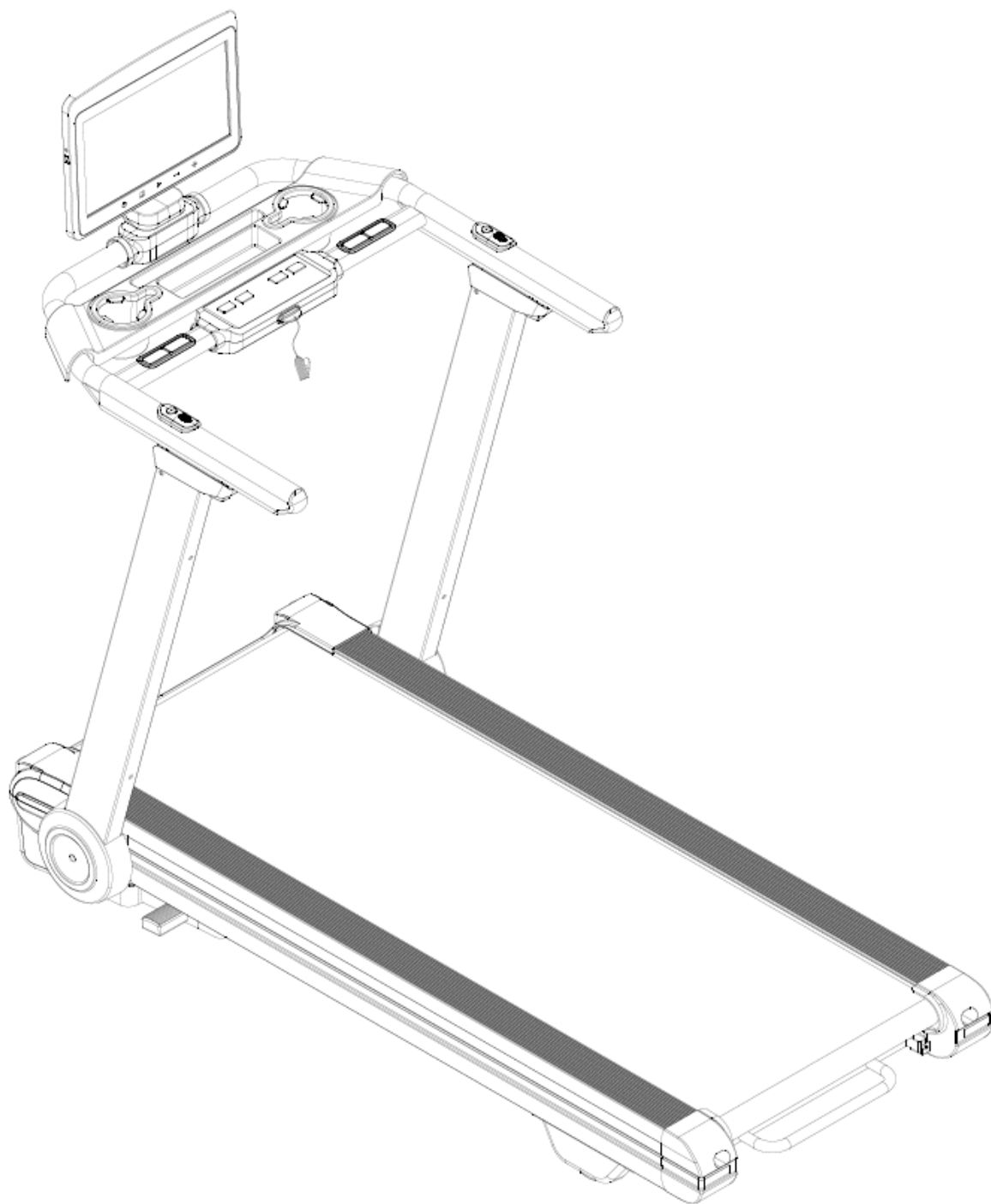




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ-HU
IN 28767 Futópad inSPORTline ZenRun 120



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ	3
TERMÉK LEÍRÁS	5
ALKATRÉSZ LISTA	5
SZERKEZETI RAJZ	8
ÖSSZESZERELÉS	9
VEZÉRLŐ	12
PROGRAM LEÍRÁSOK	18
HIBA KÓDOK	21
HASZNÁLAT	23
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS	24
BIZTONSÁGOS EDZÉS	25
KEZDÉS	25
BEMELEGÍTŐ FÁZIS	26
TÁROLÁS	27
FONTOS MEGJEGYZÉS	27
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA	27
FUTÓPAD KENÉSE	28
KÖRNYEZETVÉDELEM	29

A SevenSport s.r.o. fenntartja magának a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést hajtson végre termékén. Látogasson el weboldalunkra: www.insportline.eu, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg ha a későbbiekben szüksége lenne rá.
- Az edzés megkezdése előtt mindig csatolja a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Mozgása természetes legyen. Ne nézzon le a lábára. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet fokozatosan, ne hirtelen növelje.
- Bármilyen probléma esetén nyomja meg a stop gombot vagy húzza ki a biztonsági kulcsot.
- Csak azután lépjen le a készülékről, miután az megállt teljesen.
- Kövesse az összeszerelési utasításokat. Az összeszerelést felnőtt személy végezheti.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyjon gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a futópad közelében. A futópad csak felnőtteknek let tervezve.
- Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdené, konzultáljon orvosával. A konzultáció fontos, ha egészségügyi problémái vannak, kezelés alatt áll, vagy magas a vérnyomása.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Megfelelően kell őket meghúzni. Rendszeresen ellenőrizze a futópad sérüléseit vagy kopásának jeleit. Ne használjon sérült futópadot.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a futópadon nincs-e kopás vagy sérülés.
- Kérjük, hogy a futópadot sík, száraz és egyenletes felületen használja. Tartson a futópad körül legalább 0,6 m biztonsági távolságot.
- Ne használja nedves helyen. Ne tegye a futópadot vastag szőnyegre.
- Ha a hálózati kábel megsérült, ne használja a készüléket. Vásároljon újat a szakszervízben vagy márkaboltban.
- Óvja a futópadot a nedvességtől és a víztől.
- Helyezze a futópadot úgy, hogy ne takarja el az aljzatot.
- Ne használjon aeroszolos spray-t a futópad környékén.
- Ha a futópad jár, ne távolítsa el a védőburkolatot. Ha karbantartás közben el kell távolítania a védőburkolatot, húzza ki a futópadot az aljzataból.
- Mindig viseljen sportruhát. Ne viseljen laza ruhát, amely elakadhat. Mindig viseljen sportcipőt.
- Ne kapcsolja be a futópadot, ha rajta áll. A futópad elindításakor álljon a gép oldalán.
- Ne eddzen kb 40 percig étkezés után.
- Az edzés előtt mindig végezzen bemelegítést.
- Ne tegyen idegen tárgyakat szellőzők vagy aljzatok elé.
- Az élettartam meghosszabbítása érdekében a karbantartást csak a kézikönyv szerint szabad elvégezni.
- Ne módosítsa a terméket.
- Ne vigye túlzásba az edzést, ügyeljen arra hogy ne erőltesse meg magát. Ha először sportol, tartsa erősen a fogantyút, amíg megszokja a készüléket.
- A gép megbibásodása vagy sérülése esetén azonnal hagyja abba az edzést. Ha a futópad sebessége hirtelen megnő, vegye ki a biztonsági kulcsot.

