

Motoros futópad

Cikkszám: GB5000



Kedves Vásárló!

Örülünk, hogy megvásárolta ezt a terméket, amelyet a legújabb műszaki ismereteknek megfelelően fejlesztettek ki és a legfejlettebb technológiák felhasználásával gyártottak.

Napjainkban, amikor az életmódot a testmozgás hiánya jellemzi, ez a gép elengedhetetlen kelléke a fizikai erőnlét és az egészség megőrzésének.

A termék üzembe helyezése előtt, kérjük, szánjon időt az alábbi összeszerelési és kezelési útmutató gondos elolvasására, még akkor is, ha a gépet összeszerelve vásárolta.

Ha a terméket az eredeti kartonsomagolásban, azaz szétszerelt szállítási állapotban vásárolta meg, különös figyelmet fordítson az összeszerelési utasításokra. Az összeszerelés megkezdése előtt óvatosan vegye ki az egyes alkatrészeket a dobozból, ellenőrizze, hogy azok hiánytalanok-e, és kövesse az összeszerelési utasításokat.

Hisszük, hogy elégedett lesz a megvásárolt termékkel, és hogy a gép hozzájárul egészségének és jólétének megszilárdításához. Sok sikert, kitartást és erőt kívánunk a sportcélok eléréséhez.

Köszönjük!

Garancia:

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

Az otthoni, családi használat, jelen esetben a futópad egy háztartásban élő személyek részéről történő, hetente 5-7 alkalommal és maximum 2 x 30 perces használatát jelenti.

A készülék nem alkalmas félprofesszionális és professzionális használatra.

A garancia időtartama a vásárlás időpontjától számított 36 hónap. A garancia a vételi számla vagy blokk felmutatásával is érvényesíthető.

A garancia nem terjed ki:

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

A maximális terhelhetőség 180 kg. Ezért a készüléket 180 kg-nál nehezebb személy ne használja, mert az a készülék meghibásodásához vezethet!

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

FONTOS:

1. Lehetőség szerint a futópadot egyidejűleg csak 30-45 percig használja, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópadot.
2. Ne lépjen a futófelületre indításkor, csak ha már elindult a készülék! Ez a gyártó javaslata és így módon (amennyiben nem terhelve indul) lényegesen meghosszabbíthatja a futópad élettartamát!

FONTOS BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

Fontos, hogy a gép összeszerelése és használata előtt részletesen olvassa el ezeket az utasításokat. Biztonságos és hatékony edzést érhet el, ha gondoskodik arról, hogy minden alkatrész megfelelően össze

legyen szerelve és meghúzva. Az Ön felelőssége, hogy a gép minden egyes felhasználóját tájékoztassa a gép megfelelő rögzítéséről és használatáról, valamint a súlyzógép nem megfelelő rögzítésével és használatával kapcsolatos lehetséges veszélyekről.

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

Figyelje meg a teste reakcióját. A helytelen vagy túlzott testmozgás negatívan befolyásolhatja az egészséget! Hagyja abba az edzést, ha a következőket érzi: mellkasi fájdalom, mellkasi nyomás, szabálytalan szívverés, légzési nehézség, szédülés, hányinger. Ha ezek a problémák jelentkeznek, tájékoztassa kezelőorvosát. Igyon, miután több mint 20 percig tartó edzést végzett.

Tartsa a gépet gyermekek (a gépet csak felnőttek számára tervezték) és állatok elől elzárva! Védje a gépet a káros hatásoktól, különösen a víztől, portól, erős napsütéstől és alacsony/magas hőmérséklettől. Tartsa a gépet szárazon és tisztán, tisztítsa száraz vagy enyhén nedves ruhával. A fekete műanyag alkatrészek szilikonolajjal enyhén befújva kezelhetők.

A futópad használatának megkezdése előtt olvassa át a következőket:

VESZÉLY: Az áramütés kockázatának csökkentésének 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: A tűz és áramütés kockázatának csökkentésének 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, vagy fogyatékkal élő személyek használják!
- A készüléket csak rendeltetésének megfelelően használja, amelyet a használati utasítás határoz meg. Ne használja a készüléket a gyártó által nem ajánlott módon és célokra!
- Ne működtesse a készüléket, ha a tápkábele, vagy dugasa sérült, ha nem működik megfelelően, vagy ha vizes lett. A fenti esetekben juttassa vissza a készüléket a lakhelyéhez legközelebb eső szervízhez központba átvizsgálásra és javításra!
- Ne mozgassa a készüléket a tápkábelénél fogva és ne használja a tápkábelt kapaszkodóként!
- Tartsa távol hótól 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 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!

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

előírásoknak megfelelően földelt.

