



**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 26826 Futópad inSPORTline ZenRun 15**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ALKATRÉSZ LISTA.....	4
SZERKEZETI RAJZ .....	7
TERMÉK LEÍRÁS.....	8
SPECIFIKÁCIÓK.....	8
ÖSSZESZERELÉS.....	8
VEZÉRLŐPANEL .....	12
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS.....	18
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	19
KEZDÉS .....	19
BEMELEGÍTŐ FÁZIS .....	20
TÁROLÁS.....	21
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	21
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA .....	21
FUTÓPAD KENÉSE .....	22
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	23

A SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: [www.insportline.eu](http://www.insportline.eu), ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

## BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés megkezdése előtt mindig csatolja a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Mozgása természetes legyen. Ne nézzen le a lábára. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet fokozatosan, ne hirtelen növelje.
- Bármilyen probléma esetén nyomja meg a stop gombot vagy húzza ki a biztonsági kulcsot.
- Csak azután lépjen le a készülékről, miután az megállt teljesen.
- Kövesse az összeszerelési utasításokat. Az összeszerelést felnőtt személy végezheti.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a futópad közelében. A futópad csak felnőtteknek let tervezve.
- Mielőtt bármilyen edzésprogramot 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 futópadozt 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 futópadozt nem használják, vegye ki a biztonsági kulcsot.
- **Üzemi hőmérséklet: 5 – 40 °C**
- **Max. felhasználói súly: 110 kg**
- **Kategória: HC otthoni használatra**

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

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

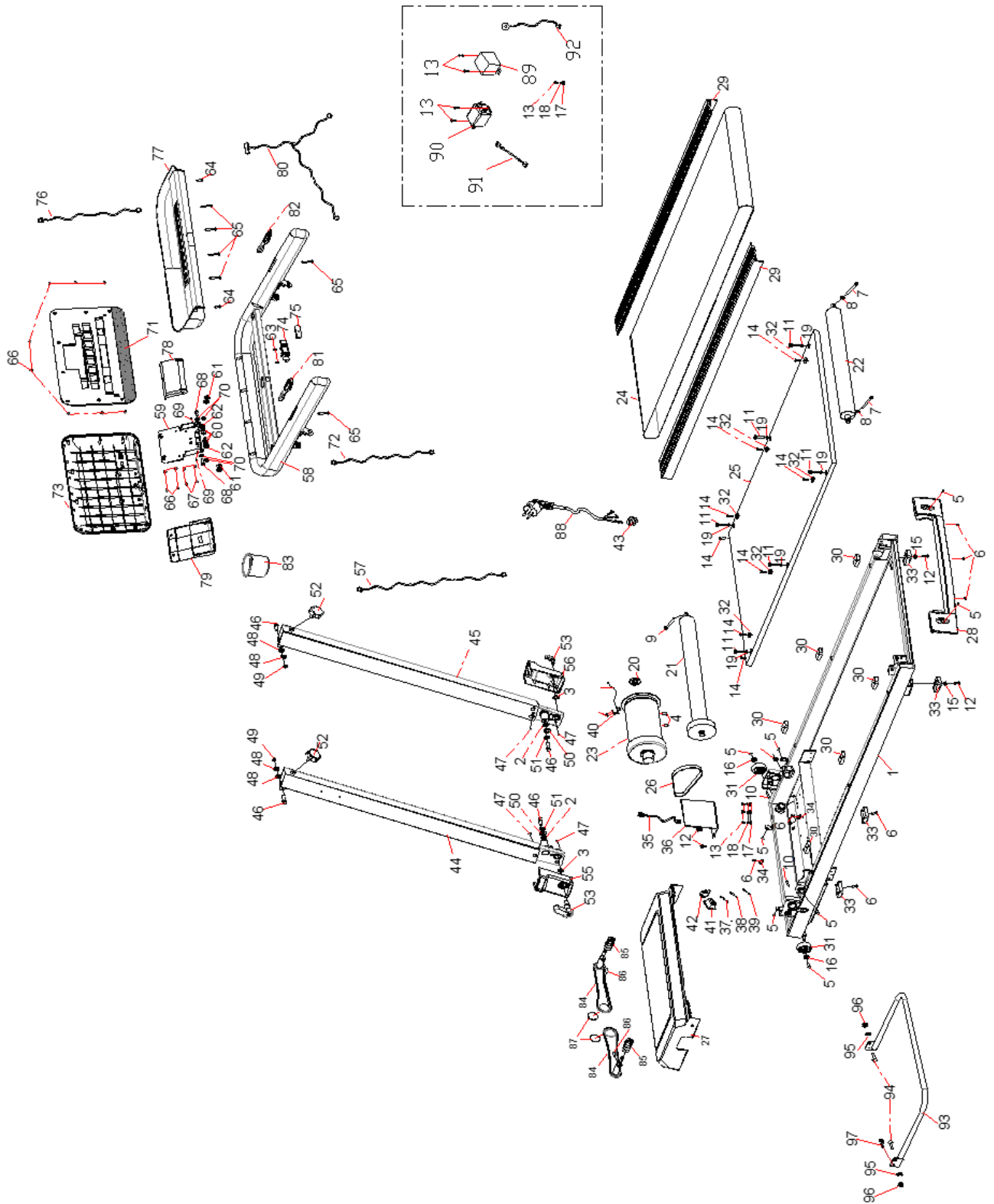
## ALKATRÉSZ LISTA

No.	Név	Specifikációk	db
1	Fő keret		1
2	D távtartó		2
3	Rugó		2
4	Allen C.K.S. teljes menetes csavar	M8*25	2
5	Philips C.K.S. teljes menetes csavar	M5*10	8
6	Philips C.K.S. önmetsző csavar	ST4*16	7
7	Imbuszhenger teljes menetes csavar	M8*75	2
8	Lapos alátét	Φ8	2
9	Allen Cylinder teljes menetes csavar	M6*45	1
10	Philips C.K.S. önmetsző csavar	ST4*10	2
11	Süllyesztett imbusz teljes menetes csavar	M6×55×Φ16	6
12	Philips C.K.S. teljes menetes csavar	M4*16	4
13	Philips C.K.S. teljes menetes csavar	M4*10	2
14	Philips süllyesztett önmetsző csavar	ST4*15	8
15	Lapos alátét	Φ4.5	2
16	Lapos alátét	Φ5	2
17	Külső fogazott zár alátét	Φ5	2
18	Rugós alátét	Φ5	2
19	Műanyag lapos alátét		6
20	Mágneses gyűrű	Φ29×Φ29×t7.5	1

