



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 26637 Futópad inSPORTline ZenRun 50



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
TERMÉK LEÍRÁS.....	4
SZERKEZETI RAJZ	5
ALKATRÉSZ LISTA.....	6
SPECIFIKÁCIÓ	8
ÖSSZESZERELÉS.....	8
VEZÉRLŐPANEL	12
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS.....	15
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	16
KEZDÉS	16
BEMELEGÍTŐ FÁZIS	17
TÁROLÁS.....	18
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	18
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA	18
FUTÓPAD KENÉSE	19
KÖRNYEZETVÉDELEM	20

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

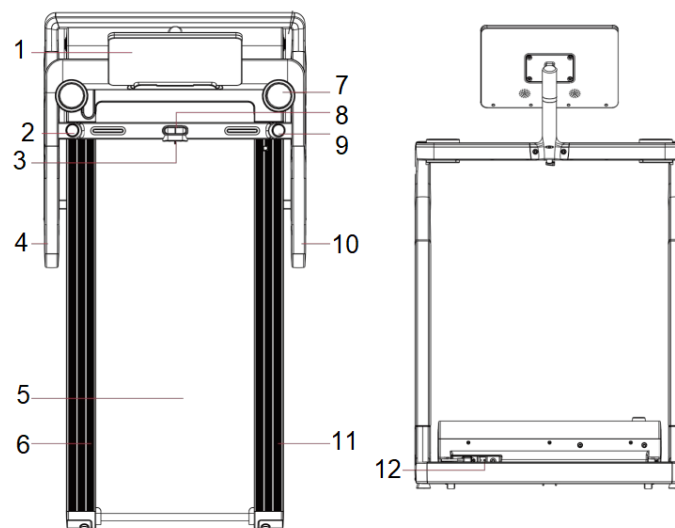
- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés megkezdése előtt mindig csatolja a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Mozgása természetes legyen. Ne nézzen le a lábára. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet 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: 150 kg**
- **Kategória: HC otthoni használatra**

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

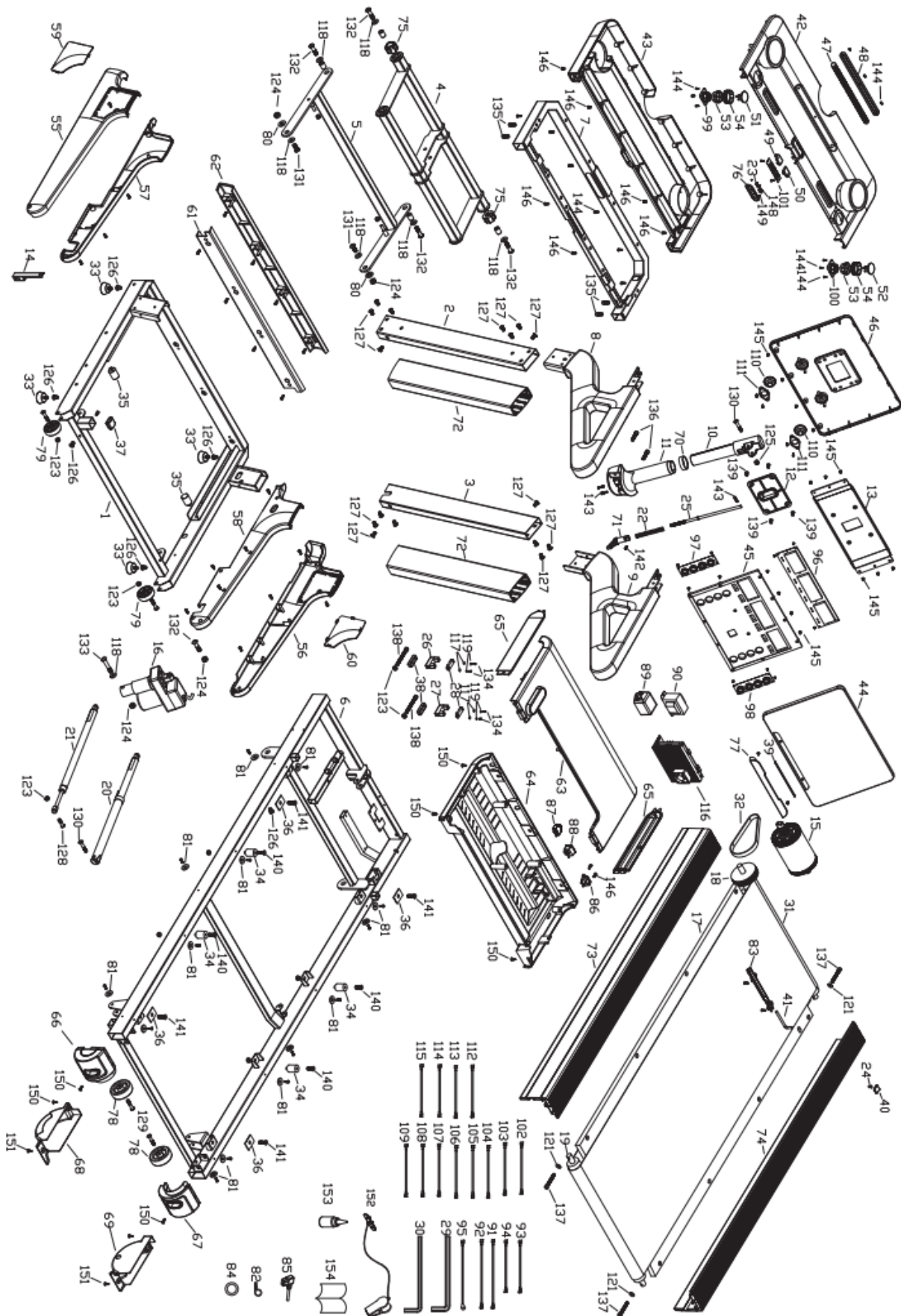
FIGYELEM! A pulzusmérő nem orvosi pontosságú. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha hányingere van, szédül, azonnal hagyja abba az edzést és keresse fel orvosát.