VESZÉLY: A készülék nem megfelelő csatlakoztatása az áramütés kockázatát hordozza magában. Ellenőriztesse szakemberrel, ha kétséges a termék megfelelő működése. Ha a dugasz nem illeszkedik az aljzatba, egy szakember segítségével szereltesen fel új, megfelelő aljzatot.

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

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

Főbb műszaki paraméterek

- Felhasználási cél : Lehetővé teszi a gyaloglást és a futást a természeti körülményektől való függés nélkül.
- Használati szint : A szíj alkalmas nagyobb terhelésekhez háztartási használatban.
- A kezelőpanel kijelzi a sebességet, időt, távolságot, pulzust, kalóriát, testzsírt stb.
- Kijelző panel : LCD kijelző, MP3 lejátszó bemenet
- Motorteljesítmény : 3,0 LE folyamatos teljesítmény, 6,5 LE pillanatnyi teljesítmény
- Feszültség : 220V±10%
- Frekvencia : 50HZ
- Az öv használatához ajánlott hőmérsékleti tartomány : 0~40 °C
- Maximális terhelhetőség: 180 kg

ÖSSZESZERELÉSI UTASÍTÁSOK

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

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

Az összeszerelés megkezdése előtt vegye ki az alkatrészeket a dobozból és helyezze el maga előtt a földön. Hagyjon elég szabad helyet a futópad összeszereléséhez.

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

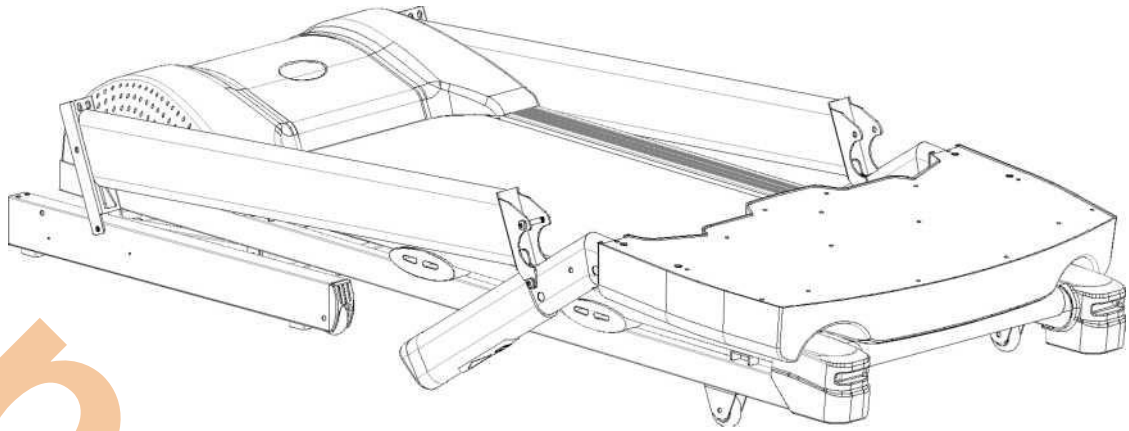
Olvassa végig az összeszerelési útmutatót és tanulmányozza a képeket mielőtt elkezdi az összeszerelést!

1- 2 lépés: Hajtsa fel a futópadot a képen látható módon

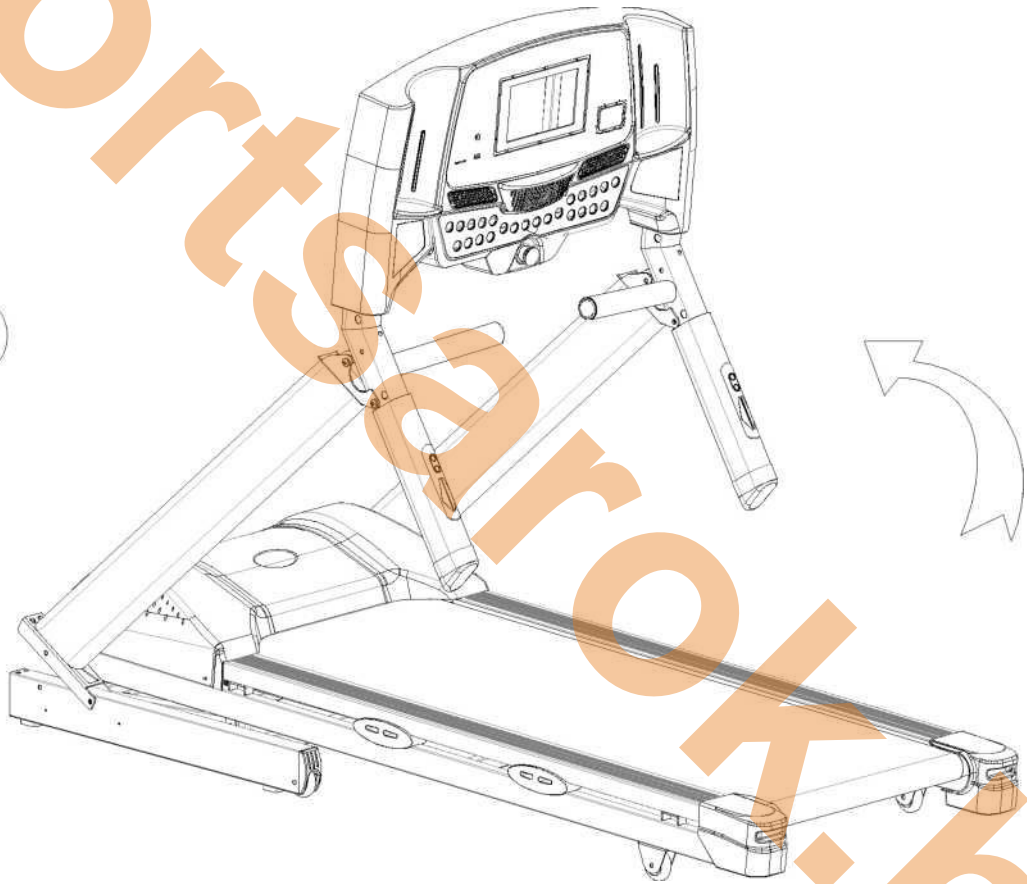
3 lépés: Rögzítse felülről és oldalról a megfelelő csavarokkal és alátétekkel a tartóoszlopokat a fémvázhoz, majd rögzítse alulról a megfelelő csavarokkal és alátétekkel a komputer tartót a tartóoszlopokhoz.

