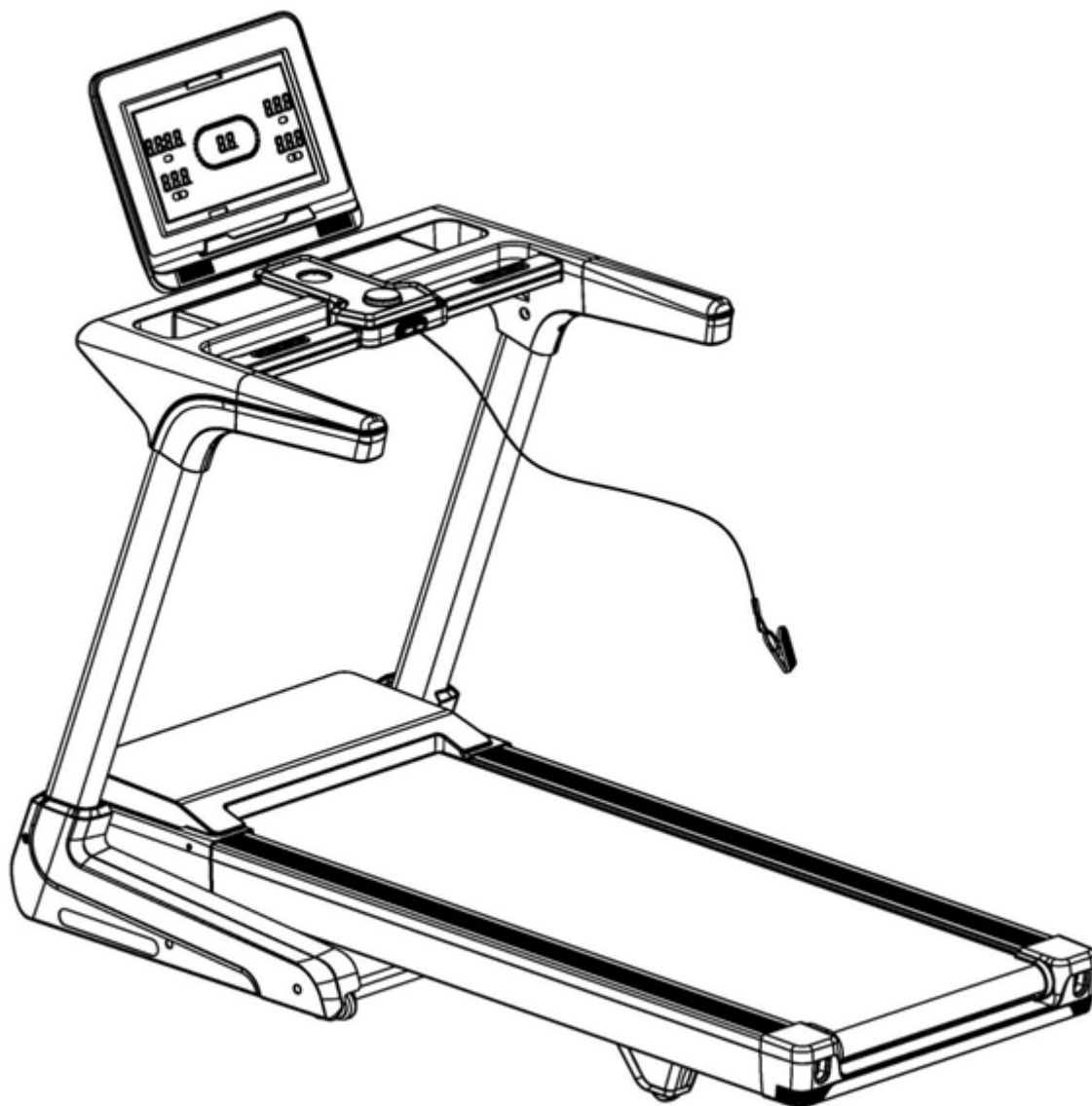




**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU**  
**IN 27567 Futópad inSPORTline ZenRun 45**



# TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
ÖSSZESZERELÉS.....	4
VEZÉRLŐPANEL .....	14
HIBA KÓDOK .....	17
ALKATRÉSZ LISTA.....	18
SZERKEZETI RAJZ .....	20
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS.....	22
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	23
KEZDÉS .....	23
BEMELEGÍTŐ FÁZIS .....	24
TÁROLÁS .....	25
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	25
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA .....	25
FUTÓPAD KENÉSE .....	26
KÖRNYEZETVÉDELEM .....	27

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

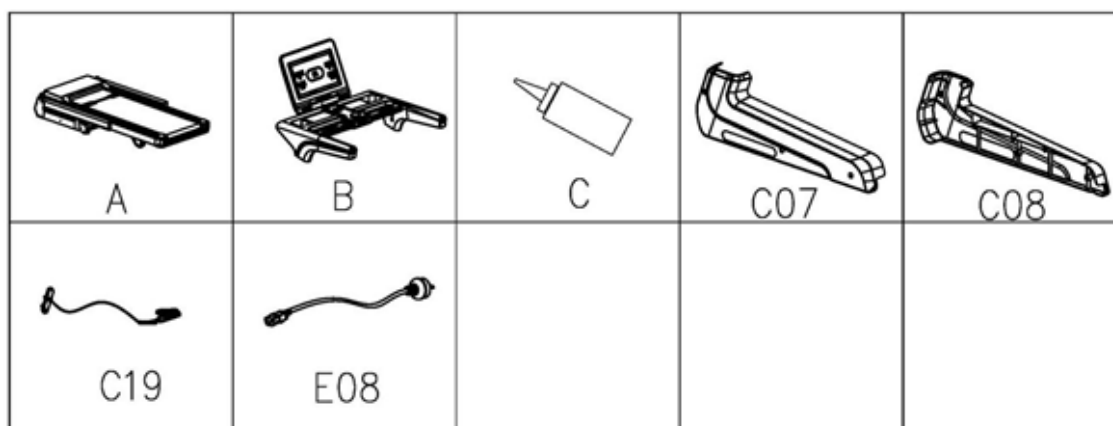
- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés megkezdése előtt mindig csatolja a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Mozgása természetes legyen. Ne nézzen le a lábára. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet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

