

Robust Premium GT70

Motoros futópad Cikkszám: T5500C

Összeszerelési és használati útmutató



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

Gratulálunk a Robust Premium GT70 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 edzést 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 dugasza 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: 140 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!

Biztonsági előírások:

- Óvatosan járjon el, amikor fel- vagy leszáll a futópadra. Használja a kapaszkodókat, amikor csak lehetséges. Csak akkor lépjen rá a futószalagra, ha az nagyon lassú sebességgel fut. Ne lépjen le a futópadról, miközben a futószalag mozog.
- Soha ne próbáljon megfordulni a futópadon. Feje és teste mindig előre nézzen.
- Soha ne kapcsolja be a futópadot, ha valaki a futófelületen áll.
- Edzés közben ne erőltesse túl magát. Azonnal hagyja abba az edzést, ha túlterheltnek érzi magát. Ha fájdalmat vagy kényelmetlenséget érez, forduljon orvosához.

- A jelen kézikönyvben leírt összeszerelésen és karbantartáson kívül ne kíséreljen meg a futópádon semmilyen javítást. A futópád kizárólag otthoni, családi használatra szolgál.
- Ezt a készüléket nem használhatják csökkent fizikai, érzékszervi vagy mentális képességekkel rendelkező személyek (beleértve a gyermekeket is), továbbá akik nem rendelkeznek megfelelő tapasztalattal és tudással, kivéve, ha a biztonságukért felelős személy felügyeli őket. A gyermekeket felügyelni kell, hogy ne játsszanak a készülékkel.

FIGYELEM: A készüléket megfelelően kell földelni. Amennyiben a készülék meghibásodik, a földelés segítségével az áramütés kockázata csökkenthető. A készülék és annak tápkábele, valamint dugasza 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 szervízzel, ha kétséges, hogy a termék földelése megfelelő. Ne módosítsa a termék dugaszát. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy elektromos szakember segítségével szereltesse 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 futópád 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 futópád összeszerelése nem bonyolult, mégis gyakran előfordul, hogy a fém részek illesztésénél a helytelen összerakás miatt a kábelek becsipődhetnek, sérülhetnek, ami a futópád 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. Hagyjon elég szabad helyet a futópád összeszereléséhez.

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

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

A dobozban található alkatrészek:

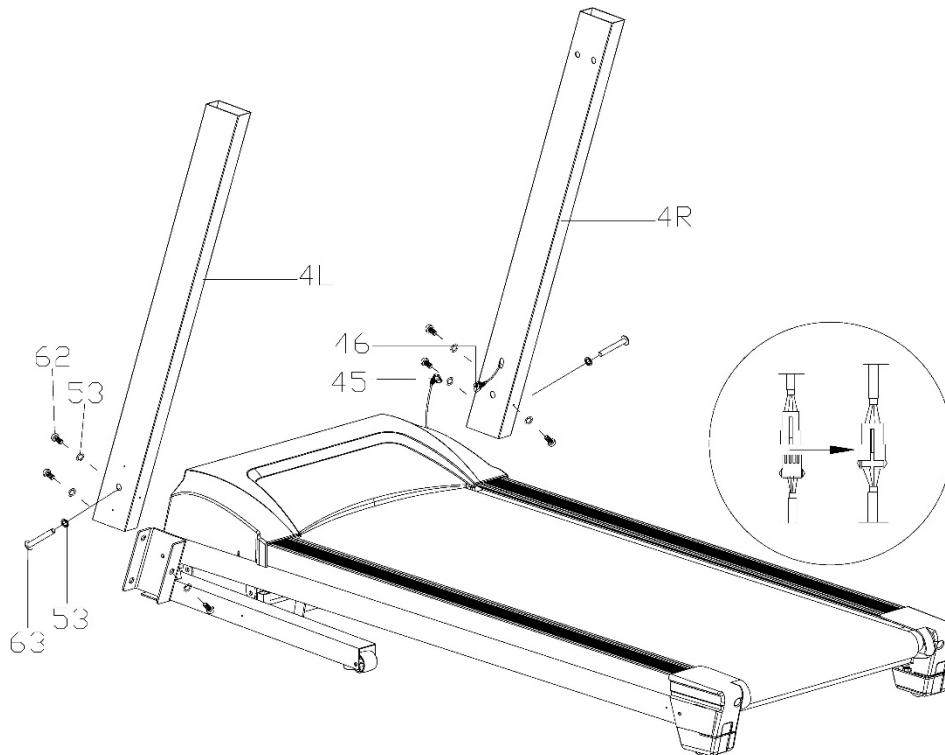
Hardware packing list			
Part # Description	Quantity (PCS)	Part # Description	Quantity (PCS)
M10x15 mm. Bolt 	10	Lubricant Oil 	1
M10x50 mm Bolt 	2	Safety key 	1
Washer (φ10.4*φ16.5*t2.0) 	12	Allen wrench S5 	1
M8X16MM Bolt 	2	Allen wrench S6 	1
Washer (φ9*φ16*t1.6) 	2	Screw 	6

MEGJEGYZÉS: A fenti táblázatban megadott alkatrészek minden alkatrészt tartalmaznak, amelyekre a futópád összeszereléséhez szüksége van. Mielőtt elkezdené az összeszerelést, ellenőrizze az alkatrészek csomagolását, hogy megbizonyosodjon arról, hogy a csomag a táblázatban szereplő alkatrészeket tartalmazza.

A hardvercsomagban talál olyan eszközöket, amelyek megkönnyítik a futópád összeszerelését.

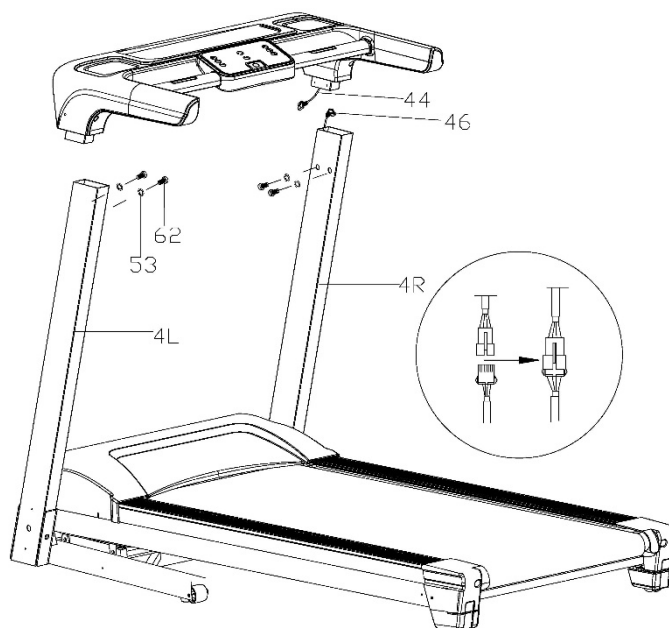
1. lépés:

- Nyissa ki a dobozt és tegye a FŐKERETet (1) a padlóra. Csatlakoztassa a KIJELZŐ ALSÓ VEZETÉKÉT (45) és a KIJELZŐ KÖZÉPSŐ VEZETÉKÉT (46), majd rögzítse a TARTÓOSZLOPOKAT (4L/R) a FŐKEREThez (1) a megfelelő M10*50 CSAVAR (63) / M10*15 CSAVAR (62) és ALÁTÉTEK (53) segítségével. Vigyázzon ne sértse meg a vezetékét! Még ne húzza meg szorosan a csavarokat!



