

MOTOROS FUTÓPAD

GB4600



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. Hiszünk, 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 150 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 egyszerre csak egy személy használja.

10. A gép mozgatásakor 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!

MŰSZAKI LEÍRÁS

-Futópad kijelző: sebesség, idő, távolság, impulzus, kalória, MP3, testzsír, stb

-Kijelző: LCD

-Feszültség: 220 – 240 V

-Frekvencia: 50 HZ

-Tartsa a gépet a hőmérséklet-tartományban: 0-40 C °

-Sebességtartomány 1 -22 km/h

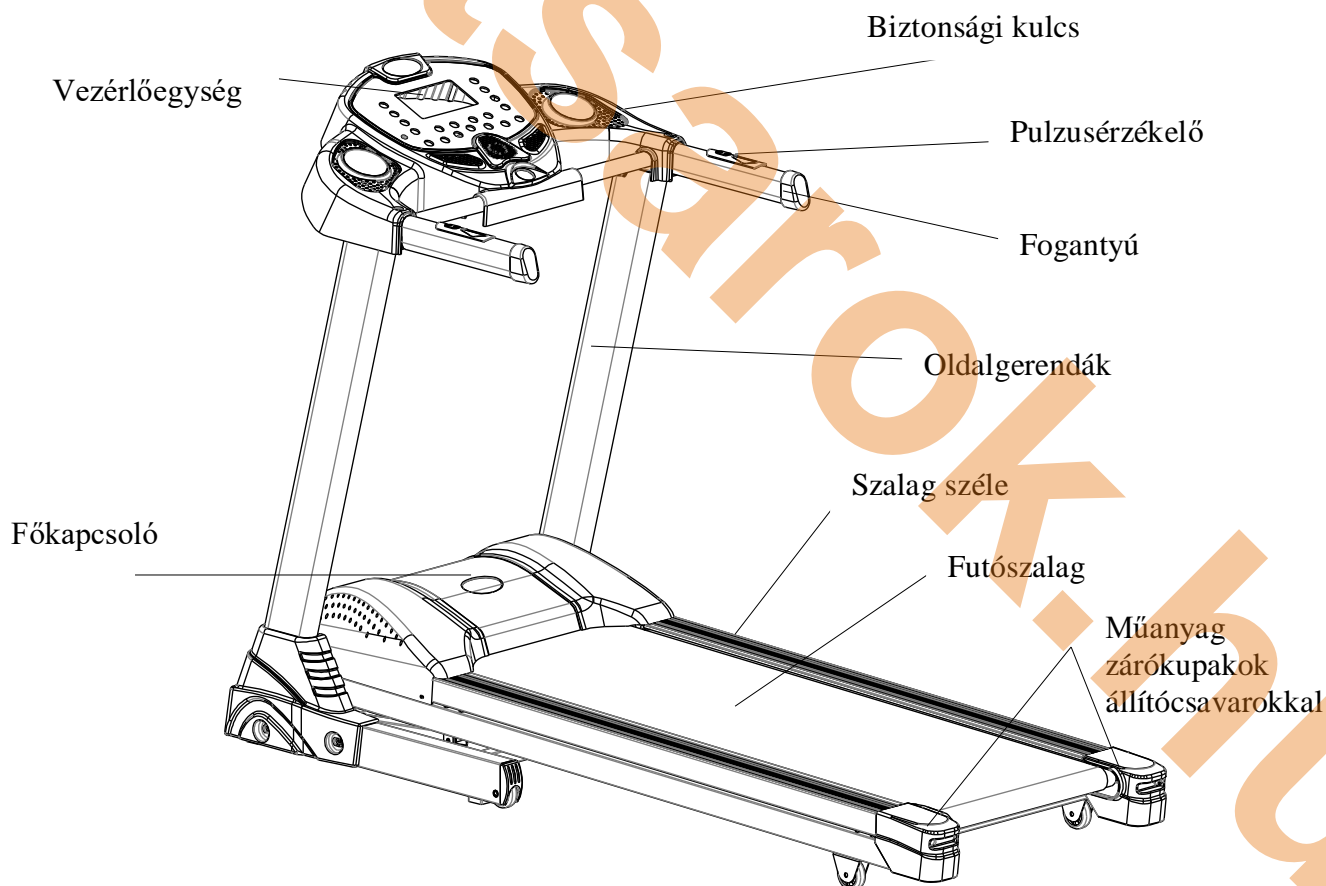
-Dőlésszög: 0-20 (kb. 10 %)

