quart de tour dans le sens des aiguilles d'une montre, si la bande de roulement n'est toujours pas au centre, répétez les mouvements ci-dessus jusqu'à ce qu'elle soit ajustée au centre.
3. Après avoir réglé la bande de roulement au centre, réglez la vitesse sur 1 km/h et observez la déviation de la bande de roulement. S'il y a toujours une déviation, répétez les étapes de réglage.

Attention ! Ne serez pas trop le tambour, cela endommagerait définitivement les roulements ! Si les étapes ci-dessus ne fonctionnent pas, vous devez resserrer la bande de transmission.

Exercices d'échauffement et d'étirement

Points à considérer avant l'exercice

- Un programme d'exercices réussi doit comprendre des exercices d'échauffement, d'aérobic et de relaxation. La quantité d'exercice doit être au moins deux ou trois fois par semaine. Au début, faites de l'exercice avec un jour de congé entre les deux, et après deux mois, vous pouvez augmenter la quantité d'exercice hebdomadaire.
- L'échauffement avant l'exercice est un élément très important. Échauffement avant chaque exercice. Un échauffement modéré peut préparer votre corps à un exercice plus intense. L'échauffement peut aider vos muscles à s'échauffer et à s'étirer, ce qui améliore la circulation sanguine, améliore votre pouls et envoie plus d'oxygène à vos muscles avant l'exercice.

Points à considérer après l'exercice

- Si nous n'effectuons pas un bon processus d'étirement après un exercice, la tension et l'élasticité musculaires diminueront, la pression sanguine augmentera. Les facteurs inflammatoires locaux et la récupération de la fatigue vont ralentir, ce qui surcharge les muscles de fatigue, pouvant provoquer des douleurs, une sensation de fatigue et parfois des blessures graves.

Échauffements avant l'exercice

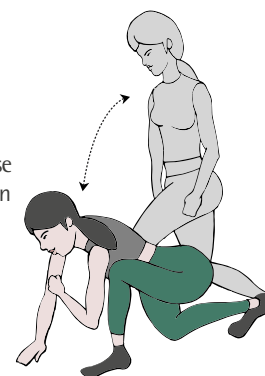
Pas verticales

Pour étirer les muscles, placez d'abord votre dos droit, avec vos bras de chaque côté du corps. Faites un pas en avant, levez les genoux gauches, puis à droite par intervalles, levez les bras, et avancez de 20 pas par série, répétez 10 séries et reposez-vous pendant 1 minute entre les séries.



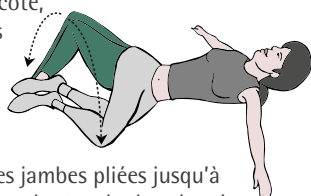
Pencher et plier les coudes sur le cou-de-pied

Le pied gauche avance d'un seul pas, tout en gardant le genou droit hors du sol, la main droite touche le sol et le coude gauche repose sur le cou-de-pied gauche. Retirez votre main gauche de votre pied gauche et posez-la sur le sol, mettez votre pied droit en avant pour vous lever. Répétez cette série 10 fois avec chaque jambe.



Exercices sur les hanches

Allongez-vous sur le côté, les genoux fléchis, les pieds au sol et les bras étendus de chaque côté. Tournez-vous vers la gauche en gardant les jambes pliées jusqu'à ce que votre genou gauche touche le sol, puis tournez-vous vers la droite jusqu'à ce que votre genou droit touche le sol. Répétez cette série 10 fois de chaque côté.



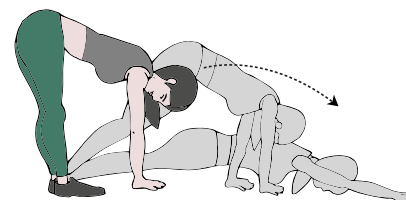
Section

Cette action peut étirer les muscles du torse et du dos. Allongez-vous sur le côté gauche de votre corps, les jambes jointes, les genoux pliés à un angle de 90°, placez une serviette entre vos genoux et étendez vos bras vers en avant, donc, en gardant les genoux et les fesses immobiles, tournez votre torse et votre bras droit vers l'arrière pour essayer de ramener votre épaule droite au sol, ne bougez pas, expirez pendant 2 secondes puis revenez à la position de départ. Répétez cette série 10 fois de chaque côté.



Marcher à deux mains

Étirez vos jambes, penchez-vous et posez vos mains sur le sol. Rentrez votre ventre et avancez les mains, à ce stade, vos jambes ne peuvent pas encore être pliées, les deux mains sont sur le sol quelques pas en avant avec les mains jusqu'à ce qu'elles touchent le sol avec le torse sans plier les genoux; cet exercice exercera les muscles des ischiojambiers, du dos, des fesses et des mollets. Répétez cette série 10 fois.

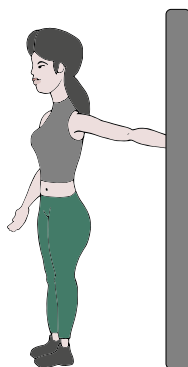


EXERCICES D'ÉCHAUFFEMENT ET D'ÉTIREMENT

Étirements après l'exercice

Éirement du scapulaire

Il s'agit d'un exercice d'étirement simple et efficace, notamment pour étirer les muscles autour de l'articulation de l'épaule. Tenez-vous debout, les pieds à la largeur des hanches, pliez légèrement les genoux, passez votre main gauche sur le corps, pliez légèrement les coudes et fixez votre main droite à la position du coude gauche, puis inclinez votre bras gauche vers votre corps jusqu'à ce que vous sentiez les muscles de vos épaules se resserrer. Répétez cette série 10 fois avec les deux mains.



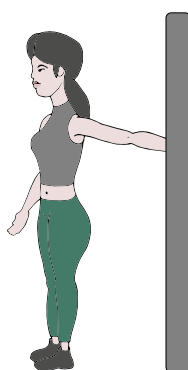
Éirement du triceps

Pliez votre bras gauche derrière la tête, tenez votre coude gauche dans la paume de votre main droite, appliquez une légère pression, tirez votre coude gauche vers la droite aussi loin que possible et sentez le triceps s'étirer derrière votre bras gauche. Répétez cette série 10 fois avec les deux bras.



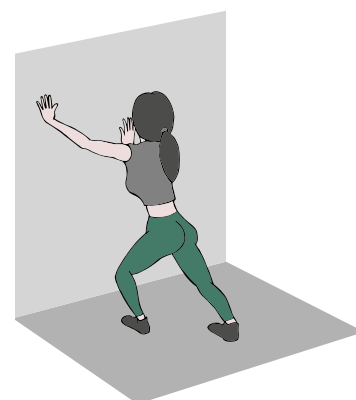
Éirement de la poitrine

Cette action est principalement effectuée pour étirer les muscles du bord supérieur de la poitrine, ce qui peut détendre les muscles et augmenter la souplesse. Placez-vous à côté d'un support vertical stable. Après avoir placé une main sur le support, gardez le haut du bras et l'épaule dans le même plan. Poussez lentement votre corps vers l'avant jusqu'à ce que les muscles de votre poitrine vous semblent tendus. Répétez cette série 10 fois avec les deux mains.



Éirement des mollets

Placez-vous devant un mur. Mettez les deux mains sur le mur et faites une grande enjambée comme le montre la photo. Poussez le mur avec vos mains, et écartez vos pieds jusqu'à la hauteur de vos hanches. Gardez votre genou gauche légèrement plié directement sur le pied, sans le tourner sur le côté, les muscles du mollet droit doivent être tendus. Répétez cette série avec les deux jambes.



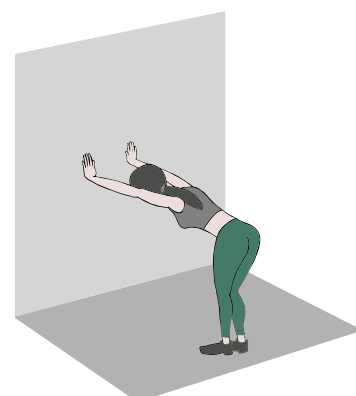
Éirement des quadriceps

Avec un pied fermement posé sur le sol, pliez l'autre jambe et reprenez le pied avec la même main que le pied choisi, en posant doucement la cheville sur la fesse. Pendant l'exercice, le haut de votre corps se durcit et les muscles de vos jambes légèrement fléchies s'étirent et se détendent. Répétez cette série 10 fois avec les deux jambes.



Éirement des muscles du dos

Les pieds joints, penchez-vous vers l'avant en maintenant une distance d'un mètre entre la surface d'appui et vos hanches, en formant un angle droit entre l'articulation de la hanche et la hauteur de l'épaule, les bras droits et la tête. Maintenez cette position pendant 10 secondes et répétez cette série 10 fois.





Garanties et limite de responsabilité

Le tapis roulant **SANTINI 1000** est garanti 2 ans. Toutes les indications et recommandations d'utilisation, ainsi que les réglementations locales pertinentes, doivent être respectées. Toutes les informations fournies dans ces instructions d'installation et d'utilisation tiennent compte des réglementations spécifiques applicables, des avancées technologiques disponibles et de notre longue expérience. Les images contenues dans ce manuel sont destinées à promouvoir une compréhension de base et peuvent varier de la conception réelle de l'unité.

L'installation, la mise en service et la maintenance de l'unité sont effectuées par du personnel qualifié uniquement. Le personnel concerné est dûment informé des tâches spécifiques qui lui sont assignées et des risques éventuels en cas d'utilisation ou de comportement inapproprié. Grâce à sa formation technique, ses connaissances et son expérience, ainsi qu'à sa connaissance des réglementations spécifiques applicables, la personne qualifiée est en mesure d'installer, de mettre en service et d'entretenir l'unité.

Aucune plainte ne sera acceptée. **ABANTERA** n'accepte aucune responsabilité pour les dommages causés par ou découlant de:

- Non-respect des informations fournies dans ces instructions d'utilisation et de sécurité.
- Utilisation non conforme à la destination du tapis roulant.
- Installation incorrecte ou défectueuse.
- Une utilisation ou un entretien inadéquat.
- Utilisation de composants non originaux.
- Non-respect des dispositions relatives aux travaux de remplacement ou de réparation.
- Modifications techniques ou mécaniques non autorisées.



Sécurité, négligence et perte de garantie

- Avant d'utiliser le **SΛ10TNZ1000**, lisez ce mode d'emploi et conservez-le dans un endroit sûr pour toute référence ultérieure.
- Branchez l'appareil sur le secteur uniquement avec la tension indiquée sur l'étiquette.
- N'utilisez pas le tapis roulant à l'extérieur ou dans des endroits inappropriés, car il peut être dangereux et causer de graves dommages à l'appareil ou à vous-même.
- Si l'appareil est endommagé ou fonctionne mal, débranchez-le de l'alimentation électrique et ne l'utilisez plus.
- Les réparations de l'unité **SΛ10TNZ1000** ne doivent être effectuées que par du personnel qualifié ou autorisé par **ABANTERA**. Des réparations incorrectes ou des travaux effectués par du personnel non autorisé peuvent entraîner un danger considérable pour l'appareil ou l'utilisateur.
- Ne placez pas le tapis roulant à côté d'un radiateur de chauffage ou de tout autre point chaud.
- Empêchez les autres de s'approcher du tapis roulant, car des accidents peuvent se produire pendant qu'il fonctionne.
- Placez le tapis roulant sur une large surface.
- N'utilisez le tapis roulant que lorsqu'il est entièrement assemblé.
- Ne placez pas le cordon d'alimentation sous les tapis et ne les recouvrez pas de tapis.
- N'utilisez pas l'appareil **SΛ10TNZ1000** en présence de gaz ou de vapeurs combustibles, et n'utilisez pas de produits chimiques pour le nettoyage.
- Ne bloquez pas la bande de roulement et ne laissez pas d'objets étrangers y pénétrer, cela peut causer de graves dommages à l'appareil.
- N'exposez pas l'appareil à la pluie, ne l'utilisez pas près de l'eau, ne l'utilisez pas dans les salles de bain, les éviers ou tout autre endroit humide.
- Ne vous asseyez pas et ne posez pas d'objets de quelque nature que ce soit sur l'appareil.
- Ne placez jamais l'appareil contre un mur ou d'autres produits, car il doit y avoir au moins un mètre d'espace libre dans chacune de ses parties.
- Le produit est limité à un usage domestique normal, ce modèle **SΛ10TNZ1000** n'est pas un produit professionnel ou semi-professionnel.



