



HASZNÁLATI ÓTMUTATÓ – HU
IN 26729 Futópad inSPORTline ZenRun 80



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	4
VEZÉRLŐPANEL	13
SZERKEZETI RAJZ	37
ALKATRÉSZ LISTA.....	39
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS.....	40
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	41
KEZDÉS	42
BEMELEGÍTŐ FÁZIS	43
TÁROLÁS	43
FONTOS MEGJEGYZÉS	44
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA	44
FUTÓPAD KENÉSE	45
KÖRNYEZETVÉDELEM	45

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

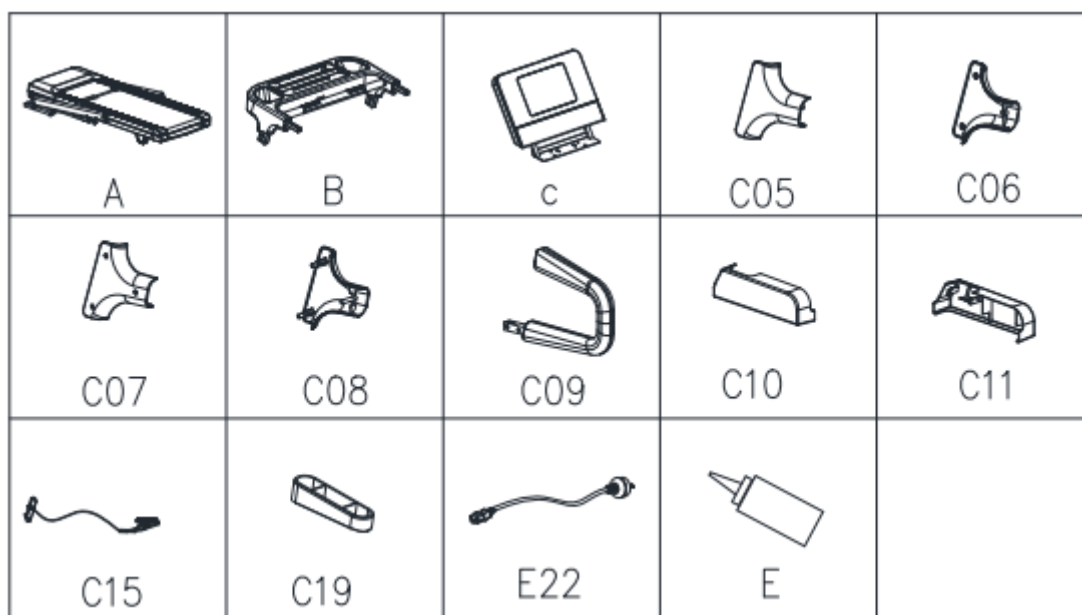
- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés megkezdése előtt mindig csatolja a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Mozgása természetes legyen. Ne nézzen le a lábára. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet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

- A 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: 150 kg**
- **Kategória: HC otthoni használatra**

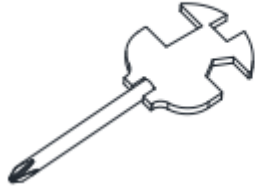
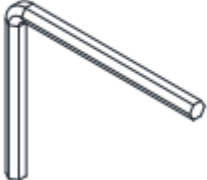



BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS: Ne használjon pulzusérzékelőt a fogantyúban 14 km / h feletti sebességnél.

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.

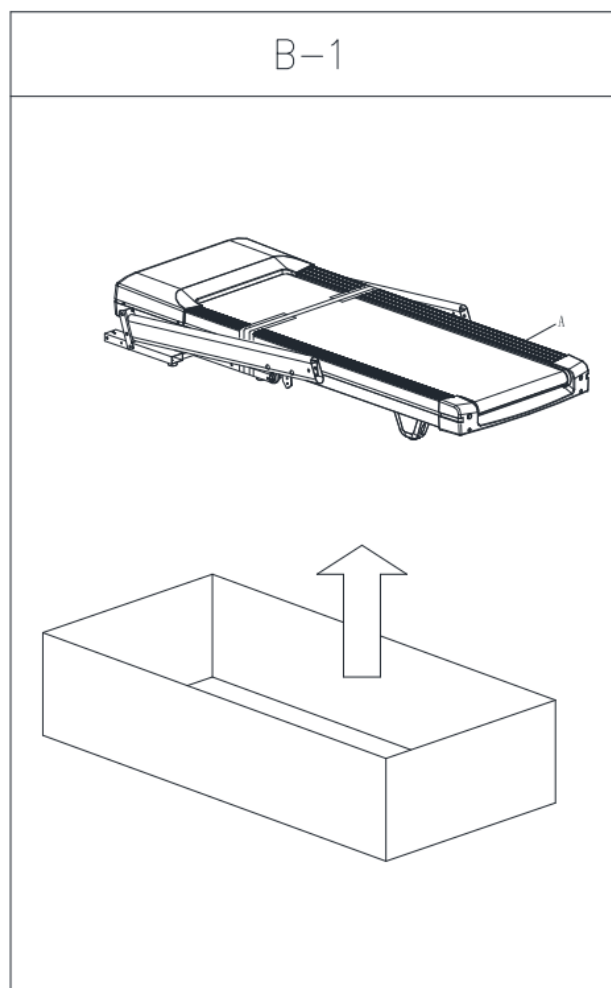
ÖSSZESZERELÉS



A	Fő keret	1	C09	Fogantyúk	2
B	Vezérlőpult	2	C10	Bal alsó burkolat	1
C	Kijelző	1	C11	Jobb alsó burkolat	1
C05	Bal oszlop burkolat – L	1	C15	Biztonsági kulcs	1
C06	Bal oszlop burkolat – R	1	C19	Fogantyúfedél	2
C07	Jobb oszlop burkolat – L	1	E22	Tápkábel	1
C08	Jobb oszlop burkolat – R	1	E	Szilikon olaj	1

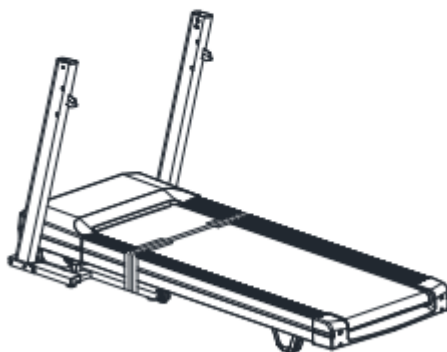
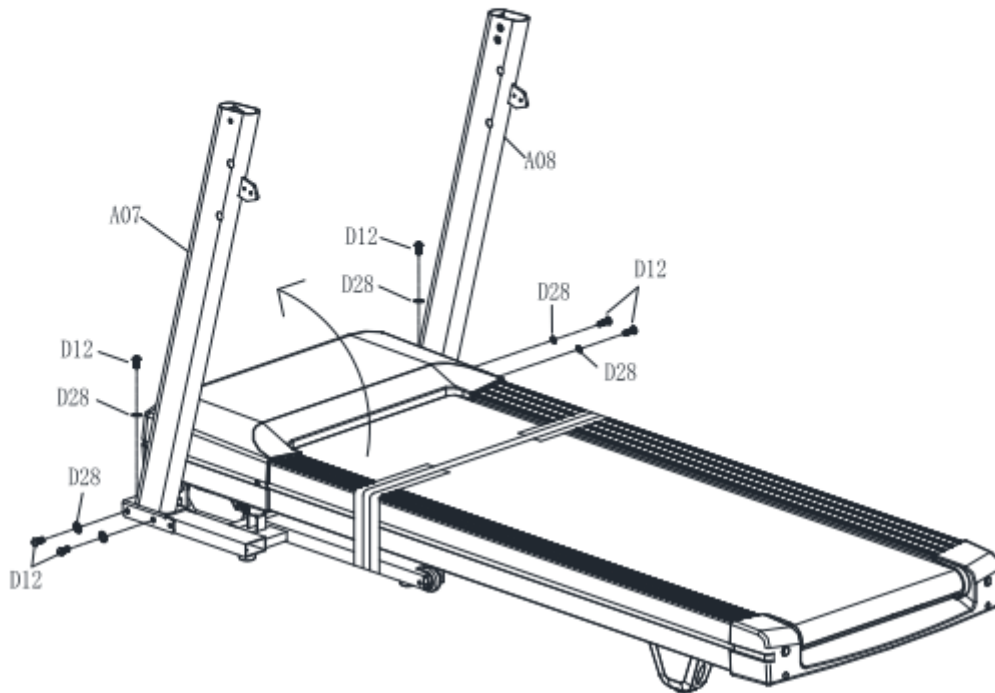
B06 S=13、14、15(1X)	B07 S5(1X)	D12 M8*15(24X)
		
D21 ST4.2*12(6X)	D28 Ø8(12X)	
		

Húzza ki a fő keretet a dobozból.



Rögzítse az oszlopokat (A07, A08) 6x csavarral M8x15 (D12), 6x alátétel Ø8 (D28).

B-2



B07 5#(1x)



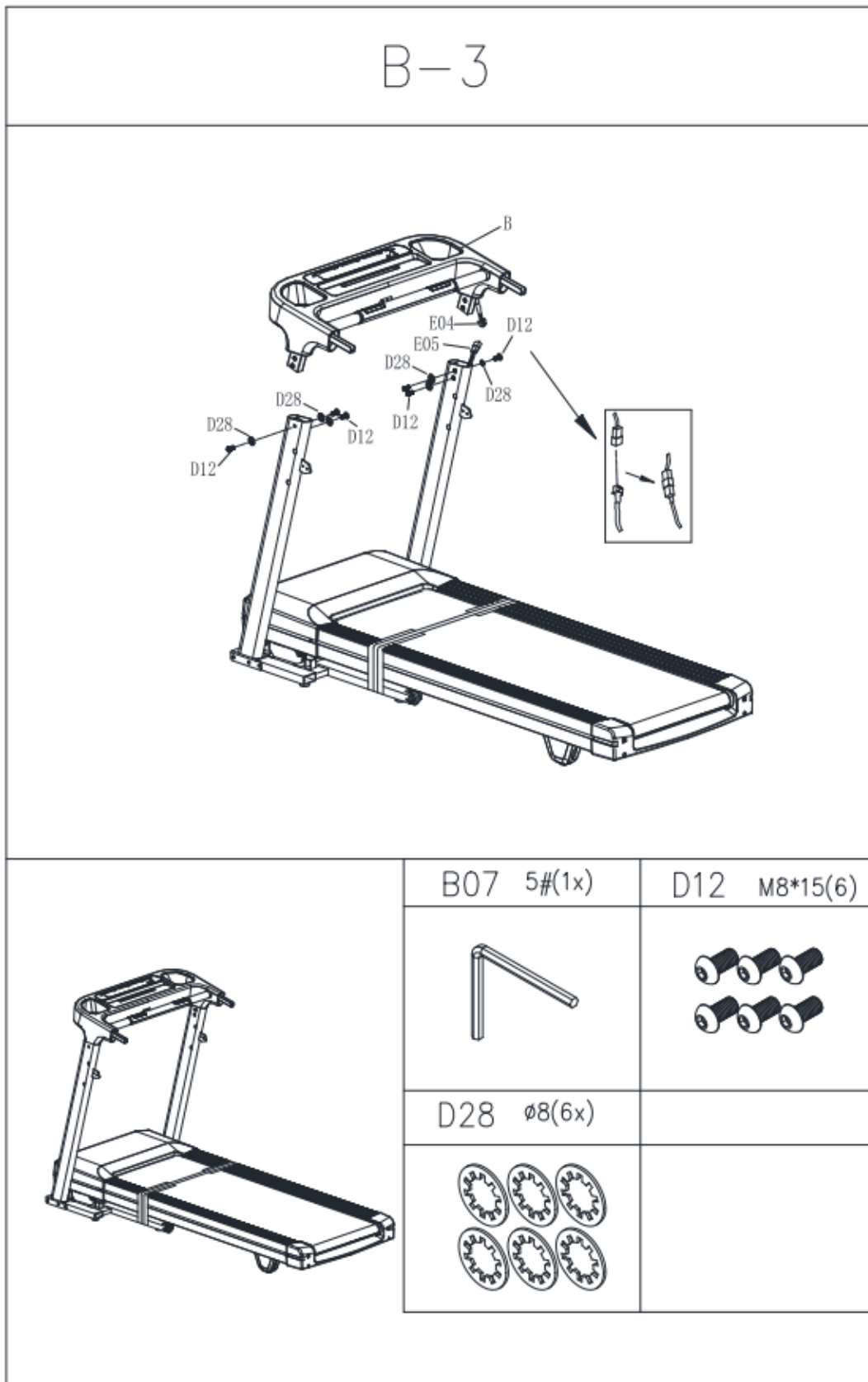
D12 M8*15(6x)



D28 Ø8(6x)

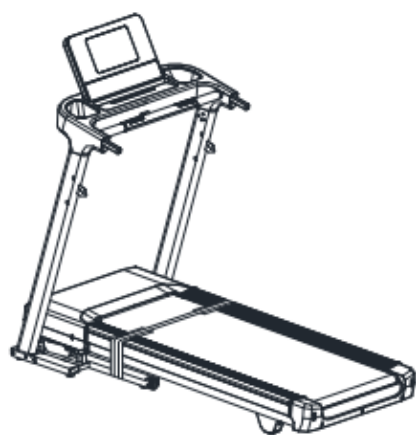
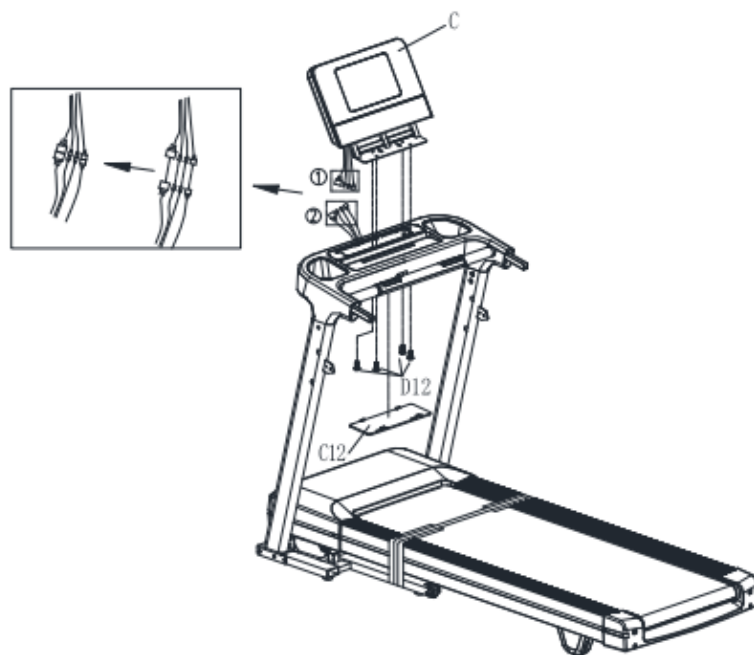




Csatlakoztassa az oszloptól vezető kábelt a vezérlőpanel kábeléhez. Rögzítse a vezérlőpanelt (B) az oszlopokhoz (A07, A08) 6x M8x15 csavarral (D12), 6x Ø8 alátéttel (D28).



Csatlakoztassa a vezérlőpanel (B) kábeleit a kijelzőhöz (C) az ábra szerint. Ezután rögzítse a kijelzőt (C) a vezérlőpanelhez (B) 4x M8x15 csavarral (D12). Fedje le a csavarokat a fedéllel (C12).

