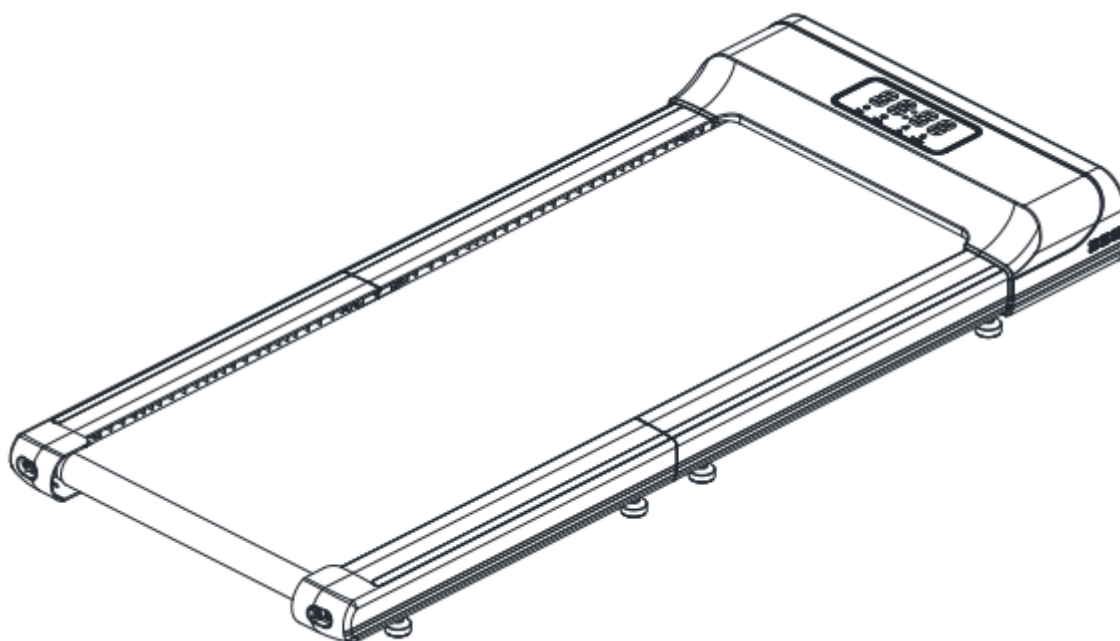




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ– HU

IN 26632 Összecsukható gyaloglópad inSPORTline ZenRun
Fold 10



TARTALOM

| | |
|----------------------------|----|
| BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK..... | 3 |
| SPECIFIKÁCIÓ | 3 |
| SZERKEZETI RAJZ | 4 |
| ALKATRÉSZ LISTA..... | 4 |
| ALKATRÉSZ LISTA..... | 5 |
| TERMÉK LEÍRÁS..... | 6 |
| ÖSSZESZERELÉS..... | 6 |
| VEZÉRLŐPANEL | 7 |
| HIBA KÓDOK | 8 |
| KEZDÉS | 9 |
| BEMELEGÍTŐ FÁZIS | 9 |
| FONTOS MEGJEGYZÉS..... | 10 |
| KARBANTARTÁS..... | 10 |
| KÖRNYEZETVÉDELEM | 11 |

A SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

- Az összeszerelés és az első használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi használatra.
- Soha ne helyezzen idegen tárgyat a nyílásokba.
- Helyezze a futópadot sima és tiszta felületre. Ne helyezze a futópadot szőnyegre vagy olyan felületre, amely befolyásolhatja a szellőzést. Ne helyezze a futópadot víz közelébe vagy szabadba.
- Indítás közben soha ne álljon a futópadon, mindig álljon oldalra. A futópad bekapcsolása és a sebesség beállítása után előfordulhat, hogy kis késéssel elindul a futópad.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot és lábbelit. Ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat a futópadba.
- Gyermekektől és háziállatoktól elzárva tartandó.
- A futópad körül legalább 0,6 m szabad térnek kell lennie.
- Ne sportoljon étkezés után 40 perccel.
- Csak felnőttek számára alkalmas, kiskorúak kizárólag felnőtt felügyelete mellett használhatják a futópadot.
- Első indításkor fogja meg a fogantyúkat, amíg nem biztos a sebességben.
- Csak beltéri használatra alkalmas. A futópadot csak tiszta és jól szellőző helyiségben használja.
- Ne használjon hosszabbítót, ne helyezzen nehéz tárgyakat a tápkábelre, ne tegye hőforrás közelébe stb.
- Ha nem használja, húzza ki a futópadot.
- Ha a tápkábel sérült, cserélje ki. Csereért forduljon szervizközponthoz vagy szakemberhez.
- Tartsa távol víztől.
- Ne tegye ki közvetlen napfénynek.
- Ne javítsa vagy módosítsa a terméket.
- Ha hányingert, fájdalmat vagy légzési nehézséget tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést.
- Tartsa távol ujjait és végtagjait az állítható és mozgó alkatrészekről.
- Használat után húzza ki a konnektorból.

