



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 26634 Futópad inSPORTline ZenRun 30



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	4
VEZÉRLŐPANEL	15
PROGRAMOK.....	17
HIBA KÓDOK	22
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS.....	24
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	25
KEZDÉS	25
BEMELEGÍTŐ FÁZIS	26
TÁROLÁS	27
FONTOS MEGJEGYZÉS	27
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA	27
FUTÓPAD KENÉSE	28
ALKATRÉSZ LISTA.....	29
KÖRNYEZETVÉDELEM	33

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 ÚTMUTATÓ

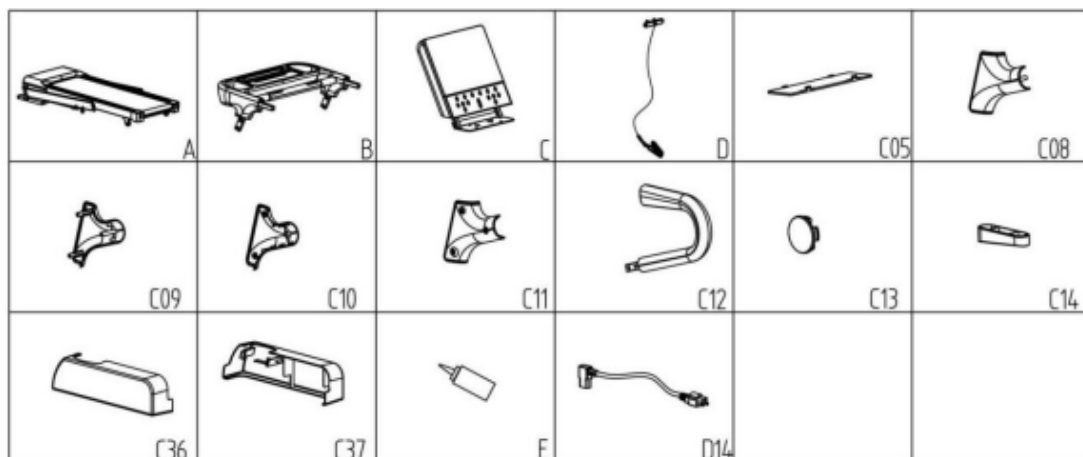
- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés megkezdése előtt mindig csatolja a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Mozgása természetes legyen. Ne nézzen le a lábára. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet 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 elkezdene, 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 futópadot 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 futópadot nem használják, vegye ki a biztonsági kulcsot.
- **Üzemi hőmérséklet: 5 – 40 °C**
- **Max. felhasználói súly: 120 kg**
- **Kategória: HC otthoni használatra**




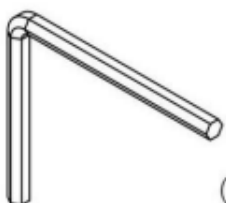

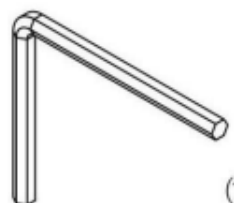
BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS: Ne használjon pulzusérzékelőt a fogantyúban 14 km / h feletti sebességnél.

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.

ÖSSZESZERELÉS



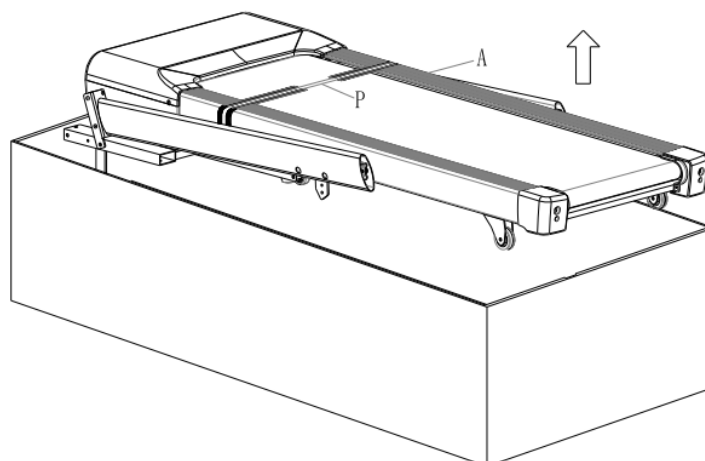
A	Főváz	1	C11	Jobb oldali oszlop belső burkolat	1
B	Vezérlőpult	1	C12	Habszivacs fogantyú	2
C	Számítógép	1	C13	Csavaros kupakok	4
D	Biztonsági kulcs	1	C14	Fogantyú végburkolat	2
C05	Kezelőpanel fedele	1	C36	Bal alsó burkolat	1
C08	Bal oldali oszlop külső burkolat	1	C37	Jobb alsó burkolat	1
C09	Jobb oldali oszlop külső burkolat	1	E	Szilikon olaj	1
C10	Bal oldali oszlop belső burkolat	1	D14	Tápkábel	1

<p>E15 M8*15</p>  <p>(22X)</p>	<p>E24 ST4.2*15</p>  <p>(6X)</p>	<p>E32 ø8</p>  <p>(10X)</p>
<p>B07 S5</p>  <p>(1X)</p>	<p>B08 S=13 14 15</p>  <p>(1X)</p>	<p>B11 S6</p>  <p>(1X)</p>

Ne dugja be a szalagba az összeszerelés befejezéséig.

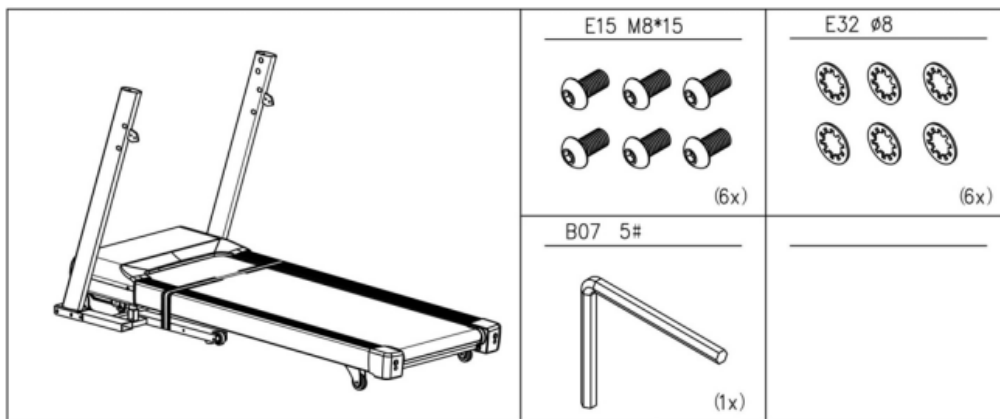
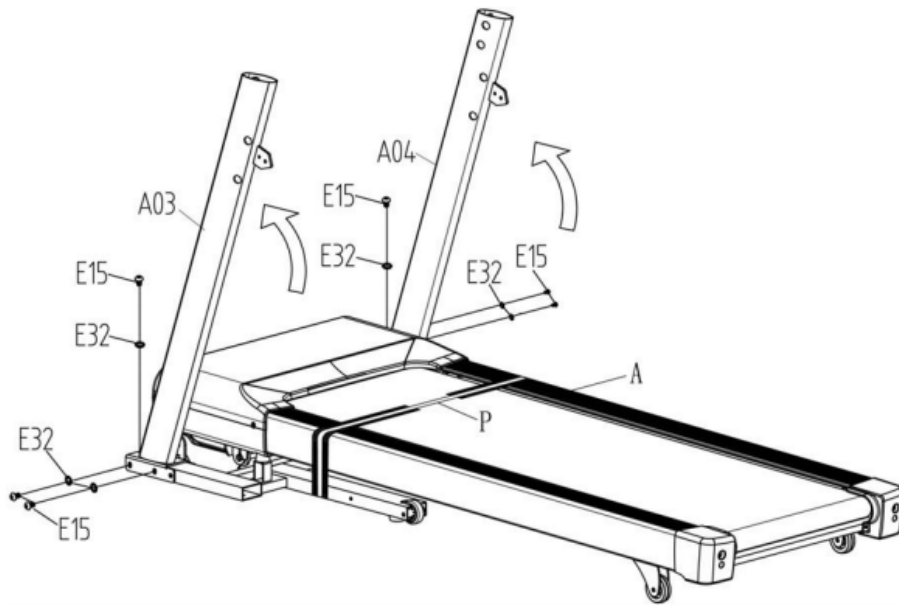
1. lépés

Távolítsa el a fő keretet a csomagolóanyagból.