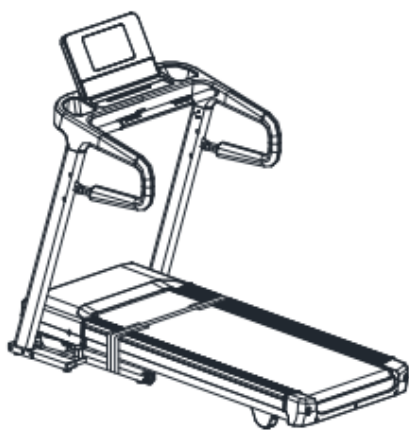
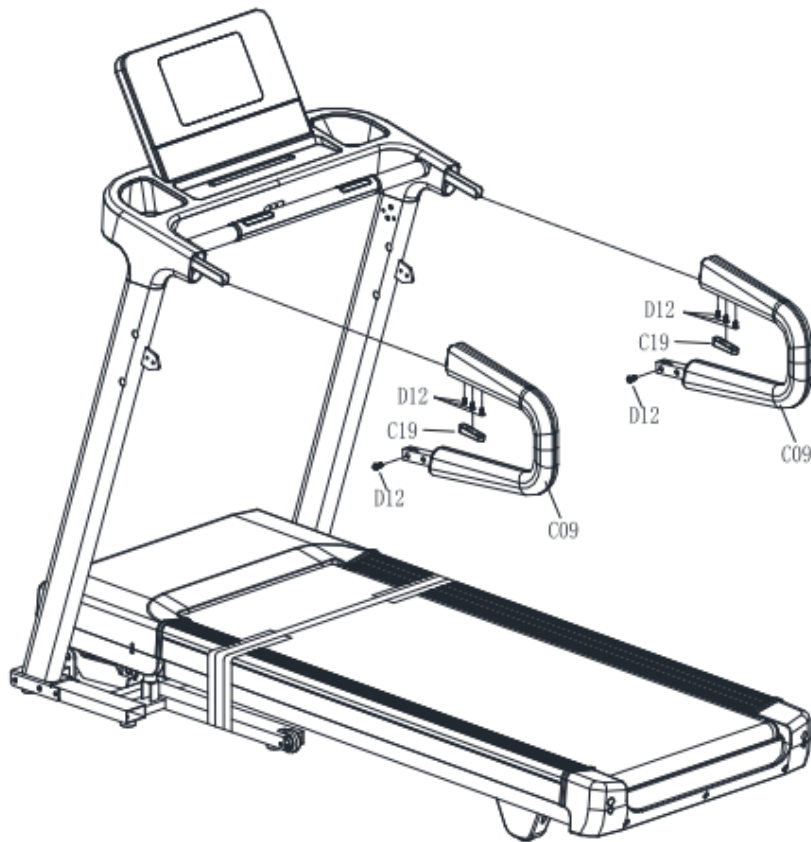
B-4





B07 5#(1x)	D12 M8*15(4x)
	

Rögzítse a fogantyúkat (C09) a vezérlőpanelhez (B) 8x M8x15 csavarral (D12). Rögzítse a fogantyúfedelelet (C19).

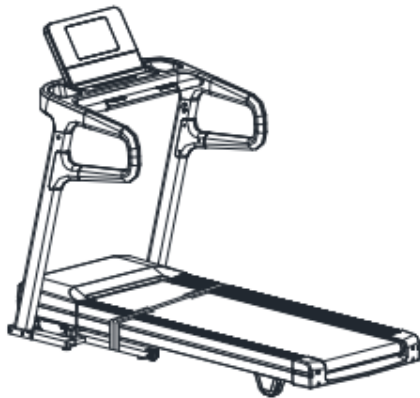
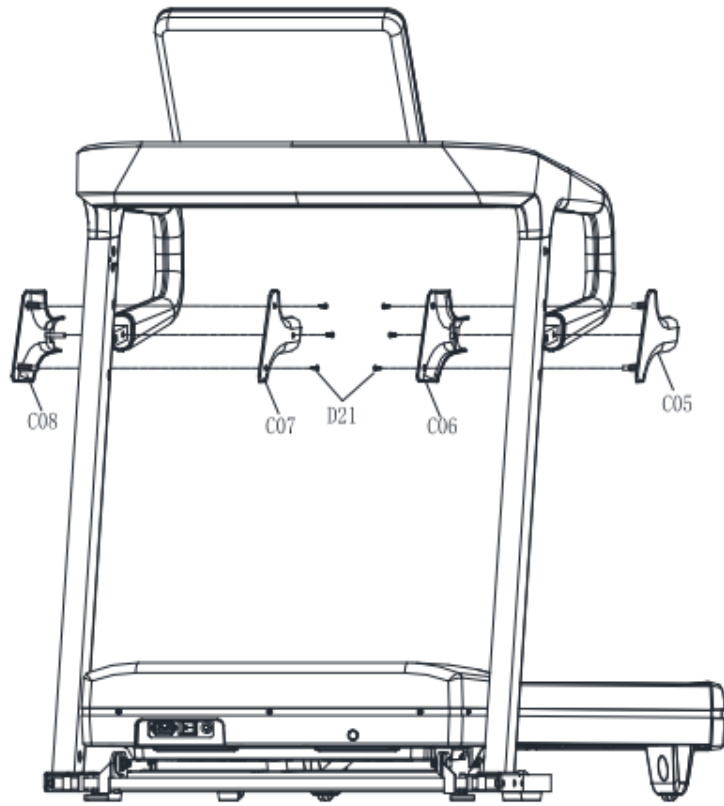
B-5





B07 5#(1x)	D12 M8*15(8x)
	

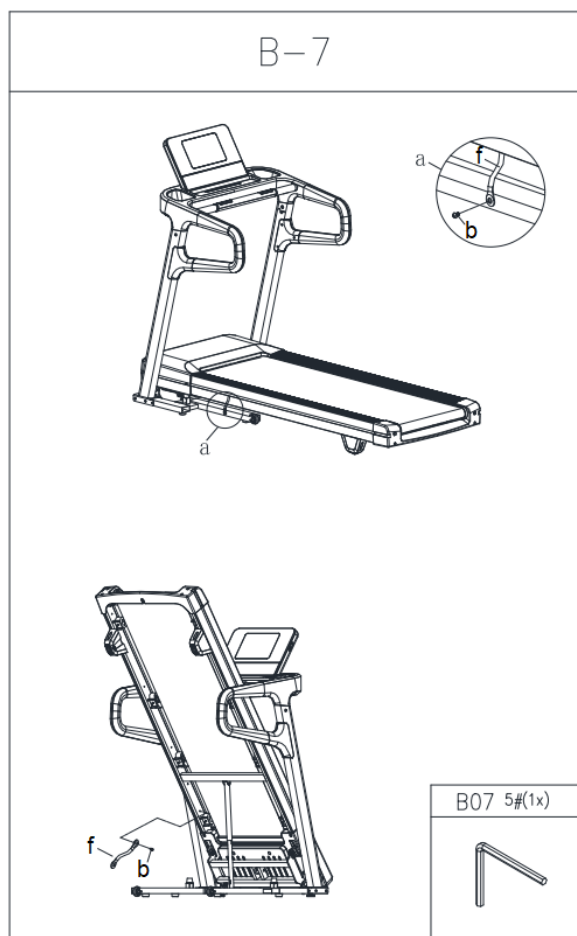
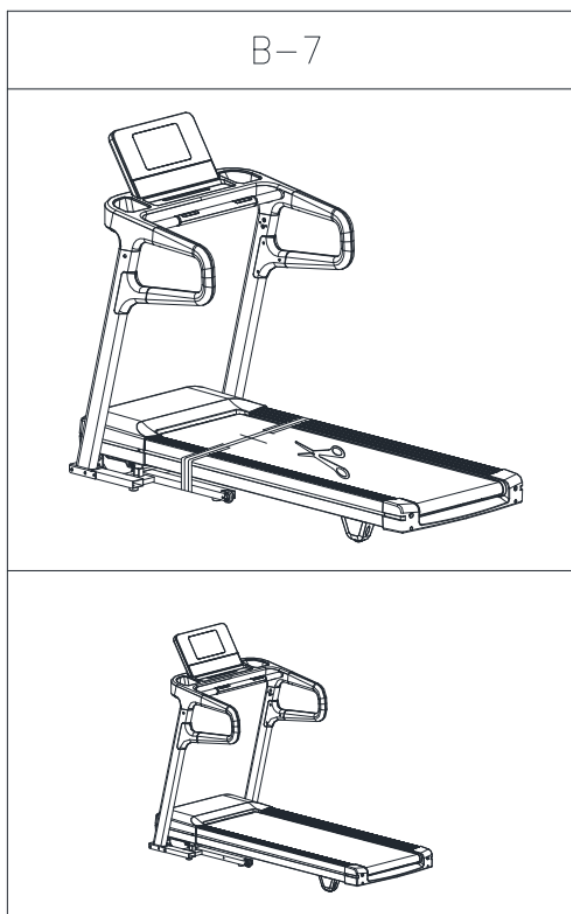
Rögzítse a burkolatokat (C08, C07) és (C06, C05) az oszlopok tetejére (C09) 6x ST4.2x12 csavarral (D21).

B-6

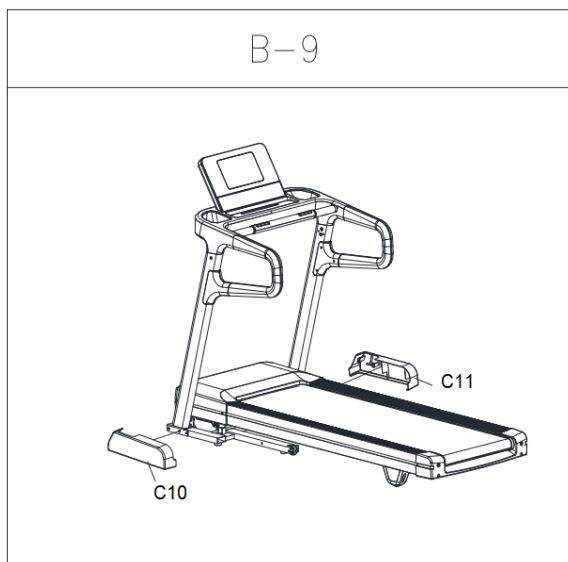


B06 S=13 14 15	D21 ST4.2*12(6x)
	

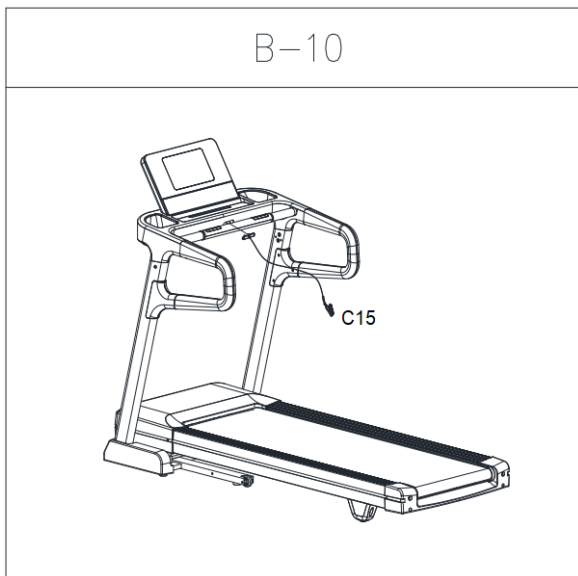
Vágja le a szalagot. Távolítsa el a szállítási biztosítékot.



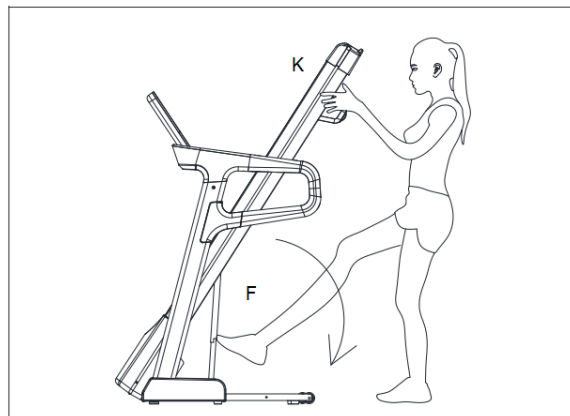
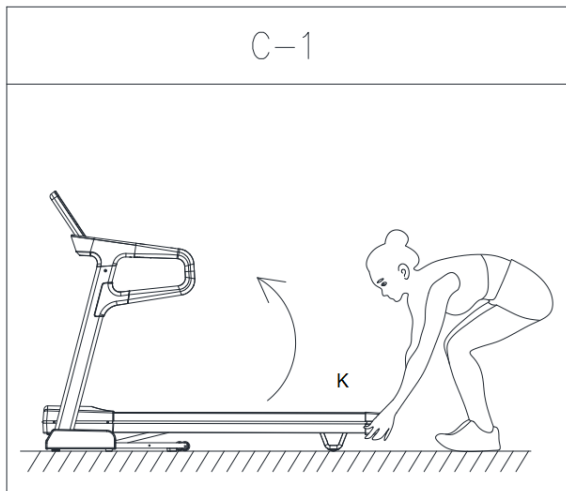
Rögzítse a burkolatokat (C10, C11) az oszlopok alsó oldalához.



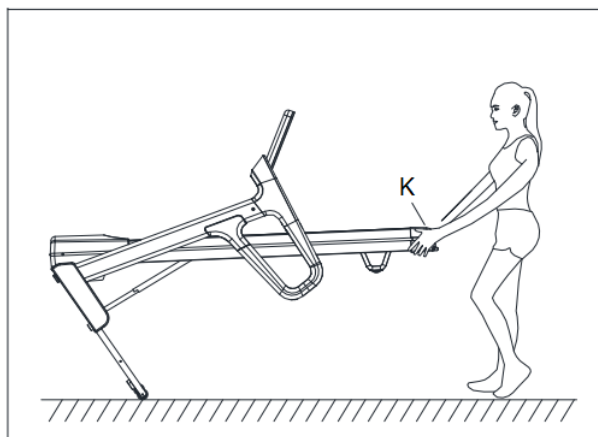
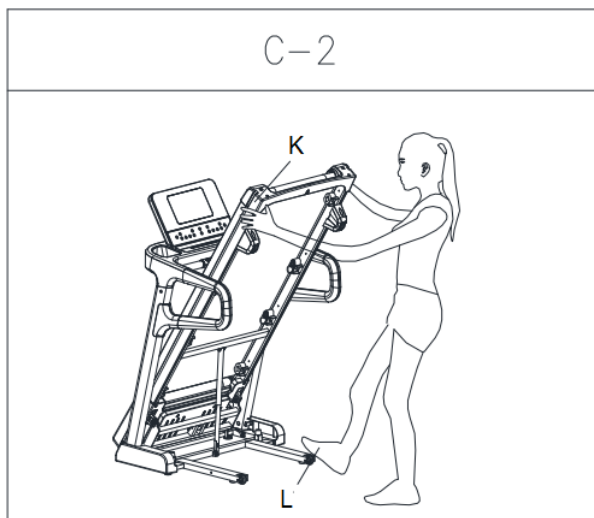
Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot.