Ezt követően rögzítse a megfelelő csavarokkal a műanyag borítást oldalról a tartóoszlopokhoz alul és felül is.

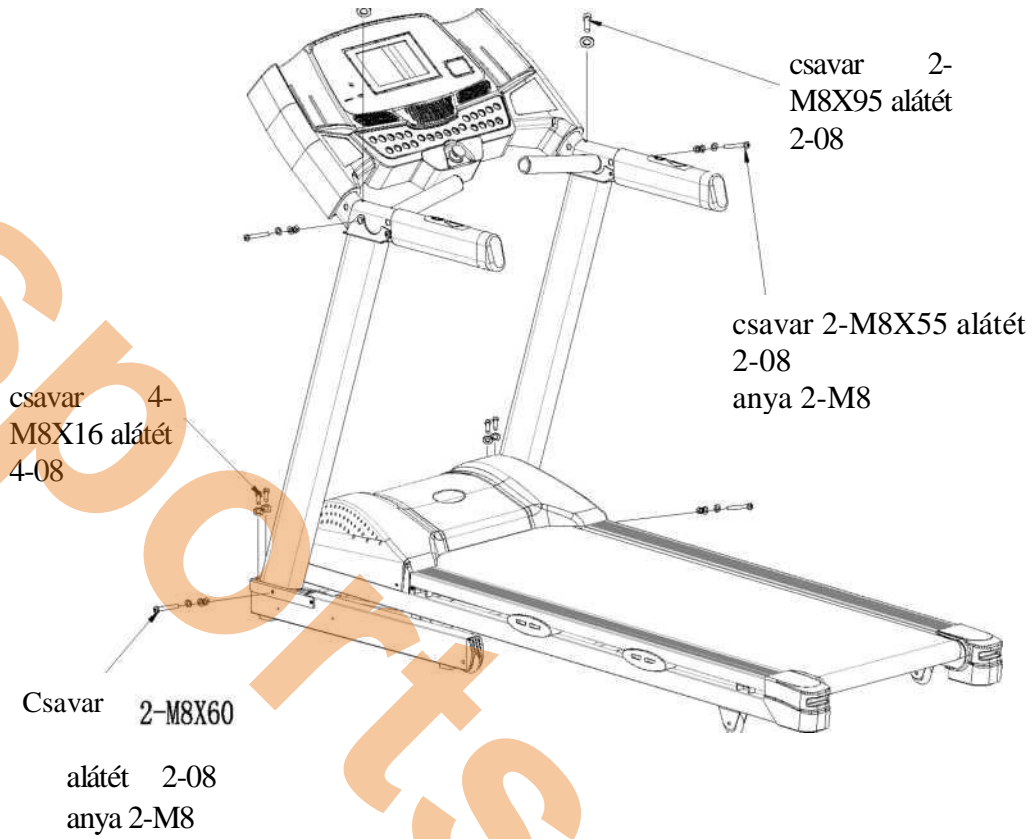
1



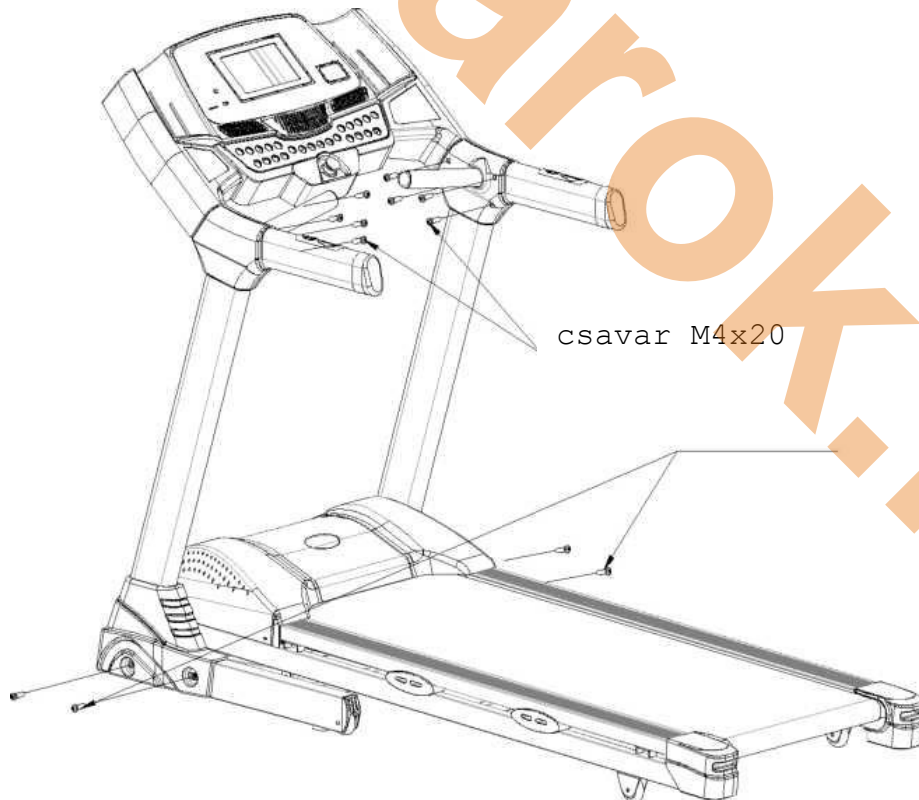
2



3

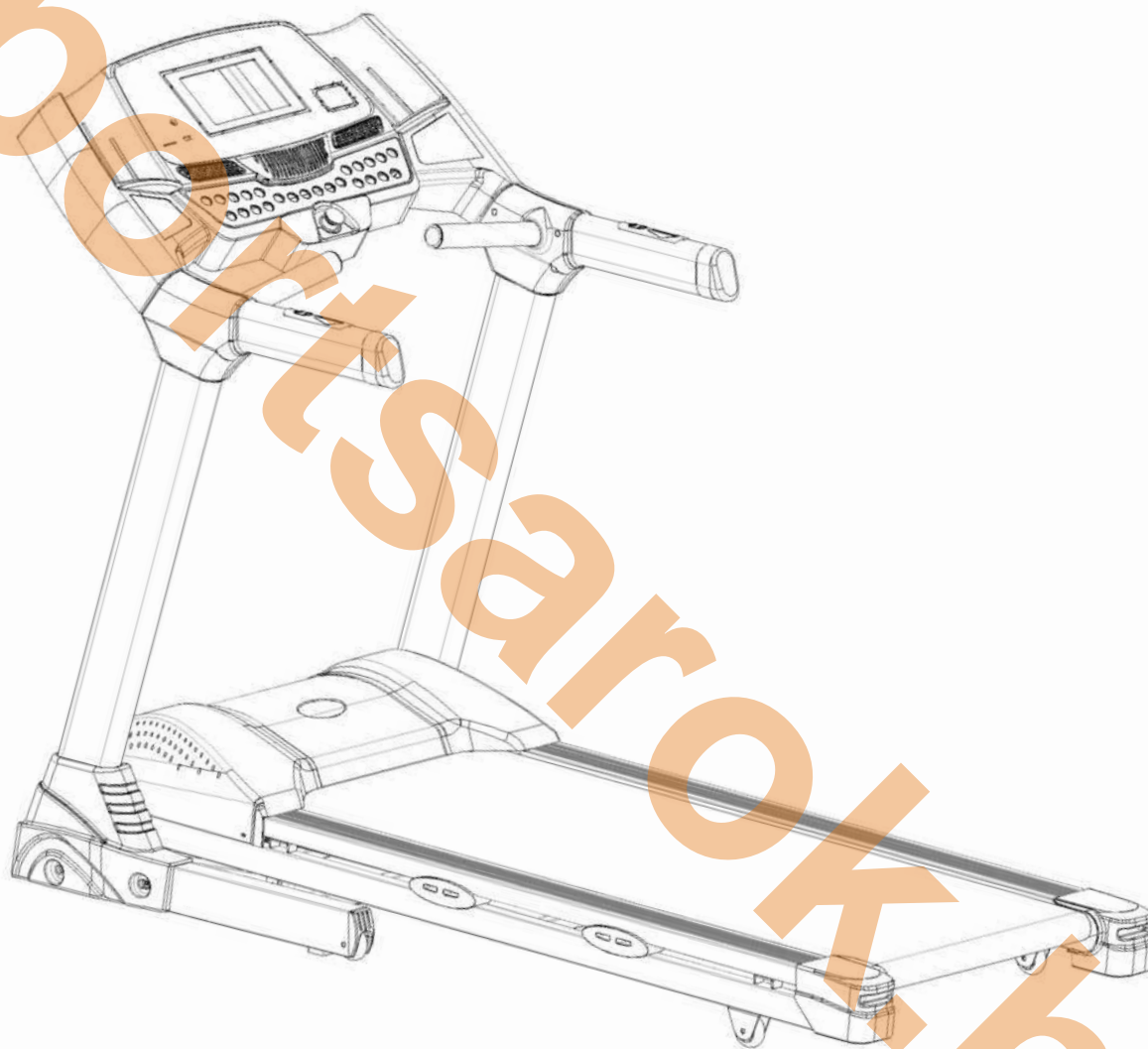


4



A futópad összeszerelése ezzel kész!

5



Futópad elhelyezése

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 1 m területet a futópad mögött, hogy könnyedén fel- és leszálljon a futópadról még vészhelyzet esetén is.

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

SZINTEZÉS

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

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

ALJZAT VÁLASZTÁS

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

FIGYELEM!

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

BEKAPCSOLÁS

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 kulcs tartóba. A biztonsági kulcs másik végét csíptesse a ruházatához, hogyha 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.

Fel- és leszállás a futópadról