-A kijelzett idő 0:00 - 99:59 (perc / másodperc) tartományban jelenik meg-A távolság megjelenik a tartományban 0.1-99.99 km

-Szalag méretek: 1820 x 816 x 1322 mm

-Súly: 80 kg, kartondobozba csomagolva 88 kg

-Max. terhelhetőség: 150 kg



Vezérlőegység:

Zene



Működése:

- 1) INCLINE 3,6,9,12 - Nyomja meg ezt a gombot a kívánt dőlésszög közvetlen kiválasztásához.
- 2) START - Ha megnyomja ezt a gombot, a szalag 1 km/h sebességgel elindul.
- 3 STOP - Futás közben nyomja meg ezt a gombot, és ha a szíj 3,5 km/h-nál nagyobb sebességgel fut, lelassul, majd leáll. Ha a szíj 3 km/h-nál kisebb sebességgel halad, azonnal leáll. A leállítási folyamat során más gombok nem állnak rendelkezésre.
- 4) 3,6,9,12 - Nyomja meg ezt a gombot a kívánt sebesség közvetlen kiválasztásához.
- 5) INCLINE + - Nyomja meg vagy tartsa lenyomva ezt a gombot egyszer, hogy növelje a meredekséget.
FIGYELMEZTETÉS - A dőlésszöget csak legfeljebb 1 percig használja, majd 10 perc szünetet hagyjon az újbóli használat előtt, hogy a dőlésszög-motor kellőképpen lehűljön. A nyomógombos vezérlés a lehűlési időszak alatt ki van kapcsolva, a billenőmotor ez idő alatt nem reagál. Ez a motor túlmelegedése elleni védelem, nem hiba.
- 6) INCLINE - (-) – A szalag dőlésének csökkentéséhez nyomja meg vagy tartsa lenyomva többször.
- 7) PROG - Nyomja meg ezt a gombot a kívánt program U1 - 4, C1 - 3, HRC vagy a következő előre beállított programok P1 - P 99 beállításához.
 Összesen 99 előre beállított programot kínál. A P1 - P50 programok csak sebességprogramok, a szalagdőlés beállításainak megváltoztatása nélkül. A P51 - P99 programok kombinált sebesség és szalagdőlés programok. A program ütemezése a mellékelt ábrán látható.

Előre beállított távolsági program

- Mielőtt elkezdené az edzést, a PROG és a MODE gombok segítségével válasszon egyet a négy program közül, amelyek mérik és tárolják az idő- és távolságot - U1 - U4. Ha újra megnyomja a MODE gombot, a szalag elkezd a távolság rögzítését. Ellenkező esetben a szalag 500 méterenként rögzít. A szalag ezt rögzíti és tárolja a későbbi használatra.

Felhasználói program - CUSTOM - lehetőség saját program beállítására 10 - 99 perc között.

Tartsa lenyomva a "Program" gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a programválaszték. A felhasználó által definiált programok 3 típusa van C1 - C3. Válassza ki az egyik programot, és nyomja meg a MODE gombot a program szerkesztéséhez.

a) Először a programszámot kell kiválasztani a "Program" gomb segítségével.

b) Nyomja meg a "MODE" gombot az egyik program - C1, C2 vagy C3 - kiválasztásához.

A program kiválasztása után most külön-külön beállíthatja a kívánt sebességet és a kívánt meredekséget az egyes időszakokhoz. A "Sebességnövelés" vagy "Sebességcsökkentés" gombbal állítsa be a kívánt sebességet 1 és 22 km/h között. A "Fokozat növelése" vagy a "Fokozat csökkentése" gombbal állítsa be a kívánt gradienst 0 és 20 fok között - lépésekben.

c) Ezután nyomja meg a "MODE" gombot a sebesség- és emelkedési beállítások mentéséhez a következő percre. Ismétlje meg ezt a lépést, amíg a kívánt program minden percét be nem állítja.