SZÉTNYITÁS ÉS ÖSSZECSUKÁS



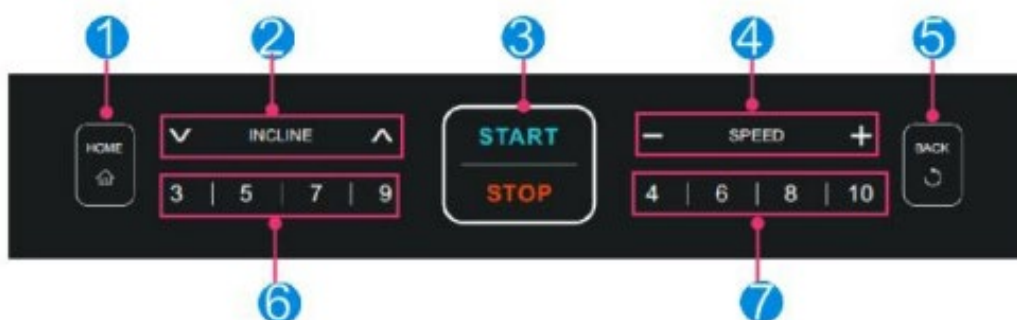
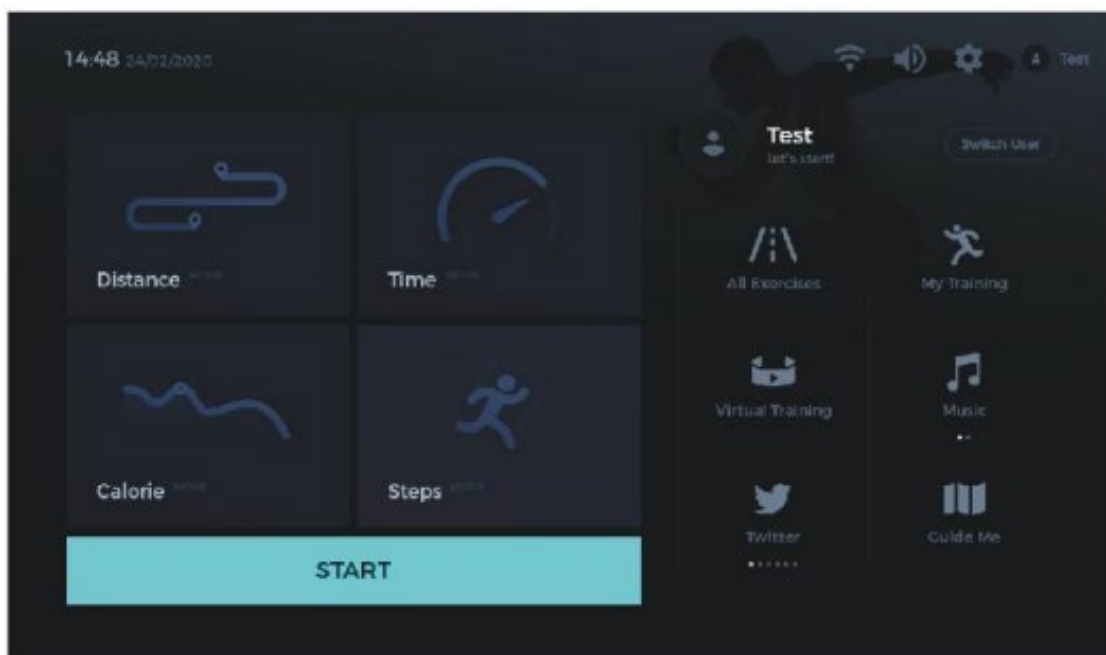
SZÁLLÍTÁS




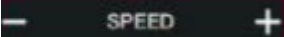



Rendszeresen ellenőrizze az összes csatlakozás feszségét.

Használat előtt győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulcs csatlakoztatva van, és rögzítse a kulcsot a ruhájához..

VEZÉRLŐPANEL



1		Kezdőlap: Visszatérés a fő felületre (kivéve, ha a fő felületen van)
2		Lejtés +/-: A dőlésszög módosítása 15 fokozatban. Nyomja meg a dőlésszög 1 fokozattal történő módosításához. Ha lenyomva tartja a gombot, a dőlésszög folyamatosan változik.
3		Start / Stop: Nyomja meg a program elindításához / leállításához. Ha manuális üzemmódban indítja el a futópádot, a futópad a legalacsonyabb sebességgel és a legalacsonyabb lejtőn indul.
4		Sebesség +/-: Állítsa be a sebességet 0,8 - 20 km/h tartományban, a sebesség beállítása 0,1 km/h. Ha lenyomva tartja a gombot, a sebesség folyamatosan változik.
5		Back: visszatérés az előző felületre

6	3 5 7 9	Incline 3, 5, 7, 9: a dőlésszög gyors kiválasztása
7	4 6 8 10	Speed 4, 6, 8, 10: gyors sebességválasztás

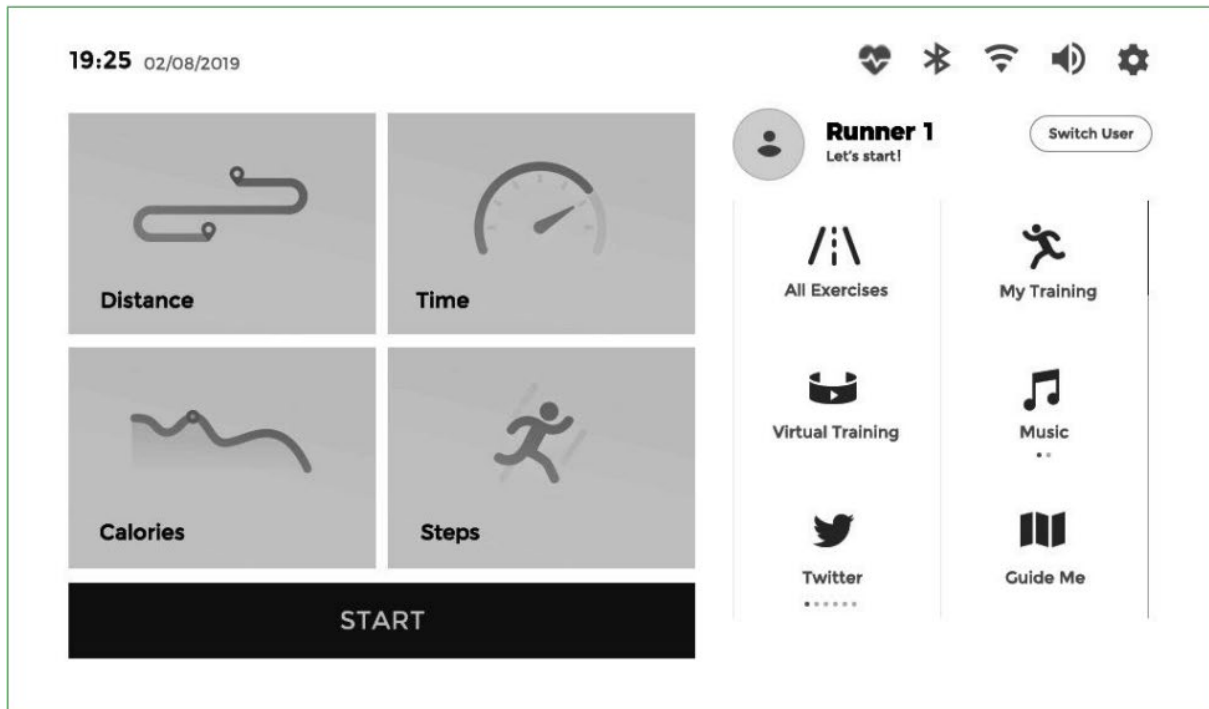
FIGYELMEZTETÉS:

1. Ne töltsön le további szoftvereket a számítógépre.
2. Rendszeresen törölje a gyorsítótárat.
3. Előfordulhat, hogy a számítógép nem csatlakozik a webes engedélyezést igénylő Wi-Fi hálózathoz.
4. Az első használat előtt javasoljuk, hogy regisztráljon egy PRM (professional running manager) fiókot.



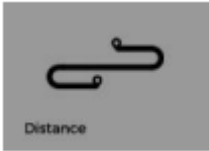


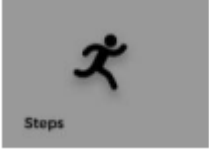



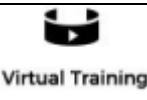

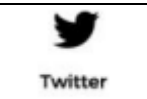



BEKAPCSOLÁS

1. Győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulcs megfelelően van rögzítve.
2. A rendszerindítás után a számítógéprendszer betöltődik.

FŐ INTERFÉSZ



19:25 02/08/2019	Ha csatlakozik az internethez, az idő és a dátum automatikusan frissül
	Ha a pulzusszámot észleli, megjelenik a szív szimbólum (elsőbbség a mellkasi övön keresztül észlelt pulzusszám)
	Az ikon világít, ha a Bluetooth aktív.
	Az ikon világít, ha a Wi-Fi aktív.
	A hanger beállítása
	Beállítások

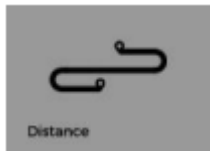
 Runner 1 Let's start!	Jelenlegi felhasználó
	Felhasználóváltás
	Távolság visszaszámlálás
	Idő visszaszámlálás
	Kalória visszaszámlálás
	Lépés visszaszámlálás
	Indítás
	HRC, Runway, előre beállított programok
	Felhasználói információk, Saját eredmények, Felhasználói program, Saját teszt
	Program helyszínekkkel
	Zene
	3rd party programok
	Utasítás
	Vissza
	Vissza a fő felületre

QUICK START

A START gomb megnyomása után a program a legalacsonyabb sebességgel és lejtőn indul el.

A sebességet a SPEED + / - gombokkal, a lejtőt az INCLINE ^ / v gombokkal állíthatja be.

TÁVOLSÁG VISSZASZÁMLÁLÁS



1. A program kiválasztása után kiválaszthatja az egyik alkategóriát (5 km, 10 km, 15 km, félmaraton, maraton és felhasználói beállítások / egyéni)
2. Válassza ki a visszaszámlálás típusát, és nyomja meg a START gombot, állítsa be a sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal.
3. Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, a STOP gombot a program leállításához és az eredmények megjelenítéséhez.

IDŐ VISSZASZÁMLÁLÁS



1. A program kiválasztása után kiválaszthatja az egyik alkategóriát (10 perc, 20 perc, 30 perc, 40 perc, 60 perc és felhasználói beállított / egyedi)
2. Válassza ki a visszaszámlálás típusát, és nyomja meg a START, gombot, állítsa be a sebességet és a dőlést a megfelelő gombokkal.
3. Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, nyomja meg a STOP gombot a program leállításához és az eredmények megjelenítéséhez.

KALÓRIA SZÁMLÁLÁS



1. A program kiválasztása után kiválaszthatja az egyik alkategóriát (150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal és felhasználói készlet / egyedi)
2. Válassza ki a visszaszámlálás típusát, és nyomja meg a START gombot, állítsa be a sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal.
3. Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, nyomja meg a STOP gombot a program leállításához és az eredmények megjelenítéséhez.

LÉPÉS SZÁMLÁLÁS

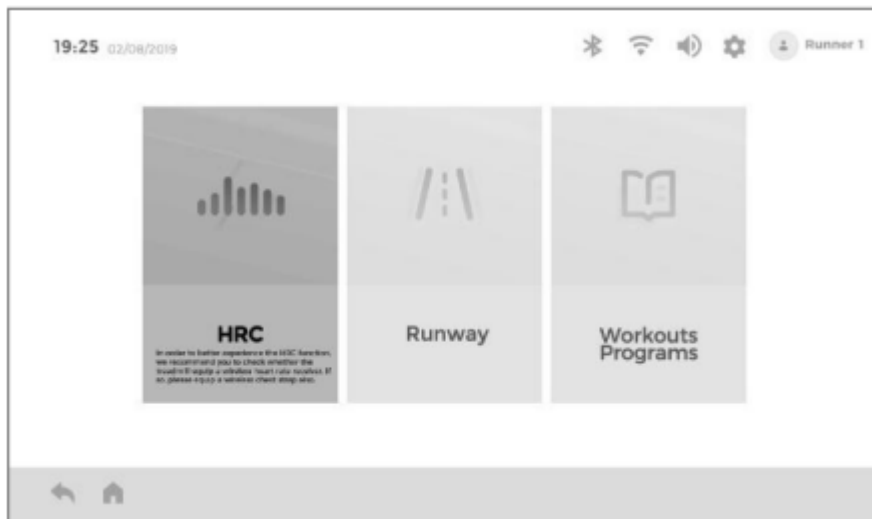


1. A program kiválasztása után kiválaszthatja az egyik alkategóriát (1000 lépés, 2000 lépés, 5000 lépés, 8000 lépés, 10 000 lépés és felhasználói beállított / egyedi)
2. Válassza ki a visszaszámlálás típusát, és nyomja meg a START gombot, állítsa be a sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal.
3. Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, nyomja meg a STOP gombot a program leállításához és az eredmények megjelenítéséhez.

ALL EXERCISES kategória

HRC

A legjobb pontosság érdekében mellkasi heveder viselését javasoljuk. Válassza a HRC-t



Ezután állítsa be az összes kategóriát: célpulzusszám (célpulzusszám), maximális beállítási sebesség (maximális sebesség), futási idő (edzési idő), intenzitás (intenzitás)

Megjegyzés: az életkor beállítása automatikusan történik a felhasználói profilnak megfelelően.

A sebességet és a dőlést a megfelelő gombokkal állíthatja be.

Megjegyzés: a rózsaszín a maximális pulzusszám

a kék a célpulzusszámot jelöli

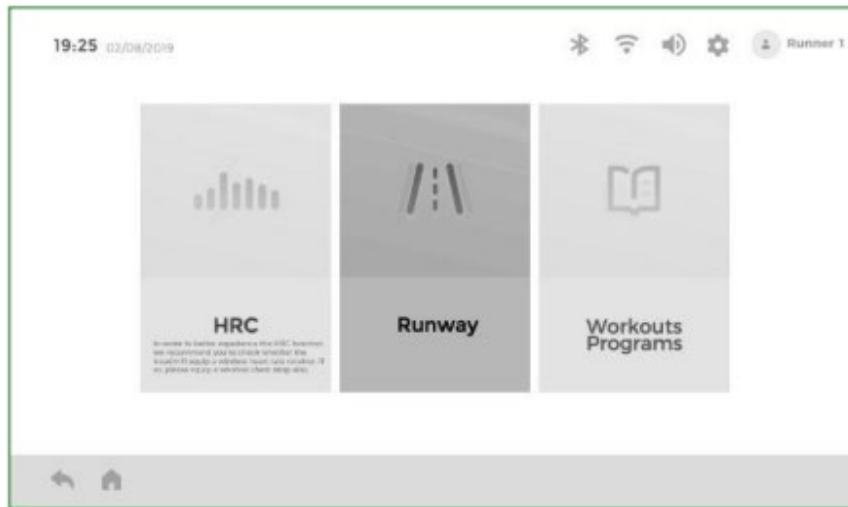
piros az aktuális pulzusszámot jelöli



Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, a STOP gombot a program leállításához és az edzés eredményeinek megjelenítéséhez.

RUNWAY

Válassza a Runway programot.



Állítsa be az ismétlések számát (400 m/kör), majd nyomja meg a START gombot.



Csak a teljes körök számítanak bele. A szám középen jelenik meg.

