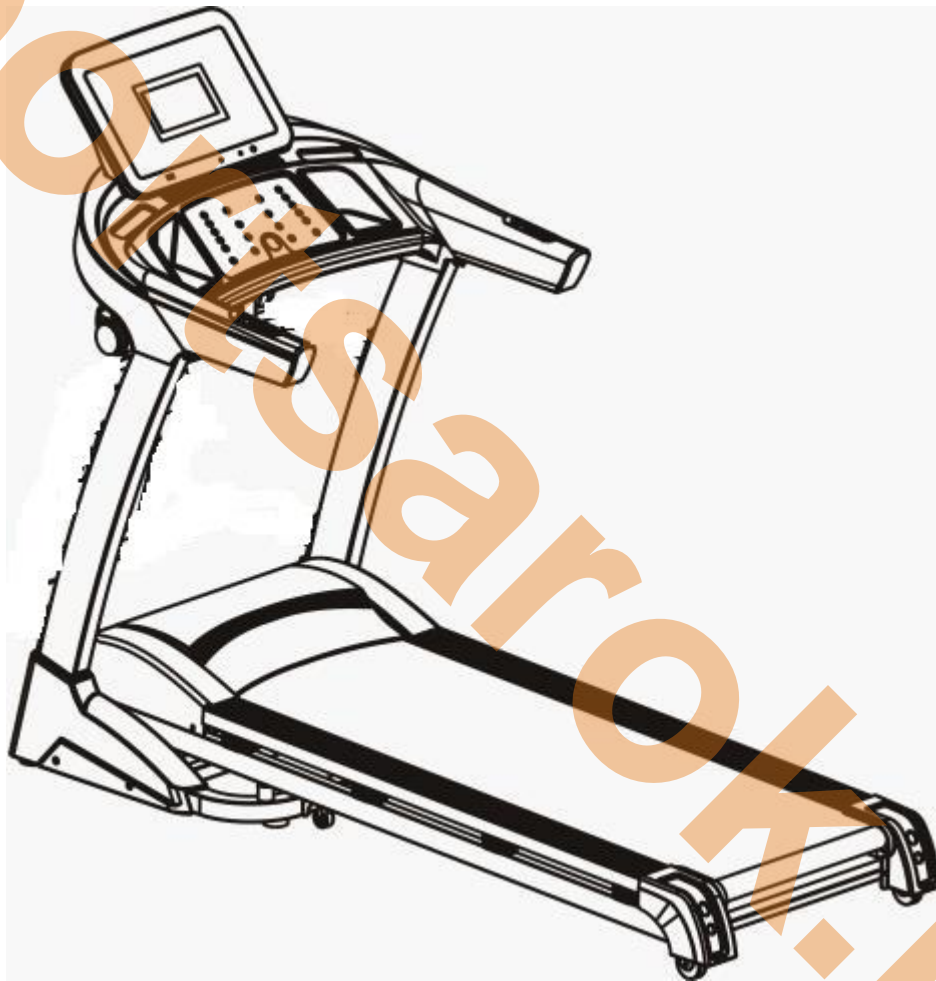


MOTOR FUTÓPAD GB4500



Használati és karbantartási utasítás a géphez



Olvassa el a jelen kézikönyvben található utasításokat

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Ezt a minőségi terméket a legújabb technikai ismeretek alapján fejlesztették ki és a legmodernebb technológiával gyártották. Manapság, amikor a mozgásszegény életmód igencsak jellemző, ez a gép remek kiegészítő lehet az egészségünk és fizikai állapotunk fenntartásában.

Mielőtt a terméket üzembe helyezne, kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi összeszerelési és üzemeltetési utasításokat, még akkor is, ha már volt korábban hasonló gépe.

A telepítés megkezdése előtt óvatosan távolítsa el a csomagolást, és az egyes alkatrészeket a dobozból.

Ellenőrizze azok épségét, és az utasításoknak megfelelően készüljön elő az összeszereléshez.

Hisszük, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel és a gép hozzájárul az Ön egészségének és jólétének megszilárdításához.

Kívánunk sok sikert, kitartást és erőt a sport céljainak elérésében!

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK (SZÁMÍTÓGÉPPEL ELLÁTOTT ERŐSÍTŐ GÉPEKHEZ)

1. A gép összeszerelése és használata előtt fontos, hogy részletesen elolvassa ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzés érhető el, ha minden alkatrész megfelelően össze van szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint az edzőgép nem megfelelő rögzítésével és használatával kapcsolatos összes lehetséges veszélyről.

2. Ha egészségügyi problémái vannak, konzultáljon orvosával a gép használatba vétele előtt mindenképpen. Orvosi véleményre van szükség, ha olyan gyógyszert szed, amely befolyásolja a szívritmusát, a vérnyomását vagy a koleszterinszintjét.

3. Figyelje meg a teste reakcióit. A helytelen vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja az egészséget! Hagyja abba az edzést, ha fájdalmat, mellkasi nyomást, szabálytalan szívverést, légzési nehézséget, szédülést, hányingert érez. Ha ilyen problémák jelentkeznének, tájékoztassa kezelőorvosát.

4. Tartsa a gépet gyermekektől (a gépet csak felnőttek számára tervezték) és állatoktól elzárva! Védje a gépet az időjárás viszontagságaitól, különösen a víztől, portól, erős napsütéstől és a túl alacsony/magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán, tisztítsa száraz vagy enyhén nedves ruhával.

5. A maximális teherbírás 140 kg.

6. A gépet mindig a jelen utasításoknak megfelelően használja. Ha a gép összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy ha a gép használata közben szokatlan zajt hall, hagyja abba a gép összeszerelését vagy használatát. Ne használja a gépet a hiba elhárításáig vagy a hibás alkatrészek cseréjéig! A garancia nem terjed ki a felhasználó vagy harmadik fél szakszerűtlen beavatkozása (javítása) által okozott hibákra.

7. A gépet szilárd, síkfelületen használja, valamint a padlózat megvédése érdekében alkalmazzon sportburkolatot, vagy védőalátétet. A biztonság kedvéért legalább 0,5 m távolságot kell hagyni a gép körül.