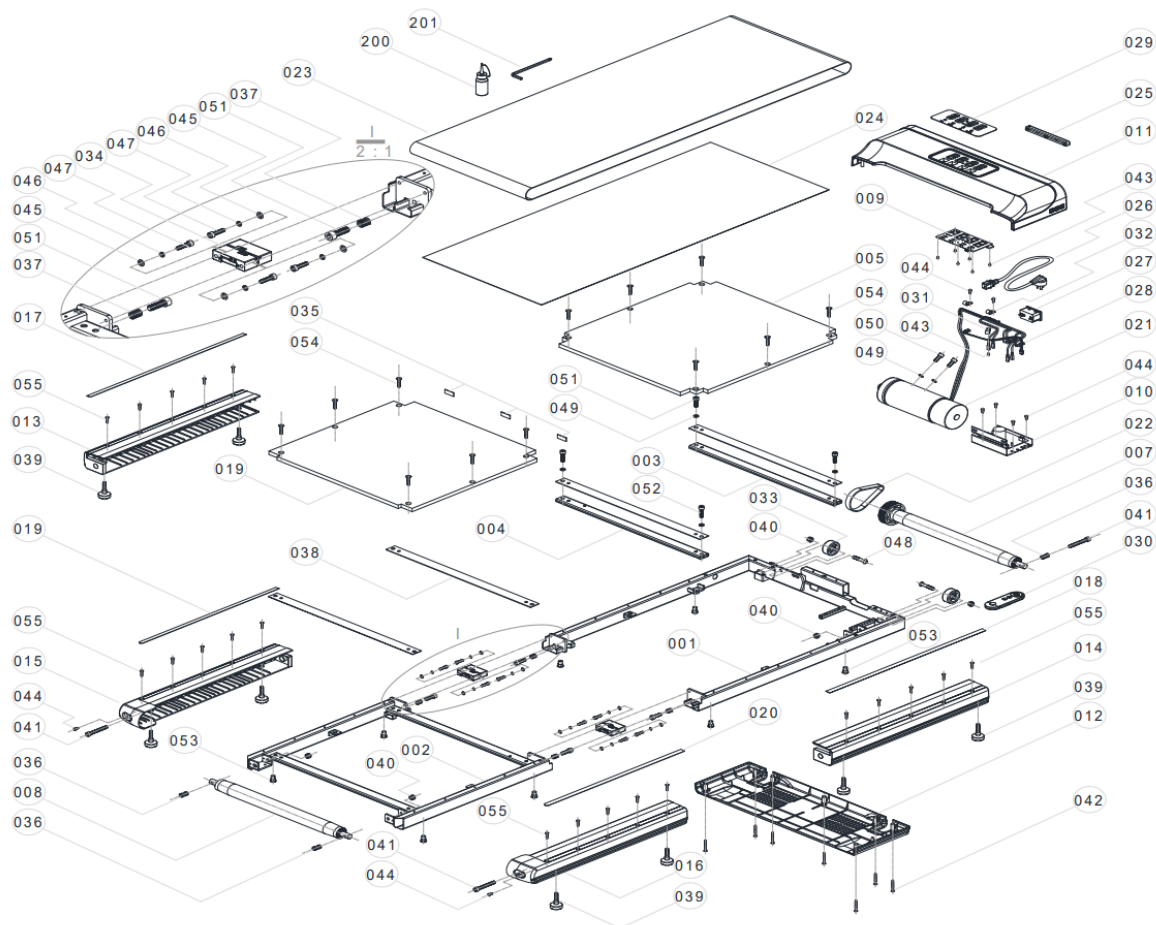
Kategória: HC otthoni használatra

Terhelhetőség: 120 kg

SPECIFIKÁCIÓ

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| Sebesség: | 1.0 – 6.0 km/h |
| Futóterület: | 1060x400 mm |
| Terhelhetőség: | 120 kg |
| Tápegység: | 22 0V, 50Hz |
| Méreték szétnyitott állapotban: | 1283x560x125 mm |
| Összecsukott méret: | 843x560x158 mm |