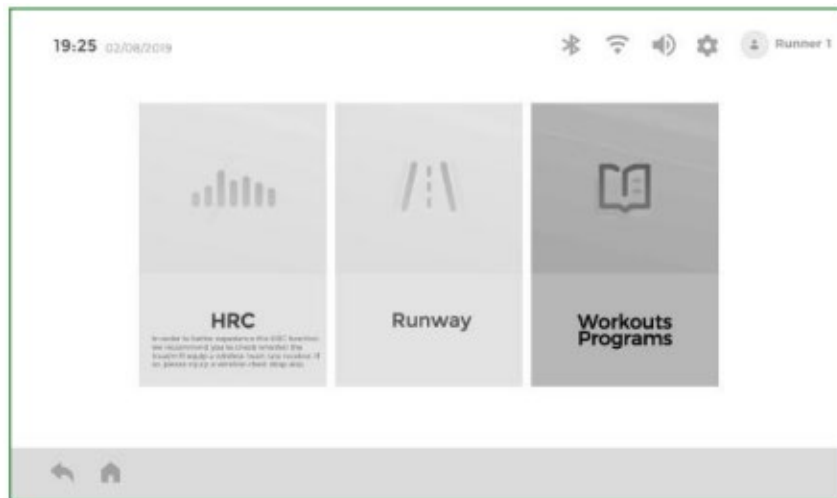
A megfelelő gombokkal állíthatja be a sebességet és a dőlést.

Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, a STOP gombot a program leállításához és az edzés eredményeinek megjelenítéséhez.



WORKOUT PROGRAMS (előre beállított programok)

Válassza a Workouts programs lehetőséget.



Válassza ki a P1 – P36 programot. A kiválasztott program ki van jelölve. Megjelenik a sebesség és lejtés grafikonja.

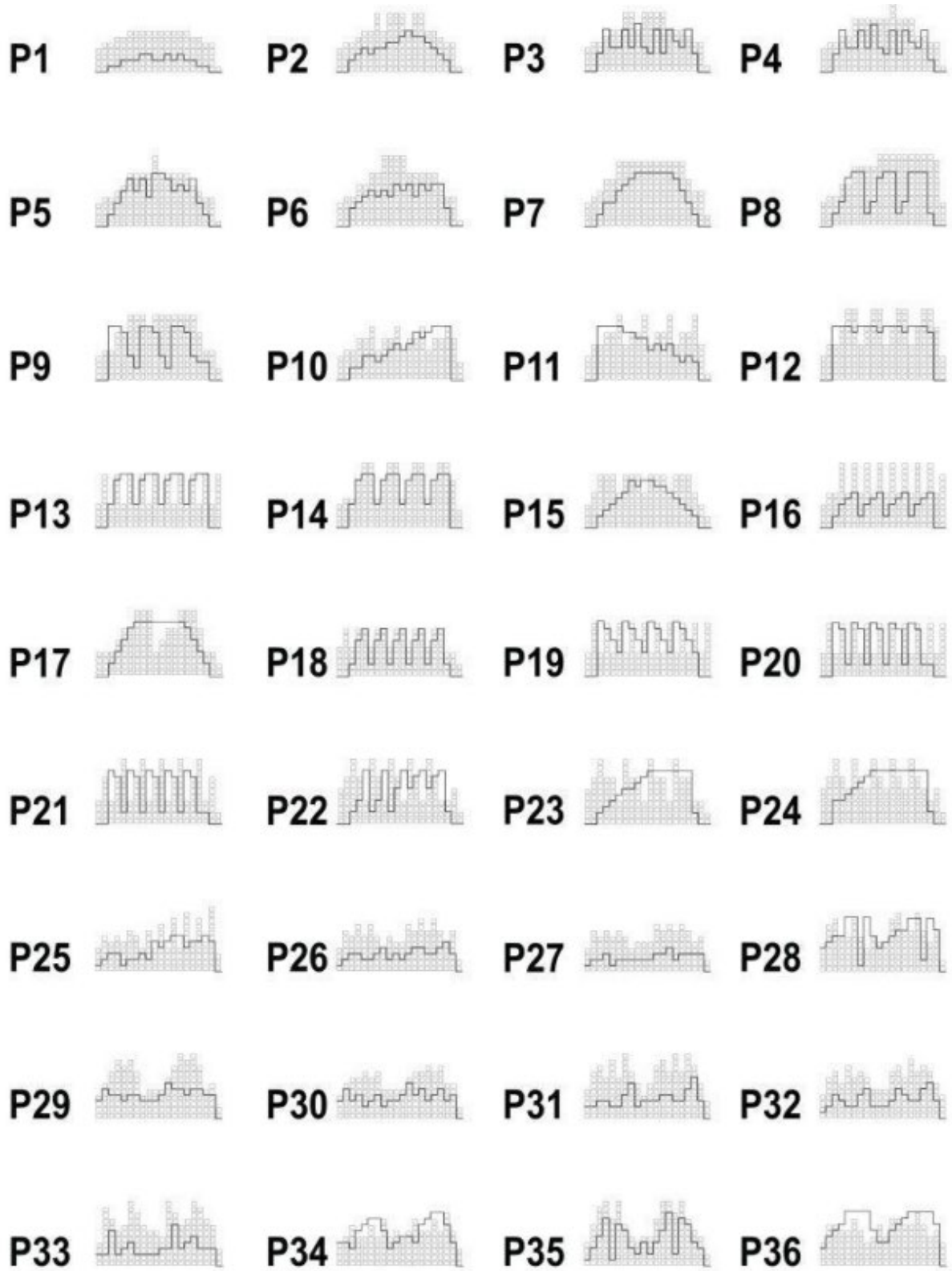
Állítsa be az edzés hosszát, majd nyomja meg a START gombot.



A megfelelő gombokkal állíthatja be a sebességet és a dőlést.

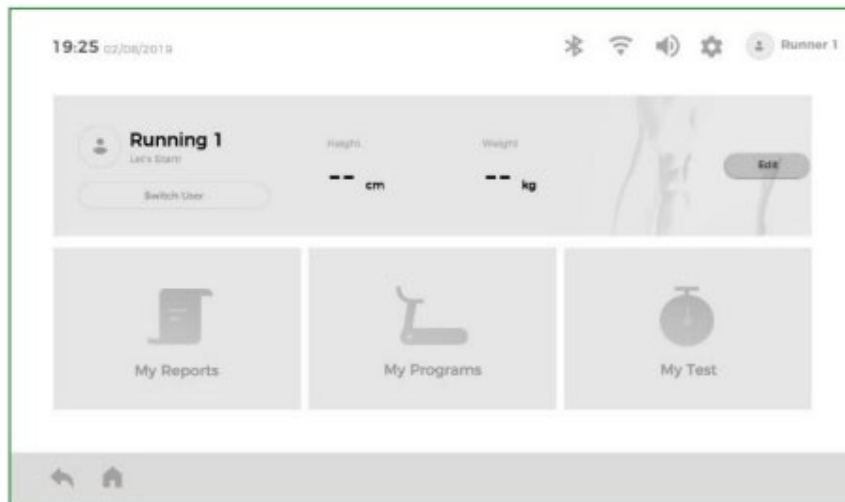
Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, a STOP gombot a program leállításához és az edzés eredményeinek megjelenítéséhez.





MY TRAINING kategória

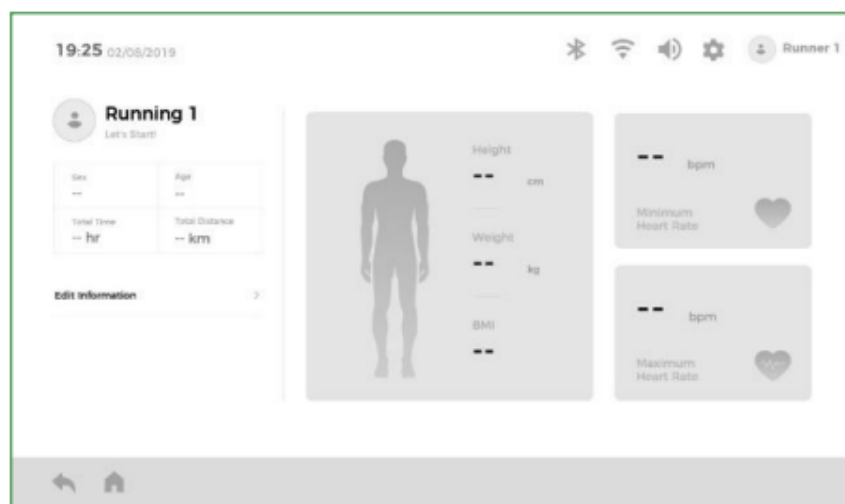
Regisztráljon és állítson be felhasználói profilt.



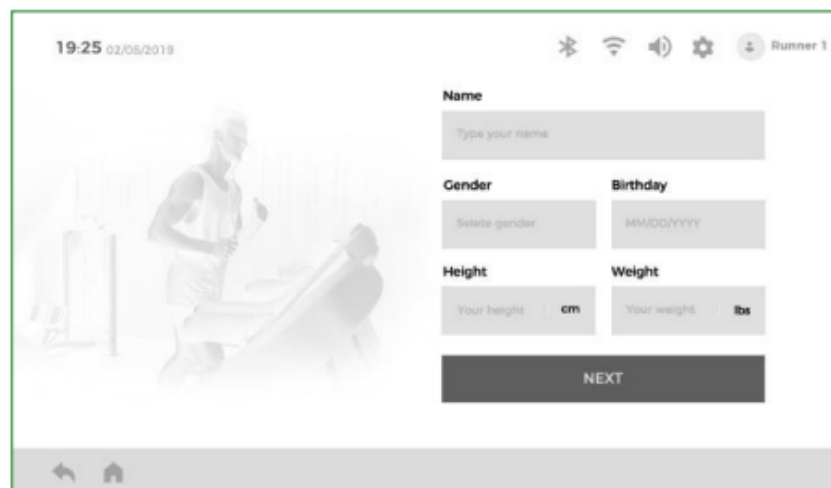
Regisztráljon új felhasználót, és válassza az EDIT lehetőséget.

Ha regisztrált, akkor csak a SWITCH USER funkcióval választhat felhasználókat.

Felhasználói adatok beállítása.



Töltse ki az adatokat: név, nem, születésnap, magasság, súly, az adatok kitöltése után nyomja meg a NEXT gombot.

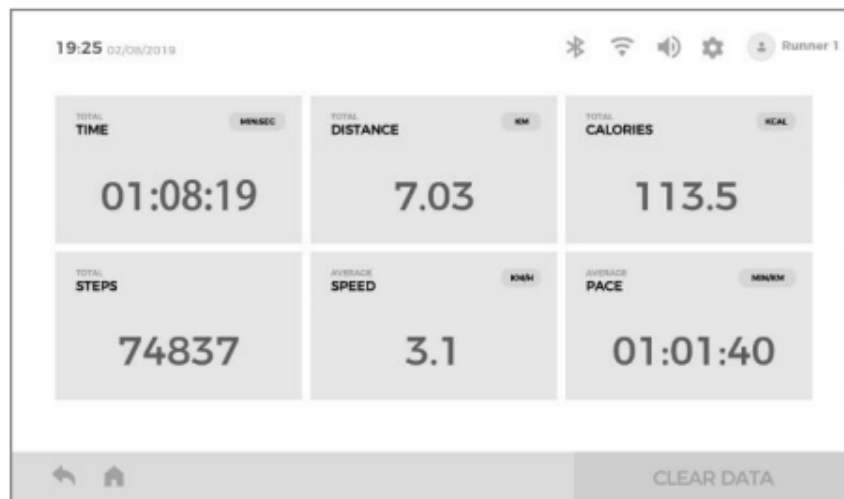


MY REPORTS

Az eredmények megtekintéséhez válassza a My reports lehetőséget.

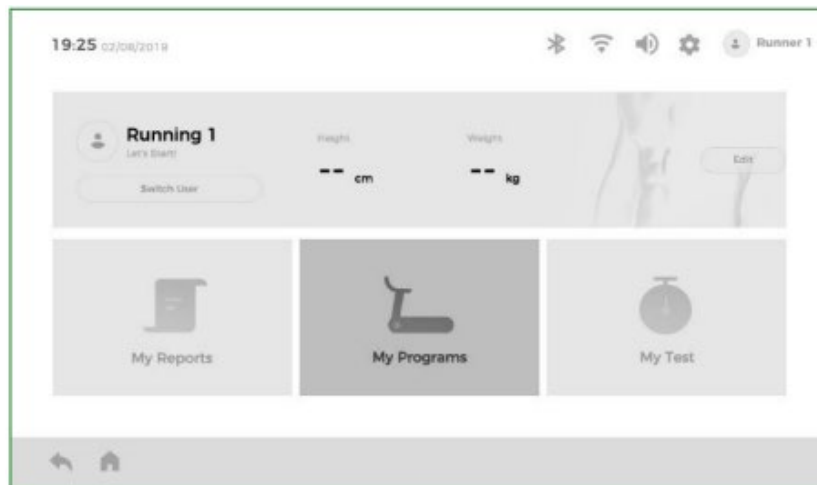


Az alábbi adatok jelennek meg a kijelzőn: idő, távolság, kalória, lépések, sebesség, tempó. Az összes adat törléséhez nyomja meg a CLEAR DATA gombot



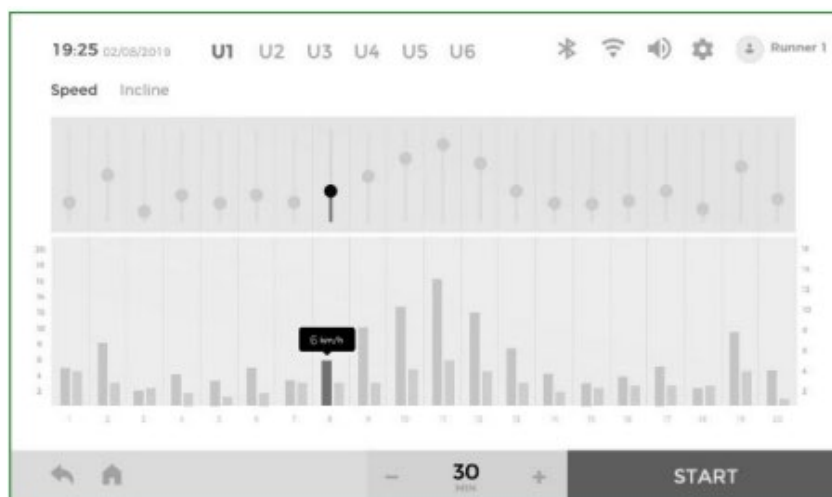
MY PROGRAMS

Válassza a My programs lehetőséget.



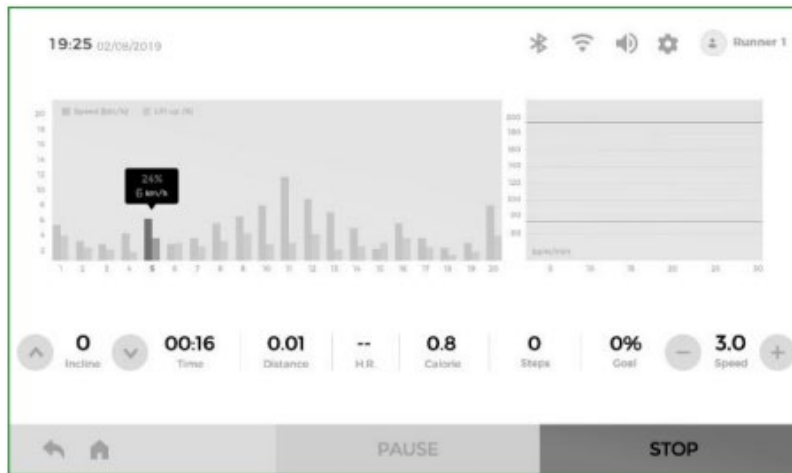
Válassza a SPEED lehetőséget a sebesség beállításához, az INCLINE lehetőséget a dőlésszög beállításához.