8. A biztonságos használatot csak úgy lehet fenntartani, ha rendszeresen ellenőrzik a lehetséges sérüléseket és az elhasználódás mértékét, például a kötelek, a csatlakozási pontok stb. tekintetében. A gép használata előtt ellenőrizze, hogy

minden anya és csavar megfelelően meg van-e húzva!

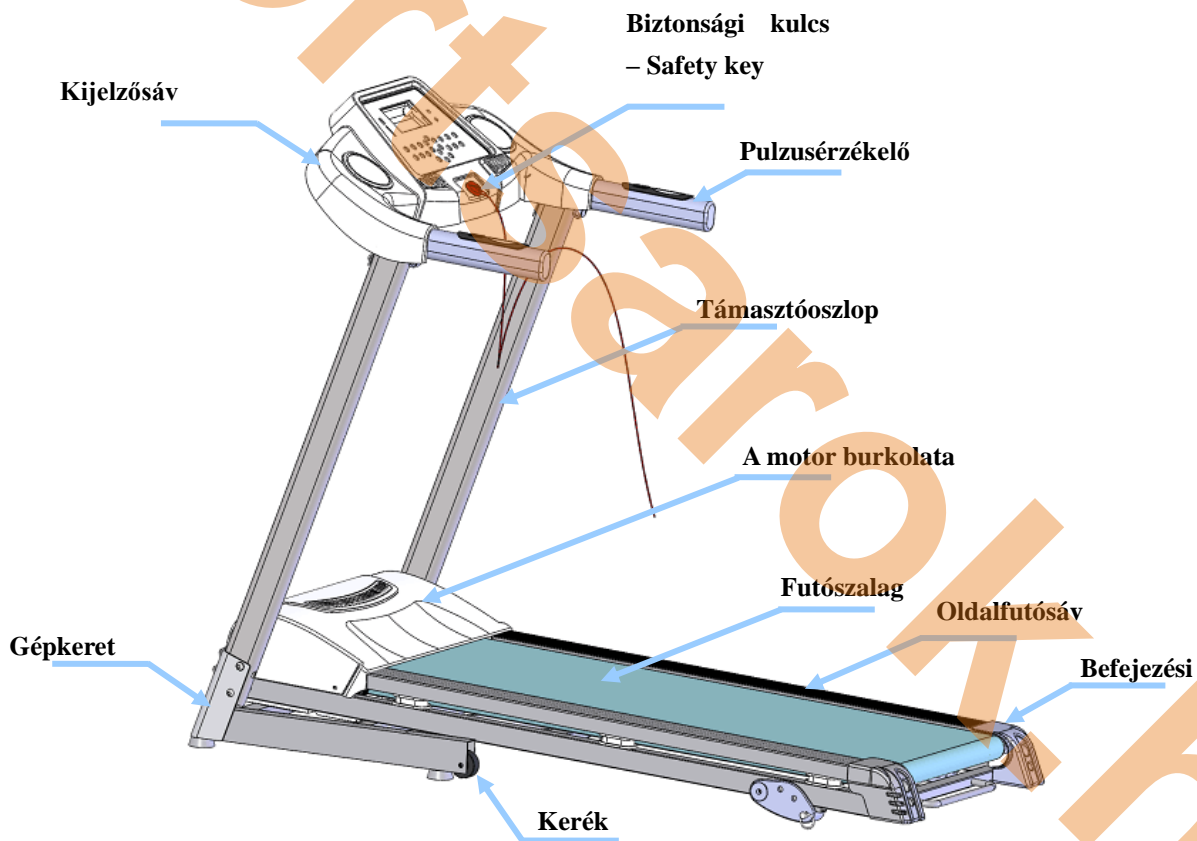
9. Edzés közben viseljen megfelelő ruházatot, kerülje az olyan ruházatot, amely beakadhat a gép mozgó részeibe, vagy korlátozhatja a mozgását. A gépet mindig egyidőben csak egy személy használhatja.

10. A gép mozgásakor ügyeljen arra, hogy ne sérüljön meg a háta. Mindig alkalmazza az emelési technikát, vagy a gépet mindig egy másik személy segítségével mozgassa.

11. A termék az EN957 szabvány szerint tesztelt és tanúsított, és megfelel az otthoni használatra vonatkozó H (Home) osztálynak.

12. Az elektromos berendezéseket (számítógép) nem szabad a kommunális szeméttárolóba helyezni, hanem az erre kijelölt gyűjtőhelyen kell elhelyezni, csakúgy, mint a számítógépben használt akkumulátorokat.

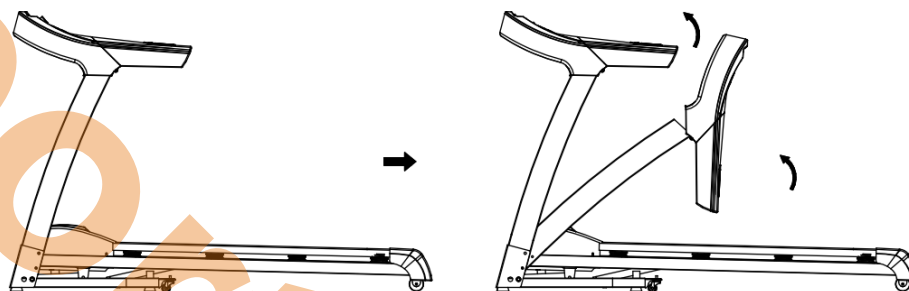
13. Őrizze meg gondosan ezt a használati útmutatót a biztonsági utasításokkal, a jótállási jegyet és a vásárlást igazoló bizonylatot!



