



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU

IN 26635 Összecsukható futópad inSPORTline ZenRun 20



TARTALOM

| | |
|-------------------------------|----|
| BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ..... | 3 |
| TERMÉKLEÍRÁS..... | 4 |
| CSOMAG TARTALMA | 5 |
| SPECIFIKÁCIÓ..... | 5 |
| SZERKEZETIRAJZ | 6 |
| ALAKTRÉSZ LISTA | 7 |
| ÖSSZESZERELÉS | 9 |
| ÖSSZECSUKÁS..... | 9 |
| HASZNÁLAT | 9 |
| VEZÉRLŐPANEL | 10 |
| STANDBY MODE | 10 |
| GOMBOK | 11 |
| PROGRAMOK | 11 |
| HIBA KÓDOK..... | 15 |
| KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS | 16 |
| GYAKORI ELLENŐRZÉSEK | 17 |
| BIZTONSÁGOS EDZÉS | 17 |
| KEZDÉS..... | 18 |
| BEMELEGITŐ GYAKORLATOK | 18 |
| TÁROLÁS | 19 |
| FONTOS MEGJEGYZÉS | 19 |
| A FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA..... | 20 |
| FUTÓSZALAG 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, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

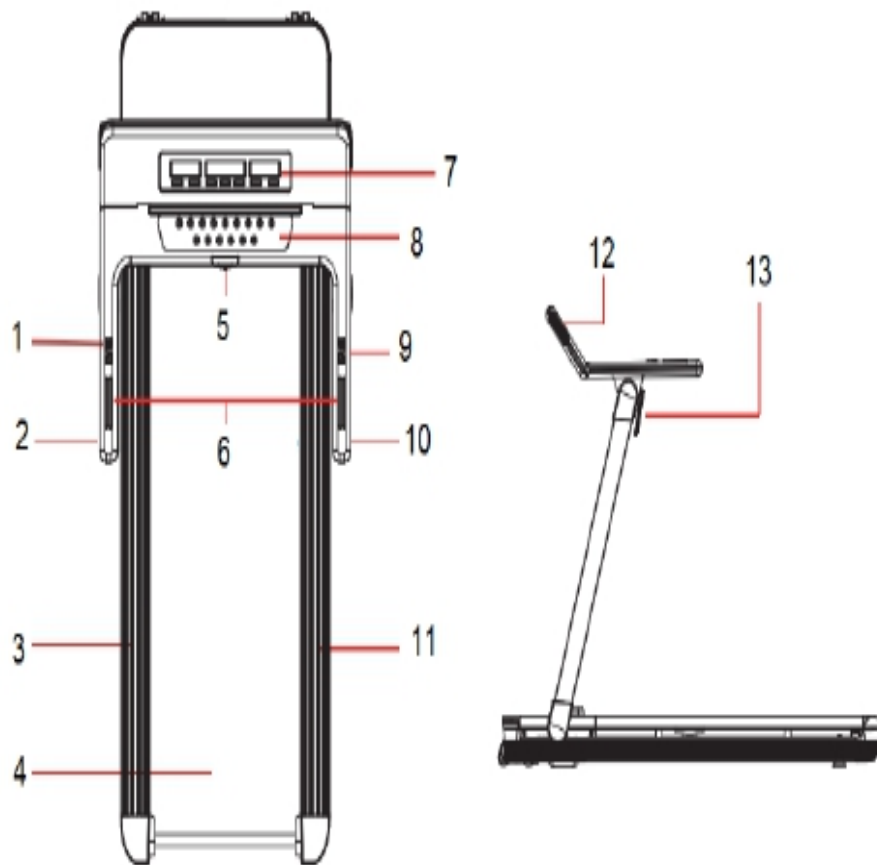
- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés megkezdése előtt mindig csatolja a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Mozgása természetes legyen. Ne nézzen le a lábára. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet 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 futópád közelében. A futópád 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 futópád sérüléseit vagy kopásának jeleit. Ne használjon sérült futópádot.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a futópádon nincs-e kopás vagy sérülés.
- Kérjük, hogy a futópádot sík, száraz és egyenletes felületen használja. Tartson a futópád körül legalább 0,6 m biztonsági távolságot.
- Ne használja nedves helyen. Ne tegye a futópádot vastag szőnyegre.
- Ha a hálózati kábel megsérült, ne használja a készüléket. Vásároljon újat a szakszervízben vagy márkaboltban.
- Óvja a futópádot a nedvességtől és a víztől.
- Helyezze a futópádot úgy, hogy ne takarja el az aljzatot.
- Ne használjon aeroszolos spray-t a futópád környékén.
- Ha a futópád jár, ne távolítsa el a védőburkolatot. Ha karbantartás közben el kell távolítania a védőburkolatot, húzza ki a futópádot az aljzataból.
- Mindig viseljen sportruhát. Ne viseljen laza ruhát, amely elakadhat. Mindig viseljen sportcipőt.
- Ne kapcsolja be a futópádot, ha rajta áll. A futópád elindításakor álljon a gép oldalán.
- Ne eddzen kb 40 percre 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 futópád sebessége hirtelen megnő, vegye ki a biztonsági kulcsot.
- A futópád összeszerelése után csatlakoztassa a futópádot a konnektorhoz. Csak földelt aljzatot használjon.

- Ha nem használja a készüléket, húzza ki a csatlakozóaljzatot és húzza ki a biztonsági kulcsot.
- A futópád 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 futópádot 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.