8) Nyomja meg a MODE gombot és a BODY FAT gombot a testzsír mérési paraméterek beállításához. Nyomja meg egyszer, és az ablakban megjelenik a "BODY FAT" (testzsír). Ezután nyomja meg a "MODE" gombot, hogy megjelenjen a SEX1, amely a férfit jelképezi. A SEX2 egy nőt szimbolizál. A nem kiválasztásához nyomja meg a "Sebesség növelése" vagy a "Sebesség csökkentése" gombot.

Nyomja meg még egyszer a "MODE" gombot a kor kiválasztásához. A 25 éves kor (AGE 25) automatikusan megjelenik. A "Sebesség növelése" és a "Sebesség csökkentése" gombokkal 10 és 99 év között állíthatja be az életkort.

Nyomja meg még egyszer a "MODE" gombot a magasságának kiválasztásához. A 170 cm-es magasság (HEIGHT 170) automatikusan megjelenik. A "Sebesség növelése" és a "Sebesség csökkentése" gombok segítségével állítsa be a magasságot 50-250 cm között.

A súly beállításához nyomja meg még egyszer a "MODE" gombot. A 60 kg-os súly (WEIGHT 60) automatikusan megjelenik. Állítsa be a súlyt a "Sebesség növelése" és a "Sebesség csökkentése" gombok segítségével, 20 - 200 kg tartományban. Nyomja meg a "MODE" gombot. Az ablakban megjelenik a "BMI". Határozottan nyomja meg és tartsa lenyomva az impulzusérzékelőket a fogantyúkon. A "MODE" gomb megnyomásával lépjen ki a programból.

Nyomja meg a "BODY FAT" gombot a testzsír - BMI index értékeléséhez.

Megjegyzés: Az adatok csak tájékoztató jellegűek!

Testzsír - BMI < 19: alulsúlyos

Testzsír 19~25: normális testzsír

Testzsír 26~30: túlsúlyos

Testzsír > 30: elhízás

9) Nyomja meg a MODE gombot a futópádon eltöltött idő, távolság vagy kalóriák összességének beállításához, amelyet mérni szeretne, és amely a futópádon töltött idő korlátjaként szolgál. Nyomja meg a "Sebesség növelése" és a "Sebesség csökkentése" gombokat a kívánt idő, távolság vagy kalória értékek beállításához. A beállított értékeket nullára vonjuk ki.

a) Ha beállítja az időt - TIME COUNT, a futópáda rögzíti az időt és megáll, amikor a beállított időt elérte a szalag. Az időt nullára vonjuk le.

b) Ha távolságot állít be, a futópáda rögzíti a távolságot, és megáll, amikor az előre beállított távolságot elérte.

c) Ha beállít egy kalóriakeretet - CAL COUNT, a futópáda rögzíti az elégetett kalóriákat, és megáll, amikor az előre beállított kalóriák elégetése megtörtént.

- 10) BIZTONSÁGI ZÁR - Veszély esetén húzza ki a biztonsági zárat. A futópad azonnal kikapcsol. Ez egy piros műanyag gomb, amely a SAFETY KEY paneldobozhoz csatlakozik.
- 11) SPEED + - A sebesség növeléséhez nyomja meg többször a gombot, vagy tartsa lenyomva.
- 12) SPEED - - A sebesség növeléséhez nyomja meg vagy tartsa lenyomva a gombot többször.
- 13) MUSIC - Nyomja meg ezt a gombot a zenelejátszó ki- vagy bekapcsolásához.
- 14) FAN - Nyomja meg ezt a gombot a ventilátor bekapcsolásához. Alaphelyzetben a ventilátor ki van kapcsolva.
- 15) LCD kijelző

A SZALAG ÜZEMBE HELYEZÉSE

1. Helyezze be a dugót az aljzatba, és fordítsa a kereten lévő kapcsolót "I" állásba.
 2. Helyezze a biztonsági kulcsot (SAFETY KEY - piros műanyag gomb mágnessel) a megfelelő pozícióba a kijelzőpanelen, ez bekapcsolja az elektromos áramkört. Ezután nyomja meg a "Start" gombot, és tesztelje a szalagot alacsony fordulatszámról magas fordulatszámra. Miután tesztelte a szalagot, nyomja meg az ON/OFF gombot.
 3. Ha minden rendben van, a szalag készen áll a használatra. Az öv indítása előtt feltétlenül csíptesse a ruházatára a biztonsági kulcs zsinórját. Megvédi Önt, ha megbotlik vagy beleesik a szalagba, mivel azonnal megállítja a padot.
- FIGYELMEZTETÉS** - A dőlésszöveget legfeljebb 1 percig használja, majd 10 perc szünetet hagyjon az újbóli használat előtt. Ennek oka a vezérlőmotor lehűlése, amely egyébként erre az időre kikapcsolja a vezérlést. Ez a károk elleni védelmet szolgálja, nem hiba.

