



Trekkrunner

Motoros futópad Cikkszám: **GV-5054**

Összeszerelési és használati útmutató



Kérjük, figyelmesen olvassa el a használati útmutatóban leírtakat és
következetesen tartsa be azokat!

Gratulálunk a Robust Trekkrunner futópad kiválasztásához.

Megtette az első lépést egy egészségesebb és boldogabb életstílus felé.

Ezt a futópadot a gyártó kifejezetten otthoni (családi) használatra tervezte, hogy megbízható teljesítményt és élvezetes edést nyújtson az Ön számára saját otthonában.

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

A futópad használatának megkezdése előtt tanulmányozza a következőket:

VESZÉLY: Az áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasítást:

- A futópadot közvetlenül használat után, illetve tisztítás, összeszerelés, javítás előtt mindig húzza ki a konnektorból.

FIGYELEM: A megadott utasítások követésének elmulasztása személyi sérülésekhez, valamint a futópad megrongálódásához vezethet.

FIGYELEM: Az égések, tűz, áramütés kockázatának csökkentése érdekében kérjük, kövesse az alábbi utasításokat:

- A készülék sosem maradhat felügyelet nélkül, amennyiben az áram alatt van. Mindig húzza ki a készüléket a konnektorból, ha nem használja!
- Szigorú felügyelet szükséges, ha a készüléket gyermekek, betegek, magatehetetlen vagy fogyatékkal élő emberek közelében használják!
- A készüléket csak rendeltetésének megfelelően használja, melyet a használati utasítás határoz meg. Ne használja a készüléket a gyártó által nem ajánlott módon és célokra!
- Ne működtesse a készüléket, ha a tápkábele, vagy dugasa sérült, ha nem működik megfelelően, ha sérült, vagy vizes lett. A fenti esetekben juttassa vissza a készüléket a lakhelyéhez legközelebb eső szervizközpontba átvizsgálásra és javításra!
- Ne mozgassa a készüléket a tápkábelénél fogva és ne használja a tápkábelt kapaszkodóként!
- Tartsa távol hőtől és forró felületektől a készülék tápkábelét!
- Ne üzemeltesse a készüléket annak szellőző nyílásainak elzárásával. Tartsa tisztán és szabadon a szellőző nyílásokat!
- Ne dobjon vagy helyezzen tárgyakat a készülék nyílásaiba!
- Ne használja a készüléket kültéren, szabadban!
- Ne használjon aerosolt (spray) a készülékkel egy helyiségben!
- Sima, egyenletes talajra helyezze a futópadot, ne tegyen a futópad alá bolyhos vagy vastag szőnyeget!
- Csak megfelelően földelt aljzathoz csatlakoztassa a készüléket!
- A készülék csak háztartási használatra alkalmas!
- **Maximális felhasználói súly: 130 kg**

Fontos: Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és ily módon (amennyiben nem terhelve indul) lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát!

FIGYELEM: A készüléket megfelelően kell földelni. Amennyiben a készülék meghibásodik, a földelés segítségével az áramütés kockázata csökkenthető. A készülék és annak tápkábele, valamint dugasa földeléssel ellátott. A dugaszt a megfelelő aljzatba kell bedugni, mely a helyi szabványoknak és előírásoknak megfelelően szerelt és földelt.

VESZÉLY: A készülék nem megfelelő csatlakoztatása az áramütés kockázatát hordozza magában. Ellenőriztesse elektromos szakemberrel vagy szervízessel, ha kétséges, hogy a termék földelése megfelelő. Ne módosítsa a termék dugaszát. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy elektromos szakember segítségével szereltesen fel új, megfelelő aljzatot.

A készüléket hagyományos 220V, 50/60Hz, 12A földeléssel ellátott elektromos hálózatba kell csatlakoztatni. Győződjön meg arról, hogy a terméket olyan aljzathoz csatlakoztatja, mely azonos a fent meghatározottakkal.

FIGYELEM: A gyakorlatok megkezdése előtt konzultáljon orvosával! Ez különösen fontos, amennyiben életkora meghaladja a 35 évet, vagy egészségügyi problémákkal küzd. Olvasson el minden utasítást a futópad által, vagy annak használata következményeként szerzett személyi sérülésekre vonatkozó felelősségről! Cégünk nem tekinthető felelősnek a termék nem rendeltetésszerű használatából, illetve a használati utasításban megjelölt figyelmeztetések figyelmen kívül hagyásából eredő esetlegesen személyi és tárgyi sérülésekért.

FIGYELMEZTETÉS: Olvasson el figyelmesen minden utasítást a készülék használata előtt.

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK

A FUTÓPAD ÖSSZESZERELÉSE

Figyelem: A futópad összeszerelése nem bonyolult, mégis gyakran előfordul, hogy a fém részek illesztésénél a helytelen összerakás miatt a kábelek becsípődhetnek, sérülhetnek, ami a futópad hibás működését eredményezheti!! Kérjük, hogy erre különös figyelmet fordítson az összeszerelés során!

Ne csatlakoztassa a készüléket a hálózatra, amíg a készüléket teljesen össze nem szerelte!!

Az összeszerelés megkezdése előtt vegye ki a terméket dobozból és helyezze el maga előtt a földön. Hagyon elég szabad helyet a futópad összeszereléséhez.

Megjegyzés: Az összeszereléshez és a futópad mozgatásához célszerű egy másik személy segítségét igénybe venni.

Olvassa végig az összeszerelési leírást és tanulmányozza a képeket mielőtt elkezdi az összeszerelést!

