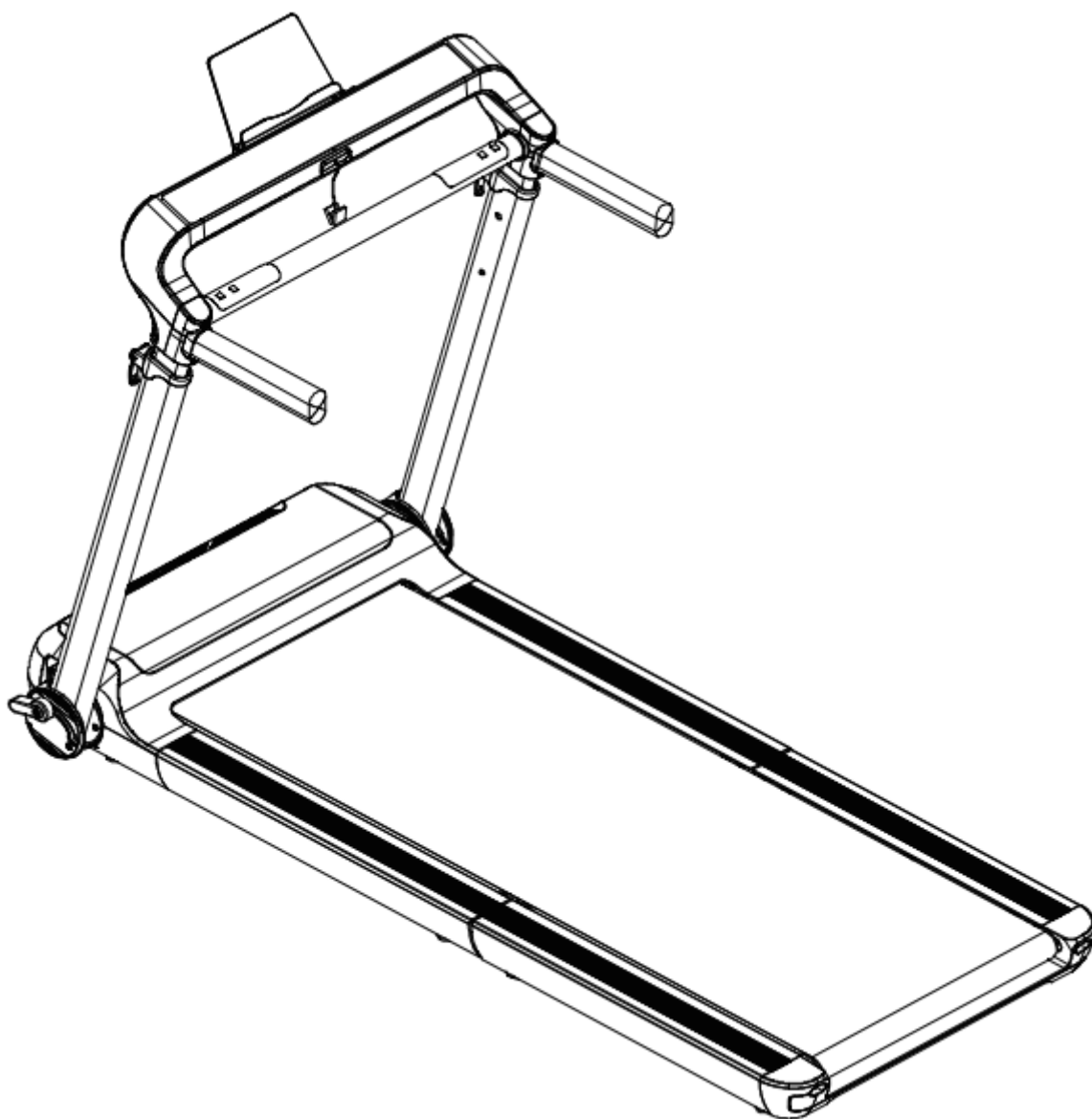




## HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 26633 Összecsukható futópad inSPORTline ZenRun Fold  
20



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SPECIFIKÁCIÓ .....	4
CSOMAG TARTALMA .....	4
SZERKEZETI RAJZ ÉS ALKATRÉSZ LISTA .....	5
TERMÉK LEÍRÁS.....	7
ÖSSZESZERELÉS.....	8
VEZÉRLŐPANEL .....	11
PROGRAMOK.....	12
HIBÁK ÉS LEHETSÉGES MEGOLDÁSOK .....	15
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS .....	16
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	17
KEZDÉS .....	18
BEMELEGÍTŐ FÁZIS .....	19
TÁROLÁS .....	19
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	19
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA .....	20
FUTÓPAD KENÉSE .....	20
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	21

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](http://www.insportline.eu), ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés megkezdése előtt mindig csatolja a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Mozgása természetes legyen. Ne nézzen le a lábára. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet fokozatosan, ne hirtelen növelje.
- Bármilyen probléma esetén nyomja meg a stop gombot vagy húzza ki a biztonsági kulcsot.
- Csak azután lépjen le a készülékről, miután az megállt teljesen.
- Kövesse az összeszerelési utasításokat. Az összeszerelést felnőtt személy végezheti.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a futópad közelében. A futópad csak felnőtteknek let tervezve.
- Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdené, konzultáljon orvosával. A konzultáció fontos, ha egészségügyi problémái vannak, kezelés alatt áll, vagy magas a vérnyomása.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Megfelelően kell őket meghúzni. Rendszeresen ellenőrizze a futópad sérüléseit vagy kopásának jeleit. Ne használjon sérült futópadot.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a futópadon nincs-e kopás vagy sérülés.
- Kérjük, hogy a futópadot sík, száraz és egyenletes felületen használja. Tartson a futópad körül legalább 0,6 m biztonsági távolságot.
- Ne használja nedves helyen. Ne tegye a futópadot vastag szőnyegre.
- Ha a hálózati kábel megsérült, ne használja a készüléket. Vásároljon újat a szakszervízben vagy márkaboltban.
- Óvja a futópadot a nedvességtől és a víztől.
- Helyezze a futópadot úgy, hogy ne takarja el az aljzatot.
- Ne használjon aeroszolos spray-t a futópad környékén.
- Ha a futópad jár, ne távolítsa el a védőburkolatot. Ha karbantartás közben el kell távolítania a védőburkolatot, húzza ki a futópadot az aljzataból.
- Mindig viseljen sportruhát. Ne viseljen laza ruhát, amely elakadhat. Mindig viseljen sportcipőt.
- Ne kapcsolja be a futópadot, ha rajta áll. A futópad elindításakor álljon a gép oldalán.
- Ne edzen kb 40 percig étkezés után.
- Az edzés előtt mindig végezzen bemelegítést.
- Ne tegyen idegen tárgyakat szellőzők vagy aljzatok elé.
- Az élettartam meghosszabbítása érdekében a karbantartást csak a kézikönyv szerint szabad elvégezni.
- Ne módosítsa a terméket.
- Ne vigye túlzásba az edzést, ügyeljen arra hogy ne erőltesse meg magát. Ha először sportol, tartsa erősen a fogantyút, amíg megszokja a készüléket.
- A gép megbibásodása vagy sérülése esetén azonnal hagyja abba az edzést. Ha a futópad sebessége hirtelen megnő, vegye ki a biztonsági kulcsot.