- A futópad összeszerelése után csatlakoztassa a futópadozt a konnektorhoz. Csak földelt aljzatot használjon.
- Ha nem használja a készüléket, húzza ki a csatlakozóaljzatot és húzza ki a biztonsági kulcsot.
- A futópad egyetlen része sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- Ne használja a szabadban.
- Ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak.
- Ne használja magas páratartalmú helyeken (medencék, szauna stb.)
- A folyamatos használat nem lehet hosszabb 2 óránál.
- Ha a futópadozt nem használják, vegye ki a biztonsági kulcsot.
- **Üzemi hőmérséklet: 5 – 40 °C**
- **Max. felhasználói súly: 150 kg**
- **Kategória: SC kereskedelmi használatra**

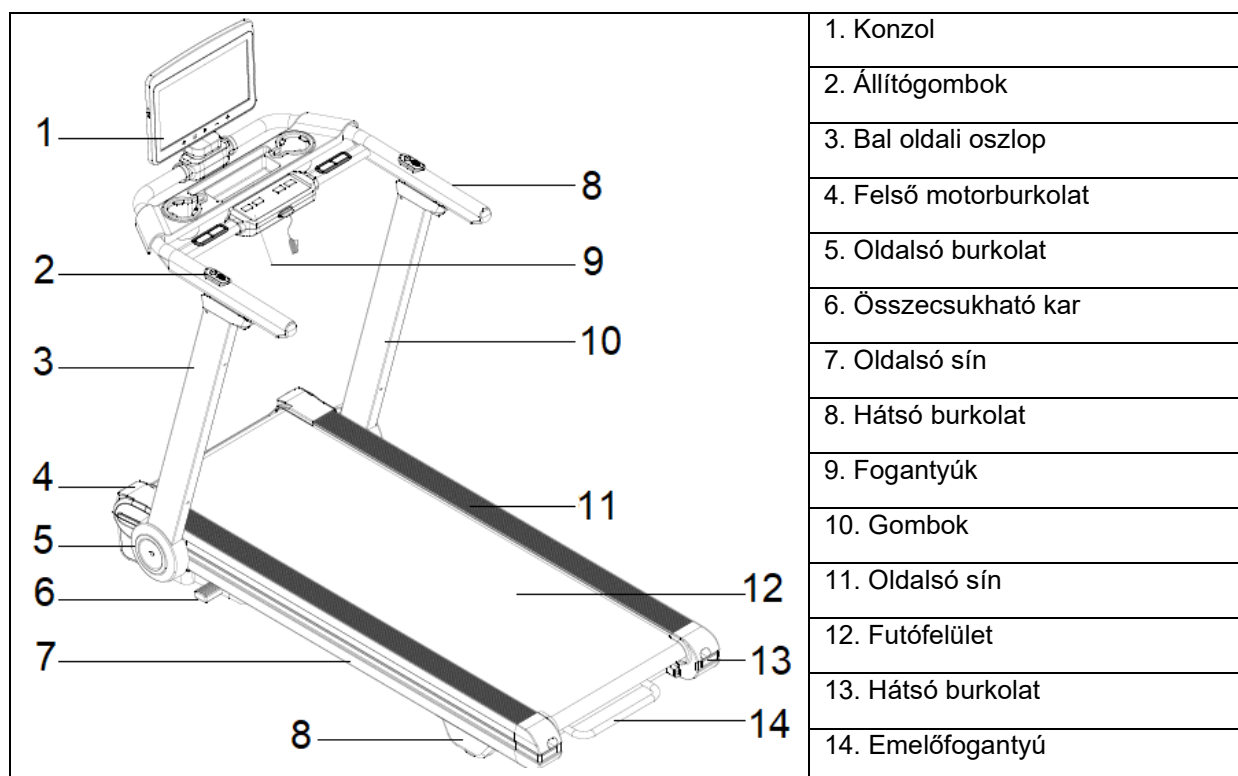
BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS: Ne használjon pulzusérzékelőt a fogantyúban 14 km / h feletti sebességnél.

FIGYELEM! A pulzusmérő nem orvosi pontosságú. Az edzés közbeni túlterhelés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha hányingere van, szédül, azonnal hagyja abba az edzést és keresse fel orvosát.

SPECIFIKÁCIÓK

Tápellátás: 220V~AC	Üzemi hőmérséklet: 0-40°C
Sebesség: 0,8-22 km/h	Emelkedés: 12 szint
Maximális felhasználó súlya: 150 kg	Távolságkijelzés: 0,00-99,9 km
Kalóriakijelző: 0-9999 kcal	Időkijelzés: 00:00-99:59 (perc)
Pulzuskijelző: 50-200 ütés/perc	Futófelület: 520*1500 mm
Szétnyitott méret: 1750*830*1530 mm	Összecsukott méret: 1800*910*380 mm