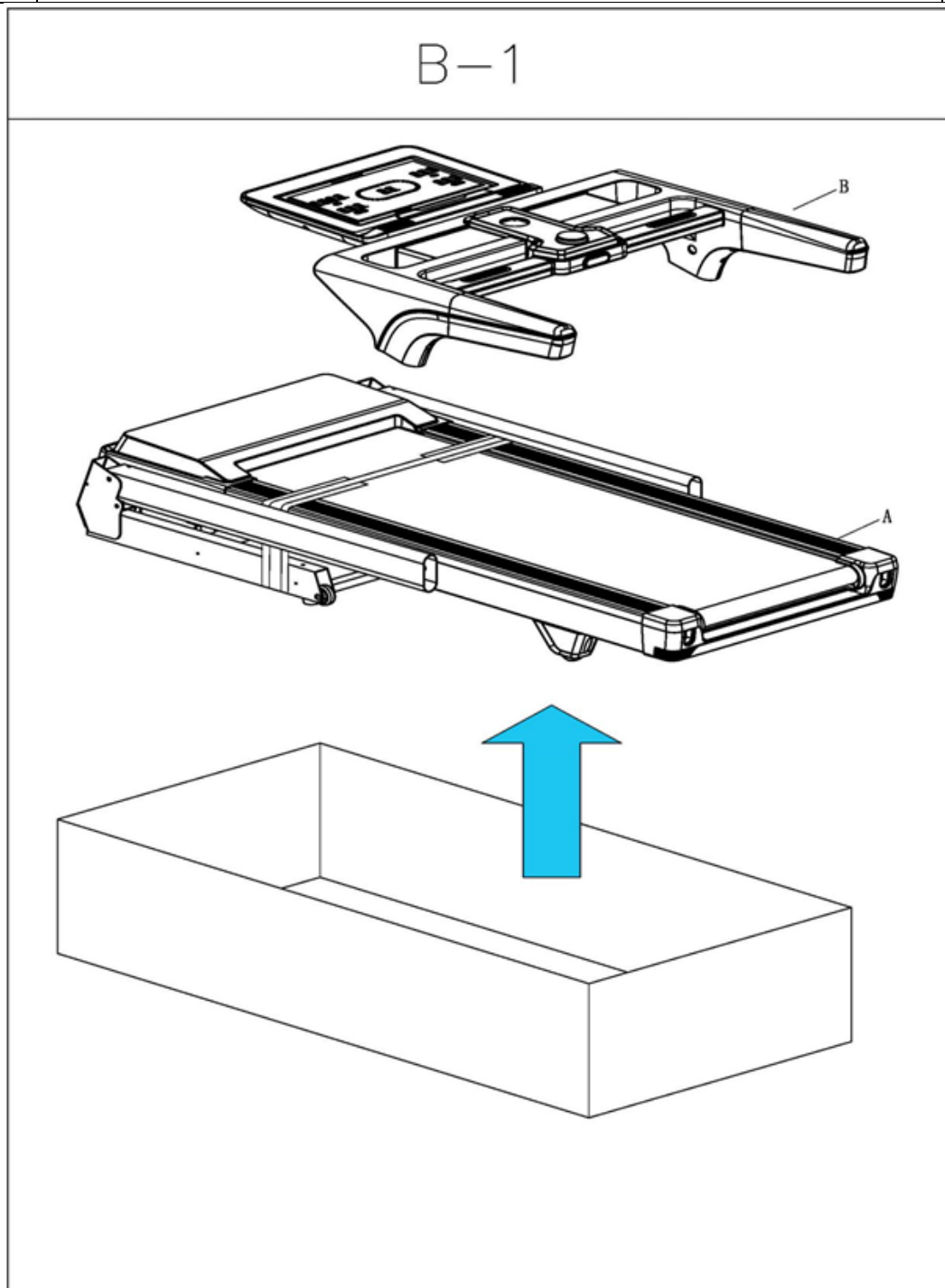
## ÖSSZESZERELÉS



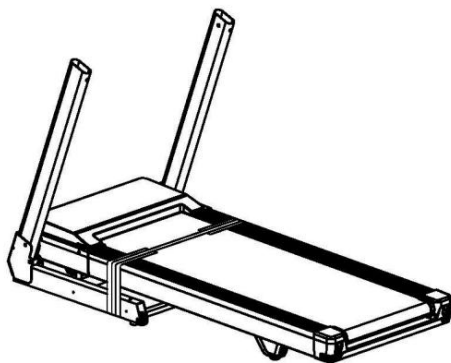
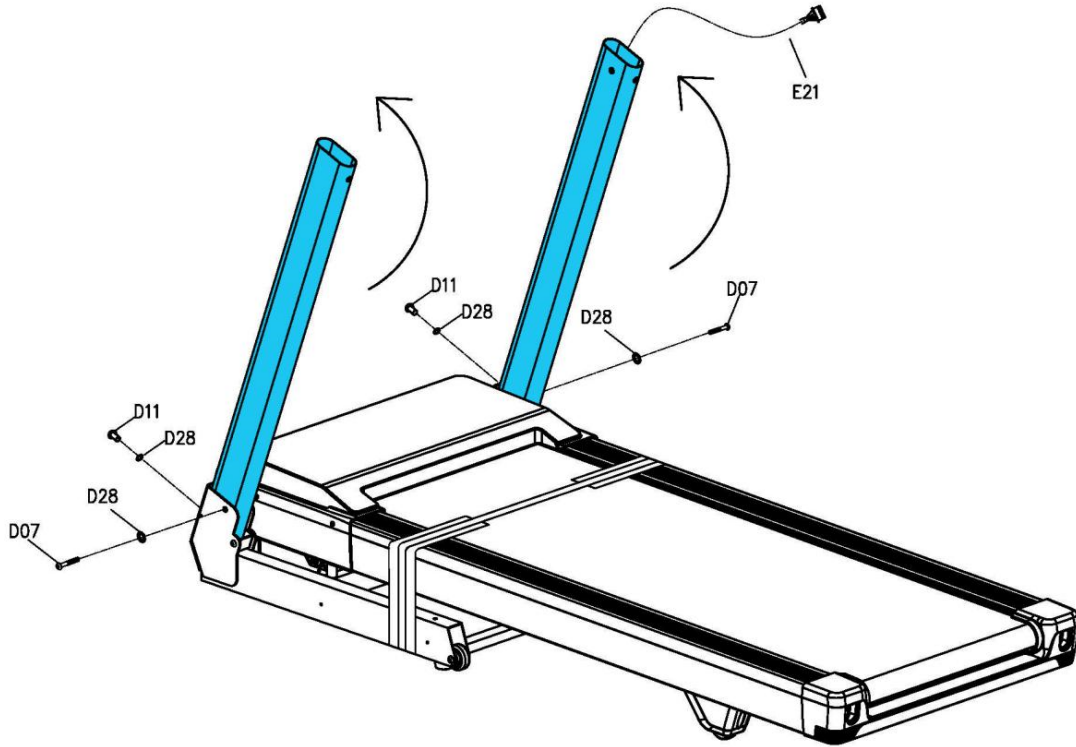
B04 S=13, 14, 15(1X)	B05 S5(1X)	B06 S6(1X)	D11 M8*15(2X)	D12 M8*15(4X)
				
D40 M5*10(6X)	D07 M8*50(2X)	D28 Ø8(4X)	D29 Ø8(4X)	D32 Ø8(4X)
				

No.	név	db
A	Fő keret	1
B	Számítógép keret	1
C	Szilikon olaj	1

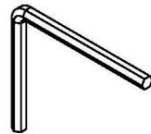
C07	Bal oszlop burkolat	1
C08	Jobb oszlop burkolat	1
C19	Biztonsági kulcs	1
E08	Tápkábel	1



# B-2



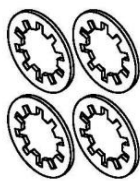
B05 5#(1x)



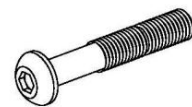
D11 M8\*15(2x)



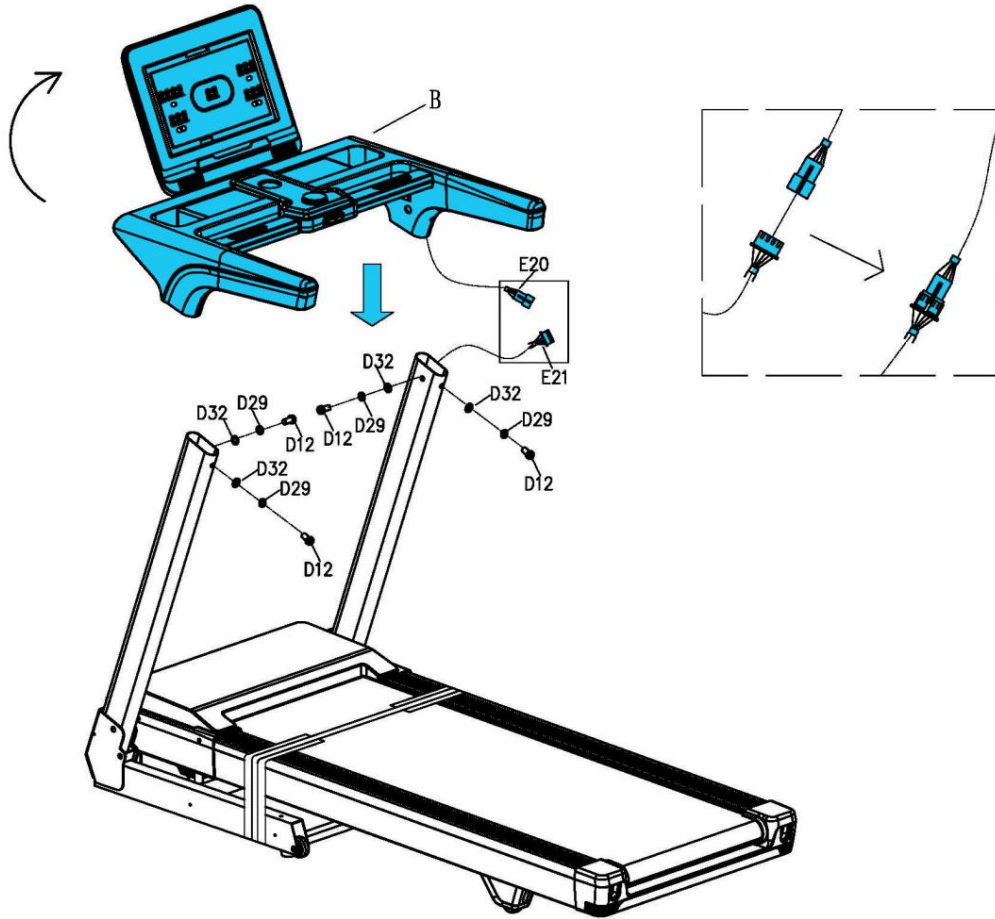
D28  $\phi 8$ (4x)