SZERKEZETI RAJZ

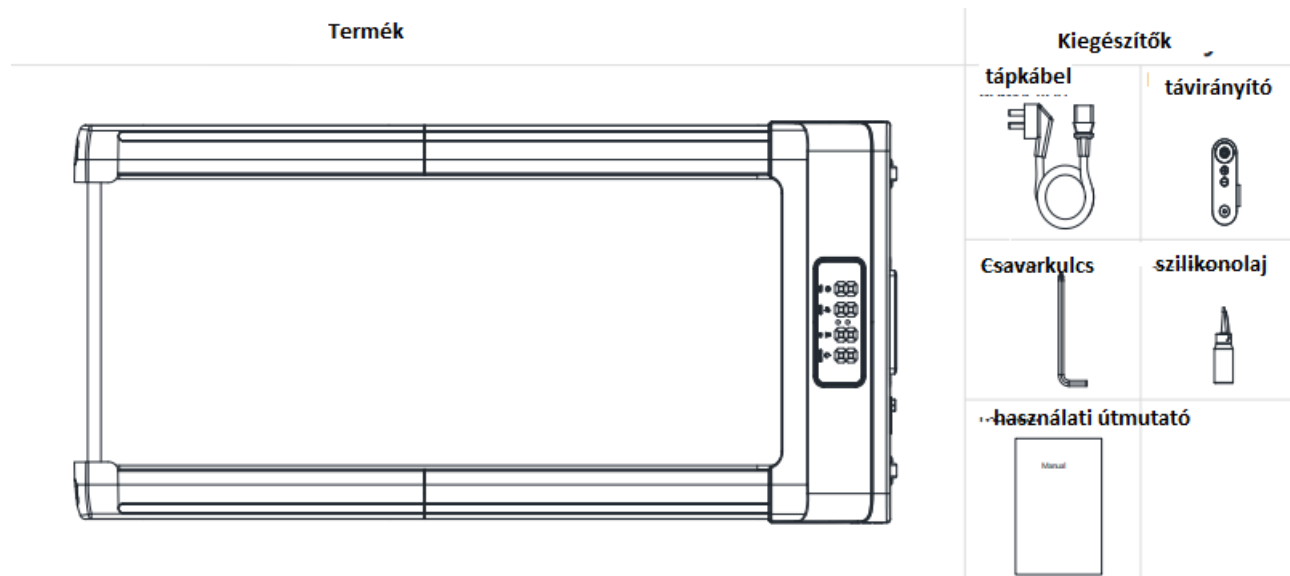


ALKATRÉSZ LISTA

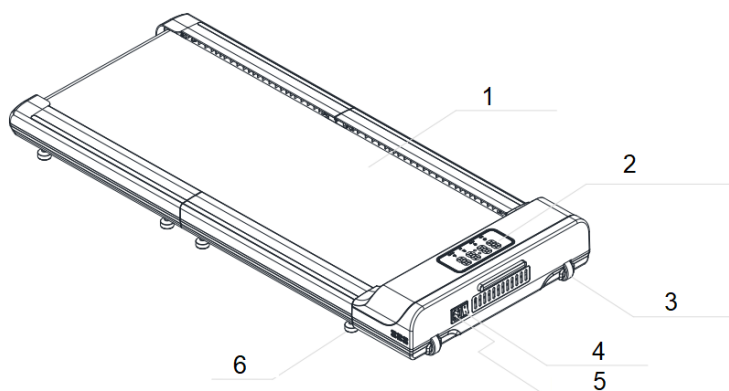
| No | név | db | No. | név | db |
|----|---------------------------|----|-----|-------------------------|----|
| 1 | Első fő keret | 1 | 14. | Jobb első motorburkolat | 1 |
| 2 | Hátsó főkeret | 1 | 15. | Bal hátsó burkolat | 1 |
| 3 | Középső keret | 1 | 16. | Jobb hátsó burkolat | 1 |
| 4 | Hátsó keret | 1 | 17. | Bal első matrica | 1 |
| 5 | Első futódeszka | 1 | 18. | Jobb első matrica | 1 |
| 6 | Hátsó futódeszka | 1 | 19. | Bal hátsó matrica | 1 |
| 7 | Első henger | 1 | 20. | Jobb hátsó matrica | 1 |
| 8 | Hátsó henger | 1 | 21. | Motor | 1 |
| 9 | Felső motorvezérlés | 1 | 22. | Szalag | 1 |
| 10 | Alacsonyabb motorvezérlés | 1 | 23. | Futószalag | 1 |
| 11 | Motorburkolat | 1 | 24. | Futószalag párna | 1 |
| 12 | Motor alsó burkolat | 1 | 25. | Puffer pad | 1 |
| 13 | Bal első oldalsó burkolat | 1 | 26. | Tápkábel | 1 |