Állítsa be az edzési időt. Ezután nyomja meg a START gombot. Minden felhasználó legfeljebb 6 programot állíthat be.



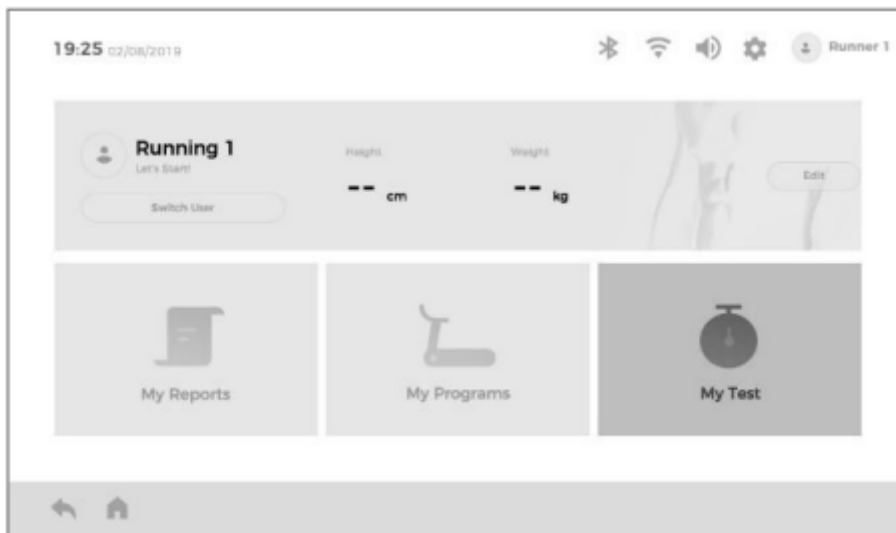
A megfelelő gombokkal állíthatja be a sebességet és a dőlést.

Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, a STOP gombot a program leállításához és az edzés eredményeinek megjelenítéséhez.

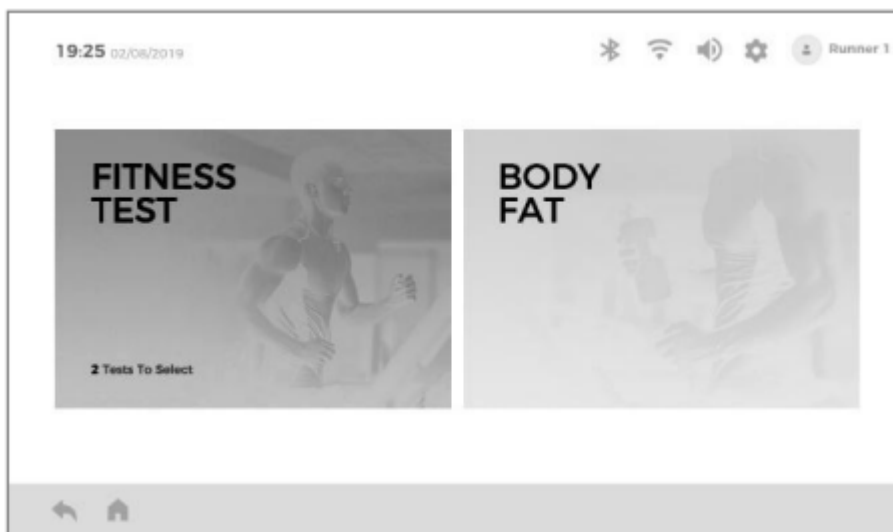


MY TEST
FITNESS TEST

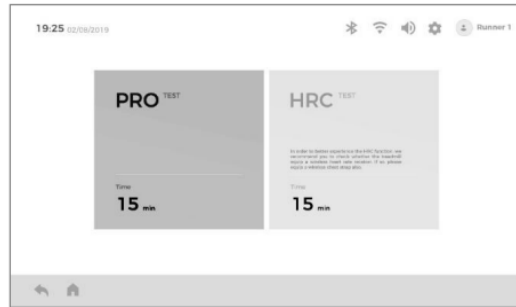
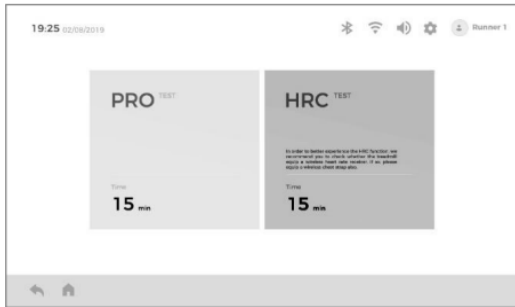
Válassza a My test lehetőséget.



Válassza a Fitness test lehetőséget.

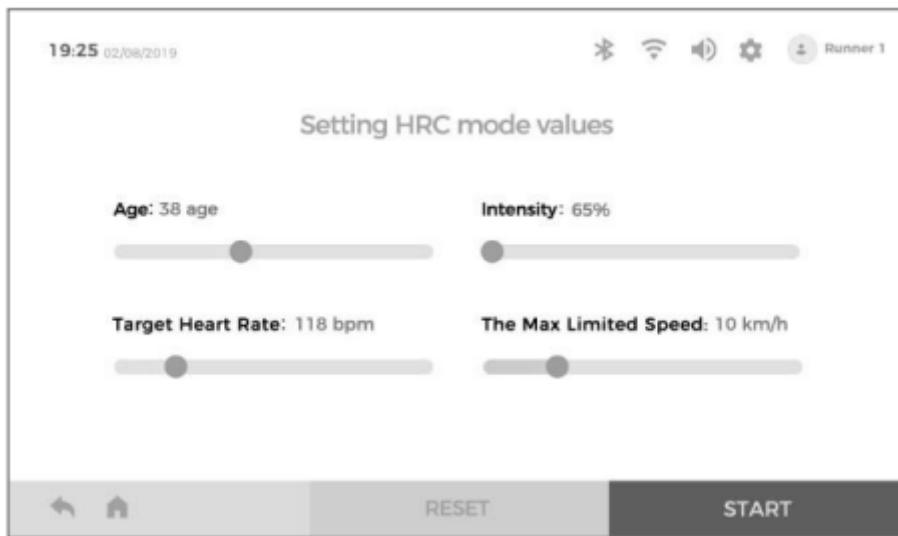


Válassza a HRC-t (a legpontosabb eredmény érdekében mellkasi öv használata javasolt) vagy a PRO-t.



HRC

Állítsa be az összes adatot, az életkor automatikusan a kiválasztott profilnak megfelelően kerül beállításra. Erősítse meg a START gomb megnyomásával.



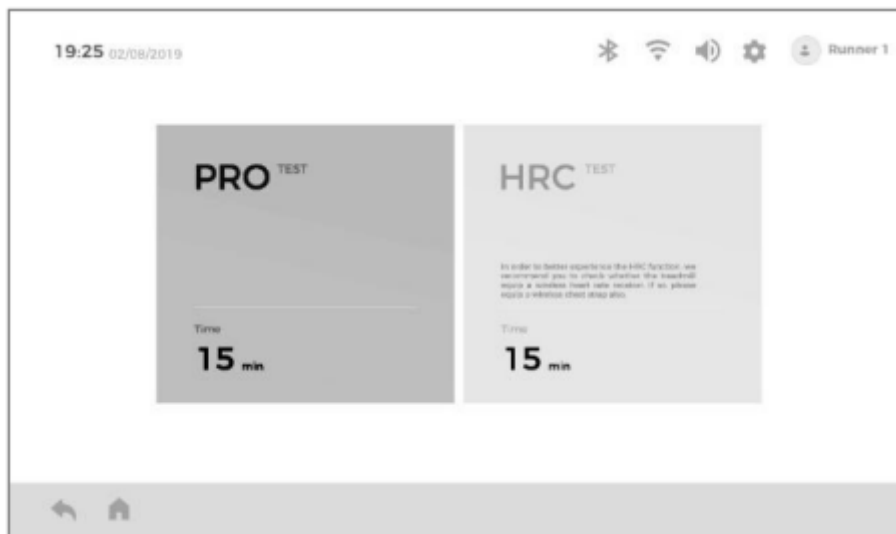
A megfelelő gombokkal állíthatja be a sebességet és a dőlést.

Az eredmény 15 perc múlva jelenik meg.

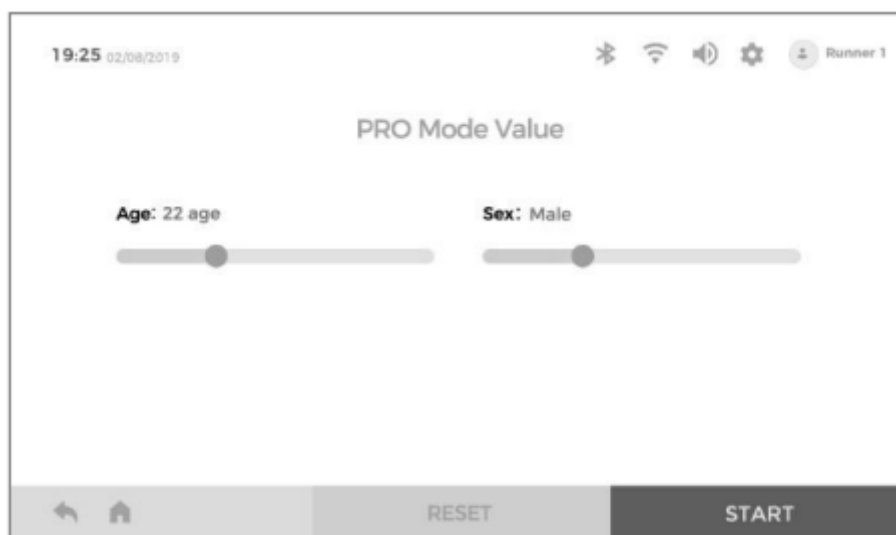
Ha manuálisan fejezi be a tesztet, mielőtt a 15 perces visszaszámlálás befejeződött volna, nem jelenik meg eredmény.



PRO



Állítsa be az életkor és a nem adatait. Az adatok beállítását követően nyomja meg a START gombot.



A megfelelő gombokkal állíthatja be a sebességet és a dőlésszöveget.

Az eredmény 15 perc múlva jelenik meg.

Ha manuálisan fejezi be a tesztet, mielőtt a 15 perces visszaszámlálás befejeződött volna, nem jelenik meg eredmény.

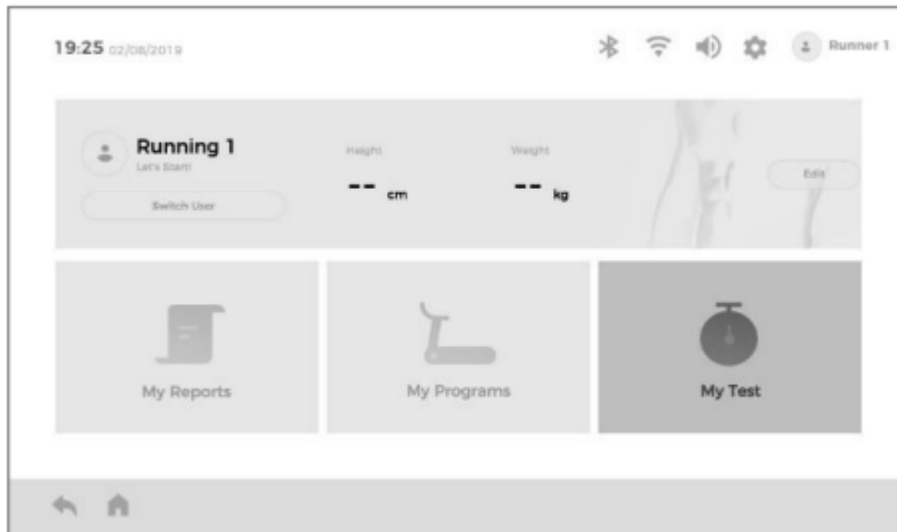


A fizikai alkalmasság kiszámításának egyenlete: $V_{O2} = (D_{12} - 504.9) / 44.73$, V_{O2} az eredmény, D_{12} a 12 perc alatt megtett távolság.

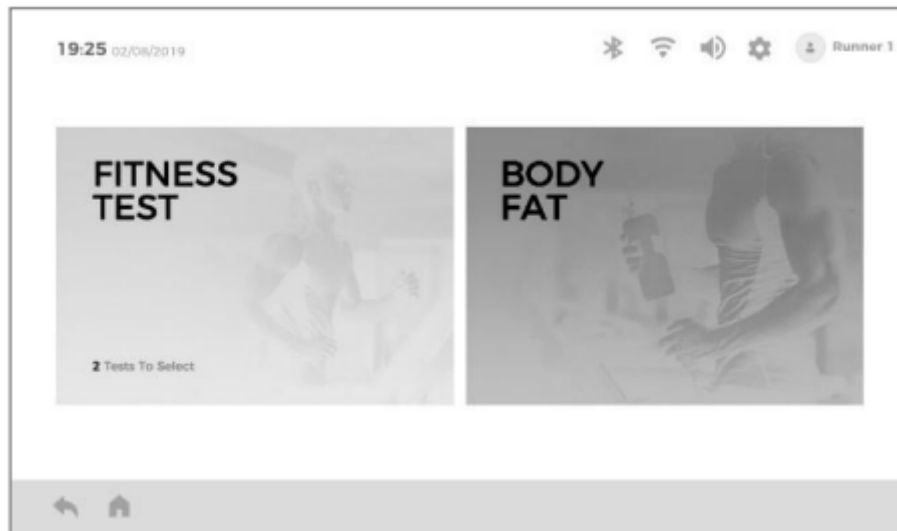
	Kor	Eredmény				
Férfi	20-29	$V < 38$	$38 \leq V < 42$	$42 \leq V < 46$	$46 \leq V < 46$	$V \geq 51$
	30-39	$V < 37$	$37 \leq V < 41$	$41 \leq V < 44$	$44 \leq V < 44$	$V \geq 48$
	40-49	$V < 35$	$35 \leq V < 38$	$38 \leq V < 32$	$42 \leq V < 32$	$V \geq 46$
	50-59	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$32 \leq V < 39$	$39 \leq V < 39$	$V \geq 43$
	60-69	$V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 36$	$V \geq 40$
	70-79	$V < 26$	$26 \leq V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 32$	$V \geq 37$
Nő	20-29	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$40 \leq V < 40$	$V \geq 44$
	30-39	$V < 31$	$31 \leq V < 34$	$34 \leq V < 38$	$38 \leq V < 38$	$V \geq 42$
	40-49	$V < 29$	$29 \leq V < 33$	$33 \leq V < 36$	$36 \leq V < 36$	$V \geq 40$
	50-59	$V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 33$	$33 \leq V < 33$	$V \geq 37$
	60-69	$V < 25$	$25 \leq V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 30$	$V \geq 33$
	70-79	$V < 24$	$24 \leq V < 26$	$26 \leq V < 28$	$28 \leq V < 28$	$V \geq 31$
Eredmény		Rossz E	Átlagos D	Jó C	Nagyszerű B	Kiváló A

BODY FAT

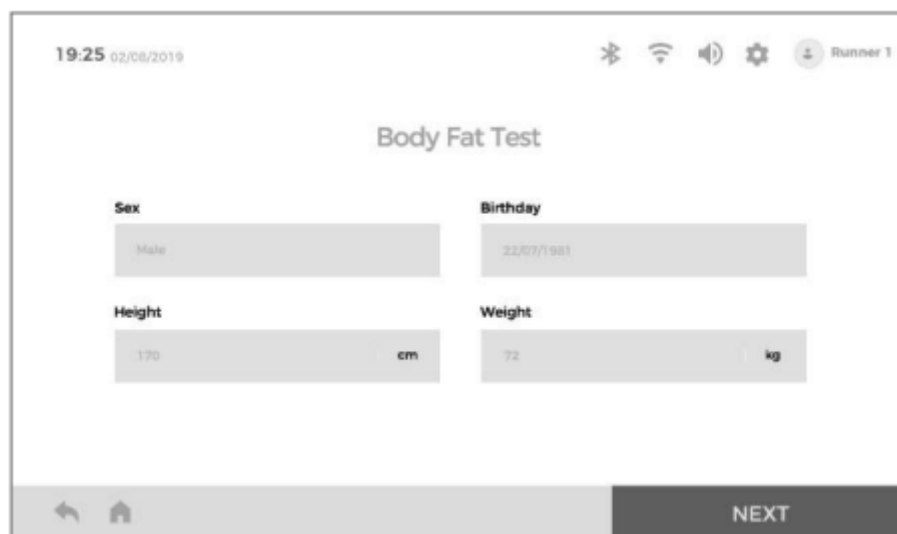
Válassza a My test lehetőséget.