TERMÉK LEÍRÁS



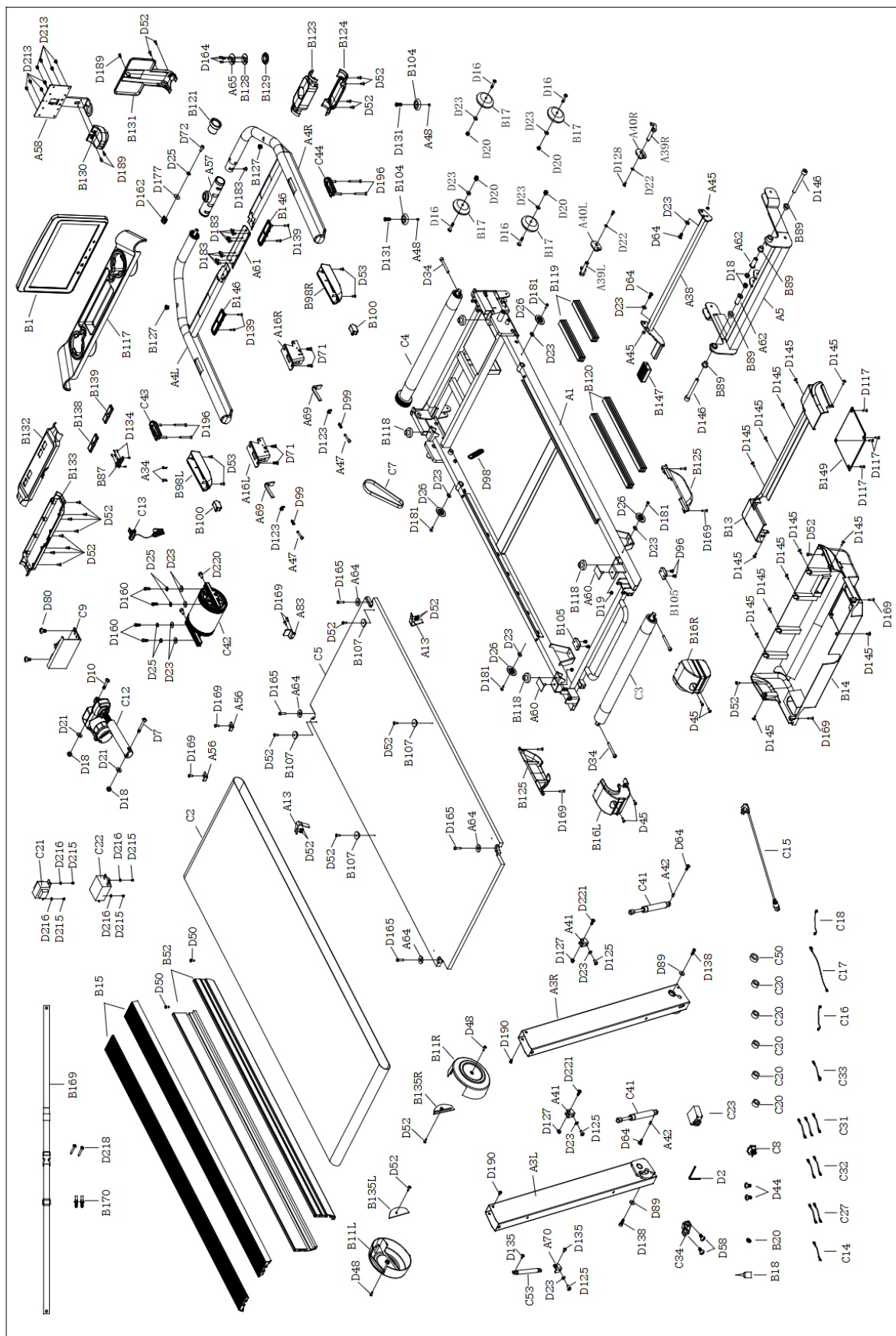
ALKATRÉSZ LISTA

Fém alkatrészek					
No.	Név	db	No.	Név	db
A1	Fő váz	1	A42	Bal oldali összekötő keret	2
A3L	Bal oldali oszlop	1	A45	Jobb oldali összekötő keret	2
A4R	Jobb oldali oszlop	1	A47	Szorító	2
A4L	Bal oldali fogantyú	1	A48	Távtartó	2
A4R	Jobb oldali fogantyú	1	A56	Oldalsó sínburkolat tartó	2
A5	Döntött keret	1	A57	Összecsukható konzolváz	1
A13	Távtartó	2	A58	Konzoltartó	1
A16L/R	Összecsuklós fogantyú	2	A60	Merevítőlemez	2
A34	Biztonsági kulcs	2	A61	Fogantyúcsatlakozó	1
A38	Összecsukható pedáltartó	1	A62	Dőléstengely csavarja	2
A39L	Bal oldali horog	1	A64	Biztonsági alátét	4
A39R	Jobb oldali horog	1	A65	Alátét	1
A40L	Bal oldali összekötő konzol	1	A69	Összecsukható kar	2
A40R	Jobb oldali összekötő konzol	1	A70	Fogantyúoszlop tartója	1
A41	Rögzítő	2	A83	Motorburkolat tartója	1

Műanyag alkatrészek					
No.	név	db	No.	név	db
B1	Konzol	1	B120	Hosszú párna	2
B11 L/R	Bal/Jobb oldali burkolat	1	B121	Konzoltartó	1
B13	Felső motorburkolat	1	B123	Konzoltartó felső tartója	1
B14	Alsó motorburkolat	1	B124	Konzoltartó alsó tartója	1
B15	Oldalsó sín	2	B125	Állítható kerékburkolat	2
B16L	Bal oldali végzáró sapka	1	B127	Persely	2
B16R	Jobb oldali végzáró sapka	1	B128	Nylon alátét	1
B17	Állítható kerék	4	B129	Konzolmechanizmus háza	1
B18	Szilikonolaj	1	B130	Konzoltartó elülső burkolata	1
B20	Kerek dugó	1	B131	Konzoltartó hátsó burkolata	1
B52	Fix oldalsó sín	2	B132	Vezérlőpanel felső burkolata	1
B87	Biztonsági kulcs	1	B132-1	Panel gombburkolata	1
B89	Dőlésszögű csapág	4	B133	Vezérlőpanel alsó burkolata	1
B98 L/R	Bal/Jobb oldali markolatburkolat	1	B135L/R	Oldalsó panel rögzítése	1
B100	Összecukható gomb	2	B138	Gombok (prog+start)	1
B104	PU henger	2	B139	Gombok (stop+mode)	1
B105	Megerősítő lemez	2	B146	Pulzusérzékelő szenzor	2
B107	Oldalsó panel rögzítése	4	B147	Összecukható pedál	1
B117	Palacktartó	1	B149	Motor alsó burkolatának rögzítése	1
B118	Gumipárna	4	B169	Rögzítőpánt	1
B119	Rövid párna	2	B170	Tipp	2
Elektromos és mozgó alkatrészek					
No.	név	db	No.	név	db
C2	Futószalag	1	C21	Induktor	1
C3	Hátsó görgő	1	C22	Szűrő	1
C4	Első görgő	1	C23	Túlterhelés elleni védelem	1
C5	Futódeszka	1	C27	Kábel (kék) 300	2
C7	Többsávós futószalag	1	C31	Kábel 300 (barna) 150	3
C8	Bekapcsológomb	1	C32	Kábel (kék) 150	2
C9	Vezérlőegység	1	C33	Földkábel	1
C12	Dőlésszögállító motor	1	C34	Aljzat	1
C13	Biztonsági kulcs	1	C41	Dugattyú	2
C14	Kábel (barna) 300	1	C42	Kefe nélküli motor	1
C15	Tápkábel	1	C43	Bal oldali gyorsválasztó gomb	1
C16	Felső konzol kábele	1	C44	Jobb oldali gyorsválasztó gomb	1