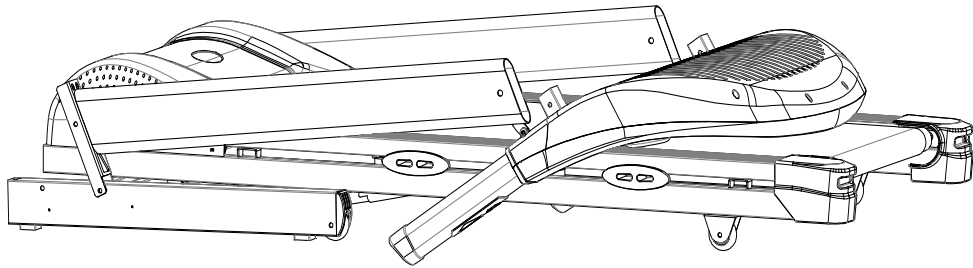
1-2. lépés: Hajtsa fel a futópadot a képen látható pozícióba

3. lépés: Rögzítse felülről és oldalról a megfelelő csavarokkal és alátétekkel a tartóoszlopokat a fővázhoz, majd rögzítse alulról a megfelelő csavarokkal és alátétekkel a komputar tartót a tartóoszlopokhoz.

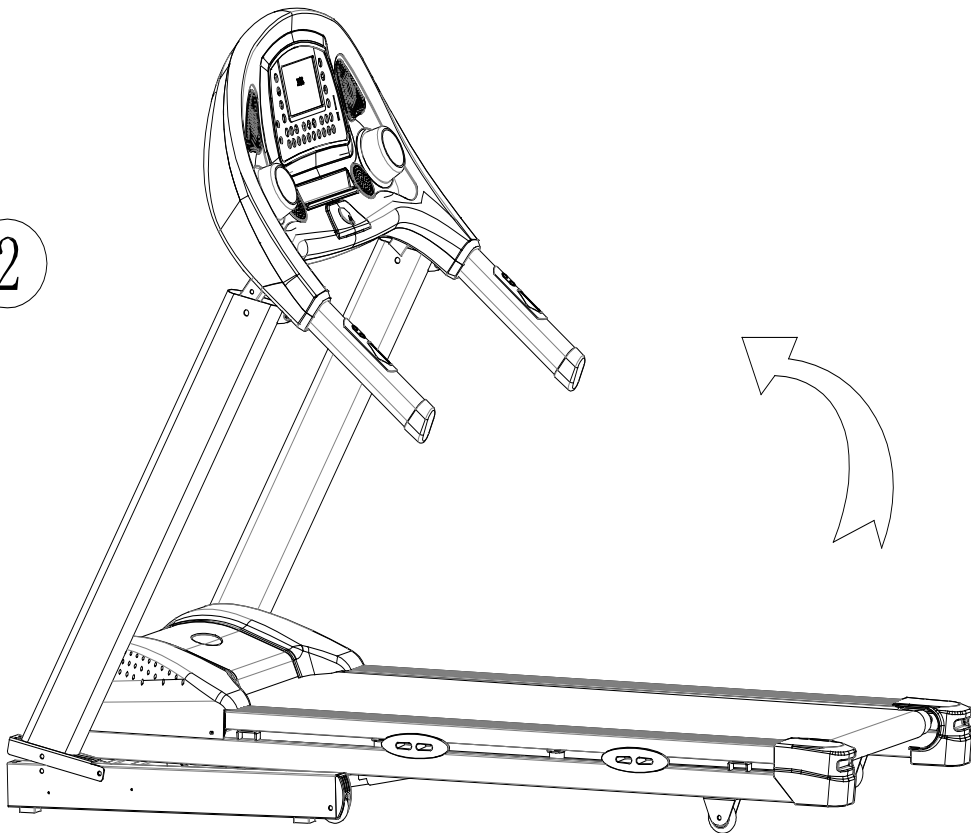
4. lépés Ezt követően rögzítse a megfelelő csavarokkal a műanyag borítást oldalról a tartóoszlopokhoz alul.