| | | | | | |
|-----|----------------------------|---|------|--------------------------------|----|
| 27. | Főkapcsoló | 1 | 43. | Phillips csavar | 7 |
| 28. | Kábelköteg | 1 | 44. | Phillips csavar | 8 |
| 29. | Kijelző | 1 | 45. | Lapos alátét | 4 |
| 30. | Távírányító | 1 | 46. | Rugalmas szőnyeg | 4 |
| 31. | Kábelek 01 | 1 | 47. | Imbuszcsavar | 4 |
| 32. | Kábelköteg 02 | 2 | 48. | Hatszögletű csavar | 2 |
| 33. | Szállító kerekek | 2 | 49. | Rugalmas szőnyeg | 6 |
| 34. | Csatlakozó keret | 2 | 50. | Imbuszcsavar | 2 |
| 35. | Futódeszka távtartó | 3 | 51. | Imbuszcsavar | 6 |
| 36. | Rugók 01 | 3 | 52. | Imbuszcsavar | 2 |
| 37. | Rugók 02 | 4 | 53. | Lapos csavar | 8 |
| 38. | A futófelület csillapítása | 4 | 54. | Csavar | 12 |
| 39. | Lábpárnák | 8 | 55. | Csavar | 20 |
| 40. | Ana | 5 | 200. | Szilikon olaj | 1 |
| 41. | Imbuszcsavar | 3 | 201. | Kereszt hatlapfejű csavarkulcs | 1 |
| 42. | Phillips csavar | 7 | | | |

ALKATRÉS Z LISTA



TERMÉK LEÍRÁS

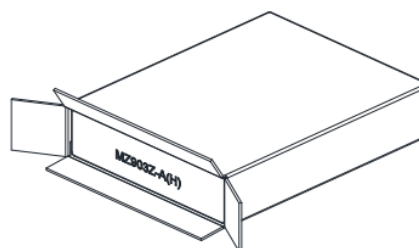


| | |
|----------------------|-------------------|
| 1. Futópad | 4. Főkapcsoló |
| 2. Digitális kijelző | 5. Tápellátás |
| 3. Szállítókerekek | 6. Szintező lábak |

ÖSSZESZERELÉS

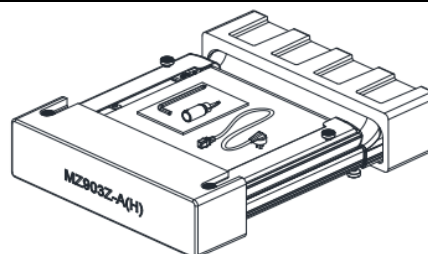
1.lépés

Vegye ki a terméket és a csomagolóanyagot a dobozból



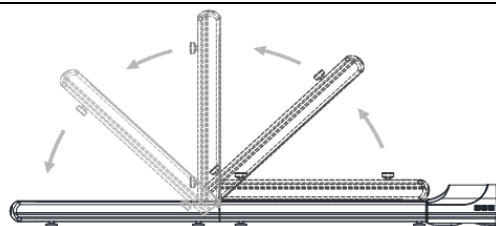
2. lépés

Távolítsa el a csomagolóanyagot.



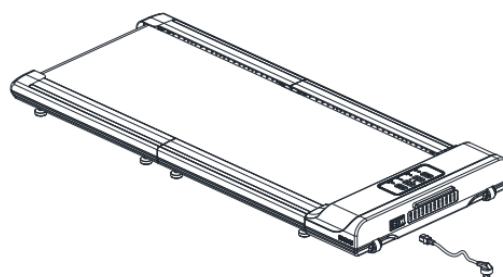
3.lépés

Nyissa szét a terméket.