TERMÉKLEÍRÁS



1. Dőlésszög beállító gomb
2. Markolat
3. Oldalsó fellépő
4. Futópad
5. Biztonsági kulcs
6. Pulzusérzékelő
7. Kijelző

8. Vezérlő gombok
9. Sebesség gombok
10. Markolat
11. Oldalsó fellépő
12. Hangszórók
13. Összecsukható markolatok

C SOMAG TARTALMA

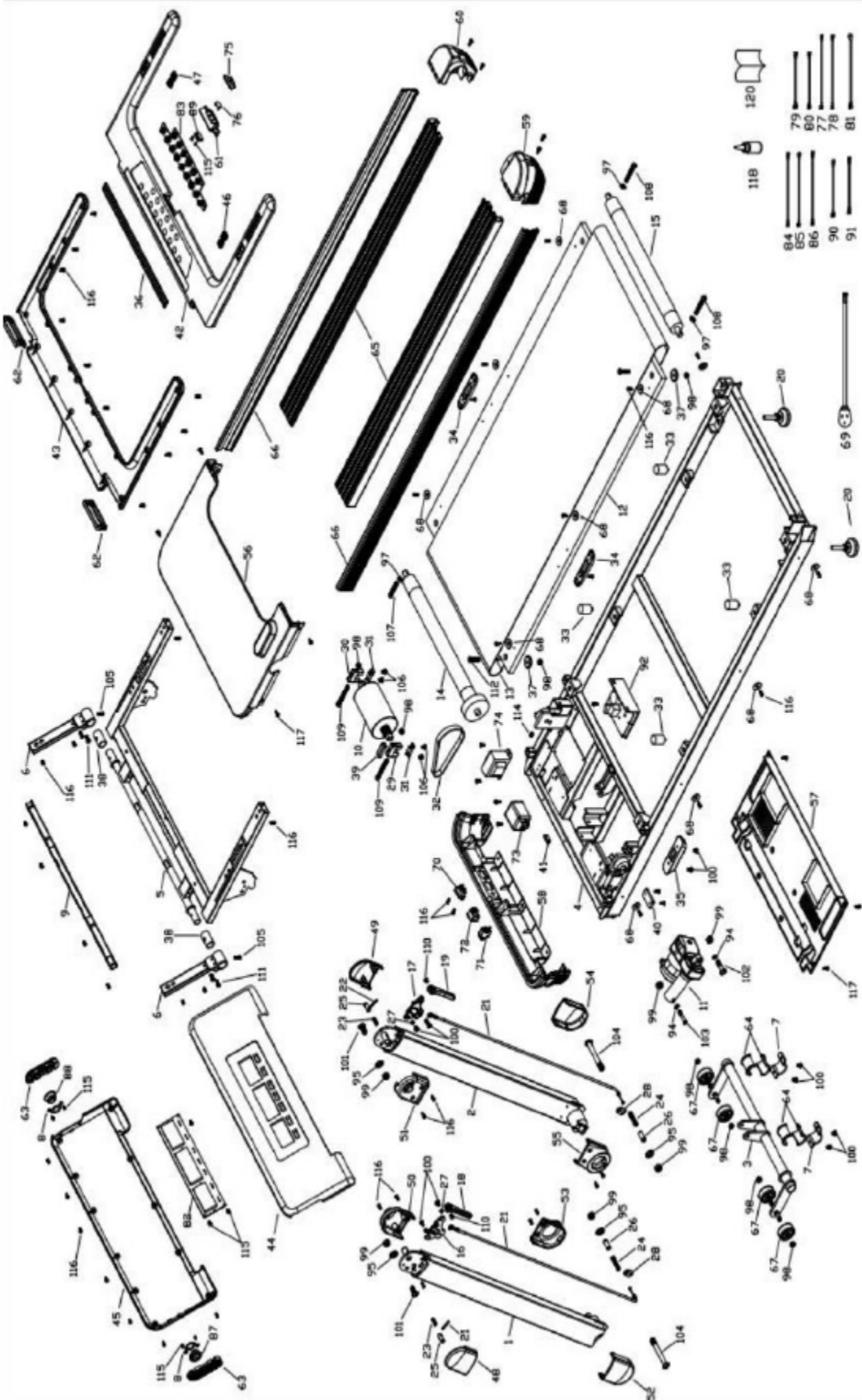
| | |
|-------------------------|---|
| Futópad 1x |  |
| Összeszerelési anyag 1x |  |
| Szilikon olaj 2x |  |
| Tápkábel 1x |  |
| Biztonsági kulcs 1x |  |
| Használati útmutató 1x |  |

SPECIFIKÁCIÓ

| | |
|-----------------------|---------------|
| súly: | 58 kg |
| futófelület: | 46x123 cm |
| összecsukott méretek: | 160x77x18 cm |
| szétnyitott méretek: | 160x77x117 cm |
| motorteljesítmény: | 2,5 hp |
| sebesség: | 1 – 14,8 km/h |
| dőlésszög: | 0 – 18 |
| Max. terhelhetőség: | 120 kg |