GV-5054 Motorized Treadmill Installing Sketch Map

1

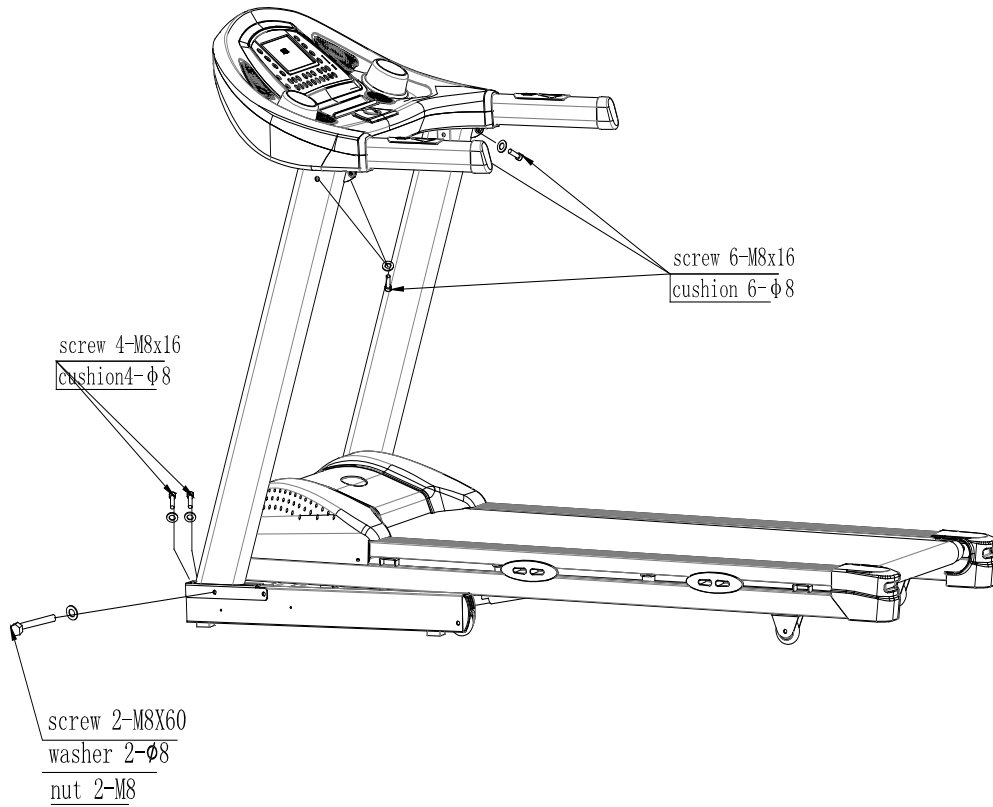


2

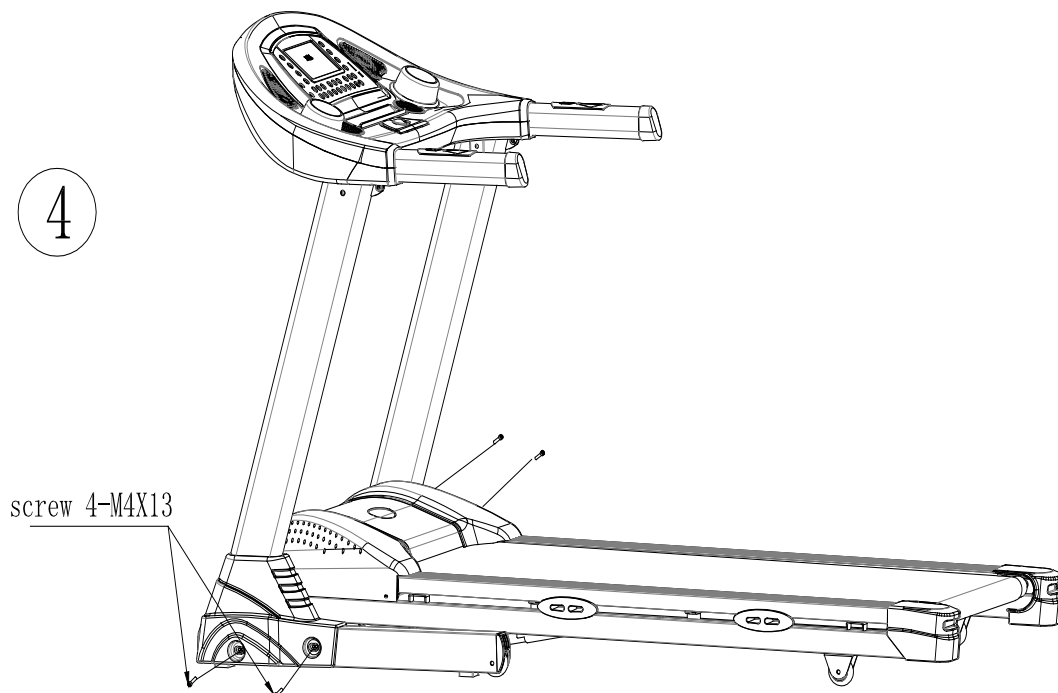


GV-5054 Motorized Treadmill Installing Sketch Map

3



4



A futópad összeszerelése ezzel kész!

FUTÓPAD ELHELYEZÉSE

A FUTÓPAD ELHELYEZÉSE OTTHONÁBAN

Ahhoz, hogy az edzés napról napra élvezetes legyen az Ön számára, a futópadot komfortos környezetben javasolt felállítani. Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy minimális helyet foglaljon el és kiválóan elférjen otthonában.

- Ne tárolja vagy használja a futópadot a szabadban.
- Ne tárolja vagy használja a futópadot víz mellett vagy párás környezetben.
- Győződjön meg arról, hogy a tápkábel nincs semminek az útjában.
- Amennyiben a szobában szőnyeg található, győződjön meg arról, hogy elegendő hely van a szőnyeg és a futópad között. Amennyiben nem biztos a hely elegendőségében, helyezzen egy matracot a futópad alá.
- A futópad legalább 1.5 méterre legyen a falaktól, illetve bútoroktól.
- Tegyen szabaddá kb. 2m x 1m területet a futópad mögött, hogy könnyedén fel- és leszálljon a futópadról még vészhelyzet esetén is.

Hosszú időtartamú használat után néha fekete port, koszt találhat a futópad alatt. Ez a normál kopással jár együtt és nem jelent hibás működést. Ezt a port, illetve koszt porszívóval könnyedén eltávolíthatja. Amennyiben meg kívánja óvni a talajt, illetve a szőnyeget ettől a szennyeződéstől, helyezzen egy matracot a futópad alá.

SZINTEZÉS

Fontos, hogy a futópadot egyenes, illetve egyenletes talajra helyezze.

Győződjön meg arról, hogy amennyiben elmozdította a futópadot eredeti helyéről, a futópad ismételt vízszintes pozícióban van-e.

ALJZAT VÁLASZTÁS

A megfelelő aljzat kiválasztása különösen fontos. Különösen fontos, hogy olyan aljzathoz csatlakoztassa a futópadot, melyhez más érzékeny elektromos készülék, mint például TV vagy komputer nincs csatlakoztatva.

FIGYELEM!

Győződjön meg arról, hogy a futófelület megfelelően helyezkedik el a talajon. Amennyiben a futófelület egyenetlen felületen van, a futópad elektromos rendszere meghibásodhat.

BEKAPCSOLÁS, INDÍTÁS

BEKAPCSOLÁS

Az On/Off gomb a tápkábel mellett, a motor burkolatának hátulján található. Kapcsolja ezt a gombot "ON" pozícióba.

BIZTONSÁGI KULCS

A biztonsági kulcs azt a célt szolgálja, hogy megszakítsa a a futópadot tápláló fő áramkört és így azonnal megállítsa a futópad működését veszély esetén. Nagy sebességnél kényelmetlen és veszélyes lehet a futópad hirtelen történő megállítása. Ezért a biztonsági kulcsot a futópad megállítására kizárólag vészhelyzet esetén használja. A futópad biztonságos és kényelmes megállításához a piros stop gombot használja.

A futópadot nem lehet a biztonsági kulcs nélkül üzemeltetni. A biztonsági kulcsot helyezze a komputer közepén található biztonsági kulcstartóba. A biztonsági kulcs másik végét csíptesse a ruházatához, hogy ha elesik kihúzza a biztonsági kulcsot a komputeren található tartójából és azonnal leálljon a futópad a sérülések minimalizálása érdekében. Saját biztonsága érdekében sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül.