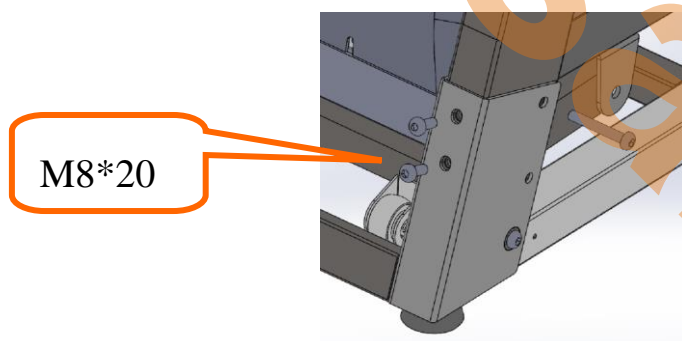
Összeszerelési útmutató

1. A beszerelés során enyhén szorítsa meg az összes csavart, majd a keret felszerelésekor szorosan húzza meg őket.

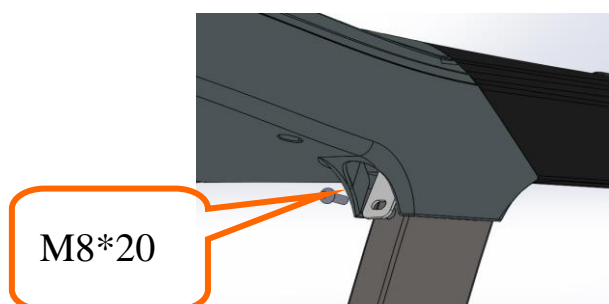
Először nyissa ki a kartont, vegye ki a kijelzőpanelt és fektesse az oldalára, majd óvatosan vegye ki a futópádot, úgy hogy a kartondoboz a padlón fekszik. Ezután távolítsa el az összes polisztirol elemet a szalagról. Emelje fel a tartóoszlopokat a rajzon látható módon. A függőleges helyzetbe, és rögzítsen mindent csavarokkal a következő eljárás szerint.



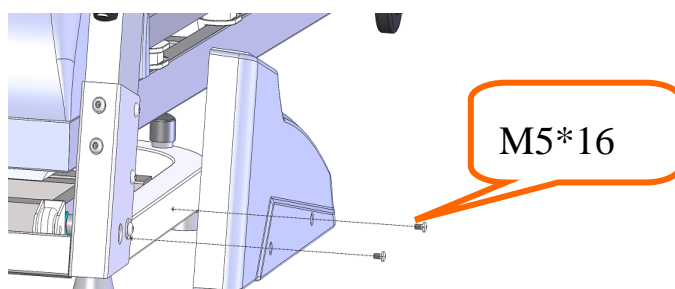
2. Egy 5 mm-es imbuszkulcs segítségével rögzítse a tartóoszlopokat a kerethez M8*50-es és M8*20-as csavarokkal az alábbiak szerint.:



3. Használjon 5 mm-es imbuszkulcsot, és az M8*22 csavarokkal rögzítse a kijelzőpanelt az oszlopokhoz.

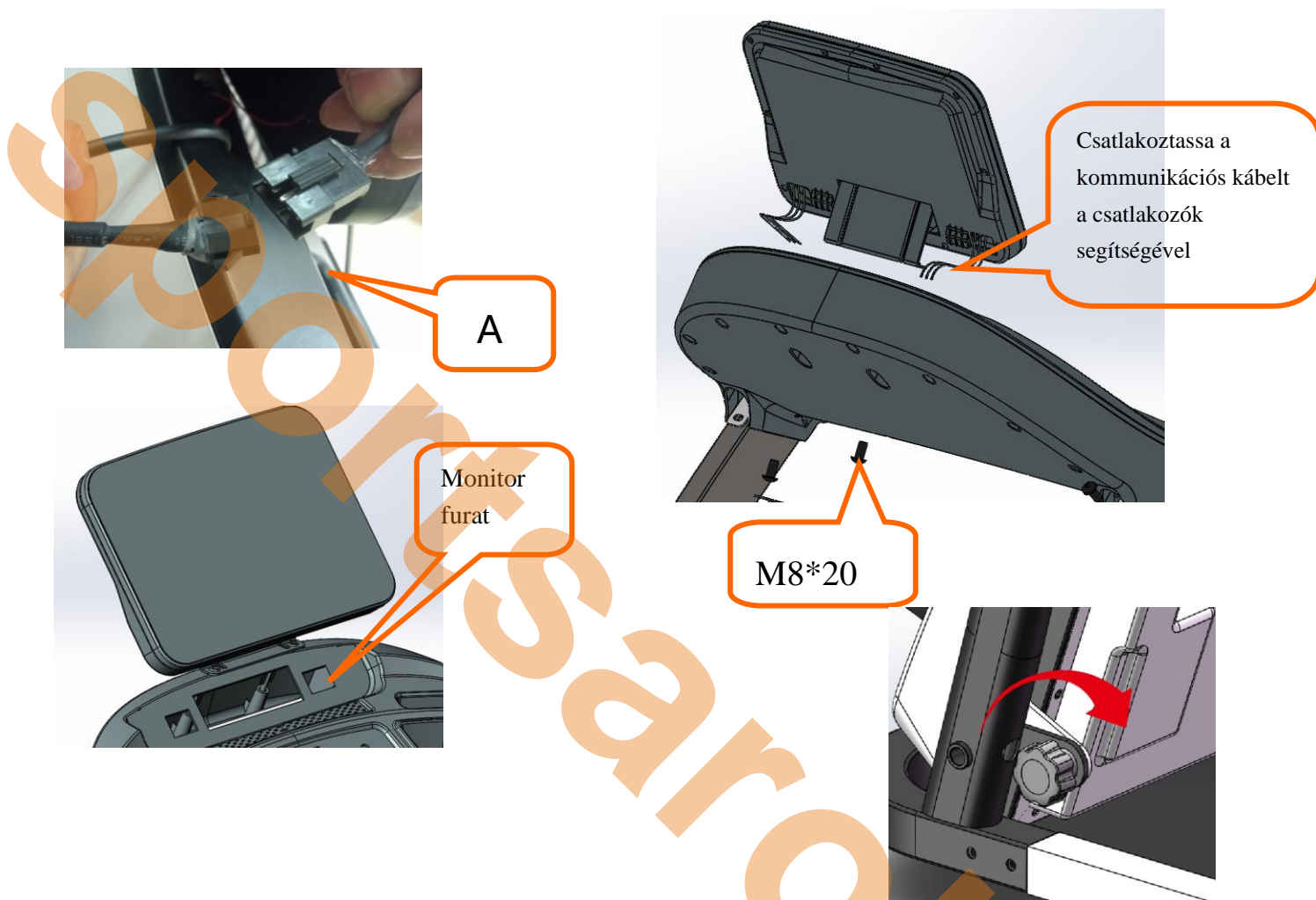


4. Az M5*16 csavarkulccsal és csavarokkal rögzítse a műanyag sarokburkolatot az oszlopokhoz.

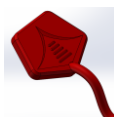
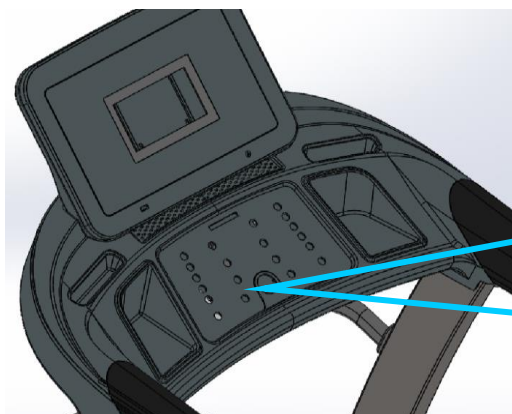