SZERKEZETI RAJZ



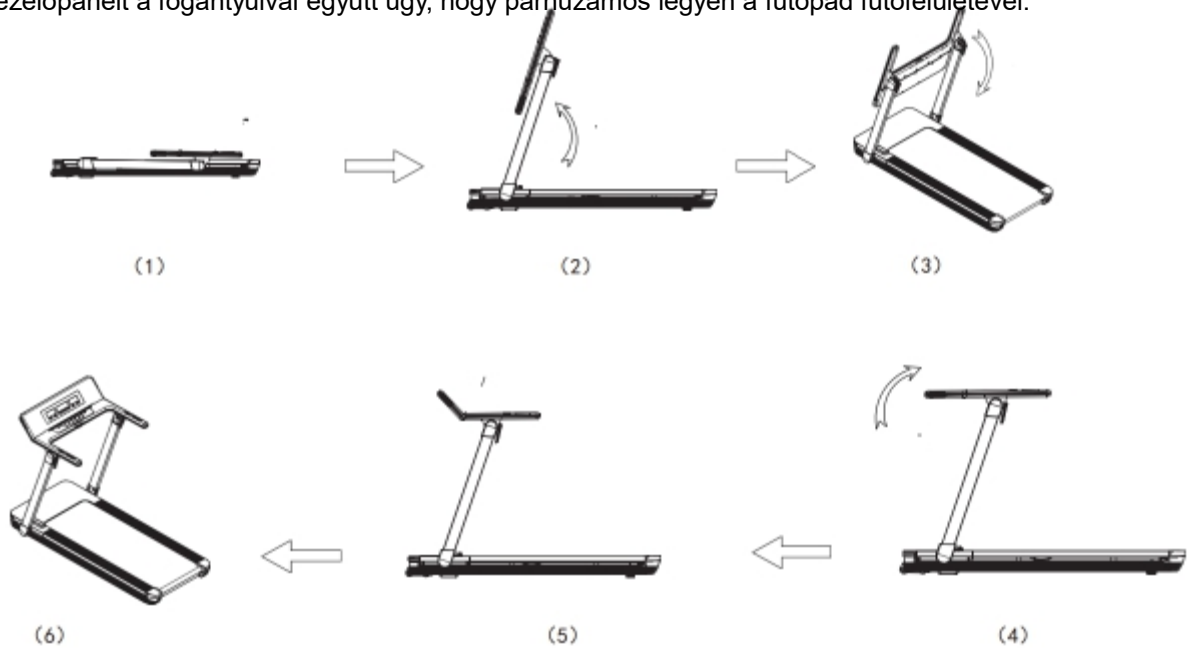
ALKATRÉS Z LISTA

| No. | név | db | No. | név | db |
|-----|--|----|-----|---|----|
| 1 | Bal oldali oszlop | 1 | 37 | Kerek alátét $\varnothing 30 * \varnothing 8,5 * 8,5$ | 4 |
| 2 | Jobb oldali oszlop | 1 | 38 | Gumi sapka | 2 |
| 3 | Dőlésszög keret | 1 | 39 | Gumi betét | 1 |
| 4 | Fő keret | 1 | 40 | Burkolat | 1 |
| 5 | Vezérlőpult keret | 1 | 41 | Burkolat | 1 |
| 6 | Vezérlőpult oldalsó keretek | 2 | 42 | Panel burkolat | 1 |
| 7 | Ferde keretes hüvely | 2 | 43 | Alsó panel burkolat | 1 |
| 8 | Hangszóró kábel | 2 | 44 | Panel burkolat | 1 |
| 9 | Vezérlőpult felső keret | 1 | 45 | Alsó panel burkolat | 1 |
| 10 | Motor | 1 | 46 | Jobb gombok | 1 |
| 11 | Dőlésszög beállító motor | 1 | 47 | Bal gombok | 1 |
| 12 | Futópad deszka | 1 | 48 | Oszlop felső burkolat | 1 |
| 13 | Futópad | 1 | 49 | Oszlop felső burkolat | 1 |
| 14 | Első görgő | 1 | 50 | Oszlop felső burkolat | 1 |
| 15 | Hátsó görgő | 1 | 51 | Oszlop felső burkolat | 1 |
| 16 | Bal fogantyú csatlakozólemez | 1 | 52 | Alsó külső bal oldali oszlopfedél | 1 |
| 17 | Jobb fogantyú csatlakozólemez | 1 | 53 | Jobb alsó, külső oszlopfedél | 1 |
| 18 | Bal lehajtható fogantyú | 1 | 54 | Bal oldali oszlop alsó burkolat | 1 |
| 19 | Jobb oldali összecukható fogantyú | 1 | 55 | Jobb oldali oszlop alsó burkolat | 1 |
| 20 | Szintező lábak | 2 | 56 | Motor burkolat | 1 |
| 21 | Acél kábel | 2 | 57 | Motor alsó burkolata | 1 |
| 22 | M4x30 tű | 2 | 58 | Első motorburkolat | 1 |
| 23 | Nyomórugó $\varnothing 9 \times \varnothing 1,0 \times 20$ | 2 | 59 | Bal hátsó burkolat | 1 |
| 24 | Nyomórugó | 2 | 60 | Jobb hátsó burkolat | 1 |
| 25 | Tengely $\varnothing 10 \times 26$ | 2 | 61 | Biztonsági kulcs fedele | 1 |
| 26 | Tengely $\varnothing 12 \times 30$ | 2 | 62 | Kezelőpanel fedele | 2 |
| 27 | Tengely $\varnothing 8 \times \varnothing 6 \times 5,2$ | 4 | 63 | Hangszóró burkolat | 2 |
| 28 | Kábellemmez | 2 | 64 | Csúszka | 4 |
| 29 | Bal motorrögzítő lemez | 1 | 65 | Oldalsó fellépő | 2 |
| 30 | Jobb motorrögzítő lemez | 1 | 66 | Oldalsó burkolat | 2 |
| 31 | Motor burkolat | 2 | 67 | Kerekek | 4 |
| 32 | Szalag | 1 | 68 | Csat | 14 |
| 33 | Csillapító betétek $\varnothing 24 * H33 * M8 * 10$ | 4 | 69 | Tápkábel | 1 |
| 34 | Csillapító betétek $120 * 24 * 15$ | 2 | 70 | Foglalat | 1 |
| 35 | Négyzet alakú burkolat $126 * 34 * 20$ | 2 | 71 | Túlfeszültség elleni védelem | 1 |
| 36 | Szilikon burkolat $459,5 * 23,5 * 3$ | 1 | 72 | Hálózati kapcsoló | 1 |

| | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|-----|--------------------------|----|
| 73 | Szűrő | 1 | 97 | Alátét Ø8,4x Ø15xT0,8 | 3 |
| 74 | Indukció | 1 | 98 | M8 anya | 10 |
| 75 | Biztonsági kulcs | 1 | 99 | Anya M10 | 4 |
| 76 | Biztonsági kulcstábla | 1 | 100 | M6x10 csavar | 12 |
| 77 | Piros kábel 350 mm | 1 | 101 | M10x25 csavar | 2 |
| 78 | Fekete kábel 350 mm | 1 | 102 | M6x10 csavar | 12 |
| 79 | Piros kábel 150 mm | 2 | 103 | M10x60 csavar | 1 |
| 80 | Fekete kábel 150 mm | 1 | 104 | M10x100 csavar | 2 |
| 81 | Sárga-zöld kábel 300 mm | 1 | 105 | M5x16 csavar | 2 |
| 82 | Alaplap | 1 | 106 | M6x20 csavar | 4 |
| 83 | Vezérlőpult gombjai | 1 | 107 | M8x45 csavar | 1 |
| 84 | Ferdekábel 3 tűs, 700 mm | 1 | 108 | M8x60 csavar | 2 |
| 85 | Sebességkábel 3 tűs, 700 mm | 1 | 109 | M8x70 csavar | 2 |
| 86 | Billenőkábel 3 tűs, 700 mm | 2 | 110 | M6x16 csavar | 2 |
| 87 | Hangszóró kábel 4W3Ü | 1 | 111 | M6x25 csavar | 4 |
| 88 | Audio jelkábel 4W3Ü | 1 | 112 | M8x35 csavar | 1 |
| 89 | Biztonsági kulcs kábel 150 mm | 1 | 113 | Phillips csavar M4x10 | 1 |
| 90 | 5 tűs kommunikációs kábel 650mm | 1 | 114 | M5x12 csavar | 2 |
| 91 | 5 tűs kommunikációs kábel 1500 mm | 1 | 115 | Phillips csavar ST3.0x8 | 35 |
| 92 | Vezérlő | 1 | 116 | Phillips csavar ST4,2x16 | 77 |
| 93 | Alátét Ø8,2xØ16xT1,0 | 2 | 117 | ST4.2x16 önmetsző csavar | 26 |
| 94 | Alátét Ø10,2xØ20xT1,5 | 2 | 118 | Szilikon olaj | 2 |
| 95 | Alátét Ø10,7xØ16,6xT2,5 | 4 | 119 | Összeszerelési anyag | 1 |
| 96 | Alátét Ø4,2xØ8xT0,5 | 1 | 120 | Kézikönyv | 1 |

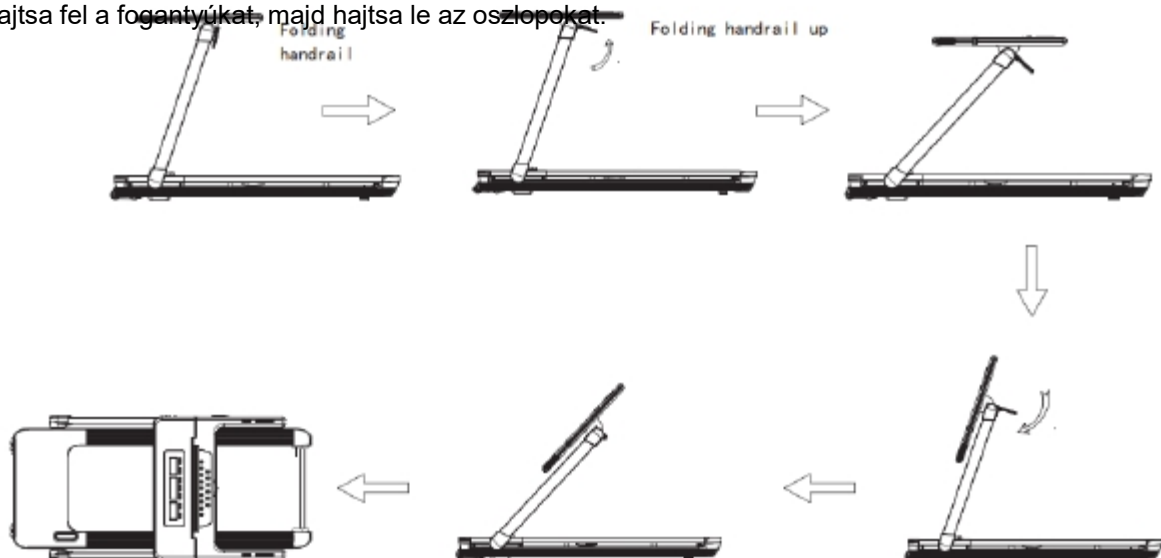
ÖSSZESZERELÉS

Nyissa szét a futópadot az ábra szerint. Emelje fel az oszlopokat függőleges helyzetbe. Hajtsa ki a kezelőpanelt a fogantyúival együtt úgy, hogy párhuzamos legyen a futópad futófelületével.



ÖSSZECSUKÁS

Hajtsa fel a fogantyúkat, majd hajtsa le az oszlopokat.

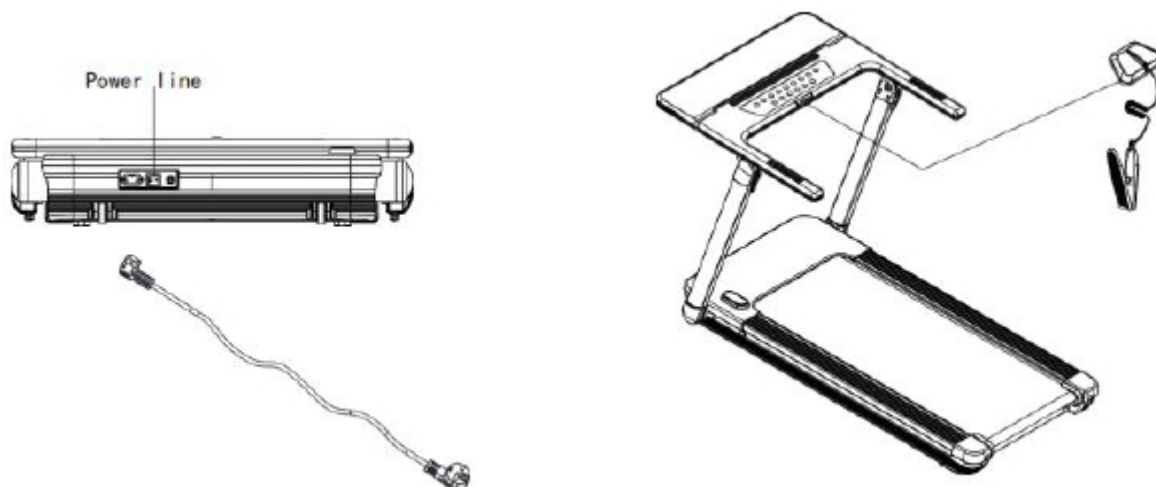


HASZNÁLAT

Csatlakoztassa a tápkábelt a tápegységhez.