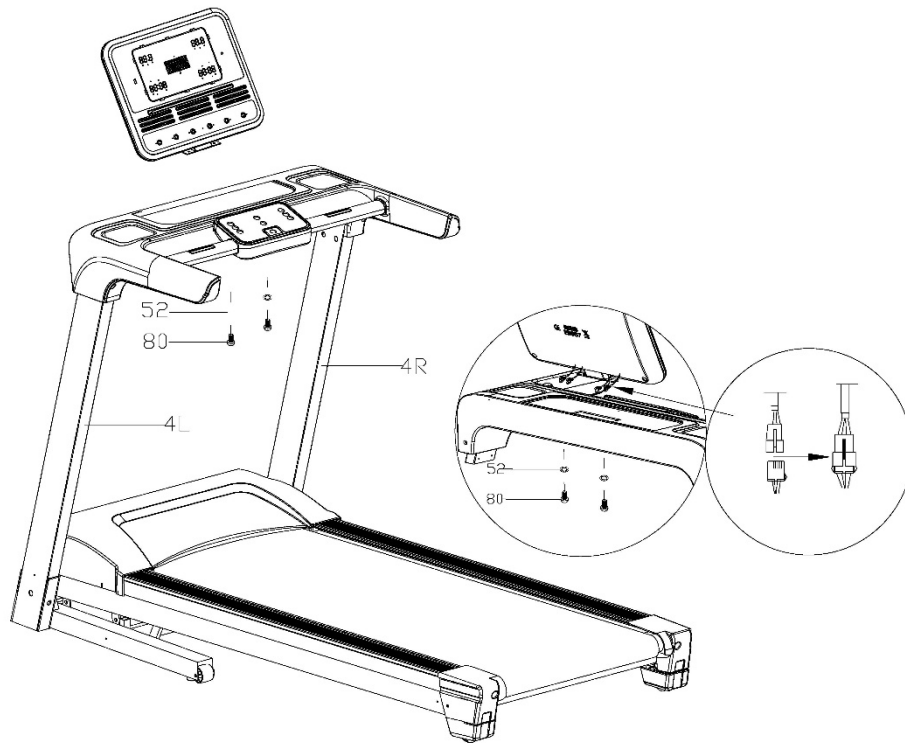
2. lépés:

- Csatlakoztassa a KIJELZŐ FELSOR VEZETÉKÉT (44) és a KIJELZŐ KÖZÉPSŐ VEZETÉKÉT (46). Majd rögzítse a megfelelő M10*15 CSAVAR(62) és a ALÁTÉT (53) segítségével a KIJELZŐ TARTÓT (7) a TARTÓOSZLOPKHOZ (4L/R).

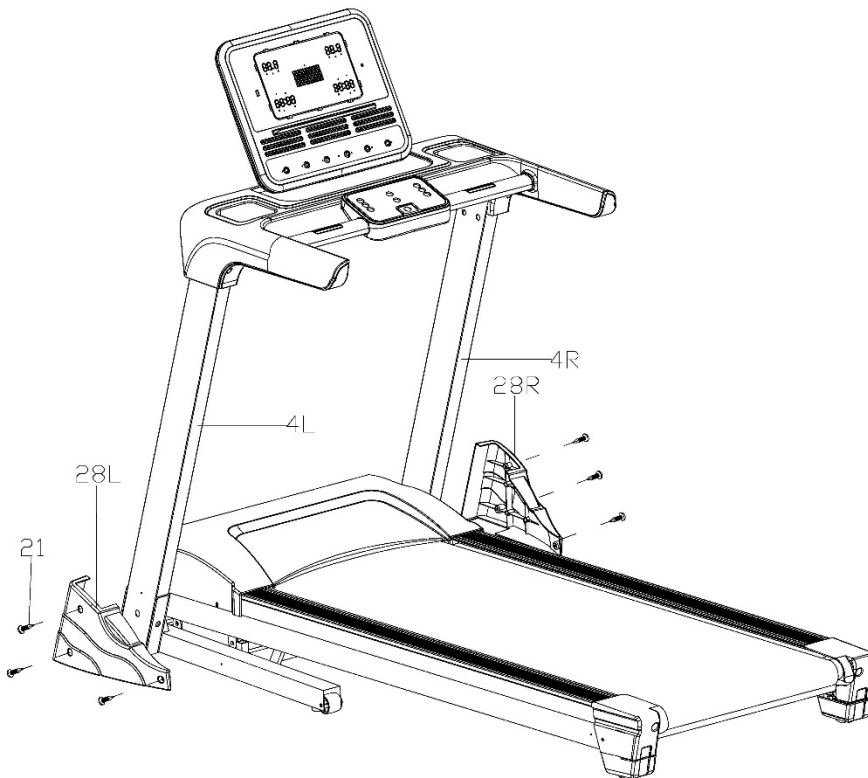


3. lépés:

- Csatlakoztassa a KIJELZŐ TARTÓ VEZETÉKÉT és a KIJELZŐHÖZ (14). Majd rögzítse a megfelelő M8*16 CSAVAR (60) és a ALÁTÉT (52) segítségével a KIJELZŐ TARTÓT (7) a KIJELZŐHÖZ (14).



- Húzzon meg minden előző lépésekben rögzített csavart. Majd rögzítse a megfelelő M4*16 CSAVAR (21) segítségével a MŰANYAG OLDALSÓ BURKOLATOKAT (28L/B) a TARTÓOSZLOPOKHOZ (4L/R).



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 ismételten 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 2km/h-nál nagyobb sebességnél ne lépjen a futópadra

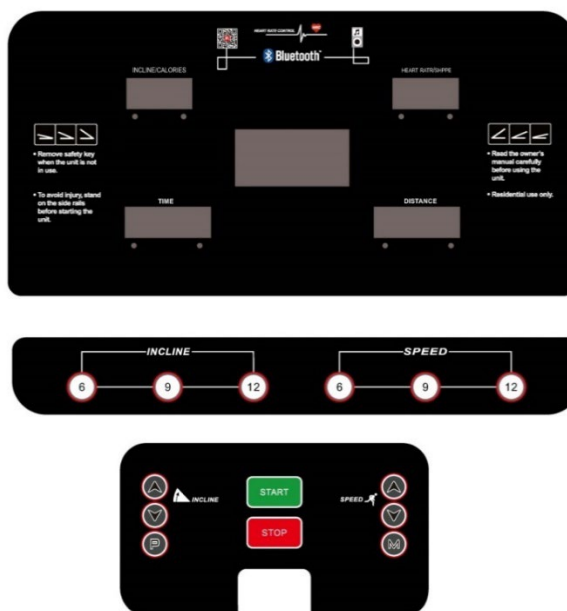
A készülék összecsapása és lenyitása:

A készülék összecsapása a futófelület felhajtásával történik, amíg a hidraulikus rögzítő a helyére nem kattán. A lenyitáshoz nyomja meg enyhén felfelé a futófelületet (mintha még jobban össze akarná csukni) és közben a lábával nyomja meg befelé a hidraulikus rögzítő zárját, majd miközben a lábával folyamatosan nyomva tartja a rögzítőt, húzza meg lefelé a futófelületet. Miután a zár kioldott, vegye le róla a lábát és a futófelület ezt követően lenyílik és miután elengedi, a hidraulikának köszönhetően lassan magától beáll a megfelelő helyzetbe.

Technikai adatok (kijelzett értékek)

Time (idő)	00:00-99:59 Min (perc)
Speed (sebesség)	1-22km/h
Distance (távolság)	0.1-99.99 km
Incline (dőlésszög)	0-20 fokozatban állítható
Program	25 program
Motor erősség	3.5 LE
Súly nettó/bruttó (csomagolással)	93 kg / 98 kg

KIJELZŐ HASZNÁLATA



LED ABLAK KIJELZŐK FUNKCIÓI:

1 „SEBESSÉG / PULZUS” (SPEED / HEART RATE) – ABLAK:

1.1 Az aktuális sebesség megjelenítése, a tartomány 1,0-22 KM/H.

1.2 A szívverés (pulzus) értékének megjelenítése. Ha kezeit a kézpulzus mérőn tartja, a pulzusszám megjelenik ebben az ablakban és a megfelelő lámpa világít. A szívverés értéke 50-200 ütés/perc. Ezek az adatok csak tájékoztató jellegűek és nem tekinthetők orvosi adatoknak

2 "DŐLÉSSZÖG / KALÓRIA" (INCLINE / CALORIES) ABLAK:

2.1 Az aktuális dőlésszög értékét jeleníti meg. Dőlésszög tartomány: 0-20 szint (nem %!).

2.2 A kalória értékének megjelenítése. A kijelzett érték 0-999. Ha túllép rajta, a számlálás 0-tól újra kezdődik. Beállított értéknél a visszaszámlálás a beállított értéktől 0-ig indul és ha a visszaszámlálás eléri a 0 értéket, a futópad lelassul a leállásig. Visszaszámláló módban az ablak villogni fog és felszólítja a felhasználót a kalória értékének beállítására.

Megjegyzés: A kalória értéke csak kalkulált érték, más gép vagy felhasználó értékével nem összehasonlítható!