Legyen figyelmes a futópadra történő fel- és leszállásánál. Használja a futópád kapaszkodóit! A futópád használatán kívül ne álljon a futópád 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 futópádon annak működése közben. Ha befejezte az edzést, nyomja meg a piros stop gombot. Várja meg, amíg a futópád teljesen leáll és csak utána szálljon le a futópadról.

FIGYELEM!

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

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

FONTOS: A futópád egy idejűleg maximum 30 percig használható, ezt követően legalább ugyanennyi ideig ne használja (pihentesse) a futópádot.

Vezérlőegység használata



Technikai adatok (kijelzett értékek)

Time (idő)	00:00-99:59 Min (pere)
Speed (sebesség)	1-22km/h
Distance (távolság)	0.1-99.99 km
Calories (kalória)	0-999 KCAL (beesült érték)
Pulse (pulzus)	50-250 / Min (fités/perc)
Incline (dőlésszög)	0-22 szint között állítható
Program	48 program + felhasználói programok
Méret H x Sz x M (cm)	191 x 85 x 138 cm
Súly nettó/bruttó (csomagolással)	90 kg /98 kg

(1)"Gyors dőlésbeállító gombok"

Nyomja meg a megfelelő gombot a kívánt dőlésszög azonnali beállításához.

(2) LCD kijelző

1. "dőlésszög" : Megjeleníti az futószalag dőlésszögét (tartomány: 0-22) FIGYELMEZTETÉS - a dőlésszög-beállítás használatával