- A futópad összeszerelése után csatlakoztassa a futópadoat a konnektorhoz. Csak földelt aljzatot használjon.
- Ha nem használja a készüléket, húzza ki a csatlakozóaljzatot és húzza ki a biztonsági kulcsot.
- A futópad egyetlen része sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- Ne használja a szabadban.
- Ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak.
- Ne használja magas páratartalmú helyeken (medencék, szauna stb.)
- A folyamatos használat nem lehet hosszabb 2 óránál.
- Ha a futópadoat nem használják, vegye ki a biztonsági kulcsot.
- **Üzemi hőmérséklet: 5 – 40 °C**
- **Max. felhasználói súly: 110 kg**
- **Kategória: HC otthoni használatra**

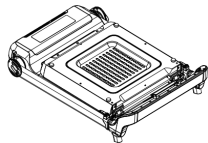
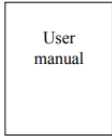
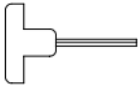

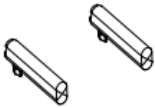
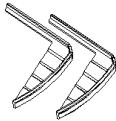
**BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS:** Ne használjon pulzusérzékelőt a fogantyúban 14 km / h feletti sebességnél.

**FIGYELEM!** A pulzusmérő nem orvosi pontosságú. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha hányingere van, szédül, azonnal hagyja abba az edzést és keresse fel orvosát.

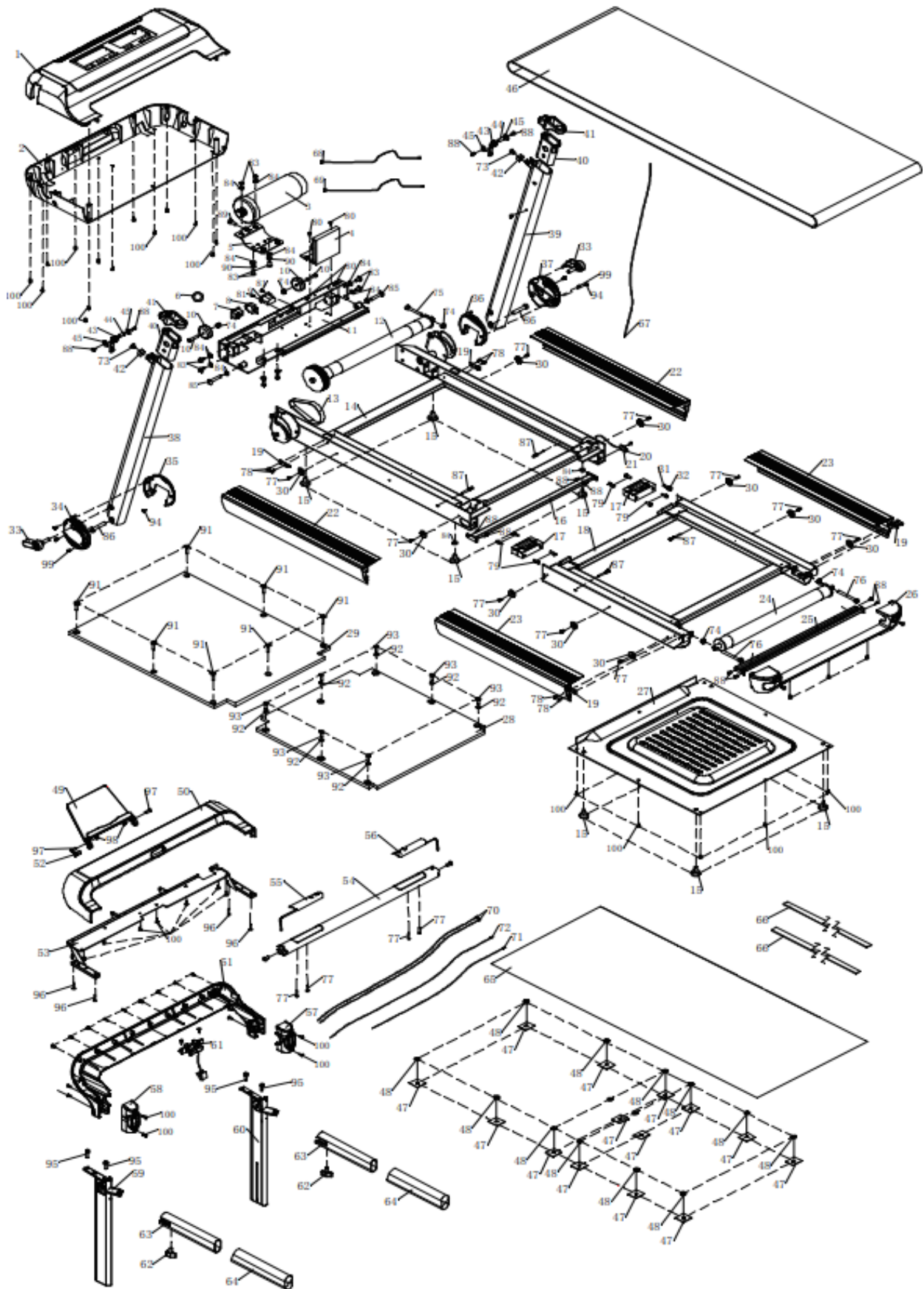
## SPECIFIKÁCIÓ

Méreték	Szétnyitva: 1075*765*230 mm Összecsukva: 1518*765*1240 mm
futófelület	1300*440 mm
Sebesség	1.0 – 12.0 km/h

## CSOMAG TARTALMA

 futópad	 Használati útmutató
 csavarkulcs	 Szilikon olaj
 markolatok	 Biztonsági klipsz