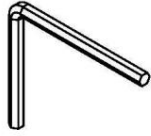





D07 M8\*50(2x)

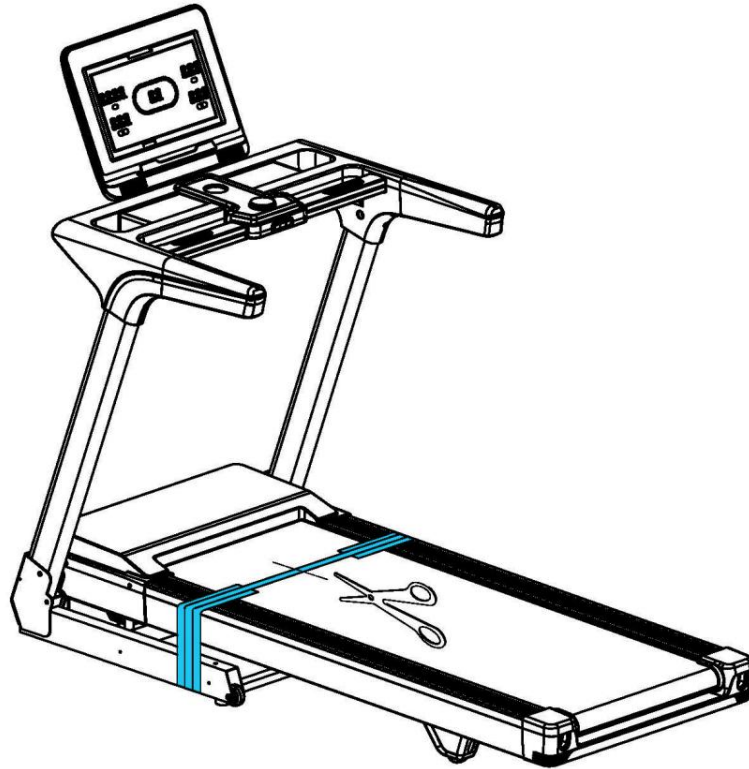


# B-3



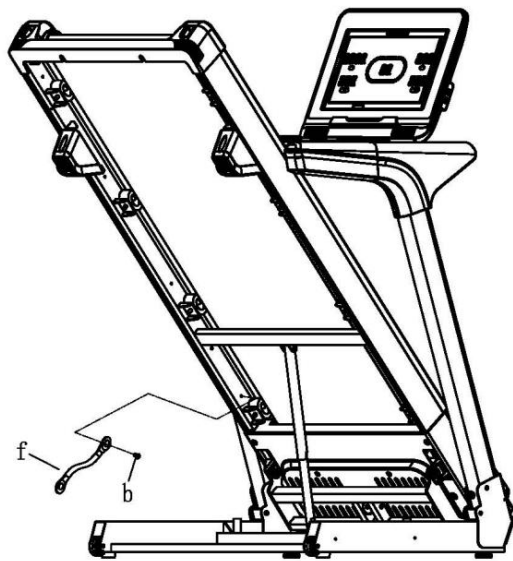
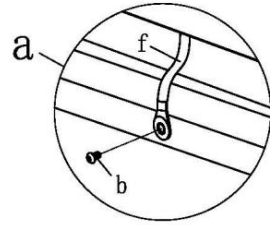
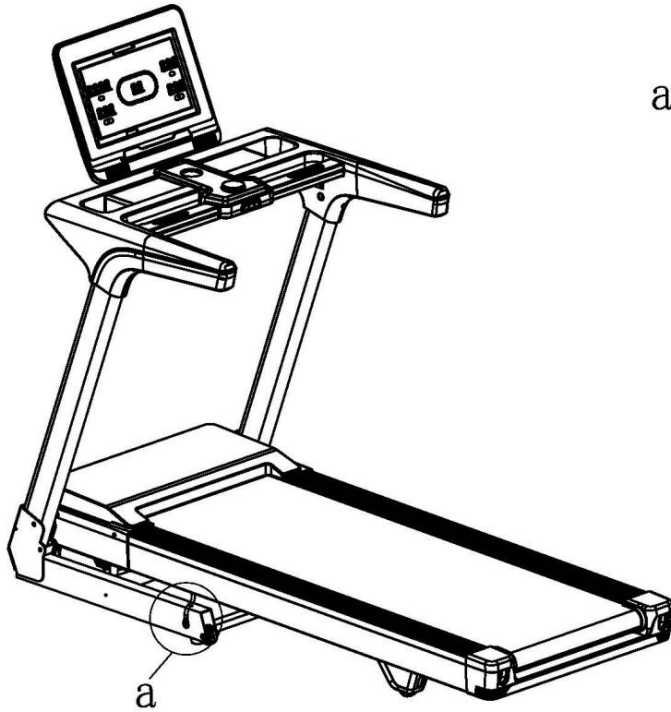
B06 6#(1x)	D12 M8*15(4X)
	
D29 ø8(4X)	D32 ø8(4X)
	

B-4

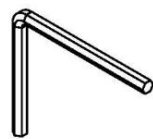




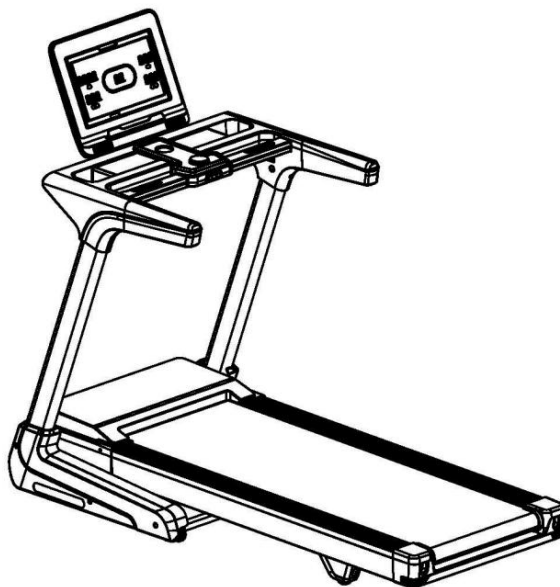
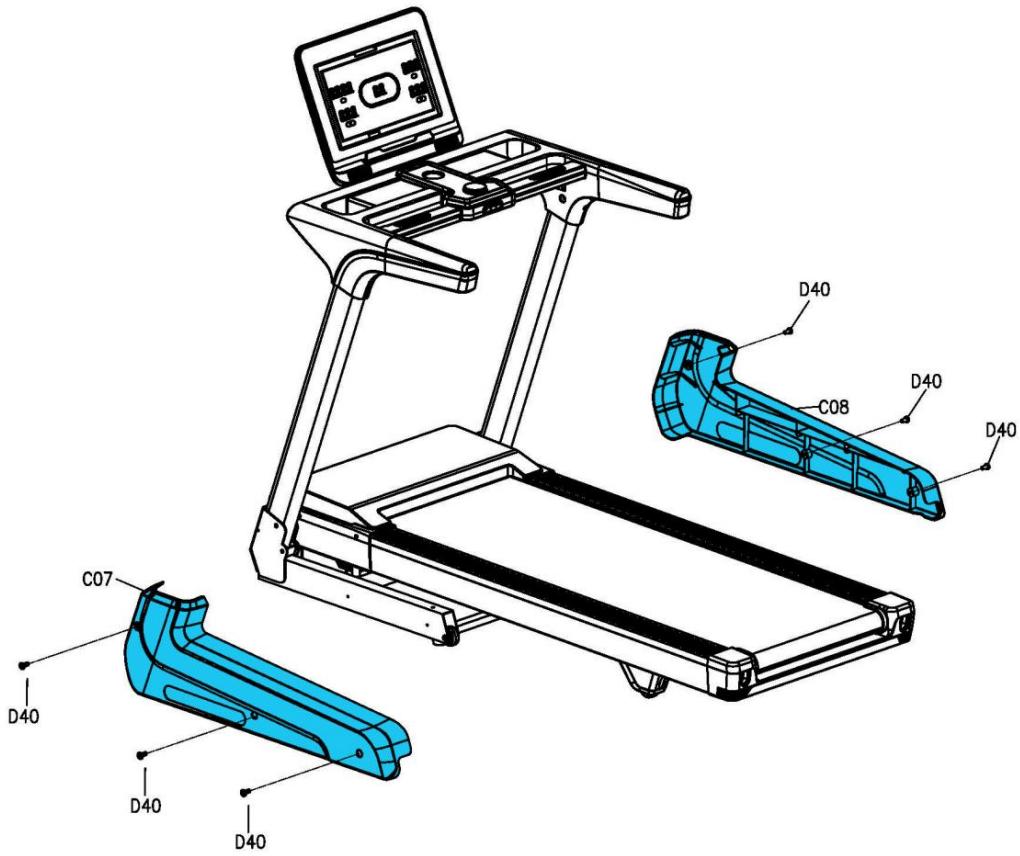
B-5