TERMÉK LEÍRÁS



1. Kijelző	7. Palacktartó
2. Lejtésszög beállítása	8. Kapcsoló
3. Biztonsági kulcs	9. Sebességállítás
4. Fogantyúk	10. Fogantyúk
5. Futópad	11. Csúszásmentes futófelületek
6. Csúszásmentes futófelületek	12. Főkapcsoló

SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZ LISTA

No.	Név	db	No.	Név	db
1	Alap	1	37	Alátét 30*30*20	1
2	Bal oszlop	1	38	Motor alátét 42,7*15*10	2
3	Jobb oszlop	1	39	Számítógép alátét 239*10*2	1
4	Dőlésszög váz	1	40	Olajtartály	1
5	Dőlésszög váz lemez	1	41	Szilikon henger Ø9*180	1
6	Fő keret	1	42	Kijelző felső burkolata	1
7	Számítógép tartó	1	43	Számítógép alsó burkolata	1
8	Bal fogantyú	1	44	Számítógép felső burkolata	1
9	Jobb fogantyú	1	45	LED panel	1
10	Számítógéptartó - belső	1	46	Alsó panel burkolat	1
11	Számítógép tartó - külső	1	47	Kezelőpanel fedele	1
12	Számítógép szerelőlap	1	48	Dekoratív számítógép burkolat	1
13	Számítógép lemez	1	49	Start gomb	1
14	Biztonsági szállítás	1	50	STOP gomb	1
15	Brushless motor	1	51	Dőlésszög gomb fedele	1
16	Dőlésszög motor	1	52	Sebesség gomb fedele	1
17	Futófelület	1	53	Forgógombok belső gyűrűje	2
18	Első henger	1	54	Forgógombok külső gyűrűje	2
19	Hátsó henger	1	55	Bal külső alapburkolat	1
20	Dugattyú	1	56	Jobb külső alapburkolat	1
21	Dugattyú	1	57	Bal belső alapburkolat	1
22	Rugó Ø13* Ø1,5*100	1	58	Jobb belső alapburkolat	1
23	Biztonsági érzékelő érintkezők	1	59	Kis bal oldali burkolat	1
24	Henger	1	60	Kis külső alapburkolat	1
25	Állítható gomb Ø8*260	1	61	Belső első alapburkolat	1
26	Bal motortartó	1	62	Külső első alapburkolat	1
27	Jobb motortartó	1	63	Motor burkolat	1
28	Motor burkolat	2	64	Motor alsó burkolata	1
29	Imbuszkulcs 6 mm	1	65	Motor oldali burkolat	2
30	Imbuszkulcs 5 mm	1	66	Bal hátsó sarok burkolat	1
31	Futópad	1	67	Jobb hátsó sarok burkolat	1
32	Szalag	1	68	Bal hátsó keretburkolat	1
33	Állítható lábak	4	69	Jobb hátsó keret burkolat	1
34	Csillapító alátét Ø24*33*M8	4	70	Számítógép dekoratív gyűrű	1
35	Csillapító alátét Ø24*33*M8	4	71	Állítható kézi beállítócsavar	1
36	Alátét 42*30*T3,0*Ø10	4	72	PVC oszlop	2