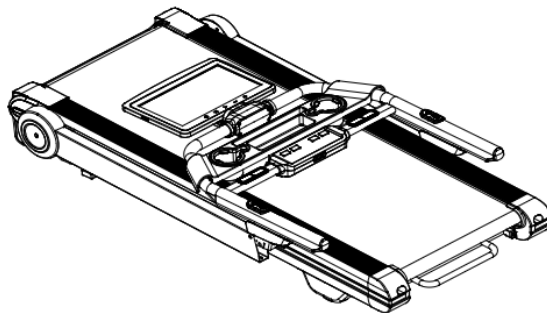
C17	Alsó kábel	1	C50	Mágneses gyűrű	1
C18	Középső kábel	1	C53	Hidraulikus dugattyú	1
C20	Mágneses gyűrű	5			
Összeszereléshez szüksége alkatrészek					
No.	név	db	No.	név	db
D2	T6-os imbuszkulcs	1	D96	M6x12 mm-es csavar	4
D7	M10x60-as csavar	1	D98	Tágulórugó	1
D10	M10x45-ös csavar	1	D99	Nyomott rugó	2
D16	M8x15-ös csavar	4	D117	Csavar ST4,2x16 mm	4
D18	M10-es anya	4	D123	C-gyűrű ø5	2
D19	M6-os anya	2	D125	Csavar M8x10 mm	3
D20	M8-as anya	4	D127	Matice M8	2
D21	M10-es alátét	2	D128	Csavar M6x12 mm	2
D22	M6-os alátét	2	D131	Csavar M8x22 mm	2
D23	M8-as alátét	17	D134	Csavar ST3,0x8 mm	6
D25	Rugós alátét	5	D135	Csavar M6x10 mm	2
D26	Alátét	4	D138	Csavar M8x15 mm	2
D34	M8x60mm-es csavar	3	D139	Csavar ST4,2x25 mm	4
D44	M5x12mm-es csavar	2	D145	Csavar M5x16 mm	13
D45	M5x15mm-es csavar	4	D146	Csavar M10x60 mm	2
D48	4,2x19mm-es csavar	2	D160	Csavar M8x30 mm	4
D50	4,2x25mm-es csavar	2	D162	Rugó ø25	1
D52	4,2x16mm-es csavar	26	D164	Csavar M4x12 mm	3
D53	4,2x25mm-es csavar	4	D165	Csavar M6x35 mm	4
D58	3,5x16mm-es csavar	2	D169	Csavar ST4,2x16 mm	10
D64	M8x20mm-es csavar	4	D117	Nagy lapos alátét M8	1
D71	M8x15mm-es csavar	4	D181	Csavar M4x16 mm	4
D72	M8x25mm-es csavar	1	D183	Csavar M6x8 mm	9
D80	M5x8mm-es csavar	2	D189	Csavar M5x10 mm	3
D89	M8 alátét	2	D190	Csavar M6x12 mm	2
D216	M4-es rugós alátét	4	D196	Csavar ST4,0x60 mm	4
D218	5,5x40mm-es csavar	2	D213	Csavar M5x16 mm	8
D220	M8x15mm-es csavar	2	D215	Csavar M4x6 mm	4
D221	M8x25mm-es csavar	2			

SZERKEZETI RAJZ

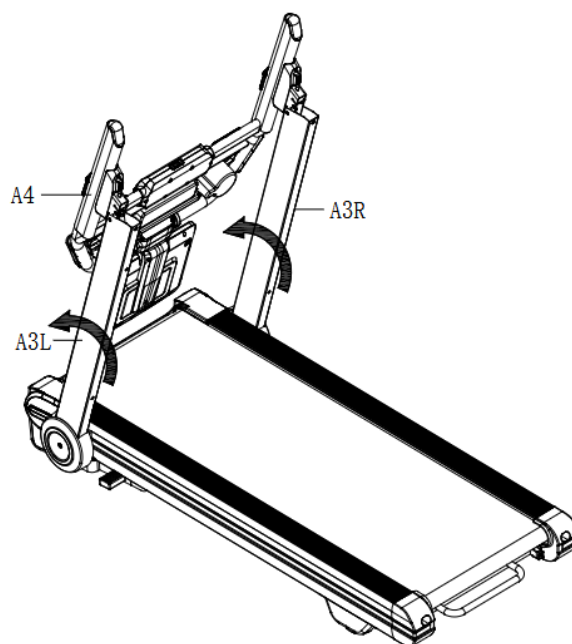


ÖSSZESZERELÉS

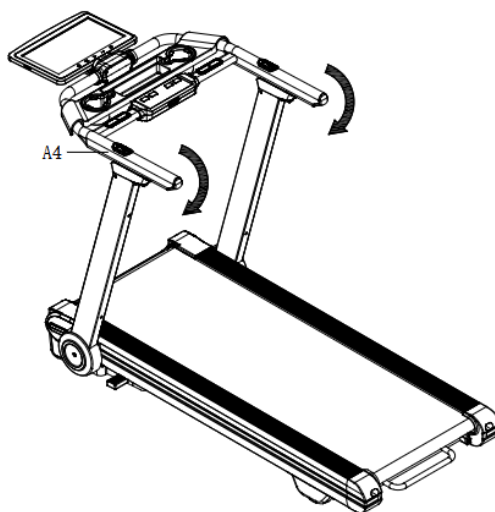
Vegye ki a futópadot a szállítódobozból, és helyezze sík, szilárd, tiszta felületre.