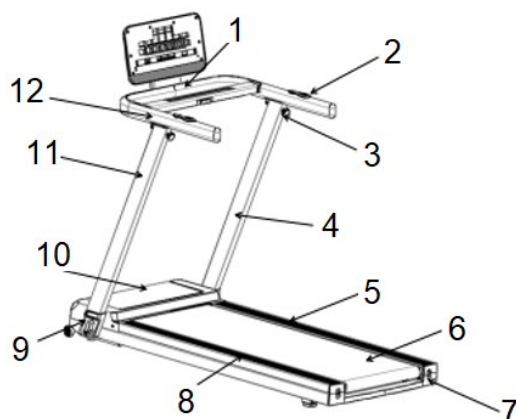
21	Első görgő		1
22	Hátsó görgő		1
23	Motor		1
24	Futószalag		1
25	Futófelület		1
26	Motor szíj		1
27	Motor burkolat		1
28	Hátsó burkolat		1
29	Oldalsó sín		2
30	Négyzet alakú párna		6
31	Kerekek		2
32	Kerek élű vezetőblokk		6
33	Négyzetláb pad		4
34	Kábelbilincs		2
35	Kommunikációs vezeték	L-300 mm	1
36	Vezérlő		1
37	Tápcsatlakozó vezeték	L-300 mm	1
38	Tápcsatlakozó vezeték	L-300 mm	1
39	Tápcsatlakozó vezeték	L-100 mm	1
40	Sebességérzékelő		1
41	Hajtípus kapcsoló		1
42	Önvisszaállító kapcsoló		1
43	Tápkábel csat		1
44	Bal oszlop		1
45	Jobb oszlop		1
46	Imbuszhenger teljes menetes csavar	M8*25	4
47	Philips C.K.S. önmetsző csavar	ST4*16	4
48	Lapos alátét	Φ8	4
49	Hatszögletű ellenanya	M8	2
50	Lapos alátét	Φ32×Φ8.5×t2.0	2
51	Műanyag betét	Φ24×Φ16×t2.0	2
52	Quincuncial gomb	Φ35×M8×20	2
53	L alakú gomb		2
55	Bal oszlop burkolat		1
56	Jobb oszlop burkolat		1
57	Kommunikációs vezeték	L-1100 mm	1
58	Vezérlőpanel keret		1
59	Vezérlőpanelrögzítő lemez		1

60	Papilionális rugó	-1	4
61	Papilionális rugó	-2	4
62	M6 lépcsős pad	Φ16×Φ8×4.7	2
63	Philips C.K.S. önmetsző csavar	ST4*10	2
64	Philips C.K.S. önmetsző csavar	ST4*20	2
65	Philips C.K.S. önmetsző csavar	ST4*40	6
66	Philips süllyesztett önmetsző csavar	ST4*10	12
67	Philips süllyesztett önmetsző csavar	ST4*15	4
68	Hatlapfejű teljes menetes csavar	M6*30	2
69	Philips C.K.S. teljes menetes csavar	M4*16	2
70	Hatszögletű ellenanya	M6	4
71	Vezérlpanel		1
72	Kommunikációs vezeték	L-800 mm	1
73	Számítógép hátlapja		1
74	Biztonsági kulcs foglalat		1
75	Biztonsági kulcs		1
76	Érintógomb vezeték		1
77	Számítógép kosár		1
78	Számítógép elülső dekorációs burkolat		1
79	Számítógép hátsó dekorációs burkolat		1
80	Kézi pulzusérzékelő vezeték		2
81	Start/stop fogantyú pulzus készlet		1
82	Sebességfogantyú pulzuskészlet		1
83	Kulacstartó		1
84	Összecsukható számítógép keret		2
85	Közönséges hengeres spirális nyomórugó		2
86	Philips Pan fejű teljes menetes csavar	M5*15	2
87	EVA párna		2
88	Tápkábel		1
89	Induktivitás (opcionális)		1
90	Szűrő (opcionális)		1
91	Tápcsatlakozó kábel		1
92	Földelő elektróda		1
93	Hátsó támasztó lábak		1
94	Allen C.K.S. teljes menetes csavar	M8*25	2
95	Lapos alátét	φ8	2
96	Hatlapfejű biztosítóanya	M8	2
97	Rugós menetes retesz		1

# SZERKEZETI RAJZ



## TERMÉK LEÍRÁS



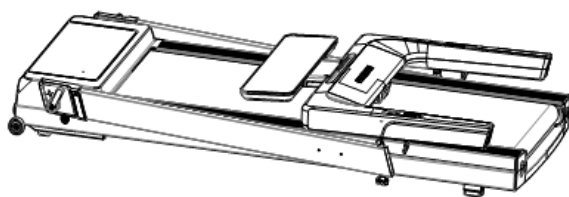
1. Vezérlőpanel	7. Hátsó burkolat
2. Pulzusérzékelők	8. Főkeret
3. Kézi gombok	9. Kar
4. Oszlop	10. Motorburkolat
5. Oldalsó sín	11. Oszlop
6. Futópad	12. Számítógépkeret

## SPECIFIKÁCIÓK

Méretek	Összecsukott: 1530*780*265 mm
	Szétnyitott: 1530*780*1310 mm
Futófelület	1220*450 mm
Sebesség	1.0–16.0 km/h