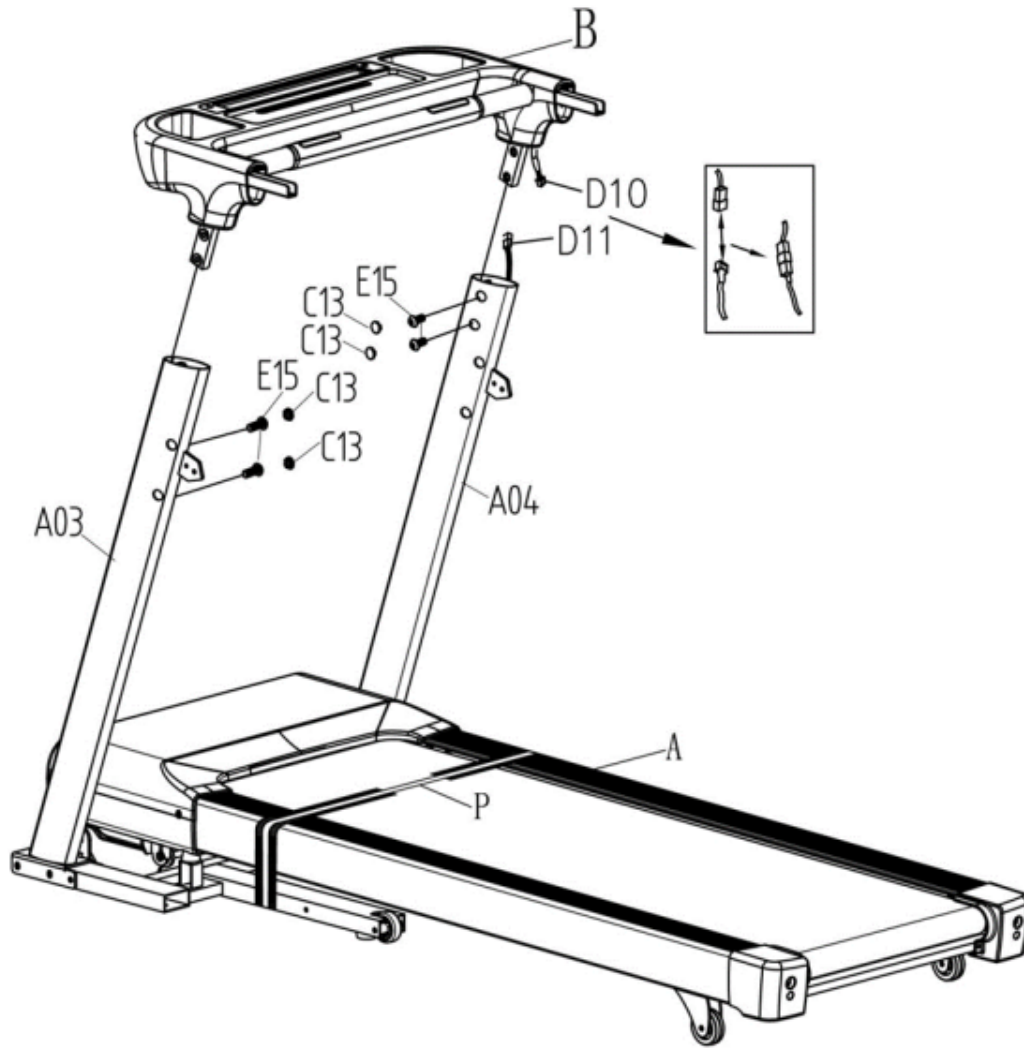
2.lépés

Emelje fel és rögzítse az oszlopokat.



3.lépés

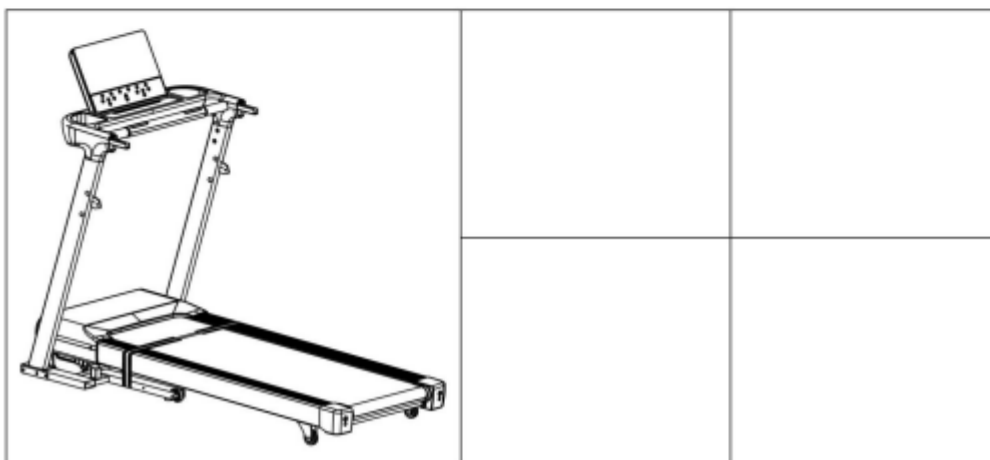
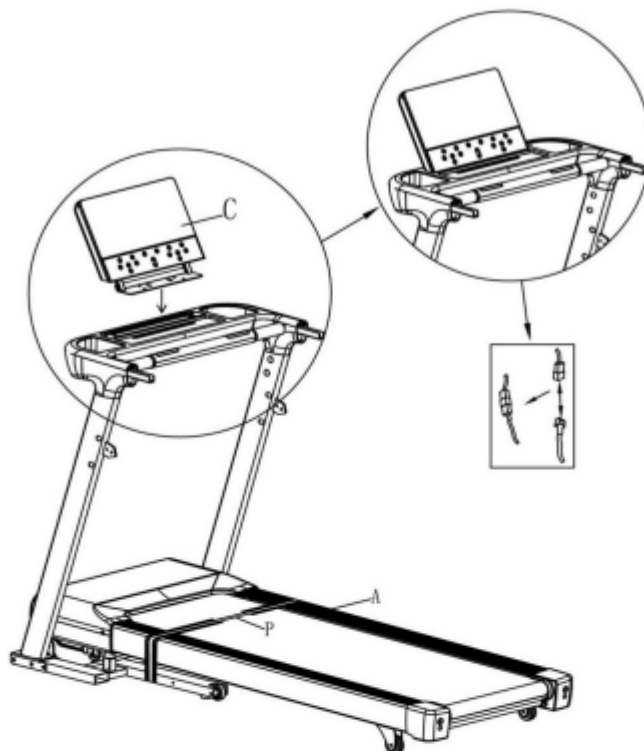
Rögzítse a vezérlőpanelt a csatlakoztatott oszlopokhoz. A jobb oldalon csatlakoztassa a kábeleket.



	<p>E15 M8*15</p> <p>(4x)</p>	<p>C13</p> <p>(4x)</p>
	<p>B07 5#</p> <p>(1x)</p>	

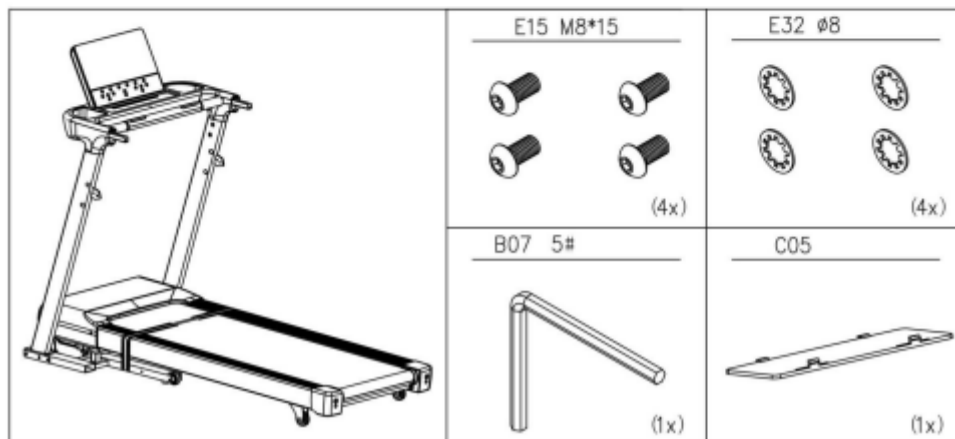
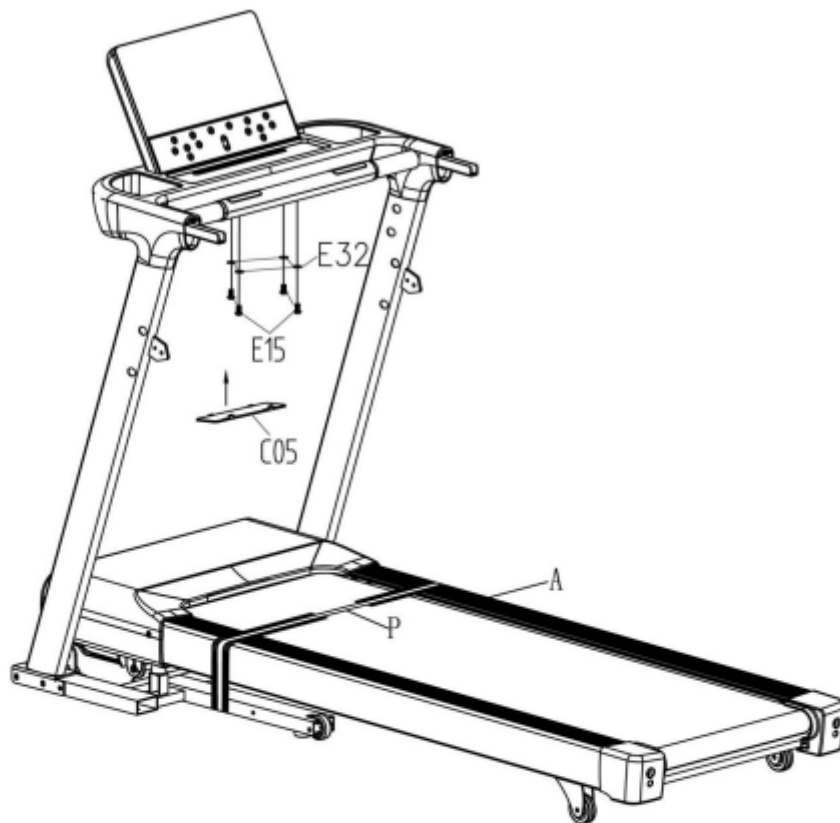
4.lépés

Csatlakoztassa a vezérlőpanelt és a kijelző kábeleit. Csatlakoztassa a kijelzőt a vezérlőpultra.