FELSZÁLLÁS A FUTÓPADRA ÉS LESZÁLLÁS A FUTÓPADRÓL

Legyen figyelmes a futópadra történő fel- és leszállásánál. Használja a futópad kapaszkodóit! A futópad használatán kívül ne álljon a futópad futószőnyegén. Álljon terpeszbe két lábát a futófelület szélei mellett található sínekre helyezve. **Csak azt követően lépjen a futófelületre, hogy a futószőnyeg egyenletesen és lassan mozog. (ezzel lényegesen meghosszabíthatja a motor élettartamát)!**

Edzés közben mindig előre nézzen, testével és fejével is. Sose próbáljon megfordulni a futópadon annak működése közben. Ha befejezte az edzést, nyomja meg a piros stop gombot. Várja meg, amíg a futópad teljesen leáll és csak utána szálljon le a futópadról.

FIGYELEM!

Sose használja a futópadot a biztonsági kulcs ruházatához történő rögzítése nélkül!

A biztonsága érdekében 3km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

COMPUTER HASZNÁLATA



Megjegyzés: A kép csak illusztráció, a valós termék kijelzője elérhető ettől!

Instrukciók a kezelőfelületről:

1. Az LCD kijelzőn megjelennek az alábbi funkció értékek:

Idő, távolság, kalória, pulzus, sebesség, dőlésszög és programdiagramm.

Megjegyzés: Amennyiben a pulzusérzékelőkkel van pulzuszórával, akkor a pulzus érték látszik a kijelzőn.

Amennyiben MP3 lejátszót csatlakoztat a futópadhoz, akkor megjelenik az MP3 felirat is a kijelzőn



Nyomógombok:

2. "START" gomb : (zöld gomb) amikor a gép áll, nyomja meg ezt a gombot az elindításhoz 1.0 km/h sebességgel.

3. "STOP" gomb : (piros gomb) amikor a gép működésben van, nyomja meg ezt a gombot a leállításához.

Ha 3,5 km/h-nál nagyobb sebességgel fut, akkor lelassul, majd megáll. A leállítási folyamat során más gombok funkciója nem érhető el. Ha 3 km/h-nál kisebb sebességgel halad, a futópád azonnal leáll.

4. "SPEED (sebesség) +" (+) : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja növelni a sebességet.

5. "SPEED (sebesség) -" (-): működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja csökkenteni a sebességet.

6. "INCLINE (dőlésszög) ▲" : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja emelni a dőlésszöget.

7. "INCLINE (dőlésszög) ▼" : működés közben ennek a gombnak a segítségével tudja csökkenteni a dőlésszöget.

8. " SPEED QUICK" (gyors sebesség gomb): A kijelző jobb oldalán 3, 6, 9 felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja közvetlen gyorsítani a futópádot.

9. " INCLINE QUICK" (gyors dőlésszög gomb): A kijelző bal oldalán 3, 6, 9 felirattal ellátott gombok segítségével a feltüntetett értékekre tudja közvetlen állítani a futópád dőlésszögét.

10. " PROG Program választó gomb" (PROGRAM): segítségével is ki tudja választani a megfelelő programot. Nyomja meg ismét a „PROG” gombot a 48 program közül a megfelelő kiválasztásához:

„P1-P24” az első 24 program dőlésszög nélküli – csak a sebesség változik,

„P25-P48” az utolsó 24 program program során a dőlésszög is változik. Ezért kérjük, válasszon körültekintően.

11. " MODE – célérték választó gomb": Készenléti állapotban nyomja meg ezt a gombot az idő, a távolság és a kalória értékének kiválasztásához. Nyomja meg a „speed-up” vagy „speed-down” gombokat az idő, a távolság és a kalória értékének beállításához. Ezután nyomja meg a "Start" gombot, a gép 1,0 km/h-val el fog indulni és a beállított értékek visszafelészámolódnak. Amikor a célérték eléri a „0” értéket, a futópád leáll.

12. " MP3 - MUSIC - zene" : A hangszórót kapcsolja be és ki.

Megjegyzés Az Mp3 csatlakozási pontot a kijelző bal oldalán alul találja.

13. Safety Key - biztonsági kulcs azt a célt szolgálja, hogy megszakítsa a futópádot tápláló fő áramkört és így veszély esetén azonnal megállítsa a futópád működését.

Megjegyzés: A futópad csak akkor indul, amennyiben a biztonsági kulcs a helyén van, különben E00 hibakód jelenik meg a kijelzőn. Célszerű a biztonsági kulcs csiptetőjét futás közben a ruházatra erősíteni.

Technikai adatok (kijelzett értékek)

Time (idő)	00:00-99:59 Min (perc)
Speed (sebesség)	1-20km/h
Distance (távolság)	0.1-99.99 km
Incline (dőlésszög)	0-22 szint között állítható
Program	48 program
Motor erősség	2.5 LE
Méret H x Sz x M (cm)	186 x 85 x 129 cm
Súly nettó/bruttó (csomagolással)	88 kg / 93 kg

Egyszerű manuális mód indítása (Quick start):

1. Nyomja meg a "START" gombot, a futópad elindul .
2. Nyomja meg a "SPEED" "+" , vagy "-" gombokat a sebesség beállításához.
3. Nyomja meg az "INCLINE" "▲" , vagy "▼" gombokat a dőlésszög beállításához.
4. Nyomja meg a "STOP" gombot, a futópad leáll.
5. Nyomja meg újra a "START" gombot az újbóli elindításhoz.
6. Használja a gyorssebesség és gyors dőlésszög gombokat a kívánt sebesség, illetve dőlésszög gyorsabb beállításához.

PROGRAM MÓD - P1-P48 között a Program választó gomb (program) segítségével kiválasztható a megfelelő előre gyártott program :

P1-P24 programok csak sebesség programok. Ezeknél a programoknál a dőlésszög értéke nem változik az edzés során, csak a sebesség értéke.

P25-P48 programok kombinált sebesség és dőlésszög programok. Ezeknél a programoknál a dőlésszög és a sebesség értéke is változik az edzés során.

KINOMAP applikáció használata:

A készülék Bluetooth-on keresztül kapcsolatba tud lépni a KINOMAP applikációval. Ehhez első körben töltsse le a KINOMAP applikációt a mobil készülékére (Tab, iPad, telefon, stb.).