3 "TÁVOLSÁG" (DISTANCE) ABLAK:

3.1 A futótávot jeleníti meg. Tartomány: 0,00-99,9 KM. Ha túllép rajta, a számlálás 0-tól újra kezdődik. Beállított értéknél a visszaszámlálás a beállított értéktől 0-ig indul és ha a visszaszámlálás eléri a 0 értéket, a futópad lelassul a leállásig. Visszaszámláló módban az ablak villogni fog és felszólítja a felhasználót a távolság értékének beállítására.

3.2 A program kiválasztása és beállítása során a programszám: "P01-P02-...-P25-HP1-HP2-HP3-FAT" jelenik meg.

4 "IDŐ" (TIME) ABLAK:

4.1 Működési idő megjelenítése. Tartomány: 0:00-99:59 perc. A 99:59 elérésekor a futópad folyamatosan lassul, amíg meg nem áll. Beállított értéknél a visszaszámlálás a beállított értéktől 0:00-ig indul és ha a visszaszámlálás eléri a 0:00 értéket, a futópad lelassul a leállásig. Visszaszámláló módban az ablak villogni fog és felszólítja a felhasználót az idő értékének beállítására.

5 "PROGRAM" ABLAK:

5.1 A program mátrix diagramja megjelenik a program futása közben és a futópálya más módokban.

5.2 A visszaszámlálás elején "3", "2", "1" jelenik meg.

A GOMBOK FUNKCIÓI:

1. "START-INDÍTÁS" GOMB:

Nyomja meg ezt a gombot az indításhoz. 3 másodperc visszaszámlálás után a futópad a legalacsonyabb 1 km/h sebességgel vagy az alapértelmezett sebességgel elindul.

2. "STOP-ÁLLJ" GOMB:

Nyomja meg ezt a gombot a leállításhoz.

3. "PROGRAM" GOMB (P):

Nyomja meg ezt a gombot a „P01-P02-...-P25-HR1-HR2-HR3-FAT” programok közötti váltáshoz.

A "P01-P25" beépített programok.

A "HR1-HR3" a pulzusszám-kontrolált programok.

4. A "MODE" az üzemmód kiválasztása (M):

Nyomja meg ezt a gombot a "0:00", "15:00", "1.0", "50.0" közötti váltáshoz (a "0:00" a manuális mód, a "15:00" az idő visszaszámlálása, az "1.0" a távolság visszaszámláló mód, az "50.0" a kalória visszaszámlálási mód.), Különböző módok kiválasztásakor a sebesség és dőlésszög gombbal állíthatja be a megfelelő visszaszámlálási értéket. A beállítás befejezése után nyomja meg a "START" gombot a futópad elindításához.

5. "SEBESSÉG + és -" GOMB:

SPEED + és SPEED – : A sebesség állítására szolgál a futópad indítását követően 0,1 km/h lépésközzel.

6. „SEBESSÉG GYORSGOMBOK”:

SPEED 6 9 12 : beállítja a sebességet kiválasztott értékre (km/h) a futópad működése közben.

7. "DŐLÉS + és -" GOMB:

INNCLINE + és INCLINE – : a dőlésszög beállításához a futópad indítását követően 1 % lépésközzel

8. „DŐLÉS GYORSÍTÁS” GOMB:

INCLINE 6 9 12 : beállítja a dőlésszöget a kiválasztott értékre (%) a futópad működése közben.

BEKAPCSOLÁS:

Kapcsolja be az áramellátást, az összes ablak 2 másodpercig kivilágosodik, majd készenléti állapotba lép.

1. QUICK START - GYORS INDÍTÁS (MANUÁLIS ÜZEMMÓD)

Készenléti állapotban tegye helyére a biztonsági kulcsot és nyomja meg a START indítógombot.

3 másodperc elteltével a futópad a legalacsonyabb sebességgel elindul.

A sebesség beállításához kattintson a "SPEED + -" gombra vagy kattintson a "6 9 12" gyorssebesség gombra. A dőlésszög beállításához nyomja meg az „INCLINE (+-)” vagy a „6 9 12” gyorsdőlésszög gombot. A megálláshoz nyomja meg a „STOP” gombot vagy vegye le a helyéről a biztonsági kulcsot.

2. COUNTDOWN - VISSZASZÁMLÁLÓ mód

Nyomja meg a "MODE" gombot és válassza ki: idő visszaszámlálás, távolság visszaszámlálás vagy a kalória visszaszámlálás. Az aktuális ablak az alapértelmezett értéket jeleníti meg és világít.

A MODE gomb segítségével kiválaszthatja, a "SPEED + -" gombbal állíthatja az értékeket.

Idő visszaszámlálási mód:

A „TIME” ablak alapértelmezett értéke 15:00, nyomja meg a „SPEED+-”, „INCLINE+-” gombot a kívánt idő beállításához.

Kalória visszaszámlálási mód:

A „CAL” ablak alapértelmezett értéke 50, nyomja meg a „SPEED+-”, „INCLINE+-” gombot az elégetni kívánt kalóriák beállításához.

Távolság visszaszámlálása:

A „DIST” ablak alapértelmezett értéke 1.0, nyomja meg a „SPEED+-”, „INCLINE+-” gombot az edzésre tervezett távolság beállításához:

Nyomja meg a START gombot. 3 másodperc elteltével a futópád a legalacsonyabb sebességgel elindul.

A sebesség beállításához kattintson a "SPEED + -" gombra vagy kattintson a "6 9 12" gyorssebesség gombra. A dőlésszög beállításához nyomja meg az „INCLINE (+-)” vagy a „6 9 12” gyorsdőlésszög gombot. A megálláshoz nyomja meg a „STOP” gombot vagy vegye le a helyéről a biztonsági kulcsot.

3. BEÉPÍTETT PROGRAMOK

A futópád készenléti állapotában, nyomja meg a program gombot. A sebesség ablakban a „P1-P25” felirat jelenik meg.

Válasszon egyet a P1---P25 program közül, ekkor az időablak az alapértelmezett 10:00 értéket mutatja és villog.

Nyomja meg a "SPEED + -" vagy az "INCLINE+-" gombot a szükséges idő beállításához.

Nyomja meg a "START" gombot a beépített program elindításához.

A beépített program összesen 20 szekciót tartalmaz és minden szakasz időtartama a beállított idő/10.

Amikor a következő szekcióba lép a program, azt hangjelzéssel jelzi. A rendszer sebessége programként változik.

A sebességet a „SPEED +,-“ gombbal változtathatja meg futás közben, de amikor a programbelép a következő szakaszba, helyreállítja ennek a szakasznak a program szerinti sebességét.

Az összes szakasz befejezése után a rendszer tíz felszólító hangjelzést ad és megjelenik az „End” felirat.

Ekkor a „STOP” gomb megnyomásával leállíthatja a futópádot és a készülék készenléti módba kerül.

- Program felület az adott program, grafikonját mutatja.
- „SPEED”: az adott szakasznak a sebességét jeleníti meg
- „DISTANCE”: megjeleníti az adott program számát
- „TIME”: az alapértelmezett 10:00 értéket jeleníti meg, villog és arra kéri a felhasználót, hogy állítsa be az edzésidőt a „SPEED+-” vagy „INCLINE+-” gombbal.
- „INCL/CALO.”: a dőlésszöget jelzi.

Megjegyzés: Amennyiben edzés közben a felhasználó használja a pulzusmérés funkciót, akkor a pulzus értéke jelenik meg.

PULZUS FUNKCIÓ

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 pontosabb mérési eredmények és a pulzuskontrollált programok érdekében célszerű a pulzusméréshez pulzusjeladó övet használni. A futópád rendelkezik az 5 kHz jeladó öv vételi képességével.

Amikor a futópád működik, tartsa a kezét a fogantyú kézpulzus érzékelőjén körülbelül 5 másodpercig, ekkor megjelenik a kijelzőn a pulzusadat. Szív alakú grafika látható a pulzus tesztelésekor.

A pontos pulzusszám meghatározásához, amikor a futópád leáll, tartsa a kezét a fogantyú kézpulzus érzékelőjén még legalább 30 másodpercig.

Megjegyzés: A kijelzett pulzus adatok csak tájékoztató jellegűek, nem tekinthetők orvosi adatoknak és nem használhatóak fel orvosi célra!