73	Bal oldali fellépő	1	111	Hangszóró	2
74	Jobb oldali fellépő	1	112	Kommunikációs alaplap	1
75	Nylon csúszka	1	113	Felső kommunikációs kábel	1
76	Biztonsági kulcs rögzítő fedél	1	114	Köztes kommunikációs kábel	1
77	Tablettatartó	1	115	Alsó kommunikációs kábel	1
78	Szállító kerekek	2	116	Alsó kezelőpanel	1
79	Szállító kerekek	2	117	Lapos alátét Ø6,2*13*T1,2	4
80	Műanyag cső	2	118	Alátét Ø10,2*Ø20*ØT1,5	8
81	Alátét Ø25* Ø4,2*4,5	14	119	Rugós alátét Ø6,2*Ø10*T2,0	2
82	Hüvely	1	120	Alátét Ø4,2*Ø11*ØT0,5	1
83	Olajtartály kupakja	1	121	Távtartó alátét Ø8,4* Ø15* ØT0,5	3
84	Mágneses gyűrű	1	122	Csavar M4x10	1
85	Tápkábel	1	123	M8 anya	11
86	Tápcsatlakozó	1	124	Anya M10	4
87	Túlfeszültség elleni védelem	1	125	M8 sapka	1
88	Kapcsoló	1	126	M8 sapka	6
89	Szűrő	1	127	Csavar M8*16	17
90	Induktor	1	128	Csavar M8*30	2
91	AC csatlakozókábel, piros, kábelhossz 350 mm	1	129	Csavar M8*40	4
92	Fekete tápkábel 350 mm	1	130	Csavar M8*45	2
93	AC csatlakozókábel, piros, kábelhossz 150 mm	2	131	Csavar M10*25	2
94	Fekete tápkábel 150 mm	1	132	Csavar M10*40	5
95	Földelő kábel, sárga zöld	1	133	Csavar M10*60	1
96	LED kijelző	1	134	Csavar M6*15	4
97	Gyors dőlésszögválasztó gombok	1	135	Csavar M8*15	4
98	Gyors sebességválasztó gombok	1	136	Csavar M8*40	2
99	Dőlésszög beállító gombtalp	1	137	Csavar M8*60	3
100	Sebesség beállító gomb talpa	1	138	Csavar M8*70	2
101	Bekapcsoló gomb	1	139	Csavar M6*15	4
102	Dőlésszög gomb kábelek	1	140	Csavar M8*25	4
103	Sebesség gomb csatlakozás	1	141	Csavar M8*30	4
104	A sebesség gomb csatlakoztatása a vezérlőkártyához	1	142	Csavar M4*10	1
105	Sebesség gomb csatlakozás	1	143	Csavar M4*20	3
106	Kapcsoló csatlakoztatása - be	1	144	Keresztcsavar ST3.0*8	31
107	Kapcsoló csatlakoztatása - ki	1	145	Keresztcsavar ST4.2*9.5	21
108	Pulzusszám-szabályozó tábla	1	146	Keresztcsavar ST4.2*16	65

109	Pulzusszám kábel	1	147	Keresztcsavar ST4.0*10	2
110	Hangszóró	2	148	Keresztcsavar ST2.3*4	4
149	Phillips csavar 2,5*6	2	152	Biztonsági kulcs	1
150	Keresztcsavar ST 4,2*16	33	153	Olaj	2
151	Keresztcsavar ST4.2*25	3	154	Kézikönyv	1

SPECIFIKÁCIÓ

Súly	90 kg
Futófelület	135*52 cm
Szétnyitott méret	169,5*86*148,5 cm
Motor teljesítmény	Brushless 4,5 hp
Sebesség	1,0 – 18,8 km/h
Maximális terhelhetőség	150 kg
Dőlésszög	0 – 15

ÖSSZESZERELÉS

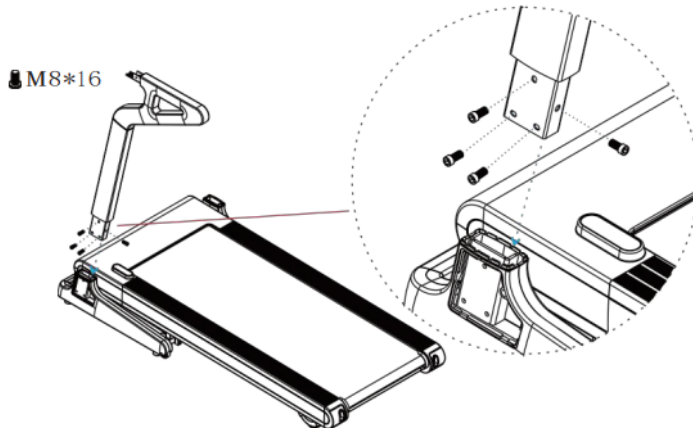
Fő keret		1	Szilikon olaj		2
Bal oszlop		1	Tápkábel		1
Jobb oszlop		1	Biztonsági kulcs		1
Kijelző		1	Kézikönyv		1
Vezérlőpult		1	Rögzítőelemek		1

Az összeszereléshez két ember szükséges.