A futópad nyitott Bluetooth rendszerrel rendelkezik, így nem kell a kijelzőn egyetlen billentyűt sem működtetnünk a kapcsolat létrehozásához.

Először a Bluetooth-ot kell megnyitni a mobil készüléken, majd a KINOMAP alkalmazást. Ezt követően már csak követni kell a KINOMAP az alkalmazás utasításait.

Figyelem: A futópad vezérlésének módjánál kérjük, válassza a GOWELL FUTÓPAD-ot (GOWELL TREADMILL)!

A BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓJA:

Amennyiben működés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópad leáll és hangjelzést ad, a kijelzőn pedig megjelenik az E00 kód. A futópad addig nem indítható újra, ameddig vissza nem helyezi a biztonsági kulcsot.

PULZUS MÉRÉSE:

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A célpulzus zóna kiszámításának legegyszerűbb módja a maximális pulzusszám meghatározására épül. A standard formula a következő: $220 - \text{éveinek száma} = \text{maximum pulzusszám}$

Ne célozza meg a pulzusszámának maximumán történő edzést. Javasoljuk, hogy a célpulzus zónának megfelelően végezze az edzőmunkát. Az Ön célpulzus zónája a maximális pulzusszámának százalékában határozható meg. A pulzus célzóna tartománya ajánlottan a maximális pulzusszám 60% - 75%-ában határozható meg. Amennyiben kezdő, ajánlott a pulzus célzóna alsó határának megfelelő pulzusszámmal edzenie.

Pulzus célzóna alsó határa = maximum pulzusszám x 0.60

Pulzus célzóna felső határa = maximum pulzusszám x 0.75

TARGET HEART RATE ZONE

BEATSPMIN	AGE														
	20	25	30	35	40	45	50	55	60	65					
	170	166													HIGH
	150	146	162												UPPER
		117	143	157											LOWER
			114	139	153										
				111	135	149									
					108	131	145								
						105	128	140							
							102	124	136						
								99	120	132					
									96	116					
										93					

Target Heart Rate Zone
 $220 - \text{your age} = \text{maximum heart zone}$

Az így mért pulzus érték csak tájékoztató információt ad, orvosi adatként nem felhasználható!

AZ EDZÉSEK GYAKORISÁGA

Ajánlott hetente 3-4 alkalommal edzeni annak érdekében, hogy javítsa állóképességét, fittségét és növelje izomerejét.

AZ EDZÉSEK INTENZITÁSA

Az edzés intenzitását a pulzusszám mutatja meg. Az edzések eredményeként erősödnie kell szívizomzatának és javulnia kell fizikai kondíciójának, állóképességének. Kizárólag saját orvosa írhatja elő a megfelelő pulzus célzóna értéket az Ön számára. Ezért az edzések ekezések előtt konzultáljon orvosával.

AZ EDZÉSEK HOSSZA

A megfelelő edzőmunka erősíti a szívét, tüdejét és izomzatát. Minél hosszabb ideig edz a pulzus célzónának megfelelő pulzusszámmal, annál nagyobb és jobb eredményeket érhet el. Kezdsénel 2-3 perc egyenletes, ritmusos edzés után ellenőrizze pulzusszámát!

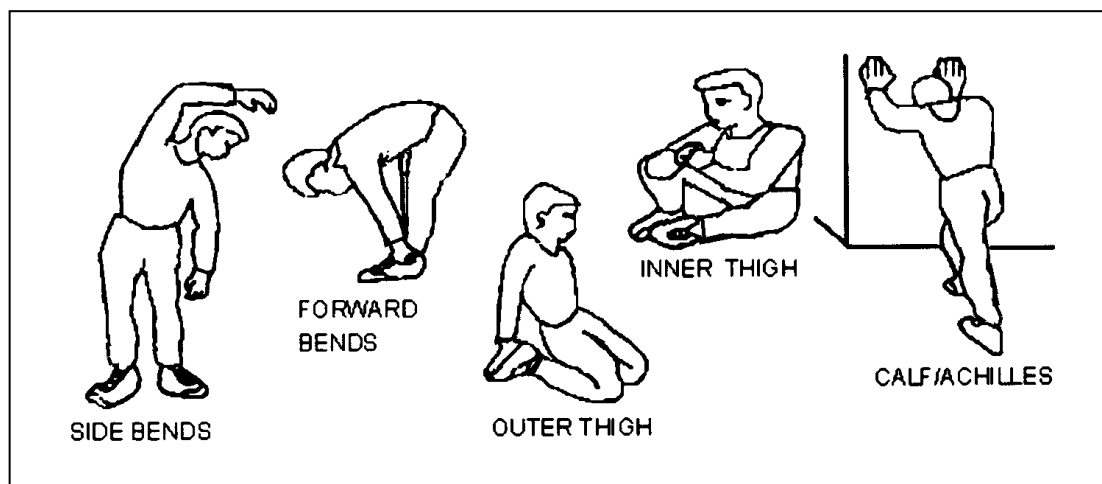
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK:

	NEHÉZSÉGI SZINT	IDŐTARTAM
1. HÉT	Könnyű	6-12 perc
2. HÉT	Könnyű	10-16 perc
3. HÉT	Közepes	14-20 perc
4. HÉT	Közepes	18-24 perc
5. HÉT	Közepes	22-28 perc
6. HÉT	Kissé magasabb vagy alacsonyabb	20 perc
7. HÉT	Ciklusos edzés	3 perc közepesen és 3 perc magasabb intenzitáson 24 percen át.

JAVASLATOK ÉS TANÁCSOK AZ EDZÉSHEZ

1. Bemelegítés

A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sérülések, illetve a későbbi izomláz valószínűsége. Néhány nyújtó gyakorlat elvégzése is ajánlott az alábbi képeknek megfelelően. Minden nyújtást körülbelül 30 másodpercig végezzen, de ne nyújtsa vagy erőltesse túl izmait – ha fájdalmat érez, azonnal hagyja abba!



2. Edzés

Az edzés közben fejti ki a legnagyobb erőt. A rendszeres használat eredményeként a lábainak izomzata lazább és erősebb lesz. Mindig saját erőnlétének megfelelően eddzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban.