Válassza a Body fat opciót.



Állítsa be az adatot. Nyomja meg a NEXT gombot.



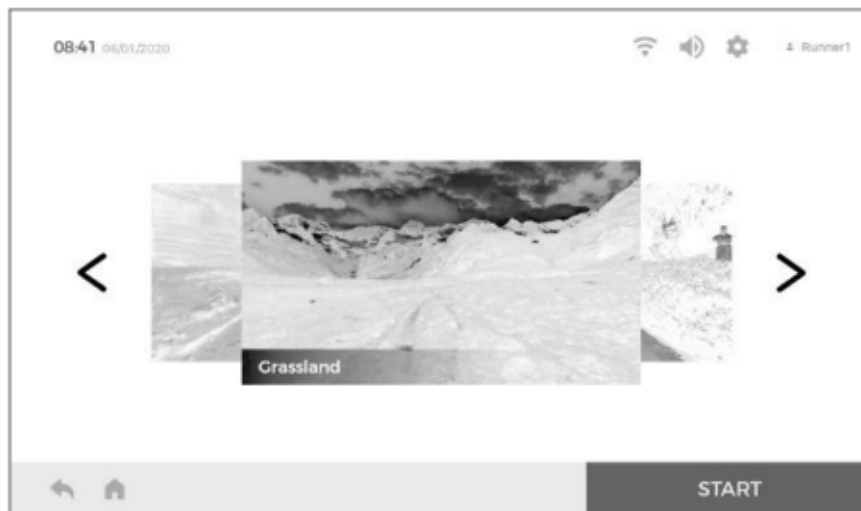
Tartsa a kezét a fogantyúkon található érzékelőkön 8 másodpercig.



≤ 19	Malnutrition
= (20 ~ 25)	Normal
= (26 ~ 29)	Overweight
≥ 30	Obesity

VIRTUAL TRAINING

Válassza ki a tájat, indítsa el a programot a START gomb megnyomásával.



A megfelelő gombokkal állíthatja be a sebességet és a dőlésszöveget.

Nyomja meg a "v" gombot a teljes képernyős módra váltáshoz, nyomja meg a "^" gombot az eredeti megjelenítéshez.

Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, a STOP gombot a program leállításához és az edzés eredményeinek megjelenítéséhez.

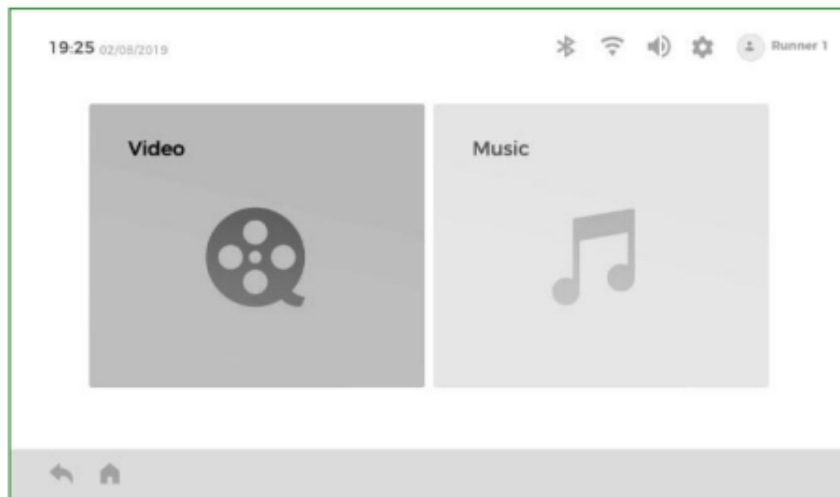


VIDEÓ ÉS ZENE

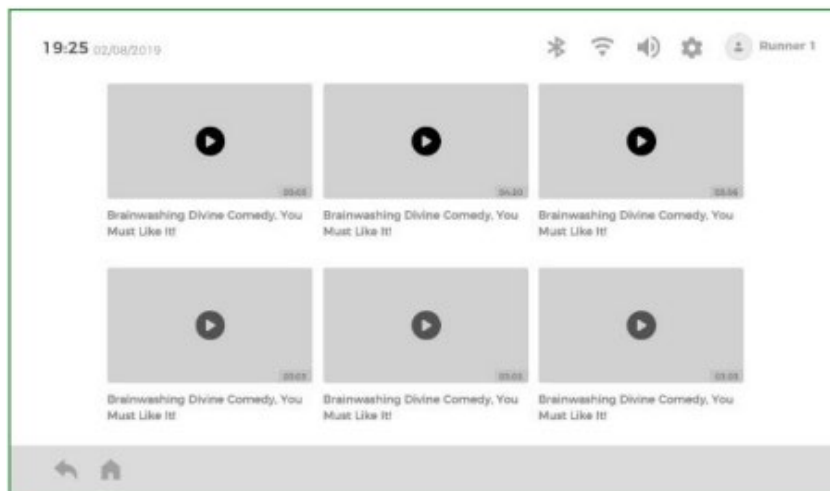
A fájlokat USB-meghajtó csatlakoztatásával kezelheti. A támogatott formátumok az MP3, APE, MP4, MOV és más általános hang- és videoformátumok.



VIDEO

Válasszon egy videót.



Válasszon egy fájlt.



Ha videót játszik le, használja a  lejátszási ablak minimalizálásához. Ha értékeket szeretne módosítani vagy más futópad funkciókat szeretne vezérelni, nyomja meg a  szünet gombot.



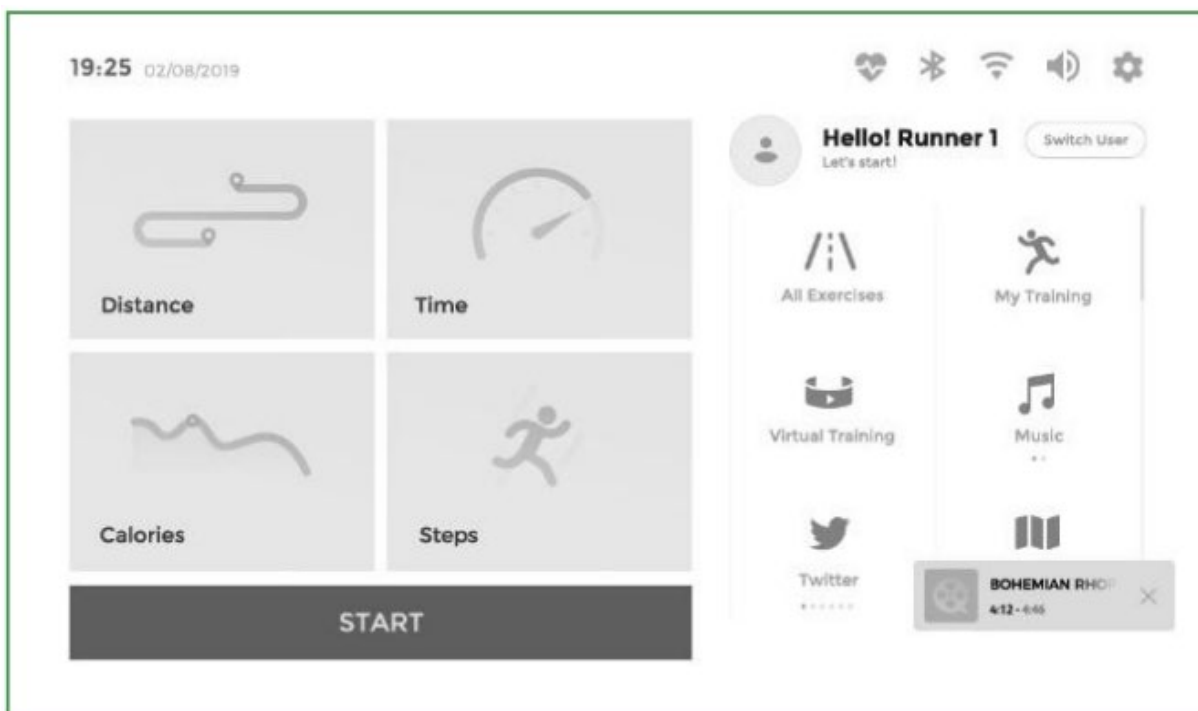
A megfelelő gombokkal állíthatja be a sebességet és a dőlést.

Nyomja meg a "v" gombot a teljes képernyős módra váltáshoz, nyomja meg a "h" gombot az eredeti megjelenítéshez.

Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, a STOP gombot a program leállításához és az edzés eredményeinek megjelenítéséhez.

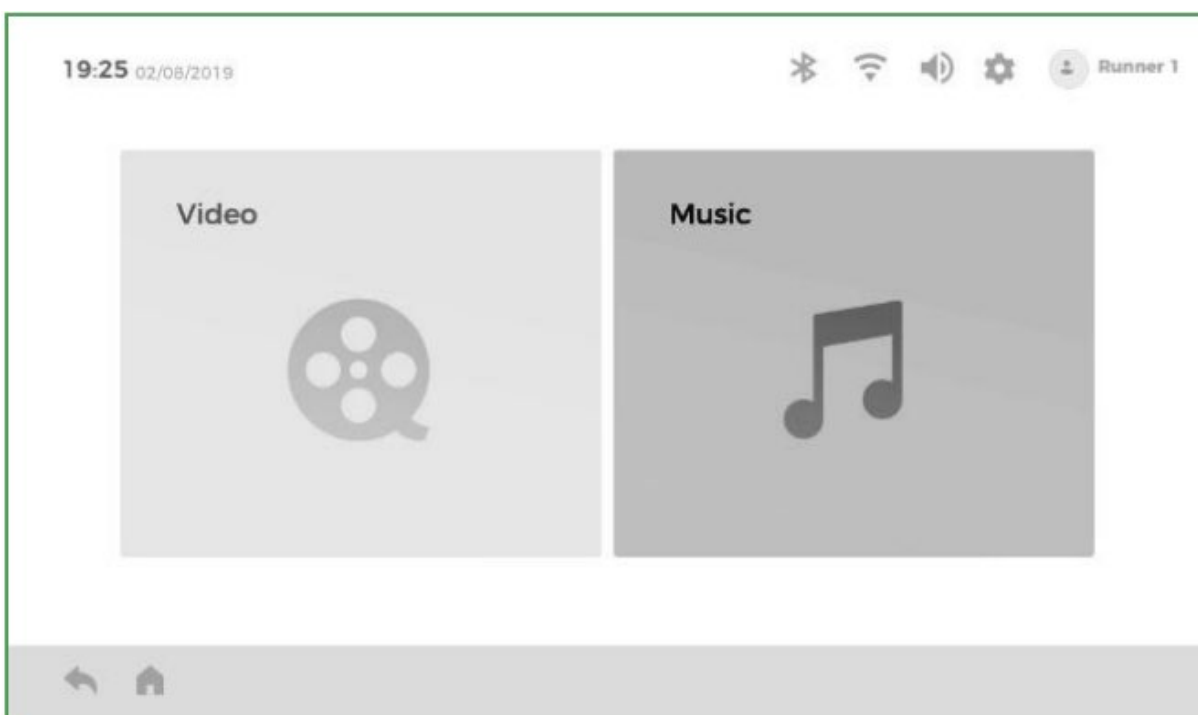


A programértékek beállítása után a kicsinyített lejátszó megnyomásával megjelenítheti a lejátszót.