Az összeszerelést sima, tiszta és szilárd felületen kell végezni.

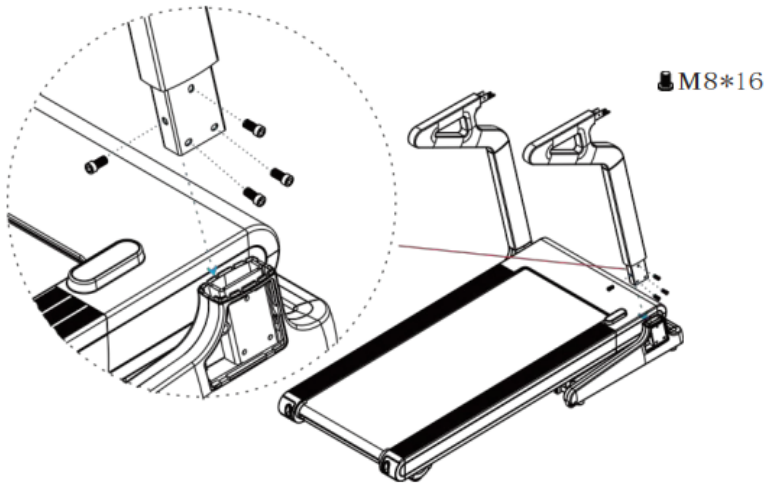
1. lépés

Rögzítse a bal oldali oszlopot M8*16 csavarokkal.



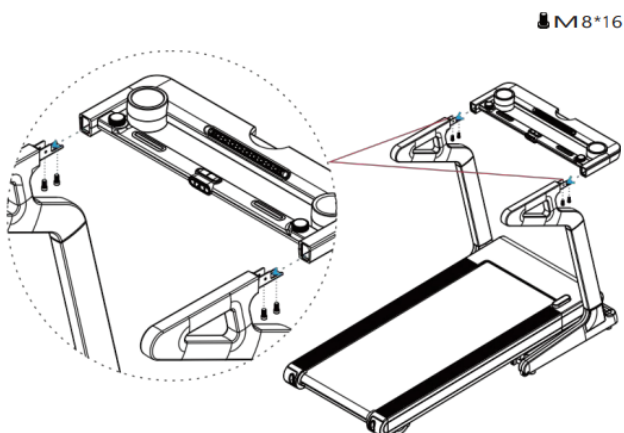
2. lépés

Csatlakoztassa a fő keretből vezető kommunikációs kábeleket a jobb oldali oszlop kábeleihez. Rögzítse a jobb oldali oszlopot M8*16 csavarokkal.



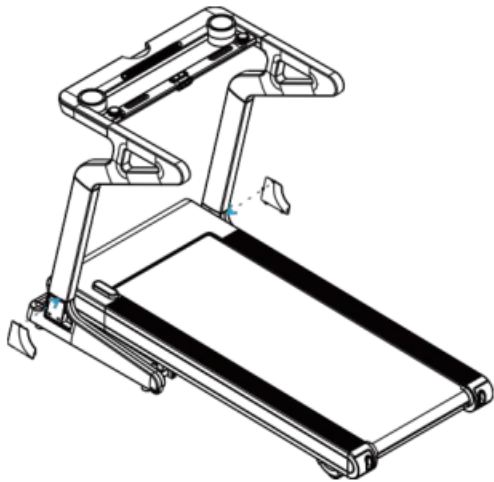
3.lépés

Csatlakoztassa a kommunikációs kábeleket a jobb oldali oszloptól a központhoz. Rögzítse a vezérlőpanelt az oszlopokhoz M8*16 csavarokkal.



4. lépés

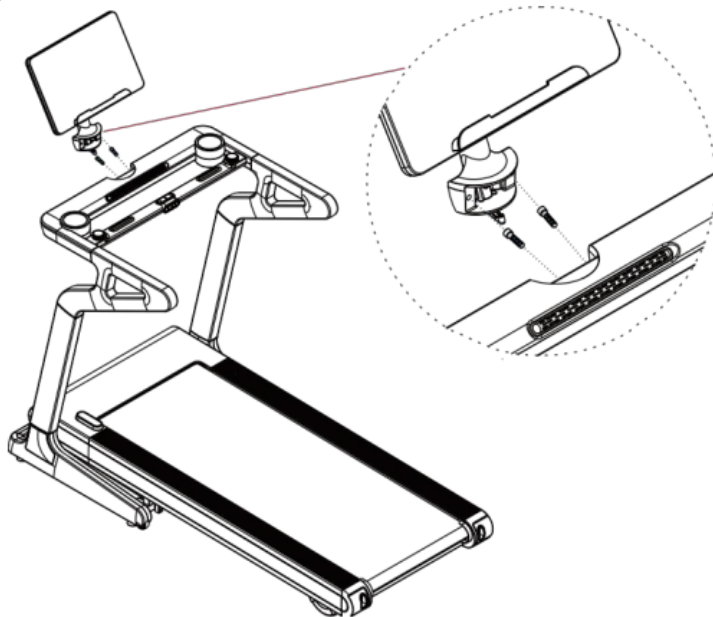
Rögzítse az oldalsó burkolatokat az oszlopok aljához.