HASZNÁLATI UTASÍTÁS

1. Álljon a szalag széleire.
2. Nyomja meg a "Start" gombot, a szalag 1 km/h sebességgel fog futni. A sebességmérő ablakban a kijelző a sebességet km/h-ban mutatja.
3. A kívánt sebesség vagy emelkedés beállításához nyomja meg a sebesség vagy emelkedés gombot. A kijelzőn megjelenik a kívánt sebesség vagy fokozat.
4. A gyakorlat biztonságos befejezéséhez először nyomja meg a "Stop" gombot, hogy kikapcsolja a szalagot. Hagyja, hogy a szalag lassan megálljon. Kapcsolja ki az áramot.
5. A szalag a fogantyúkon lévő érzékelők segítségével jelzi a pulzusszámot edzés közben. A leolvasott értékek csak tájékoztató jellegűek.

FIGYELEM - a futópadot elsősorban futásra tervezték (azaz 7-8 km/h-nál nagyobb sebességgel történő használatra). Ez a motortér hűtésének módjában is tükröződik.

Lassabb gyalogláshoz is gond nélkül használható. Séta üzemmódban a motor és a motorvezérlő lap hűtése miatt be kell tartani a futópad zavartalan működésének alapvető feltételeit. A motor és a vezérlőlemez nem eléggé hűtött, és lassú járás közben felforrósodik. Ezért 15-20 perc séta után (a felhasználó súlyától is függően - minél közelebb van a súly a szalag határterhelhetőségéhez, annál rövidebbnek kell lennie a sétaintervallumnak), a szalag sebességét a szükséges 8-10 km/h-ra kell növelni kb. 1 percre, hogy a motor és a vezérlőlemez kellőképpen lehűljön, és a túlmelegedés veszélye nélkül ismét lehet sétálni. Ezzel az intézkedéssel elkerülhető a vezérlőlemez túlmelegedésének, a nyomtatott áramkör és a felszerelt alkatrészek károsodásának, valamint az elektromos motor kiegészésének veszélye. Ha a felhasználó korlátozott ideig nem tud a szalagon futni, akkor a hűtés érdekében a sebesség növelése érdekében a műanyag oldalsó sínekre kell állnia, vagy adott ideig le kell lépnie a szalagról. Ez egy intézkedés a futópad hosszú élettartamának fenntartására. Ha ezek a feltételek teljesülnek, kiterjesztett motorgaranciát is garantálunk. Természetesen a hűtési mód a környezeti hőmérséklettől is függ. Minél hűvösebb a tér, annál hatékonyabb a motor hűtése. A futópad megvásárlása után tesztelni kell a működési feltételeket, és a futópadot ennek megfelelően kell használni.

Futópad összecsukszás

Először emelje fel és hajtza fel a keret hátulját, amíg egy halk hangot (kattanást) nem hall. Ez azt jelzi, hogy a szalag a tartó véghelyzetében rögzítve van a lehetséges kezeléshez, és nem fog magától vízszintes helyzetbe hajtani.

A futópad kinyitása

A futófelületet enyhén emelje felfelé, a támasztózárat az övtől kifelé húzva oldja ki a kioldáshoz. Nyomást gyakoroljon a futófelületre, hogy a szalagot működési helyzetbe hajtza.

Üzemzavar elhárítás

Probléma	Potenciális ok	Kijavítás
<i>A futópad nem indul el</i>	<ol style="list-style-type: none">1. Nincs bedugva2. Biztonsági kulcs nincs a helyén3. Házi elektromos hálózat biztosítéka lekapcsolt4. Futópad hálózati biztosítéka lekapcsolt: On/Off gomb	<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.
<i>Futószőnyeg csúszás</i>	<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!
<i>A futószőnyeg szokatlan viselkedése</i>	<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.
<i>Futószőnyeg helyzete eltér a középpontos pozíciótól</i>	A hátsó görgő pozíciója nem megfelelő.	Állítsa be a futószőnyeget

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 újrafelkenés előtt. Ha a porfelverődés megmarad, a lemez újrafelkenésének hatékonysága csökken, az öv és a futófelület közötti súrlódás megnő, és a motor szükségtelenül túlterhelődik. EZÉRT A SZÍJAT MINDIG 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 lehűlése 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.