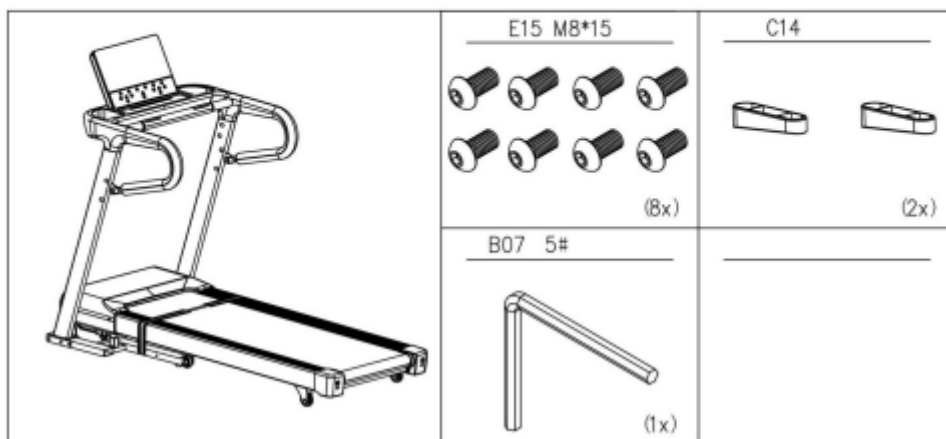
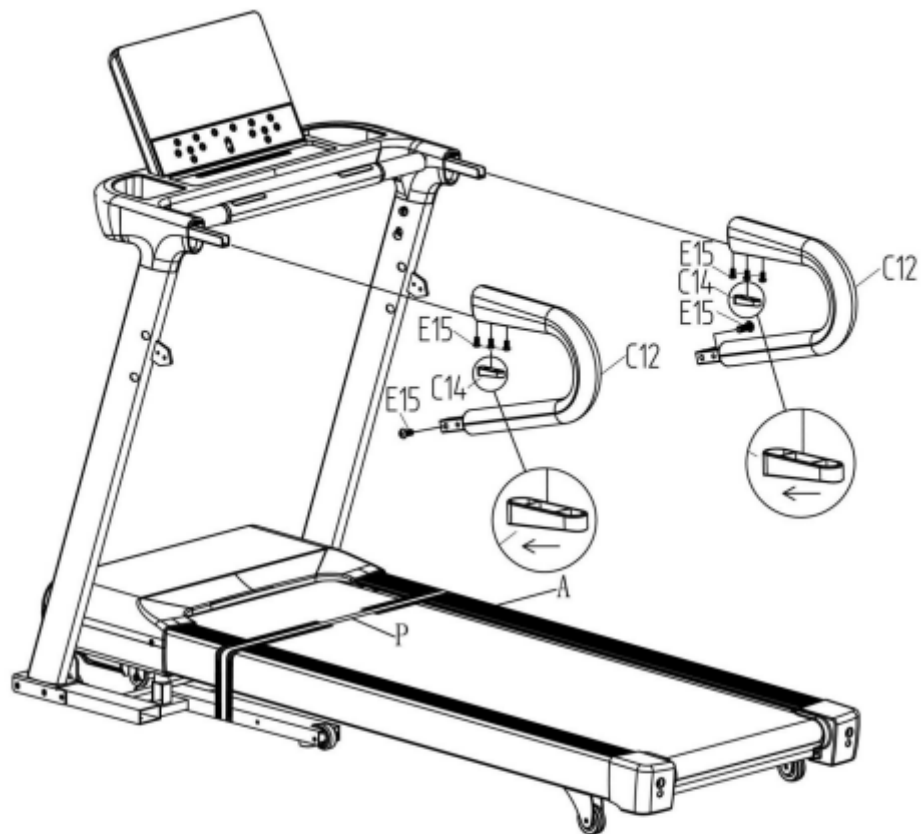
5.lépés

Rögzítse a vezérlőpanel alsó fedelét.



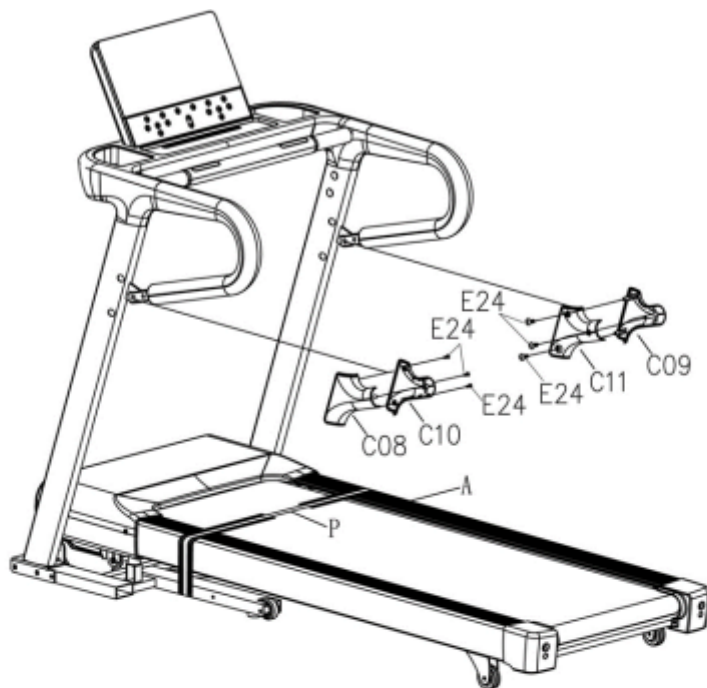
6.lépés

Rögzítse a fogantyúkat az oszlopokhoz és a vezérlőpultra.



7.lépés

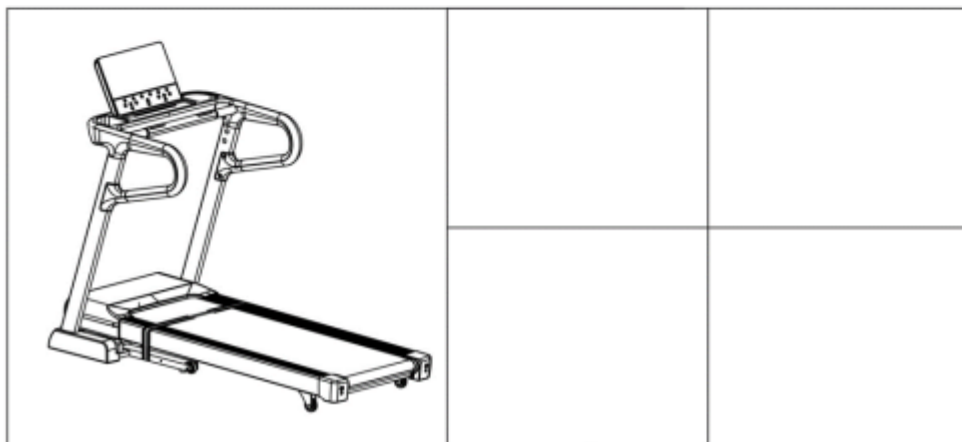
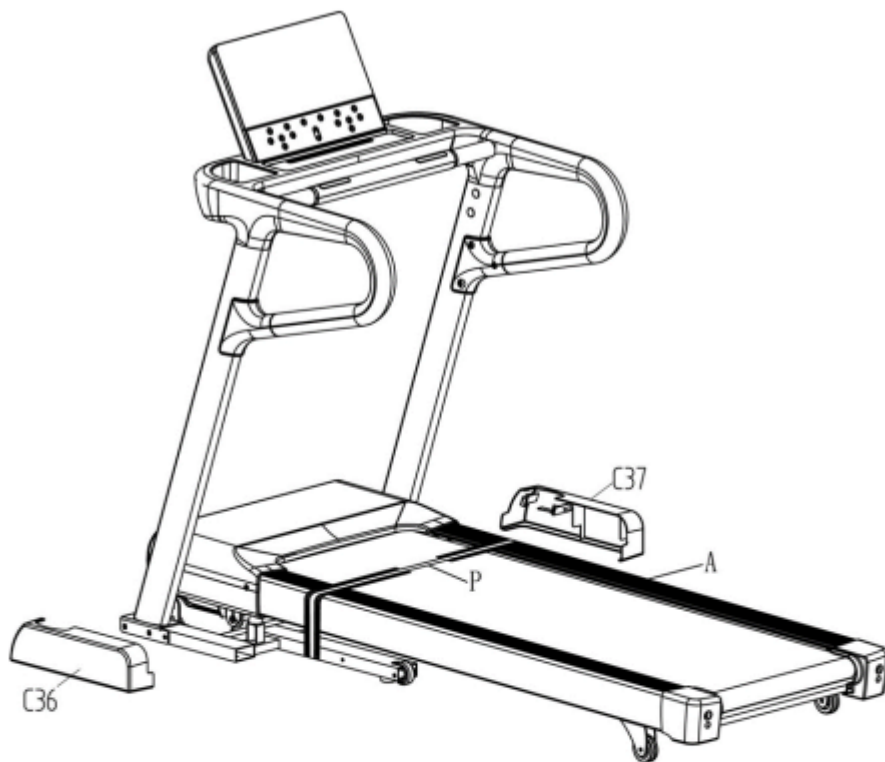
Rögzítse a markolat burkolatokat.