5. Vegye le a monitort a kijelzőpanelről, csatlakoztassa a csatlakozókat egymáshoz az (A) ábrán látható módon. Ezután először helyezze be a kábelt a lyukba, majd helyezze vissza a monitort a panelbe, dugja vissza a csatlakoztatott kábelt, majd óvatosan csúsztassa be a monitort a lyukba. Vigyázzon, nehogy megsérüljön a kábel vagy a csatlakozók valamelyike.

Helyezze a monitort az M8*22-es csavarfuratokhoz, és óvatosan húzza meg őket egy csavarkulccsal.



6. Helyezze a biztonsági kulcsot a megfelelő pozícióba a céltábla közepén, lásd alább: (Megjegyzés: ha a biztonsági kulcs nincs a megfelelő pozícióban, a futópád nem fog működni). A biztonsági kulcs piros, kapcsolja be a főkapcsolót és a START gombbal indítsa el a futópádot.

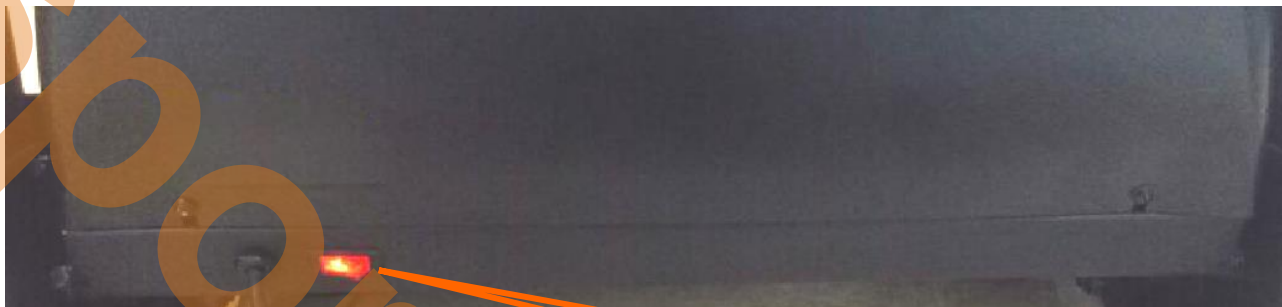


A biztonsági biztosíték piros színű. A tartozécsomagban található. A kijelzőpanelen lévő sárga dobozba kell beilleszteni. Csatlakoztassa a klipszet a ruházatára, mielőtt leengedné az övet. Ez a biztonságot szolgálja futás közben.

MEGJEGYZÉS: Kérjük, győződjön meg arról, hogy minden csavart egyenletesen és erősen meghúzott az utasításoknak megfelelően a telepítés után, és ellenőrizze, hogy minden rendben van-e, mielőtt csatlakoztatja az áramot.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

Dugja be a dugalyt a hálózatba, és kapcsolja be a piros színű kapcsolót (lásd az alábbi ábrát). Amikor a jelzőfény kigyullad, a "Beep" hangnak a kijelzőt is aktiválnia kell a világítással egyidejűleg.

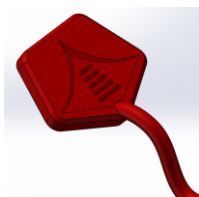


Kapcsoló

Tartsa a biztonsági zárat a gyermekek számára elérhetetlen helyen, amikor a szalag nincs használatban. Hasonlóképpen, tartsa a szilikonolajos flakont a gyermekek számára elérhetetlen helyen. Ha az olaj a szemébe kerül, öblítse ki vízzel, és forduljon orvosához.

Csak akkor helyezze üzembe a futópadot, ha a biztonsági biztosíték a panel sárga pontjához van csatlakoztatva. A pad használatakor a sérülések elkerülése érdekében rögzítse a biztonsági zárat a ruházatához.

Biztonsági biztosíték – safety key



Felhasználói adatok

Gombsáv

Kijelzősáv



1. Start

Nyomja meg ezt a gombot a gép elindításához. A hálózati kapcsolót be kell kapcsolni.

2. Stop

Nyomja meg ezt a gombot, hogy leállítsa a szalag mozgását.

3. Program

Készenléti üzemmódban ezt a gombot megnyomva a P1→P2→P3.....P12→FAT→P0 (készenléti állapot) sorrendben lépkedhet. Három program is rendelkezésre áll a távolság, az idő és az elfogyasztott kalóriák beállításával. A visszazámláló beállítási programok az alábbiakban vannak felsorolva.

4. Mód - P0

A MODE gombbal és többszöri megnyomásával válassza ki a futtatni kívánt változókat, amelyek a kijelzőn a beállított értéktől nullára lesznek leolvasva. Ezek a következők: IDŐ, TÁV vagy KALÓRIAfogyasztás. A negyedik üzemmód a STAND BY - készenléti üzemmód. A visszazámláló értékét a Speed+ vagy Speed- gombok - Speed+/Speed - gombok - segítségével állíthatja be. A beállítás befejezése után a "Start" gomb megnyomásával a szalag mozgásba lendül.

Ha a FAT funkció be van állítva, akkor a MODE gombbal a kijelzőhöz szükséges összes nem, magasság, súly paramétert be lehet állítani. A program részletes leírása az alábbiakban olvasható.

5. Sebesség 3km/h, 5km/h, 7km/h, 9km/h és 12km/h - egy adott sebesség gyorsított kiválasztása.

Egy adott gomb megnyomásával a sebesség az adott gomb értékének megfelelően állítható be. Maximális sebesség 22 km/h.