DÉCLARATION DES CERTIFICATS

Déclaration des certificats

CET APPAREIL POSSÈDE LES CERTIFICATIONS
INTERNATIONALES DE HAUTE QUALITÉ SUIVANTES





GEBRAUCHSANWEISUNG

Index

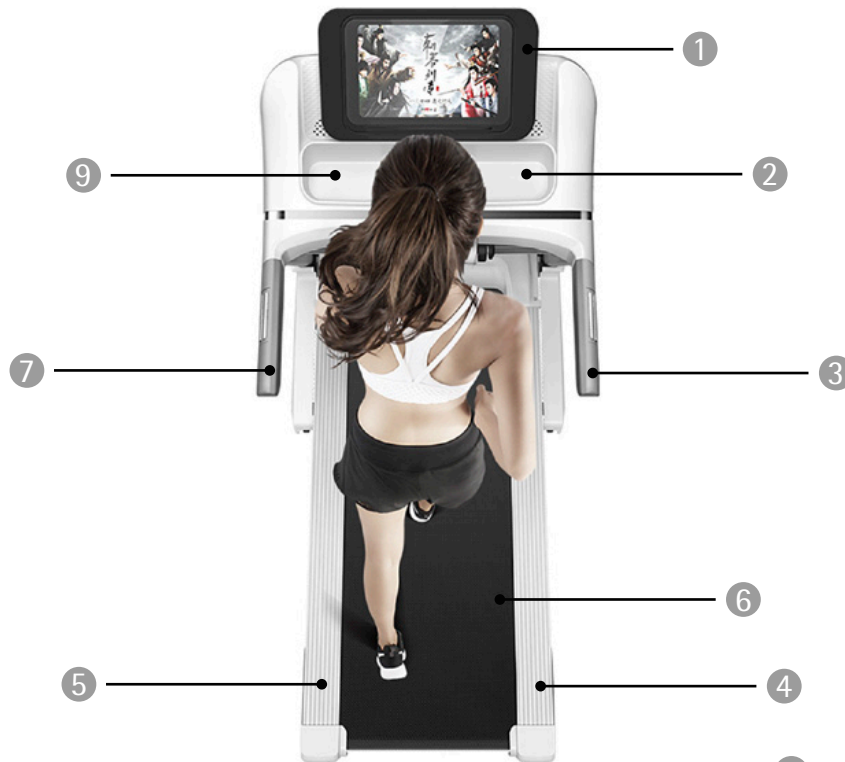
Teil 1

Teile und Komponenten	190
Sicherheitsmaßnahmen	193
Installation	195
Verwendung des Touchscreens	199

Teil 2

Tägliche Wartung	218
Aufwärm- und Dehnungsübungen	219
Garantien und Haftungsbeschränkungen	221
Sicherheit, Fahrlässigkeit und Garantieverlust	222
Erteilte Zertifikate	223

Teile und Komponenten










- ① Bildschirm
- ② Ablage1
- ③ Haltegriff
- ④ Fußleiste
- ⑤ Fußleiste
- ⑥ Laufband
- ⑦ Haltegriff
- ⑧ Sicherheitsgriff
- ⑨ Ablage2
- ⑩ Massage - Gürtel
- ⑪ Massage - Motor
- ⑫ Massage - Kopf



TEILE UND KOMPONENTEN

Liste der Zusatzprodukte

Name	Grafike	Menge
Laufband		1
Massage - Motor		1
Massage - Gürtel		1
Anweisungen		1
Sicherheitsgriff		1
Werkzeuge und Befestigungsteile		1
Silikon-Öl		1

Produkt-Parameter

Kategorie	Eigenschaften
Farbe	Weiß
Nettogewicht	38,5 Kilogramm
Lauffläche	400 x 1200 mm
Größe zusammengeklappt	815 x 690 x 1325 mm
Größe aufgeklappt	1520 x 690 x 1250 mm
Maximale Leistung	1,5 CV
Geschwindigkeitsbereich	von 0,8 km/h bis 12 km/h
Maximales Benutzergewicht	110 Kilogramm

EINHEITSBILD

S A 10 T N Z 1000



Sicherheitsmaßnahmen

Um Sicherheitsprobleme zu vermeiden, lesen Sie bitte die folgenden Anweisungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät montieren und benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung zum späteren Nachschlagen an einem sicheren Ort auf.

Wir übernehmen keine Verantwortung, die durch einen abnormalen Betrieb verursacht ist.



ACHTUNG

1. Wenn Sie mit dem Training mit dieser Einheit beginnen, denken Sie an Ihre körperliche Kondition, wärmen Sie sich richtig und regelmäßig auf, um sicherzustellen, dass Sie genügend Körperkraft für das Training haben. Falsches oder übermäßiges Training wird Ihrer Gesundheit nicht helfen.
2. Diese Einheit ist nicht für Kinder geeignet. Es ist nicht für Personen mit körperlichen Beeinträchtigungen, geistiger Behinderung oder mangelndem gesunden Menschenverstand bestimmt, es sei denn, sie werden von ihrer Sicherheitsperson beaufsichtigt oder angeleitet. Kinder müssen unter der Aufsicht von Erwachsenen stehen, die sicherstellen sollten, dass sie nicht mit dem Gerät **SAIOTNZ1000** spielen.
3. Dieses Gerät ist für den Hausgebrauch geeignet, nicht für professionelles Training und Tests und auch nicht für medizinische Zwecke.
4. Wenn das elektrische Kabel beschädigt ist, muss es von ABANTERA oder einer qualifizierten Serviceperson ersetzt werden, um Unfälle zu vermeiden.
5. Prüfen Sie alle Teile vor dem Gebrauch und vergewissern Sie sich, dass Schrauben und Muttern richtig festgezogen sind.
6. Wenn Sie das Laufband benutzen, tragen Sie bequeme, enge Kleidung, um zu verhindern, dass sie sich im Gerät verhakt. Erlauben Sie Kindern oder Haustieren nicht, auf dem Laufband zu spielen, um Unfälle zu vermeiden.
7. Stellen Sie das Laufband auf eine glatte, saubere und ebene Oberfläche. Stellen Sie sicher, dass sich keine scharfen Gegenstände in der Nähe befinden. Verwenden Sie es nicht in der Nähe von Wärme- oder Wasserquellen.
8. Wenn das Gerät für längere Zeit nicht benutzt wird, stellen Sie es korrekt auf und lagern Sie es so, dass es vor Sonneneinstrahlung und Feuchtigkeit ferngehalten ist.
9. Das Laufband sollte immer nur von einer Person gleichzeitig benutzt werden.
10. Die Informationen zur Herzfrequenzanzeige werden als simulierte Parameter angezeigt. Sie dienen nur als Referenz und können nicht als klinische medizinische Daten verwendet werden.
11. Die Sicherheitssperre ist eine Stoppvorrichtung, die bei einem Notfall während der Benutzung des Produkts funktioniert. Wenn das Laufband nicht in Gebrauch ist, stellen Sie die Sicherheitssperre ein, damit Kinder und Personen, die nicht geeignet sind das Gerät zu benutzen, sich nicht verletzen.
12. Wenn eine Notsituation eintritt, wie z.B. eine falsche oder zu hohe Geschwindigkeit bei der Benutzung des Laufbands, müssen Sie schnell den Sicherheitsgriff herunterziehen, den Handgriff festhalten, vom Laufband springen und links und rechts vom Laufband auf die Fußleisten treten.
13. Lassen Sie vor der Benutzung des Laufbands einen Sicherheitsabstand von 2000 mm x 1000 mm hinter und an den Seiten des Geräts.
14. Verwenden Sie die Originalzubehörteile, die von ABANTERA zur Verfügung gestellt werden. Es ist strengstens verboten, diese ohne Genehmigung zu ersetzen, da Sie sonst die Garantie verlieren.
15. Es handelt sich um ein Produkt der Güteklasse HC mit einem maximalen Benutzergewicht von 110 kg.



HINWEIS

1. Stellen Sie das Laufband so auf, dass es an eine Steckdose angeschlossen werden kann.
2. Stecken Sie das Netzkabel direkt in die Steckdose und achten Sie darauf, dass es sich nicht löst.
3. Verwenden Sie einen genehmigten Stecker, um mögliche Schäden zu vermeiden.
4. Wenn Stecker und Steckdose nicht kompatibel sind, tauschen Sie den Stecker nicht selbst aus, sondern lassen Sie ihn von einem professionellen Elektriker wechseln.
5. Verwenden Sie ein Netzteil mit einer Spannung von 220–240V.
6. Achten Sie darauf, dass das Netzkabel die Laufbandrolle nicht berührt. Legen Sie das Netzteil nicht auf das Laufband und verwenden Sie kein beschädigten Stecker.
7. Ziehen Sie vor Reinigung und Wartung den Netzstecker aus der Steckdose.
8. Bitte überprüfen Sie jedes Teil sorgfältig, bevor Sie das Laufband benutzen.
9. Verwenden Sie dieses Produkt nicht im Freien, bei hoher Luftfeuchtigkeit oder in der Sonne.
10. Schalten Sie das Gerät aus und ziehen Sie den Stecker aus, wenn es nicht benutzt wird.
11. Zu Ihrer Sicherheit muss der Netzstecker der Maschine mit einem Erdungsanschluss verbunden sein.

Installation

Multifunktionale Installationsanweisungen

1. Nehmen Sie das Laufband aus dem Verpackungskarton (Bild 1), heben Sie dann die Bildschirmhalterung und die Stange an (Bild 2), befestigen Sie die M8x40- und M8x15-Schrauben auf beiden Seiten der linken und rechten Stange (Bild 2) und befestigen Sie dann den Stangenlochstopfen in den Schraubenlöchern der linken und rechten Stange.



Bild 1



Bild 2

2. Befestigen Sie den Display-Sockel mit M8x15 Schrauben am Ständer. Ziehen Sie alle installierten Schrauben mit einem Innensechskantschlüssel fest und verwenden Sie Schrauben 4,2 x 16, um die linke und rechte Abdeckung auf beiden Seiten des Ständers zu befestigen. Entfernen Sie auf der Seite zuerst die drei Schrauben des Massagemotors und befestigen Sie sie dann am oberen Ende der Halterung.



Bild 3



Bild 4

Zusammenbau anderer Teile

1. Der Sicherheitsgriff wird in dem dafür eingerichteten gelben Feld platziert.
2. Der Massagegürtel kann auf beiden Seiten des Kopfes des Massagegerätes aufgehängt werden.
3. Die Montage ist abgeschlossen (Bild 5).