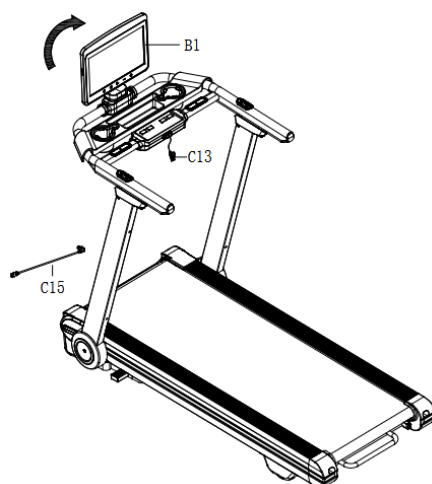
Fogja meg a fogantyúkat (A4), és emelje fel az oszlopokat (A3L/A3R), amíg kattánást nem hall.



Fogja meg a fogantyúkat (A4), és nyomja le őket, amíg kattánást nem hall. Forgassa el a konzolt a megfelelő szögbe.

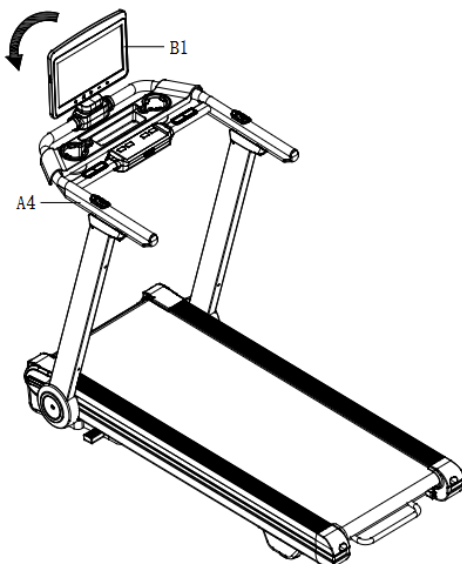


Csatlakoztassa a tápkábelt (C15) és helyezze be a biztonsági kulcsot (C13).

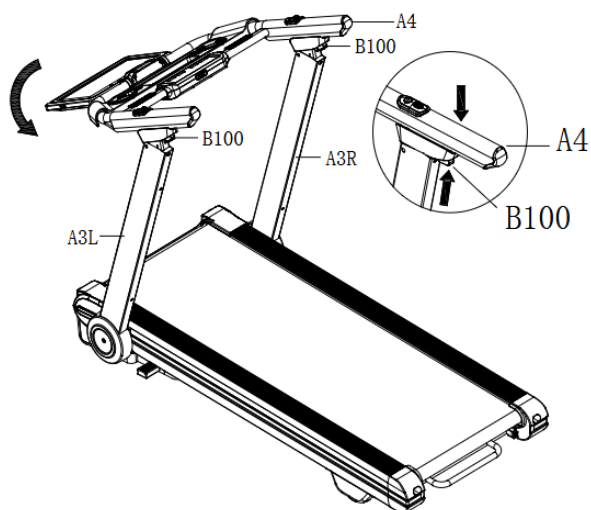


ÖSSZECSUKÁS

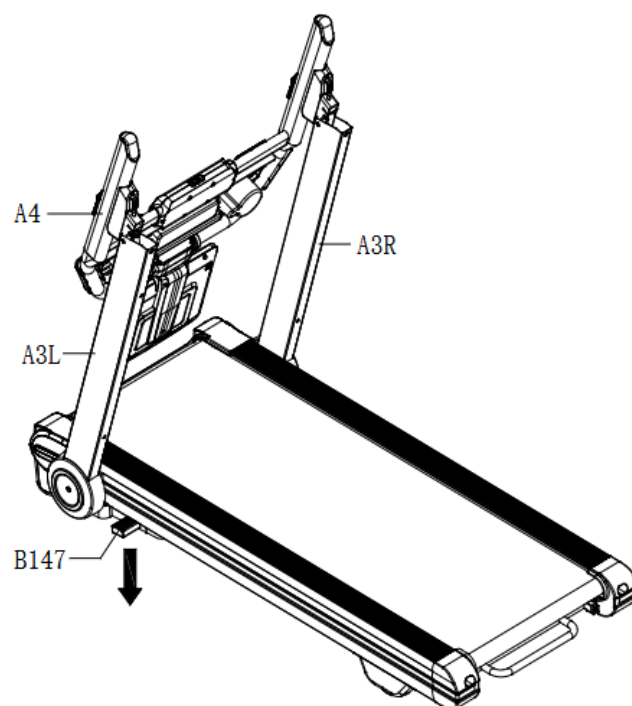
Hajtsa be a konzol kijelzőjét (B1) úgy, hogy vízszintes legyen a fogantyúkkal (A4).



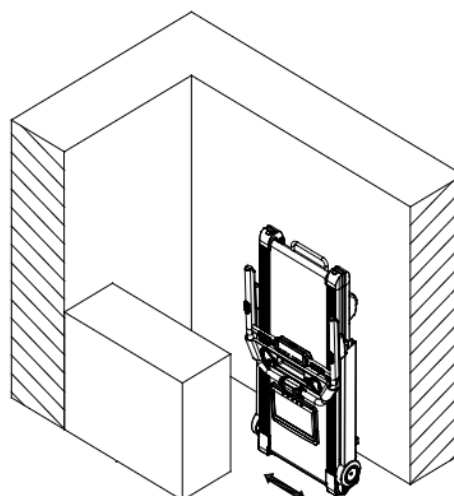
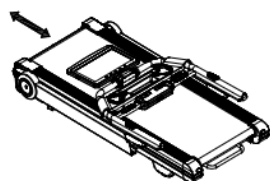
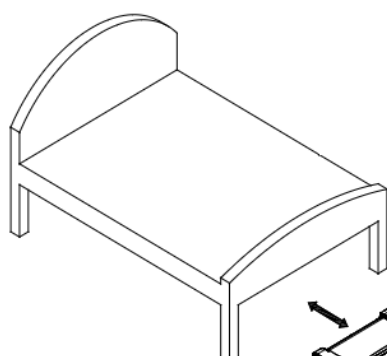
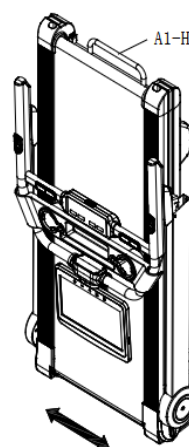
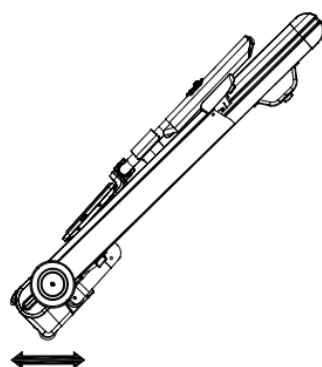
Ezzel egy időben nyomja meg a fogantyúk alatti gombot (B100), és nyomja le a fogantyúkat (A4). Miután a fogantyúk kioldódtak a zárból, nyomja őket függőlegesen lefelé az oszlopok felé (A3L/A3R).