## ÖSSZESZERELÉS

### ALKATRÉSZ LISTA



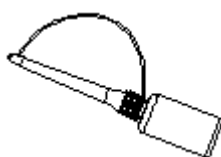
Futópad



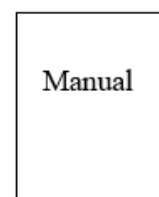
Kulacstartó



Biztonsági kulcs

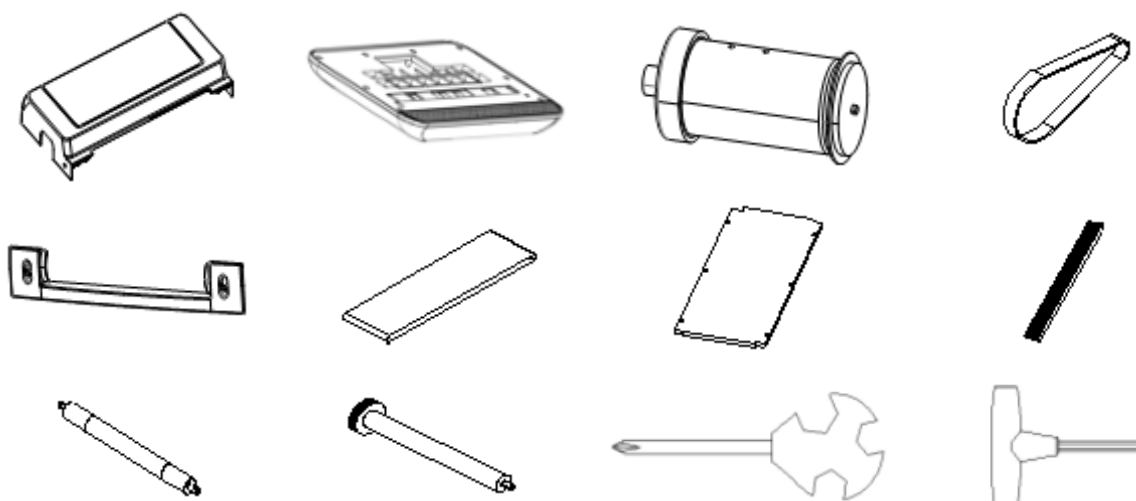


Szilikon olaj



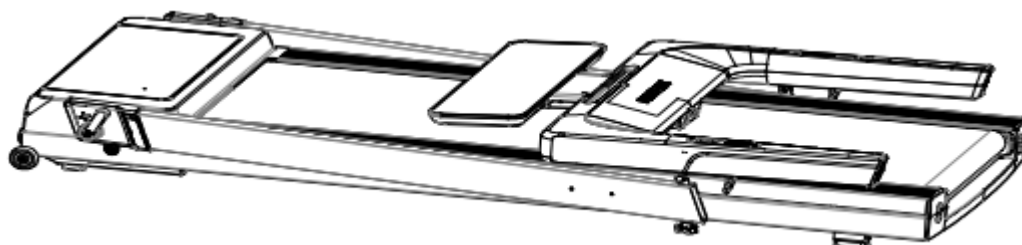
Használati útmutató





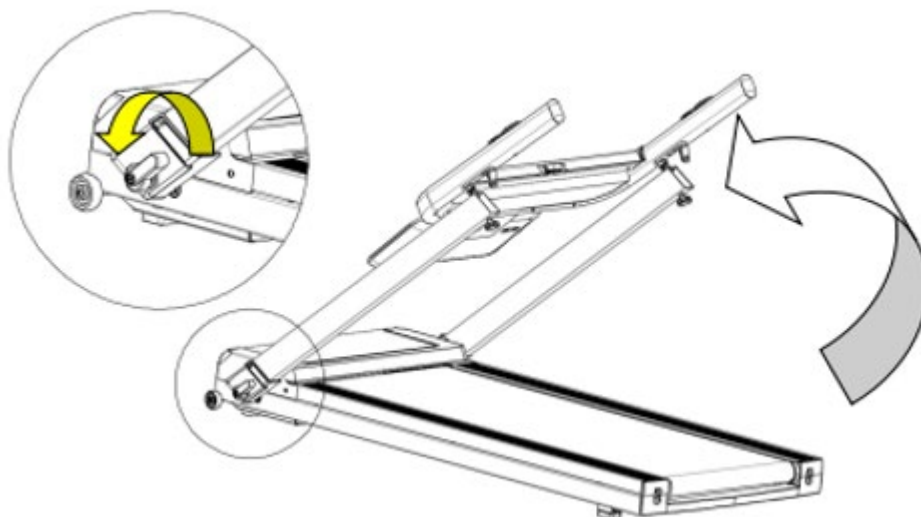
### 1.lépés

Távolítsa el a futópadot a csomagolóanyagból, és helyezze sima és szilárd felületre.



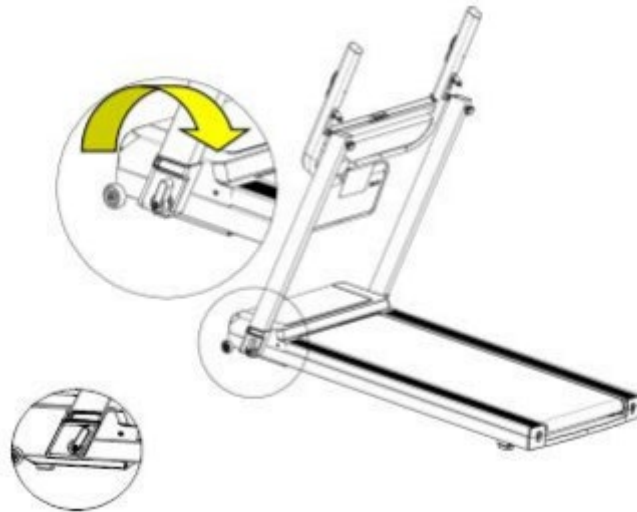
### 2.lépés

Engedje ki a karokat az oszlopok oldalán, és emelje fel az oszlopokat.