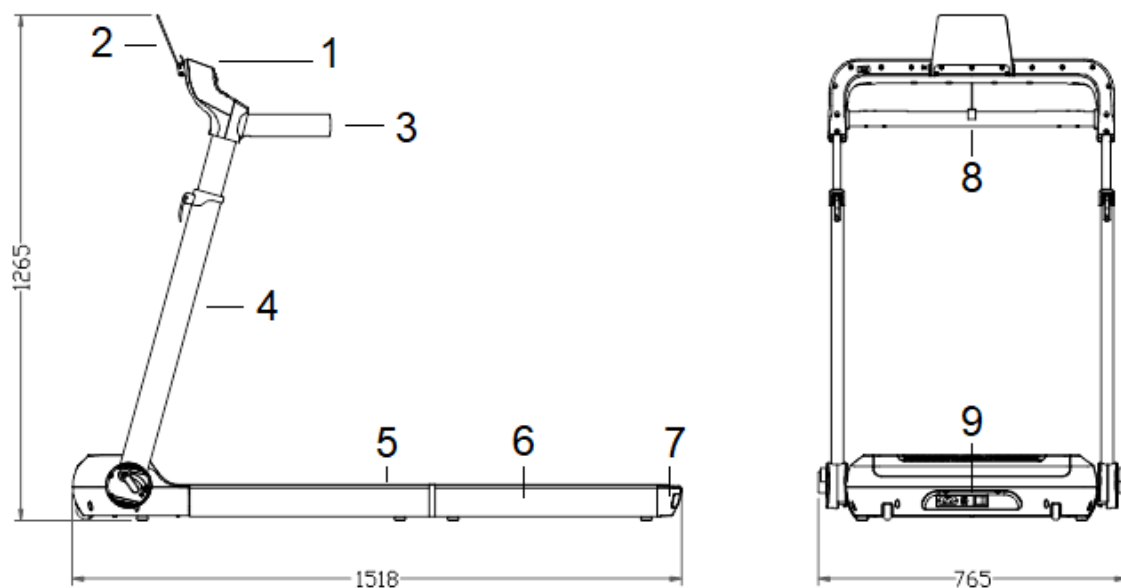
# SZERKEZETI RAJZ ÉS ALKATRÉSZ LISTA



No.	név	db	No.	név	db
1	Motor felső burkolat	1	38	Bal oszlop	1
2	Motor alsó burkolata	1	39	Jobb oszlop	1
3	Motor	1	40	Oszlopház	2
4	Vezérlő	1	41	Oszlop burkolat	2
5	Motorrögzítő	1	42	Tömítő betét	2
6	Mágneses gyűrű	1	43	Gyorskioldó kézi csavar	2
7	Kapcsoló	1	44	Távtartó hüvely	2
8	Ön visszaállító kapcsoló	1	45	Betét	4
9	Foglalat	1	46	Futópad	1
10	Kerekek	2	47	Matrica	14
11	Motor rögzítő lemez	1	48	PVC szőnyeg	14
12	Első görgő	1	49	Tablet tartó	1
13	Motor szíj	1	50	Számítógép felső burkolata	1
14	Elülső keret	1	51	Számítógép hátsó burkolat	1
15	Lábpárna	8	52	Rugós csavar	1
16	Csatlakozó keret	1	53	Számítógép keret	1
17	Zsanér	2	54	Markolat	1
18	Hátsó keret	1	55	Pulzusérzékelő készlet	1
19	Oldalsó keretlemez	4	56	Érzékelőkészlet a fogantyúkon	1
20	Érzékelő	1	57	Számítógép tartó (jobbra)	1
21	Érzékelő tartó	1	58	Számítógép tartó (bal)	1
22	Elülső oldalsó sín	2	59	Oszlop (balra)	1
23	Hátsó oldalsó sín	2	60	Oszlop (jobbra)	1
24	Hátsó görgő	1	61	Biztonsági kulcs	1
25	Megerősítő keret	1	62	Egyenes kormányrúd	2
26	Hátsó burkolat	1	63	Markolat	2
27	Hátsó tömítőlemez	1	64	Habszivacs henger	2
28	Hátsó futódeszka	1	65	Futófelületi matrica	1
29	Első futódeszka	1	66	Matrica	2
30	Henger oldalsó sín	10	67	Kommunikációs kábel	1
31	Mágnes	1	68	Kommunikációs kábel	1
32	A mágnes rögzítése	1	69	Kommunikációs kábel	1
33	L alakú fogantyú	2	70	Érzékelő kábel	2
34	Bal oldali oszlopfedél (bal)	1	71	Kommunikációs kábel 2	1
35	Bal oldali oszlopfedél (jobb)	1	72	Kommunikációs kábel 3	1
36	Jobb oldali oszlopfedél (bal)	1	73	M8x12 csavar	2
37	Jobb oldali oszlopfedél (jobb)	1	74	M8 anya	5

75	M8x55 csavar	1	88	M5x10 csavar	13
76	M8x75 csavar	2	89	M8x20 csavar	1
77	ST4x15 csavar	4	90	Lapos alátét $\Phi 8$	2
78	M5x10 csavar	8	91	csavar	7
79	M6x15 csavar	8	92	Alátét	7
80	M4x10 csavar	4	93	csavar	7
81	ST3x10 csavar	2	94	ST4x10 csavar	2
82	M8x35x20 csavar	2	95	M6x20 csavar	4
83	M8x15 csavar	12	96	ST4x20 csavar	4
84	Lapos alátét $\Phi 8$	14	97	M5x20 csavar	2
85	M8x45x20 csavar	2	98	M5 anya	2
86	M10x55x25 csavar	2	99	ST4x10 csavar	2
87	ST4x45 csavar	4	100	SR4x12 csavar	77

## TERMÉK LEÍRÁS

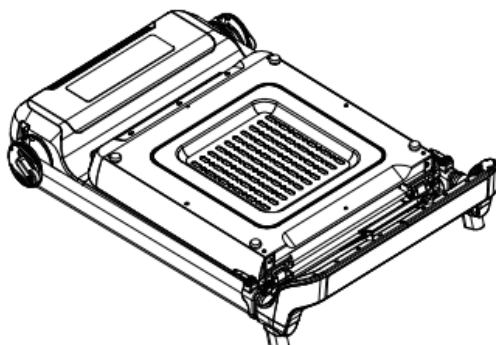


1. Vezérlőpanel	6. Oldalsó sínek
2. Tablet tartó	7. Hátsó burkolat
3. Fogantyúk	8. Biztonsági kulcs
4. Oszlopok	9. Motorburkolat
5. Futódeszka	

# ÖSSZESZERELÉS

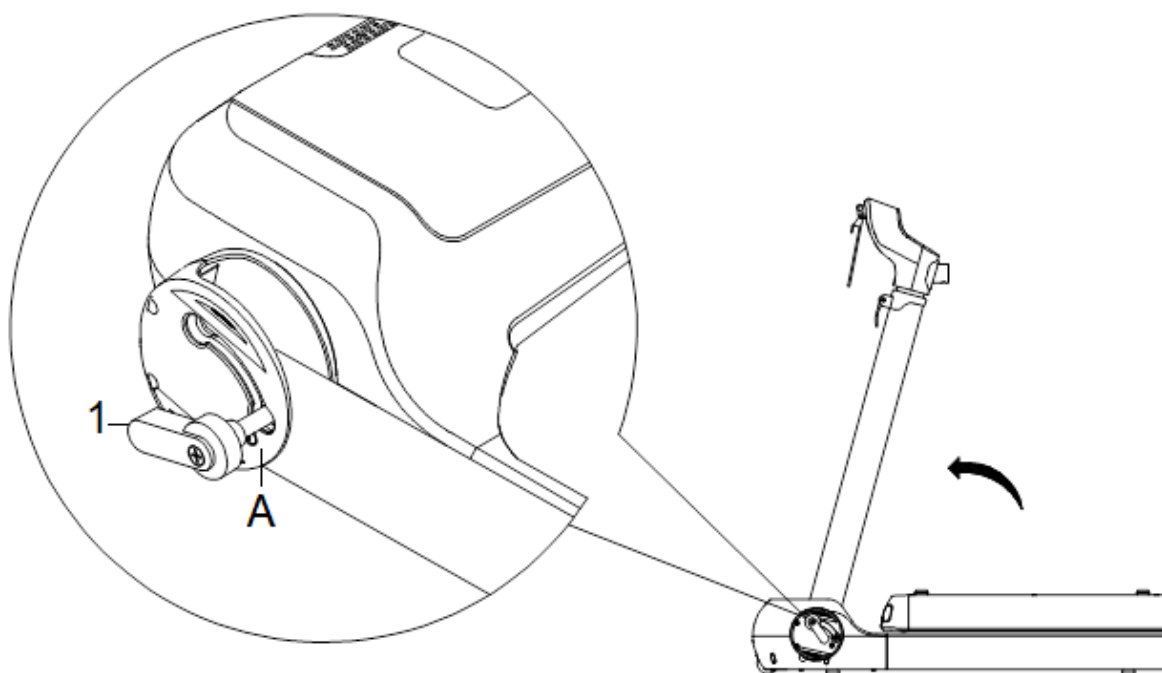
## 1. lépés

Távolítsa el a futópaddot a csomagolóanyagból.