ZENE LEJÁTSZÁS FUNKCIÓ

Nyissa meg a telefon Bluetooth-át és csatlakoztassa az „FS-XXXX” Bluetooth-t, majd játssza le a zenét a telefon APP-ból a beépített hangszórókon keresztül.

ENERGIATAKARÉKOS ÜZEMMÓD

Ez a rendszer tartalmazza az energiatakarékos üzemmódot, amikor a futópadot nem használják és legalább 10 percig nem kap gomb utasítás.

A rendszer ekkor energiatakarékos módba kapcsolja a kijelzőt, ami elsötétül.

Bármely gomb megnyomásával felébresztheti a kijelzőt és a kijelző ismét készenléti állapotba kerül.

BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓ

Az ablakban a „BIZTONSÁGI KULCS LEÁLLÍTVA” üzenet jelenik meg, amikor leveszi a biztonsági kulcsot a helyéről. A futópad ilyenkor gyorsan leáll és riasztási hangot ad.

Tegye fel a helyére biztonsági kulcsot és a futópad újra készen áll a használatra.

Megjegyzés: Amennyiben a biztonsági kulcs nincs a helyén, a futópadot nem lehet elindítani!

TESTZSÍRMÉRÉS (BODY FAT)

A készenléti állapotban nyomja meg a PROGRAM gombot és lépjen be a BODY FAT testzsír-mérésbe, az ablakban megjelenik a FAT kijelzés. Nyomja meg a MODE gombot és adja meg a méréshez kér adatokat:

F-1 SEX (nem), F-2 AGE (életkor), F-3 HEIGHT (magasság), F-4 WEIGHT (testsúly).

Használja a SPEED+, SPEED- gombot az értékek beállításához.

Nyomja meg a MODE gombot az F-5 mérés indításához, majd fogja meg a kézipulzus érzékelőket a méréshez. A teszt végén az ablak megjeleníti a test-tömeg indexét. A test-tömeg index a magasság és a súly közötti összefüggés tesztelésére szolgál.

Az ideális érték 20-25 között kell legyen. Ha 19 alatti az érték, Ön túl vékony. Ha 25 és 29 között van, az túlsúlyt jelent, ha 30 felett, akkor pedig már elhízást. (Az adatok csak tájékoztató jellegűek, nem tekinthetők gyógyászati adatoknak)

Beállítható értékek:

PARAMÉTER	Tartomány	Megjegyzés
SEX	01--02	01 = férfi 02 = nő
AGE	10—99 év	
HEIGHT	100—200 cm	
WEIGHT	20—150 kg	

FUTÁSI PARAMÉTER KIJELEZŐ ÉS BEÁLLÍTÁSI TARTOMÁNY:

	alap érték	alap beállítási érték	beállítható érték	kijelzett érték
TIME(min: s)	00:00	15:00	5:00---99:00	0:00—99:59
SPEED(km/h)	0.0	-----	-----	1—22 KMH
DISTANCE(km)	0	1.00	0.5—99.9KM	0.00—99.9KM
INCLINE	0	-----	-----	0---20
CALORIES	0.0	50.0	10Kcl—999Kcl	0Kcl—999Kcl

PROGRAM RÉSZLETEZŐ TÁBLÁZAT:

PROGRAM \ TIMES		SET TIME / 10 = RUN TIME OF EACH SEGMENT									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P01	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
	INCLINE	1	2	3	3	3	2	2	2	2	2
P02	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
	INCLINE	2	2	2	3	2	2	3	4	4	4
P03	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2
P04	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
	INCLINE	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2
P05	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
	INCLINE	1	1	1	3	3	3	3	3	2	2
P06	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2
P07	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
	INCLINE	4	4	6	6	6	6	6	6	6	3
P08	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
	INCLINE	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3
P09	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
	INCLINE	3	3	3	2	2	2	4	4	4	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
	INCLINE	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2
P11	SPEED	3	5	8	8	9	5	7	6	3	2
	INCLINE	4	5	5	5	5	9	9	9	6	6
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4
	INCLINE	3	3	4	6	6	6	6	6	6	3
P13	SPEED	3	5	7	8	9	10	8	6	4	3
	INCLINE	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
P14	SPEED	2	4	6	8	10	10	8	6	4	2
	INCLINE	4	4	4	4	8	8	8	8	4	4
P15	SPEED	3	4	7	8	10	9	8	6	5	4
	INCLINE	3	3	3	5	5	5	5	5	6	2
P16	SPEED	2	3	5	4	5	5	7	5	4	2
	INCLINE	2	2	2	4	4	4	6	6	1	1
P17	SPEED	2	6	8	3	9	4	12	4	3	2
	INCLINE	5	5	5	5	3	3	3	3	1	1
P18	SPEED	1	5	4	5	9	5	4	5	3	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	8	7	7	2	2
P19	SPEED	3	4	8	4	3	8	6	4	3	1
	INCLINE	4	4	4	4	4	3	3	3	1	1
P20	SPEED	3	2	3	6	6	6	6	5	3	3
	INCLINE	3	3	5	5	5	5	2	2	2	2
P21	SPEED	2	6	5	6	8	6	7	4	3	2
	INCLINE	3	3	3	3	4	4	1	1	2	2
P22	SPEED	2	4	6	8	10	8	6	4	6	6
	INCLINE	2	2	6	6	6	6	3	3	3	3

P23	SPEED	2	4	6	8	4	2	7	8	12	1
	INCLINE	3	3	3	3	5	5	5	5	2	2
P24	SPEED	2	4	6	4	6	8	10	8	6	4
	INCLINE	2	5	5	5	5	5	3	3	3	3
P25	SPEED	2	2	2	6	6	10	11	4	8	2
	INCLINE	5	5	8	8	8	3	3	5	5	1

PULZUS KONTROLÁLT (Heart Rate Control) - PULZUS SZABÁLYOZÓ PROGRAMOK:

A pulzuskontrolált programok folyamatos pulzusmérést igényelnek.

A programok célja, hogy a felhasználó pulzusát a célpulzusként megadott értéken tartsák.

DEFAULT az alapértelmezett javasolt célpulzusszám értéke az életkor alapján (alapértelmezett kijelzés)

Lowest-Highest (Legalacsonyabb-Legmagasabb): A minimális és a maximális pulzusértékek állítható tartománya

HRC1 program				HRC2 program				HRC3program			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172
24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157

42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

L-H: A minimális és maximális pulzusértékek beállítható tartománya

1. Készenléti állapotban tartsa lenyomva a Program gombot (P), amíg a sebesség ablakban meg nem jelenik a "HR1, HR2 vagy HR3" (pulzusszám-szabályozó program).

Megjegyzés: Ha közvetlenül a HR1, HR2 vagy HR3 kijelzésnél nyomja meg a start gombot, a rendszer automatikusan a következő paraméterekkel ajánlja a felhasználók számára pulzusprogramot:

A "HR1" program maximális futási sebessége 8,0 km/h, életkor 30 év, az alapértelmezett célpulzus 124 ütés/perc;

A "HR2" program maximális futási sebessége 9,0 km/h, életkor 30 év, az alapértelmezett célpulzus 143 ütés/perc;

A "Hr3" program maximális futási sebessége 10,0 km/h, életkora 30 év, az alapértelmezett célpulzus 162 ütés/perc.

Applikáció (alkalmazás) használata:

A készülék Bluetooth-on keresztül kapcsolatba tud lépni a FITSHOW, KINOMAP és ZWIFT applikációval.

Ehhez első körben tölts le az 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 az alkalmazást. Ezt követően már csak követni kell az adott alkalmazás utasításait.

Figyelem: Nem minden alkalmazás ingyenes, bizonyos alkalmazások csak előfizetéssel használhatóak.

1. FitShow alkalmazás

Olvassa be a QR-kódot az APP közvetlen letöltéséhez vagy tölts le és telepítse az alkalmazás boltokból a „FitShow” kereséssel.