	<p>E24 ST4.2*15</p> <p>(6x)</p>	
	<p>B08 S=13 14 15</p> <p>(1x)</p>	

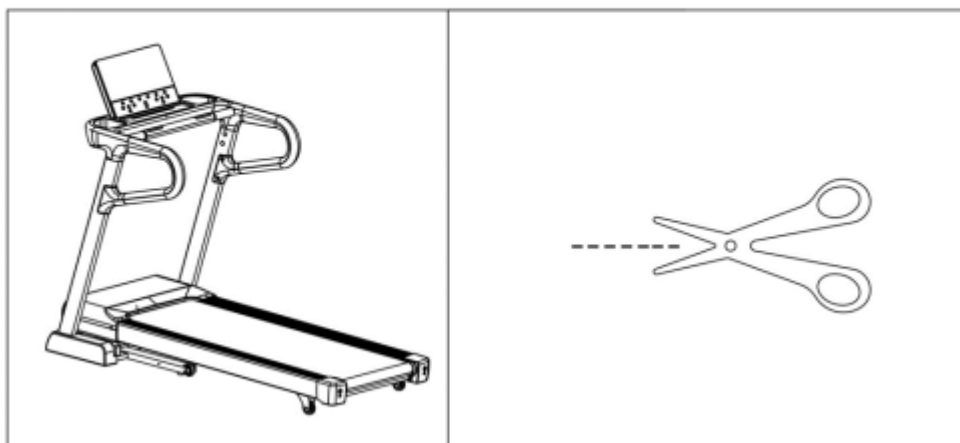
8.lépés

Rögzítse az oldalsó burkolatokat.



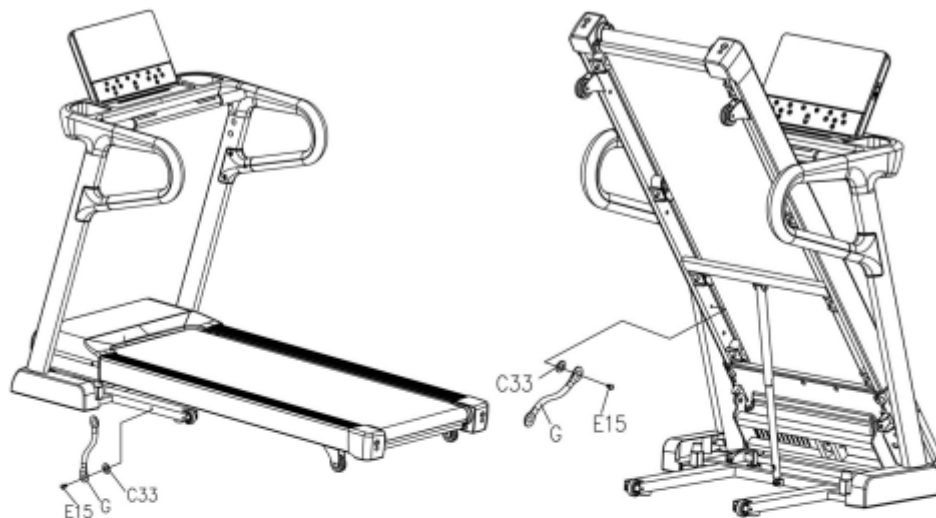
9.lépés


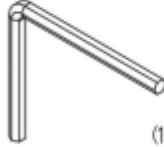
Vágja le a szállítószalagot.



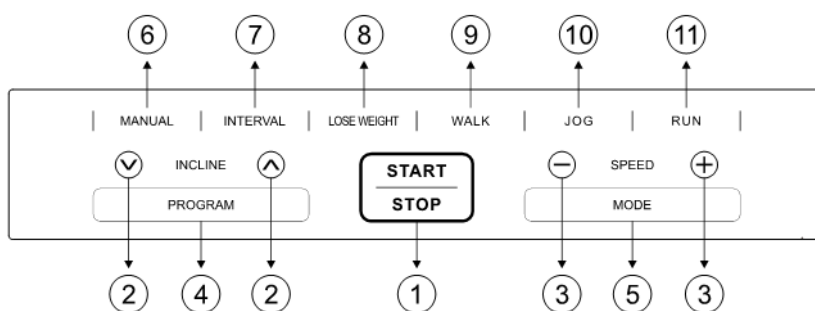
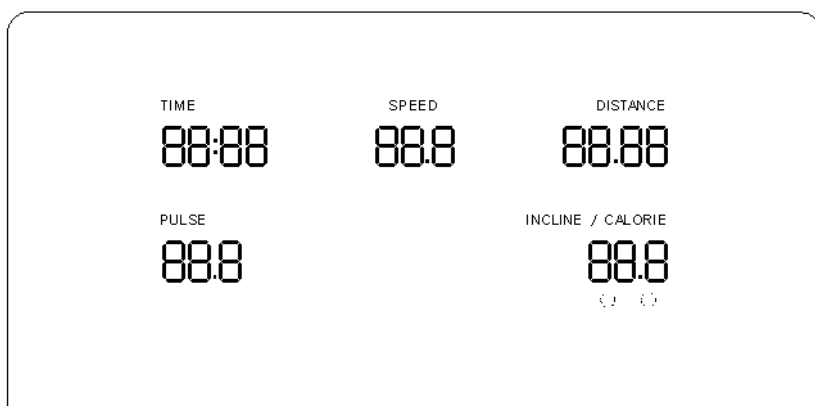
10.lépés

Távolítsa el a szállítási zárat a futópad alsó oldalán.



	<p>B07 5#</p>  <p>(1x)</p>	



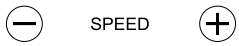








VEZÉRLŐPANEL



KIJELZŐ

<p>TIME</p> <p>88:88</p>	<p>Idő</p> <p>Az edzés időtartamának kijelzési tartománya: 0 – 18 óra</p> <p>Idő visszaszámlálás beállítási tartománya: max. 99:00 (perc:másodperc)</p>
<p>SPEED</p> <p>88.8</p>	<p>Sebesség</p> <p>Megjelenítési tartomány: 0.8 – 18.0 km/h</p>
<p>DISTANCE</p> <p>88.88</p>	<p>Távolság</p> <p>Megjelenítési tartomány: 0,00 - 99,99</p> <p>Távolság beállítási tartomány: max. 99,99</p> <p>HRC – pulzusszám program kijelző</p> <p>FAT – a testzsír mérés eredményének megjelenítése</p>
<p>PULSE</p> <p>88.8</p>	<p>pulzus</p> <p>Kijelzési tartomány: 50-200 ütés/perc</p> <p>Az adatok tájékoztató jellegűek, egészségügyi és gyógyászati célokat nem szolgálnak.</p>
<p>INCLINE / CALORIE</p> <p>88.8</p>	<p>Dőlésszög / kalória</p> <p>Az adatok 5 másodpercenkénti ciklusban jelennek meg</p> <p>Kalóriakijelzési tartomány: 0,0 - 999 cal</p> <p>A kalóriaszámláló beállítási tartománya: max. 999 cal</p> <p>Lejtős megjelenítési tartomány: 0-15</p>

GOMBOK

1		<p>Futópád start/stop</p> <p>Az indításhoz be kell helyezni a biztonsági kulcsot.</p> <p>Ha manuális programban indítja el a futópádot, a sebesség és a dőlésszög a legalacsonyabb értékeken lesz.</p>
2		<p>A dőlésszög beállítása 0-15 tartományban</p> <p>Beállítások 1 szint után</p> <p>Ha a gombot 0,5 másodpercig lenyomva tartja, az értéket folyamatosan módosítja, amíg el nem engedi a gombot</p>
3		<p>Sebesség beállítása 0,8 - 18 km/h tartományban</p> <p>Beállítás 0,1 km/h-s lépésekben</p> <p>Ha a gombot 0,5 másodpercig lenyomva tartja, az értéket folyamatosan módosítja, amíg el nem engedi a gombot.</p>
4		Programválasztás P1 – P12, HRC, FAT
5		<p>A program beállítása a visszaszámláláshoz: idő (30:00), távolság (1,00), kalória (50,0).</p> <p>Az értéket a dőlésszög vagy a sebesség gombokkal állíthatja be.</p> <p>Az érték beállítása után futtassa a programot</p>
6		<p>Manuális program P1</p> <p>Az időkijelzőn „30:00” látható.</p> <p>A SPEED gombokkal állítsa be az edzés hosszát. Erősítse meg a START gomb megnyomásával.</p>
7		<p>P2 Interval Program.</p> <p>Az időkijelzőn „30:00” látható.</p> <p>A SPEED gombokkal állítsa be az edzés hosszát. Erősítse meg a START gomb megnyomásával.</p>
8		<p>Súlycsökkentő program P3.</p> <p>Az időkijelzőn „30:00” látható.</p> <p>A SPEED gombokkal állítsa be az edzés hosszát. Erősítse meg a START gomb megnyomásával.</p>
9		<p>Sétáló program P4.</p> <p>Az időkijelzőn „30:00” látható.</p> <p>A SPEED gombokkal állítsa be az edzés hosszát. Erősítse meg a START gomb megnyomásával.</p>
10		<p>Jog program P5.</p> <p>Az időkijelzőn „30:00” látható.</p> <p>A SPEED gombokkal állítsa be az edzés hosszát. Erősítse meg a START gomb megnyomásával.</p>
11		<p>Futás program P6.</p> <p>Az időkijelzőn „30:00” látható.</p> <p>A SPEED gombokkal állítsa be az edzés hosszát. Erősítse meg a START gomb megnyomásával.</p>

PROGRAMOK

GYORS INDÍTÁS

Kapcsolja be a futópádot, és csatlakoztassa a biztonsági kulcsot.