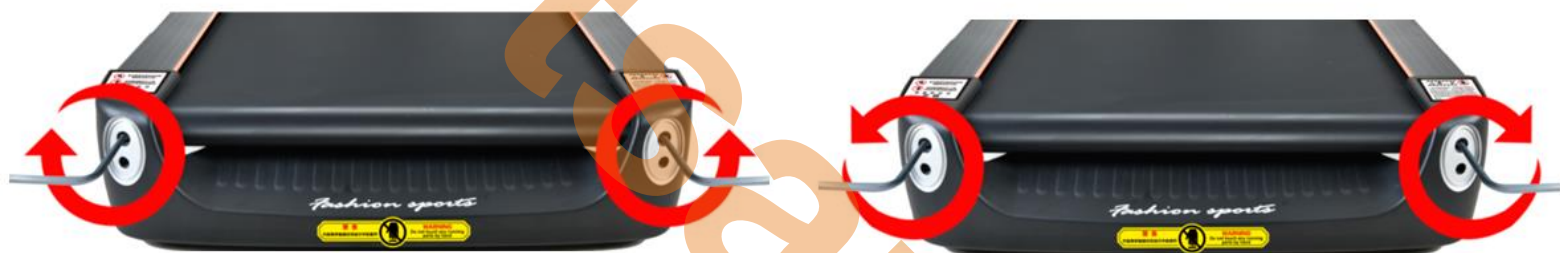
Csatlakoztassa az övet a hálózathoz. Ellenőrizze, hogy az ékszíj nem laza és kellőképpen meg van-e feszítve. Ha a szíjat még mindig meg kell húzni, ismételje meg a műveletet a fent leírtak szerint.

Ékszíj feszességének beállítása

A futópádot 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 futópádként 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. Ismétlje 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 futópádként 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. Ismétlje meg a feszítést és a tesztelést, amíg a futópádként 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 futópádként le van választva a tápegységről

Hibakijelzés és automatikus szíjellenőrzés

A kijelzőn megjelenő hibák : Ha a szíj nem működik megfelelően, a kijelzőn megjelenik a hiba valószínű okát jelző kód.

A futópád a következő hibákat jelenítheti meg :

E-01 A sebességjelző jelzése nem érzékelhető

E-02 A feszültség meghaladta a megjelölt 220 - 240 V-ot.

E-03 Motor túlterhelt

E-04 Rossz kapcsolat a motor és a vezérlőpanel között

E-06 Rossz kapcsolat a kijelző és a vezérlő között

E-07 Biztonsági biztosíték - a kulcs nincs csatlakoztatva a panel kapcsolójához

E-09 A szíj dőlésének hibája

E-0P Sebesség hiba

E-0C (0E) A motor és a vezérlő kapcsolatának hibája vagy hibás tápáramkör.

LUBE - a villogó jelzés a futópád alatti lemez elégtelen kenését jelzi

Eljárás a LUBE figyelmeztető üzenet törlésére a kijelzőről - ez az eljárás csak a következő esetekben alkalmazható

a szíj kenése és az olaj eloszlata a futófelületen :

1/ Kapcsolja be a gépet úgy, hogy a biztonsági kulcsot kivette a kijelzőgombból.

2/ Nyomja meg egyszerre a START + STOP vagy INCLINE UP + INCLINE DOWN gombokat a vezérlőn.

panel

3/ Helyezze be a biztonsági kulcsot a panelen lévő helyére, és várjon kb. 2 másodpercet.