Bild 5

Bedienungsanleitung für das Multifunktionsgerät mit Massage

Wenn Sie den Massagemotor verwenden möchten, müssen Sie zuerst den Stecker an das Stromnetz anschließen und sich dann vor das Gerät stellen. Jetzt müssen Sie ein Ende des Massagebandes an den Massagekopf hängen, das andere Ende um den Bereich wickeln, das Sie massieren möchten und es dann an den anderen Massagekopf hängen, wie es auf dem Foto in Bild 6 dargestellt ist. Treten Sie zurück und ziehen Sie den Massagegürtel fest, bis er eng an dem Teil anliegt, den Sie massieren möchten. Drücken Sie dann den Schalter des Massagemotors, die Anzeige des Netzschalters wird aufleuchten und die Massage wird beginnen.



ACHTUNG

Zu Ihrer Sicherheit benutzen Sie eine Steckdose mit Erdungskabeln wenn Sie den Massagemotor verwenden.

Warnung:
Verwenden Sie den Massagemotor und das Laufband nicht gleichzeitig.



Bild 6

- Stellen Sie das Laufband auf eine offene und ebene Fläche.
- Schließen Sie das Gerät an, schalten Sie den Schalter an der Unterseite des Geräts ein, die Netzschalteranzeige leuchtet auf und der Signalton ertönt einmal.
- Überprüfen Sie ob es ungewöhnliche Daten auf dem Bildschirm gibt. Stellen Sie sich auf das Anti-Rutsch-Brett, bevor Sie auf den Startknopf drücken, um versehentliche Stürze zu vermeiden.
- Bringen Sie den Sicherheitshandgriff in seine Position auf dem Panel, befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung und aktivieren Sie dann den normalen manuellen Modus.

Bedienungsanleitung für die manuellen Tasten

START/STOP: Das Laufband kann jederzeit durch Bewegen der linken Taste nach oben oder unten gestartet oder gestoppt werden. Wenn Sie im manuellen Modus anfangen, startet das Laufband mit der niedrigsten Geschwindigkeit.



SPEED +/-: Erhöhen oder verringern Sie die Geschwindigkeit des Laufbands, indem Sie die rechte Taste nach oben oder unten bewegen.

Betrieb des Laufbandes während der Benutzung:

- Nach dem Drücken der "Stop"-Taste wird das Laufband langsamer, bis es schließlich ganz anhält.
- Nachdem der Benutzer beide Hände zum Messen des Pulses in Position gebracht hat, zeigt das Laufband nach ca. 5 Sekunden die Herzfrequenzdaten an.
- Der Schlüssel für ein gesundes Training eines Sportlers sind die Entspannungsübungen zu Beginn und nach dem Training langsam aufzuhören.
- Im Allgemeinen geht der Athlet 5 Minuten lang langsam, dann geht oder läuft er schnell und schließlich läuft er 5 Minuten langsam, bevor er aufhört.

ERKLÄRUNG:

Wenn Sie anfangen zu laufen, passen Sie Ihr Tempo langsam an und gehen Sie 5 Minuten lang. Passen Sie die Geschwindigkeit an Ihr Gehtempo an und erhöhen Sie graduell die Geschwindigkeit des Laufbands. Wenn die Geschwindigkeit auf "5" oder "6" ansteigt, beurteilen Sie, ob sich der Körper bereits angepasst hat. Halten oder erhöhen Sie die Geschwindigkeit nach Ihren eigenen Bedürfnissen. Während der letzten fünf Minuten stellen Sie eine langsamere Geschwindigkeit ein, damit Sie sich entspannen können und sich Ihr Körper an das Ende der Aktivität anpassen kann.

**ACHTUNG**

Normalerweise werden für durchschnittliche Sportler etwa 30 Minuten Bewegung empfohlen. Jeder Ausführungszyklus sollte nicht länger als 60 Minuten dauern, da eine zu lange Übungszeit zu übermäßiger körperlicher Ermüdung oder Verletzungen führen kann.

Herzfrequenzmessung beim Laufen:

- Bitte verlassen Sie das Laufband nicht sofort nach dem Laufen. Beim Laufen konzentriert sich das Blut des Körpers hauptsächlich in den unteren Extremitäten. Die rhythmische Kontraktion der Muskeln kann dem Blut aus den unteren Extremitäten helfen, zum Herzen zurückzukehren. Wenn Sie jedoch direkt nach dem Laufen aufhören, verschwindet die Wirkung dieser Kontraktion und die Geschwindigkeit des Blutrückflusses, das zum Herzen zurückkehrt verringert sich. Dies kann zu einer schlechten Blutversorgung des Gehirns führen. In extremen Situationen kann es auch Schocksymptome hervorrufen.

Das Laufband verfügt über eine Herzfrequenzüberwachungsfunktion:

- Durch die Messung Ihrer Herzfrequenz können Sie beurteilen, ob Sie mit dem Laufen aufhören sollten. Legen Sie beide Hände auf das Herzfrequenzmessgerät und in etwa 5 Sekunden werden die Herzfrequenzdaten angezeigt sein. Das Laufband berechnet automatisch Ihre Herzfrequenz. Wenn die Herzfrequenz unter 120 bleibt, wird die Übung im Allgemeinen korrekt ausgeführt.

Startbildschirm / Schnellstart:

- Schalten Sie das Gerät ein und stellen Sie die Sicherheitssperre auf die Sicherheitssperreposition in der Bildschirmanzeige ein.
- Nach dem Start zeigt der Bildschirm die Hauptoberfläche an.
- Drücken Sie die "Start"-Taste auf dem Bildschirm, das Laufband beginnt mit der niedrigsten Geschwindigkeit und Sie müssen die Geschwindigkeitstaste drücken, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen.

Während der körperlichen Aktivität:

- Wenn das Laufband in Bewegung ist und Sie die Übung beenden möchten, müssen Sie die Stoptaste drücken und das Laufband wird bis zum Stillstand abbremsen.
- Der Schlüssel für ein gesundes Training eines Sportlers sind die Entspannungsübungen zu Beginn und nach dem Training langsam aufzuhören.
- Im Allgemeinen geht der Athlet 5 Minuten lang langsam, dann geht oder läuft er schnell und schließlich läuft er 5 Minuten langsam, bevor er aufhört.

Verwendung des Touchscreens

Bildschirm-Anzeige-Schnittstelle










Die Hauptoberfläche ist in neun Funktionsmodule aufgeteilt: Wettervorhersage, lokales Audio und Video (lokale Musik, lokales Video), Internet (integrierte Videoanwendung eines Drittanbieters), WIFI-Verbindung, Cleaner, Skin-Einstellungen, Programme, Sportzentrum-Einstellungen (integrierter Zeit-Countdown, Kalorien-Countdown, Entfernungs-Countdown, Schritt-Countdown, Programmsteuerung, Herzfrequenz-Steuerung, Track-Modus und benutzerdefinierte Szenenbewegung).



- Bitte reinigen Sie das Gerät regelmäßig.
- Versuchen Sie, keine Programme von Drittanbietern zu verwenden. Wenn eine Drittanbieter-Applikation existiert, verwenden Sie zuerst die Return-Taste.
- WIFI-Einschränkungen: Dieses Produkt kann nicht mit einem WIFI verlinkt werden, das eine Überprüfung der Website erfordert.

Symbol	Funktionsanweisungen	Symbol	Funktionsanweisungen
20:23	Uhrzeit - Anzeige: Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.		Einstellbare Lautstärke: Hauptsächlich für Musik- und Videowiedergabe.
	Zurück-Taste: Rückkehr zum vorherigen Menü (mit Ausnahme des Hauptmenüs).		Start Menü: Sie können aus jedem Menü in das Hauptmenü wechseln. (Mit Ausnahme der Hauptschnittstelle).
	WIFI: Es wird verwendet, um zu prüfen, ob das System an das WIFI-Netz angeschlossen ist, oder um es anzuschließen.		

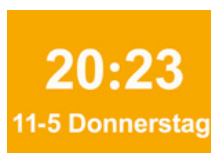
Detaillierte Erklärung von jeder Funktion im Hauptmenü

Symbol	Funktionsanweisungen	Symbol	Funktionsanweisungen
	Wettervorhersage: Wird verwendet, um die Uhrzeit und das aktuelle Wetter an Ihrem Standort anzuzeigen.		Lokales Audio und Video: Wird zur Verwaltung von Audio- und Videodateien auf dem System und externem USB verwendet.
	Das Internet: Eingebaute Anwendung von Drittanbietern.		WIFI: Internetverbindung.
	Reinigung: Leeren Sie den Systemspeicher und Cache-Verknüpfungen mit einem Klick.		Skin: Sie können den Hintergrundaspekt des Bildschirms nach Ihren Wünschen ändern.
	Einstellungen: Integrierte Helligkeitseinstellung, Sprachauswahl, Geräteverwaltung und Werksmodus mit vier Funktionen.		Anwendungen: Integrierte Musikanwendung und Videoanwendung von Drittanbietern, Internet, soziale Netzwerke und Nachrichten.
	Sportzentrum: 9 eingebaute Sportarten: Zeit-Countdown, Kalorien-Countdown, Distanz-Countdown, Schritt-Countdown, Training, Herzfrequenzkontrolle, Dehnungsmodus, echtes Rennen und benutzerdefinierter Modus.		

Detaillierte Erklärung von jeder Funktion im Hauptmenü

Wettervorhersage:

Wird verwendet, um die Uhrzeit und das aktuelle Wetter an Ihrem Standort einzustellen.

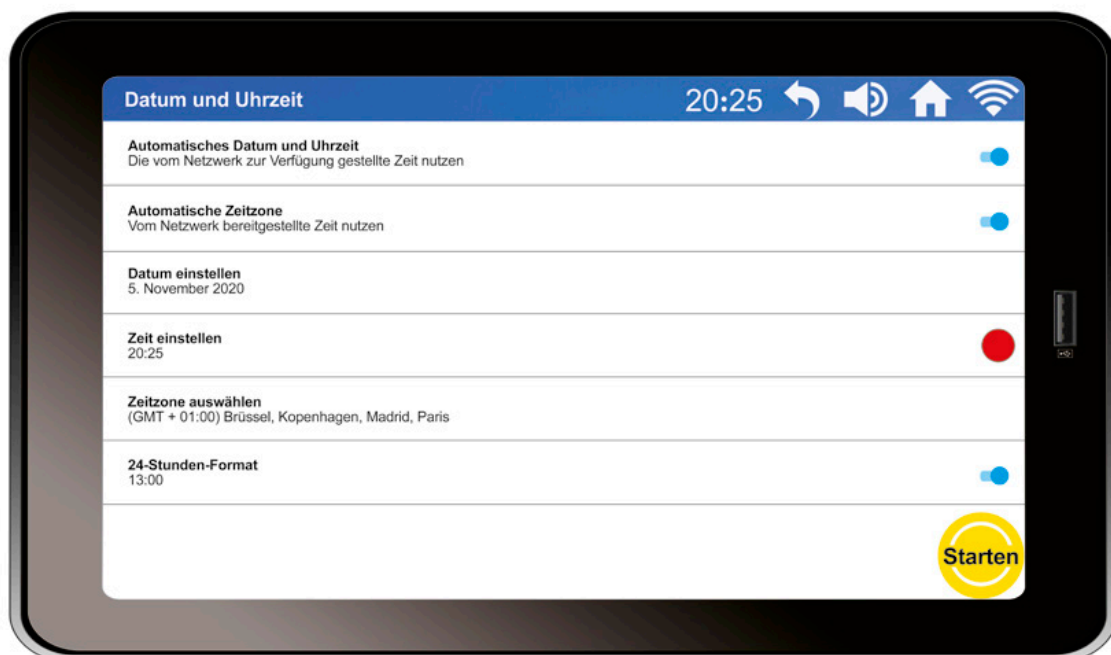


Erlaubt Benutzern, das aktuelle Datum und die Uhrzeit manuell zu korrigieren.