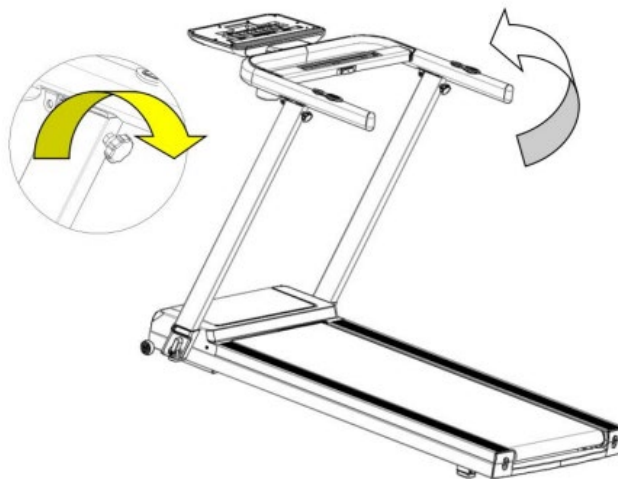
### 3.lépés

Miután az oszlopok a felső helyzetben vannak, rögzítse őket a karokkal.



### 4.lépés

Lazítsa meg a kézi beállítócsavarokat, és állítsa be a fogantyúk helyzetét. Ezután húzza meg a kézi beállítócsavarokat.



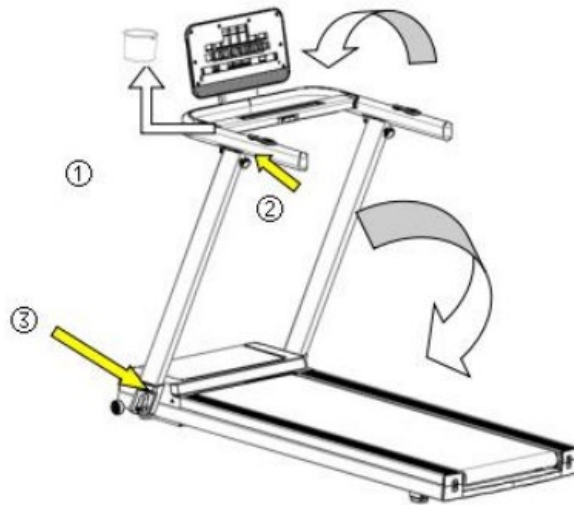
### 5.lépés

Helyezze a kulacstartót a számítógéptartóba. Győződjön meg arról, hogy minden mozgó alkatrész megfelelően rögzítve van.



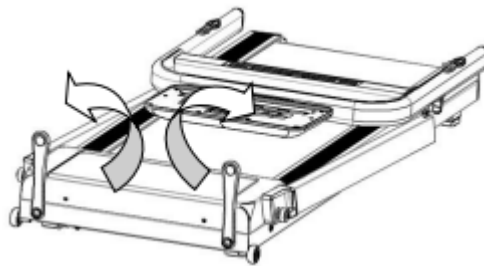
## Szétnyitás

### 1.lépés



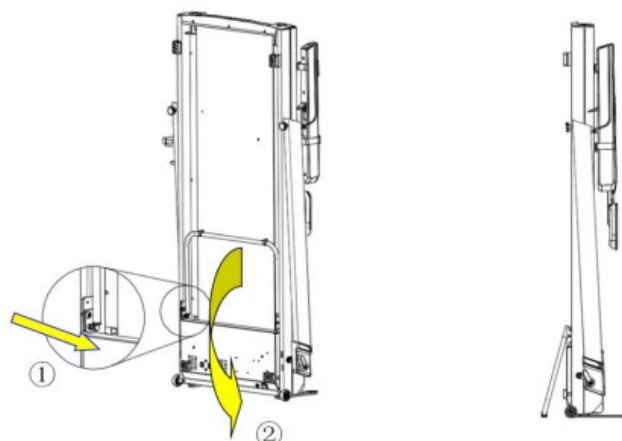
Húzza ki a palacktartót, és kézzel lazítsa meg a fogantyúkon lévő gombot (2), majd az oszlopokon lévő karokat (3).

### 2.lépés



Forgassa el a lemezeket az ábra szerint.

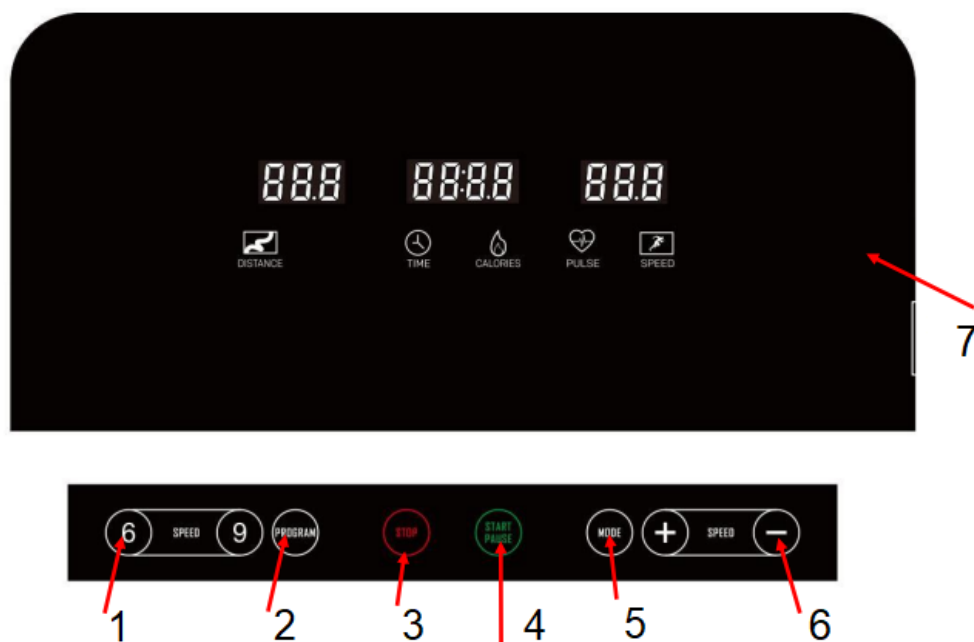
### 3.lépés



A keretet a fal mentén, gyermekektől és állatoktól elzárva kell elhelyezni. Rögzítse a keretet állvánnyal.