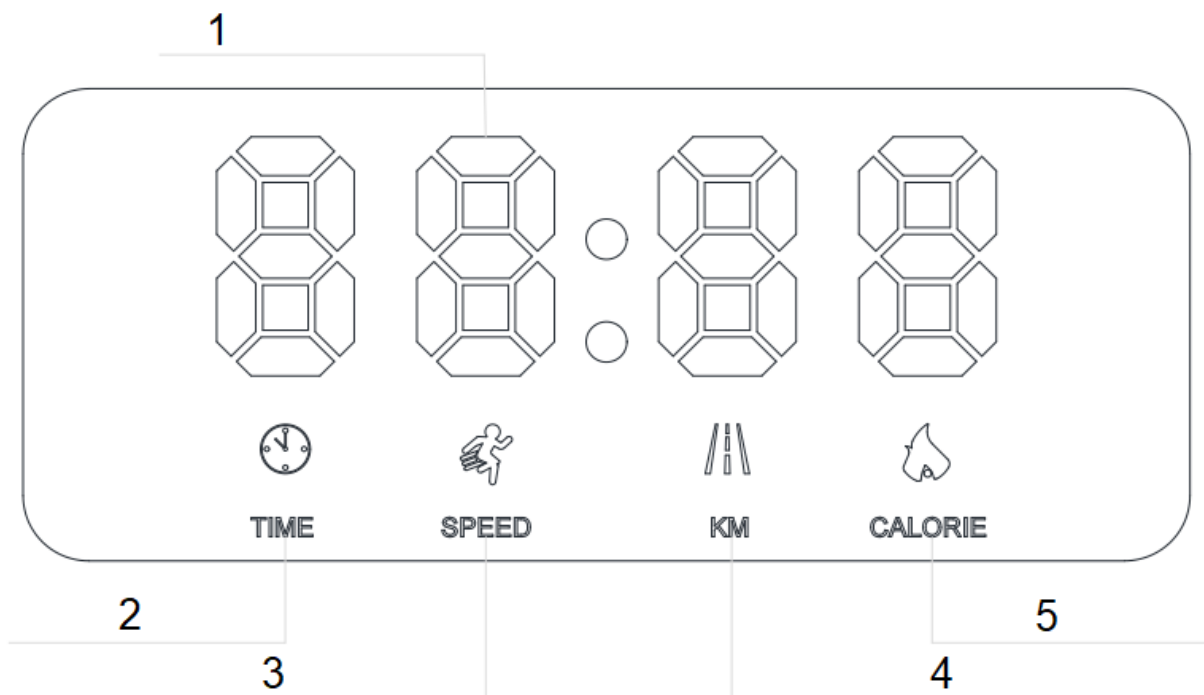
4.lépés

Csatlakoztassa a tápegységhez



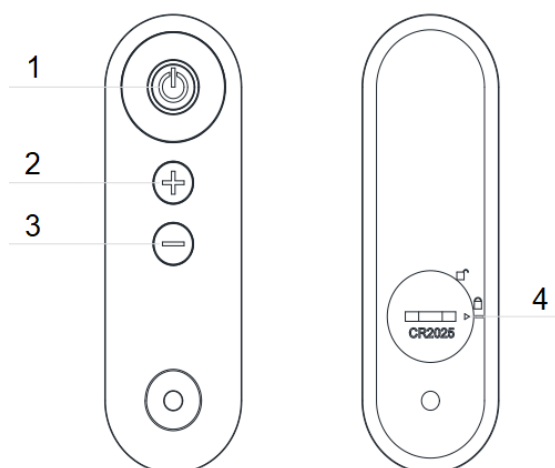
VEZÉRLŐPANEL

KIJELZŐ



1. Numerikus kijelző
2. Edzésidő, tartomány 00:00 – 99:59 perc
3. Sebesség, hatótáv: 1 – 6 km/h
4. Távolság, hatótáv 1,0 – 99,0 km
5. Elégetett kalória, 20,0 – 990 cal

TÁVIRÁNYÍTÓ



HASZNÁLAT

Csatlakoztatás után nyomja meg a tápkapcsolót a vezérlőn.

1. Főkapcsoló

Ha a szalag leállt, nyomja meg a gombot a szalag elindításához, a kijelzőn az "1.0" jelenik meg.

Ha a szalag fut, a gomb megnyomása minden adatot visszaállít, és a szalag lelassul, amíg meg nem áll

2. Sebesség +

Nyomja meg a gombot a sebesség 0,5 km/h-val történő beállításához. Ha lenyomva tartja, gyorsabban állítja be a sebességet

3. Sebesség -

Nyomja meg a gombot a sebesség 0,5 km/h-val történő beállításához. Ha lenyomva tartja, gyorsabban állítja be a sebességet

4. Elemfedél

Az indításhoz tartsa lenyomva a bekapcsológombot 3 másodpercig.