Das aktuelle Datum und die Uhrzeit können aktualisiert werden, wenn Sie sich mit dem Internet verbinden.

Wie können Uhrzeit, Datum und Adresse manuell eingestellt werden?

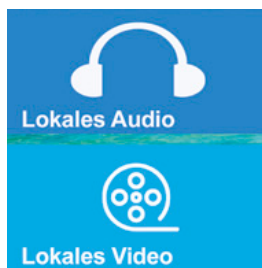
Drücken Sie dieses Wettervorhersagesymbol , um die Datums- und Zeitparameter manuell einzustellen.



Detaillierte Erklärung von jeder Funktion im Hauptmenü

Lokales Audio und Video:

Wird zur Verwaltung von Audio- und Videodateien auf dem System und externem USB verwendet:



- Wiedergabe von Dateien im MP3-, APE-, MP4-, MOV-, Audio- und Videoformat.
- Lokale Video- und Audiodateien müssen nicht an das Netzwerk angeschlossen werden und können direkt abgespielt werden.
- Versuchen Sie, beim Laufen eine rhythmische Musik zu wählen. Es ist so einfacher, sich an den Laufrhythmus anzupassen. Musik mit einem starken Takt wechselt häufig und wirkt sich nachteilig auf den Rhythmus des Laufens aus.
- Versuchen Sie, beim Laufen keine Videos anzuschauen, da Sie leicht abgelenkt werden können und dies gefährlich sein kann.

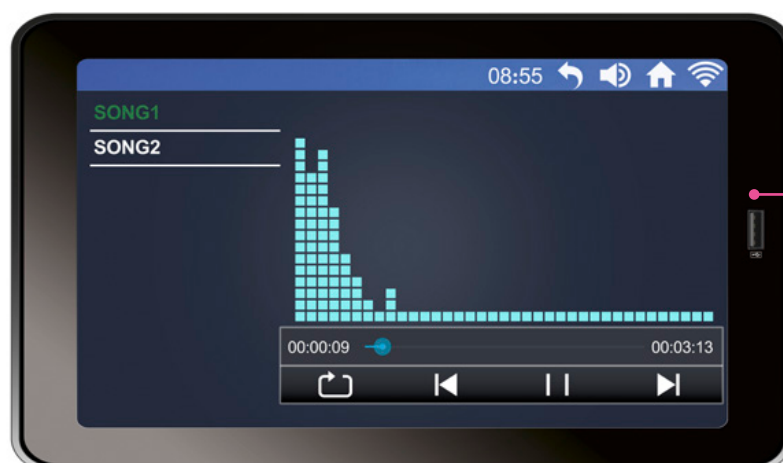


ACHTUNG

Wie kann ich Audio- und Videodateien abspielen, die auf einem USB-Stick gespeichert sind? Stecken Sie das USB-Speichergerät in seinen Steckplatz (rechte Seite des Bildschirms) und spielen Sie die Audio- und Videodateien ab.

Musik - Interface

Drücken Sie auf das Symbol , um die Musikschnittstelle zu öffnen.



USB-
Steckplatz









VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS



Bewegen Sie Ihren Finger nach oben und unten, um den Namen des Liedes in der Liste auf der linken Seite zu finden.

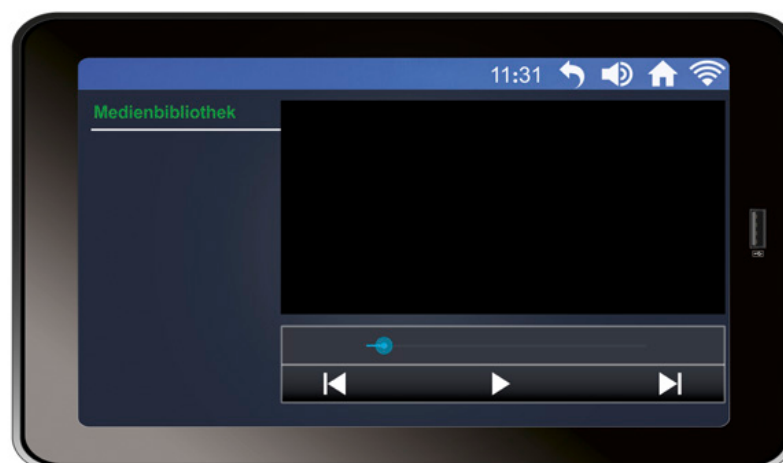


Drücken Sie auf die Songdatei Taste, um die Wiedergabe zu starten.

Kontroll-Verzeichnis			
Lied 1	Grün zeigt an, dass das Lied abgespielt wird. Weiß zeigt an, dass der Song in der Warteschleife ist.		
	Musikwiedergabe beginnen.		Spielt Musik in der Reihenfolge der Songliste ab.
	Musikwiedergabe beenden.		Zufallswiedergabe -Modus.
	Vorheriges Lied abspielen.		Lieder in Loop-Einstellung abspielen.
	Nächstes Lied abspielen.		Bewegen Sie den Stab nach links oder rechts, um den Verlauf der Musik zu ändern.

Video - Interface

Drücken Sie auf das Symbol  um das Video - Interface zu öffnen.








Detaillierte Erklärung von jeder Funktion im Hauptmenü



Bewegen Sie Ihren Finger nach oben und unten, um den Namen des Videos in der Liste, die auf der linken Seite ist, zu finden.



Drücken Sie auf die Videodatei Taste, um die Wiedergabe zu starten.

Kontroll-Verzeichnis			
	Vorheriges Video abspielen.		Drücken Sie auf das abgespielte Video, um es im Vollbildmodus abzuspielen, drücken Sie noch einmal, um den Vollbildmodus zu verlassen.
	Nächstes Video abspielen.		
	Video-Wiedergabe beginnen.		
	Video-Wiedergabe beenden.		
	Bewegen Sie den Stab nach links oder rechts, um den Verlauf des Videos zu ändern.		

Internet








Verbindung zu Anwendungen von Drittanbietern herstellen.




- Um zu beginnen, verbinden Sie sich mit dem WIFI-Netzwerk
- Versuchen Sie beim Laufen keine Videos anzuschauen und keine Webseiten zu browsen, da Sie leicht abgelenkt werden können und dies gefährlich sein kann.
- Hören Sie beim Laufen entspannende Musik, um das Langeweilegefühl beim Training zu verringern.

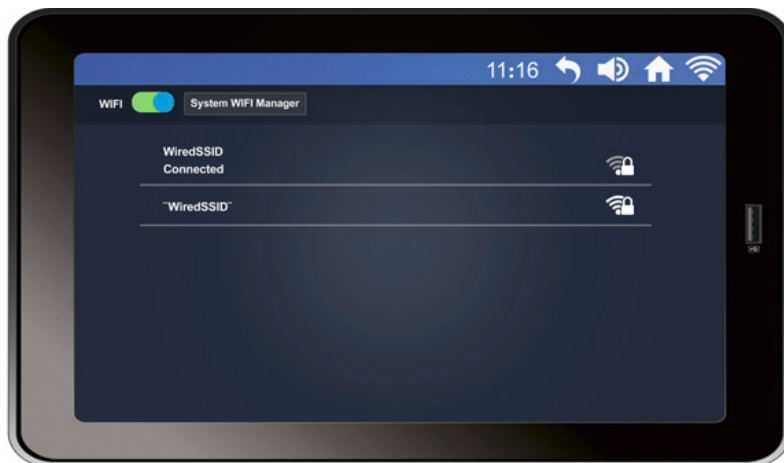
VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS

Wie kann ich zum Hauptmenü zurückkehren um Bewegungsparameter anzupassen, wenn ich eine Anwendung eines Drittanbieters abspiele?


Kontroll-Verzeichnis			
	Drücken Sie dieses Symbol, um die Bewegungsparameter während der Ausführung auszublenden.		Drücken Sie dieses Symbol, um zum vorherigen Menü zurückzukehren.
	Drücken Sie dieses Symbol, um die Bewegungsparameter während der Ausführung anzuzeigen.		Drücken Sie dieses Symbol, um die Lautstärke einzustellen.
	Drücken Sie dieses Symbol, um die schwebende Taste zu öffnen.		Drücken Sie dieses Symbol, um zur Startseite zurückzukehren.
	Drücken Sie dieses Symbol, um die schwebende Taste zu schließen.		

WIFI

In der Haupt-Schnittstelle klicken Sie auf das Symbol  um die WIFI-Schnittstelle zu öffnen. Suchen Sie das Router-Signal, geben Sie das Router-Passwort ein und stellen Sie eine Verbindung her.



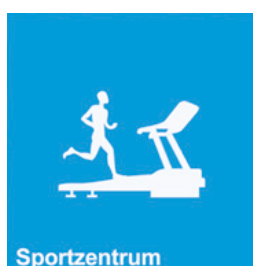
Reinigung

Drücken Sie das Symbol  im Hauptmenü, um den Cache und den Speicher des Geräts zu löschen.

Sportzentrum

Countdown-Zeit, verbrauchte Kalorien, zurückgelegte Entfernung, unternommene Schritte,

Trainingsroutine, Herzfrequenzkontrolle, Track-Modus, echtes Rennen und benutzerdefinierter Modus.



- Die Zeit für jede Übung sollte vorzugsweise weniger als 60 Minuten dauern.
- Wenn Sie während des Trainings schwitzen, sich aber nicht unwohl fühlen und sich nicht unter Luftnot fühlen, ist die gewählte Laufgeschwindigkeit die richtige für Sie.

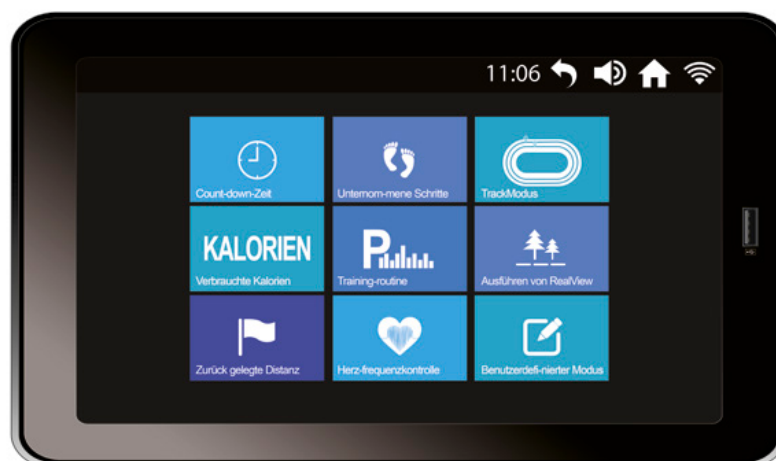
ACHTUNG

Bevor Sie mit einer Übung beginnen, überprüfen Sie ob der Sicherheitsgriff richtig positioniert ist. Wenn während des Laufens eine anormale Situation auftritt, ziehen Sie den Sicherheitshandgriff und das Laufband wird schnell zum Stillstand kommen.

Achten Sie während des Trainings auf Ihre Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz, die ein normales Herz bei intensiver körperlicher Belastung erreichen kann, lässt sich mit der folgenden Formel berechnen: Maximale Herzfrequenz = 220 - Alter. Wenn Sie ein älterer Sportler sind, sollte der Ausgangswert etwas niedriger als 220 sein.

Alle intensiven körperlichen Übungen sollten zwischen 30 und 60 Minuten nach den Mahlzeiten durchgeführt werden.


Drücken Sie im Hauptmenü auf das Symbol um auf das Sportzentrum zu gehen.