## 2. lépés

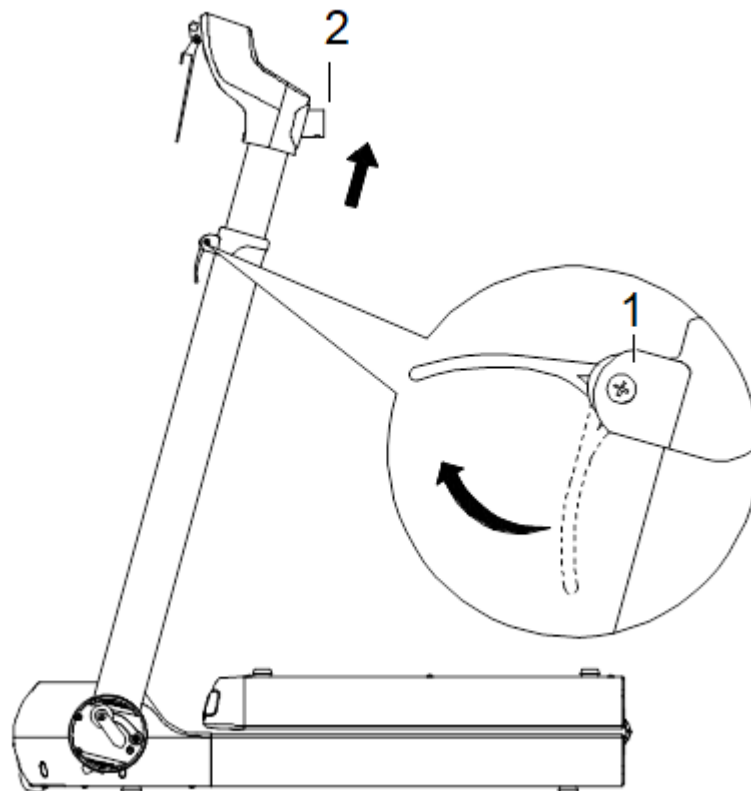
A fogantyúk (1) segítségével emelje fel az oszlopokat kiindulási helyzetükből (A) függőleges helyzetbe. Zárja be a felső helyzetbe.





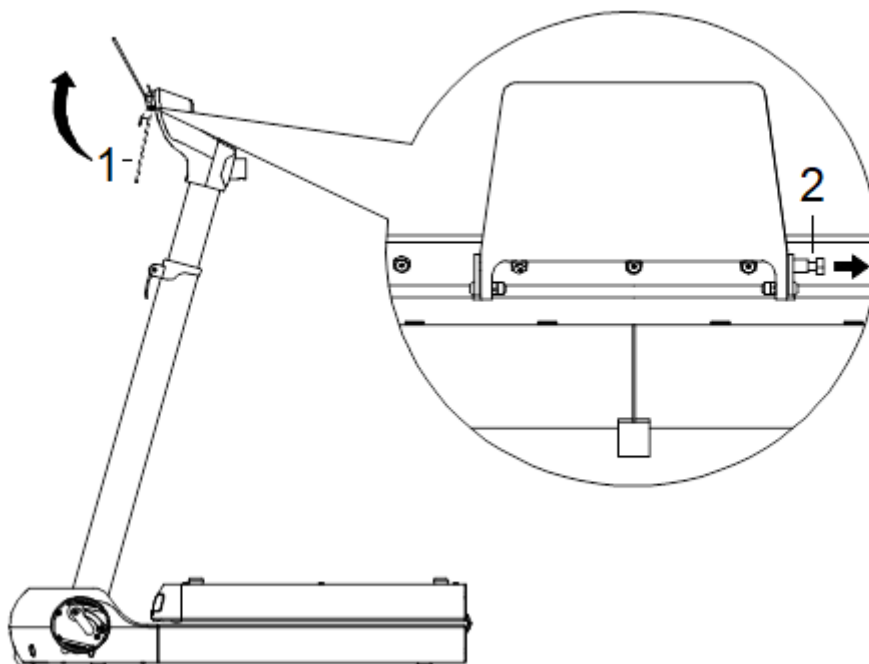
### 3.lépés

Engedje el a karokat (1), és állítsa be a kezelőpanel (2) magasságát. Ezután rögzítse a karokat.



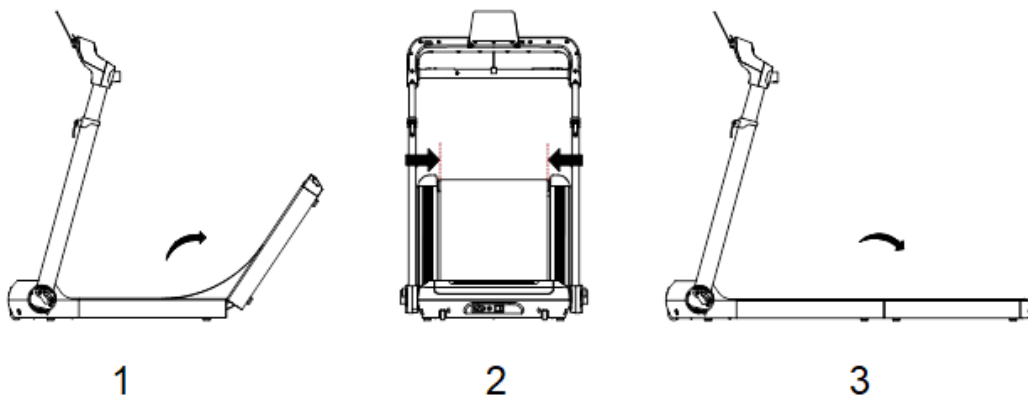
### 4.lépés

Emelje fel a tablet tartót (1), és rögzítse a csapszeg (2) kihúzásával.



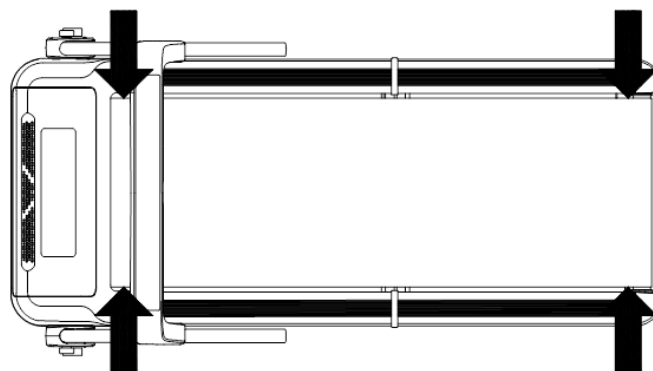
### 5.lépés

Hajtsa ki a futódeszkát az ábra szerint. Győződjön meg arról, hogy a futódeszka sima felületen van.