6. Sebesség +/ Sebesség -

A. A kívánt sebesség beállításához nyomja meg vagy tartsa lenyomva a Speed+/Speed- gombot többször.

B. Készenléti üzemmódban ezzel a gombbal állíthatja be a kívánt értéket - Idő, távolság, kalóriák

7. Dőlés+/Dőlés -

Nyomja meg vagy tartsa lenyomva többször is a Dőlésszög+/Dőlésszög - gombot a kívánt dőlésszög beállításához.

8. Dőlésszög 2 lépés, 4 lépés, 6 lépés, 8 lépés és 10 lépés - Gyorsított közvetlen kiválasztás a megfelelő gombbal

A megfelelő gomb megnyomásával a kiválasztott értéknek megfelelően beállítja a dőlésszöget. A maximális dőlésszög 10%.

9. Hangerő+/-

Ezekkel a gombokkal növelheti vagy csökkentheti a hangerőt MP3 módban.

Megjelenítési funkciók - a következő adatok megjelenítése:

1. Időkijelzés - idő

A. Megjeleníti a kézi üzemmód időtartamát és a visszaszámlálási időt az automatikus üzemmódokban és programokban.

B. Ha a FAT funkciót választja, a kijelzőn megjelennek a testsúly paramétereinek beállításához szükséges adatok: Nem→Kor→Magasság→Súly→FAT index;

C. Hiba esetén ez az ablak az E01 - E09 hibaszámokat is megjeleníti.

2. Távolság/kalória kijelző

Kijelzi a távolságot/kalóriafogyasztást kézi üzemmódban és programokban. Megjeleníti a távolság/kalória visszaszámlálást automatikus visszaszámlálás üzemmódban.

3. Szívritmus kijelző

Felveszi a pulzusszámmérést, és a méréskor egy szív alakú ikon villog.

Előre beállított visszaszámláló programok

Ez a funkció lehetővé teszi a teljes edzésidő, a sportkalória-fogyasztás vagy a futás-séta távolság beállítását. A megjelenítendő adatok tartománya:

IDŐ:.....5:00 - 99.59 (PERC)

TÁVOLSÁG:1.0 - 99.9(KM)

KALÓRIA (KALÓRIA):20.0 - 999 (C)

SEBESSÉG:.....1.0 - 22(KM/H)

PULZUS (TEP):50 - 199 (BPM) ütés percenként

DŐLÉSSZÖG:.....0- 15 fok

Amikor egy előre beállított gyakorlat befejeződik, a kijelzőn megjelenik a "Vége" felirat, és két másodpercenként hangjelzés hallható. A riasztás azelőtt lép működésbe, hogy a szalag teljesen megállna, és a kijelző a kézi beállítás normál állapotát mutatja.

Testzsír mérési eljárás

1. Nyomja meg négyszer a PROG gombot a FAT teszt funkció megnyitásához.

2. Nyomja meg a "Settings" gombot a beállítandó paraméterek megadásához (F1 - nem, életkor F2, magasság F3, testsúly F4, FAT Index -F5), a SPEED +/- gombokkal állítsa be a nemet és a következő paraméterek értékét.

3. Az F1 nem beállításához 2 érték áll rendelkezésre - 01 a férfi, 02 a nő számára. Az életkor 10-80 év, a magasság 80-200 cm, a testsúly 30-200 kg.

4. Amikor befejezte az értékek beállítását, a kijelzőn megjelenik a "----". Tartsa a pulzusérzékelőket a fogantyúkon a testzsírmérés beviteléhez legalább 5 másodpercig, majd a kijelzőn megjelenik a mérési eredmény.

A testtömegindex (FAT) egy személy magassága és testsúlya közötti összefüggés mérése. A BODY FAT férfiak és nők számára egyaránt alkalmas, más egészségügyi mutatókkal együtt a testsúly beállításának alapjául szolgál. Az ideális testzsír 20-25 között van, 19-nél kevesebb az alulsúlyos, 25 és 29 közötti tartomány a túlsúlyos, és ha meghaladja a 30-at, az elhízottnak számít. A paraméterek tartománya a következő. (Ezek az adatok csak iránymutatásul szolgálnak, és nem tekinthetők orvosi adatoknak.)

A BMI - testtömegindex eredmény magyarázata:

Testzsír - BMI index : < 19: alulsúlyos
 Testzsír - BMI index : 19~25: normál
 Testzsír - BMI index : 26~30: túlsúlyos
 Testzsír - BMI index : > 30: elhízás

Biztonsági kulcs funkció

A biztonsági kulcs leválasztásával vagy eltávolításával a szalag azonnal leáll, és a kijelzőn megjelenik az "E7" hibüzenet. Ezzel egyidejűleg egy hangjelzés is megszólal. Ez egy biztonsági óvintézkedés futás közben, és megállítja a szalag futását, ha futás közben megbotlik vagy elesik. A biztonsági kulcs visszahelyezése után 2 másodpercen belül a szalag működése folytatódik.

A kijelző értéktartománya a kijelzőn

<u>Paraméter</u>	Tartomány	Beállított értékek	Lehetséges mérési tartomány	Egységek
Idő	5 : 00--99 : 00	30 : 00	00 : 00 — 99 : 59	perc: mp
Dőlésszög	0 - 15	0	0 - 15	fokozat
Távolság	1.000 — 99.00	1.000	0.000 — 99.00	km
Kalória	20.0 -- 990	50.0	0.00 -- 999	cal
Program 1---8	5 : 00 -- 99 : 00	30:00		perc: mp

Programok - Minden program 10, egyenként 1 perces időszegmensre van osztva, és az egyes programszegmensek futási ideje egyenletesen oszlik meg. Az 1. táblázatban szereplő 12 program időbeli eloszlásának formája a következő.