5. lépés

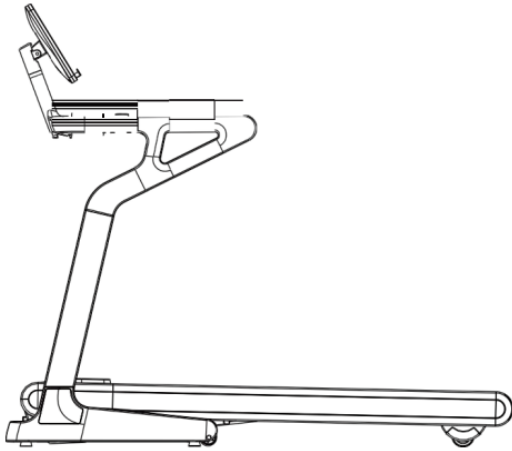
Csatlakoztassa a vezérlőpanel kommunikációs kábeleit a kijelzőhöz. Rögzítse a kijelzőt a vezérlőpanelhez M8*30 csavarokkal.

■ M8*30



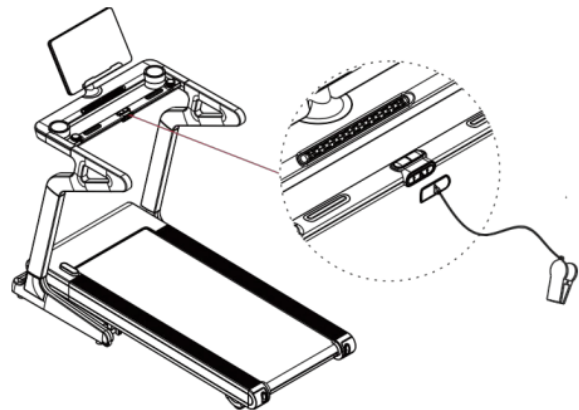
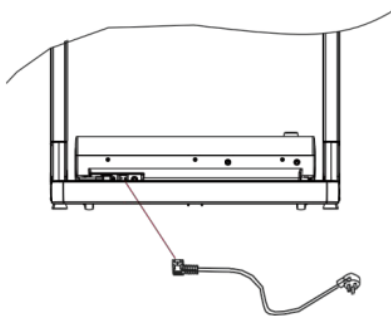
6.lépés

Az összeszerelés befejezése után győződjön meg arról, hogy minden csatlakozás megfelelően meg van húzva.