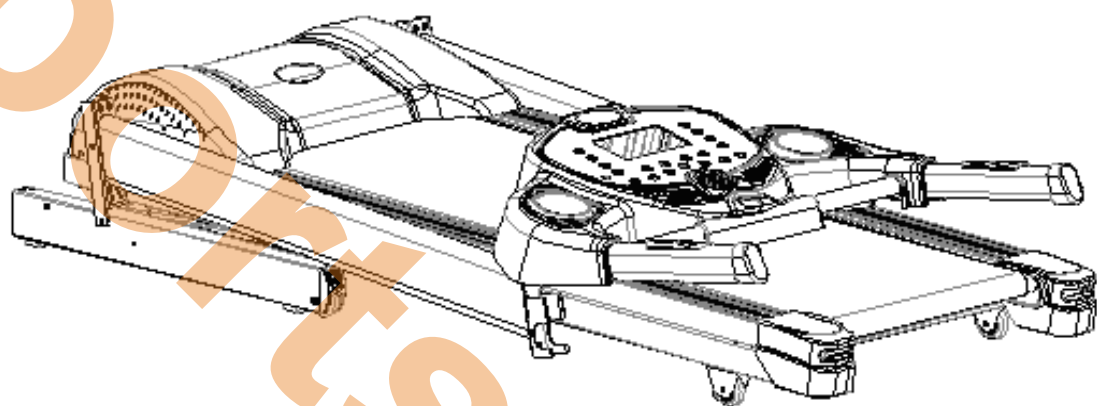
4/ A feliratnak el kell tűnnie, és az öv készen áll a további használatra.

AUTOMATIKUS VEZÉRLÉS

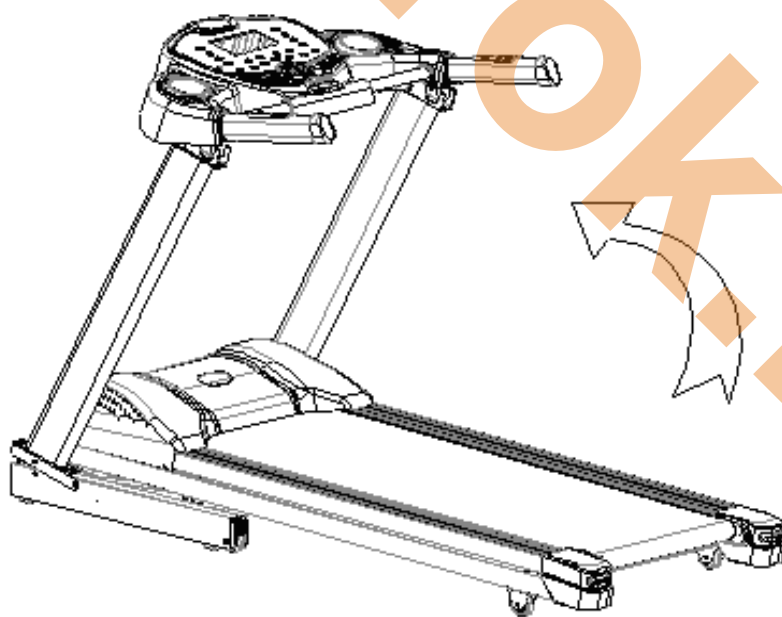
Szükség esetén az övvel automatikus ellenőrzést - a funkciók automatikus ellenőrzését - is elvégeztethetjük:

- Vegye ki a biztonsági biztosítékot, nyomja meg egyszerre a "START" és a "Sebesség növelése (SPEED PLUS)" gombokat, és tartsa lenyomva a gombokat.
- Közben a másik kezével tegye vissza a BIZTONSÁGI KULCSOT a helyére.
- Ezután engedje fel a lenyomott gombokat, majd nyomja meg a "MODE" gombot.
- A kijelző fokozatosan elkezd megjeleníteni az összes adatot.
- A szalag egyes műszaki értékei - sebesség és dőlésszög, majd a mért értékek, mint például a távolság, idő stb. egyenként jelennek meg.
- A teljes ellenőrzési üzemmód addig tart, amíg az összes adat ellenőrzése le nem zajlik, majd a kijelzőn megjelenik az ellenőrzés vége - a START üzenet jelenik meg.
- Ez jelzi az ellenőrzés végét. Az automatikus ellenőrzésnek be kell állítania az öv összes műszaki paraméterét, és ki kell javítania az öv használata során esetlegesen észlelt kisebb hibákat.
- Minden értéket be kell állítani a folyamatos teljes használathoz.
- A szalag a legkisebb sebességtől a legnagyobb sebességig, a lejtő pedig a legalacsonyabbtól a legnagyobbig mozog. Az automatikus vezérlés automatikusan kikapcsol. Az egész folyamat körülbelül 2 percet vesz igénybe.