Program	Idő Min.	Idő beállítása /10 min.= A futó program időtartama									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	Sebesség	1	2	3	4	5	5	4	3	2	1
	Dőlésszög	0	1	1	2	2	2	2	1	1	0
P2	Sebesség	1	2	2	3	3	4	5	5	3	2
	Dőlésszög	0	1	1	2	2	3	3	2	1	0
P3	Sebesség	1	2	5	2	5	3	5	4	6	2
	Dőlésszög	0	2	2	3	3	2	2	3	3	0
P4	Sebesség	1	3	5	3	5	6	3	6	4	2
	Dőlésszög	0	2	3	4	5	6	5	4	2	0
P5	Sebesség	2	3	4	5	6	5	6	6	7	3
	Dőlésszög	0	3	4	5	10	11	10	6	4	0
P6	Sebesség	2	3	5	7	7	6	8	8	5	3
	Dőlésszög	0	11	11	11	10	10	10	8	4	0
P7	Sebesség	3	8	4	9	5	10	6	11	9	4
	Dőlésszög	0	3	8	8	3	3	7	7	3	0
P8	Sebesség	3	5	9	12	10	5	8	12	8	5
	Dőlésszög	0	5	5	5	7	7	7	9	9	0

Hibaüzenetek a kijelzőn

Hiba száma	Leírás	Megoldás
E01	Kommunikációs hiba a vezérlőegység és a készülék kijelzője között	Lehetséges hiba: 1. Sérült csatlakozókábel - csere vagy javítás szükséges 2. A kábel vége kihúzódik a csatlakozókból - helyezze vissza határozottan a helyére. 3. Sérült vezérlőegység - javítás vagy csere szükséges
E02	A motor jelvesztése.	Lehetséges hiba: Ellenőrizze, hogy a motor és a sebességérzékelő kábelei megfelelően csatlakoztatva vannak-e. Ellenőrizze, hogy a fordulatszám-érzékelő a megfelelő helyzetben van-e vagy nem sérült-e meg, illetve hogy az impulzusérzékelő kábele nem sérült-e meg. Ellenőrizze, hogy a motor forrás kábele nem sérült-e meg.
E03(E06)	Túlfeszültség elleni védelem: Feszültségingadozások a hálózatban - a vezérlőpanel leállítja a működést, ha a áramlás 3 másodpercig 6A-nál nagyobb. Ezt követően fennáll a veszélye, hogy a motor vagy a vezérlőegység károsodik.	Lehetséges hiba: Ellenőrizze a tényleges feszültséget - kapcsolja be újra a szalagot, amikor az eléri a normál, 230 V körüli szintet. Ellenőrizze, hogy ég-e valami a motor működése közben, ha igen, cserélje ki az MCB-t - motorvezérlő lapot. Motor vagy vezérlőegység meghibásodása - javítás szükséges
E05	Túl sok kenőanyag vagy túlterhelt futószalag (felhasználói súly meghaladás)	Lehetséges hiba: A futópádon és a szalagon nagy réteg kenőolaj található – törölje le az olajat egy ruhával. Ha a pad túlterhelt, nem lehet használni a szalagot a személyek nagy súlyú. Ennek célja, hogy megvédje a motort a sérülésektől.
E07	A biztonsági kulcs nincs csatlakoztatva	Helyezze be a biztonsági kulcsot a kijelző alatti gombra. Az övnek ezután.
E09	A gombok és a motor közötti kommunikáció sikertelen	Kapcsolja ki, és körülbelül 15 másodperc múlva kapcsolja vissza az övet a főkapcsolóval. Az övnek újra kell kezdődnie.

A mozgó alkatrészek kenése és tisztítása - NAGYON FONTOS !!!

A pad súrlódása fontos szerepet játszhat a gép működésében és élettartamában. Ezért javasoljuk, hogy rendszeresen kenje be a mozgó alkatrészeket szilikonolajjal, hogy növelje a szíj élettartamát. A szíjat körülbelül az első 40 üzemóra után kell megkenni. Ezenkívül javasoljuk, hogy a platformot az alábbi ütemterv szerint kenje be:

- mérsékelt használat (kevesebb mint heti 3 óra) 3 havonta
- mérsékelt használat (heti 3-5 óra) 1-2 havonta
- Intenzív használat (heti több mint 5 óra) 2-3 hetente.

A portalanításhoz használjon puha, nedves ruhát. Törölje át az öv és a platform közötti területet.

A port mindig le kell törölni az újrakenés előtt. Ha a porfelverődés megmarad, a lemez újrakenésének hatékonysága csökken, az öv és a futófelület közötti súrlódás megnő, és a motor szükségtelenül túlterhelődik. EZÉRT A SZÍJAT MINDÍG TARTSA MEGFELELŐEN KENVE !

Egyenletesen csepegtessen 2-3 csepp kenőanyagot - lehetőleg szilikonolajat (az övre erősített műanyag csőben kapható), miután a futófelületet mindkét oldalról, közvetlenül a motor mögött a futófelületre emelte. Olajat is fújhat egyenletesen a tányérra (előtte győződjön meg róla, hogy a gép ki van kapcsolva és ki van húzva a konnektorból). A folyékony olaj azonban inkább ajánlott, mivel a sprayolaj illékony, és hamar elpárolog a felületről. Kenéskor a permetezett olajnak a lemezen kell maradnia, akkor minden rendben van, és a kenéshez használt permet nem számít.

Rendszeresen kenje az első és hátsó görgőcsapágyakat, hogy könnyen forogjanak és jól továbbítsák a motor teljesítményét.

A gép élettartamának meghosszabbítása érdekében javasoljuk, hogy folyamatos használat után 1-2 óránként kapcsolja ki a gépet, és hagyja kikapcsolva 10 percig. Séta közben tartsa be az ajánlott szüneteket a gép gyorsabb járásával a motor lehülése érdekében. Ez egy ajánlás a motor szükségtelen elhasználódásának elkerülése érdekében.

A termékhez szilikonolaj tartozik. A szilikonolajat vagy pl. varrógépolajat stb. (nem motor- vagy gépkocsi sebességváltó olajat) a fenti ütemterv szerint kell alkalmazni. A töltet ellenőrzésekor ajánlott a járókerés sodrógörgőinek csapágyait is megkenni.

A gépet rendszeresen portalanítani kell

A portalanításhoz használjon puha, nedves ruhát. Törölje át az öv és a platform közötti területet.

A maximális teljesítmény fenntartása érdekében rendszeresen kenje be az első és a hátsó görgőket.