2. legfeljebb 1 percig, majd 10 perc szünetet hagyjon, mielőtt újra használná.
3. "távolság" : Megjeleníti a távolságot a 0km-99,99km tartományban.
4. "time": Megjeleníti az időt a 00:00-99:59perc/másodperc tartományban.
5. "sebesség": Megjeleníti a sebességet (1km/h - 22km/h) tartományban.
6. "cal/pulse": Ha a pulzus mérése az érzékelők lenyomásával történik, a pulzus megjelenik, ha a pulzus nem mérhető, az elfogyasztott kalóriák jelennek meg a 0 - 999 kalória tartományban.
7. 6.MP3: a funkció akkor jelenik meg, ha MP3 lejátszó van csatlakoztatva.

(3)"sebesség rövidzáró gomb" - gomb a sebesség gyors beállításához

A megfelelő gomb megnyomásával azonnal beállíthatja a kívánt sebességet.

(4)"PROG gomb" - a gomb ismételt megnyomásával vagy nyomva tartásával a kijelzőn megjelenik a kívánt programtípus, amelyet le akar futtatni. Ezzel a gombbal az alap előre beállított programok bármelyikét kiválaszthatja - összesen 99 előre beállított program van a menüben. Az előrehaladásukat a mellékelt ábra mutatja. A P1 - P50 programok csak sebességprogramok, a szalag dőlésszögének beállítása nélkül. A P51 - P99 programok kombinált sebesség és övdőlés programok. Összesen 49 kombinált sebesség- és dőlésprogram létezik.