Nyomja meg a pedált (B147), az oszlopok (A3L/A3R) vízszintesen behajlanak a futófelületre.



A futópadot a fogantyúval (A1-H) lehet irányítani.



A futópad álló helyzetben történő rögzítéséhez használjon hevedereket, amelyeket körülbelül 140 cm magasságban és 86 cm távolságra a falhoz rögzít.



VEZÉRLŐ



GOMBOK

Indítás

A program elindításához nyomja meg a gombot.

Ha bemelegítés közben megnyomja a gombot, kihagyja a bemelegítést, és közvetlenül az edzésprogramba lép.

Ha a szüneteltetett program közben megnyomja a start gombot, elindítja a szüneteltetett programot.

Leállítás

A program futása közben nyomja meg a gombot. A program szünetel, a sebesség 0-ra csökken, a dőlésszög a beállított értéken marad.

A program kikapcsolásához nyomja meg kétszer a gombot. Mind a sebesség, mind a dőlésszög 0-ra vált.

Program

Készenléti módban nyomja meg a gombot a programválasztó felület eléréséhez: CÉL (visszaszámlálás), DOMB (egyéni program), VÉLETLEN LEJTÉS (véletlenszerű dőlésszög).

Mód (MODE)

Csak a programbeállításokban aktív.

A MODE gomb megnyomásával válthat a dőlésszög- és sebességprofilok között.

Gyors sebességbeállítás (QUICK SPEED)

Amikor a program fut, a gombokkal beállíthatja a sebességet 5 km/h, 10 km/h, 15 km/h értékre.

Gyors dőlésszögállítás (GYORS DŐLÉSSZÁM)

A program futása közben a gombok segítségével állíthatja be a dőlésszöget az 5., 10. és 15. szintre.

Biztonsági kulcs

Ha a biztonsági kulcs nincs behelyezve, a konzolon a „KÉRJÜK, HELYEZZE BE A BIZTONSÁGI KULCSOT” felirat jelenik meg.

Dőlésszög/Hangerő beállító gomb

Amikor a gomb piros, a dőlésszög beállítását módosítja (előre forgatva 1-gyel növelheti a szintet, hátra forgatva 1-gyel csökkentheti a szintet).

Amikor a gomb zöld, a hangerő beállítását módosítja. (előre forgatva növelheti a hangerőt, hátra forgatva csökkentheti a hangerőt).

Sebesség beállító gomb

Amikor a gomb piros, a sebességet módosítja (előre forgatva 0,1 km/h-val növelheti a sebességet, hátra forgatva 0,1 km/h-val csökkentheti a sebességet).

Amikor a gomb zöld, a sebességet módosítja (előre forgatva 1 km/h-val növeli a sebességet, hátra forgatva 1 km/h-val csökkenti a sebességet).

VEZÉRLŐ GOMBOK

Bekapcsoló gomb



Készenléti módban nyomja meg a gombot a konzol kikapcsolásához. Ha a konzol ki van kapcsolva, nyomja meg a gombot a bekapcsoláshoz.

Stop



Ha egy program fut, nyomja meg a gombot a program szüneteltetéséhez. A sebesség 0-ra csökken, a dőlésszög megmarad.

Ha egy program szünetel, nyomja meg a gombot 2x a program leállításához. A sebesség és a dőlésszög visszatér 0-ra.

Start



A gomb megnyomásával elindíthatja a programot.

Ha a bemelegítés közben megnyomja a gombot, kihagyja a bemelegítést.

Ha egy szüneteltetett program közben megnyomja a start gombot, akkor a szüneteltetett programot indítja el.

Speed +/-



Nyomja meg a sebesség 0,1 km/h-val történő növeléséhez/csökkentéséhez.

KIJELZŐ ÉRINTŐ GOMBOK

Dőlésszög beállítás

Nyomja meg a gombot a dőlésszög 1 szinttel történő növeléséhez/csökkentéséhez.

Nyomja meg a  gombot a dőlésszög gyors beállításához a következő szintekre: 1, 3, 6, 9, 12, 15.

Sebesség beállítás

Nyomja meg a  gombot a sebesség 0,1 km/h-val történő növeléséhez/csökkentéséhez.

Nyomja meg a gyorsválasztó gombot a sebesség beállításához: 1 km/h, 3 km/h, 5 km/h, 7 km/h, 9 km/h, 11 km/h, 13 km/h, 15 km/h.

MÉDIA

Készenléti módban a gomb megnyomásával két lehetőség közül választhat: alkalmazás és csatlakozás az eszközhöz (tükör).

Apps



YouTube, Netflix, Disney +, Amazon Prime Video, Facebook, Twitter, Instagram, Spotify, Kinomap

Mirror



iOS

A futópadnak és az okoseszköznek ugyanahhoz a WiFi hálózathoz kell csatlakoznia. Válassza a Screen Mirroring lehetőséget, majd a Device-XXX lehetőséget.

Android

A futópadnak és az okoseszköznek ugyanahhoz a WiFi hálózathoz kell csatlakoznia. Olvassa be a QR-kódot, vagy keressen rá az ANPLUS Screen Mirroring alkalmazásra. Töltse le az alkalmazást, nyissa meg az alkalmazást, és keressen rá a Device-XXX elemre. Ezután válassza a Mirroring indítása lehetőséget.



HDMI



Nyomja meg a  majd a  gombot a funkció aktiválásához.

Miután a készülék csatlakoztatva lett, a kijelző készenléti üzemmódba vált.

Bluetooth kapcsolat



Alapértelmezés szerint a Bluetooth ki van kapcsolva. Nem lehet bekapcsolni egyetlen programot sem, kapcsolja be a Bluetooth-keresést a készülékén.

Indítsa el a Bluetooth-t a futópadon, és csatlakoztassa a készüléket.

Ha a párosítás sikeres volt, a  ikon jelenik meg, ha a párosítás nem volt sikeres, a  ikon jelenik meg.

Profil



A sebesség/dőlésszög módosításához nyomja meg a profil gombokat vagy a dőlésszög és a sebesség gombokat.

Állítson be 30 szegmenst.