Figyelmeztetés: Ne engedje, hogy gyerekek játszanak az összecukott gép körül. A gép nem játék.

## VEZÉRLŐPANEL



1. Gyors sebességválasztás.
2. Program kiválasztása.
3. Megállítás.
4. Indítás / szünet
5. Mód
6. Sebesség beállítása

### FUNKCIÓ LEÍRÁSA

P0: alap edzésprogram, P1 – P36: előre beállított program, USER: 3x felhasználói program, FAT: testzsír tesztprogram.

LED kijelző 8 gombbal

Futópád sebessége: 1 – 16,0 km/h

### KIJELZŐ

„SPEED“ „PULSE“	Sebesség, pulzus
„TIME“ „CALORIES“	Idő, kalória
„DISTANCE“	Távolság

### SEBESSÉG EGYSÉG MEGVÁLTOZTATÁSA

Húzza ki a biztonsági kulcsot, és nyomja meg egyszerre a "PROGRAM" és a "MODE" gombot. A kijelzőn 0,6 (km) látható.

Húzza ki a biztonsági kulcsot, és nyomja meg egyszerre a "PROGRAM" és a "MODE" gombot. A kijelzőn 1,0 (mérőföld) látható.

### GOMBOK

Program	36 előre beállított program P1 – P36, 3 felhasználói program U1 – U3, FAT testzsír teszt
Mode	Az alap P0 programban a gomb megnyomásával beállíthatja az idő, a távolság vagy a kalóriák visszaszámlálását.

	A P1 – P36 programokban a gomb megnyomásával a programidőzítő visszaáll az eredeti értékre (30 perc).
Start / stop	Nyomja meg a gombot a program elindításához/szüneteltetéséhez.
+	Készenléti módban vagy beállításokban növelje az értéket, működés közben növelje a sebességet
-	Készenléti módban vagy beállításokban csökkentse az értéket, működés közben csökkentse a sebességet
Quick speed 6 / 9	Gyors sebességválasztás 6 / 9 km/h

Használat előtt be kell dugni a mágneses biztonsági kulcsot. Ha kihúzza a kulcsot, a kijelzőn az „E0-7” felirat jelenik meg, és hangjelzés hallható. A kulcs bedugása után a számítógép visszakapcsol működési módba.

Használat közben mindig tartsa a kulcsot a ruhájához rögzítve és a futópadon rögzítve.

Nyomja meg a "PROGRAM" gombot a következő programok kiválasztásához: P0 - P36, U01, U02, U03, FAT

### Program P0

A P0 az alapprogram, a MODE gombbal kiválaszthatunk egyet a visszaszámlálási programok közül (idő, távolság, kalória), vagy olyan programot, ahol az értékeket felfelé számoljuk. Alapértelmezett sebesség: 1 km/h

A. A program indítása után a 0:00 óra jelenik meg. A rendszer megszámlolja az időt, a távolságot és a kalóriákat. Beállíthatja a sebességet. Működés közben a STOP gombbal leállíthatja a programot. A szalag lassulni kezd, amíg meg nem áll.

B. Idő visszaszámlálása: Készenléti módban nyomja meg a MODE gombot. Belép az idő visszaszámlálásába. A TIME érték villog, az alapértelmezett érték 30:00 perc. A + és – gombokkal állítsa be az értéket. A beállítási tartomány 0:00 és 99:00 között van. A beállítás 1 perccel módosul.

C. Távolság visszaszámlálása: Készenléti módban nyomja meg a MODE gombot. Meg kell adnia a távolság visszaszámláló beállításait. A DISTANCE érték villogni kezd, az alapértelmezett érték 1,0 km. A + és – gombokkal állítsa be az értéket. A beállítási tartomány 1,0-99,0 km. A beállítás 1,0 km-rel változik.

D. Kalória visszaszámlálás: Készenléti módban nyomja meg a MODE gombot. Adja meg a kalória visszaszámlálás beállításait. A CALORIE érték villog, az alapértelmezett érték 50 cal. A + és – gombokkal állítsa be az értéket. A beállítási tartomány 20-9990 cal. A beállítások módosítása 50 cal.

### Előre beállított programok P1 – P36

Nyomja meg a PROGRAM gombot a P1 – P36 előre beállított program kiválasztásához.

A program elindítása után a sebesség a kiválasztott programtól függően változik. A sebességet manuálisan állíthatja be a + és - gombokkal. A program 10 szegmensre van felosztva, a manuálisan beállított sebesség mindig a program aktív szegmensére vonatkozik. Egy szakasz hossza a program teljes hossza osztva 10-zel.

Indítsa el vagy szüneteltesse a programot a START / STOP gomb megnyomásával.

Ha működés közben kikapcsolja a biztonsági kulcsot, a futópad leáll, és a kijelzőn az „E-07” felirat látható.

### Program FAT

Használja a PROGRAM gombot a FAT kiválasztásához. Ezután nyomja meg a MODE gombot az érték beállításához, majd állítsa be az értéket a + és - gombokkal. Mindig erősítse meg a beállított értéket a MODE gomb megnyomásával:

F1 – nem 01 férfi, 02 nő

F2 – életkor, alapértelmezett érték 25, tartomány 1 – 99 év

F3 – magasság, alapértelmezett érték 170 cm, tartomány 100 – 220 cm

F4 – súly, alapértelmezett érték 70 kg, tartomány 20 – 150 kg

F5 – BMI eredmény, az érték tájékoztató jellegű, egészségügyi vagy gyógyászati célokat nem szolgál.