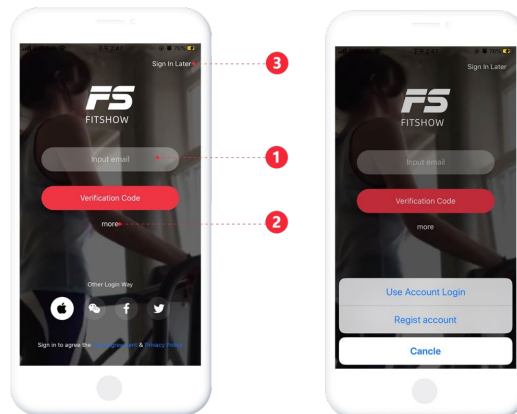


User register/signup and login - Regisztráció és belépés

【1】 : Hozzon létre egy ellenőrző kódot a közvetlen bejelentkezéshez

【2】 : Koppintson a 'Tovább' -> Jelszó bejelentkezés elemre a meglévő fiók és jelszó megadásához

【3】 : Jelentkezzen be vendégként



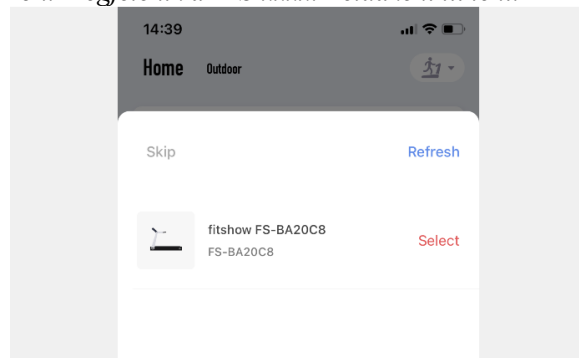
Device Connection – Eszköz csatlakoztatás

Az eszköz csatlakoztatása előtt győződjön meg arról, hogy a rendszer Bluetooth és GPS (Andoird 8.0 és újabb szükséges) ON (BE) állapotban van. Ezután lépjen a [Sport - Eszközök] oldalra és Bluetooth-kereséssel keresse meg a közelben lévő eszközöket.

Megjegyzés:

Kérjük, ne kösse össze az eszközöket a telefon Bluetooth-listájával, amely ez által letiltja az APP-t.

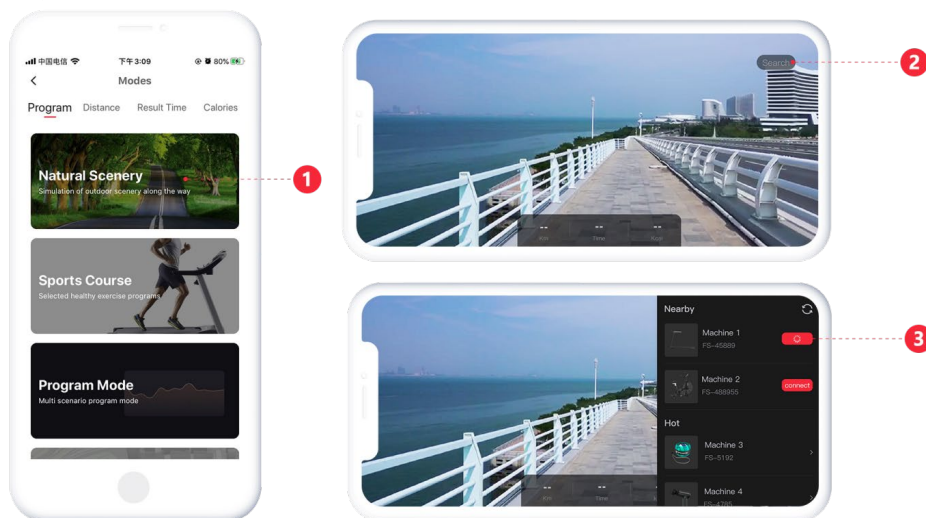
Ez azt jelenti, hogy nyissa meg a Fitshow alkalmazást, majd kattintson a sportmodellre, használja a keresőeszközt a fitshow Bluetooth megtalálásához és csatlakozzon. Megjelenik az FS-xxxx. Példaként itt lent.



Ha az eszköz akkumulátorról működik, futtassa egyszer vagy kétszer az eszköz aktiválásához, majd csatlakoztassa az APP-t.

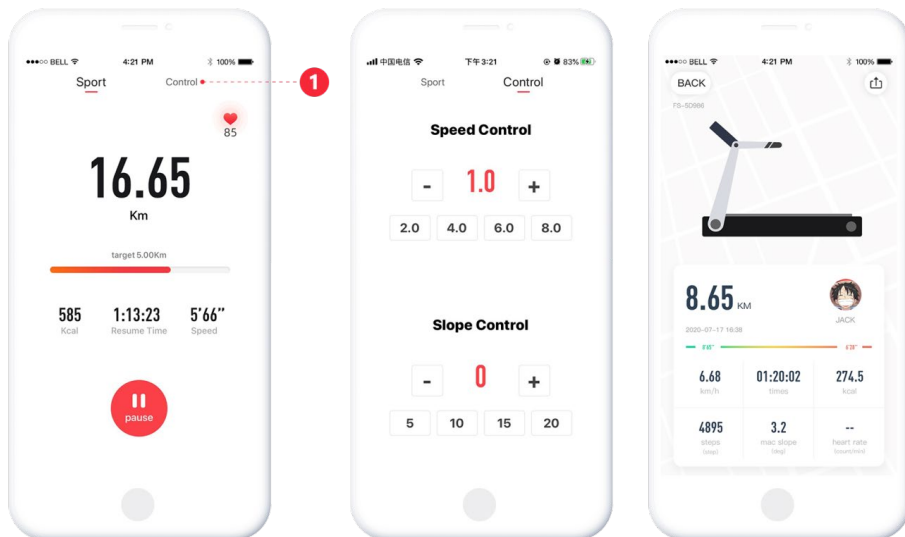
A készülék kiválasztása:

Koppintson egy modellre **【1】** a megfelelő sportmodell megadásához. Csatlakoztassa a kívánt eszközt a közeli eszközök listájához **【2】** . (Fitshow: FS-xxxx)



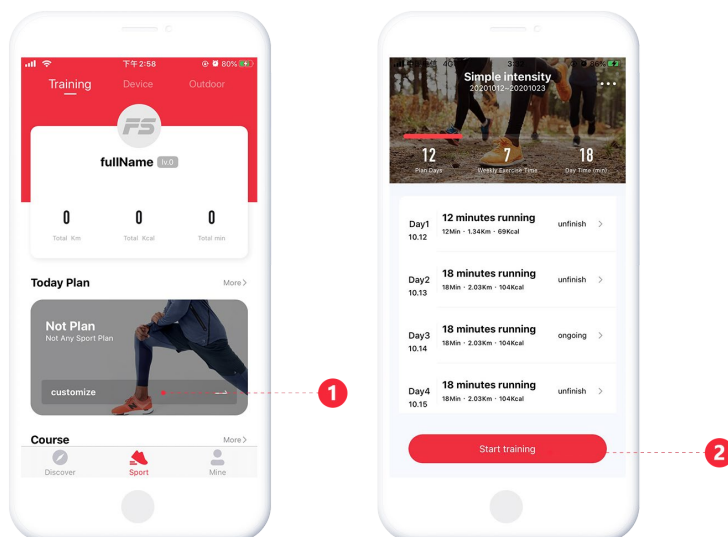
Sports Control – Sportolás vezérlés

Indítsa el a futópadot, hogy belépjen a „sports car display” kijelzőbe és irányítsa a sportolást az **【1】** vezérlési opciókkal. A mozgásadatok a sportolás után szinkronba generálódnak.



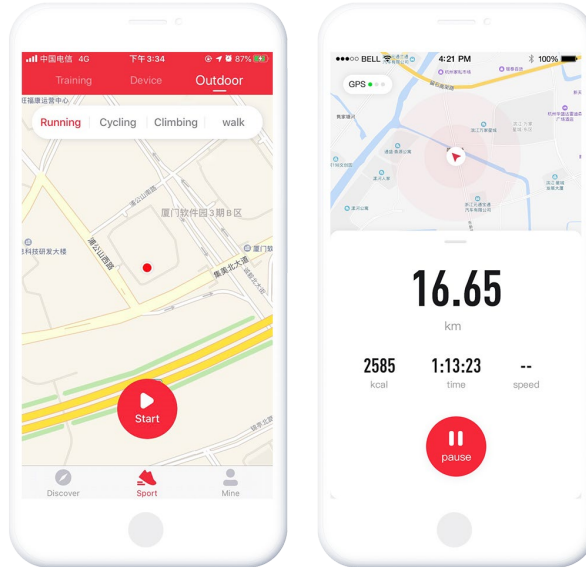
Sports Training – Sport edzés

Lépjen be a „Sports – Training” (Sportok – Edzés) oldalra és készítsen napi edzéstervet az **【1】**-ig. A terv létrehozása után érintse meg a **【2】** gombot az edzésterv elindításához.