Ha beállítja a program hosszát, egy szegmens hossza a beállított idő/30 lesz. Ha nem állítja be a program hosszát, egy szegmens hossza 1 perc lesz.

PROGRAMOK

Energiatakarékos mód

30 perc inaktivitás után a konzol automatikusan energiatakarékos módba kapcsol. Bármelyik gomb megnyomásával felébresztheti a konzolt.

Bemelegítés

A bemelegítés az edzésprogram indítása előtt kezdődik, a bemelegítés időtartama 3 perc. A bemelegítés kihagyható.

A bemelegítés a következő programokkal kezdődik: HILL, RANDOM INCLINE, SPEED, INTERVAL, GERKIN, HRC.

Edzés

A dőlésszögre és a sebességre vonatkozó információk megjelennek, vagy dinamikusan változnak az edzés során.

Szüneteltetett program

A STOP gombbal szüneteltetheti a programot. Amíg a program szünetel, nem állíthatja be a sebességet vagy a dőlésszöget.

Ha a FITNESS TESZT program fut, a STOP gombbal megjelenítheti az edzésösszefoglalót.

Ha a VISION RUN program fut, a STOP gombbal szüneteltetheti a videót.

Levezetési fázis

A levezetési fázis a programok befejezése után következik: HILL, RANDOM INCLINE, SPEED, HIIT, EGYEDI, GERKIN.

Az időtartam 3 perc, a SKIP (Kihagyás) gomb megnyomásával átugorhatja a fázist, és megjelenik a gyakorlat összefoglalása.

Sebesség:

03:00 – 02:00: a beállított programsebesség 40%-a

02:00 – 01:00: a beállított programsebesség 30%-a

01:00 – 00:00: a beállított programsebesség 20%-a

Edzés összefoglalása

A gyakorlat befejezése után megjelenik a gyakorlat összefoglalása. Az összefoglaló akkor is megjelenik, ha a program 3 percnél hosszabb ideig szünetel.

Az ARMY program esetében csak a siker vagy a kudarc jelenik meg.

A MARATHON program esetében az eredmény a beállított kritériumoktól függően jelenik meg.

Megosztás applikációval

az



A SHARE gomb megnyomásával megoszthatod az eredményeket a kiválasztott alkalmazással.

KIJELZŐ

Távolság	Mértékegység: Metrikus KM, Imperial IM Tartomány: 0,0 ~ 999,9 Visszaszámláló program: az érték kivonásra kerül a beállított értékből Egyéb programok: az érték hozzáadásra kerül
Idő	Egység: perc:másodperc Tartomány: 00:00 ~ 99:59

	Adatkijelzés: eltelt idő, visszaszámlálási idő, hátralévő idő Visszaszámláló program: az érték kivonásra kerül a beállított értékből Egyéb programok: az érték hozzáadódik, a maximális érték 99:59, a maximális érték elérése után az idő 00:00-tól kezdődik.
--	---

Kalória	Mértékegység: kcal Tartomány: 0 ~ 9999 Adatkijelzés: MET - nincs mértékegység, kalória, elégetett kalória/óra, magasság - mértékegység méter/láb Kivonási program: az érték kivonásra kerül a beállított értékből Egyéb programok: az érték hozzáadódik
Pulzusszám	Mértékegység: percenkénti szívverés Tartomány: 40 ~ 220 Beállítások: 40 ~ 200 Adatkijelzés: aktuális, átlagos, maximális pulzusszám
Tempó	Mértékegység: perc/km Tartomány: 2:30 ~ 120:00
Dőlésszög	Mértékegység: szint Tartomány: 0 – 15
Sebesség	Mértékegység: km/h, mph Tartomány: 0,8 ~ 24,0 km/h Kezdeti: 0,6 mph, 1,0 km/h Aktuális sebességekijelzés

BEÁLLÍTÁSOK

Kapcsolat

WiFi

Kapcsolja be a Wi-Fi-t, és keresse meg a hálózatát.

Ethernet

Csatlakozzon az internethez ethernet-kábellel.

Bluetooth

Kapcsolja be a Bluetooth-t, és keressen eszközöket.

Konzolbeállítások

Nyelv

Alapértelmezett nyelv: angol

Mértékegység

Alapértelmezett mértékegység: metrikus

Dátum és idő

Választhat 24 vagy 12 órás formátumot.

Kijelző fényereje

A kijelző fényerejét a csúszkával állíthatja be.

Hangerő

A hangerőt a csúszkával állíthatja be.

Gyerekzár

A gyerekzár alapértelmezés szerint engedélyezve van.

A zár 10 perc inaktivitás után aktiválódik. A zár kikapcsolásához tartsa lenyomva a HOME gombot.

Gombhangok

Engedélyezheti/letilthatja a gombhangokat.

Frissítések

Ellenőrizheti a frissítéseket.

Működési információk

Teljes működési idő órában, 0000~9999

Teljes távolság km-ben/mérföldben, 0000~9999

PROGRAM LEÍRÁSOK

Quick Start

Nyomja meg a QUICK START gombot a program elindításához.

Classics

Három programot tartalmaz: CÉL (visszaszámlálás), DOMB, VÉLETLENSZERŰ LEJTÉS.

GOAL (visszaszámlálás)

Beállíthatja az idő, a távolság és a kalória visszaszámlálását.

A program alapértelmezett értéke 20 perc, ha a visszaszámlálás nincs beállítva.

Amikor eléri a célt, a program kikapcsol, és megjeleníti az edzés összefoglalását.

HILL

Beállíthatja az időt, a maximális sebességet és a maximális lejtést.

A program alapértelmezett értéke 20 perc, ha az edzés időtartama nincs beállítva.

Alapértelmezett értékek táblázata:

Time	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Incline	0	1	2	2	3	3	4	5	5	2	1	4	6	8	6
Time	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Incline	5	4	3	2	2	3	5	7	9	11	12	10	8	6	3

RANDOM INCLINE

Beállíthatod az időt és a maximális dőlésszöget.

A program véletlenszerűen generálja a dőlésszög értékét a frissítés gomb megnyomásával.

Az alapértelmezett időérték 20 perc, az alapértelmezett dőlésszög érték a 10-es szint.

Amikor eléred a beállított edzésidőt, a program kikapcsol, és elindul a vezetési fázis.

INTERVAL

Három programot tartalmaz: SPEED, HIIT, CUSTOM

SPEED

Beállíthatod az időt és a maximális sebességet.

Az alapértelmezett időérték 20 perc, a maximális alapértelmezett sebességérték 2,0 mph.