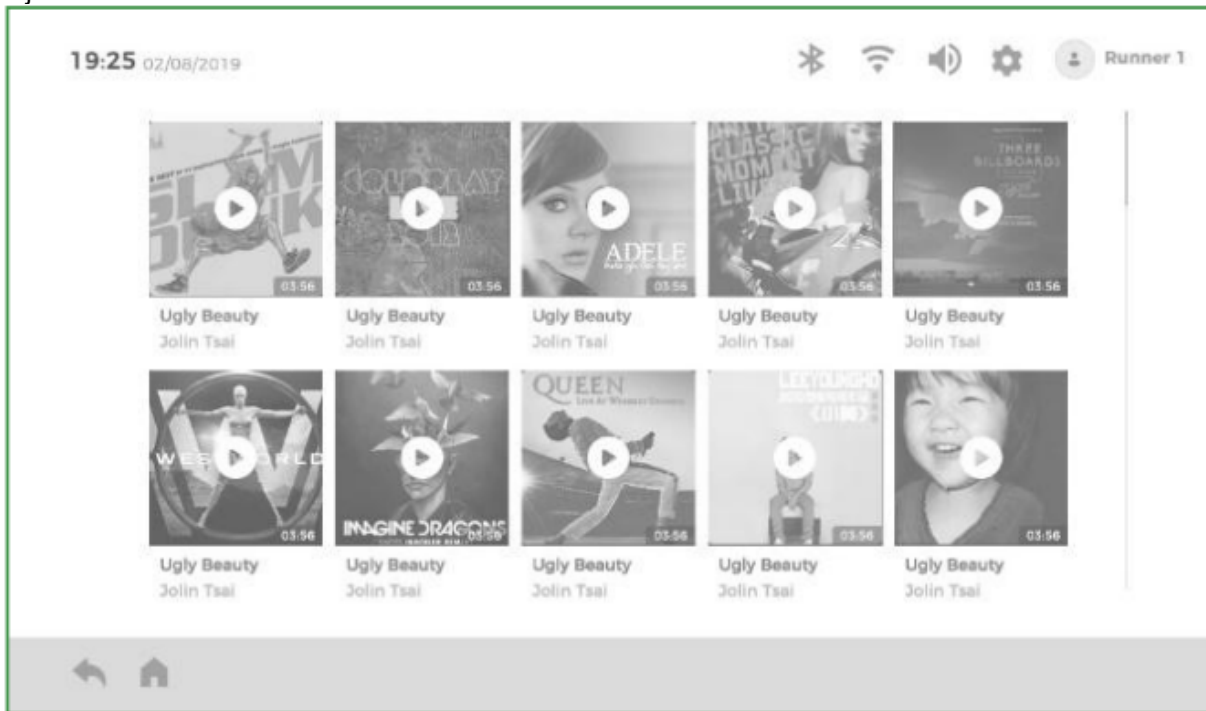






MUSIC

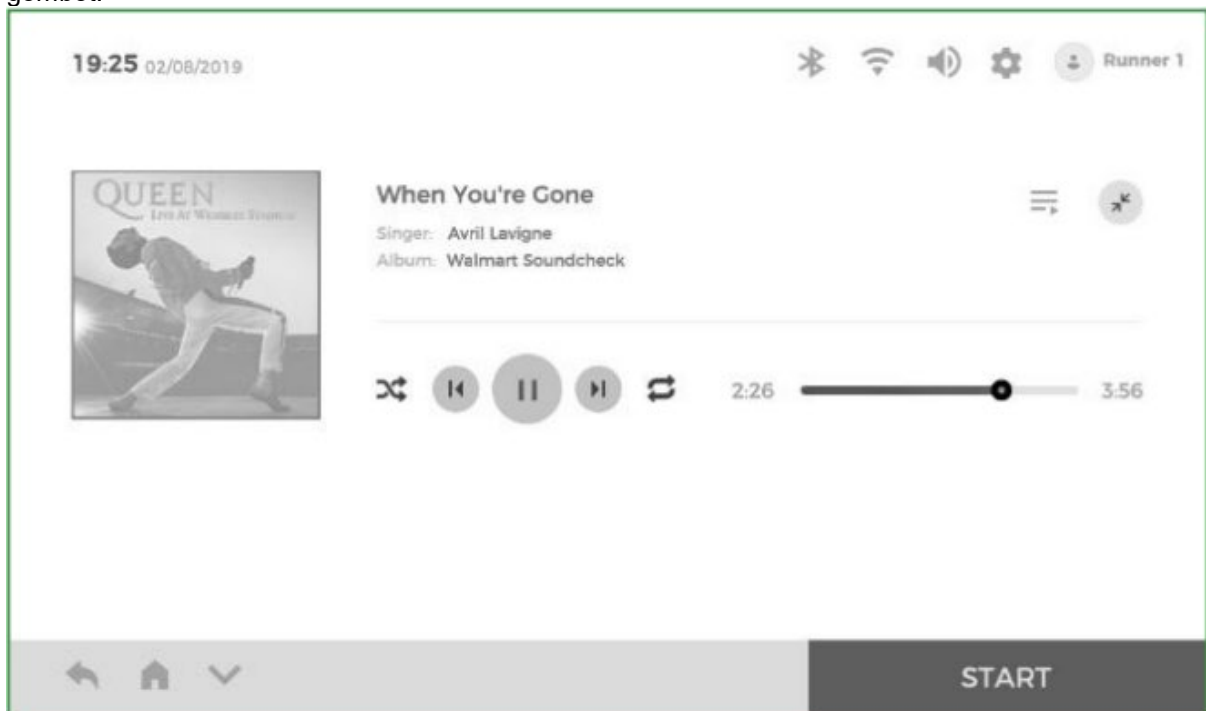
Válassza a Music lehetőséget.



Válassza ki a lejátszani kívánt fájlt.



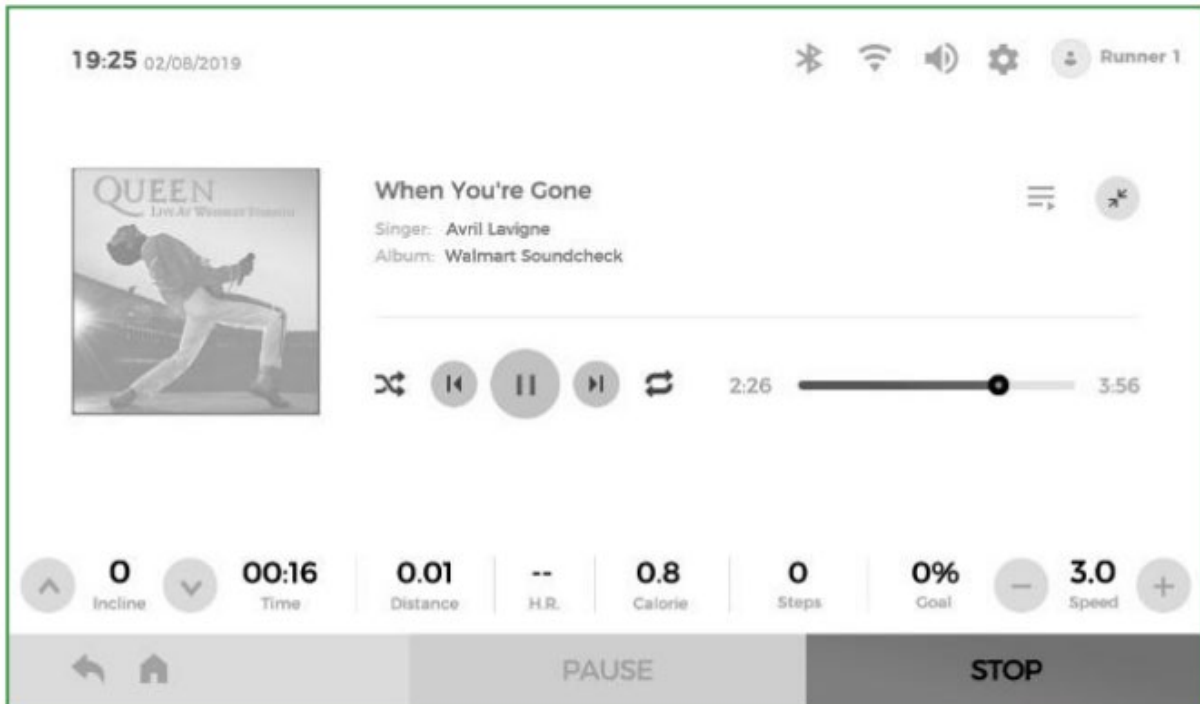
Nyomja meg a  gombot a lejátszási lista megjelenítéséhez. A (véletlenszerű)  és (ismétlés)  gombokkal válassza ki a lejátszási stílust. A  gombbal minimalizálhatja a lejátszási ablakot és vezérelheti a futópád funkcióit. A program elindításához nyomja meg a START gombot.



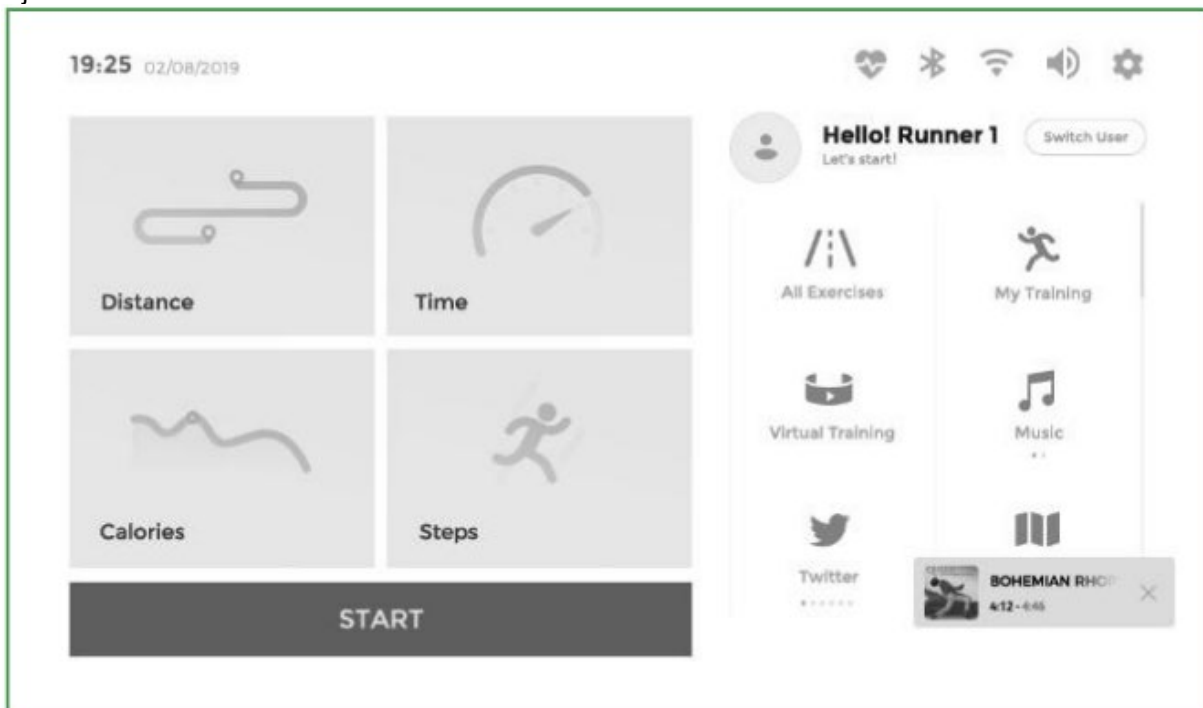
A megfelelő gombokkal állíthatja be a sebességet és a dőlést.

Nyomja meg a "v" gombot a teljes képernyős módra váltáshoz, nyomja meg a "A" gombot az eredeti megjelenítéshez.

Nyomja meg a PAUSE gombot a program szüneteltetéséhez, a STOP gombot a program leállításához és az edzés eredményeinek megjelenítéséhez.

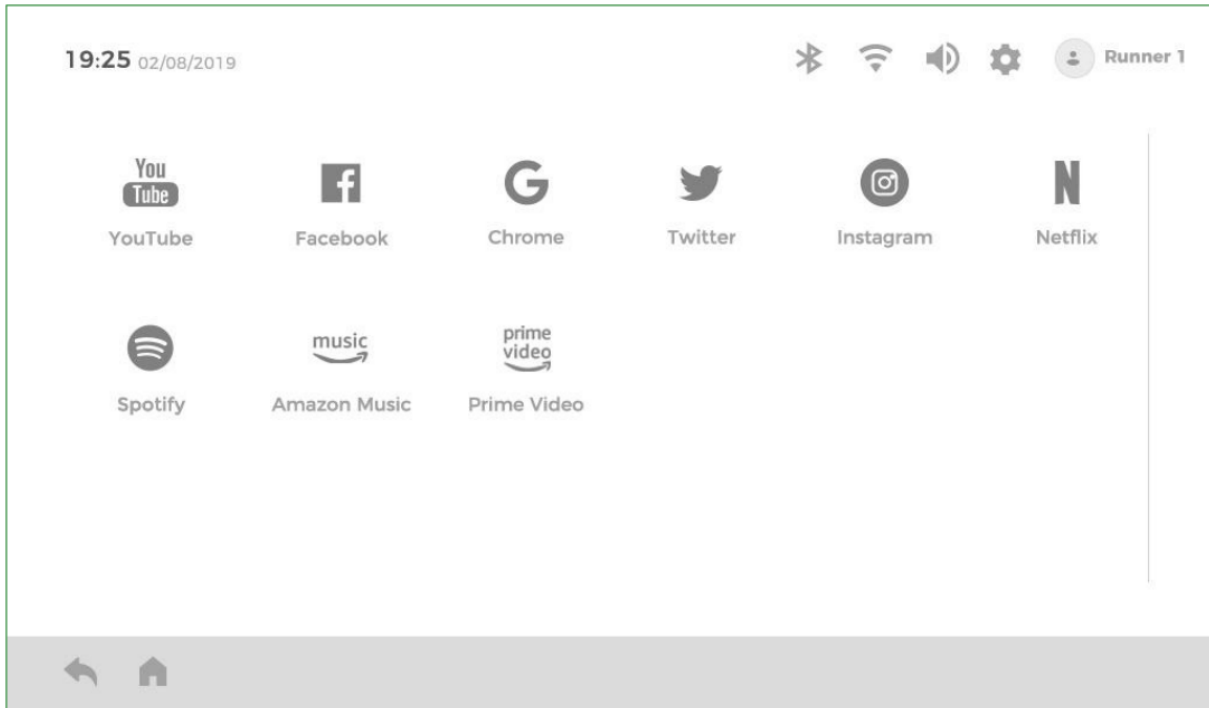


A programértékek beállítása után a kicsinyített lejátszó megnyomásával megjelenítheti a lejátszót.



THIRD PARTY APPLICATIONS

A harmadik féltől származó beépített alkalmazások regionálisan korlátozottak lehetnek. Ezen alkalmazások használatához csatlakoznia kell az internethez. Edzés közben nem javasoljuk olyan alkalmazások használatát, amelyek elvonhatják a figyelmét és sérülést okozhatnak.