FAT ≤ 18	Alultápláltság
18 < FAT ≤ 24	Normál súly
25 < FAT ≤ 28	Túlsúly
≥ 29	Elhízottság

### ENERGIATAKARÉKOS ÜZEMMÓD

Ha a futópad 4:30 percig nem működik, energiatakarékos üzemmódba kapcsol. Nyomja meg bármelyik gombot a futópad bekapcsolásához. Készenléti módban kikapcsolhatja az energiatakarékos módot, ha 3 másodpercig lenyomva tartja a MODE gombot (2222 jelenik meg). Az energiatakarékos mód újbóli bekapcsolásához tartsa lenyomva a MODE gombot egy ideig, a kijelzőn a 1111 jelenik meg.

### HANG ÉRTEŚÍTÉS LETILTÁSA

A kikapcsoláshoz (bz off) vagy indításhoz (bz on) nyomja meg egyszerre a PROGRAM és a STOP gombot.

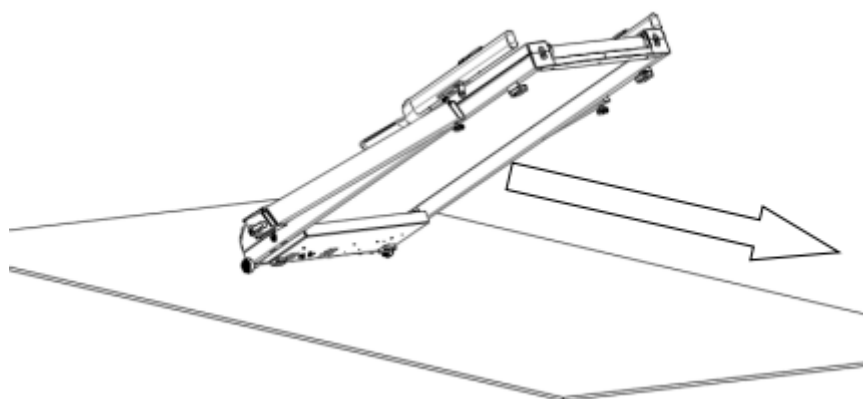
### BLUETOOTH KAPCSOLAT

Bluetooth segítségével csatlakoztathatja a futópadot támogatott alkalmazásokhoz (kinomap, zwift, anyrun), vagy zenét játszhat.

Az USB porton keresztül töltheti telefonját.

### A FUTÓPAD MOZGATÁSA

Kapcsolja ki és válassza le a készüléket az áramellátásról. Hajtsa be a fogantyúkat és az oszlopokat. Fogja meg a készüléket a hátulján, és mozgassa az elülső kerekekkel. +



### PRESET PROGRAMS P1 – P36 (km)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	speed	1.0	3.0	5.0	5.0	5.0	7.0	7.0	5.0	3.0	2.0
P2	speed	2.0	3.0	5.0	8.0	5.0	5.0	6.0	8.0	4.0	3.0
P3	speed	2.0	3.0	7.0	8.0	5.0	5.0	5.0	8.0	4.0	3.0
P4	speed	2.0	2.0	5.0	8.0	8.0	8.0	8.0	5.0	3.0	2.0
P5	speed	3.0	4.0	8.0	9.0	10.0	10.0	10.0	7.0	4.0	3.0
P6	speed	3.0	4.0	6.0	7.0	7.0	7.0	9.0	10.0	5.0	3.0
P7	speed	3.0	4.0	4.0	10.0	4.0	9.0	4.0	11.0	3.0	2.0
P8	speed	3.0	5.0	7.0	9.0	3.0	5.0	7.0	5.0	11.0	5.0

P9	speed	3.0	7.0	10.0	4.0	7.0	11.0	5.0	4.0	12.0	6.0
P10	speed	3.0	5.0	9.0	10.0	6.0	6.0	9.0	6.0	11.0	3.0
P11	speed	4.0	5.0	11.0	9.0	6.0	8.0	9.0	11.0	6.0	5.0
P12	speed	4.0	6.0	10.0	10.0	10.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P13	speed	2.0	4.0	6.0	6.0	6.0	8.0	8.0	6.0	4.0	3.0
P14	speed	3.0	4.0	6.0	9.0	6.0	6.0	7.0	9.0	5.0	4.0
P15	speed	3.0	4.0	8.0	9.0	6.0	6.0	6.0	9.0	5.0	4.0
P16	speed	3.0	3.0	6.0	9.0	9.0	9.0	9.0	6.0	4.0	3.0
P17	speed	4.0	5.0	9.0	10.0	11.0	11.0	11.0	8.0	5.0	4.0
P18	speed	4.0	5.0	7.0	8.0	8.0	8.0	10.0	11.0	6.0	4.0
P19	speed	4.0	5.0	5.0	11.0	5.0	10.0	5.0	12.0	4.0	3.0
P20	speed	4.0	6.0	8.0	10.0	4.0	6.0	8.0	6.0	12.0	6.0
P21	speed	4.0	8.0	11.0	5.0	8.0	12.0	6.0	5.0	12.0	7.0
P22	speed	4.0	6.0	10.0	11.0	7.0	7.0	10.0	7.0	12.0	4.0
P23	speed	5.0	6.0	12.0	10.0	7.0	9.0	10.0	12.0	7.0	6.0
P24	speed	5.0	7.0	11.0	11.0	11.0	8.0	8.0	11.0	7.0	6.0
P25	speed	3.0	5.0	7.0	7.0	7.0	9.0	9.0	7.0	5.0	4.0
P26	speed	4.0	5.0	7.0	10.0	7.0	7.0	8.0	10.0	6.0	5.0
P27	speed	4.0	5.0	9.0	10.0	7.0	7.0	7.0	10.0	6.0	5.0
P28	speed	4.0	4.0	7.0	10.0	10.0	10.0	10.0	7.0	5.0	4.0
P29	speed	5.0	6.0	10.0	11.0	12.0	12.0	12.0	9.0	6.0	5.0
P30	speed	5.0	6.0	8.0	9.0	9.0	9.0	11.0	12.0	7.0	5.0
P31	speed	5.0	6.0	6.0	12.0	6.0	11.0	6.0	12.0	5.0	4.0
P32	speed	5.0	7.0	9.0	11.0	5.0	7.0	9.0	7.0	12.0	7.0
P33	speed	5.0	9.0	12.0	6.0	9.0	12.0	7.0	6.0	12.0	8.0
P34	speed	5.0	7.0	11.0	12.0	8.0	8.0	11.0	8.0	12.0	5.0
P35	speed	6.0	7.0	12.0	11.0	8.0	10.0	11.0	12.0	8.0	7.0
P36	speed	6.0	8.0	12.0	12.0	12.0	9.0	9.0	12.0	8.0	7.0

