

BANDĂ DE ALERGAT · CARDIO

Bandă de alergat pliabilă pentru mers și alergare, cu înclinare motorizată și 10 programe presetate. Viteză până la 13 km/h, pentru antrenamente cardio progresive.

VITEZĂ MAX. 13 km/h	ÎNCLINARE 0–10% motorizată
SUPRAFAȚĂ ALERGARE 43 × 121 cm	PROGRAME 10 (5 + 5)

CITEȘTE ÎNAINTE DE PRIMA UTILIZARE

REGULI ESENȚIALE DE SIGURANȚĂ

- **Prinde cheia de siguranță (clema) de haine** înainte de a porni. La o cădere, cheia se desprinde și banda se oprește instant.
- **Poartă încălțăminte sport curată.** Nu urca desculț sau în șosete și verifică talpa de pietricele.
- **Urcă și coboară doar de pe marginile fixe** (foot rails), niciodată direct pe banda în mișcare.
- Pornește la viteză mică și crește treptat. Privește înainte, nu în jos.
- **Un singur utilizator pe bandă.**
- Strânge părul, evită hainele largi, bijuteriile sau prosopul atârnat pe bandă.
- **Oprire de urgență:** prinde barele laterale, pune picioarele pe margini și / sau scoate cheia de siguranță.

01 Pornire în 5 pași

1. **Verifică zona.** Spațiu liber în spate și pe lateral. Banda trebuie să fie pe o suprafață stabilă.
2. **Pornește aparatul.** Urcă și stai pe marginile fixe (foot rails), nu pe bandă.
3. **Pune cheia de siguranță.** Prinde clema de haine și introdu cheia în consolă. Ecranul afișează „GO” — banda e gata.
4. **Pornește și reglează.** Apasă START, apoi crește viteza din „+” (0,1 km/h) și înclinarea (0,5%). Începe lent.
5. **La final.** Apasă STOP, așteaptă oprirea completă, coboară de pe margini și scoate cheia de siguranță.

02 Consola și comenzile

Comandă	Ce face
Ecran LCD	Afișează viteza, timpul, distanța, kaloriile și pulsul (bpm). Retroiluminat, ușor de citit.
Viteză	Butoanele „+” / „-”, în pași de 0,1 km/h (apăsare lungă: 0,5). Interval 1–13 km/h.
Înclinare	Butoanele „+” / „-”, în pași de 0,5%. Interval 0–10%, motorizată.
START / PAUZĂ și STOP	START pornește sau pune pe pauză sesiunea; STOP o oprește.
Programe	Buton HEALTH (programele 1–5) și CALORY BURN (programele 6–10).

03 Programele de antrenament

Banda are 10 programe presetate care variază automat viteza și înclinarea pe segmente. Poți ajusta manual oricând.

Categorie	Pentru ce sunt
5 × Sănătate	Îmbunătățesc condiția cardiovasculară, tonifică musculatura și cresc capacitatea respiratorie.
5 × Calorii	Pentru arderea grăsimilor și pierderea în greutate, în timpul sau după antrenament.

Sfat: Începătorii pornesc la viteză mică și cresc treptat durata. Fă o încălzire de ~10 minute la început și mers lent (cool-down) la final.

04 În timpul alergării

- **Privește înainte** și menține o postură dreaptă. Folosește barele de sprijin doar la nevoie.
- Crește efortul treptat. Nu sări de pe bandă în mișcare.
- **Senzorul de puls este orientativ** — nu te baza exclusiv pe el pentru efort.
- **Oprește-te imediat** dacă simți amețeală, greață sau durere în piept și solicită ajutor.
- La final, mergi lent câteva minute (cool-down) și așteaptă oprirea completă înainte de a coborî.

05 Reguli de studio autonom

- ✓ **Șterge consola și mânerul după utilizare** cu șervețelele și soluția pusă la dispoziție.
- ✓ Nu turna lichide pe consolă sau pe capacul motorului.
- ✓ **Scoate cheia de siguranță** la final și lasă-o la locul ei.
- ✓ **Raportează orice defecțiune** imediat prin contactul de mai jos. Nu folosi un aparat care nu funcționează corect.

06 Depanare rapidă

Situație	Ce faci
Banda nu pornește / ecranul stins	Verifică să fie introdusă cheia de siguranță și întrerupătorul principal pe „I”. Dacă persistă, raportează.
Banda se oprește brusc	Cel mai des, cheia de siguranță s-a desprins. Repune-o. Dacă se repetă, raportează.
Apare „SERVICE” sau cod de eroare	Nu forța aparatul. Anunță-ne. (Ex.: „E4” = supraîncălzire motor — banda trebuie lăsată să se răcească.)
Banda alunecă lateral sau face zgomot	Necesită reglaj de service. Raportează și evită utilizarea până la verificare.

07 Specificații tehnice

Parametru	Valoare
Viteză	1–13 km/h
Înclinare	0–10% (motorizată)
Suprafață de alergare	43 × 121 cm

Parametru	Valoare
Motor	1,2 CP / 895 W
Greutate maximă utilizator	130 kg
Programe	10 (5 Sănătate + 5 Calorii)
Consolă	LCD retroiluminat (viteză, timp, distanță, calorii, puls)
Dimensiuni (desfășurată)	163 × 73 × 138 cm
Dimensiuni (pliată)	98 × 73 × 146 cm
Greutate aparat	62 kg
Nivel de zgomot	70 dBA (la 13 km/h)
Standard de siguranță	EN 957-6:2014

SUPORT & URGENȚE**Ai nevoie de ajutor?****gymandgo.ro****0768 860 092**

În caz de defecțiune sau accident, oprește utilizarea aparatului și contactează-ne imediat

© Gym&Go. Specificații conform datelor producătorului.