1



2



3

csavar M8X16 alátét
08

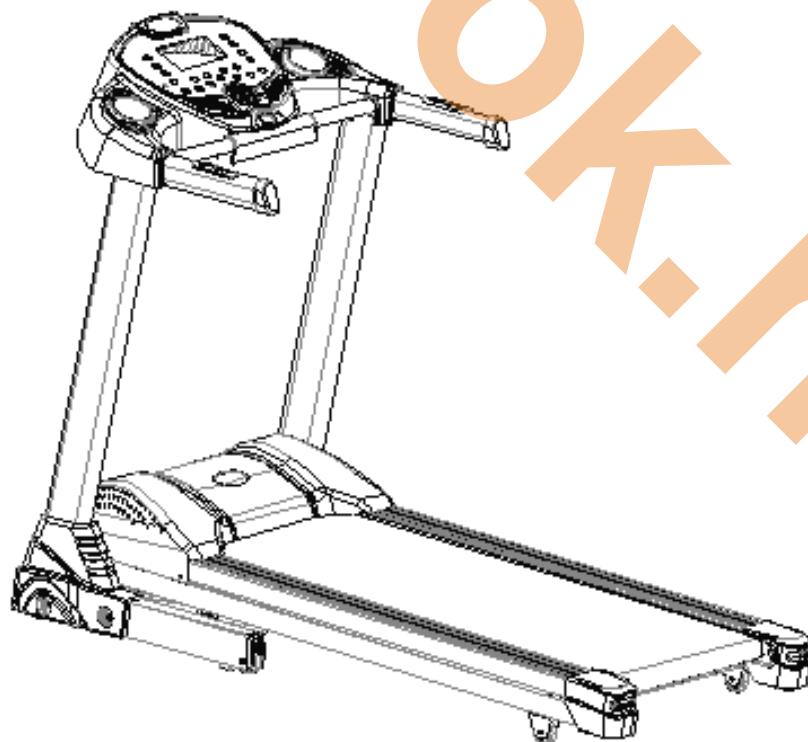
csavar 2-
M8X95
alátét 2-08

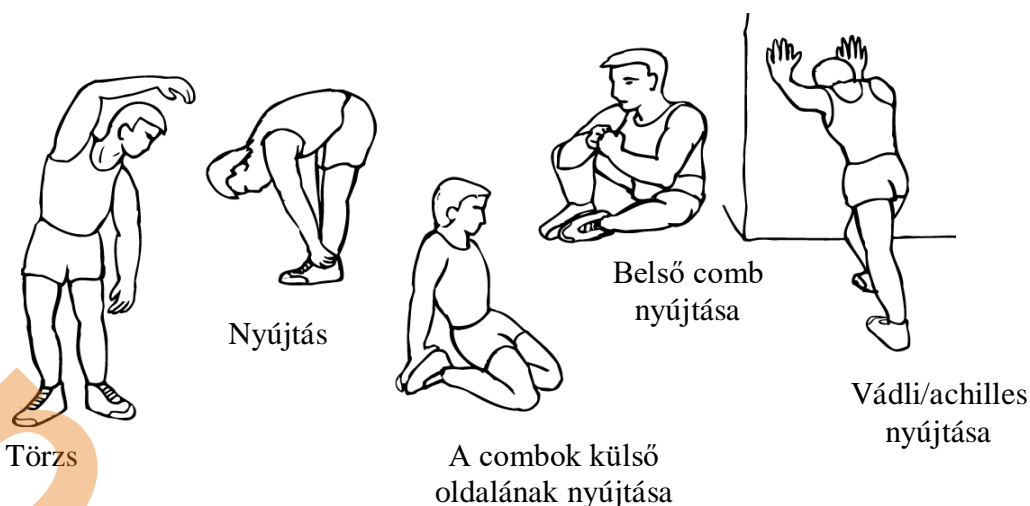
Hátsó
görgőbeállítás

Csavar- 2-
M8x60
alátét 2-08

Csavar M4x13

1





1. Bemelegítés

A bemelegítés segítségével élénkítheti vérkeringését és biztosíthatja izomzata megfelelő működését az edzés során. A bemelegítés következtében csökken a sériilések, 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 edzést.

2. Edzés

Az edzés közben fejt 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. 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, 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 tónusosításához 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.