Nyomja meg a START gombot a 3 másodperces visszaszámlálás elindításához, hangjelzés hallható, majd a futópádot 0,8 km/h sebességgel elindul.

A sebességet és a dőlést a megfelelő gombok (SPEED/INCLINE) megnyomásával állíthatja be.

MANUÁLIS PROGRAM

Nyomja meg a START gombot. A futópádot 0,8 km/h sebességgel indul.

Minden érték hozzáadódik 0-tól. A sebességet és a dőlést a megfelelő gombok (SPEED/INCLINE) megnyomásával állíthatja be.

VISSZASZÁMLÁLÓ PROGRAM

A MODE gomb megnyomásával válthat a visszaszámláló programok között. Állítsa be a beállítási értéket a SPEED és INCLINE gombokkal. A visszaszámláló program elindítása után használja a SPEED és INCLINE gombokat a sebesség és a dőlésszög beállításához.

Idő visszaszámlálás

A TIME kijelzőn a „30:00” látható. Beállítási tartomány 5:00 - 99:00. Állítsa be a beállítási értéket a SPEED és INCLINE gombokkal. A visszaszámláló program elindítása után használja a SPEED és INCLINE gombokat a sebesség és a dőlésszög beállításához.

Távolság visszaszámlálás

A DISTANCE kijelzőn az „1.00” látható. Beállítási tartomány 0,50 - 99,90. Állítsa be a beállítási értéket a SPEED és INCLINE gombokkal. A visszaszámláló program elindítása után a SPEED és az INCLINE gombokkal állítsa be a sebességet és a dőlést.

Kalória visszaszámlálás

A kalóriakijelzőn (CALORIES) az „50.0” látható. Beállítási tartomány 10,0 – 999. Állítsa be a beállítási értéket a SPEED és INCLINE gombokkal. A visszaszámláló program elindítása után használja a SPEED és INCLINE gombokat a sebesség és a dőlésszög beállításához.

A visszaszámláló program beállítása után nyomja meg a START gombot. Nyomja meg a START gombot a 3 másodperces visszaszámlálás elindításához, hangjelzés hallható, majd a futópádot 0,8 km/h sebességgel elindul.

A sebességet és a dőlést a megfelelő gombok (SPEED/INCLINE) megnyomásával állíthatja be.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK

A PROGRAMS gomb megnyomásával kiválaszthat előre beállított programokat, amelyek az alábbi táblázatban találhatók. Az időkijelzőn „30:00” látható. Állítsa be a beállítási értéket a SPEED és INCLINE gombokkal. A program elindításához nyomja meg a START gombot. A program 16 szegmensre van felosztva (egy szegmens hossza a beállított idő/16. Amikor a program a következő szegmensre lép, hangjelzés hallható. A program során a sebességet és a dőlésszöget bármikor beállíthatja a segítségével a megfelelő gombokat bármikor megnyomhatja a STOP gombot a program leállításához.

PROGRAM	SEGMENT	SET TIME / 16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	SPEED	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P2	SPEED	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5	5	10	10	5

	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P3	SPEED	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5	5	8	8	5	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P4	SPEED	5	7	7	8	8	7	7	10	10	7	5	5	7	7	10	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P5	SPEED	5	9	9	11	11	12	5	5	9	9	11	11	12	9	9	5
	INCLINE	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P6	SPEED	5	7	8	10	12	10	8	5	5	8	10	12	10	8	7	5
	INCLINE	2	2	4	4	6	6	6	6	4	4	4	4	2	2	2	2
P7	SPEED	5	6	6	6	7	8	10	10	8	9	10	10	8	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	0	0
P8	SPEED	5	5	5	5	6	7	5	6	7	5	6	7	5	5	5	5
	INCLINE	0	4	4	4	3	3	6	6	6	7	7	8	8	9	0	0
P9	SPEED	5	5	5	8	9	9	6	8	9	6	8	9	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	5	6	6	6	7	8	9	9	9	10	10	0	0
P10	SPEED	5	6	6	9	9	6	9	10	6	10	11	11	6	6	5	5
	INCLINE	0	5	5	6	6	6	4	4	6	6	5	5	8	8	0	0
P11	SPEED	5	6	7	8	9	7	6	8	10	10	8	8	7	6	5	5
	INCLINE	0	6	6	6	7	5	8	8	4	4	4	5	5	8	0	0
P12	SPEED	5	7	10	12	9	9	12	12	9	9	12	12	7	7	5	5
	INCLINE	0	5	3	2	6	6	2	2	2	2	2	4	5	6	0	0

PULUZUS HELYREÁLLÍTÁSI TESZT

A PROGRAMS gombbal válassza ki a FAT programot, amely a TÁVOLSÁG kijelzőn fog megjelenni. Használja a SPEED gombot az értékek beállításához. A MODE gombbal erősítse meg az értéket.

Az alábbi adatokat kell beállítani:

F1 nem (01 férfi, 02 nő)

F2 kor (25 eredeti érték, beállítási tartomány 10-99)

F3 magasság (eredeti érték 170, beállítási tartomány 100-200 cm)

F4 súly (70 eredeti érték, beállítási tartomány 20-150 kg)

F5 eredmény

≤19	Alultápláltság
= (20-25)	Normál

= (26-29)	Túlsúly
≥30	Elhízottság

HRC PROGRAM

A program az aktuális pulzusszám érzékelésével határozza meg az edzés intenzitását, hogy a felhasználó a beállított célértéken belül legyen.

Age	Pulse per minute			Age	Pulse per minute			Age	Pulse per minute		
	H	Default	L		H	Default	L		H	Default	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

H – a legmagasabb érték

L – legalacsonyabb érték

Nyomja meg a PROG gombot a HRC kiválasztásához, a HRC megjelenik a DISTANCE kijelzőn. A SPEED és INCLINE gombokkal módosíthatja a beállítási értékeket. Nyomja meg a MODE gombot, állítsa be az életkort, az eredeti 30-as korérték jelenik meg. A program ezután megfelelő pulzusszámot ajánl a táblázat szerint 84-195 tartományban.

Ezután állítsa be a maximális sebességet, az eredeti érték 10km/h, a beállítási tartomány 3,0-18,0 km/h.

Ezután állítsa be az edzés időtartamát, az eredeti érték 10:00, a beállítási tartomány 10:00 - 99:00.

Az összes érték beállítása után nyomja meg a START gombot a program elindításához.

A sebességet és a dőlést a megfelelő gombokkal állíthatja be.

A program a pulzusszámnak megfelelően állítja be a sebességet, amint az eléri a maximális beállított értéket, elkezd a dőlésszög beállítását.

Ha 20 másodpercig nem érzékeli a pulzusszámot, a program leáll.

BIZTONSÁGI KULCS

Veszély esetén lehetőség van a biztonsági kulcs kihúzásával a futópád azonnali leállításához. A kulcs eltávolítása után a "----" felirat jelenik meg a kijelzőn, és hangjelzés hallható. A futópád újraindításához a biztonsági kulcsot be kell kapcsolni.

USB PORT

Az USB port a telefon töltésére használható.

MP3

Csatlakoztasson MP3-eszközt zene lejátszásához. A zenét csatlakoztatott eszközzel vezérelheti

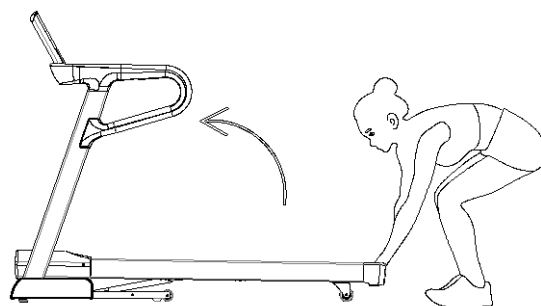
FIGYELMEZTETÉS

Ellenőrizze a biztonsági kulcs megfelelő csatlakoztatását.

Ha bármilyen rendellenesség vagy hibás működés lép fel, azonnal állítsa le a futópád működését.

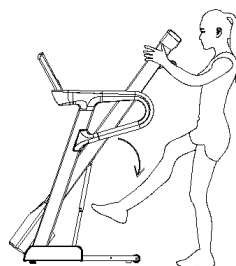
A készülék javításához vagy szervizeléséhez forduljon a szervizhez.