A szíj kenése a mellékelt ábrán látható:



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

A motortérből és a szomszédos alkatrészekből is folyamatosan el kell távolítani a port. Csavarja le a motor feletti műanyag fedelet, és vagy porszívózza ki az egész területet (VIGYÁZZON, hogy ne érintse meg és ne sértse meg a nyomtatott csatlakozókat és az összes elektromos alkatrészt). Ha nem akar porszívót használni, akkor egy puha kefével óvatosan távolítsa el a port mindenről. Ezután tegye vissza a fedelet az eredeti helyére. Fontos betartani azt a szabályt, hogy a szíjnak az áramforrásról le kell lennie választva !

FIGYELEM ! Karbantartás és tisztítás előtt győződjön meg arról, hogy a szíj le van választva a tápegységről. Védje a gépet a levegőben lévő nedvességtől és a kiömlő folyadékoktól. Lehet, hogy elektromos rövidzárlat az öv elektromos részében.

Az ékszíj beállítása:

Válassza le az övet a tápegységről (hálózatról), és vegye le a védőburkolatot. Lazítsa meg a motoron lévő négy csavart, és csavarja be a beállítócsavart - egy speciális csavart, amelyet az ékszíj feszességének beállítására terveztek. Fordítsa el a feszítőcsavart az óramutató járásával megegyező irányba. Az ékszíjnak a megfeszítés után is körülbelül 0,5-1 cm-es kitérést kell megtartania - ezt úgy tesztelheti, hogy megpróbálja az ékszíjat a motor tengelye és a járókerék tengelye között félúton eltolni, majd felemelni. A megadott 0,5-1 cm-es tartományban hajlékonynak kell maradnia. Az ékszíj megfeszítése után húzza meg mind a négy rögzítőcsavart a motoron.

Honnan lehet tudni, hogy az ékszíjat vagy a vezérműszíjat kell-e feszíteni ?

Az ékszíj meglazulását 2-3 km/h sebességgel való haladáskor lehet észrevenni. amikor megpróbálja megállítani a szíjat a szíj hátrafelé történő mozgásával. Ha az ékszíj megáll, de a motor tovább forog, akkor az ékszíjat meg kell feszíteni. Ha csak ellenmozgással sikerülne megállítani a futófelületet, de látja, hogy az ékszíj továbbra is hajtja a forgó görgőt a futófelület alatt, akkor a 3. pont szerint meg kell feszíteni a keringőszíjat - futófelületet.

Csatlakoztassa az övet a hálózathoz. Ellenőrizze, hogy az ékszíj nem laza és kellőképpen meg van-e feszítve.

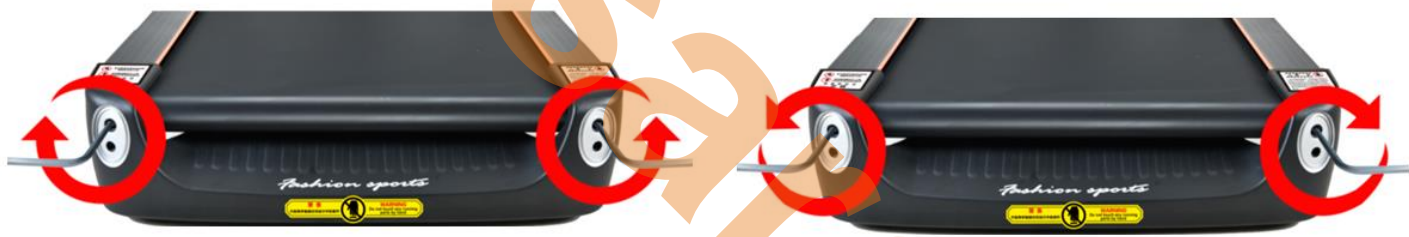
Ha a szíjat még mindig meg kell húzni, ismételje meg a műveletet a fent leírtak szerint.

Ékszíj feszességének beállítása

A futópadat szilárd, síkfelületen használja. Ha a szíj mozgásának iránya az egyik vagy a másik oldalra ferdül, állítson be 6-8 km/h sebességet a kezelőpanelen. Ha a futópad inkább jobbra dől, akkor egy imbuszkulccsal fordítsa el a feszítőcsavart $\frac{1}{2}$ fordulatot az A. ábrán látható módon. Ez azt jelenti, hogy a jobb oldali csavart az óramutató járásával megegyező irányban fél fordulatot húzza meg, a bal oldali csavart pedig az óramutató járásával ellentétes irányban fél fordulatot lazítsa meg. Ha a keringőszíj balra van eltolva, fordítsa meg az eljárást - kövesse a B ábrát a szíj kiegyensúlyozásához. Azaz lazítsa meg a jobb oldali csavart $\frac{1}{2}$ fordulatra, és húzza meg a bal oldali csavart $\frac{1}{2}$ fordulatra. Ismételje meg az eljárást többször, amíg a futófelület teljesen kiegyensúlyozott nem lesz. Az igazítás az óramutató járásával ellentétes és az óramutató járásával megegyező irányban $\frac{1}{4}$ fordulatot fordítható a párhuzamos mozgás eléréséhez.

Mindig emlékezzen arra, hogy mennyivel és melyik oldalon lazította vagy húzta meg a beállítócsavart. Ne téveszd szem elől, hogyan igazodik a szíj.

Csúszó szíj megfeszítése - mindkét csavart az óramutató járásával megegyező irányba forgatva megfeszíti a szíjat, ahogy az a forgó görgőkön csúszik. Ez egy másik módja annak, hogy egyenes futófelületet érjen el, és megakadályozza, hogy a forgószíj használat közben megcsússzon. Ez akkor érvényes, ha az ékszíj a fent leírtak szerint kellően megfeszített.



1.ábra

2.ábra

A keringőszíj feszítése – futófelület

A futópad hosszabb használata után a futószalag megnyúlik, és ez az enyhe megnyúlás már nem lesz elég feszes ahhoz, hogy a forgó meghajtó görgők a görgők csúszása által okozott rángatózó mozgás nélkül biztosítsák a futószalag egyenes mozgását.