Kapcsolja be a kapcsolót, hangjelzés hallható. Minden adat megjelenik. Álljon az oldalsó panelekre, dugja be a biztonsági kulcsot, és rögzítse a kulcsot a ruházatához. Nyomja meg a START gombot, és elindul a 3 másodperces visszaszámlálás. A sebesség a bal fogantyú +/- gombjaival, a dőlésszög a jobb fogantyún

található +/- gombokkal állítható.



VEZÉRLŐPANEL



Indításkor a futópád készenléti üzemmódba kapcsol. Nyomja meg a START gombot a gyors edzés mód elindításához.

STANDBY MODE/KÉSZENLÉTI MÓD

- Amikor a vezérlőpanel készenléti módban van, minden kijelző világít, és értékeik a következők:
- Sebesség (sebesség) / impulzus (impulzus): 0,0
- dőlésszög / kalória: 0
- Idő / távolság / lépések száma: 0:00
- Ha a visszaszámláló program fut és a visszaszámlálás eléri a 0-t, akkor a konzol elindul készenléti módba 5 másodperc múlva.
- Ha a program szünetel, a STOP megnyomásával a konzol készenléti módba kerül.
- Ha a program szünetel, 5 perc inaktivitás után készenléti üzemmódba kapcsol.

Alvó mód

Ha a futópado 10 percig nem használják, alvó üzemmódba kapcsol. Ha bármelyik gombot megnyomja, a számítógép felébred.

Bluetooth zenelejátszás

Az okoseszköz és a futópad párosítása után zenét játszhat le a futópad hangszóróján keresztül.

A zenét csak az okoseszközén keresztül vezérelheti.

Pulzusérzékelés

Fogja meg az érzékelőket a fogantyúkon. 50-200 ütés/perc tartomány jelenik meg.

GOMBOK

PROGRAM

Készenléti módban nyomja meg a gombot a "P" / "U" / "F" program kiválasztásához (előre beállított program / felhasználói program / testzsír teszt). A program típusa a dőlésszög / kalória kijelzőn látható. Nyomja meg a STOP gombot a konzol készenléti állapotba helyezéséhez.

MODE/MÓD

Készenléti módban nyomja meg a gombot a visszaszámlálás kiválasztásához: idő / távolság / kalória.

A gomb megnyomásával az adott kijelző megjelenített adatait is zároljuk. Nyomja meg újra, hogy az adatok 5 másodperces cikluson belül újra megjelenjenek.

START / STOP

A START gomb megnyomása elindít egy 3 másodperces visszaszámlálást. Ezután minden adat hozzáadódik.

Ha nem fut program, nyomja meg a START gombot a megerősítéshez és a kiválasztott program elindításához.

Ha a program fut, nyomja meg a STOP gombot a program szüneteltetéséhez. Minden adat megjelenik, kivéve sebesség és dőlésszög. Ha a program szünetel, az ismételt megnyomásával az összes érték és a konzol visszaáll készenléti módba.

Ha a program szünetel, nyomja meg a START gombot a szüneteltetett program elindításához. Ha a program 5 percre szünetel, készenléti üzemmódba kapcsol.

DŐLÉSSZÖG 4% / 8% / 12%

Gyors dőlésszögválasztó gombok.

SEBESSÉG 4 km/h / 8 km/h / 12 km/h

Gyors sebességválasztó gombok.

BIZTONSÁGI KULCS

Ha a futópad vészleállítására van szükség, vegye ki a biztonsági kulcsot a kezelőpanelről. Hangjelzés megszólal, és az idő/távolság/lépések kijelzőjén a „SAF” felirat látható.

Ha a biztonsági kulcs nincs bedugva, a futópad nem indítható el.

A program elindításához be kell dugni a biztonsági kulcsot.

PROGRAMOK

QUICK START/GYORS INDÍTÁS

Készenléti módban nyomja meg a START gombot, és elindul a 3 másodperces visszaszámlálás. Minden adat hozzáadásra kerül. A futópad a legalacsonyabb 1 km/h sebességgel indul.

Működés közben a megfelelő gombokkal módosíthatja a sebességet és a dőlésszöget.

Az adatok az adott kijelzőkön 5 másodpercenként ciklusban jelennek meg.

A megjelenített adatok tartománya:

Dőlésszög: 0-15

Kalória: 0-999

Idő: 0:00 - 99:59

Távolság: 0,00 – 99,99

Lépések száma: 0 – 9999

Sebesség: 1,0 – 14,8 km/h

Pulzusszám: 50-200 ütés percenként

Nyomja meg a STOP gombot a program szüneteltetéséhez; az adatok egy ciklusban 5 másodpercenként jelennek meg. A sebesség és a dőlésszög kijelzése 0 lesz.

A szüneteltetett program alatti STOP megnyomása minden adatot alaphelyzetbe állít, és készenléti üzemmódba kapcsolja a konzolt.

Nyomja meg a START gombot a szüneteltetett program elindításához; az adatok számítása folytatódik.

Ha a program 5 percnél hosszabb ideig szünetel, a konzol készenléti módba kapcsol.

VISSZASZÁMLÁLÓ PROGRAM

A három visszaszámláló program közül választhat.