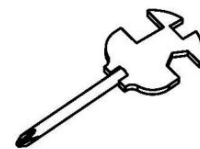
B05 5#(1x)



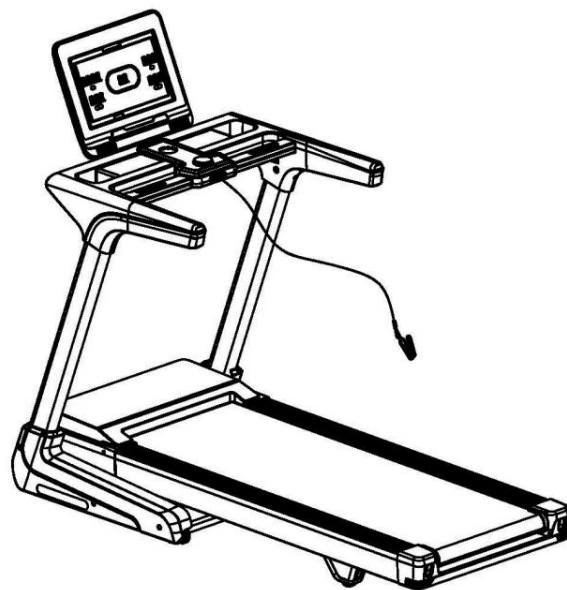
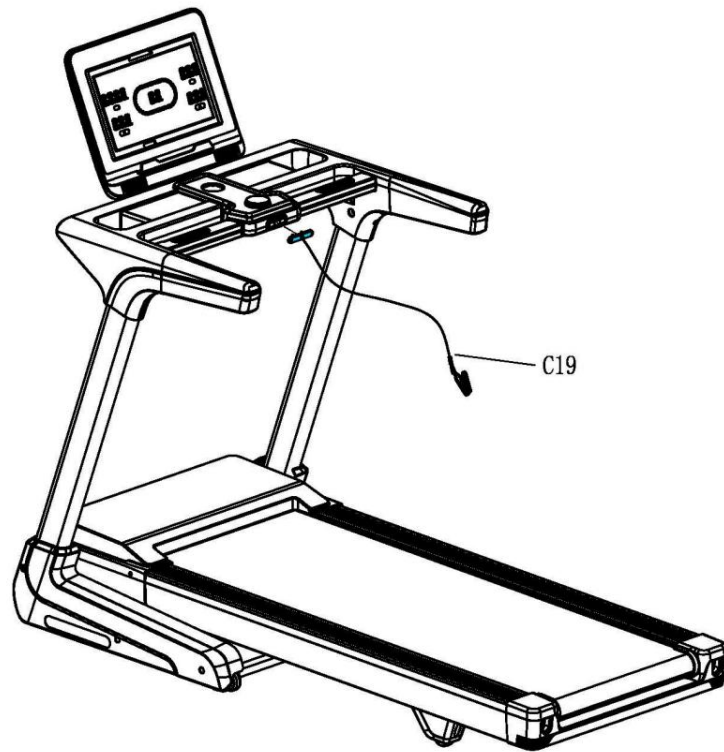
# B-6



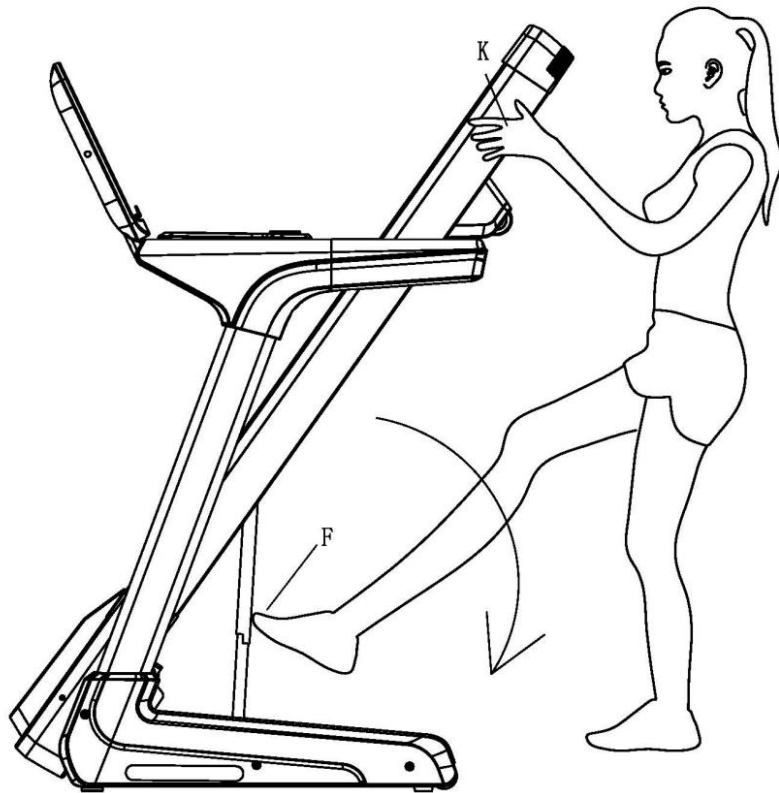
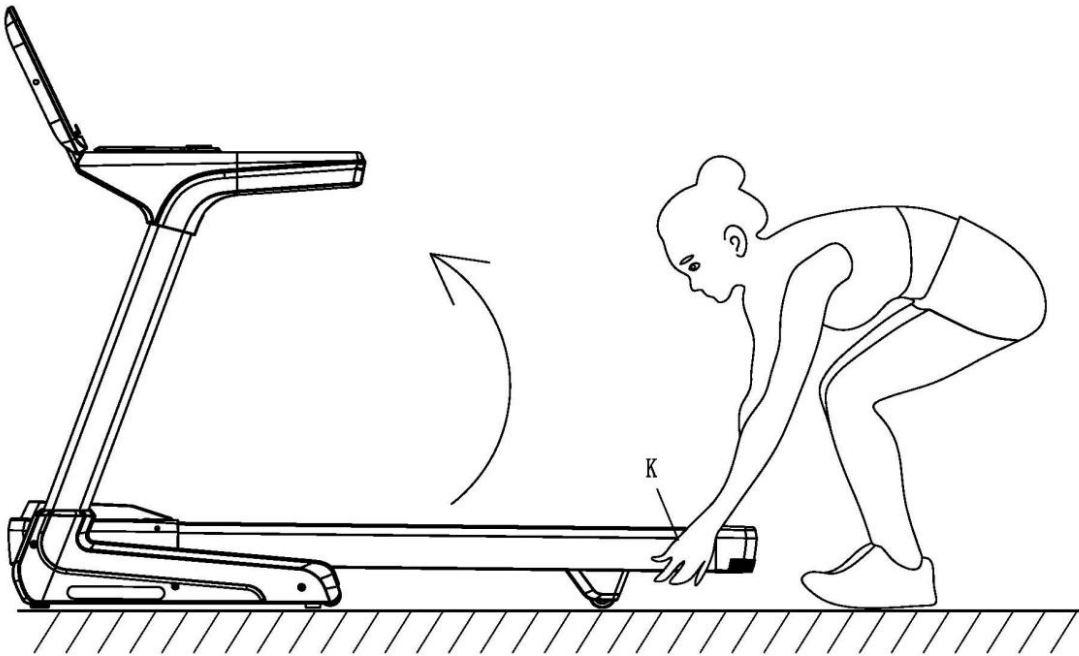
B04 S=13, 14, 15 (1X)