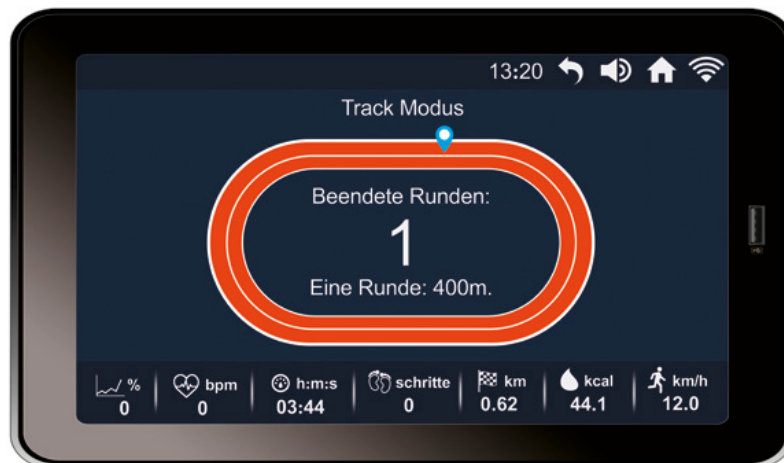


Der Benutzer kann den Trainingsmodus nach seinem eigenen sportlichen Ziel auswählen.

Kontroll-Verzeichnis						
Count-down-Zeit	Verbrauchte Kalorien	Zurück gelegte Distanz	Unternommene Schritte	Training-routine	Herz-frequenzkontrolle	TrackModus
Ausführen von RealView	Benutzerdefinierter Modus					

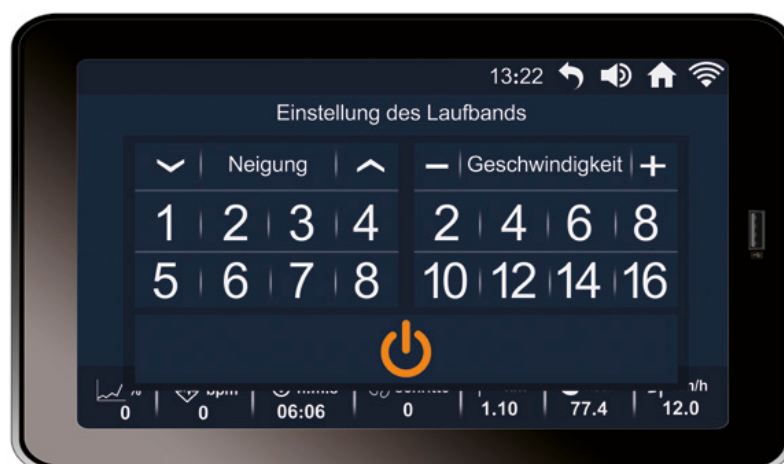
VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS


Drücken Sie das Symbol  um den Bildschirm für den Track-Modus zu öffnen.




 Eine vollständige Runde auf der Piste sind 400 Meter. Ein Punkt, der sich bewegt, wird uns darüber informieren, wo wir uns auf der Strecke befinden. Jedes Mal, wenn der Punkt eine volle Umdrehung auf der Bahn gemacht hat, wird eine Umdrehung in dem Zählerstand hinzugefügt.

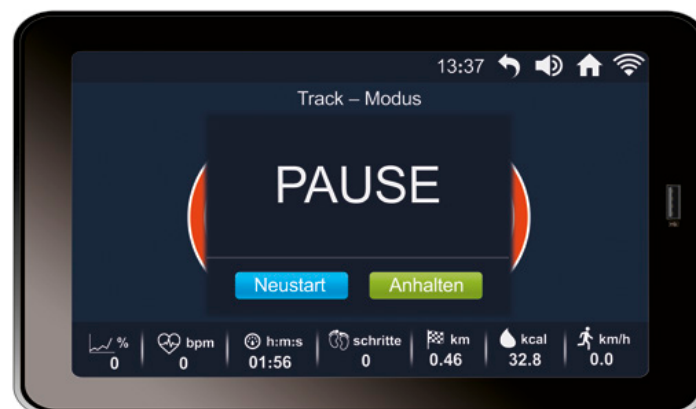
Einstellung der Parameter des Laufbandes



1. Klicken Sie auf irgendeinen Bereich des Bildschirms, um das Bedienfeld des Laufbandes zu öffnen.
2. Drücken Sie auf  das Symbol auf dem Bildschirm, um das Laufband in Bewegung zu setzen und wählen Sie die gewünschte Geschwindigkeit. Wenn drei Sekunden lang keine Aktivität stattfindet, schließt sich dieses schwebende Fenster automatisch.

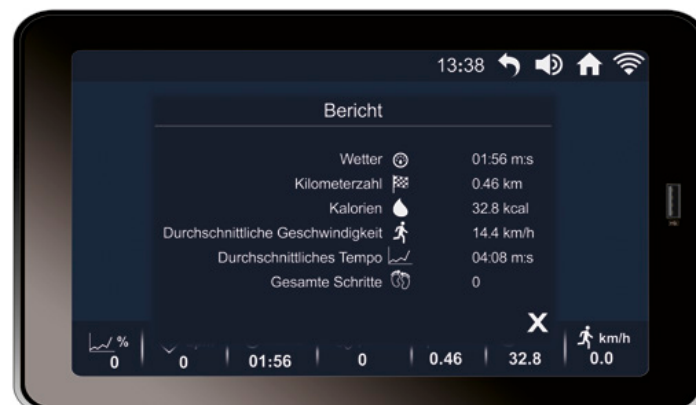
Beginn des Track-Modus

1. Stellen Sie die notwendigen Bewegungsparameter auf dem Laufband ein, indem Sie den Bildschirm mit dem Finger mit Auf- oder Abwärtsbewegungen verschieben. Drücken Sie die Starttaste und das Laufband startet automatisch nach "3, 2, 1, GO".
2. Während des Trainings kann die Geschwindigkeit mit der Taste auf der Tafel und/oder der Taste auf dem schwebenden Fenster eingestellt werden.
3. Stellen Sie die Parameter des Laufbandes ein. Wenn Sie auf das  Symbol drücken, wird das Laufband langsamer und hört auf zu arbeiten. **Neustart** und **Anhalten** werden auf dem Bildschirm erscheinen, damit der Benutzer auswählen kann. Wenn Sie noch nichts ausgewählt haben, können Sie auf das "Zurück"-Symbol in der oberen rechten Ecke klicken, um zum Hauptmenü zurückzukehren und andere Operationen durchzuführen. Drücken Sie einen beliebigen Sportmodus auf der Oberfläche des Sportcenters. Danach werden Sie zur Track-Modus-Schnittstelle zurückkehren.



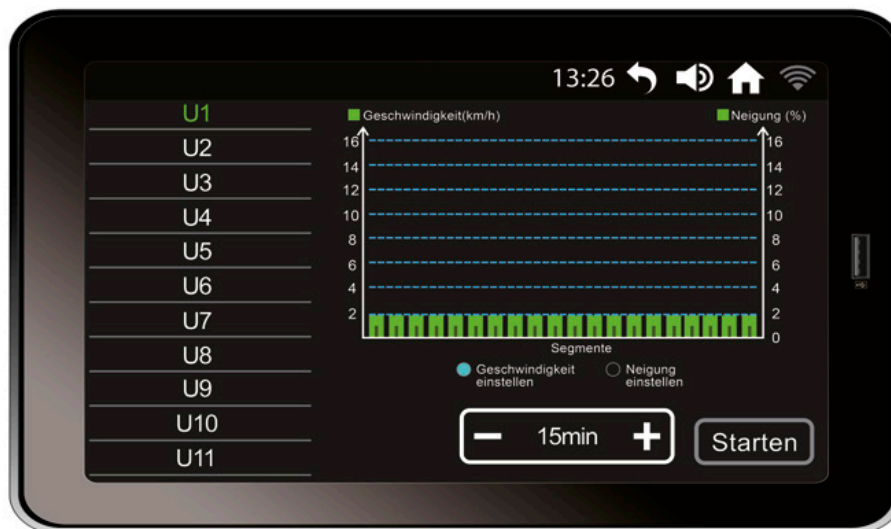
Drücken Sie auf das Symbol **Neustart** und das Laufband wird mit der niedrigsten Geschwindigkeit neu starten.

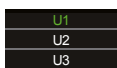
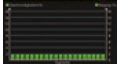




Drücken Sie auf das Symbol **Anhalten** um das Band anzuhalten und die aktuellen Sportdaten anzuzeigen.




VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS

Drücken Sie auf das Symbol  um die Seite mit den benutzerdefinierten Einstellungen zu öffnen.



Kontroll-Verzeichnis	
	Liste der Programme: U1-U16 enthält insgesamt 16 Programmdateien, zwischen denen der Benutzer wählen kann.
	Karte mit Koordinaten:  Zeigt die aktuelle Betriebsgeschwindigkeit an.
	Geschwindigkeits - Einstellung: Klicken Sie auf den Bildschirm im Feld "Segmente" und schieben Sie das Rechteck nach oben oder nach unten, um die aktuelle Laufgeschwindigkeit anzupassen. Sobald die Benutzerkonfiguration erfolgreich abgeschlossen ist, werden die Programmdateien der benutzerdefinierten Konfiguration automatisch gespeichert. (Siehe die Karte mit der einstellbaren Geschwindigkeit).
	Zeit Einstellung: Drücken Sie die Zeit-Plus- oder Minustaste im Anzeigefenster, um die aktuelle Laufzeit einzustellen.
	Start: Klicken Sie in den Benutzerdateneinstellungen auf OK, dann auf Start, und das Band beginnt zu funktionieren.

VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS

Klicken Sie auf das Herz-Symbol  um die Seite mit den Pulssteuerungseinstellungen zu öffnen.




Sie können nun die Parameter nach Ihren eigenen Bedürfnissen einstellen. Sobald Sie auf den Start-Knopf klicken, beginnt das Laufband zu funktionieren.

Einstellungen von den Laufband Parametern



Drücken Sie das Startsymbol, **Starten** um das Laufband zu starten. Drücken Sie dann das "Zurück"-Symbol, das sich in der oberen rechten Ecke befindet, um zur Hauptoberfläche zurückzukehren und andere Operationen durchzuführen. Nachdem Sie einen beliebigen Sportmodus aus dem Sportcenter-Menü gewählt haben, werden Sie zum Bildschirm der Herzfrequenzsteuerung zurückkehren. Klicken Sie auf irgendeinen Bereich des Bildschirms, um das schwebende Operationsfenster zu öffnen, das das Laufband steuert.

Drücken Sie dieses Symbol  um das Laufband zu starten. Wenn innerhalb von drei Sekunden kein Icon gedrückt wird, schließt sich dieses schwebende Fenster automatisch.



VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS

Drücken Sie dieses Symbol  um die Konfigurationsseite für den Zeit-Countdown zu öffnen.



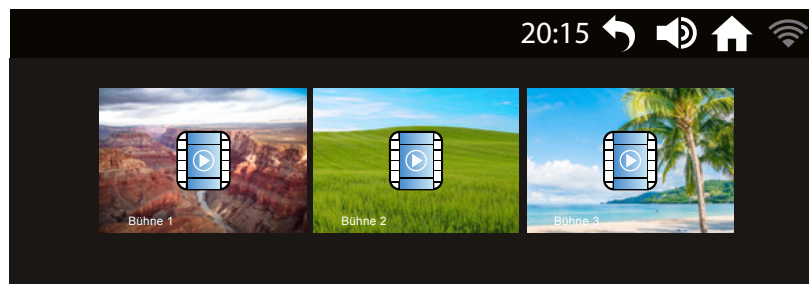
Sie können nun die gewünschte Übungszeit auswählen, indem Sie aus den bereits eingearbeiteten festen Zeiten wählen. Wenn Sie es selbst einstellen möchten, klicken Sie auf das benutzerdefinierte Symbol und drücken Sie das Plus- oder Minuszeichen im Fenster, um die Dauer der Übung einzustellen. Wenn die Konfiguration korrekt ist, klicken Sie auf das Start Symbol, [Starten](#) um mit der körperlichen Aktivität zu beginnen.