"Program előre beállított távolsággal"

Az edzés megkezdése előtt a PROG és a MODE gombokkal kiválaszthatja a négy program közül az U1 - U4 programokat, amelyek az idő- és távolságadatokat mérik és tárolják. Ha újra megnyomja a MODE gombot, a szíj elkezd a távolság rögzítését. Ellenkező esetben az öv 500 méterenként rögzít. Az öv ezt rögzíti és tárolja a későbbi használatra.

"Felhasználói program - CUSTOM" - lehetőség egyéni program beállítására 10 - 99 perc között.

Tartsa lenyomva a "Program" gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a programválasztás. 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 időszakokra. 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 22 fok között - lépésekben.

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

Program előre beállított értékekkel - teljes idő, távolság, kalória

Nyomja meg a MODE gombot a futópádon eltöltött idő, távolság vagy kalóriák összességének beállításához, és a futópádon töltött idő korlátozásához. 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.

(5) "dőlj fel"

A gomb ismételt megnyomásával 1%-os lépésekben adhat hozzá emelkedést, vagy nyomva tarthatja a gombot, amíg a kiválasztott dőlésmagasságot be nem állítja a maximálisan beállítható 22%-os értékig. FIGYELEM - Csak maximum 1 percig használja az emelkedő beállítást, majd tartson 10 perc szünetet. mielőtt újra használná. Ennek oka a vezérlőmotor lehűlése, amely egyébként kikapcsol. az ellenőrzés erre az időszakra. Ez a sérülések elleni védelmet szolgálja.

(6) "lejtő lefelé"

A gomb ugyanúgy használható, mint a "dőlés felfelé" a dőlés csökkentésére.

(7) "zene"

Nyomja meg a gombot a hangszórók hangjának fel- vagy lehalkításához.

(8) "start"

Miután minden lépést előzetesen előkészített, nyomja meg a gombot a szalag 1,0km/h sebességgel történt mozgásának elindításához.

(9) "USB-next"

Ha USB-kapcsolatot használ a hangfelvétel átviteléhez, ez a gomb kiválasztja a Felvételt a készüléken.

(10) "VOL + -"

Ha a hangszórók be vannak kapcsolva, ezek a gombok növelik vagy csökkentik a hangerőt.

(11) BODY FAT gomb"

Nyomja meg ezt a gombot a testzsír méréséhez. Megjelenik az Idő - Időszámlálás, a Távolság - Távolságszámlálás és a Kalória - Kalóriaszámlálás értékek - itt a Speed+ vagy Speed- gombokkal beállíthatja az alapértelmezett gyakorlatot a kiválasztott kritériumnak megfelelően.

Nyomja meg ismét a Testzsír gombot, és az ablakban megjelenik a "TESTzsír - BMI-index". Ezután nyomja meg a "MODE" gombot, a SEX1 jelenik meg, amely a férfit szimbolizálja. SEX2, a nőt szimbolizálja. A nem kiválasztásához nyomja meg a "Sebesség növelése" vagy a "Sebesség csökkentése" gombot.

Nyomja meg még egyszer a "MODE" gombot a kor kiválasztásához. Az alapértelmezett 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" gombokkal 50 és 250 cm közötti magasságot állíthat be.

Nyomja meg még egyszer a "MODE" gombot a súly kiválasztásához. 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 index". Egy sáv jelenik meg az ablakban, amint a kezét (a jobb mérési minőség érdekében nedves kézzel) a pulzusérzékelőkre helyezi. A program befejezése a "MODE" gombbal.



Nyomja meg a "BODY FAT" gombot a testzsír értékeléséhez.
Megjegyzés: Az adatok csak tájékoztató jellegűek!

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

(12). "Lassíts"

Ezzel a gombbal a futási sebességet lefelé állíthatja be az igényeinek megfelelően.

(13) "Gyorsíts"

Ezzel a gombbal a futási sebességet az Ön igényeinek megfelelően felfelé állíthatja.

(14)"Ventilátor"

Futó üzemmódban ezt a gombot megnyomva ki- vagy bekapcsolhatja a ventilátort. az alapértelmezett állapot a kikapcsolt.

(15)"Stop"

Ha futás közben megnyomja ezt a gombot, és a sebesség nagyobb, mint 3,5km/h, a szíj először lelassul 3km/h-ra. Ezután teljesen megáll. A leállítási folyamat alatt a többi gomb nem aktív. Ha a sebesség a gomb megnyomásakor 3km/h alatt van, az öv azonnal leáll.

(16)"USB-előző"

Ha USB-kapcsolatot használ a hangfelvételek meghallgatásához, nyomja meg ezt a gombot a következő hangfelvétel kiválasztásához a készülékén.

(17) "Biztonsági kulcs"

Szükség esetén a biztonsági kulcsnak a panelen lévő kapcsolóból való kihúzása azonnal leállítja a szíjat.