SETTING

Wi-Fi

Kijelző és fényerő – a kijelző fényerejének beállítása

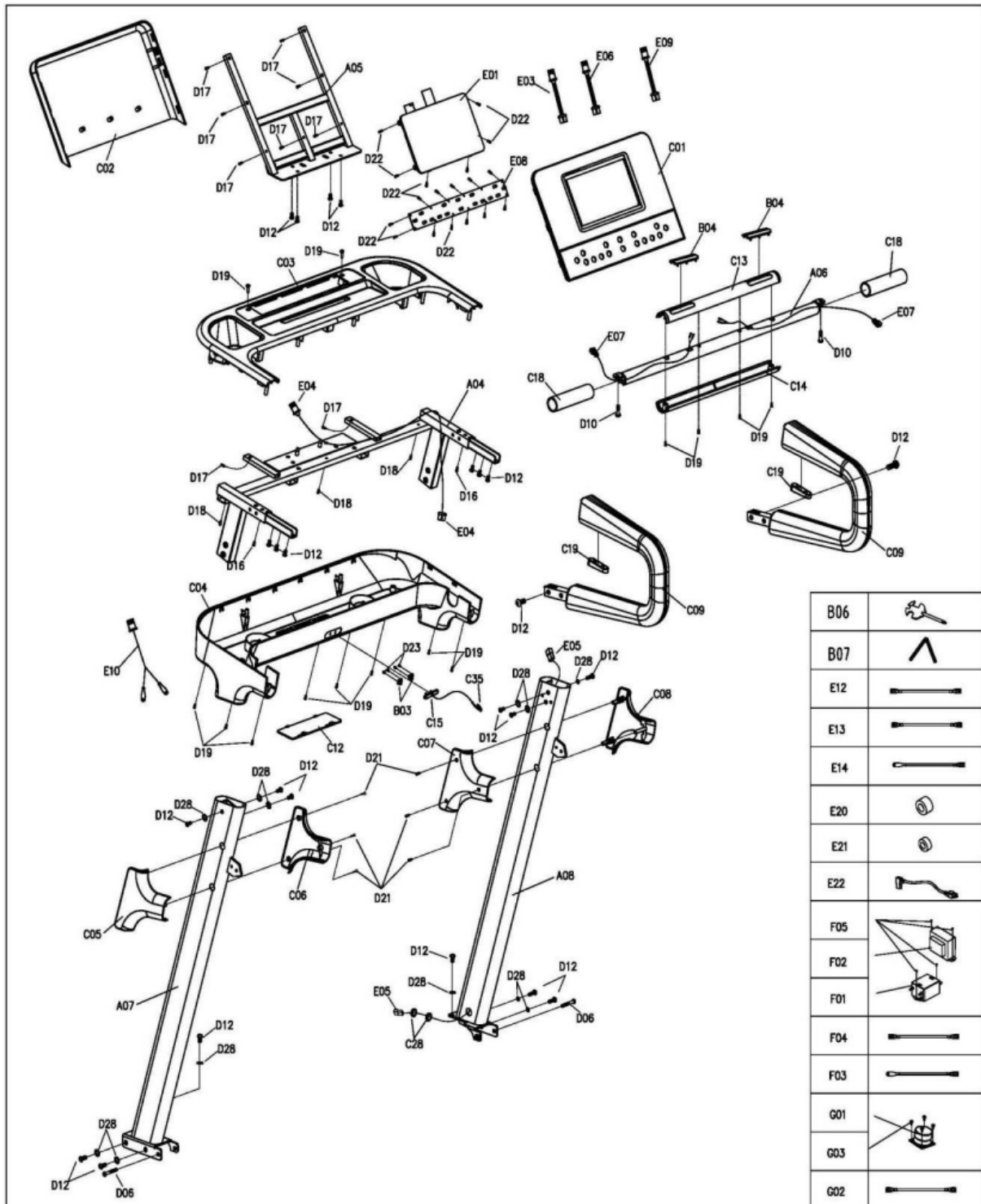
Nyelv – válasszon a nyelvek listájából

Mértékegységváltás – válasszon metrikus és angolszász rendszerek közül

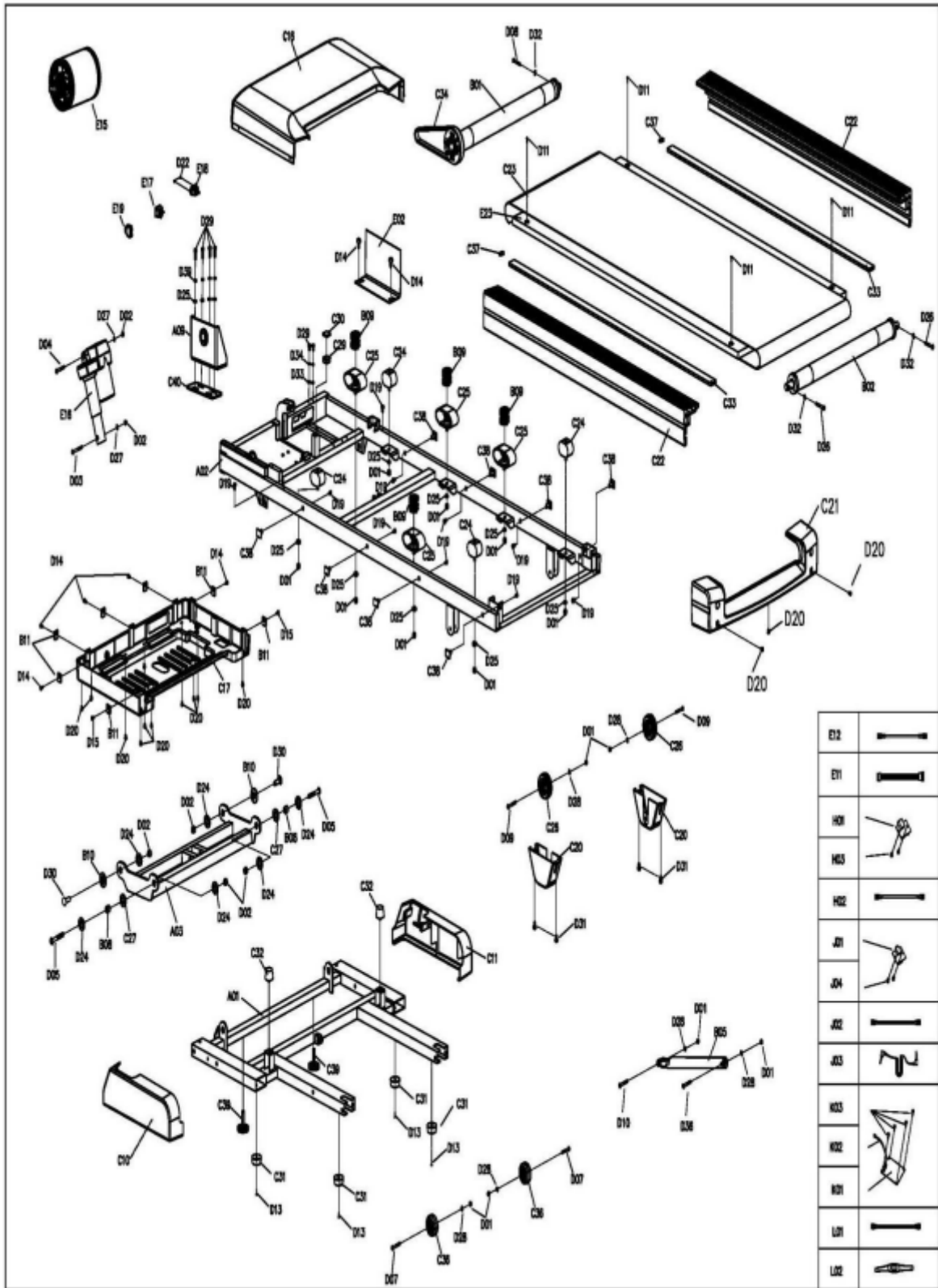
Időbeállítás – válassza ki az időzónát

Gyorsítótár törlése – javasoljuk a gyorsítótár rendszeres törlését

SZERKEZETI RAJZ



B06	
B07	
E12	
E13	
E14	
E20	
E21	
E22	
F05	
F02	
F01	
F04	
F03	
G01	
G03	
G02	



ALKATRÉS Z LISTA

No.	Név	db	No	Név	db
A01	Alapkeret	1	C14	Pulzusérzékelő lemez alsó burkolat	1
A02	Fő keret	1	C15	Biztonsági kulcs	1
A03	Dőlésszög váz	1	C16	Motor felső burkolat	1
A04	Kijelző tartó	1	C17	Motor alsó burkolat	1
A05	Kijelző keret	1	C18	Habszivacs henger fogantyúk	2
A06	Középső váz kapaszkodókhöz	1	C19	Fogantyúburkolat	2
A07	Bal oszlop	1	C20	Kerékburkolat	2
A08	Jobb oszlop	1	C21	Hátsó burkolat	1
A09	Motor jobb oldali rögzítő ülés szerelvény	1	C22	Betét	2
B01	Első görgő	1	C23	Futószalag	1
B02	Hátsó görgő	1	C24	Csillapító betét	4
B03	Biztonsági kulcs rugója	2	C25	Csillapító betét	4
B04	Pulzusérzékelő lemezek	4	C26	Állítható kerekek	2
B05	Légcylinder	1	C27	Műanyag szőnyeg	2
B06	Keresztkulcs	1	C28	Kábeltartó	2
B07	5-ös imbuszkulcs	1	C29	Négyzet alakú terminál	1
B08	Hüvely	2	C30	EVA párna	1
B10	Persely	2	C31	Lapos alátét	4
B11	Motor burkolólemez	7	C32	Kúpos csillapító betét	2
B12	Motorlemez	2	C33	EVA párna	2
B13	Bal motortartó	1	C34	Szíj	1
B14	Jobb motortartó	1	C35	Biztonsági kulcscsipesz	1
C01	10,1 hüvelykes kijelző	1	C36	Szállító kerekek	1
C02	Alsó kijelző burkolat	1	C37	Gumi betét	2
C03	A kijelző felső burkolat	1	C38	Oldalsó sínfeszítő ülés	8
C04	A kijelző ülés alsó burkolata	1	C39	Állítható lábak	2
C05	Bal felső oszlopfedél - L	1	C40	EVA párna	1
C06	Bal felső oszlopfedél – P	1	D01	M8 anya	14
C07	Jobb felső oszlopfedél - L	1	D02	Any M10	6
C08	Jobb felső oszlop burkolat – P	1	D03	M10*90 csavar	1
C09	Fogantyú	2	D04	M10*45 csavar	1
C10	Bal alsó burkolat	1	D05	M10*30 csavar	2
C11	Jobb alsó burkolat	1	D06	M8*80 csavar	2
C12	Középső kijelző burkolat	1	D07	M8*70 csavar	2

C13	Pulzusérzékelő lemez felső burkolat	1	D08	M8*55 csavar	3
D09	M8*40 csavar	2	D36	M8*40 csavar	2
D10	M8*30 csavar	4	D37	Alátét $\varnothing 6$	4
D11	M8*25 csavar	4	D38	Rugalmas betét $\varnothing 6$	4
D12	M8*15 csavar	26	D39	Rugalmas betét $\varnothing 8$	4
D13	M5*16 csavar	4	E01	Kijelző	1
D14	M5*12 csavar	7	E02	Alaplap	1
D15	Csavar	2	E03	Felső kijelző kábel	1
D16	Csavar ST4.2*30	2	E04	Kijelző hosszabbító kábel	1
D17	Csavar ST4.2*15	9	E05	Alsó kijelzőkábel	1
D18	Csavar ST4.2*20	3	E06	Felső pulzuskábel	1
D19	Csavar ST4.2*12	24	E07	Alsó pulzuskábel	2
D20	Csavar ST4.2*12	13	E08	Vezérlőtábla	1
D21	Csavar ST4.2*12	6	E09	Biztonsági kulcs felső kábele	1
D22	Csavar ST2.9*8	22	E10	Biztonsági kulcs alsó kábele	1
D23	Csavar ST2.5*6	4	E11	Csatlakozó kábel	1
D24	Nagy betét $\varnothing 10$	6	E12	Motorkábel 350 mm barna	2
D25	Alátét $\varnothing 8$	12	E13	Motorkábel 350 mm barna	3
D26	Rugalmas betét $\varnothing 8$	2	E14	Földelő kábel	1
D27	Seget pad $\varnothing 10$	2	E15	Brushless motor	1
D28	Seget pad $\varnothing 8$	18	E16	Billenő motor	1
D29	M8*20 csavar	4	E17	Kapcsoló	1
D30	M10*30 csavar	2	E18	Hálózati aljzat	1
D31	Csavar ST4.2*20	4	E19	Túlfeszültség elleni védelem	1
D32	Alátét $\varnothing 6$	3	E20	Mágneses kör	1
D33	Alátét $\varnothing 5$	2	E21	Mágneses mag	1
D34	Rugalmas betét $\varnothing 5$	2	E22	Tápkábel	1
D35	M6*20 csavar	8	E23	Futófelület	1

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

TÁROLÁS

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

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

Soha ne távolítsa el a védőburkolatokat.

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

Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya szorosságát.

KARBANTARTÁS

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

Soha ne használjon agresszív, alkohol vagy benzin alapú tisztítószereket.

RENDSZERES ELLENŐRZÉS

NAPI

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

HETI

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

KEZDÉS

ELŐKÉSZÜLET

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

GYAKORLATOK

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

GYAKORISG

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

EDZÉS

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

növelheti a nehézséget a lejtő beállításával.

A dőlésszög fokozatos növelése jelentősen befolyásolhatja a gyakorlatok nehézségeit.

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

RUHÁZAT

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

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

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



Érintse meg az ujjait

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



Felső comb

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



Combizom nyújtás

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



Belső combizom nyújtása

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



Vádli és Achilles nyújtás

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

TÁROLÁS

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

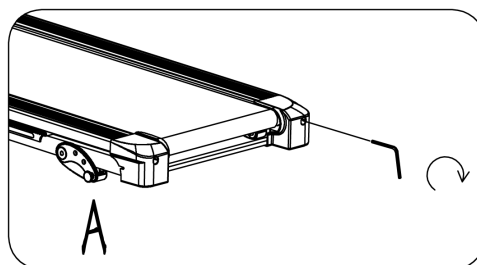
FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a futópad szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és otthoni használatra alkalmas. Minden más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használatából eredő sérülésekért.
- A futópadon való edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosának fel kell mérnie, hogy Ön fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mennyi erőfeszítést tud kifejteni. A helytelen testmozgás károsíthatja egészségét.
- Gondosan olvassa el a következő tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, hányingert, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ez a futópad nem alkalmas orvosi célokra. Gyógyító célokra sem használható.
- A 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.

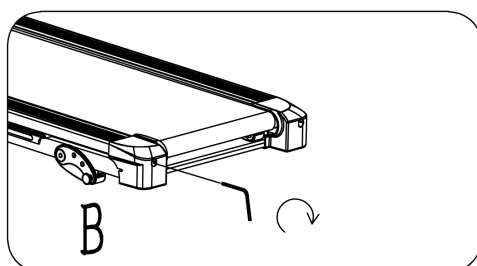
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

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

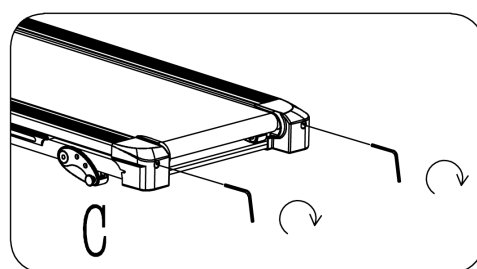
Ha a futószalag (20) jobbra húz, fordítsa el a jobb oldalon lévő beállítócsavart $\frac{1}{4}$ -del az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal beállító csavart $\frac{1}{4}$ -del az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozog, ismétlje meg ezt a lépést, amíg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

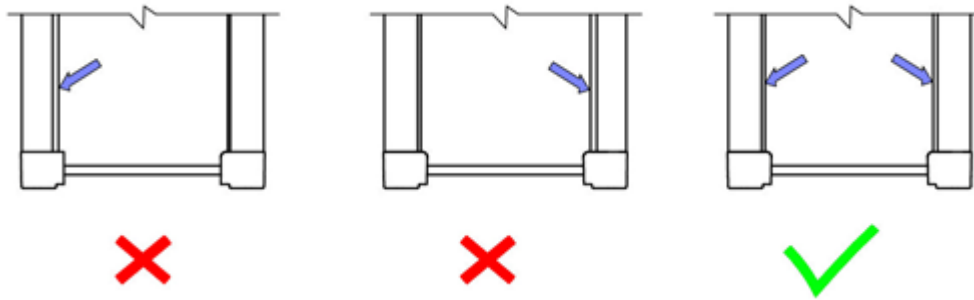


Ha a futószalag (20) balra húz, fordítsa el a bal oldalon lévő beállítócsavart $\frac{1}{4}$ egy fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a jobb oldali beállító csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a szalag nem mozog, ismétlje meg 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 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:

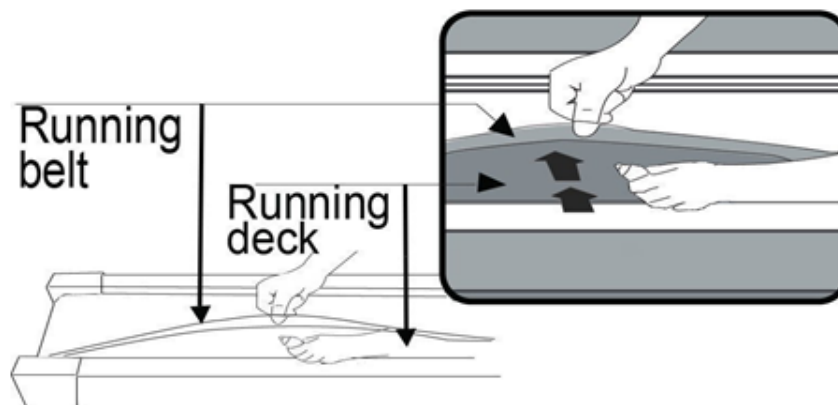
Ritkább felhasználás (kevesebb, mint 3 óra / hét)	6 havonta
Közepes felhasználás (3-5 óra / hét)	3 havonta
Gyakori felhasználás (több mint 5 óra / hét)	2 havonta

Hogyan kenjük a futópadot:

Emelje fel az övet 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.



KÖRNYEZETVÉDELEM

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

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

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