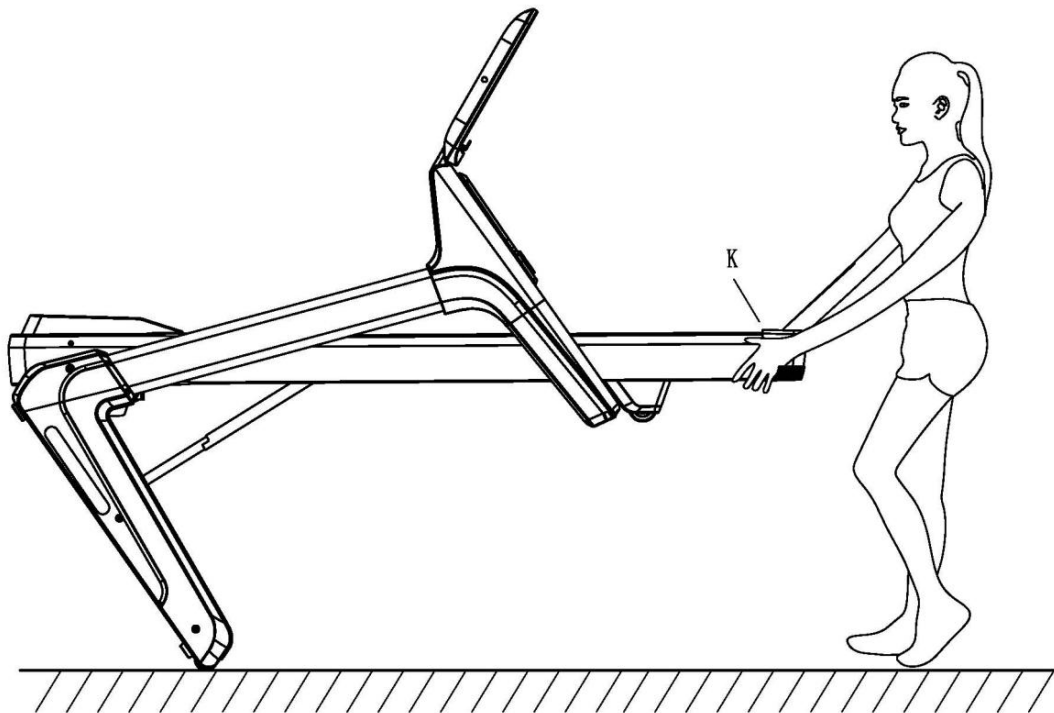
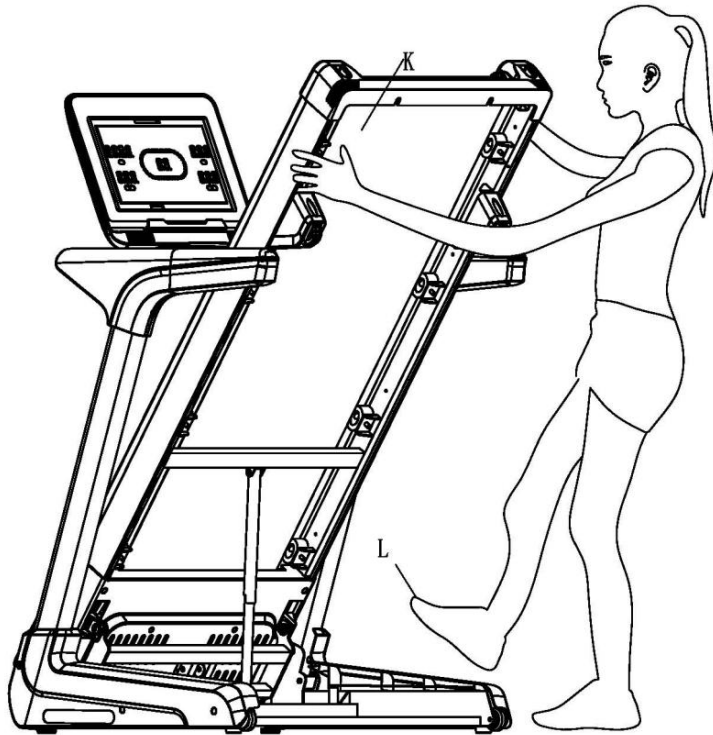
B-7



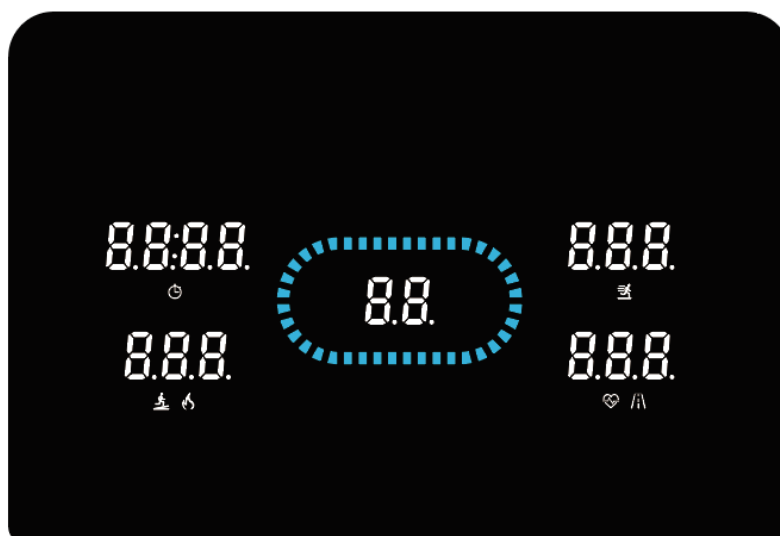
C-1



C-2



## VEZÉRLŐPANEL



### Gombok

1. Instant incline	Gyors lejtőválasztás 4, 6, 8, 10, 12
2. Incline +	Lejtőnövekedés
3. Incline –	Lejtéscsökkentés
4. Prog.	12 előre beállított program, 3 felhasználói program, testzsír teszt
5. Start	Indítás
6. Instant speed	Gyors sebességválasztás 4, 8, 8, 10, 12
7. Speed +	Sebességnövelés
8. Speed –	Sebesség csökkenés
9. Stop / pause	A program szüneteltetése / kikapcsolása
10. Mode	Az idő, a távolság, a kalória visszaszámlálásának beállítása

### MEDIA

USB – eszköz töltés

Bluetooth zenelejátszás – a zenét a csatlakoztatott eszközzel vezérelheti, a készülék segítségével megkeresheti a futópadról (QY-BTSP). Ha hívás érkezik, a telefon leválik a futópadról. A hívás bontása után újra csatlakozik.

## FUNKCIÓK ÉS KIJELEZŐK

Incline	Megjeleníti az aktuális dőlést
Speed	Megjeleníti az aktuális sebességet
Calories	Megjeleníti az elégetett kalóriákat
Time	Megjeleníti az edzés időtartamát
Distance	A megtett távolságot jeleníti meg
Pulse	Pulzus kijelzés. Az adatok tájékoztató jellegűek, nem egészségügyi vagy gyógyászati célokat szolgálnak.
Mode	<p>Készenléti módban a gomb megnyomásával kiválaszthatja az időt, a távolságot vagy a kalóriaszámlálást.</p> <p>A SPEED és az INCLINE +/- gombokkal állítsa be az értéket</p> <p>Indítsa el a programot a START gomb megnyomásával</p> <p>Állítsa be a dőlést az INCLINE gombokkal</p> <p>Állítsa be a sebességet a SPEED gombokkal</p>
Prog	<p>Nyomja meg a 12 előre beállított program, 3 felhasználói program és egy testzsír mérési program egyikének kiválasztásához.</p> <p>Az előre beállított programok 16 szegmensre vannak osztva, a következő szegmensre való átállást hangjelzés jelzi.</p> <p>A felhasználói program 10 részre oszlik.</p> <p>Használja a SPEED és INCLINE gombokat a sebesség és a dőlésszög módosításához.</p>