A BIZTONSÁGI KULCS FUNKCIÓJA:

Amennyiben működés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a futópad leáll és hangjelzést ad, a kijelzőn pedig megjelenik az E07 kód. A futópad addig nem indítható újra, ameddig vissza nem helyezi a biztonsági kulcsot.

PULZUS MÉRÉSE:

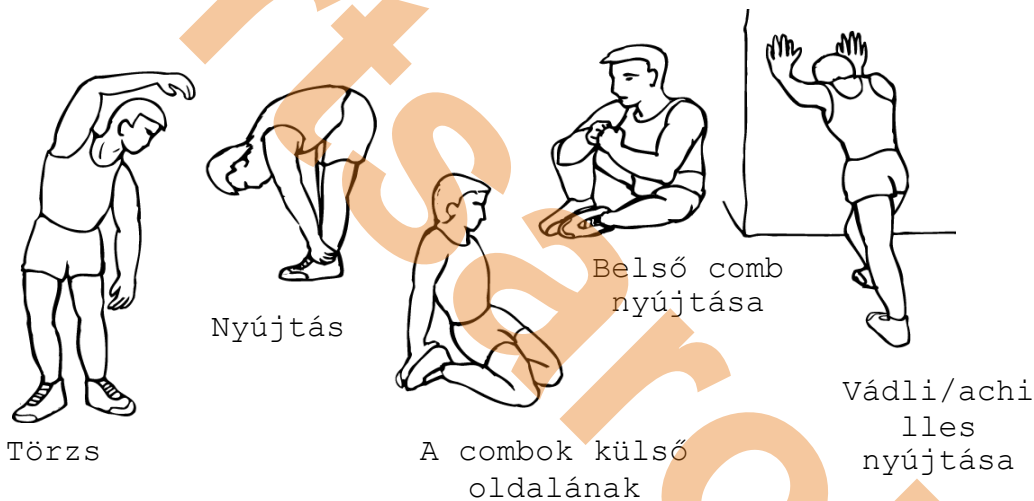
Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a „kormányon“ található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

A célpulzus zóna kiszámításának legelterjedtebb módja a maximális pulzuszám meghatározására épül. A

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

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 edzést.

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 edzzen, de fontos, hogy egyenletes tempóban.

3. Levezetés

A levezetés az érrendszer és az izomzat megnyugvására szolgál. Jellemében 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 edzésmódszerét. 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.

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 újragenés előtt. Ha a porfelverődés megmarad, a lemez újragenésének 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 görgőscsapágyakat, 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.

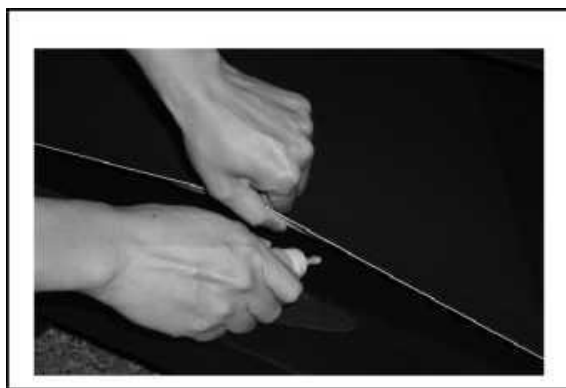
A termékhez szilikonolaj tartozik. A szilikonolajat vagy pl. varrógépolajat stb. (nem motor- vagy gépkocsi sebességváltó olajat) a fenti ütemterv szerint kell alkalmazni. A töltet ellenőrzésekor ajánlott a járókerés sodrógörgőinek csapágyait is megkenni.

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 megsűszhat

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, sík felületen használja. Ha a szíj mozgásának iránya az egyik vagy a másik oldalra ferdül, állítson be 6-8 km/h sebességet a kezelőpanelen. Ha a futópádot 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 egyenletes futófelület 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 futópádot 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 egyenletes 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 futópádot 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 futópádot le van választva a tápegységről

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 biztosítóka lekapcsolt4. Futópad hálózati biztosítóka 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 ékszív	<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

Hibakijelzés és automatikus szíjellenőrzés

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

A futópad 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 szív dőlésének hibája

E-0P Sebesség hiba

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

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

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

a szív kenése és az olaj elosztatása 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 vezérlőpanelen