HIBA KÓDOK

| | | |
|-----|--|---|
| E01 | Kommunikációs rendellenesség: Kommunikációs rendellenesség a felső és az alsó vezérlő között a bekapcsolás után. | Az alsó vezérlés kikapcsolása hibaállapotba kerül. Nem lehet elindítani. Az elektronikus mérő hibakódokat jelenít meg, és háromszor sípol. Lehetséges ok: Az elektronikus vezérlés és az elektronikus mérő közötti kommunikáció blokkolt. Ellenőrizze az elektronikus mérő és az alsó vezérlő kommunikációs vezeték közötti kapcsolatot, hogy megbizonyosodjon arról, hogy mindegyik mag teljesen működőképes. Ellenőrizze, hogy az elektronikus mérő és a vezérlő közötti összekötő vezeték nem sérült-e, és cserélje ki a csatlakozó vezetékét. |
| E02 | A szabályozó nem észlelte a feszültséget a motoron | Ellenőrizze, hogy a motorvezeték és a vezérlő csatlakozója szorosan csatlakozik-e |
| E03 | Nincs sebességérzékelő jel: Az egyenáramú motor vezérlőfeszültsége alulról érkezik, és a motor fordulatszámának visszajelzése nem folyamatos 3 másodpercnél tovább | 1. Amikor a gép leáll és hibaállapotba lép, az elektronikus mérőcsengő 9-szer szólal meg, és ezzel egy időben megjelenik a hibakód is. A kijelző többi része nem mutat semmilyen adatot. Körülbelül 10 másodperces hibaállapot fenntartása után készenléti állapotba kerül és újraindítható. Lehetséges ok: A sebességérzékelő jele 3 másodpercig nem észlelhető. Ellenőrizze, hogy a vevő nincs-e rosszul csatlakoztatva, vagy nem sérült-e. 2. Amikor a gép leáll és hibaállapotba lép, az elektronikus mérőcsengő 9-szer megszólal, és ezzel egy időben megjelenik a hibakód is. A kijelző többi része nem mutat semmilyen adatot. Visszaáll az eredeti állapotába, és normálisan indítható. Lehetséges ok: Ellenőrizze, hogy a motorvezetékek megfelelően vannak-e csatlakoztatva, majd csatlakoztassa újra. Ellenőrizze, hogy a szabályozó nem égett-e meg, szükség esetén cserélje ki. |
| E05 | Túlfeszültség elleni védelem: A rendellenes tápfeszültség vagy a motor meghibásodása károsíthatja a hajtómotor áramkört | Lehetséges ok: Ellenőrizze, hogy a tápfeszültség nem kisebb-e a normál feszültség 50%-ánál. Kérjük, tesztelje újra a megfelelő feszültség specifikációval; Ellenőrizze, hogy a szabályozó nem égett-e meg, szükség esetén cserélje ki. Ellenőrizze, hogy a motorvezetékek megfelelően vannak-e csatlakoztatva |
| E06 | Túláramvédelem: működés közben a motor egyenárama több mint 5 másodpercig nagyobb, mint a névleges áram | Amikor a gép leáll és hibaállapotba lép, az elektronikus mérőcsengő 9-szer szólal meg, és ezzel egy időben megjelenik a hibakód is. A kijelző többi része nem mutat semmilyen adatot. Körülbelül 10 másodperces hibaállapot fenntartása után készenléti állapotba kerül és újraindítható. Lehetséges ok: túlfeszültség-védelem vagy elakadt szíjmotor. Állítsa be a futópadot és indítsa újra. ellenőrizze, hogy egyes részeinek nincs kellemetlen szaga vagy nem füstölnek. |

| | | |
|-----|---|--------------------------------|
| E07 | Azt jelzi, hogy az elektronikus mérőműszer nem észlelte a jel biztonságát | Ellenőrizze a mágnes helyzetét |
|-----|---|--------------------------------|

KEZDÉS

ELŐKÉSZÜLET

Ha Ön 45 évesnél idősebb, vagy egészségügyi problémája van, és még soha nem edzett a futópadon, konzultáljon orvosával a készülék használatával kapcsolatban. Első használat előtt próbálja ki a gép vezérlését. Először tanulja meg, hogyan kell irányítani a gépet, hogyan lehet elindítani és leállítani. Ügyeljen a sebesség szabályozására. Próbálja ki többször, amíg megszokja a gép irányítását. Ezután álljon a futószalag csúszásgátló síneire, és fogja meg a kapaszkodók mindkét fogantyúját. Állítsa be a sebességet 1-6 - 3,2 km / h között, álljon egyenesen, nézzen előre, és próbáljon többször a szalagon állni egy lábbal. Ezután tegye mindkét lábát a szalagra. Miután megszokta az futószalagot, lassan növelheti a sebességet 3-5 km / h-ra, és 10 percig fusson. Ezután lassan állítsa le a készüléket.