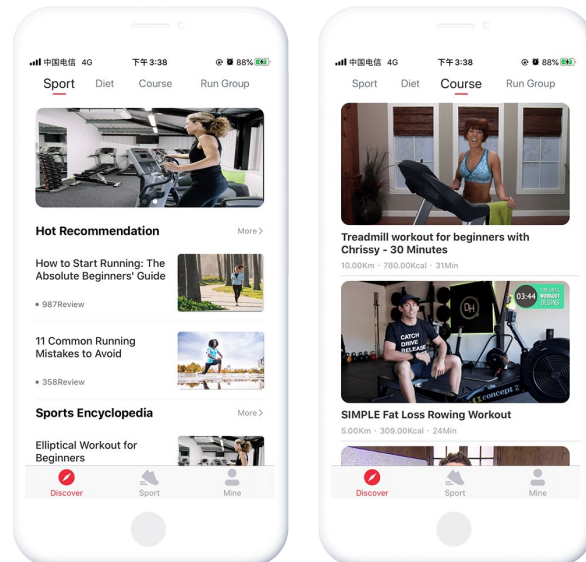
Outdoor Sports – Kültéri sportolás

Lépjen be a „Sports – OutDoor” oldalra egy valódi szabadtéri sportolás indításához.



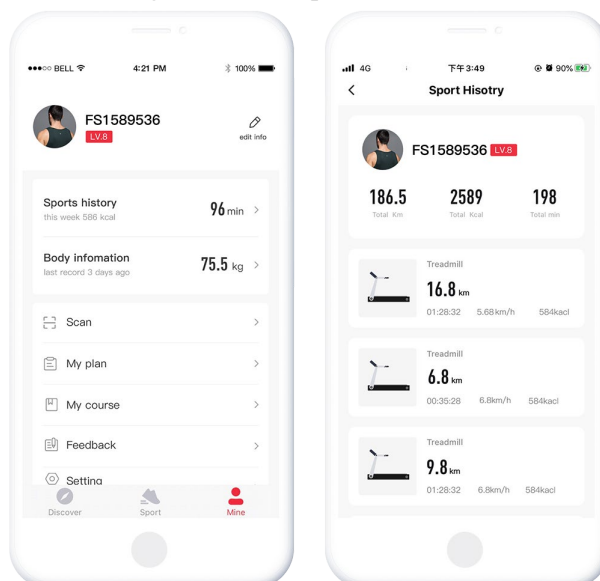
Discover - Felfedezés

Lépjen be a „Discover” oldalra, hogy további sportágakat, diétákat, tanfolyamokat és egyéb csodálatos tartalmakat találjon.



My – Saját profil

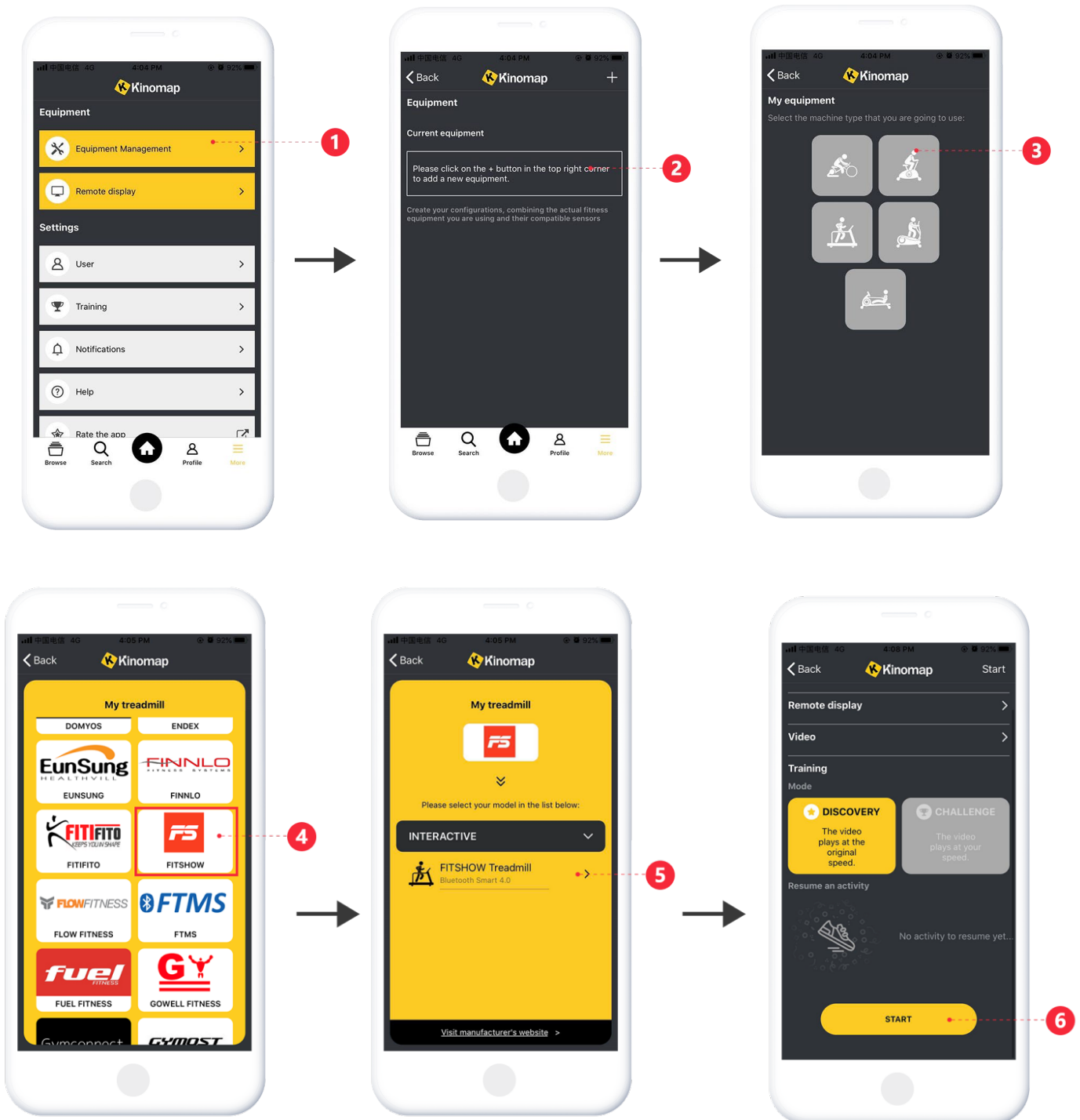
Lépjen be a „My” (Saját) oldalra a sportadatok megtekintéséhez, profil szerkesztéséhez, rendszerbeállítások módosításához stb.



2. Kinomap alkalmazás

Keresse meg és töltsse le, majd telepítse a Kinomap applikációt az App Store-ból.