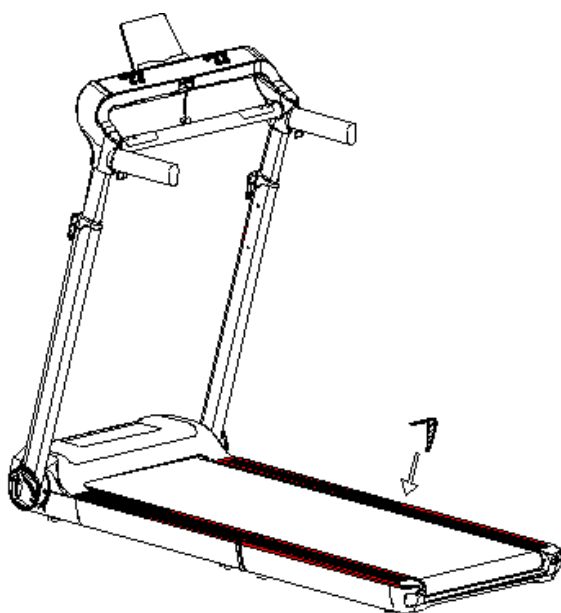
### 6.lépés

Ellenőrizze, hogy a futópad vízszintesen áll-e.



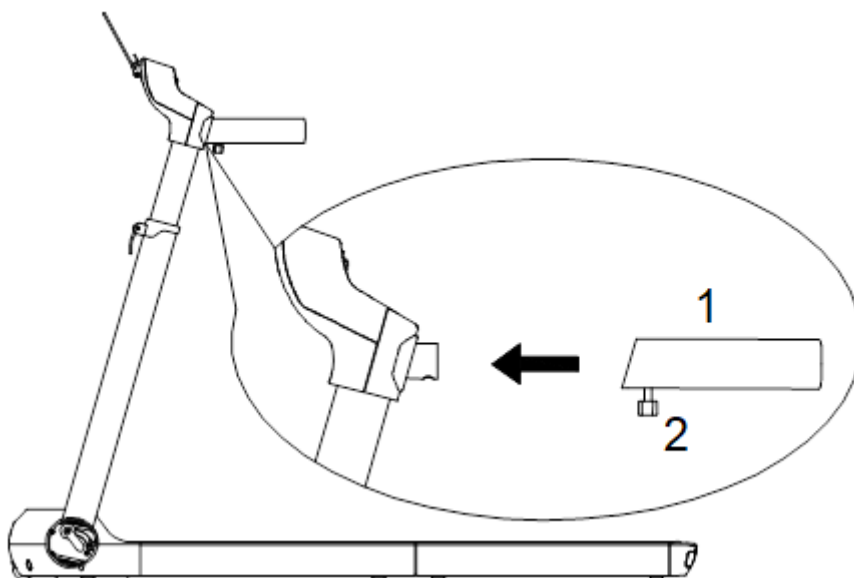
### 7.lépés

A futófelület szétnyitása után biztonsági kapcsokkal rögzíteni kell. Távolítsa el a kapcsokat, amikor össze kell csukni a futópadot.



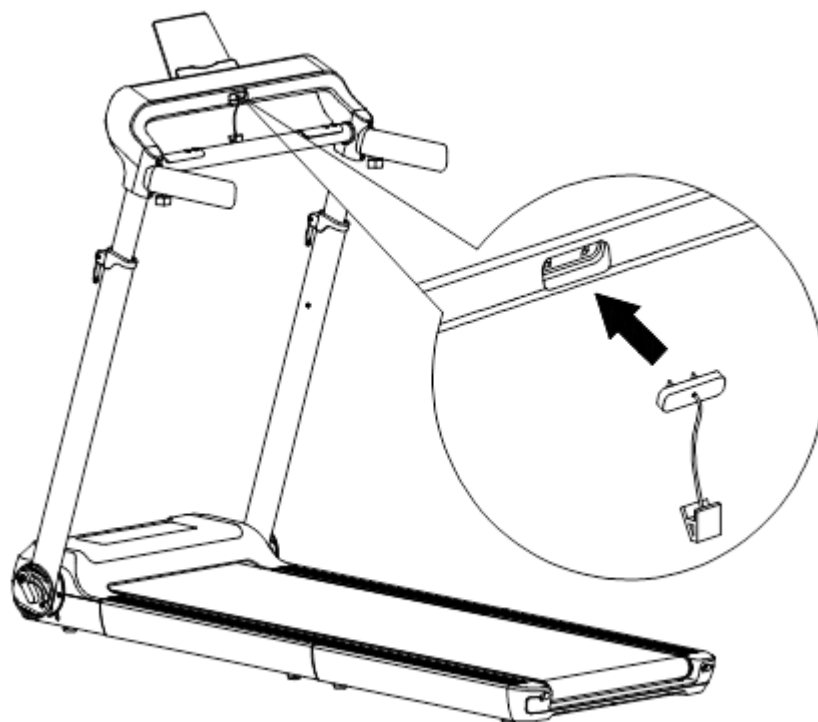
### 8.lépés

Rögzítse a fogantyúkat (1) a kézi beállítócsavarral (2).



### 9.lépés

Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot

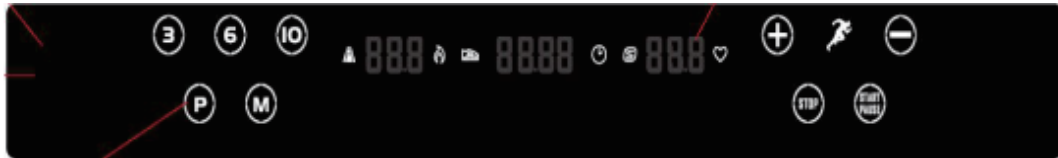


## VEZÉRLŐPANEL

Csatlakoztassa a tápegységhez. A kezelőpanel világít.

Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot, és rögzítse a ruhájához.

A rendszer figyelmeztet az esetleges rendellenességeket, ha bármilyen probléma lép fel, a futópad leáll, és hangjelzés hallható.



## FUNKCIÓ

DIS	Távolság
CAL	Kalória
TIME	Idő
PULSE	Impulzus
SPEED	Sebesség
STEP	Lépések száma

## GOMBOK

P	Egy gomb megnyomásával választhat a P01 - P36 előre beállított programok, az U1 - U3 felhasználói programok és a testzsírmérő program közül.
M	A gomb megnyomásával programokat állíthat be az idő - távolság - kalória - normál program számlálására. Az értékeket a +/- gombokkal állíthatja be, és a START gombbal kezdheti
START/PAUSE	Nyomja meg a gombot egy futó program leállításához vagy egy szüneteltetett program elindításához
STOP	Nyomja meg a gombot a futópád leállításához és az értékek nullázásához
+/-	Navigációs gombok és sebességváltó gombok
Quick selection buttons 3, 6, 10	Gyors sebességválasztás

## PROGRAMOK

### Programok leírása

1. manuális program P0: normál működés, idő, távolság vagy kalória visszaszámlálása
2. előre beállított programok P01 – P36
3. U1 – U3 felhasználói programok
4. FAT program testzsír mérésére

### Indítás

Dugja be a biztonsági kulcsot a központba, az összes adat 2 másodpercig világít, majd átvált a kézi programra.