Idő visszaszámlálás

A MODE gombbal válassza ki a visszaszámlálást, az időkijelzőn villogni fog a „15:00”. A lejtős +/-, sebesség +/- gombokkal állítsa be a visszaszámlálást 5:00 és 99:00 között. Az értéket 1-gyel módosítjuk perc. Nyomja meg a START gombot a visszaszámlálás elindításához; a többi érték hozzáadódik.

Távolság visszaszámlálás

A MODE gombbal válassza ki a távolság visszaszámlálását, a távolság kijelzőn az „1.00” felirat villog. A dőlésszög +/-, sebesség +/- gombokkal állítsa be a visszaszámlálást 0,50 és 99,90 között. Az érték 0,1 km-rel van módosítva. Nyomja meg a START gombot a távolság visszaszámlálásához; a többi érték hozzáadódik.

Kalória visszaszámlálás

A MODE gombbal válassza ki a kalória visszaszámlálást, a kalória kijelzőn az „50” felirat villog. A dőlésszög +/-, sebesség +/- gombokkal állítsa be a visszaszámlálást 1 és 999 között. Az értéket 1-gyel állíthatja be.

Nyomja meg a START gombot a kalóriaszámlálás elindításához; a többi érték hozzáadódik.

A sebességet és a dőlést a megfelelő gombokkal állíthatja be.

Egyszerre csak egy visszaszámláló program állítható be. A visszaszámlálás beállítása után indítsa el a programot a START gomb megnyomásával. 3 másodperces visszaszámlálás indul, és hangjelzés hallható. Nyomja meg a STOP gombot a program szüneteltetéséhez; az adatok egy ciklusban 5 másodpercenként jelennek meg. A sebesség és a dőlésszög értéke 0 lesz.

A szüneteltetett program alatti STOP megnyomása minden adatot alaphelyzetbe állít, és készenléti üzemmódba kapcsolja a konzolt.

Nyomja meg a START gombot a szüneteltetett program elindításához; az adatok számítása folytatódik.

Ha a program 5 percnél hosszabb ideig szünetel, a konzol készenléti módba kapcsol.

Ha a beállított érték eléri a 0-t, hangjelzés hallható, és a konzol 5 másodperc múlva készenléti üzemmódba kapcsol.

ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK

15 előre beállított program közül választhat. A "PROG" gombbal válassza ki a programot. A kiválasztott program megjelenik a „P” lejtés/kalóriakijelzőn. Nyomja meg a „MODE” gombot a megerősítéshez. A „P1” megjelenik a dőlésszög/kalória kijelzőn. A P1 - P15 programokat a dőlésszög +/-, sebesség +/- változtatására szolgáló gombokkal választhatja ki. Válassza ki a programot, és erősítse meg a "MODE" megnyomásával.

A "15:00" időkijelző villogni kezd, az érték a +/- sebességváltó gombokkal állítható be az 5:00 - 99:00 tartományban. Erősítse meg a START gombbal, vagy térjen vissza az előző beállításhoz a STOP megnyomásával.

A beállítás után egy 3 másodperces visszaszámlálás kezdődik.

Az előre beállított programok 10 szegmensre vannak osztva, az egyes szakaszok ideje a beállított idő/10. A következő szegmensre való átállást hangjelzés kíséri.

Edzés közben változtatható a sebességet és a dőlésszöget.

A megjelenített adatok tartománya:

Dőlésszög: 0-15

Kalória: 0-999

Idő: 0:00 - 99:59

Távolság: 0,00 – 99,99

Lépések száma: 0 – 9999

Sebesség: 1,0 – 14,8 km/h

Pulzusszám: 50-200 ütés percenként

Nyomja meg a STOP gombot a program szüneteltetéséhez; az adatok egy ciklusban 5 másodpercenként jelennek meg. A sebesség és a dőlésszög kijelzése 0 lesz.

A szüneteltetett program alatti STOP megnyomása minden adatot alaphelyzetbe állít, és készenléti üzemmódba kapcsolja a konzolt.

Nyomja meg a START gombot a szüneteltetett program elindításához; az adatok számítása folytatódik.

Ha a program 5 percnél hosszabb ideig szünetel, a konzol készenléti módba kapcsol.