3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellegében hasonló a bemelegítéshez, de ebben az esetben kb. 5 percen keresztül folyamatosan csökkentse az intenzitást, illetve a sebességet. A nyújtó gyakorlatokat ismételtelen ajánlott elvégezni, figyelve arra, hogy az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal tréningezni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA

Izmai tónusosításához állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig tréningezni, mint ahogy azt eltervezte. Amennyiben a fittségét és növelni kívánja, változtassa meg edzés módját. A bemelegítés és a levezetés során normál terheléssel dolgozzon, de az edzés fő fázisában folyamatosan és fokozatosan emelje a terhelés szintjét, hogy a lábait erőteljesebben megdolgoztassa. Később csökkentenie kell a sebességet, hogy a pulzusát a célzónában tartsa.

TESTSÚLY LEADÁS

Amennyiben súlyvesztés a célja, akkor a legfontosabb az edzésbe fektetett energia. Minél hosszabban és keményebben edz, annál több kalóriát éget el a szervezete. Lényegileg ez azonos azzal, mint ha a fittségét kívánna javítani, a különbség csak az elérendő célban van.

KARBANTARTÁS

TISZTÍTÁS

Távolítsa el a koszt a futópadról porszívóval vagy enyhén nedves ruhával. Hajtsa fel a futófelületet és takarítsa fel a padlón található szennyeződést is. Végezze el a műveletet rendszeres időközönként, mely hozzájárulhat a futópad élettartamának megnövekedéséhez.

Ne használjon vegyszert a futófelület vagy a futószőnyeg tisztításához.

A FUTÓSZŐNYEG BEÁLLÍTÁSA

Futás vagy gyaloglás közben előfordulhat, hogy az egyik lábával erősebben tapos, illetve lép. Ennek következtében a futószőnyeg elmozdul középső pozíciójából. A futópad megfelelő működéséhez a futószőnyegnek mindig középső pozícióban kell lennie. Bizonyos esetekben a futószőnyeg megfelelő pozícionáláshoz szerszámra van szüksége.

A BEÁLLÍTÁS FOLYAMATA

1. Ne viseljen laza ruházatot, nyakláncot vagy laza ékszereket a folyamat során.
2. Sose fordítsa el a csavarokat $\frac{1}{4}$ fordulattal nagyobb mértékben.
3. Az egyik oldalt mindig lazítsa, a másikat pedig feszítse nehogy túlfeszítse a szőnyeget.
4. Működtesse a futópadot. A futószőnyeget 4-5 Km/h sebesség mellett állítsa be. Az állítás folyamata alatt senki se álljon a futópadra!

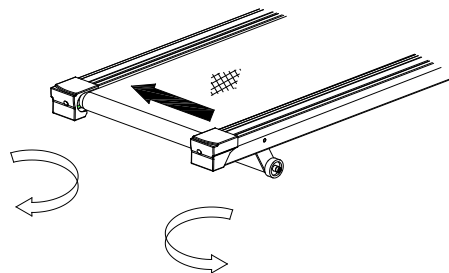
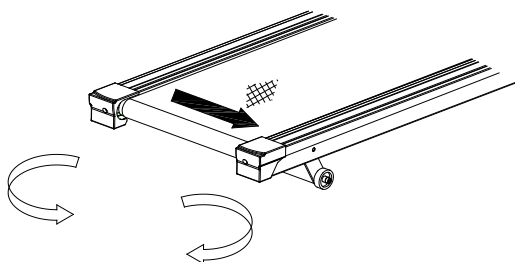
A folyamat után tesztelésként gyalogoljon 5 percig a futópadon. Amennyiben szükséges, ismétlje meg a műveletet újra.

HA A SZŐNYEG A BAL OLDALON VAN:

1. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.

HA A SZŐNYEG A JOBB OLDALON VAN:

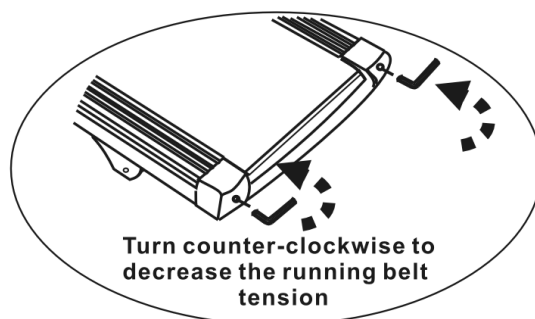
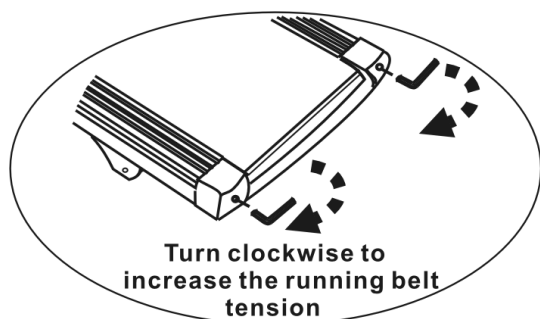
1. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.



A FUTÓSZÖNYEG FESZESSÉGÉNEK BEÁLLÍTÁSA

FIGYELEM: A futószőnyeg feszessége gyárilag be van állítva, ezért a feszességet csak akkor kell állítani, ha a futószőnyeg a használat miatt megnyúlik. Ez általában csak több év használatot követően következik be! Ha a futószőnyeg rövidebb idejű használatot követően csúszik, akkor az általában a laza ékszíj vagy az ékszíjra került kenőanyag következménye.

Ha a futópad használata közben olyan érzéssel szembesül, hogy a lábai a lépéseknél megcsúsznak, akkor ez azt jelenti, hogy a futószőnyeg kitágult és megcsúszik a futópad görgőin. Idővel minden futószőnyeg kitágulhat. Ez megszokott és normális jelenség a futópadoknál, melynek következtében módosítani kell a futópad beállításait. A csúszás megszüntetése érdekében feszítse meg a futószőnyeget mindkét állító csavart fordítsa el 1/4 fordulattal az ábra szerint. Próbálja ki a futópadot, hogy a csúszás jelensége még mindig fenn áll-e. A feszítés folyamatát mindaddig ismétlje, amíg a futószőnyeg kellően feszes nem lesz, ügyelve arra, hogy ne feszítse túl a szőnyeget és egy alkalommal ne fordítsa el jobban a csavarokat 1/4 fordulathal nagyobb mértékben.