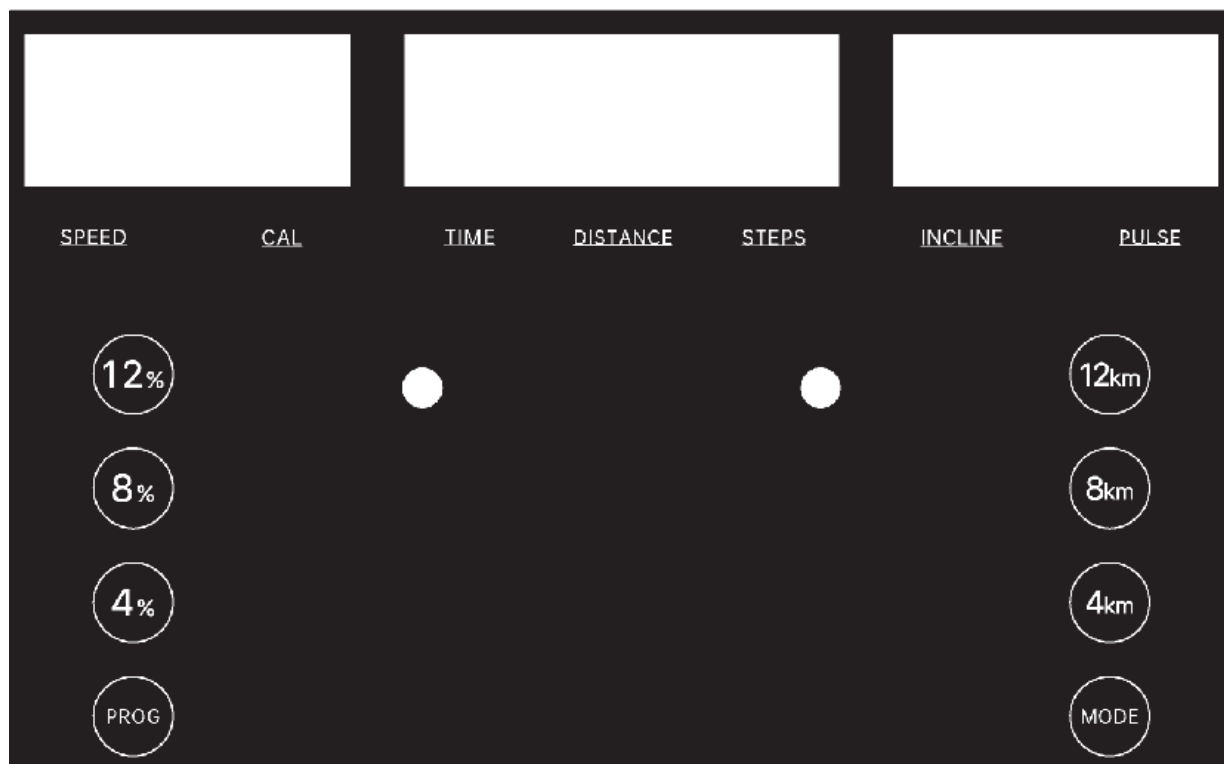


7.lépés

Csatlakoztassa a tápkábelt, és dugja be a tápegységbe. Fordítsa a főkapcsolót bekapcsolt helyzetbe. Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot a kezelőpanelhez, majd a ruhákhoz. Válasszon ki egy programot, és kezdje el az edzést.



VEZÉRLŐPANEL



KIJELZŐ

SPEED (sebesség)	Tartomány: 0,0 – 18,8 km/h
CAL (kalória)	Tartomány: 0-999
TIME (idő)	Tartomány: 0:00 – 99:59
DISTANCE (távolság)	Tartomány: 0,00 – 9999
STEPS (lépések)	Tartomány: 0-9999
INCLINE (lejtő)	Tartomány: 0-15
PULSE (impulzus)	Tartomány: 50-200

KIJELZŐ ÉRTÉKEK

Érték	Kezdés	Alapértelmezett	Tartomány	Kijelző
Idő	0:00	15:00	5:00 – 99:00	0:00 – 99:59
Sebesség	0.0	0.0	1.0 – 18.8	0.0 – 18.8
Lejtő	0	0	0 – 15	0 – 15
Távolság	0.0	1.00	0.50 – 99.9	0.00 – 99.9
Kalória	0	50.0	10.0 – 999	0.0 – 999

GOMBOK

Indítás	Ha a futópad szünetel, elindítja a programot
Megállás	Ha a futópad fut, leállítja a programot
Sebesség gomb	Fordítsa el az óramutató járásával megegyező irányba a sebesség növeléséhez Fordítsa el az óramutató járásával ellentétes irányba a sebesség

	csökkentéséhez
Dőlésszög gomb	Forgassa az óramutató járásával megegyező irányba a dőlésszög növeléséhez Fordítsa el az óramutató járásával ellentétes irányba a dőlésszög csökkentéséhez
Sebesség 4 / 8 / 12 km/h	Nyomja meg a sebesség kiválasztásához
Dőlésszög 3 / 6 / 9	Nyomja meg a dőlésszög kiválasztásához

PROGRAMOK

Az alábbiak közül választhat: manual program, 12 előre beállított program (P1 – P12), visszaszámláló programok (idő, távolság, kalória), testzsír teszt (FAT).

MANUAL PROGRAM

Kapcsolja be a futópado, a számítógép készenléti módba kerül. Nyomja meg a START gombot, elindul a normál program, amely követi az edzésidőt. Az időt nullától számolják, a kezdeti sebesség 0,8 km/h. A sebességet és a dőlést a megfelelő forgatógombokkal állíthatja be. A gyorsbillentyűk segítségével a sebességet és a dőlést is beállíthatja. Az összes érték összeadásra kerül, a gyakorlat befejezéséhez nyomja meg a STOP gombot.

COUNTDOWN PROGRAMS

Választhat az idő, a távolság és a kalória visszaszámlálás között. Az értékeket a forgatógombokkal állíthatja be a sebesség és a dőlésszög beállításához. Ha a beállított érték eléri a nullát, hangjelzés hallható, és a futópád fokozatosan lelassul, amíg meg nem áll. 5 másodperc múlva készenléti üzemmódba kapcsol.