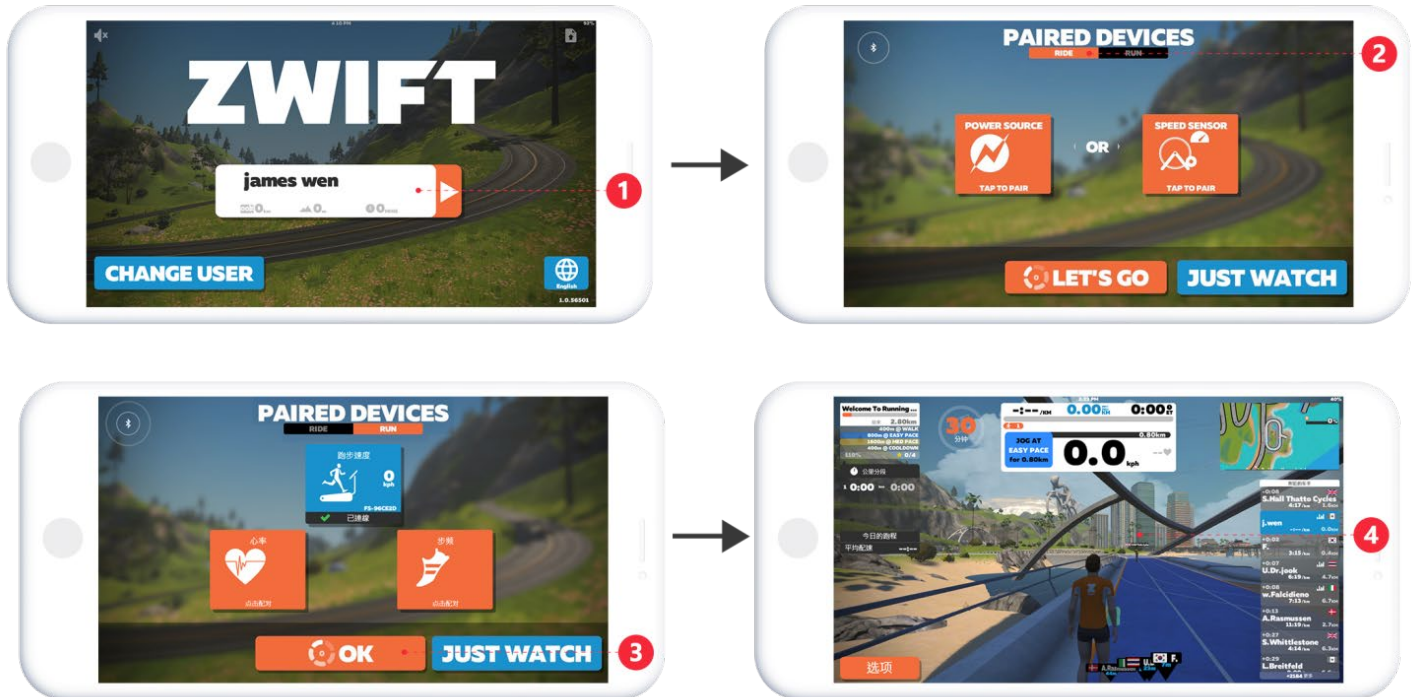
- 【1】 A „MORE” (Tovább) oldal kiválasztásához írja be a Kinomap parancsot (Equipment Management);
- 【2】 Válassza ki, ha további fitnesseszközöket szeretne hozzáadni (Equipment);
- 【3】 Válassza ki a kívánt eszköztípust (My equipment);
- 【4】 Válassza ki a „FitShow treadmill,, belépést (My treadmill);
- 【5】 Koppintson a megfelelő eszközökre, például az 'Fs-XXXX'-re, hogy összekapcsolja a kapcsolódó videókat a sportolás megkezdéséhez (My treadmill).
- 【6】 Keressen kapcsolódó videókat a sportolás megkezdéséhez My equipment).



3. ZWIFT alkalmazás

Keressen, tölts le és telepítse a ZWIFT alkalmazást az App Store-ból.

- 【1】 A fiók regisztrálásához írja be a ZWIFT-et;
- 【2】 Bejelentkezési fiók a páros kerékpár- vagy futófelszerelés kiválasztásához;
- 【3】 Az eszköz sikeres párosítása, érintse meg az OK gombot a sportolás megkezdéséhez;
- 【4】 Kerékpárfelszerelés esetén kezdje el közvetlenül a kerékpározást. Futófelszerelés esetén a futás elindításához nyomja meg a start gombot.



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.

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 evezések előtt konzultáljon orvosával.

AZ EDZÉSEK HOSSZA

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

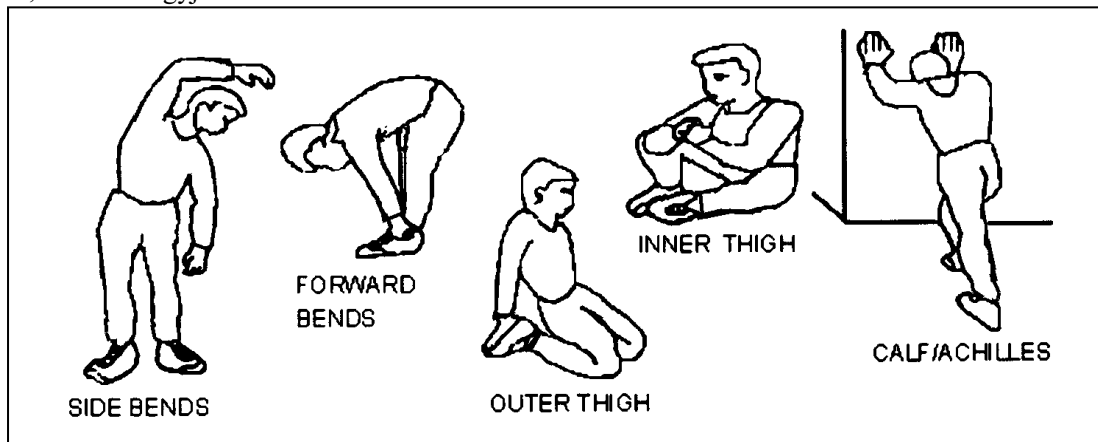
FUTÓPAD PROGRAM KEZDŐKNEK:

	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 edzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban.

3. Levezetés

A levezetés a cardio-vascularis rendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemzően 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 túleröltetésének 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 módszerét. 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

Amennyibe 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 kívánná 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 futópád 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 futópád 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 futópado. A futószőnyeget 4-5 Km/h sebesség mellett állítsa be. Az állítás folyamata alatt senki se álljon a futópadra!

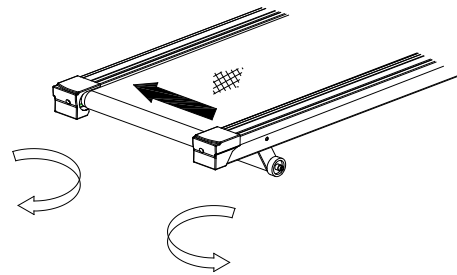
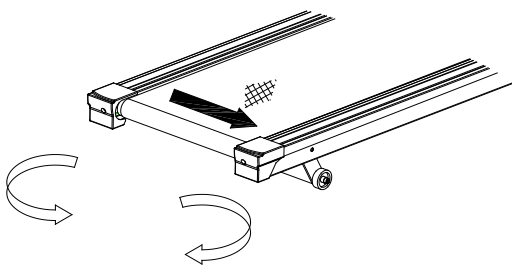
A folyamat után tesztelésként gyalogoljon 5 percig a futópado. Amennyiben szükséges, ismételje meg a műveletet újra.

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:

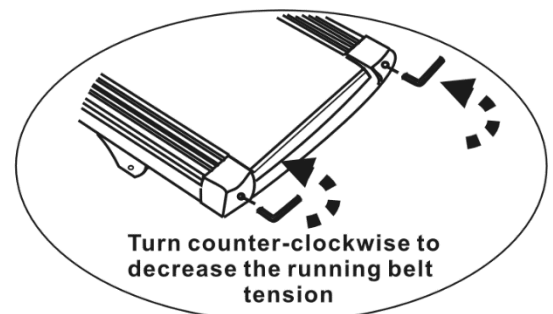
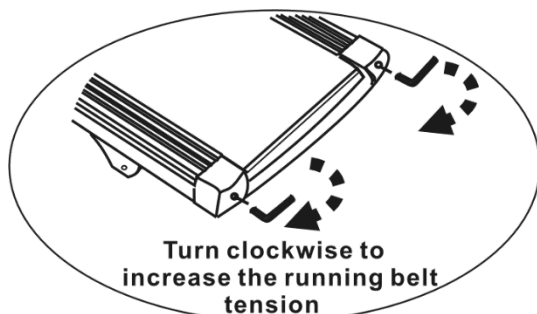
1. Fordítsa el a jobb oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba.
2. Fordítsa el a bal oldali szabályzó csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellenkező irányba.