ÖSSZECSUKÁS



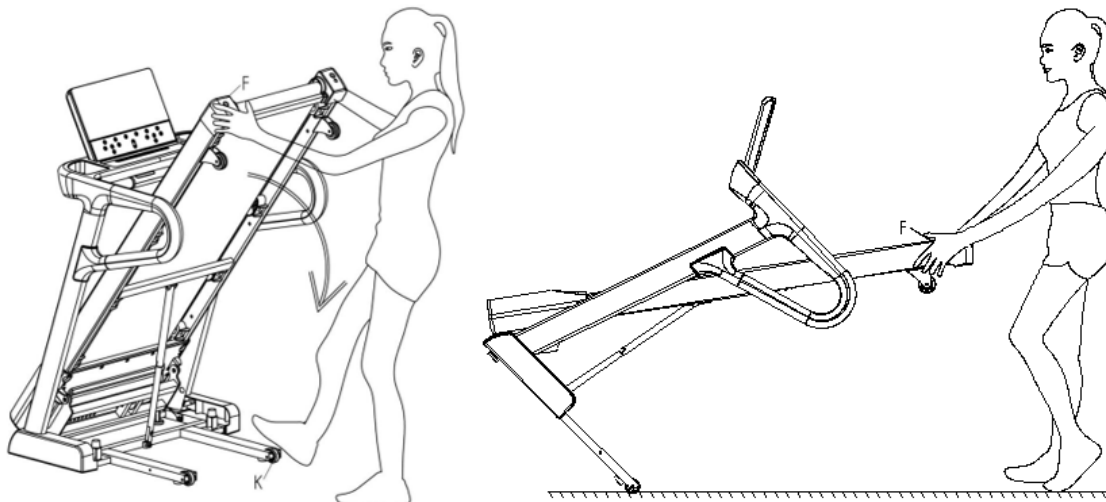
SZÉTNYITÁS

Fogja meg a futódeszkát, és a lábával engedje ki a dugattyút.



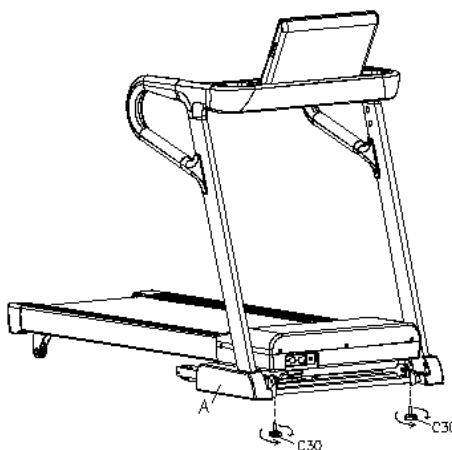
SZALAG MOZGATÁSA

Hajtsa be a szalagot. Fogja meg a futódeszkát, és helyezze a futópadot a szállítókerekre.



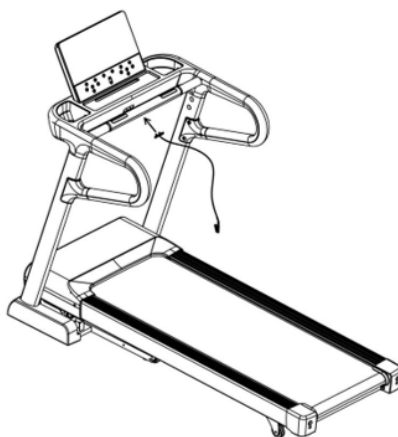
FUTÓPAD SZINTEZÉSE

A lábak segítségével állítsa vízszintbe a futópadot.



BIZTONSÁGI KULCS

A biztonsági kulcsot használat előtt be kell helyezni.



HIBA KÓDOK

<p>Hiba</p> <p>Egy hiba leírása:</p> <p>A kijelző bekapcsolás után nem mutat semmit</p> <p>Javítási módszerek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Először ellenőrizze, hogy kioldott-e a biztosíték, ha igen, nyomja meg. 2. Ellenőrizze a tápkábelt a főkapcsolón, a túlterhelés elleni védelemen és a vezérlőn a jó csatlakozás érdekében. 3. Ellenőrizze, hogy a kijelző és a vezérlő közötti tápkábel csatlakoztatva van-e. Távolítsa el az oszlopot, és ellenőrizze a kábelezés minden részét a kijelzőtől a vezérlőig, hogy megbizonyosodjon a kábelek csatlakoztatásáról. Ha a kábelek nem megfelelően vannak csatlakoztatva, dugja be őket, ha sérültek, cserélje ki. 	<p>E01/E13</p> <p>Hiba</p> <p>Hiba leírása:</p> <p>A tápfeszültség csatlakoztatása után az elektronikus kijelzőn megjelenik az "E01"-----kommunikációs hiba (a vezérlő nem fogadta a kijelző jelét);</p> <p>a kijelzőn "E13" látható ----- kommunikációs hiba (a kijelző nem veszi a vezérlő jelét)</p> <p>Javítási módszerek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A kijelző és a vezérlő közötti kommunikáció le van tiltva. Ellenőrizze a kijelző és a vezérlőkábel közötti csatlakozás minden részét, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a kábelek megfelelően vannak csatlakoztatva. Ha a kábelek nem megfelelően vannak csatlakoztatva, dugja be őket, ha sérültek, cserélje ki. 2. Cserélje ki a sérült kijelzőt. 3. A vezérlő jelvezetékének meghibásodása, cserélje ki a vezérlőt.
<p>E02</p> <p>Hiba</p> <p>Hiba leírása:</p> <p>Indítás után a kijelzőn túlfeszültség védelem vagy motor rendellenesség jelenik meg</p> <p>Javítási módszerek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze, hogy a motorvezeték megfelelően van-e csatlakoztatva, csatlakoztassa újra a motorvezetékét, ha nem működik, cserélje ki a motort. 2. Ellenőrizze, hogy a vezérlő nem sérült-e vagy zárlatos, ha igen, cserélje ki a vezérlőt. 3. Ellenőrizze, hogy a tápfeszültség kisebb-e a normál feszültség 50%-ánál, kérjük, használja a megfelelő feszültségspecifikációt az újbóli teszteléshez. 	<p>E03</p> <p>Hiba</p> <p>Hiba leírása:</p> <p>Az indítás után a kijelzőn az „E03” felirat jelenik meg -----nincs érzékelési jel</p> <p>Javítási módszerek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ha a motor indítása után 5-8 másodpercig az "E03" látható, a sebességérzékelő jelét nem érzékeli a rendszer. Ellenőrizze, hogy az érzékelő csatlakozódugója be van-e dugva, vagy a mágneses érzékelő eltörött vagy sérült, csatlakoztassa vagy cserélje ki a mágneses érzékelőt. 2. Az érzékelő jelvezetéke az alsó vezérlőn sérült, cserélje ki a vezérlőt.

<p>E04</p> <p>Hiba</p> <p>Hiba leírása:</p> <p>A kijelzőn az „E04” látható – az emelésérzékelés vagy az automatikus teszt sikertelen volt az indítás után (nincs emelési funkció, nincs hiba)</p> <p>Javítási módszerek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze, hogy az emelőmotor jelkábele megfelelően van-e csatlakoztatva, majd válassza le, majd csatlakoztassa újra a vezetékcsatlakozót. 2. Ellenőrizze, hogy a billenőmotor AC kábele megfelelően van-e csatlakoztatva. 3. Ellenőrizze, hogy a motorkábel nem sérült-e vagy eltört, cserélje ki a kábelt vagy emelje fel a motort. 4. Cserélje ki a vezérlőt. 5. Ellenőrizze a vezérlőegységet. 	<p>E05</p> <p>Hiba</p> <p>Hiba leírása:</p> <p>Indítás után a kijelzőn az "E05" - túláramvédelem látható</p> <p>Javítási módszerek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lehetséges ok a túl nagy áramerősség a névleges terhelés túllépése miatt. 2. A futópad egy része elakadt, aminek következtében a motor nem tud forogni, túl nagy a terhelés, túl nagy az áramerősség. 3. Ellenőrizze, hogy nincs-e szokatlan zaj vagy égett szag, amikor a motor jár. Cserélje ki a motort. 4. Ellenőrizze, hogy nem jön-e égett szag a vezérlőből, ha igen, cserélje ki a vezérlőt.
<p>E06</p> <p>Hiba</p> <p>Hiba leírása:</p> <p>Ha indítás után a kijelzőn az „E06” látható, az általában szakadt motoráramkört jelent.</p> <p>Javítási módszerek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A motorvezeték nincs csatlakoztatva, és csatlakozik megfelelően, csatlakoztassa újra a motorvezetékét. 2. A motor belső áramköre szakadt, cserélje ki a motort. 3. A motor alapjáraton jár, az áram túl kicsi, csatlakoztassa újra 	<p>E08</p> <p>Hiba</p> <p>Hiba leírása:</p> <p>A kijelzőn az "E08" látható indítás után - 24C02 memóriahiba (24C02 illesztőprogram esetén)</p> <p>Javítási módszerek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A memória IC nincs behelyezve (kikapcsolás nélkül), csatlakoztassa vissza az IC ágyhoz, és figyeljen a PIN1 helyzetére. 2. A memória IC sérült, vagy a megfelelő áramkör hibás, cserélje ki a memória IC-t vagy cserélje ki a vezérlőt.
<p>E10</p> <p>Hiba</p> <p>Hiba leírása:</p> <p>Ha indítás után a kijelzőn az „E10” látható, az általában azonnali motorzárlatot jelent</p> <p>Javítási módszerek:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. A motor nyomatéka túl nagy, állítsa a nyomatékpotenciométert a megfelelő pozícióba. 2. A belső motor rövidzárlatos, cserélje ki a motort. 3. A sebességváltó alkatrésze elakadt, állítsa be a sebességváltó részt vagy adjon hozzá kenőolajat. 	