**PRESET PROGRAMS P1 – P36 (MILES)**

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	speed	0.6	1.8	3.1	3.1	3.1	4.3	4.3	3.1	1.8	1.2
P2	speed	1.2	1.8	3.1	5	3.1	3.1	3.7	5	2.5	1.8
P3	speed	1.2	1.8	4.3	5	3.1	3.1	3.1	5	2.5	1.8
P4	speed	1.2	1.2	3.1	5	5	5	5.0	3.1	1.8	1.2

P5	speed	1.8	2.5	5	5.6	6.2	6.2	6.2	4.3	2.5	1.8
P6	speed	1.8	2.5	3.7	4.3	4.3	4.3	5.6	6.2	3.1	1.8
P7	speed	1.8	2.5	2.5	6.2	2.5	5.6	2.5	6.8	1.8	1.2
P8	speed	1.8	3.1	4.3	5.6	1.8	3.1	4.3	3.1	6.8	3.1
P9	speed	1.8	4.3	6.2	2.5	4.3	6.8	3.1	2.5	7.5	3.7
P10	speed	1.8	3.1	5.6	6.2	3.7	3.7	5.6	3.7	6.8	1.8
P11	speed	2.5	3.1	6.8	5.6	3.7	5	5.6	6.8	3.7	3.1
P12	speed	2.5	3.7	6.2	6.2	6.2	4.3	4.3	6.2	3.7	3.1
P13	speed	1.2	2.5	3.7	3.7	3.7	5	5	3.7	2.5	1.8
P14	speed	1.8	2.5	3.7	5.6	3.7	3.7	4.3	5.6	3.1	2.5
P15	speed	1.8	2.5	5	5.6	3.7	3.7	3.7	5.6	3.1	2.5
P16	speed	1.8	1.8	3.7	5.6	5.6	5.6	5.6	3.7	2.5	1.8
P17	speed	2.5	3.1	5.6	6.2	6.8	6.8	6.8	5	3.1	2.5
P18	speed	2.5	3.1	4.3	5	5	5	6.2	6.8	3.7	2.5
P19	speed	2.5	3.1	3.1	6.8	3.1	6.2	3.1	7.5	2.5	1.8
P20	speed	2.5	3.7	5	6.2	2.5	3.7	5	3.7	7.5	3.7
P21	speed	2.5	5	6.8	3.1	5	7.5	3.7	3.1	7.5	4.3
P22	speed	2.5	3.7	6.2	6.8	4.3	4.3	6.2	4.3	7.5	2.5
P23	speed	3.1	3.7	7.5	6.2	4.3	5.6	6.2	7.5	4.3	3.7
P24	speed	3.1	4.3	6.8	6.8	6.8	5	5	6.8	4.3	3.7
P25	speed	1.8	3.1	4.3	4.3	4.3	5.6	5.6	4.3	3.1	2.5
P26	speed	2.5	3.1	4.3	6.2	4.3	4.3	5	6.2	3.7	3.1
P27	speed	2.5	3.1	5.6	6.2	4.3	4.3	4.3	6.2	3.7	3.1
P28	speed	2.5	2.5	4.3	6.2	6.2	6.2	6.2	4.3	3.1	2.5
P29	speed	3.1	3.7	6.2	6.8	7.5	7.5	7.5	5.6	3.7	3.1
P30	speed	3.1	3.7	5	5.6	5.6	5.6	6.8	7.5	4.3	3.1
P31	speed	3.1	3.7	3.7	7.5	3.7	6.8	3.7	7.5	3.1	2.5
P32	speed	3.1	4.3	5.6	6.8	3.1	4.3	5.6	4.3	7.5	4.3
P33	speed	3.1	5.6	7.5	3.7	5.6	7.5	4.3	3.7	7.5	5
P34	speed	3.1	4.3	6.8	7.5	5	5	6.8	5	7.5	3.1
P35	speed	3.7	4.3	7.5	6.8	5	6.2	6.8	7.5	5	4.3
P36	speed	3.7	5	7.5	7.5	7.5	5.6	5.6	7.5	5	4.3