| | | Set time / 10 | | | | | | | | | |
|----|---------|---------------|-----|-----|------|-----|------|-----|------|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| P1 | speed | 2.8 | 2.8 | 4.9 | 4.9 | 6.8 | 6.8 | 4.9 | 4.9 | 2.8 | 2.8 |
| | incline | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| P2 | speed | 9.9 | 2.8 | 4.9 | 6.8 | 2.8 | 6.8 | 4.9 | 6.8 | 4.9 | 2.8 |
| | incline | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 |
| P3 | speed | 2.8 | 2.8 | 4.9 | 6.8 | 6.8 | 8.9 | 6.8 | 4.9 | 4.9 | 0.9 |
| | incline | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| P4 | speed | 2.8 | 4.9 | 2.8 | 6.8 | 0.9 | 4.9 | 6.8 | 4.9 | 2.8 | 0.9 |
| | incline | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 0 |
| P5 | speed | 4.9 | 5.9 | 6.9 | 6.8 | 8.9 | 10.8 | 8.9 | 6.8 | 6.8 | 4.9 |
| | incline | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 |
| P6 | speed | 2.8 | 4.9 | 8.9 | 10.8 | 6.8 | 12.0 | 8.9 | 10.8 | 4.9 | 2.8 |
| | incline | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 2 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|---------|-----|-----|-----|------|------|-----|------|------|-----|-----|
| P7 | speed | 2.8 | 6.8 | 8.9 | 10.8 | 8.9 | 8.9 | 8.9 | 6.8 | 4.9 | 4.9 |
| | incline | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 6 | 6 | 8 | 3 |
| P8 | speed | 4.9 | 4.9 | 8.9 | 8.9 | 10.8 | 4.9 | 10.8 | 10.8 | 4.9 | 2.8 |
| | incline | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 10 | 3 |
| P9 | speed | 1.9 | 4.9 | 4.9 | 8.0 | 8.0 | 4.0 | 5.9 | 2.8 | 2.8 | 1.9 |
| | incline | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 4 | 4 | 8 | 2 |
| P10 | speed | 1.9 | 2.8 | 4.0 | 5.9 | 6.8 | 4.9 | 4.9 | 5.9 | 6.8 | 2.8 |
| | incline | 5 | 6 | 6 | 6 | 7 | 5 | 8 | 8 | 5 | 3 |
| P11 | speed | 2.8 | 4.0 | 4.9 | 8.9 | 4.9 | 8.9 | 4.9 | 4.9 | 5.9 | 2.8 |
| | incline | 3 | 6 | 5 | 3 | 5 | 3 | 5 | 5 | 4 | 2 |
| P12 | speed | 0.9 | 1.9 | 2.8 | 9.9 | 6.8 | 6.8 | 9.9 | 4.9 | 4.0 | 2.8 |
| | incline | 2 | 5 | 5 | 3 | 5 | 5 | 3 | 3 | 6 | 2 |
| P13 | speed | 0.9 | 0.9 | 2.8 | 4.9 | 4.9 | 4.9 | 8.9 | 2.8 | 0.9 | 0.9 |
| | incline | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 3 | 3 | 7 | 8 | 0 |
| P14 | speed | 2.8 | 4.0 | 6.8 | 2.8 | 4.0 | 5.9 | 2.8 | 4.0 | 4.9 | 2.8 |
| | incline | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 3 | 3 | 1 | 0 |
| P15 | speed | 1.9 | 2.8 | 4.9 | 4.9 | 6.8 | 6.8 | 6.8 | 5.9 | 4.0 | 2.8 |
| | incline | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 1 | 0 |

FELHASZNÁLÓI PROGRAM

Három U1, U2, U3 felhasználói program közül választhat. A "PROG" gombbal válassza ki az "U" felhasználói programot, a kiválasztott program megjelenik a lejtő/kalória kijelzőn. Nyomja meg a MODE gombot, válassza ki a programot

U1 – U3 a dőlésszög/kalória kijelzőn. Erősítse meg a kiválasztott programot a MODE gomb megnyomásával.

Állítsa be az edzésidőt 5:00 - 99:00 tartományba, a beállítás mindig 1 perc. Az idő beállítása után nyomja meg a MODE gombot a sebesség és a dőlésszög beállításához, vagy a STOP gombot az előző beállításhoz való visszatéréshez. Állítsa be az első szegmens sebességét. Az idő/távolság/lépések kijelzőjén „1” látható. A sebesség megjelenik a sebesség/impulzus kijelzőn. Állítsa be a sebességet a +/- sebesség gombokkal, majd nyomja meg a "MODE" gombot a megerősítéshez. Így állíthatja be mind a 10 szegmens sebességét. Az összes szegmens sebességének beállítása után a lejtésbeállításokhoz lép. Az idő/távolság/lépések kijelzőjén „1” látható. A dőlésszög a dőlésszög/kalória kijelzőn jelenik meg. Állítsa be a lejtőt a lejtős +/- gombokkal, majd erősítse meg a "MODE" megnyomásával. Így állíthatja be mind a 10 szegmens lejtését. Az összes szegmens beállítása után nyomja meg a START gombot. A program a kiválasztott profil alá kerül

mentésre.

A beállítás után egy 3 másodperces visszaszámlálás kezdődik.

Az előre beállított programok 10 szegmensre vannak osztva, az egyes szakaszok ideje a beállított idő/10. A következő szegmensre való átállást hangjelzés kíséri.

Edzés közben változtathat sebességet és dőlésszöget.

A megjelenített adatok tartománya:

Lejtése: 0-15

Kalória: 0-999

Idő: 0:00 - 99:59

Távolság: 0,00 – 99,99

Lépések száma: 0 – 9999

Sebesség: 1,0 – 14,8 km/h

Pulzusszám: 50-200 ütés percenként

Nyomja meg a STOP gombot a program szüneteltetéséhez; az adatok 5 másodpercenként ciklusban jelennek meg. A sebesség és a dőlésszög kijelzése 0 lesz.

A szüneteltetett program alatti STOP megnyomása minden adatot alaphelyzetbe állít, és készenléti üzemmódba kapcsolja a konzolt.

Nyomja meg a START gombot a szüneteltetett program elindításához; az adatok számítása folytatódik.

Ha a program 5 percnél hosszabb ideig szünetel, a konzol készenléti módba kapcsol.

BODY FAT TEST (Testzsír teszt)

Készenléti módban a "MODE" gombbal válassza ki az "F" programot, amely a lejtős/kalóriakijelzőn jelenik meg.

A következő értékeket kell beállítani, az értékeket a dőlésszög +/-, sebesség +/- gombokkal lehet beállítani, és a "MODE" megnyomásával megerősíteni:

F1 – nem (01 férfi, 02 nő), eredeti érték 01

F2 – életkor (10 – 99 év), eredeti érték 25

F3 – magasság (100 – 220 cm), eredeti érték 170

F4 – súly (20 – 150 kg), eredeti érték 70

A dőlésszög/kalória kijelző mindig F1-F4 értékeket mutat, az idő/távolság/lépések kijelző ezután az adatértéket mutatja, mindig villog.

Az összes érték beállítása után nyomja meg a MODE gombot, az előző lépéshez való visszatéréshez nyomja meg a STOP gombot.

25 másodperces visszaszámlálás indul, amely alatt meg kell ragadnia a fogantyúkon lévő érzékelőket. Hangjelzést fog hallani, majd az eredményt.