Time countdown

Készenléti módban nyomja meg a MODE gombot a visszaszámláló beállításához.

Alapértelmezett érték: 15:00, beállítási tartomány 5:00 - 9:00.

A beállítás alatt az időkijelzőn az érték villog.

Distance countdown

Az idő visszaszámlálás beállításánál nyomja meg a MODE gombot a távolság visszaszámlálásához.

Alapértelmezett érték: 1,00 km, beállítási tartomány 0,50 - 99,9, érték beállítása 0,1 km-es lépésekben.

A beállítás alatt a távolságkijelzőn látható érték villog.

Calories countdown

A távolság visszaszámlálás beállításánál nyomja meg a MODE gombot a kalória visszaszámlálásához.

Alapértelmezett érték: 50 kcal, beállítási tartomány 10,0 - 999 kcal.

A beállítás alatt a kalóriakijelzőn az érték villog.

PRESET PROGRAMS

Nyomja meg a PROG gombot az egyik előre beállított program kiválasztásához. A program elindítása előtt csak az időt állíthatja be. A dőlésszög és a sebesség értékek nem állíthatók be, de működés közben szükség szerint módosíthatók. Az edzési időt a forgatógombokkal állíthatja be. Indítsa el a programot a START gomb megnyomásával. Minden program 20 szegmensre van felosztva, az egyes szakaszok hossza a beállított idő/20. A szegmensek közötti átmenetet 3x hangjelzés jelzi. Amikor a beállított idő eléri a nullát, hangjelzés hallható, és a futópád lelassul, amíg meg nem áll.

Alapértelmezett érték: 10 perc, beállítási tartomány 5:00 - 99:00.

			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P01	Speed	3	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	4	5	5	6	5	5	3	
	Incline	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	
P02	Speed	3	5	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	6	7	7	6	5	3	
	Incline	3	4	5	5	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3	3	4	4	2	2	
P03	Speed	5	10	6	11	7	12	8	12	9	6	10	7	11	8	12	7	11	9	6	3	
	Incline	3	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	5	6	5	4	3	2	
P04	Speed	5	7	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	8	8	6	5	
	Incline	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	2	
P05	Speed	5	8	10	11	11	10	10	9	9	10	10	11	11	10	10	11	11	8	6	5	
	Incline	3	3	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	3	2	
P06	Speed	4	6	7	8	9	10	10	9	9	10	10	10	9	9	10	10	10	8	6	3	
	Incline	0	0	1	1	1	2	2	2	1	1	1	0	0	1	1	2	2	1	1	0	
P07	Speed	4	7	8	8	9	9	10	8	8	9	9	10	9	8	9	9	8	8	5	3	
	Incline	2	5	1	4	2	6	4	6	3	0	1	5	2	6	3	0	2	5	3	1	
P08	Speed	4	6	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	9	9	9	8	7	5	3	
	Incline	6	8	12	6	11	8	10	6	8	10	12	10	8	12	7	10	10	8	6	2	
P09	Speed	5	7	10	11	12	11	11	10	9	10	11	11	12	11	11	10	10	9	8	4	
	Incline	2	3	4	5	6	6	5	5	4	4	5	5	6	6	5	5	4	4	3	2	
P10	Speed	6	8	10	11	12	12	11	9	10	11	12	11	10	11	12	10	12	8	8	4	
	Incline	4	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	5	6	7	6	7	5	2	
P11	Speed	6	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9	5	
	Incline	-	-	1	2	2	2	1	1	0	1	2	2	1	2	2	1	1	0	-	-	
P12	Speed	3	6	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	8	8	8	9	9	7	5	3	
	Incline	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	

BODY FAT TEST (FAT)

Készletléti módban nyomja meg a PROG gombot a FAT program kiválasztásához. A programban be kell állítani az F1 - F4 értékeket. Az értékeket a gombokkal állíthatja be a sebesség vagy a dőlésszög megváltoztatásához, majd a MODE megnyomásával erősítheti meg az értéket, és léphet a következő érték beállítására. Az összes érték beállítása után tartsa az pulzusmérő lemezeket 5-6 másodpercig a pulzus mérésére. Megjelenik az F5 mérési eredmény.

F1	Nem	01 férfi	02 nő
F2	Kor	10 – 99	
F3	Magasság	100 – 200	
F4	Súly	20 – 150	
F5	Eredmény	≤ 19	Alultápláltság
	Eredmény	=20 – 24	Normál súly
	Eredmény	= 25 – 29	Túlsúly
	Eredmény	≥ 30	Elhízottság

A mért adatok tájékoztató jellegűek, gyógyászati vagy terápiás célokat nem szolgálnak.