## HIBA KÓDOK

A rendszer nem indul el	A. Nincs áram	Csatlakoztassa és fordítsa a kapcsolót bekapcsolt helyzetbe
	B. A biztonsági kulcs nincs a megfelelő helyzetben	Helyezze vissza a biztonsági kulcsot
	C. A transzformátor nincs bedugva vagy sérült	Ellenőrizze a csatlakozást vagy cserélje ki a transzformátort
	D. Sérült rendszer	Ellenőrizze a kommunikációs kábel csatlakozásait
Hirtelen megállás	A biztonsági kulcs megszakadt	Helyezze vissza a biztonsági kulcsot
	Rendszerkárosodás	Kérjen segítséget
Sérült biztonsági kulcs	Sérült biztonsági kulcs	Cserélje ki a kábeleket és az érzékelőt
		Cserélje ki az alaplapot
		Cserélje ki a számítógépet
E-01	A. Kommunikációs kábel hiba	Ellenőrizze a kommunikációs kábel csatlakozását és állapotát
	B. Sérült számítógép	Cserélje ki a számítógépet
	C. Sérült transzformátor	Ellenőrizze vagy cserélje ki a transzformátort
	D. Sérült meghajtó	Cserélje ki a meghajtót
E-02	A. Sérült motorkábel vagy motor	Cserélje ki a motort
	B. Rossz kapcsolat a vezérlő és a motor között	Ellenőrizze a kapcsolatot vagy a meghajtót
E-03	A. A fotoelektromos érzékelő rossz bekötése	Ellenőrizze, és szükség esetén csatlakoztassa újra
	B. Sérült fotoelektromos érzékelő	Cserélje ki az érzékelőt
	C. Rossz kapcsolat a fotoelektromos érzékelő és a vezérlő között	Ellenőrizze és csatlakoztassa újra
	D. Sérült meghajtó	Cserélje ki a vezérlőt
E-05	A. Sérült meghajtó	Cserélje ki a vezérlőt
	B. Sérült motor	Cserélje ki a motort
	C. Mechanikai sérülések	Ellenőrizze, hogy a szalagon van e kenőanyag, vagy nincs-e eltömődve
E-07	A biztonsági kulcs nincs csatlakoztatva	Dugja be a biztonsági kulcsot
Az LCD kijelző nem mutatja a pulzust	Rossz érzékelő csatlakozás	Ellenőrizze a kapcsolatot
	Az érzékelő kábele sérült	Cserélje ki a számítógépet
A számítógép nem jelenít meg	Sérült LCD kijelző	Cserélje ki az alaplapot vagy a

adatok		kijelzőt
	Rendszerkárosodás	Cserélje ki a számítógépet

## KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

### TÁROLÁS

Tárolja a futópaddockot 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 futópaddock csak beltéri használatra szolgál, nedves helyen ne használja.

Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya szorosságát.

### KARBANTARTÁS

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

Soha ne használjon maró hatású, alkohol vagy benzin alapú tisztítószereket.

### RENDSZERES ELLENŐRZÉS

#### NAPI

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

#### HETI

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

#### HAVI

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

Nem javasoljuk a belső javítások/beállítások elvégzését.

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

## BIZTONSÁGOS EDZÉS

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

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

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

### FIGYELEM:

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

A futáshoz 8 km / h vagy annál nagyobb sebességet kell 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 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. 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 dőlésszöveget, 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 tudja és tartsa a pozíciót 15 másodpercig. Enyhén hajlítsa be a térdeit.



### **Felső comb**

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



### **Combizom nyújtás**

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



### Belső combizom nyújtása

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



### Vádli és Achilles nyújtás

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

## TÁROLÁS

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

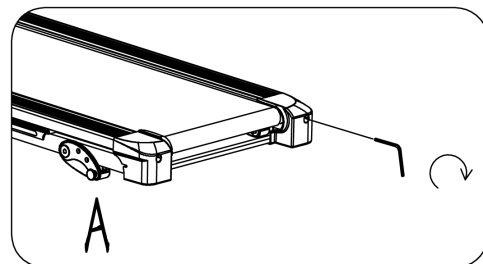
## FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a futópád 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 futópádon 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 futópád 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.

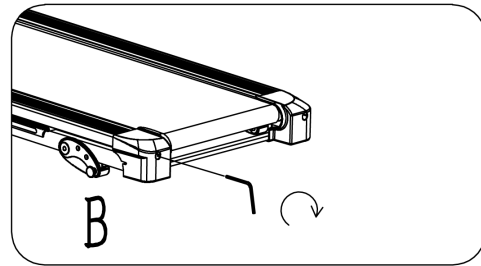
## FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

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

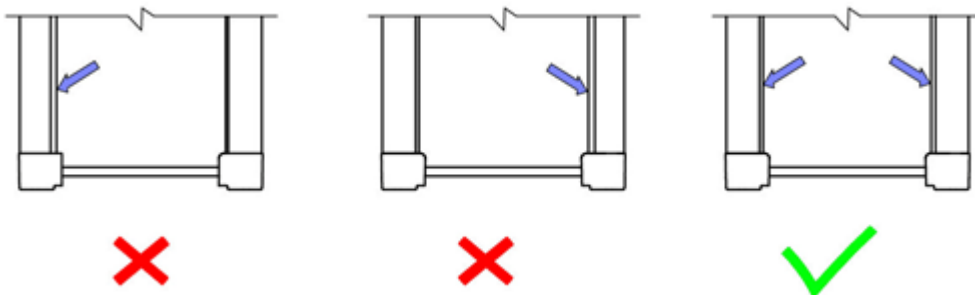
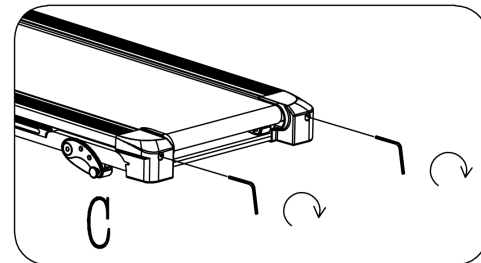
Ha a futószalag (20) jobbra húz, fordítsa el a jobb oldalon lévő beállítócsavart  $\frac{1}{4}$  -del az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal beállító csavart  $\frac{1}{4}$  -del az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozog, ismételje meg ezt a lépést,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



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

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

Kenjen be egy kevés olajat a szalag oldalára, majd nyissa szét a szalagot. Kapcsolja be a futópadot 1 km/h sebességgel, és lassan sétáljon balról jobbra, hogy az olaj egyenletesen oszoljon el.



## **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.