Drücken Sie auf das Stop-Symbol damit das Laufband langsam bremst, bis es schließlich zum Stillstand kommt. Wenn die körperliche Aktivität geendet hat, berechnet die Maschine automatisch die Ergebnisse der Übung, indem sie die entsprechende Transkriptionsschnittstelle anzeigt.




VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS

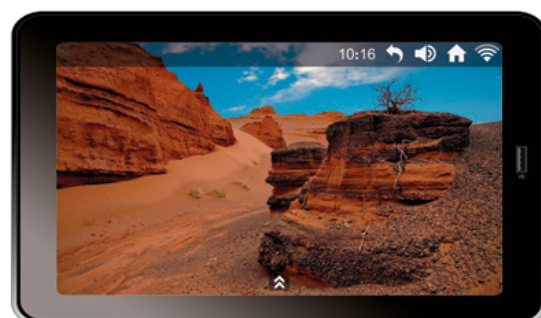
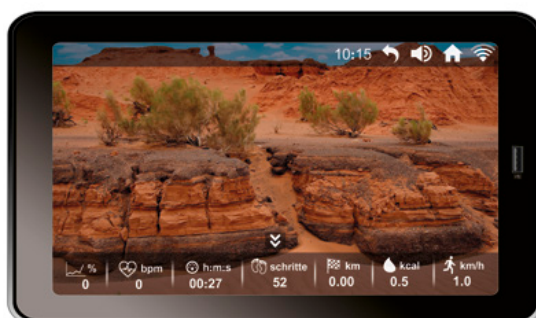
Drücken Sie auf das Symbol  um die Real View Seite zu öffnen.



Drei Arten von Real Views		
		
Gobi	Wiese	Strand

Ausführung der Real Views

1. Auf der Real-View-Schnittstelle klicken Sie auf das Symbol  um die Gobi-Seite zu öffnen.
2. Während der Laufzeit können Sie die Bewegungsparameter am unteren Rand der Schnittstelle des Gobi Real View sehen. Klicken Sie auf das Symbol  um den unteren Bewegungsparameter auszublenden, und klicken Sie auf das Symbol  um den Bewegungsparameter anzuzeigen.



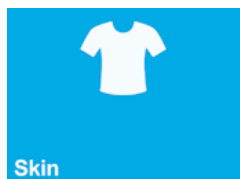
Kontroll-Verzeichnis



Schwebendes Fenster: drücken Sie im Menü die Taste „nach oben“ oder „nach unten“, um das schwebende Fenster des Bewegungsparameters ein - oder auszublenden.



VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS

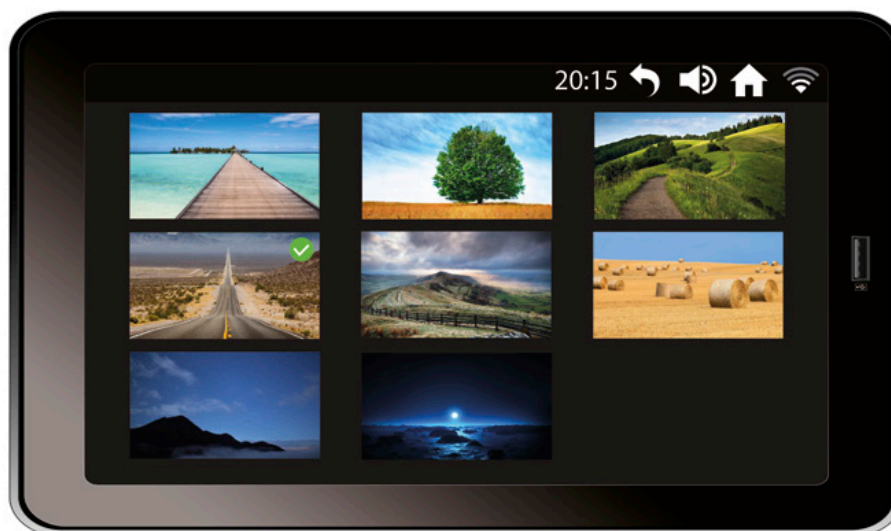
Skin



- Das System integriert verschiedene Arten von Skin damit die Benutzer sie nach eigenen Wünschen ändern können. Das Gerät erlaubt nicht neue Häute herunterzuladen.
- Sie können die Hintergrund-Skin des Geräts nach Ihren Präferenzen ändern.

Skinanpassung

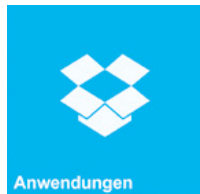
In der Hauptoberfläche drücken Sie auf das Symbol  um die Skinauswahl-Seite zu öffnen. Nachfolgend werden Sie eine Liste von Optionen sehen, aus der Sie die gewünschte Skin auswählen können. Nachdem Sie die Auswahl getroffen haben, drücken Sie die Taste "Akzeptieren",  und die ausgewählte Skin wird in der Einheit konfiguriert werden. Schließlich drücken Sie auf das Haussymbol in der oberen rechten Ecke, um zur Hauptoberfläche zurückzukehren.



Anwendungen

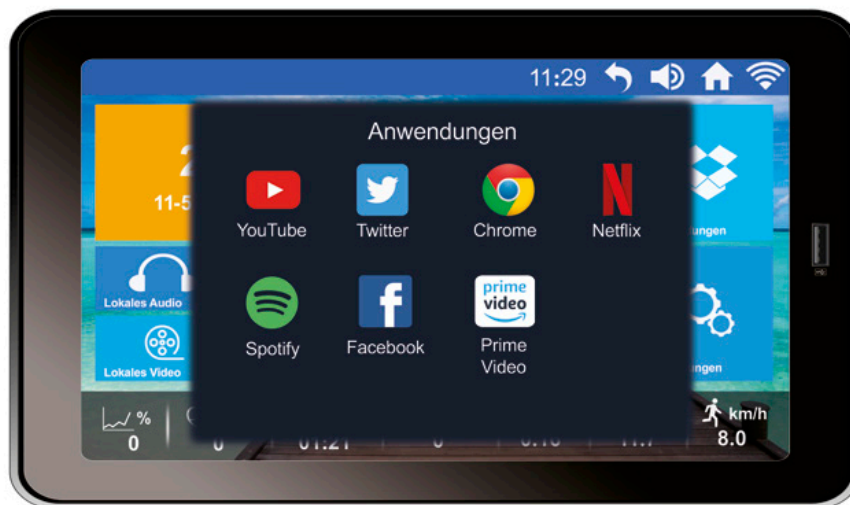
Integrierte Anwendungen: Musik und Video von Drittanbietern, Internet, soziale Netzwerke, Nachrichten und fünf weitere Funktionsmodule.

VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS



- Die sechs funktionalen Internet-Module müssen an das WIFI-Netzwerk angeschlossen sein.
- Dieses Gerät unterstützt die Wiedergabe von Audio- und Videoformaten wie MP3, MP4, MOV, APE usw.
- Während Sie das Laufband benutzen, sollten Sie nicht auf Websites surfen und auch keine Videos ansehen. Richten Sie es ein, bevor Sie mit Ihrer körperlichen Aktivität beginnen.
- Hören Sie beim Laufen entspannende Musik, um das Langeweilegefühl beim Training zu verringern.

Klicken Sie auf das Symbol  um die Entertainment-Oberfläche aufzurufen.



Einstellungen

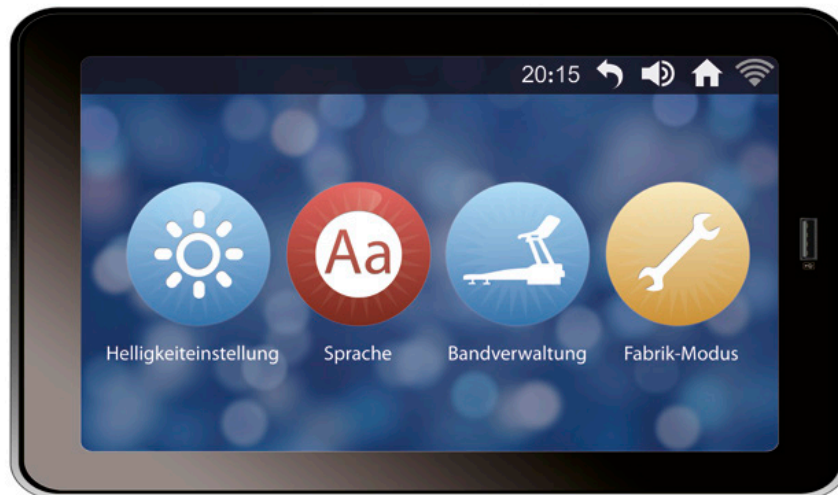
Das Laufband integriert: Helligkeitseinstellungen, Sprachauswahl, Geräteverwaltung und 4 Funktionen im Betriebsmodus.



- Um zu verhindern, dass das Laufbandsystem blockiert wird, ist es den Benutzern nicht erlaubt, andere Anwendungen zu installieren.
- Das System erlaubt nicht, die eingebauten Anwendungen zu deinstallieren.
- Löschen Sie regelmäßig die Daten und den Cache der Anwendungen.

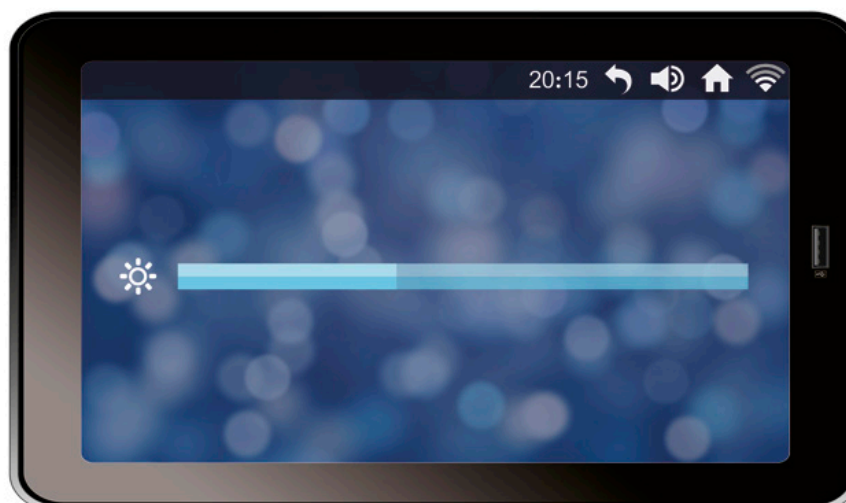
VERWENDUNG DES TOUCHSCREENS

Klicken Sie auf das Symbol  um die Seite mit den Systemeinstellungen zu öffnen.



Helligkeitseinstellung

Im Einstellungsmenü drücken Sie auf das Symbol für die Helligkeitseinstellung. Schieben Sie den Strich nach rechts, um die Helligkeit zu erhöhen, und nach links, um sie zu verringern.