## PRESET PROGRAMS/ELŐRE BEÁLLÍTOTT PROGRAMOK

TIME PROG		Set time/16															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P01	speed	2	3	3	4	4	5	5	3	4	5	4	4	3	3	5	3
	incline	1	1	2	2	3	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2
P02	speed	2	4	4	5	6	6	6	4	5	6	4	4	2	5	4	2
	incline	1	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	4	3	2	2
P03	speed	2	4	4	6	7	7	7	4	7	7	4	4	4	5	3	2
	incline	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P04	speed	3	5	5	6	5	7	7	8	8	5	9	5	6	4	4	3
	incline	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	6	3	2	2
P05	speed	2	4	4	5	7	5	6	7	8	8	5	4	6	5	4	2
	incline	3	3	3	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	2	2	2
P06	speed	2	4	4	4	8	8	6	7	8	8	6	4	5	4	3	2
	incline	3	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	2
P07	speed	2	3	3	3	3	4	5	3	4	5	3	3	6	5	3	3
	incline	4	4	4	4	6	6	6	7	7	8	8	9	6	5	4	4
P08	speed	2	3	3	6	4	6	7	4	6	7	4	4	3	4	4	2
	incline	4	5	5	5	6	7	8	9	9	9	10	10	12	8	6	3
P09	speed	2	4	4	7	7	8	4	8	9	9	4	4	6	3	3	2

	incline	5	5	5	6	4	4	6	6	5	5	8	8	9	7	4	2
P10	speed	2	4	5	6	4	6	8	8	6	6	5	4	4	4	3	3
	incline	5	6	6	6	8	8	4	4	4	5	5	8	10	8	6	3
P11	speed	2	5	8	10	10	10	7	7	10	10	5	5	5	5	4	3
	incline	4	5	3	2	2	2	2	2	2	4	5	6	5	5	2	0
P12	speed	3	4	9	9	5	8	5	9	7	5	5	7	5	7	6	3
	incline	1	2	3	2	5	0	0	2	3	5	7	3	6	5	3	3

### USER PROGRAM/FELHASZNÁLÓI PROGRAMOK

Készletléti módban nyomja meg a MODE gombot, a számítógépen 3 felhasználói program jelenik meg.

A SPEED és INCLINE gombokkal állítsa be a kívánt edzési célt.

Minden program 10 részre osztható.

A program futása után a SPEED és az INCLINE gombokkal állíthatja be a sebességet és a dőlést.

### BODY FAT TEST

A MODE gombbal válassza ki a FAT programot.

Ezután a SPEED gombbal állítsa be a kívánt F1 – F4 értékeket. F5 a teszt eredménye.

F1	Nem	01 férfi	02 nő
F2	Kor	10 – 99	
F3	Magasság	100 – 200 cm	
F4	Súly	20 – 150 kg	
F5	Eredmény	≤ 19	Alultápláltság
	Eredmény	= 20 – 25	Normál
	Eredmény	= 26 – 29	Túlsúly
	Eredmény	≥ 30	Elhízottság

Az értékek tájékoztató jellegűek, nem egészségügyi vagy gyógyászati célokat szolgálnak.

### HRC PROGRAM

Nyomja meg a PROG gombot a HP1, HP2, HP3 pulzusszám program kiválasztásához. A SPEED és INCLINE gombokkal állítsa be a beállítási értékeket, nyomja meg a START gombot a program elindításához.

Előre beállított maximális sebesség: HP1 (8 km/h), HP2 (9 km/h), HP3 (10 km/h).

Nyomja meg a MODE gombot a programbeállítások megadásához. Állítsa be az értékeket a SPEED és az INCLINE gombokkal, erősítse meg a MODE gombbal. AG: 30 (életkor, alapértelmezett érték 30 év), a program automatikusan az adott életkornak megfelelő pulzusszámot ajánl. Az értéket saját maga állíthatja be igényei szerint.

Az indítás után a program elindít egy 1 perces bemelegítést.

Ha a pulzusszám alacsonyabb a beállítottnál, 0,5 km/h-val növeli a sebességet. Ha eléri a maximális sebességet, elkezd 1 ponttal beállítani a lejtőt.

Ha a pulzusszám magasabb a beállítottnál, 1 ponttal megdönti, majd 0,5 km/h-val csökkenti a sebességet.

A programot csak mellkasi övvel lehet elindítani.

### EGYEBEK

#### Kenési figyelmeztetés



300 km megtétele után a futópad emlékezteti a kenésre. A kijelzőn az OIL felirat jelenik meg, és egy hangjelzés hallható. Az értesítés kikapcsolásához tartsa lenyomva a STOP gombot 3 másodpercig.

### Biztonsági kulcs

Ha működés közben kikapcsolja a biztonsági kulcsot, a futópad leáll, és a kijelzőn "---" jelenik meg. A kulcs csatlakoztatása után a futópad újra használható.

### Energiatakarékos mód

10 perc inaktivitás után a futópad energiatakarékos üzemmódba kapcsol, bármelyik gomb megnyomásával újraindul a futópad.

### Főkapcsoló

Ha szükséges, kikapcsolhatja a futópad főkapcsolóját

### FIGYELMEZTETÉS:

- Kezdetben azt javasoljuk, hogy kezdjen alacsonyabb sebességgel, amíg meg nem ismeri a kezelőszerveket.
- Használat előtt csatlakoztassa a biztonsági kulcsot és rögzítse a ruházathoz.
- A futópad biztonságos kikapcsolásához és elhagyásához nyomja meg a STOP gombot. Ha szükséges, kihúzhatja a biztonsági kulcsot, a futópad azonnal kikapcsol.

## HIBA KÓDOK

A futópad nem indul el	Nincs bedugva	Csatlakoztassa az elektromos áramot
	A biztonsági kulcs nincs bedugva	Helyezze be a biztonsági kulcsot
A futófelület nincs középre állítva	Rosszul központosított felület	Helyezze középre csavarokkal
A számítógép nem működik	Rosszul csatlakoztatott kábelek	Ellenőrizze a számítógép és a vezérlőkártya csatlakozásait
	A transzformátor megsérült	Vegye fel a kapcsolatot a szervizzel
E01	A konzol és a vezérlőkártya kábelei nincsenek megfelelően csatlakoztatva	Ellenőrizze a csatlakozásokat és a kábelek állapotát. Ha a kábelek rendben vannak, cserélje ki a vezérlőkártyát.
E02	A feszültség kisebb, mint a szükséges feszültség 50%-a	Ellenőrizze a bejövő feszültséget. Ellenőrizze a vezérlőkártya és a motor állapotát.
E03	A sebességérzékelő nem működik	Ellenőrizze az érzékelő vezetékét, kábeleit és az érzékelő és a vezérlőkártya általános állapotát.
E05	A feszültség magas/alacsony. A vezérlőpanel sérült.	Indítsa újra a futópadot.
	A futópad mozgó részei elakadtak, motor túlfeszültség.	Ellenőrizze, hogy minden mozgó alkatrész működőképes és kenve van-e. Ellenőrizze a futópadot.
E07/E08	A vezérlőkártya nincs	Ellenőrizze a kábelek csatlakozását és állapotát,

	csatlakoztatva	szükség esetén cserélje ki a vezérlőkártyát.
--	----------------	--

Ha szét kell szerelni a futópado, forduljon a szervizhez.