A START gomb megnyomásával 5 másodperces visszaszámlálás jelenik meg hangjelzés kíséretében, a futópád 1 km/h sebességgel indul.

Nyomja meg a stop gombot a futópád leállításához és az adatok visszaállításához.

### KÉZI PROGRAM

Csatlakoztassa a futópádot az elektromos hálózathoz, automatikusan kézi programra kapcsol.

Ha a futópád szünetel, nyomja meg a "P" gombot a kézi üzemmód kiválasztásához.

A manuális programban 3 féle visszaszámlálás állítható be: idő, távolság, kalória.

A manuális programba való belépés után nyomja meg az "M" gombot a visszaszámlálás kiválasztásához. Állítsa be az értéket a +/- gombokkal, majd nyomja meg a START gombot az indításhoz. A kezdeti sebesség 1 km/h lesz.

Egyszerre csak egyfajta visszaszámlálás állítható be. A beállított érték mindig kivonásra kerül, a többi érték hozzáadódik.

Ha manuális programot futtat visszaszámlálás nélkül, az összes érték hozzáadódik, a STOP megnyomásával leállíthatja, a futópad lelassul, amíg meg nem áll, majd minden érték visszaáll az eredeti beállításra.

### **Idő visszaszámlálás**

A manuális programban nyomja meg az "M" gombot, amíg az időkijelző villogni nem kezd (eredeti érték 30:00 perc). A +/- gombokkal állítsa be a kívánt értéket az 5:00 - 99:00 tartományban. Az érték 1 perccel módosul.

### **Távolság visszaszámlálás**

A manuális programban nyomja meg az "M" gombot, amíg a távolságkijelző villogni nem kezd (alapértelmezett 1 km). A +/- gombokkal állítsa be a kívánt értéket az 1.0 – 99.0 tartományban. Az érték 1 km-rel módosítva van.

### **Kalória visszaszámlálás**

A manuális programban nyomja meg az "M" gombot, amíg a kalóriakijelző villogni nem kezd (kezdeti érték 50 kcal). A +/- gombokkal állítsa be a kívánt értéket 20-990 kcal tartományban. Az értéket 10 kcal módosítja.

A manuális program kiválasztása és beállítása után nyomja meg a START gombot, 5 másodperces visszaszámlálás indul, és a futópad 1 km/h sebességgel indul.

A futó program sebességét a +/- gombokkal vagy a gyors sebességbeállító gombokkal állíthatja be.

Ha be van állítva az idő, a távolság, a kalória visszaszámlálása, akkor a 0 elérése után a futópad lassan leáll és készenléti üzemmódba kapcsol.

## **ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK**

A P1 – P36 programok előre beállított programok, és csak az idő beállítását támogatják. A program kiválasztása után az idő kijelzése villogni kezd, az értéket a +/- gombokkal állíthatja be. Az alapértelmezett érték 30:00 perc, a beállítási tartomány 5:00 – 99:00.

A P1-P36 program a "P" gombbal választható ki.

Az idő beállítása után nyomja meg a START gombot, a +/- gombokkal vagy a gyors sebességválasztó gombokkal állíthatja be az értékeket.

A program 10 részre van felosztva, az egyes szakaszok hossza a beállított idő/10. A következő szegmensre való átállást hangjelzés kíséri. Ha szüneteltetni szeretné a programot, nyomja meg a START/PAUSE gombot, a futópad fokozatosan leáll és az értékek megmaradnak, nyomja meg a gombot a program újraindításához.

Amint az idő eléri a 0-t, a futópad lassítani kezd, amíg meg nem áll, és hangjelzés hallatszik. Hirtelen hiba vagy probléma esetén húzza ki a biztonsági kulcsot a kezelőpanelből, minden kijelzőn "---" jelenik meg, és hangjelzés hallható.

## **FELHASZNÁLÓI PROGRAM**

A gombbal válassza ki az U1 - U3 programot a saját program beállításához.

A felhasználói program kiválasztása után nyomja meg az "M" gombot az edzésszakasz kiválasztásához, majd a +/- gombokkal állítsa be az adott szegmens sebességét. Erősítse meg a sebességet az "M" megnyomásával, és váltson a következő szegmensre. Mind a 10 szegmenst be kell állítani. A felhasználói programértékek mentésre kerülnek az adott profilhoz. Indítsa el a programot a START gomb megnyomásával.

## **TESTZSÍR PROGRAM**

Nyomja meg a "P" gombot a FAT program kiválasztásához.

A program kiválasztása után nyomja meg az "M" gombot a kívánt értékek beállításához, változtassa meg az értékek paramétereit a +/- gombbal.

F1 – nem (1 – férfi, 2 – nő), eredeti érték: 1

F2 – életkor, 10-99 év közötti, eredeti érték: 25

F3 – súly, tartomány 20 – 150 kg, eredeti érték: 70 kg

F4 – magasság, tartomány 100 – 200 cm, eredeti érték: 170 kg

F5 - minden érték be van állítva, fogja meg az érzékelőket a fogantyúkon, és 8 másodperc múlva az összes BMI megjelenik.

A mért értékek tájékoztató jellegűek, nem gyógyászati célt szolgálnak.

### BIZTONSÁGI KULCS

A futópád használata előtt rögzítse a biztonsági kulcsot a ruházatához. Ha szükséges, vegye ki a kulcsot a kezelőpanelből, a futópád leáll, a kijelzőn a „---” felirat látható. A kulcs újracsatlakoztatása után a vezérlőpulthoz a futópád használható.

### KIJELZETT TARTOMÁNYOK

	Starting value	Default value	Setting range	Display range
Time	0:00	30:00	5:00 – 99:00	5:00 – 99:00
Speed	0.0	1.0	1.0 - 12.0	1.0 - 12.0
Distance	0.00	1.00	1.00 – 99.9	1.00 – 99.9
Calorie	0.0	50.0	20.0 - 990	20.0 - 990

### ELŐRE BELLÍTOTT PROGRAM TÁBLÁZAT

SEG		PRO									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P2	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P3	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P4	Speed	1	2	2	3	3	3	3	2	2	1
P5	Speed	1	2	2	3	4	4	3	2	2	1
P6	Speed	1	2	2	4	4	6	4	2	2	1
P7	Speed	2	3	4	6	6	9	6	4	4	2
P8	Speed	1	2	2	4	4	9	9	9	8	4
P9	Speed	2	3	3	6	6	9	6	3	3	2
P10	Speed	1	2	2	4	4	4	4	6	4	3
P11	Speed	2	4	4	6	6	6	6	9	4	1
P12	Speed	1	3	3	6	9	6	9	9	6	4
P13	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9