A FUTÓFELÜLET KENÉSE

Kérjük, fordítson különleges figyelmet a futópad kenésére! A kenés elmaradása esetén a gyártó a termékre garanciát nem vállal!

A megfelelő kenéssel rendelkező futópad jobb teljesítménnyel üzemelhet és élettartama is jelentősen meghosszabbodhat, illetve a normál elhasználódás és kopás jelentősen csökkenhet. Az Ön futópadját a gyártás során ellátták kenőanyaggal. Ugyanakkor az optimális teljesítmény érdekében a futófelület kenése időről időre szükségessé válik. Átlagos használat mellett (30 perces edzések 5-6km/h sebességgel hetente 3 alkalommal 2 felhasználó számára) 3-4 havonta ajánlott elvégezni a futópad kenését. A kenés gyakoriságának szükségessége az edzések intenzitásával, illetve gyakoriságával változik.

A FUTÓFELÜLET KENÉSE:

1. Állítsa le a futópadot úgy, hogy az összeillesztés felül és középen legyen.
2. Helyezze a fúvókát a kenőanyagot tartalmazó flakon fejegységébe.
3. Emelje meg a futószőnyeget.
4. Irányítsa a fúvókát a szőnyeg és futólap közé kb. 20 cm-re a futópad elejétől.
5. A kenőanyagot a megadott pozíciótól a futópad végéig vigye fel a meghatározott felületre mind a bal, illetve a jobb oldalon. Próbáljon meg minél beljebb, a futópad közepe felé felvinni a kenőanyagot. A kenőanyag felvitele körülbelül 2-3 másodperc mindkét oldalon.
6. Egyenletesen oszlassa el a kenőanyagot a futópad 1 Km/h-val történő, néhány percn át tartó üzemeltetésével.



Figyelem: A futópadot csak szilikon(teflon) olajjal vagy kifejezetten erre a célra gyártott olajjal kenje és ne adjon hozzá más összetevőt, mert az a futópad meghibásodásához vezethet!

Ne kenje túl a felületet, mert akkor a futószalag megcsúszhat.

Nagyon fontos, hogy a futópad kenését rendszeresen elvégezze, mert különben a futópad meghibásodhat. A kenés elmaradása nyomán keletkező hibákért a gyártó és forgalmazó felelősséget nem vállal!

Garancia:

A termékre a gyártó garanciát csak otthoni, családi használat és a használati útmutatóban leírtak betartása esetén vállal.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A garancia nem terjed ki:

- Külső erőhatásból eredő sérülésekre
- Hibás összeszerelésből származó meghibásodásra
- A használati útmutatóban leírtak be nem tartására, különös tekintettel a futópad kenésére
- A készülék nem szakszervíz által történő javítására

A Maximális felhasználói súly 130 kg. Ezért a készüléket 130 kg-nál nehezebb felhasználó ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

Kérjük, fordítson különleges figyelmet a futópad kenésére (lásd futópad karbantartása)! A kenés elmaradása esetén a gyártó a termékre garanciát nem vállal!

FONTOS: Lehetőség szerint a futópad egy idejűleg csak 30-45 percig használja, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.

Fontos: Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és ily módon (amennyiben nem terhelve indul) lényegesen meghosszabbíthatja a motor élettartamát!

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁS

A SEGÉLYKÉRÉS SZÜKSÉGESSÉGE

Ezt a futópadot úgy tervezték, hogy a felhasználók testi épsége és biztonság első helyen álljon. Elektromos hiba esetén a futópad automatikusan lekapcsol annak érdekében, hogy megelőzze az esetleges baleseteket és sérüléseket, illetve a drágább alkatrészek, mint például a motor vagy komputer károsodását.

Amennyiben a futópad működését szokatlanak, rendellenesnek tapasztalja, egyszerűen kapcsolja ki és néhány másodperc elteltével ismételtén be a futópadot a futópad elején található főkapcsoló segítségével. A folyamat eredményeként a véletlenszerű hibák megszüntethetők és a futópad ismételtén használhatóvá válik normál körülmények között.

Amennyiben a futópad fent részletezett újraindítása után sem működik megfelelően, akkor haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

A KOMPUTER HIBÁS MŰKÖDÉSE

Ha nem jelenik meg információ a komputer kijelzőin, még a futópad előbb részletezett újraindítását követően sem, akkor ellenőrizze a komputert és a motort összekötő kábelt. Amennyiben nem lát külsérelmi nyomot a kábelen, haladéktalanul lépjen kapcsolatba helyi értékesítőjével.

Hibaüzenetek, hibakódok értelmezése:

Hibakód	Oka
E01	A kijelző és a vezérlő panel között nincs kapcsolat, ellenőrizze az oszlopkábel állapotát.
E02, E05, E0C	MCB hiba. Indítsa újra a futópadot. Ha a probléma továbbra is fennáll, cserélje ki a vezérlő panelt.
E03	Sebesség szenzor nem ad jelet, igazítsa meg vagy cserélje ki.
E04	Önellenzési hiba. Ellenőrizze a kábelek állapotát és csatlakozását.
E00	Biztonsági kulcs nincs a helyén

ÜZEMZAVAR ELHÁRÍTÁSI TANÁCSOK

Probléma	Potenciális ok	Kijavítás
A futópad nem indul el	<ol style="list-style-type: none">1. Nincs bedugva2. Biztonsági kulcs nincs a helyén3. Házi elektromos hálózat biztosítóka lekapcsolt4. Futópad hálózati biztosítóka lekapcsolt: On/Off gomb OFF-on	<ol style="list-style-type: none">1. Dugja be földelt aljzatba.2. Helyezze be a biztonsági kulcsot.3. Kapcsolja fel vagy cserélje ki.4. Kenje a futófelületet vagy indítsa újra a futópadot.5. Kapcsolja ON állásba.
Futószőnyeg csúszás	<ol style="list-style-type: none">1. Nem elég feszes a futószőnyeg2. Nem elég feszes az ékszíj	<ol style="list-style-type: none">1. Feszítse meg megfelelően.2. Lépjen kapcsolatba cégünkkel!
A futószőnyeg szokatlan viselkedése	<ol style="list-style-type: none">1. Kenés szükséges.2. Túl feszes futószőnyeg.	<ol style="list-style-type: none">1. Kenje a futófelületet.2. Állítsa be a futószőnyeg feszességét.
Futószőnyeg helyzete eltér a középpontos pozíciótól	A hátsó görgő pozíciója nem megfelelő.	Állítsa be a futószőnyeget.