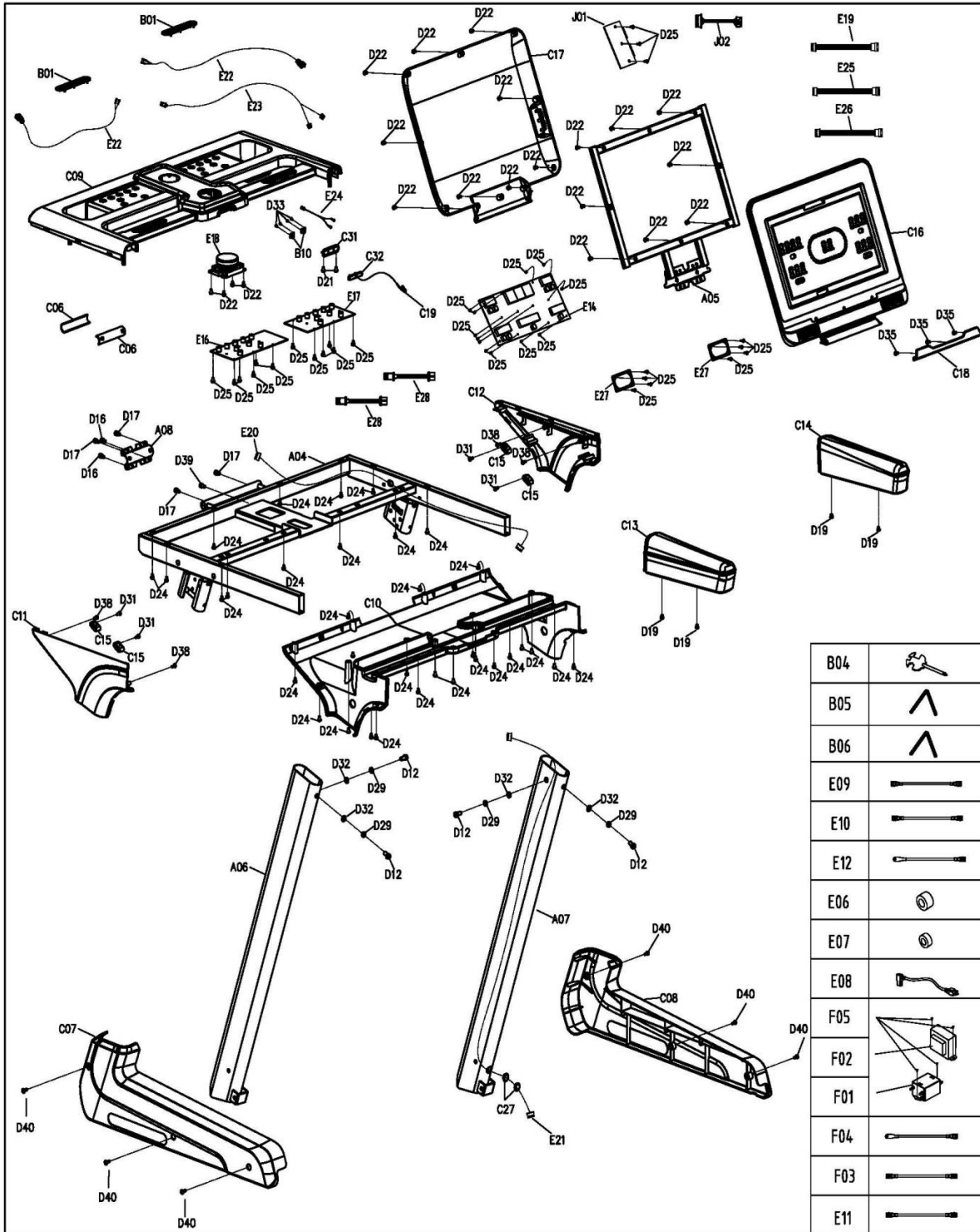
## ALKATRÉS Z LISTA

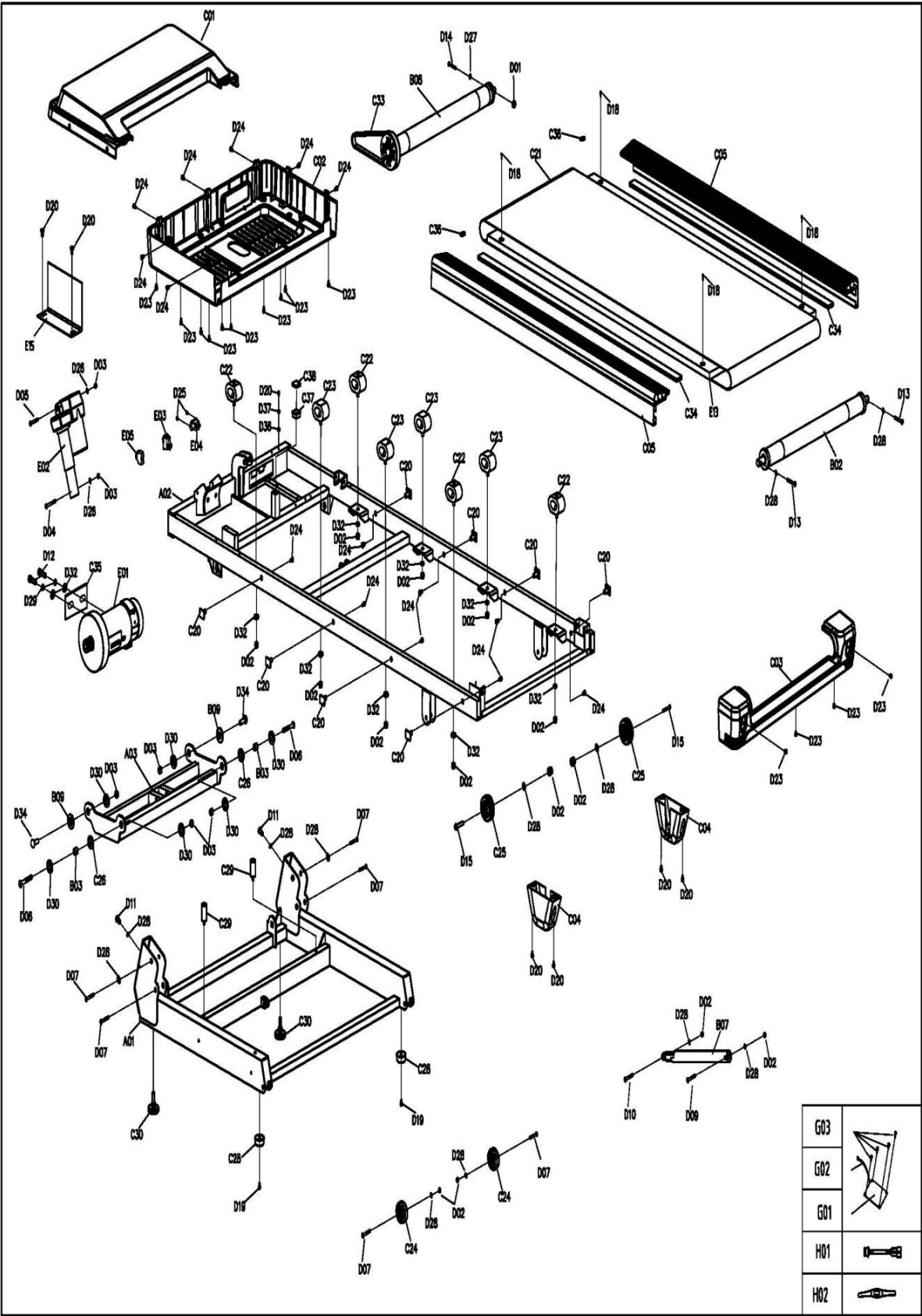
No	Név	Spec.	db	No	Név	Spec.	No
A01	Alapkeret		1	C26	Műanyag tömítés		2
A02	Fő keret		1	C27	Kerek sapka		2
A03	Dőlésszög keret		1	C28	Láb		2
A04	Számítógép tartó		1	C29	Csillapító betét		2
A05	Panel csatlakozó lemez		1	C30	Állítható láb		2
A06	Bal oszlop		1	C31	Biztonsági kulcstartó		1
A07	Jobb oszlop		1	C32	Biztonsági kulcs		1
A08	Kijelző tartó		1	C33	Szalag		1
B01	Pulzusérzékelő lemez		4	C34	EVA párna		2
B02	Hátsó görgő		1	C35	EVA párna		1
B03	Keret		2	C36	Gumi alátét		2
B04	Villáskulcs csavarhúzóval	S=13,14,15	1	C37	Négyzet alakú sapka		1
B05	5# imbuszkulcs	5mm	1	C38	EVA párna		1
B06	6# imbuszkulcs	6mm	1	D01	Anya	M6	1
B07	Henger		1	D02	Anya	M8	14
B08	Első görgő		1	D03	Anya	M10	6
B09	Hüvely		2	D04	Csavar	M10*90	1
B10	Csillapító alátét		2	D05	Csavar	M10*45	1
C01	Motor felső burkolat		1	D06	Csavar	M10*305	2
C02	Motor alsó burkolat		1	D07	Csavar	M8*55	6
C03	Hátsó burkolat		1	D08	Csavar	M8*50	2
C04	Állítható kerékburkolat		2	D09	Csavar	M8*45	1
C05	Oldalsó sín		2	D10	Csavar	M8*30	1
C06	Hüvely forgatáshoz		2	D11	Csavar	M8*15	4
C07	Bal oszlop burkolat		1	D12	Csavar	M8*15	6
C08	Jobb burkolat		1	D13	Csavar	M8*65	2
C09	Számítógép felső burkolata		1	D14	Csavar	M6*60	1
C10	Számítógép alsó burkolata		1	D15	Csavar	M8*40	2
C11	Bal oldali számítógép burkolat		1	D16	Csavar	M6*15	2
C12	Jobb oldali számítógép burkolat		1	D17	Csavar	M6*15	4