GYAKORLATOK

Először ismerje meg a gép vezérlését. Emlékezzon hogy kell bekapcsolni, megállítani és beállítani a sebességet és a lejtést. Amint megszokja a vezérlést, próbáljon ki egy 1 km-es sétát egyenes tempóban. 15-25 percet vesz igénybe. Ezután próbáljon meg 1 km-t 4,8 km / h sebességgel (kb. 12 perc). Ismétlje meg a gyakorlatokat többször. Ezután növelheti a sebességet és a dőlésszöget, körülbelül 30 percig edzhet. Ne siessen, az egyenes séta előnyös az egészségre.

GYAKORISÁG

Az optimális gyakoriság heti 3-5 alkalommal 15-60 perc között. Javasoljuk, hogy először készítsen ütemtervet, és tartsa be azt. A kezdeti testmozgási szakaszban nem ajánlott a dőlésszög növelése.

A meredekséget csak az edzés terhelésének növelésekor növelje.

EDZÉS

A legjobb, ha 15-20 percig edzünk. A bemelegítési szakasznak kb. 2 percet kell igénybe vennie 4,8 km / h sebességgel, majd növelje a sebességet 5,3 és 5,8 km / h-ra, mindegyik fázisnak kb. 2 percig kell tartania. Majd adjon hozzá sebességet 2 percenként 0,3 km / h sebességgel, és gyorsuljon addig, amíg a légzés gyakorisága nem növekszik. Figyelem, a légzés nem okozhat problémát. Ezzel a sebességgel folytassa a gyakorlatot. Ha nehezen vesz levegőt, csökkentse ismét a sebességet 0,3 km / h-val. Végül hagyjon 4 percet lazítani. Ha nem akarja növelni a nehézségét sebességgel, akkor növelheti a nehézséget a lejtő beállításával.

A dőlésszög fokozatos növelése jelentősen befolyásolhatja a gyakorlatok nehézségeit.

KALÓRIA ÉGETÉS - Ez a gyakorlat segít a kalória gyorsabb elégetésében. Először 5 percig gyakoroljon 4-4,8 km / h sebességgel, majd 2 percenként gyorsítson 0,3 km / h sebességgel. Próbáljon 45 percig tornázni. Növelje az intenzitást, megpróbálhatja az edzést tartani körülbelül egy órán keresztül. Edzés közben tévét nézhet. Amint a hirdetés elindul, adjon hozzá 0,3 km / h-t, és térjen vissza az eredeti sebességhez, ha véget ért. Ennek eredményeként több kalória jelenik meg a hirdetéseiben. A gyakorlat végén lassoljon le 4 percre.

RUHÁZAT

Edzéshez válasszon kényelmes, jó cipőt. Edzés közben ne helyezzen semmit a futópadra vagy a készülék közelébe. Ez megakadályozza a készülék esetleges kopását és károsodását. Viseljen kényelmes ruházatot.

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.



Érintse meg az ujjait

Lassan hajoljon előre csípőből. Tartsa nyugodtan a hátát és a karját miközben lefelé nyújtja a lábujjaihoz. Dőljön előre, amennyire csak tud és tartsa a pozíciót 15 másodpercig. Enyhén hajlítsa be a térdeit.



Felső comb

Egyik kezével dőljön a falnak. Támaszkodjon neki egyik kezével. Emelje fel jobb vagy bal lábát a fenekéhez a lehető legmagasabbra. Tartsa 30 másodpercig, és ismételje meg kétszer mindkét lábra.



Combizom nyújtás

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Pihentesse bal talpát minél közelebb a jobb belső combjához. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lábához, amennyire csak tudja. Tartsa 15 másodpercig, és lazítson. Ismételje meg mindezt a bal lábával és a bal karjával.



Belső combizom nyújtása

Üljön le a padlóra, és tegye össze a lábát. A térdek kifelé mutatnak. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja le a térdét. Tartsa ezt a pozíciót 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Vádli és Achilles nyújtás

Dőljön a falnak úgy, hogy a bal lába a jobb lába mögött van, karjaival pedig támaszkodjon a falnak. A jobb lábát enyhén hajlítsa be, és tartsa a bal lábát kinyújtva a padlón. Hajoljon előre érezve hogy a bal lába enyhén feszül. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a futópad szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és otthoni használatra alkalmas. Minden más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használatából eredő sérülésekért.
- A futópadon való edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosának fel kell mérnie, hogy Ön fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mennyi erőfeszítést tud kifejteni. A helytelen testmozgás károsíthatja egészségét.
- Gondosan olvassa el a következő tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, hányingert, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ez a futópad nem alkalmas orvosi célokra. Gyógyító célokra sem használható.
- A pulzsmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt ad az átlagos pulzusszámról, és a javasolt pulzusszám orvosilag nem kötelező érvényű. A felhalmozott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