Az értékek tájékoztató jellegűek, nem gyógyászati célokat szolgálnak.

| | |
|------------|----------------|
| ≤19 | Alultápláltság |
| =(20---25) | Normál |
| =(26---29) | Túlsúly |
| ≥30 | Elhízottság |

HIBAKÓDOK

| | | |
|-----|-------------|--|
| E00 | Hiba nélkül | |
| E01 | Túlterhelés | <ol style="list-style-type: none">1. Nagy áramerősség2. Motor túlterhelés, a meghajtó egy része beragadhat. Kenje meg a motort.3. Ellenőrizze a motor állapotát.4. Cserélje ki a vezérlőt |

| | | |
|-----|----------------------------------|---|
| E02 | Érzékelő | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a motor csatlakozásait 2. Cserélje ki a motort 3. Cserélje ki a vezérlőt |
| E03 | Aktuális hiba | <ol style="list-style-type: none"> 1. Nagy áramerősség 2. Ellenőrizze a tápkábel csatlakozását 3. Cserélje ki a vezérlőt |
| E04 | Rossz fázis | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a motor csatlakozásait 2. Cserélje ki a motort 3. Cserélje ki a vezérlőt |
| E05 | Kisfeszültségű | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a csatlakozási áramot 2. Ellenőrizze a tápkábel megfelelő csatlakozását |
| E06 | Túlfeszültség | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a feszültséget |
| E08 | Aktuális hiba | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a tápkábel megfelelő csatlakozását 2. Cserélje ki a vezérlőt |
| E3 | dőléshiba | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a billenőmotor csatlakozásait 2. A billenőmotor bekapcsolása után indítsa újra |
| E21 | Adathiba | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cserélje ki a vezérlőt |
| E22 | Kommunikációs hiba | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kapcsolatot a vezérlőpanel és a vezérlő 2. Ellenőrizze a meghajtó állapotát 3. Ellenőrizze a vezérlőpult állapotát 4. Kapcsolja ki és be |
| E30 | Rossz motorkalibráció | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cserélje ki a vezérlőt |
| E31 | Túlmelegedés | <ol style="list-style-type: none"> 1. Hagyjuk kihűlni |
| E32 | Fordított motor működése | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a szíj csatlakozását |
| E33 | Motorparaméter hiba | <ol style="list-style-type: none"> 1. Állítsa be megfelelően a motor paramétereit |
| SAF | A biztonsági kulcs nincs bedugva | <ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a biztonsági kulcs csatlakozását 2. Ellenőrizze a hardverkulcs csatlakozási állapotát 3. Ellenőrizze, hogy a kulcs és az érzékelő nem sérült-e 4. Ellenőrizze a vezérlőpult állapotát |
| E50 | Egyéb hibák | <ol style="list-style-type: none"> 1. Cserélje ki a vezérlőt |

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

TÁROLÁS

Tárolja a futópadozt 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 futópadozt 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 feszességét.

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 választani.

KEZDÉS

ELŐKÉSZÜLET

Ha Ön 45 évesnél idősebb, vagy egészségügyi problémája van, és még soha nem edzett a futópádon, 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. Emlékezzen 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 nehézséget 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.

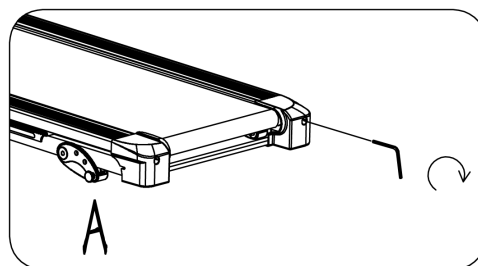
FONTOS MEGJEGYZÉS

- 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 kifejtetni. 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 orvosiilag nem kötelező érvényű. A felhalmozott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

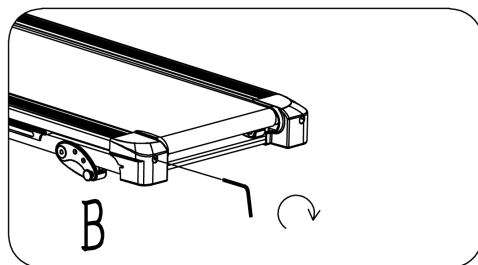
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

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

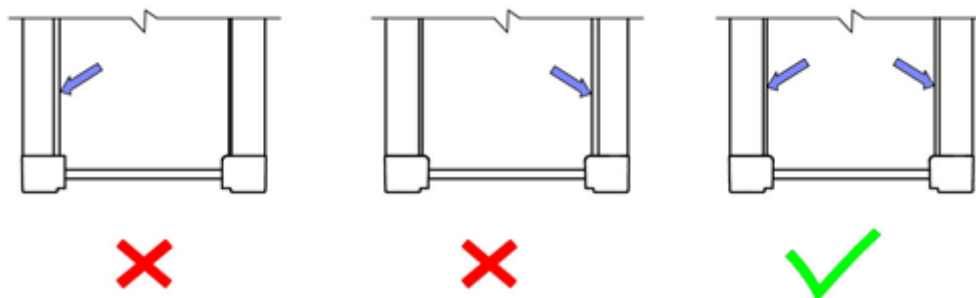
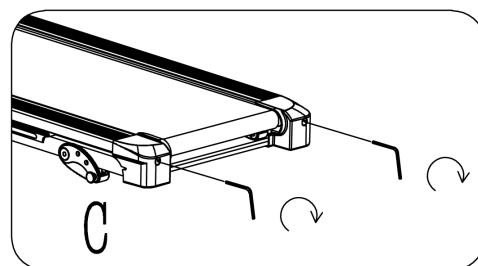
Ha a futószalag (20) jobbra húz, fordítsa el a jobb oldalon lévő beállítócsavart $\frac{1}{4}$ -del az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal beállító csavart $\frac{1}{4}$ -del az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozog, ismétlje meg ezt a lépést, amíg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

A futópad kenése:

Emelje fel az öv egyik oldalát, vigyen fel kenőanyagot, majd kenje meg a teljes felületet ronggyal. 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.



KÖRNYEZETVÉDELLEM

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.