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

TÁROLÁS

Tárolja a futópadot száraz és sötét helyen. Védje a portól. Tárolás előtt húzza ki a fali aljzathoz (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 tisztítószerrel használjon.

Soha ne használjon maró hatású, 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 feszségét.

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:

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

FIGYELEM:

A gyalogláshoz válassza a 6 km / h vagy annál kisebb sebességet.

A futáshoz 8 km / h vagy annál nagyobb sebességet kell választania azoknak a felhasználóknak, akik szeretnének gyakorlatokat végezni futás közben.

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 ismétlje 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. Ismétlje 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.

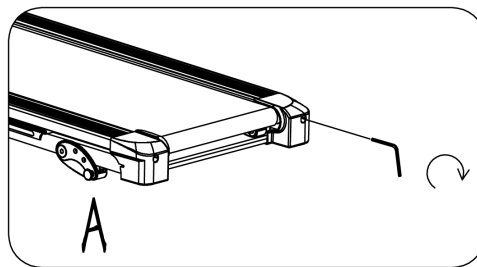
FONTOS MEGJEGYZÉS

- 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 pulzuszámoló 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.

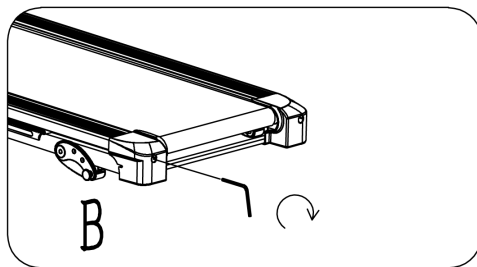
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

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

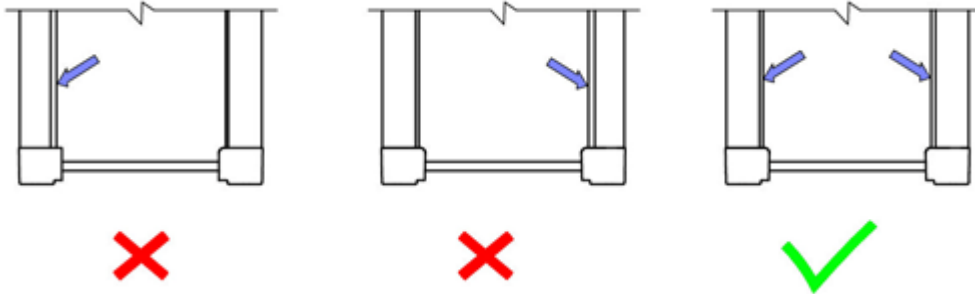
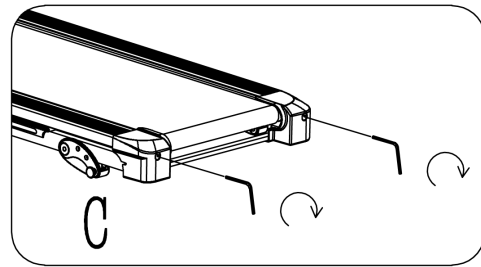
Ha a futószalag (20) jobbra húz, fordítsa el a jobb oldalon lévő beállítócsavart $\frac{1}{4}$ -del az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal beállító csavart $\frac{1}{4}$ -del az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozog, ismételje meg ezt a lépést, amíg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

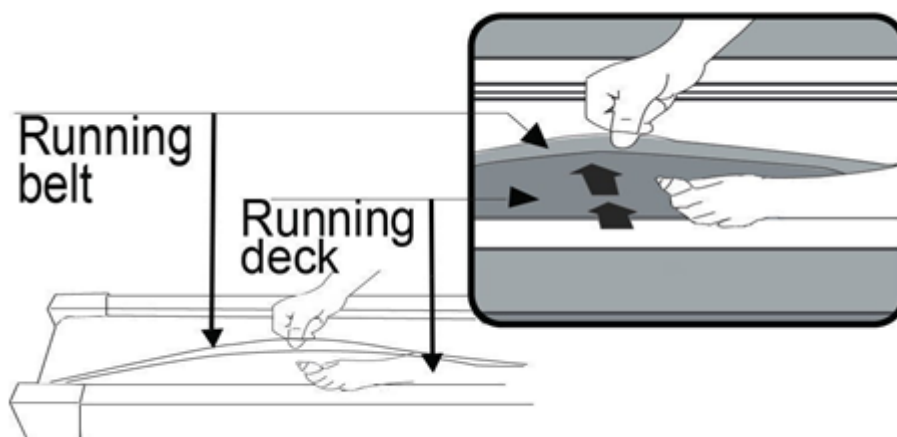
Ritkább felhasználás (kevesebb, mint 3 óra / hét)	6 havonta
Közepes felhasználás (3-5 óra / hét)	3 havonta
Gyakori felhasználás (több mint 5 óra / hét)	2 havonta

Hogyan kenjük a futópadot:

Emelje fel a szalagot az egyik oldalon, kenje be kenőanyaggal, majd kenje be a kenőanyagot a teljes felületre egy ruhával. ismételje meg a másik oldalon.

Minden mozgó alkatrésznek szabadon és csendesen kell mozognia. A rendellenes mozgás ronthatja a termék biztonságát. Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az összes csavart.

A megfelelő és rendszeres karbantartás meghosszabbítja a futópad élettartamát.