Tovább kell haladni a futófelület feszítéséhez, ahol a hátsó görgőt a gép hátsó részén lévő feszítőcsavarok segítségével feszítik meg, ahol a futófelület párhuzamos futását is beállítják - lásd a fenti képet. Az egyetlen különbség, hogy mindkét oldalt egyenletesen kell megfeszíteni (az óramutató járásával megegyező irányban elforgatva), hogy a futófelületet úgy feszítsük meg, hogy a futószalag helyes helyzetét a futófelületen ne zavarja meg. A feszítést a gép kb. 1 km/h sebességgel történő járása közben végzik. A feszítést egyszerre egy fél vagy egy fordulatot kell elvégezni mindkét oldalon egyenletesen. Feszítés után mindig álljon a futófelületre, és a motorburkolathoz nyomott lábbal tesztelje, hogy a futófelület még mindig megáll-e. Ismételje meg a feszítést és a tesztelést, amíg a futópad meg nem szűnik csúszni. Ezután fordítsa el a feszítőcsavarokat mindkét oldalon fél fordulatot, és állítsa le a feszítést. A szíjnak továbbra is simán, csúszás nélkül kell forognia. Egy idő után a futófelület ismét meglazulhat. Az eljárást meg kell ismételni. Ezzel egyidejűleg a gép beállításával

ellenőrizze a járófelület kenését és kenje be a csapágyakat.

FIGYELEM! Karbantartás és tisztítás előtt győződjön meg arról, hogy a futópad le van választva a tápegységről

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 sériülések, 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 az edzés.

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 az érrendszer 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, az izmok és ízületek túlerőltetésének elkerülésére. Ahogy egyre fittebb lesz, ajánlott hosszabban és keményebben edzeni. Ajánlott hetente legalább három alkalommal edzeni és amennyiben lehetséges egyenletesen ossza el az edzésalkalmakat a héten.

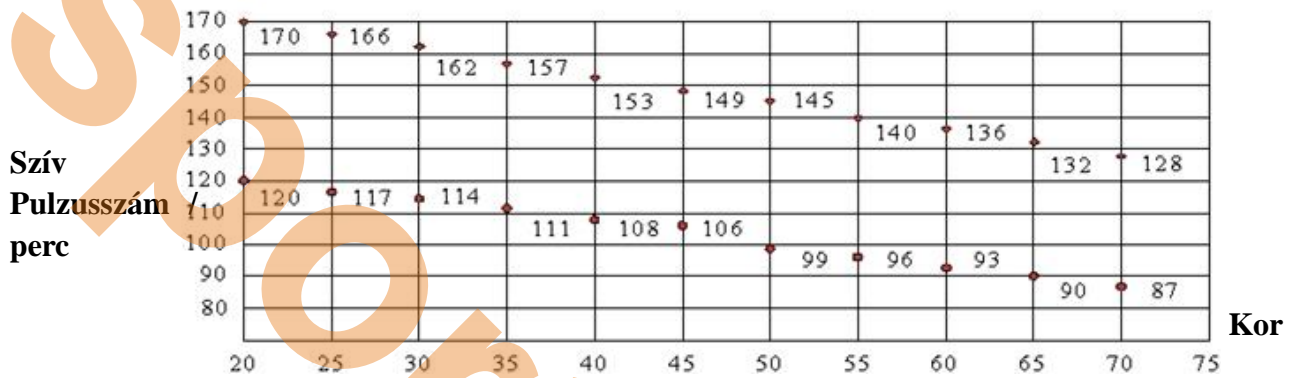
AZ IZMOK TÓNUSOSÍTÁSA

Izmai tónusosításáloz állítsa a terhelést magasra. Így a lábaira nagyobb terhelés jut és valószínűleg nem tud olyan sokáig edzeni, 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.

Megfelelő pulzusszám a testmozgás részeként



JÓTÁLLÁSI JEGY

A termékre a vásárló (fogyasztó) a vásárlástól (átvételtől) számított 36 hónapig vállal garanciát. A jótállási jegyet a vásárlást igazoló bizonylattal és a használati utasítással együtt gondosan őrizze meg!

PANASZ

Felelősségi jogokat csak attól az eladótól lehet követelni, akitől a terméket vásárolták.

A hibára rá kell mutatni - azaz kellő pontossággal azonosítani kell a hibát, vagy azt, hogy a hiba külsőleg hogyan jelentkezik.

Nem elegendő egy általánosan megfogalmazott nyilatkozat arról, hogy a termék hibás!

A reklamációnak tartalmaznia kell a vevő által hivatkozott, a hibákért való konkrét felelősségi jogra vonatkozó nyilatkozatot is, és azt az eladó bélyegzőjével ellátott, kitöltött jótállási jeggyel és az adásvétel dátumával ellátott vásárlási bizonylattal (nyugtával) kell alátámasztani. A termékhez megfelelő csomagolást is kell mellékelni, lehetőleg az eredeti csomagolást.

A vevőnek joga van a hiba ingyenes, megfelelő és időben történő kijavítására (a reklamációt követő 30 napon belül, kivéve, ha a vevő hosszabb határidőben állapodik meg az eladóval) vagy a termék kicserélésére.

A jótállási időbe nem számít bele a hibákért való felelősségi jog érvényesítésétől addig az időpontig terjedő időszak, amikor a vevő a javítás befejezése után köteles volt a terméket átvenni (függetlenül attól, hogy a vevő mikor vette át ténylegesen a terméket).

Az áru hibáiért való felelősségi jogok megszűnnek, ha azokat a jótállási időn belül (azaz legkésőbb a jótállási idő utolsó napján) nem gyakorolják.

A GARANCIA NEM VONATKOZIK:

A termék szokásos használata által okozott kopás és elhasználódás (A szokásos használat a termék rendeltetésének megfelelő használatot jelenti, a mellékelt használati utasításban leírt módon).

A GARANCIA NEM TERJED KI AZ ALÁBBIK ÁLTAL OKOZOTT HIBÁKRA:

Mechanikai sérülések; (például a termék vagy a termék egy részének kicsomagolás közbeni elvágása által okozott hibák).

Szakszerűtlen beavatkozás (javítás) a felhasználó által, beleértve harmadik feleket is;

Nem megfelelő kezelés vagy a használati utasítással ellentétes kezelés;

A szükséges karbantartás elmulasztása a használati utasításban leírtak szerint;

Kedvezőtlen külső hatásoknak, alacsony/magas hőmérsékletnek, nem megfelelő tárolásnak való kitétség;

Elkerülhetetlen esemény - természeti katasztrófa.