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

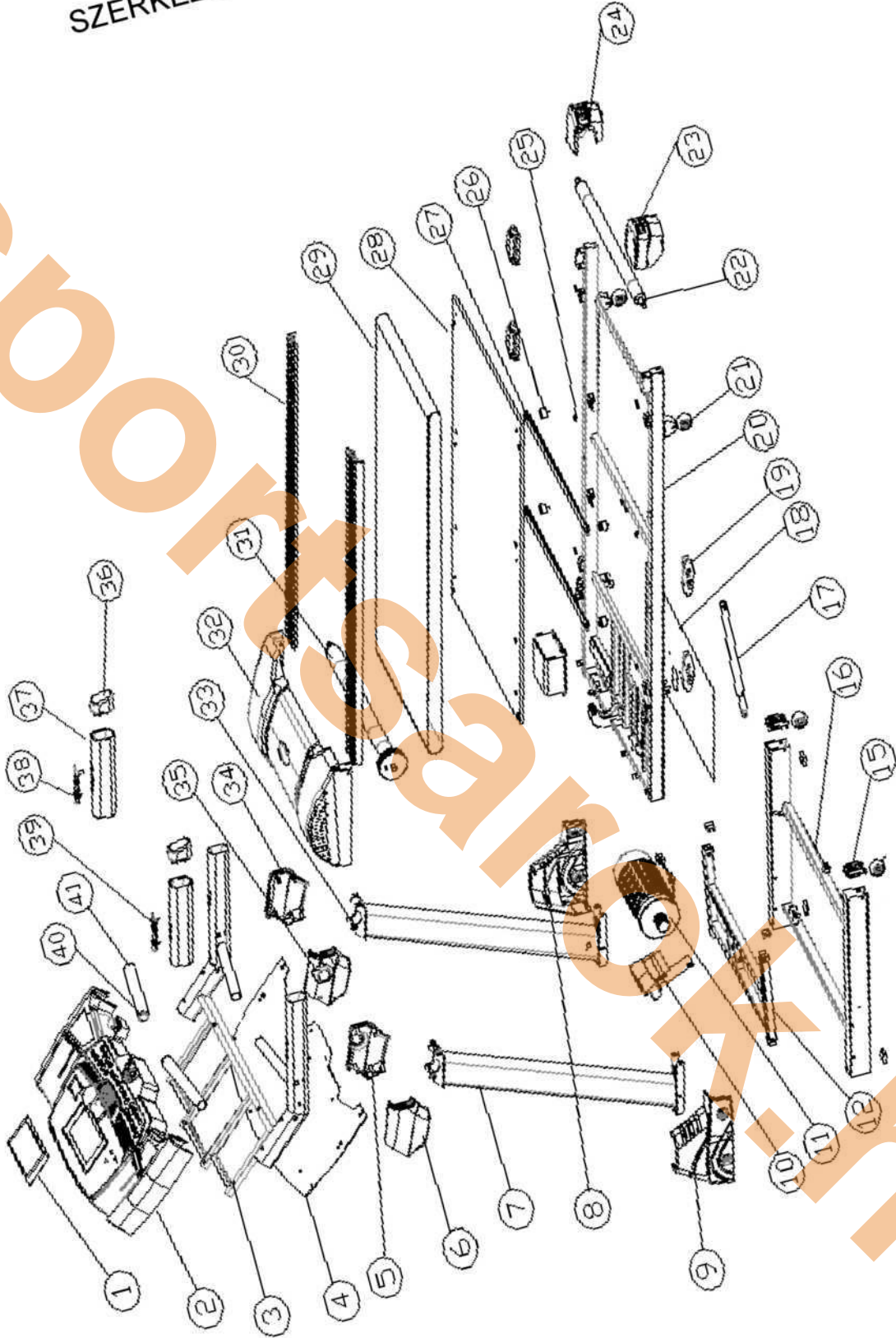
4/ A feliratnak el kell tűnnie, és az öv készen áll a további használatra.

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.

SZERKEZETI ÁBRA



Ssz.	Megnevezes	Ssz.	Megnevezes	Ssz.	Megnevezes
1	Felső mérőfedél	16	Motorkeret	31	Első görgő
2	Mérő	17	Hidraulikus teleszkóp	32	Motorburkolat
3	Mérőkeret	18	Alsó motorburkolat	33	Tartókeret-jobb
4	Alsó mérőfedél	19	Alátét	34	Jobb oldali kapaszkodó burkolat-jobb
5	Bal oldali kapaszkodófedél-jobb	20	Futóműkeret	35	Jobb oldali kapaszkodó burkolat-bal
6	Bal oldali kapaszkodófedél-bal	21	Kerék	36	40x80 Kormánycső
7	Tartókeret-bal	22	Hátsó görgő	37	Fogantyú habzivacs burkolata
8	Díszburkolat -jobb	23	Végzáró sapka - bal	38	Gyorszorító a kapaszkodóhoz
9	Díszítőfedél-bal	24	Végzáró sapka-jobb	39	gyorszorító a kézi korláthoz
10	Dőlésszög motor	25	Erősítés a szárnyvasaláshoz	40	30 mm átmérőjű habzivacs borítás
11	AC motor	26	Párnázóbetét	41	Kerek cső
12	Keret dőlésszög motorhoz	27	Tartó a futódeszkához	42	
13	Alátét	28	Futódeszka	43	
14	Kerék	29	Futószalag	44	
15	40x80-as cső	30	Oldalsó korlát	45	