P14	Speed	2	3	3	6	9	6	9	9	6	3
P15	Speed	4	6	9	9	9	9	9	6	4	2
P16	Speed	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9
P17	Speed	2	2	2	4	6	9	6	2	2	2
P18	Speed	3	6	3	6	6	6	6	2	2	2
P19	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P20	Speed	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
P21	Speed	2	6	2	6	9	6	9	2	6	2
P22	Speed	4	6	9	6	2	6	2	2	4	2
P23	Speed	4	6	9	6	6	6	6	2	2	2
P24	Speed	4	6	9	6	4	6	4	2	4	2
P25	Speed	2	4	3	4	3	3	7	3	9	3
P26	Speed	2	5	4	6	4	7	5	3	5	2
P27	Speed	2	5	4	5	4	6	5	3	4	2
P28	Speed	2	6	7	4	4	8	5	3	5	2
P29	Speed	2	4	6	8	7	9	7	3	4	2
P30	Speed	2	4	5	5	6	6	7	4	4	2
P31	Speed	3	6	7	5	8	6	9	7	4	3
P32	Speed	3	6	7	5	8	7	8	7	5	3
P33	Speed	2	8	6	4	5	9	8	6	5	3
P34	Speed	2	3	5	3	3	6	4	7	4	3
P35	Speed	2	5	8	9	6	9	6	4	3	2
P36	Speed	2	5	5	4	4	7	5	3	4	4

## HIBÁK ÉS LEHETSÉGES MEGOLDÁSOK

Hirtelen megállás	A biztonsági kulcs nincs megfelelően rögzítve	Dugja be a biztonsági kulcsot
	Számítógép hiba	Kérjen javítást a szervizben
A gombok nem reagálnak		Cserélje ki a gombokat és a kommunikációs kábelt
		Cserélje ki az alaplapot a gombokhoz
		Cserélje ki a számítógépet
E1 kommunikációs hiba	A kábel meglazult vagy sérült	Ellenőrizze a kábelt a számítógép és a vezérlő között
	Sérült számítógép	Cserélje ki a számítógépet
	Meghajtó hiba	Cserélje ki a vezérlőt
E2 motor hiba	Ellenőrizze a motor csatlakozásait vagy a motor sérülését	Cserélje ki a motor csatlakozókábelét vagy a motort
E5 Túlterhelés elleni védelem	A futószalag súrlódása nagy	Kenje meg a futófelületet
E6 túlfeszültség-védelem	Meghajtó hiba	Cserélje ki a vezérlőt

	Motorhiba	Cserélje ki a motort
	Meghajtó hiba	Cserélje ki a vezérlőt
Nem jelenik meg pulzus	Rosszul csatlakoztatott vagy leválasztott jelkábel	Ellenőrizze a kapcsolatot
	Alaplap sérülés	Cserélje ki a számítógépet
E9 összecsukható védelem	A futópad össze van csukva	Kapcsolja ki a futópadot, nyissa ki és kapcsolja be
	Meghajtó hiba	Cserélje ki a vezérlőt
	Hibás mágnes vagy érzékelő	Cserélje ki a mágnest vagy az érzékelőt
A kijelző nem megfelelően jeleníti meg az adatokat	Számítógépcsavarok meglazultak	Húzza meg a számítógép csavarjait
	Számítógép hiba	Cserélje ki a számítógépet
A futópadot nem lehet bekapcsolni	Nincs tápellátás	Csatlakoztassa
	A biztonsági kulcs nincs a megfelelő helyzetben	Ellenőrizze a kulcs helyzetét és csatlakozását
	Szakaszos áramhiba	Ellenőrizze a kábelcsatlakozásokat
	Kapcsoló rossz helyzetben	Fordítsa a kapcsolót a megfelelő helyzetbe
A futópad súrlódik	Enyhén sikosított felület	Kenje meg
	A futószalag túl szoros	Állítsa be a futószalag feszesességét
A futószalag csúszik	A futószalag túl laza	Húzza meg a futószalagot
	A motorszíj meglazult	Állítsa be a szíj feszesességét

## KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

### TÁROLÁS

Tárolja a futópadot száraz és sötét helyen. Védje a portól. Tárolás előtt húzza ki a fali aljzatból (ha van).

A készülék tartóssága és biztonsága csak akkor garantálható, ha a terméket rendszeresen ellenőrizzük sérülések vagy kopás szempontjából.

Soha ne távolítsa el a védőburkolatokat.

A futópad csak beltéri használatra szolgál, nedves helyen ne használja.

Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya szorosságát.

### KARBANTARTÁS

A tisztításhoz mindig puha, pamut kendőt és nem maró hatású tisztítószeret használjon.

Soha ne használjon agresszív, alkohol vagy benzin alapú tisztítószereket.

### RENDSZERES ELLENŐRZÉS



## NAPI

- Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a területen semmilyen tárgy nem akadályozza a felhasználót a szabad mozgásban.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az öv szélei megfelelően rögzítve vannak-e, és ellenőrizze, hogy nem kopott-e.
- Minden használat után törölje le az izzadságot és a nedvességet.
- Tisztítsa meg a konzol kijelzőjét nedves, puha pamutkendővel. Kerülje a túl sok víz használatát.

## HETI

- Tisztítsa meg megfelelően a műanyag fedelet.
- Tisztítsa meg a fogantyúkat és a kijelzőt
- Ellenőrizze, hogy az élek biztonságosan rögzítve vannak-e.
- Ellenőrizze az összes csavar, anya kopását és feszsességét.

## HAVI

- Kenjen meg minden fémvéget korrózióvédelemmel.
- Ellenőrizze az AA elem töltöttségi szintjét a konzolban, szükség esetén cserélje ki.
- Tisztítsa meg a futófelületet.

Nem javasoljuk a belső javítások/beállítások elvégzését.

A tisztító és kenőanyag kivételével bármilyen más eszköz használata csökkentheti a termék élettartamát.

## BIZTONSÁGOS EDZÉS

Sportolás előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhatja a helyes edzésprogram felállításához, az edzés gyakoriságát és intenzitását életkorának és egészségi állapotának megfelelően. Ha hányingert, légszomjat, szabálytalan szívverést, mellkasi szorítást vagy egyéb rendellenességeket tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást. Kérjük, konzultáljon orvosával minden további edzés előtt.

Ha nem biztos a sebességben, tekintse meg az alábbi információkat:

<b>sebesség 1–3.0 km/h</b>	fizikailag gyengébb egyének
<b>sebesség 3.0–4.5 km/h</b>	fizikailag kevésbé alkalmas egyének
<b>sebesség 4.5–6.0 km/h</b>	egyének akik klasszikus gyalogláshoz szoktak
<b>sebesség 6.0–7.5 km/h</b>	gyorsított gyaloglás
<b>sebesség 7.5–9.0 km/h</b>	rekreációs futás
<b>sebesség 9.0–12.0 km/h</b>	haladó futó
<b>sebesség 12.0–14.5 km/h</b>	tapasztalt futó
<b>sebesség 14.5 km/h felett</b>	profi futó

## **FIGYELEM:**

A gyalogláshoz válassza a 6 km / h vagy annál kisebb sebességet.  
A futáshoz 8 km / h vagy annál nagyobb sebességet kell választani.