A FUTÓSZŐNYEG 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 futópado használata közben olyan érzéssel szembesül, hogy a lábai a lépéseknél megcsúsznak, akkor ez azt jelenti, hogy a futószőnyeg kitágult és megcsúszik a futópado görgőin. Idővel minden futószőnyeg kitágulhat. Ez megszokott és normális jelenség a futópadoknál, melynek következtében módosítani kell a futópado beállításait. A csúszás megszüntetése érdekében feszítse meg a futószőnyeget mindkét állító csavart fordítsa el $\frac{1}{4}$ fordulattal az ábra szerint. Próbálja ki a futópado, hogy a csúszás jelensége még mindig fenn áll-e. A feszítés folyamatát mindaddig ismételje, amíg a futószőnyeg kellően feszes nem lesz, ügyelve arra, hogy ne feszítse túl a szőnyeget és egy alkalommal ne fordítsa el jobban a csavarokat $\frac{1}{4}$ fordulatnál 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 fűvókát a kenőanyagot tartalmazó flakon fejegységébe.
3. Emelje meg a futószőnyeget.
4. Irányítsa a fűvókát 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 területre 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 percen 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 140 kg. Ezért a készüléket 140 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 futópadot egy idejűleg csak max. 60 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 kapcsolja 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:

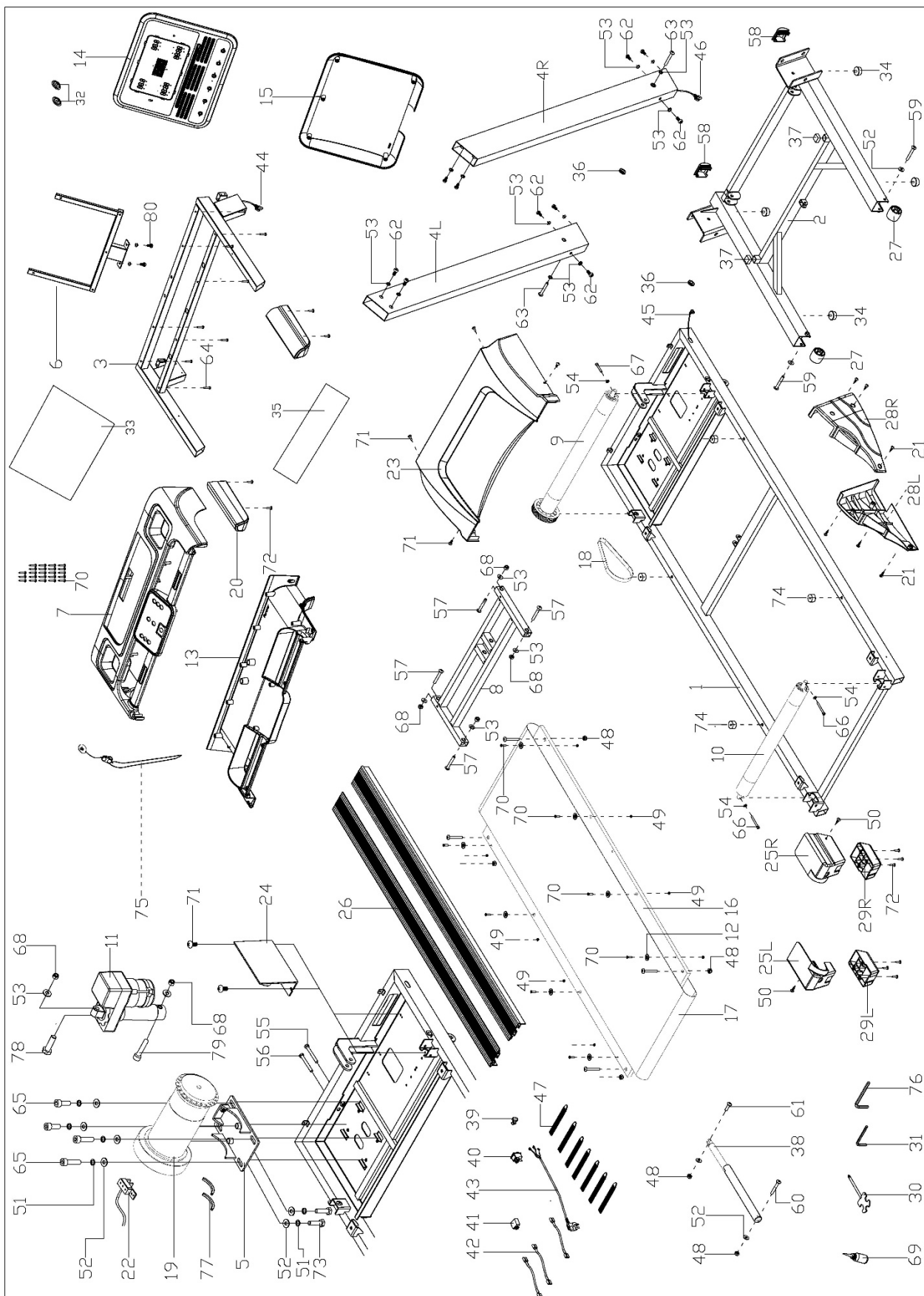
Hibakód	Oka
E00/E07	Biztonsági kulcs nincs a helyén
E01	A kijelző nem érzékel jelet. A kijelző és a vezérlő panel között nincs kapcsolat, ellenőrizze az oszlopkábel állapotát.
E02	Leállítás elleni védelem
E03	Sebesség szenzor nem ad jelet, igazítsa meg vagy cserélje ki.
E04	Önellenőrzési hiba. Ellenőrizze a kábelek állapotát és csatlakozását.
E05/E10	Túláram
E06	Motor nem működik
E08	Tárolási hiba
E09	Pozíció hiba - a futópad fel van állítva vagy nincs vízszintesen elhelyezve
E11	Túlfeszültség

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.

Kellemes edzést és jó egészséget kívánunk!

BONTOTT SZERKEZETI ÁBRA:



ALKATRÉSZ LISTA

No	Parts Name	qty	No	Parts Name	qty
1	MAIN FRAME	1	44	COMPUTER UPPER WIRE	1
2	BASE FRAME	1	45	COMPUTER BOTTOM WIRE	1
3	COMPUTER BRACKET	1	46	COMPUTER MIDDLE WIRE	1
4L/R	UPRIGHT	2	47	CABLE TIE	7
5	MOTOR BRACKET	1	48	M8 NUT	6
6	COMPUTER FRAME	1	49	M5 NUT	8
7	COMPUTER BOARD	1	50	BOLT ST4.2*15	2
8	INCLINE BRACKET	1	51	SPRING WASHER ϕ 8.1* ϕ 12.3*t2.1	4
9	FRONT ROLLER	1	52	FLAT WASHER ϕ 9* ϕ 16*t1.6	10
10	REAR ROLLER	1	53	FLAT WASHER ϕ 11* ϕ 20*t2.0	20
11	INCLINE MOTOR	1	54	FLAT WASHER ϕ 6.6* ϕ 12*t1.6	2
12	BOWL WASHER	6	55	BOLT M8*65	1
13	COMPUTER BOARD	1	56	BOLT M8*55	1
14	COMPUTER FRONT PLASTIC	1	57	BOLT M10*45	4
15	COMPUTER REAR PLASTIC	1	58	END CAP	2
16	RUNNING BOARD	1	59	BOLT M8*60	2
17	RUNNING BELT	1	60	BOLT M8*45	1
18	MOTOR BELT	1	61	BOLT M8*25	1
19	DC MOTOR	1	62	BOLT M10*15	10
20	HAND FOAM	2	63	BOLT M10*50	2
21	SCREW M4X16MM	6	64	BOLT ST4*35	6
22	MAGNETIC SENSOR	1	65	BOLT M8*20	4
23	MOTOR TOP COVER	1	66	BOLT M6*60	2
24	CONTROLLER	1	67	BOLT M6*45	1
25L/R	END CAP	2	68	M10 NUT	6
26	EDGINGS	2	69	OIL	1
27	MOVING WHEEL	2	70	SCREW M4*16	34
28	BASE FRAME COVER(L+R)	1	71	BOLT M5*10	7
29	WHEEL COVER(R+L)	1	72	BOLT ST4*15	10
30	SCREW DRIVER	1	73	BOLT M8*30	2
31	ALLEN WRENCH S5	1	74	CUSHION	4
32	SMALL SPEAKER	2	75	SAFETY KEY	1
33	DISPLAY DECAL	1	76	ALLEN WRENCH S6	1
34	RUBBER FOOT	4	77	MOTOR CUSHION	2
35	STICKER	1	78	BOLT M10X45	1
36	RING PROTECTING WIRE PLUG	2	79	BOLT M10*90	1
37	LIMIT RUBBER	2	80	SCREW M8X16	8

38	CYLINDER	1			
39	POWER BUCKLE	1			
40	POWER SWITCH	1			
41	OVERLOAD PROTECTOR	1			
42	SINGLE LINE	3			
43	POWER PLUG	1			