	burkolat						
C13	Bal fogantyú		1	D18	Csavar	M8*25	4
C14	Jobb fogantyú		1	D19	Csavar	M5*16	6
C15	számítógép tartó fedele		1	D20	Csavar	M5*12	7
C16	Panel felső burkolat		1	D21	Csavar	ST2.9*8	2
C17	Alsó panel burkolat		1	D22	Csavar	ST4.2*10	18
C18	Tartó		1	D23	Csavar	ST4.2*12	14
C19	Biztonsági kulcscsipesz		1	D24	Csavar	ST4.2*12	51
C20	Oldalsó sintartó		8	D25	Csavar	ST2.9*8	39
C21	Futóöv		1	D26	Zár alátét	10	2
C22	Csillapító betét		4	D27	Zár alátét	6	1
C23	Csillapító betét		4	D28	Zár alátét	8	12
C24	Kerék		2	D29	Rugós alátét	8	6
C25	Állítható kerék		2	D30	Nagy alátét	φ10*φ26*2.0	6
D31	Csavar	ST4.2*20	4	E10	AC jelkábel	350 brown	2
D32	Alátét	8	14	E11	AC jelkábel	350 brown	1
D33	Csavar	ST2.0*6	4	E12	Földelő kábel		1
D34	Csavar	M10*3	2	E13	Futófelület		1
D35	Csavar	ST2.9*16	3	E14	Vezérlőpult		1
D36	Zár alátét	5	1	E15	Vezérlőpult		1
D37	Rugós alátét	5	1	E16	Tábla bal érintőgombbal		1
D38	Csavar	ST4.2*30	4	E17	Tábla jobb oldali érintőgombbal		1
D39	Csavar	M6*10	1	E18	Kapcsoló gomb		1
D40	Csavar	M5*10	6	E19	Felső számítógép jelkábel		1
E01	DC motor		1	E20	Középszámítógép jelvezeték		1
E02	Ferde motor		1	E21	Alsó számítógép jelkábel		1
E03	Kapcsoló		1	E22	Felső pulzusérzékelő kábel		2
E04	Foglalat		1	E23	Pulzusérzékelő alsó kábel		2
E05	Túlterhelés elleni védelem		1	E24	Biztonsági kapcsoló indukciós vezetéke		1
E06	Mágneses gyűrű		1	E25	Felső kapcsoló jelvezeték		1
E07	Mágneses mag		1	E26	Alsó kapcsoló jelvezeték		1

E08	Tápkábel		1	E27	Hangszóró		2
E09	AC jelvezeték	200 barna	2	E28	Érintógomb jelvezeték csatlakoztatásához	a	1

## SZERKEZETI RAJZ





G03	
G02	
G01	
H01	
H02	

# KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

## TÁROLÁS

Tárolja a futópádot 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 futópádot 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 feszesességét.

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

### GYAKORLATOK

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

### GYAKORISG

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

A meredekséget csak az edzés terhelésének növelésekor növelje.

## EDZÉS

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

A dőlésszög fokozatos növelése jelentősen befolyásolhatja a gyakorlatok nehézségeit.

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

## RUHÁZAT

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

## BEMELEGÍTŐ FÁZIS

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



### Érintse meg az ujjait

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



### Felső comb

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



### Combizom nyújtás

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



### Belső combizom nyújtása

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





### Vádli és Achilles nyújtás

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

## TÁROLÁS

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

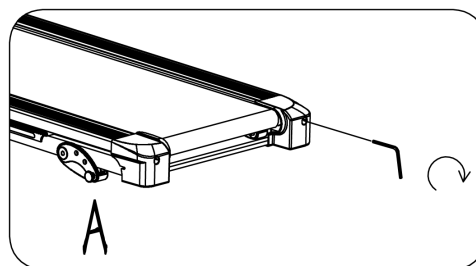
## FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a futópad szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és otthoni használatra alkalmas. Minden más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használatából eredő sérülésekért.
- A futópadon való edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosának fel kell mérnie, hogy Ön fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mennyi erőfeszítést tud kifejteni. A helytelen testmozgás károsíthatja egészségét.
- Gondosan olvassa el a következő tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, hányingert, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ez a futópad nem alkalmas orvosi célokra. Gyógyító célokra sem használható.
- A pulzuszámoló nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt ad az átlagos pulzusszámról, és a javasolt pulzusszám orvosilag nem kötelező érvényű. A felhalmozott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

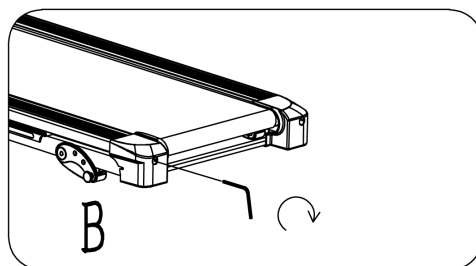
## FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

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

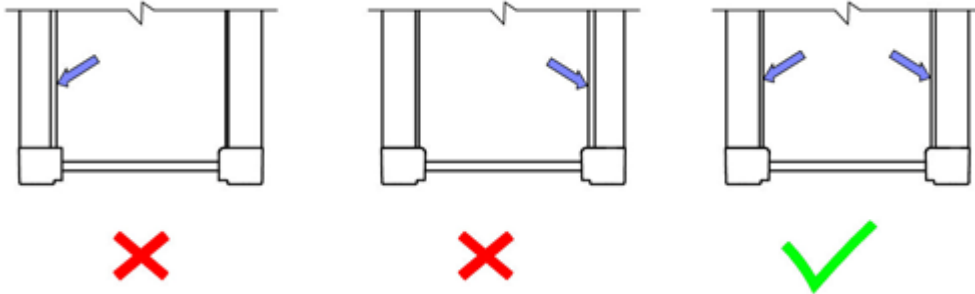
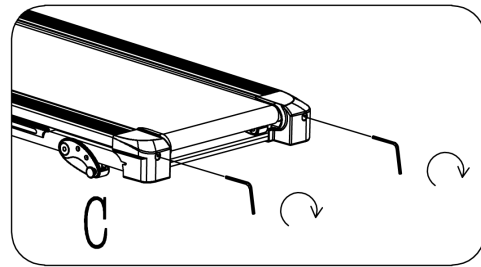
Ha a futószalag (20) jobbra húz, fordítsa el a jobb oldalon lévő beállítócsavart  $\frac{1}{4}$  -del az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal beállító csavart  $\frac{1}{4}$  -del az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozog, ismételje meg ezt a lépést,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



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



Idővel a futószalag (20) meglazul. Az öv meghúzásához fordítsa mindkét bal és jobb oldali beállítócsavart egy teljes fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. Ellenőrizze az öv feszességét. Addig folytassa ezt a folyamatot, amíg az öv feszessége megfelelő nem lesz. Ügyeljen arra, hogy mindkét oldalát egyformán állítsa be, hogy biztosítsa az öv egyenletes beállítását. Lásd a C. képet.



## FUTÓPAD KENÉSE

A futószalag és a futólap kenése elengedhetetlen, mivel a súrlódás befolyásolja a futópad élettartamát és működését. Ezért azt javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a futószalagot.

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

**Alábbi időközönként ajánlott a futópad kenése:**

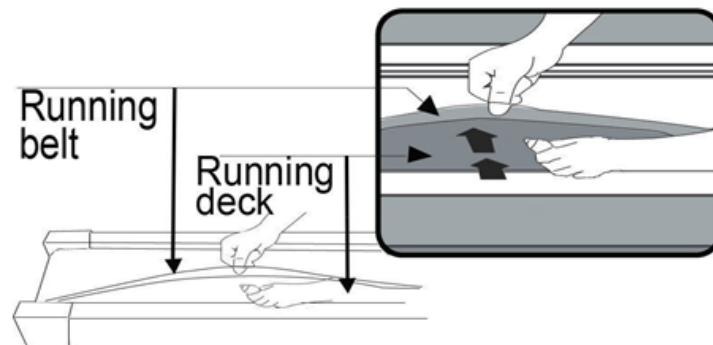
Ritkább felhasználás (kevesebb, mint 3 óra / hét)	6 havonta
Közepes felhasználás (3-5 óra / hét)	3 havonta
Gyakori felhasználás (több mint 5 óra / hét)	2 havonta

**Hogyan kenjük a futópadot:**

Emelje fel a szalagot az egyik oldalon, kenje be kenőanyaggal, majd kenje be a kenőanyagot a teljes felületre egy ruhával. Ismétlje 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 törvénszegést vagy a szankciókat.

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