HIBA ÜZENETEK

E01: Kommunikációs hiba

E03: Sebességérzékelő hiba

E04: Lejtési hiba

E06: Túláramvédelem (1. áramkör)

E07: Túláramvédelem (2. áramkör)

EGYEBEK

Ha működés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópad leáll, hangjelzés hallható, és a kijelzőn a " ---" felirat látható. A kulcs csatlakoztatása után a futópad újra használható.

10 perc inaktivitás után a futópad energiatakarékos üzemmódba kapcsol. Nyomja meg bármelyik gombot a futópad újraindításához.

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 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 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 választania azoknak a felhasználóknak, akik szeretnék 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 egyenletes tempóban. 15-25 percet vesz igénybe. Ezután próbáljon meg 1 km-t 4,8 km / h sebességgel (kb. 12 perc). Ismételje meg a gyakorlatokat többször. Ezután növelheti a sebességet és a dőlésszöget, körülbelül 30 percig edzhet. Ne siessen, az egyenletes 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 térdék 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.

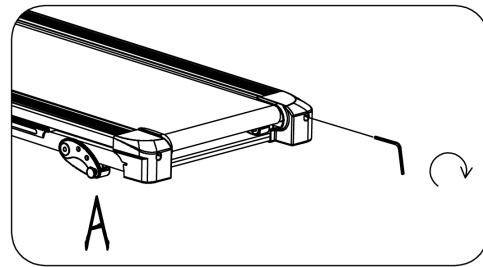
FONTOS MEGJEGYZÉS

- 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 pulzuszám mérő nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt ad az átlagos pulzusszámról, és a javasolt pulzusszám orvosi szempontból nem kötelező érvényű. A felhalmozott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

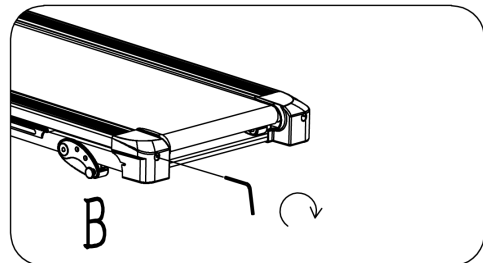
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

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

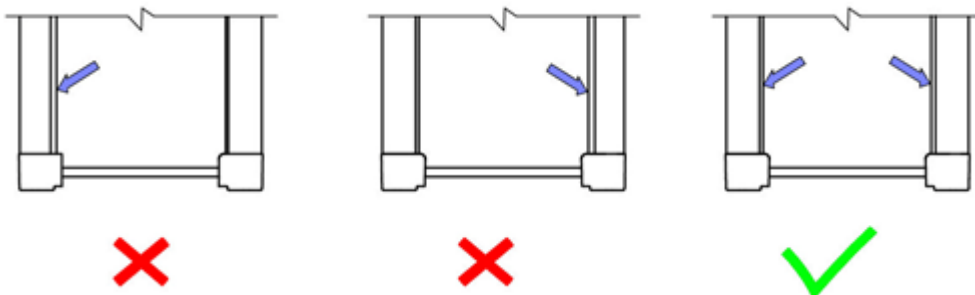
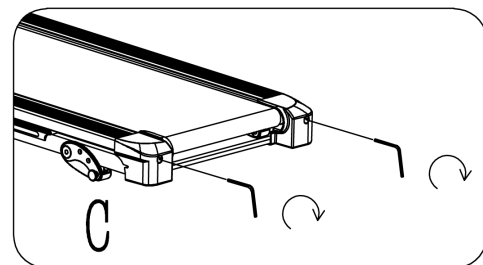
Ha a futószalag (20) jobbra húz, fordítsa el a jobb oldalon lévő beállítócsavart $\frac{1}{4}$ -del az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal beállító csavart $\frac{1}{4}$ -del az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozog, ismétlje meg ezt a lépést, amíg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

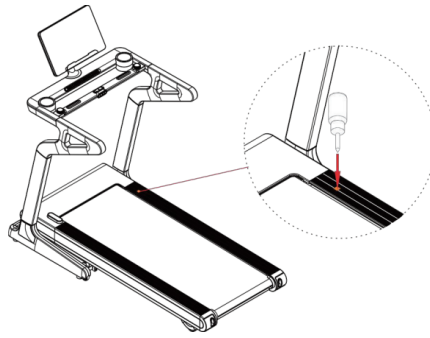
FIGYELEM: A készülék tisztítása, kenése vagy javítása előtt mindig húzza ki a futópadot az elektromos konnektorból.

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:

Ellenőrizze a futópad kenését, ha szükséges, kenje meg a futópadot úgy, hogy szilikonolajat önt a kenőnyílásba. A lehető legjobb olajeloszlás érdekében mindig hagyja alapjáraton a futópadot.



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.