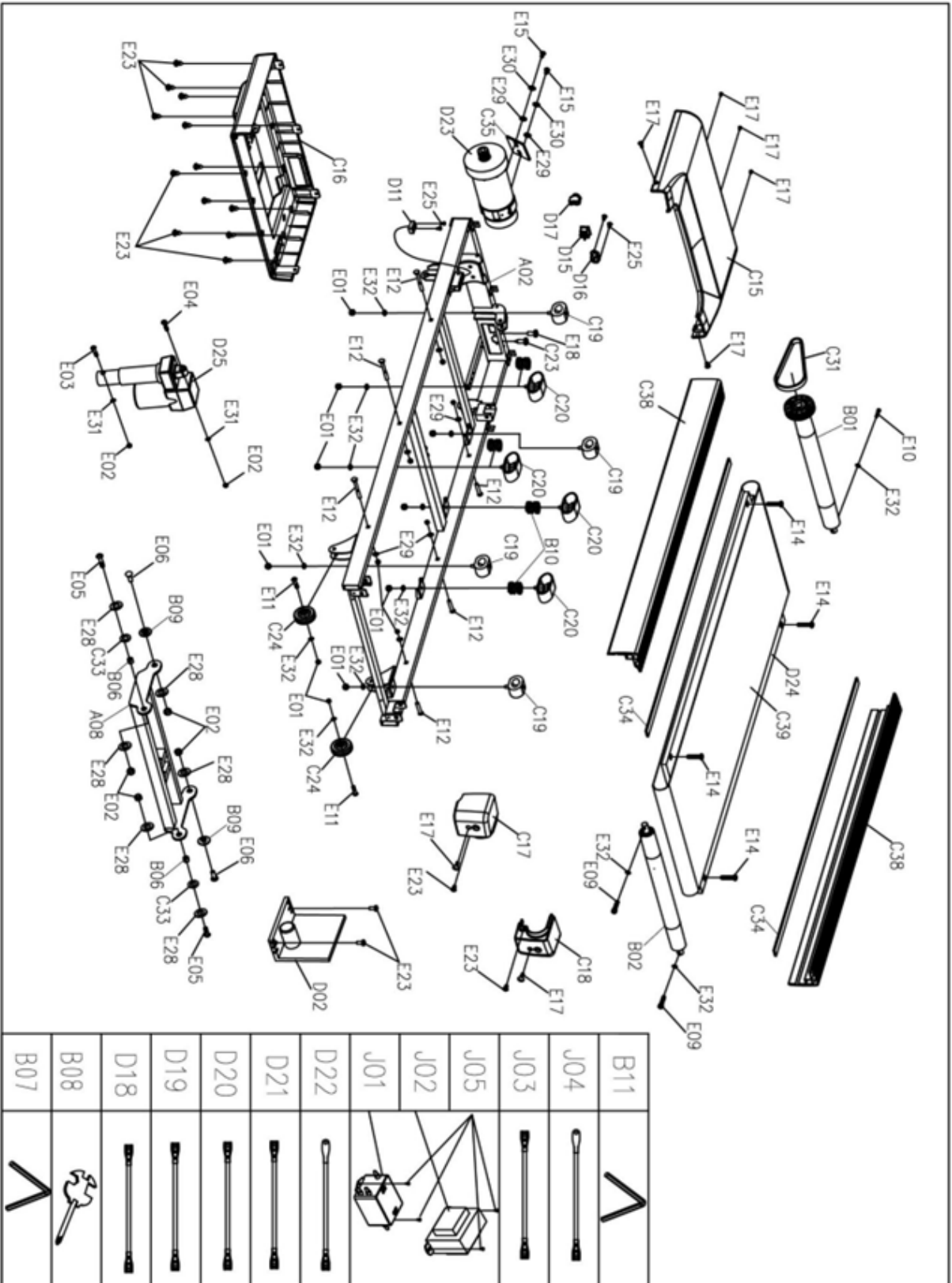


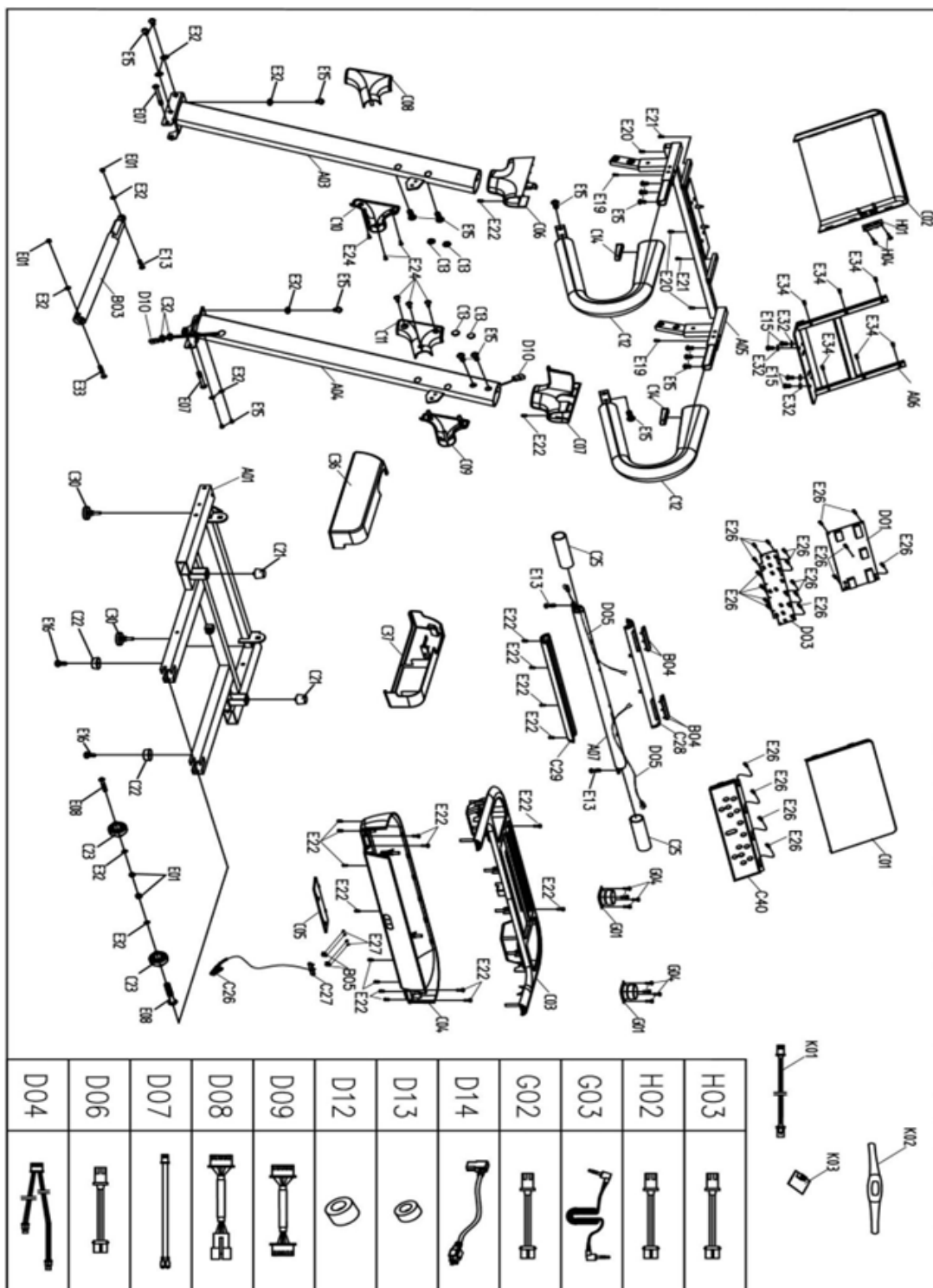
ALKATRÉS Z LISTA

No	név	specifikáció	db	No	név	specifikáció	db
A01	Alapkeret		1	B11	#6 kulcs		
A02	Főkeret		1	C01	A LED kijelző felső burkolat		1
A03	Bal oldali oszlop		1	C02	Alsó panel burkolat		1
A04	Jobb oszlop		1	C03	Panel felső fedél		1
A05	Számítógép keret		1	C04	Alsó panel burkolat		1
A06	Vezérlőpult keret		1	C05	Középső és alsó panelburkolat		1
A07	Fogantyúk keret		1	C06	Bal oldali kijelzőborító		1
A08	Dőlésszög keret beállítás		1	C07	Jobb oldali kijelzőborító		1
B01	Első görgő	Φ50*3.0*562	1	C08	Bal külső oszlop burkolat		1
B02	Hátsó görgő	Φ46*3.0*560	1	C09	Jobb külső oszlop burkolat		1
B03	Dugattyú		1	C10	Bal belső oszlop burkolat		1
B04	Pulzusérzékelő lemez		4	C11	Jobb belső oszlop burkolat		1
B05	Biztonsági zár rugó		2	C12	Habszivacs fogantyú		2
B06	Hüvely		2	C13	Csavaros kupak		4
B07	5# kulcs		1	C14	Fogantyú burkolat		2
B08	Phillips csavarhúzó		1	C15	Motor felső burkolat		1
B09	Hüvely		2	C16	Motor alsó burkolat		1
B10	Rugó 1		4	C17	Bal hátsó burkolat		1
C18	Jobb hátsó burkolat		1	C40	Az alaplap gombjai		1
C19	Csillapító betét		4	D01	Kijelző		1
C20	Csillapító betét		4	D02	Alaplap		1
C21	Csillapító betét		2	D03	Az alaplap gombjai		1
C22	Láb		2	D04	Felső pulzusérzékelő kábel		1

C23	Szállító kerekek		2	D05	pulzusérzékelő alsó kábel		2
C24	Állítható henger		2	D06	Biztonsági kapcsoló felső kábele		1
C25	Habszivacs fogantyúk		2	D07	Biztonsági kapcsoló alsó kábele		1
C26	Biztonsági csat		1	D08	Felső kijelző kábel		1
C27	Biztonsági zár		1	D09	Középső kijelző kábel 1		1
C28	Pulzusérzékelő lemezek felső burkolata		1	D10	Alsó kijelzőkábel		1
C29	Pulzusérzékelő lemezek alsó burkolata		1	D11	Mágnes érzékelő		1
C30	Állítható lábak		2	D12	Mágneses gyűrű		1
C31	Szjicsat		1	D13	Mag		1
C32	Kör alakú kábeldugó		2	D14	Tápkábel		1
C33	Műanyag tömitések		2	D15	Kapcsoló		1
C34	EVA párna	1190*20*2.0	2	D16	Foglalat		1
C35	EVA szőnyeg	80*64*3.0	1	D17	Túlterhelés elleni védelem		1
C36	Bal alsó burkolat		1	D18	AC külön kábel	hossz 200, kék	1
C37	Jobb oldali burkolat		1	D19	AC külön kábel	hossz 200, barna	2
C38	Oldalfalak		2	D20	AC külön kábel	hossz 350, barna	1
C39	Futópad		1	E13	Imbuszcsavar	M8*30	3
D21	AC külön kábel	hossz 350, kék	1	E14	Imbuszcsavar	M8*25	4
D22	Földelő kábel	Sárgás zöld	1	E15	Imbuszcsavar	M8*15,	24
D23	DC motor		1	E16	Phillips csavar	M5*16	2
D24	Futófelület		1	E17	Phillips csavar	M5*12	7
D25	Ferde motor		1	E18	Phillips csavar	M5*8	1
E01	Anya	M8	20	E19	Phillips csavar	ST4.2*30	2
E02	Anya	M10	6	E20	Phillips csavar	ST4.2*25	3
E03	Imbuszcsavar	M10*90,	1	E21	Phillips csavar	ST4.2*20	2
E04	Imbuszcsavar	M10*45	1	E22	Phillips csavar	ST4.2*12	20

E05	Imbuszcsavar	M10*30	2	E23	Phillips csavar	ST4.2*12	17
E06	Imbuszcsavar	M10*30	2	E24	Phillips csavar	ST4.2*15	6
E07	Imbuszcsavar	M8*80	2	E25	Phillips csavar	ST2.9*8	4
E08	Imbuszcsavar	M8*70	2	E26	Phillips csavar	ST2.9*6.0	21
E09	Imbuszcsavar	M8*65	2	E27	Phillips csavar	ST2.5*6	4
E10	Imbuszcsavar	M8*55	1	E28	Nagy alátét	φ10*φ26*2.0	6
E11	Imbuszcsavar	M8*40	2	E29	Lapos alátét	8	8
E12	Csavar	M8*35	6	E33	Imbuszcsavar	M8*45	1
E30	Rugós alátét	8	2	E34	Phillips csavar	ST4.2*15	6
E31	Fogakkal ellátott alátét	10	2				
E32	Fogakkal ellátott alátét	8	27				





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.