Verwaltung der Einheit

In der Konfigurationsseite drücken Sie auf das Verwaltungssymbol des Geräts; dies zeigt die akkumulierte Kilometerzahl und die Anzahl der noch verbleibenden Kilometer zur Durchführung der nächsten Wartung an.

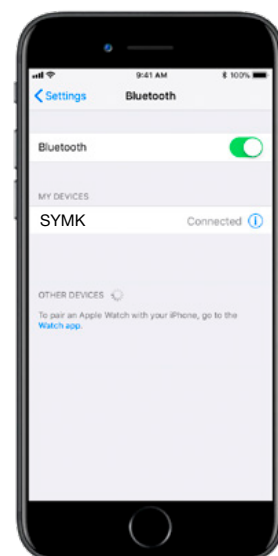


ACHTUNG

Die Fehlerschnittstelle: Wenn während der Benutzung des Laufbands irgendwelche Anomalien auftreten, zeigt die Schnittstelle eine Fehlermeldung und eine Lösung an. (Je nach Modell gibt es einige Ausnahmen).

Bluetooth - Musikverbindung

Audioeingang: Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Mobiltelefon, suchen Sie nach dem Bluetooth-Gerät "SYMK". Sobald die Verbindung hergestellt ist, können Sie den Ton des Mobiltelefons kabellos auf die Lautsprecher des Geräts übertragen.



Verantwortlichkeiten des intelligenten Android-Systems, das das Laufband beinhaltet

1. Es wird davon ausgegangen, dass alle Benutzer, die das Android Laufband Smart System verwenden, dieses Handbuch sorgfältig gelesen haben und damit einverstanden sind. Die Verwendung dieses Systems bedeutet eine freiwillige Annahme der relevanten Aussagen in diesem Handbuch und der Dienstleistungsvereinbarung des Benutzers.
2. Der Inhalt, der vom Android Smart System zur Verfügung gestellt wird, repräsentiert nicht die Ansichten des Android Smart Systems und vermittelt auch nicht die Ansichten des Unternehmens. Das Unternehmen muss mit dem angebotenen Inhalt nicht einverstanden sein und überprüft die Authentizität des Inhalts nicht.
3. Die wiedergegebenen Texte, Bilder, Audio-, Video- und andere Materialien werden von den Benutzern dieses Systems zur Verfügung gestellt; für die Authentizität, Genauigkeit und Legalität der Informationen ist jedoch der Herausgeber der Informationen verantwortlich. Dieses System bietet keine Garantie und übernimmt keine rechtliche Haftung.
4. Wenn die von diesem System wiedergegebenen Texte, Bilder, Audio-, Video- und andere Materialien die geistigen Eigentumsrechte oder andere Rechte Dritter verletzen, liegt die Verantwortung beim Autor oder beim Hinterleger selbst, und nicht beim System.
5. Das System übernimmt keine Gewähr für die Genauigkeit und Vollständigkeit der eingerichteten externen Links. Darüber hinaus übernimmt das System keine Verantwortung für den Inhalt von Websites, die durch externe Links erreicht werden und die nicht tatsächlich vom System kontrolliert werden.
6. Sie akzeptieren und sind sich der möglichen Risiken, die Sie bei der Nutzung des Android-Systemnetzwerkdienstes eingehen, voll bewusst. Alle Folgen, die sich aus der Nutzung des Netzdienstes des Systems ergeben, liegen in Ihrer eigenen Verantwortung, und das System übernimmt diesbezüglich keine Haftung.
7. Zusätzlich zu den angegebenen Nutzungsbedingungen ist dieses System nicht haftbar für Unfälle, Fahrlässigkeit, vertragliche Schäden, Verleumdung, Urheberrechts- oder andere Verletzungen des geistigen Eigentums sowie für Verluste, die durch den Missbrauch dieses Systems verursacht werden. Sie übernimmt daher keine rechtliche Haftung.
8. Das System übernimmt keine Verantwortung für die Unterbrechung von Netzwerkdiensten oder andere Defekte, die außerhalb der Kontrolle dieses Systems liegen (wie Hackerangriffe, Unterbrechungen der Verbindung usw.) und es den Benutzern nicht erlaubt, dieses System wie gewöhnlich zu benutzen.
9. Für Angelegenheiten, die nicht durch diese Aussage abgedeckt sind, konsultieren Sie bitte die entsprechenden nationalen Gesetze und Vorschriften. Wenn diese Aussage im Widerspruch zu den einschlägigen nationalen Gesetzen und Vorschriften steht, haben die spanischen nationalen Gesetze und Vorschriften Vorrang.
10. Das Copyright der Aussagen in Bezug auf dieses System und das Recht auf Änderung, Aktualisierung und endgültige Interpretation gehören dieser Systemfirma.

Tägliche Wartung

Einstellung des Laufbands

1. In den Einstellungen des Laufbands gibt es zwei Funktionen: die elastische Einstellung und die Einstellung der Mittelposition des Laufbands. Das Laufband wurde im Werk von ABANTERA eingestellt, aber nach dem Gebrauch kann es von seiner zentralen Position abweichen, wodurch das Band an der Zierleiste scheuern kann und die hintere Abdeckung beschädigt werden kann. Es ist auch normal, dass sich das Band während des Gebrauchs dehnt. Wenn das Laufband rutscht oder nicht glatt ist, kann die Spannung des Laufbands eingestellt werden.
2. Wie stellt man das Laufband ein?
3. Führen Sie einen 5-mm-Inbusschlüssel in die Einstellschraube auf der linken Seite des Laufbands ein und drehen Sie den Schlüssel 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, um die hintere Rolle zum Festziehen des Laufbands einzustellen.
4. Wiederholen Sie Schritt 1, um die Schraube auf der rechten Seite einzustellen. Stellen Sie sicher, dass sich die Einstellschraube um den gleichen Abstand dreht, so dass die hintere Walze parallel zum Rahmen eingestellt wird.
5. Wiederholen Sie die Schritte 1 und 2, bis das Laufband nicht mehr rutscht.
6. Bitte beachten Sie, dass das Laufband nicht zu fest eingestellt werden darf, da dies das Laufband beschädigen würde. Einige der möglichen Folgen wären ein erhöhter Druck von den vorderen und hinteren Rollen, Schäden an den Rollenlagern und die Erzeugung abnormaler Geräusche. Wenn Sie die Spannung des Laufbandes verringern möchten, drehen Sie bitte den Schlüssel entgegen dem Uhrzeigersinn zurück, so dass die linke und rechte Seite gleichmäßig gedreht werden.

Anweisungen um die Lauffläche auf der Mitte einzustellen

1. Wenn ein Laufband verwendet wird, wird der Druck auf die Lauffläche aufgrund der unterschiedlichen Kräfte, die von den beiden Füßen beim Laufen erzeugt werden, unausgeglichen. Dies führt dazu, dass die Lauffläche von der Mitte abweicht. Wenn Sie die Lauffläche nicht wieder in die Mitte bringen können, müssen Sie sie erneut anpassen.
2. Wie stellt man die Lauffläche auf die Mitte ein? Drehen Sie die Lauffläche mit einer konstanten Geschwindigkeit von 6 km/h ohne Last. Achten Sie auf den Abstand des Gewindes zur linken und rechten Seitenleiste. Wenn er nach links abweicht, verwenden Sie einen Inbusschlüssel und drehen Sie die linke Schraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn, wenn er nach rechts abweicht, verwenden Sie einen Inbusschlüssel und drehen Sie die rechte Schraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn. Wenn das Laufband noch nicht in der Mitte ist, wiederholen Sie die oben genannten Bewegungen, bis es in der Mitte liegt.
3. Nachdem die Lauffläche auf der Mitte eingestellt ist, stellen Sie die Geschwindigkeit auf 1 km/h ein und beobachten Sie, ob es eine Abweichung von der Lauffläche gibt. Wenn es immer noch eine Abweichung gibt, wiederholen Sie nochmal die Anpassungsschritte.

Achtung! Die Bandage darf nicht zu fest angezogen werden, da dies zu dauerhaften Schäden an den Lagern führen kann! Wenn die oben genannten Schritte nicht funktionieren, müssen Sie den Antriebsriemen erneut spannen.

Aufwärm und Dehnungsübungen

Zu berücksichtigende Punkte vor dem Training

- Ein erfolgreicher Trainingsplan sollte Aufwärm-, Aerobic- und Entspannungsübungen beinhalten. Sie sollten mindestens zwei- bis dreimal pro Woche trainieren, am Anfang mit einem freien Tag dazwischen. Nach zwei Monaten können Sie die wöchentliche Trainingsmenge erhöhen.
- Das Aufwärmen vor dem Training ist ein sehr wichtiger Teil. Wärmen Sie sich vor jeder Übung auf. Ein moderates Aufwärmen kann Ihren Körper auf intensivere Übungen vorbereiten. Das Aufwärmen kann Ihre Muskeln vorbereiten und dehnen, die Blutzirkulation verbessern, Ihren Puls verbessern und Ihren Muskeln vor der Übung mehr Sauerstoff zuführen.

Zu berücksichtigende Punkte nach dem Training

- Wenn nach einer Übung keine gute Dehnung durchgeführt wird, nimmt die Muskelspannung zu, und die Elastizität ab; zusätzlich kann auch der Blutdruck steigen. Außerdem werden lokale Entzündungsfaktoren und der Erholungsprozess verlängert, indem das Müdigkeitsgefühl erhöht wird, wodurch die Muskeln überlastet werden, was zu Schmerzen, Müdigkeitsgefühl und manchmal zu schweren Verletzungen führen kann.

Aufwärmübungen vor dem Training

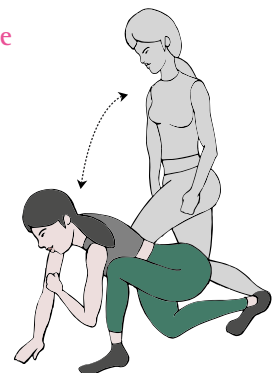
Vertikale Schritte

Um die Muskeln zu dehnen, stellen Sie sich mit geradem Rücken hin und lassen die Arme auf beiden Seiten des Körpers hängen. Treten Sie vor, indem Sie zuerst das linke Knie und den rechten Arm anheben. Dann machen Sie einen Schritt nach vorn, indem Sie das rechte Knie und den linken Arm anheben. Machen Sie 10 Serien von je 20 Schritten mit einer 1-minütigen Pause zwischen den Serien.



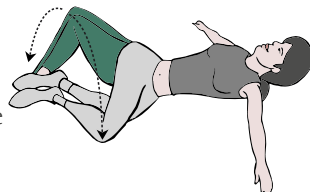
Beugen Sie sich vor und biegen Sie Ihre Ellbogen bis zum Spann des Fusses

Machen Sie mit dem linken Fuß einen großen Schritt nach vorn, während Sie das rechte Knie vom Boden fernhalten. Berühren Sie mit der rechten Hand den Boden und stützen Sie sich mit dem linken Ellbogen auf den linken Rist. Nehmen Sie Ihre linke Hand von Ihrem linken Fuß und legen Sie sie dann auf den Boden, stellen Sie den rechten Fuß vor, um aufzustehen. Wiederholen Sie diese Serie 10 Mal mit jedem Bein.



Hüftspannweite

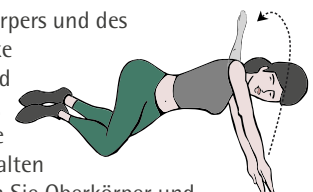
Legen Sie sich auf die Seite, die Knie gebeugt, die Füße auf dem Boden und die Arme auf beide Seiten ausgestreckt.