## **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 egészségére.

### **GYAKORISG**

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.

## TÁROLÁS

Tartsa a futópadot tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a futópad nincs bedugva a konnektorba.

## FONTOS MEGJEGYZÉS

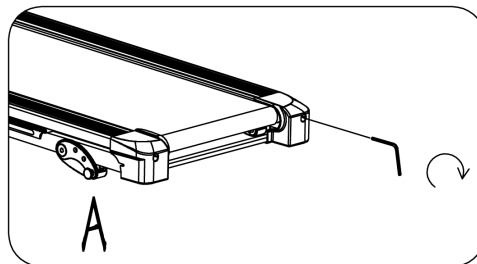
- Ez a futópad szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és otthoni használatra alkalmas. Minden más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használatából eredő sérülésekért.
- A futópadon való edzés megkezdése előtt konzultáljon 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 pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt ad az átlagos pulzusszámról, és a javasolt pulzusszám orvosiag nem kötelező érvényű. A felhalmozott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

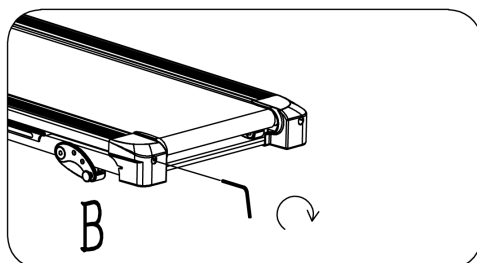
## FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

Helyezze a futópadot vízszintes talajra, és állítsa 3,5 - 5 km / h sebességre annak ellenőrzésére, hogy a futószalag (20) nem sodródik-e el középről.

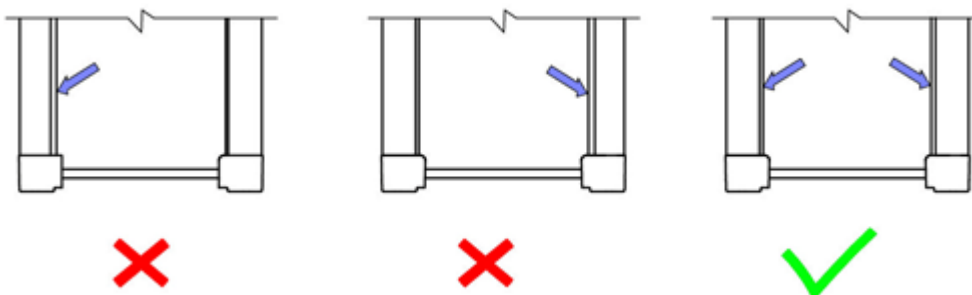
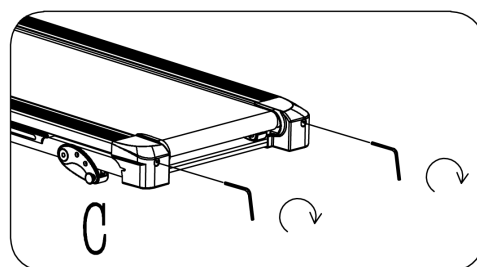
Ha a futószalag (20) jobbra húz, fordítsa el a jobb oldalon lévő beállítócsavart  $\frac{1}{4}$  -del az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal beállító csavart  $\frac{1}{4}$  -del az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozog, ismételje meg ezt a lépést, amíg középre nem áll. Lásd az A képet.



Ha a futószalag (20) balra húz, fordítsa el a bal oldalon lévő beállítócsavart  $\frac{1}{4}$  egy fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a jobb oldali beállító csavart  $\frac{1}{4}$  fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a szalag nem mozog, ismételje meg ezt a lépést, amíg középre nem áll. Lásd a B képet..



Idővel a futószalag (20) meglazul. Az öv meghúzásához fordítsa mindkét bal és jobb oldali beállítócsavart egy teljes fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. Ellenőrizze az öv feszességét. Addig folytassa ezt a folyamatot, amíg az öv feszessége megfelelő nem lesz. Ügyeljen arra, hogy mindkét oldalát egyformán állítsa be, hogy biztosítsa az öv egyenes beállítását. Lásd a C. képet.



## FUTÓPAD KENÉSE

A futószalag és a futólap kenése elengedhetetlen, mivel a súrlódás befolyásolja a futópad élettartamát és működését. Ezért azt javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a futószalagot.

**FIGYELEM:** A készülék tisztítása, kenése vagy javítása előtt mindig húzza ki a futópadot az elektromos konnektorból.

**Alábbi időközönként ajánlott a futópad kenése:**

Ritkább felhasználás (kevesebb, mint 3 óra / hét)	6 havonta
Közepes felhasználás (3-5 óra / hét)	3 havonta
Gyakori felhasználás (több mint 5 óra / hét)	2 havonta

### Hogyan kenjük a futópadot:

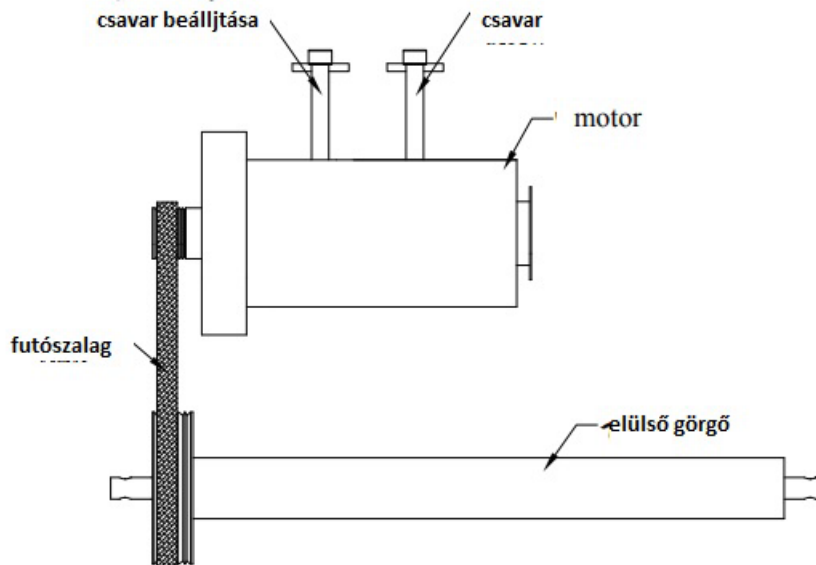
Állítsa le a futópadot, kapcsolja ki és csukja össze. Emelje fel a futópadot, hogy olajjal kenje be a szalag közepét.

Kenjen be egy kevés olajat az öv oldalára, majd hajtsa ki az övet. Kapcsolja be a futópadot 1 km/h sebességgel, és lassan sétáljon balról jobbra, hogy az olaj egyenletesen oszlik el.



### A motorszíj feszességének beállítása

Állítsa be a beállító csavarokat úgy, hogy az öv kellően meg legyen feszítve és ne csússzon.



## 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 törvényszegést vagy a szankciókat.

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