KARBANTARTÁS

TISZTÍTÁS

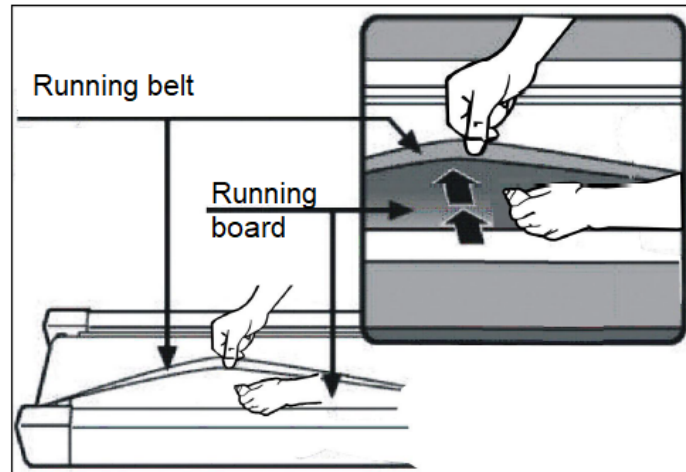
Rendszeresen tisztítsa meg a szalagot és a futópadot a portól és szennyeződésektől egy nedves ruhával és kevés, nem maró hatású tisztítószerrel.

Használat után mindig tisztítsa meg a gépet az izzadságtól.

KENÉS

Rendszeresen ellenőrizze a szalag kenését. Ha szükséges, kenje meg a szalagot. A kenőanyag szintjét havonta ajánlott ellenőrizni.

Emelje meg a szalagot az egyik oldalon, és vigye fel a kenőanyagot egyenletesen, a középponthoz lehető legközelebb. Ismétlje meg a másik oldalon. Ezután sétáljon a szalagon 5 percig. Csak a szállítótól származó szilikon kenőanyagot használjon.



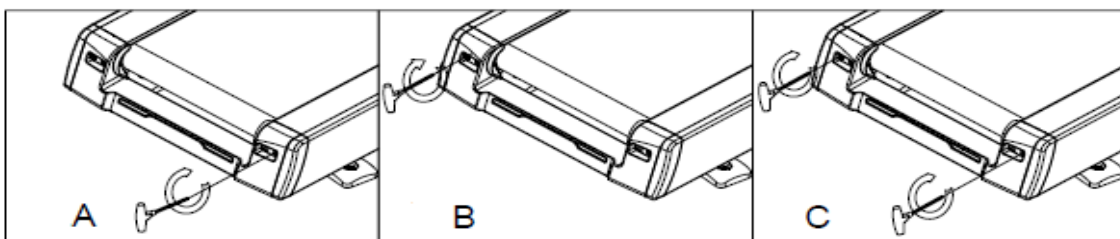
| | |
|--------------------------|----------------|
| Heti 3 óránál kevesebbet | évente egyszer |
| Heti 3-5 óra | 6 havonta |
| Heti 5 óránál többet | 3 havonta |

SZALAG KÖZÉPSŐ ELHELYEZÉSE ÉS FESZESSÉG BEÁLLÍTÁSA

A futópad jobb használatához a szalagot a legjobb állapotba kell állítani. Helyezze a futópad futószalagját középre. Helyezze a motoros futópadot vízszintes talajra. Figyelje meg a futószalag eltérését. Ha a futószalag jobbra fordul, húzza ki a tápkábelt. Forgassa el a jobb oldali beállítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal, csatlakoztassa a tápkábelt – a szíj futni kezd. Figyelje meg a futószalag eltéréseit. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag középre nem kerül.

• **A kép** Ha a futószalag balra sodródik, húzza ki a futópadot az áramellátásból. Forgassa el a bal oldali beállítócsavart az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal, majd dugja be a tápkábelt. A szalag futni kezd. Figyelje meg, hogy a szalag még mindig oldalra sodródik-e. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag középre nem kerül.

• **B kép.** A fenti beállítás vagy hosszan tartó használat után a futószalag meglazulhat, és be kell állítania. Húzza ki a tápkábelt, és forgassa el a bal és jobb állítócsavarokat az óramutató járásával megegyező irányba 1/4 fordulattal. Csatlakoztassa újra a futópadot – az öv elkezd futni. Ezután álljon a futópadra, hogy megerősítse annak feszességét. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag megfelelően meg nem húzódik (**C kép**).



KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvénszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.