Drehen Sie sich nach links und halten Sie die Beine gebeugt, bis das linke Knie den Boden berührt, und drehen Sie sich dann nach rechts, bis das rechte Knie den Boden berührt. Wiederholen Sie diese Serie 10 Mal auf jeder Seite.

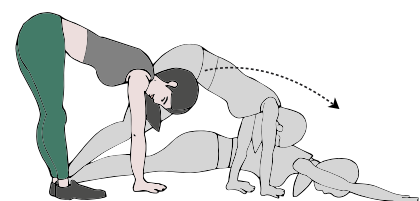
Strecken

Diese Aktion kann die Muskeln des Oberkörpers und des Rückens dehnen. Legen Sie sich auf die linke Körperseite, die Beine zusammengelegt und die Knie in einem Winkel von 90° gebeugt. Legen Sie ein Handtuch zwischen Ihre Knie und strecken Sie Ihre Arme vor sich aus. Halten Sie dann Knie und Gesäß ruhig und drehen Sie Oberkörper und rechten Arm zurück, um zu versuchen, die rechte Schulter auf den Boden zu bringen. Halten Sie still, atmen Sie 2 Sekunden lang aus und kehren Sie dann in die Ausgangsposition zurück. Wiederholen Sie diese Serie 10 Mal auf jeder Seite.



Mit beiden Händen gehen

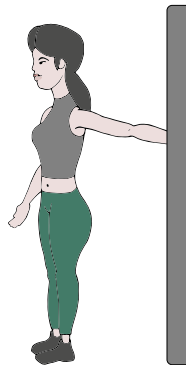
Strecken Sie Ihre Beine, beugen Sie sich nach unten und legen Sie Ihre Hände auf den Boden. Den Bauch einziehen und die Hände nach vorne bewegen. Zu diesem Zeitpunkt sollten Ihre Beine noch nicht angewinkelt werden beide Hände auf dem Boden liegen. Gehen Sie mit Ihren Händen ein paar Schritte vorwärts, bis sie mit Ihrem Oberkörper den Boden berühren, ohne die Knie zu beugen. Diese Übung trainiert die Kniesehnen, den Rücken, das Gesäß und die Wadenmuskulatur. Wiederholen Sie diese Serie 10 Mal.



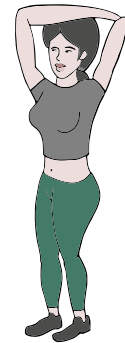
Dehnungen nach dem Training

Skapula - Verlängerung

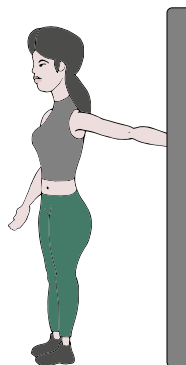
Dies ist eine einfache und effektive Dehnungsübung, insbesondere zur Dehnung der Muskeln um das Schultergelenk. Stellen Sie sich mit den Füßen in Hüftbreite geöffnet hin, beugen Sie leicht die Knie, bewegen Sie die linke Hand über den Körper, beugen Sie leicht die Ellbogen und fixieren Sie die rechte Hand in der linken Ellbogenposition. Beugen Sie dann Ihren linken Arm zum Körper, bis Sie spüren, wie sich die Muskeln in Ihren Schultern anspannen. Wiederholen Sie diese Serie 10 Mal mit beiden Händen.


Trizeps - Verlängerung

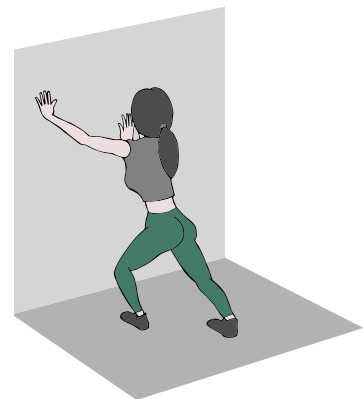
Beugen Sie den linken Arm hinter den Kopf und halten Sie den linken Ellbogen in der Handfläche der rechten Hand. Üben Sie einen leichten Druck aus, ziehen Sie den linken Ellbogen so weit wie möglich nach rechts und fühlen Sie, wie sich der Trizeps hinter dem linken Arm streckt. Wiederholen Sie diese Serie 10 Mal mit beiden Armen.


Extension der Brust

Diese Aktion wird hauptsächlich zur Dehnung der Muskeln am oberen Rand des Brustkorbs durchgeführt, wodurch sich die Muskeln entspannen können und die Sanftheit erhöht wird. Stellen Sie sich neben eine stabile aufrechte Stütze. Nachdem Sie eine Hand auf die Stütze gelegt haben, halten Sie Ihren Oberarm und Ihre Schulter in derselben Ebene. Schieben Sie Ihren Körper langsam nach vorne, bis sich Ihre Brustmuskeln gedehnt anfühlen. Wiederholen Sie diese Serie 10 Mal mit beiden Händen.


Wadenstreckung

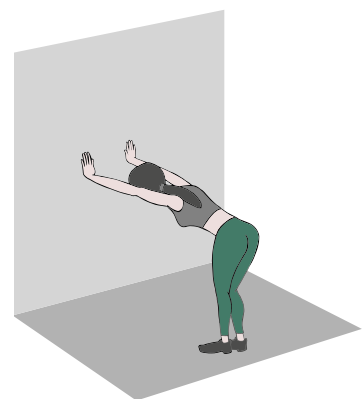
Stellen Sie sich vor eine Wand. Legen Sie beide Hände an die Wand und machen Sie einen großen Schritt, wie auf dem Bild gezeigt. Drücken Sie mit den Händen auf die Wand und spreizen Sie die Füße so weit wie Ihre Hüften. Halten Sie das linke Knie leicht gebeugt direkt über dem Fuß, ohne es zur Seite zu drehen, die rechte Wadenmuskulatur sollte angespannt sein. Wiederholen Sie diese Serie mit beiden Beinen.


Quadrizeps-Dehnung

Stellen Sie einen Fuß fest auf den Boden, beugen Sie das andere Bein und halten Sie den Fuß mit beiden Händen fest, wobei Sie den Knöchel sanft auf dem Gesäß abstützen. Während der Übung verhärtet sich Ihr Oberkörper und Ihre leicht gebeugten Beinmuskeln dehnen und entspannen sich. Wiederholen Sie diese Serie 10 Mal mit beiden Beinen.


Dehnung der Rückenmuskulatur

Lehnen Sie sich mit den Füßen zusammen nach vorne und halten Sie einen Abstand von einem Meter zwischen der Auflagefläche und der Hüfte ein. Bilden Sie einen rechten Winkel zwischen Hüftgelenk und Schulterhöhe und strecken Sie Arme und Kopf. Halten Sie diese Position 10 Sekunden lang und wiederholen Sie diese Serie 10 Mal.





Garantien und Haftungsbeschränkungen

Das Laufband **SA10TNZ1000** hat eine Garantie von 2 Jahren. Alle Anwendungshinweise und -empfehlungen sowie die einschlägigen örtlichen Vorschriften sind zu beachten. Alle Angaben in dieser Einbau- und Betriebsanleitung berücksichtigen die jeweils geltenden spezifischen Vorschriften, den Stand der Technik und unsere langjährige Erfahrung. Die in diesem Handbuch enthaltenen Abbildungen sollen ein grundlegendes Verständnis fördern und können vom tatsächlichen Design des Geräts abweichen.

Die Installation, Inbetriebnahme und Wartung der Einheit sollten nur von qualifiziertem Personal durchgeführt werden. Das betroffene Personal wird ordnungsgemäß über die ihm übertragenen spezifischen Aufgaben und über mögliche Risiken bei unsachgemäßem Gebrauch oder Verhalten informiert. Dank ihrer technischen Ausbildung, ihres Wissens und ihrer Erfahrung sowie ihrer Kenntnis der geltenden spezifischen Vorschriften ist die qualifizierte Person in der Lage, die Anlage zu installieren, in Betrieb zu nehmen und zu warten.

Diesbezüglich werden keine Reklamationen akzeptiert. **ABANTERA** übernimmt keine Verantwortung für Schäden, die durch die folgenden Umstände verursacht sind:

- Nichtbeachtung der in diesen Betriebs- und Sicherheitshinweisen enthaltenen Informationen.
- Benutzung des Laufbandes auf eine Art und Weise, die nicht mit seinem Zweck übereinstimmt.
- Falsche oder fehlerhafte Installation.
- Unsachgemäßer Gebrauch oder Wartung.
- Verwendung von nicht-originalen Komponenten.
- Nichteinhaltung der Bestimmungen über Ersatz- oder Reparaturarbeiten.
- Unerlaubte technische oder mechanische Änderungen.



Sicherheit, Fahrlässigkeit und Garantieverlust

- Lesen Sie vor dem Gebrauch des Geräts **SΛ10TNZ1000** die Bedienungsanleitung und bewahren Sie sie für späteres Nachschlagen auf.
- Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass die Netzspannung der Spannungsangabe auf dem Gerät entspricht.
- Verwenden Sie das Laufband nicht im Freien oder in ungeeigneten Räumen, da es gefährlich sein kann und zu schweren Schäden am Gerät führen kann.
- Wenn das Gerät in irgendeiner Weise beschädigt ist oder irgendwelche Schäden aufweist, trennen Sie es von der Stromversorgung und verwenden Sie es nicht mehr.
- Reparaturen an der Einheit **SΛ10TNZ1000**, können nur von qualifiziertem Personal oder von **ABANTERA** autorisiertem Personal durchgeführt werden. Unsachgemäße Reparaturarbeiten oder Arbeiten, die von nicht autorisiertem Personal durchgeführt werden, können erhebliche Gefahren für das Gerät oder den Benutzer verursachen.
- Stellen Sie das Laufband nicht direkt neben einen Heizungs radiator oder eine andere heiße Stelle.
- Während das Laufband in Betrieb ist, verhindern Sie, dass sich andere dem Laufband nähern, da es sonst zu Unfällen kommen kann.
- Stellen Sie das Laufband in einem räumigen Bereich auf.
- Benutzen Sie das Laufband nur, wenn es vollständig zusammengebaut ist.
- Legen Sie das Netzkabel nicht unter Teppiche und bedecken Sie diese nicht mit Matten.
- Verwenden Sie das Gerät **SΛ10TNZ1000** nicht, wo es brennbare Gase oder Dämpfe geben kann, und verwenden Sie keine Chemikalien zur Reinigung.
- Blockieren Sie nicht die Lauffläche und lassen Sie keine anderen Gegenstände in die Lauffläche eindringen, da dies zu schweren Schäden am Gerät führen kann.
- Setzen Sie das Gerät keinem Regen aus und verwenden Sie es nicht in der Nähe von Wasser, das heißt, verwenden Sie es nicht in Badezimmern, neben Waschbecken oder an anderen feuchten Orten.
- Setzen Sie sich nicht auf das Gerät und legen Sie auch keine Gegenstände auf das Gerät.
- Stellen Sie das Gerät niemals an die Wand oder in die Nähe von anderen Gegenständen, da mindestens ein Abstand von 1 Meter eingehalten werden muss.
- Das Produkt ist auf den normalen Gebrauch im Haushalt beschränkt, dieses Modell **SΛ10TNZ1000** ist kein professionelles oder semiprofessionelles Produkt.



ERTEILTE ZERTIFIKATE

Erteilte Zertifikate

DIESES GERÄT VERFÜGT DIE NACHFOLGENDE ZERTIFIKATE
VON HÖCHSTER INTERNATIONALER QUALITÄT





SA10TNZ1000

ABANTERA
DESIGN AND FUTURE

www.abantera.com

DESIGNED IN SPAIN BY ABANTERA TO BE ASSEMBLED IN CHINA