Amennyiben a készülékkel kapcsolatosan bármilyen jellegű probléma merülne fel, (összeszerelés során problémát tapasztal, használat során meghibásodik, stb.),

kérjük forduljon a termék magyarországi forgalmazójához :

PÁN-TRADE KFT. (1085 Budapest, József krt. 83.)

Amennyiben a készülék meghibásodik, kérjük jelezze azt a

szerviz@pan-trade.hu e-mail címre

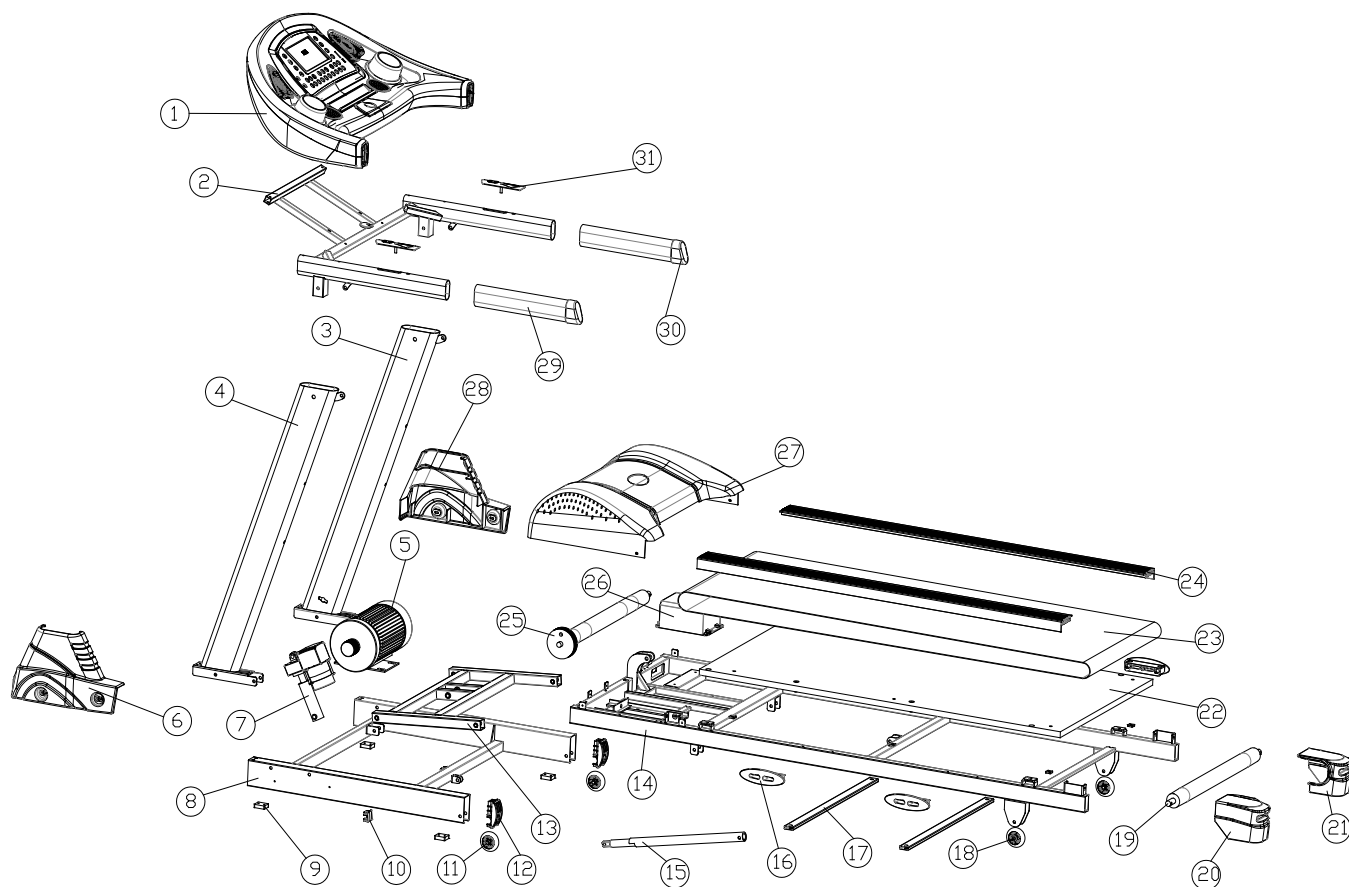
a termék nevének, hibájának,

a vásárlás helyének és idejének,

illetve a felhasználó adatainak (név, cím, telefonszám) feltüntetésével.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!

SZERKEZETI ÁBRA



Alkatrész lista:

NO.		NO.		NO.	
1	Console	16	Cushion	31	Hand grip
2	Motor under frame	17	Deck tube	32	Drive belt
3	Right Tube	18	Wheel		
4	Left Tube	19	Rear roller		
5	Motor	20	End cap-left		
6	Decorative plastic-left	21	End cap-right		
7	Incline Motor	22	Running deck		
8	Base frame component	23	Running belt		
9	Block rubber	24	Side strip		
10	30x30 pipe stopper	25	front roller		
11	Wheel	26	MCB		
12	40x80 pipe stopper	27	Motor cover		
13	Incline frame component	28	Decorative plastic-right		
14	Deck component	29	30x60 pipe stopper		
15	Gas Spring	30	foam hand grips		