Amikor eléred a beállított edzésidőt, a program kikapcsol, és elindul a vezetési fázis. **HIIT**

Beállíthatod az intervallum arányt, az edzési szakasz sebességét, a pihenő szakasz sebességét és az ismétlések számát.

Alapértelmezett értékek:

- Intervallum arány: 10:30 (munka:pihenő)
- Edzés sebessége: 10 km/h
- Pihenő szakasz sebessége: 3 km/h
- Ismétlések: 4x

Amikor eléred a beállított edzésidőt, a program kikapcsol, és megkezdődik a levezető szakasz.

CUSTOM

Beállíthatod az edzésidőt, az edzési szakasz sebességét, a pihenő szakasz sebességét és az ismétlések számát.

Alapértelmezett értékek:

- Edzés intervallum ideje: 1 perc
- Edzés intervallum sebessége: 10 km/h
- Pihenő szakasz ideje: 30 másodperc
- Pihenő szakasz sebessége: 3 km/h
- Ismétlések: 4x

Amikor eléred a beállított edzésidőt, a program kikapcsol, és megkezdődik a levezető szakasz.

MARATHON

Tartalmazza a következő programokat: 5 km, 10 km, 21,5 km és 42 km

Beállíthatod az időt és a sebességet.

Az alapértelmezett időérték 20 perc, az alapértelmezett sebesség 0,5 mérföld/óra.

Amikor eléri a beállított edzési időt, a program kikapcsol, és megjelenik az edzés összefoglalása.

FELHASZNÁLÓI PROGRAM

Két program közül választhat: USER és GUEST.

Bejelentkezés után válassza a CUSTOM lehetőséget, és állítsa be az egyes szakaszokat: sebesség, dőlésszög. Ezután állítsa be az időt és a maximális sebességet.

Az alapértelmezett időérték 20 perc, a dőlésszög alapértelmezett értéke 10 szint.

VISION RUN

Számos videó közül választhat, mindegyik videó 10 perces.

Válassza ki a videót, az edzés hosszát, a távolságot és az elégetett kalóriákat.

Alapértelmezett értékek:

Idő: 20 perc

Távolság: 8 km

Kalória: 200 Kcal

Használat közben nem futtathat multimédiás alkalmazásokat.

Amikor eléri a beállított edzési időt, a program kikapcsol, és megjelenik az edzés összefoglalása.**HRC**

Három program közül választhat: 60%, 70% és 80%.

Alapértelmezett beállítások:

A célzott pulzusszám kiszámítása:

- 60%-hoz: $(220 - \text{kor}) * 60\%$
- 70%-hoz: $(220 - \text{kor}) * 70\%$
- 80%-hoz: $(220 - \text{kor}) * 80\%$

Beállíthatja az edzés időtartamát és a célzott pulzusszámot.

Alapértelmezett értékek:

- Idő: 20 perc
- Célzott pulzusszám: 140 ütés percenként

Amikor eléri a beállított edzésidőt, a program kikapcsol, és elindul a levezetési fázis.

A gyakorlat során információs ablakok jelenhetnek meg:

- Ha a pulzusszám > célérték +5, a sebesség automatikusan 0,5 km/h-val csökken 10 másodpercenként.
- Ha a pulzusszám > célérték +25, akkor is figyelmeztető üzenet jelenik meg, ha a sebesség 15 másodpercig a legalacsonyabb értéken van.
- Ha a pulzusszám > célérték +25, még akkor is, ha a sebesség 30 másodpercig a legalacsonyabb értéken van, a program kikapcsol, és megjelenik az edzésösszefoglaló.
- Ha a pulzusszám < célérték -5, a sebesség automatikusan 10 másodpercenként 0,5 km/h-val növekszik.
- Ha a pulzusszám 30 másodpercig nem érzékelhető, a rendszer kéri, hogy csatlakoztasson egy pulzusmérő eszközt, vagy fejezze be a programot.
- Ha a pulzusszám 60 másodpercig nem érzékelhető, a program kikapcsol, és megjelenik az edzésösszefoglaló.

FITNESZ TESZT

8 program közül választhat: AIR FORCE, ARMY, COAST GUARD, PEB, MARICE CORPS, NAVY, GERKIN

Csak a GERKIN program tartalmaz bemelegítő és levezető fázisokat.

Ha a FITNESZ TESZT során megnyomja a PAUSE vagy a STOP gombot, a teszt sikertelen lesz, és megjelenik az edzésösszefoglaló.

Ha 3 percig nem végeznek műveletet az edzésösszefoglalóban, a konzol visszatér készenléti üzemmódba.

A teszteredmények nem kerülnek mentésre.

FELHASZNÁLÓI BEÁLLÍTÁSOK

Alapértelmezett felhasználói adatértékek:

- Magasság: 160 cm
- Nem: férfi
- Életkor: 30 éves
- Súly: 70 kg

AIR FORCE

A teljes távolság 2,4 km.

ARMY

A teljes távolság 3,2 km.

COAST GUARD

A teljes távolság 2,4 km.

PEB

A teljes távolság 2,4 km.**MARINE CORPS**

A teljes távolság 4,8 km.

NAVY

A teljes távolság 2,4 km.

GERKIN

Csak a GERKIN program tartalmaz bemelegítő és levezető szakaszokat.

A teljes távolság 4,8 km.

Bemelegítés

Alapértelmezett időtartam: 3 perc,

Sebesség: 4,8 km/h

Merülés: 0

Ha 1 percig nem érzékel pulzusszámot, a bemelegítés véget ér, és megjelenik az edzés összefoglalása.

Edzés

Célzott pulzusszám: $(220 - \text{életkor}) \cdot 85\%$

Ha 1 percig nem érzékel pulzusszámot, a bemelegítés véget ér, és megjelenik az edzés összefoglalása.

A STOP vagy a PAUSE gomb megnyomásakor a program véget ér, és megjelenik az edzés összefoglalása.

A sebesség és a dőlésszög automatikusan a felhasználó pulzusszámához igazodik. Ezek az értékek manuálisan nem állíthatók be.

Ha a pulzusszám 15 másodpercig eléri a maximális értéket, vagy az edzés időtartama meghaladja a 11 percet, a teszt befejeződik. A program ezután kikapcsol, és – amennyiben elérhető – elindul egy levezető szakasz.

Levezető szakasz

Alapértelmezett időtartam: 3 perc

Alapértelmezett sebesség: 4,8 km/h, emelkedés: 0

Ha 1 percig nem érzékel pulzusszámot, a bemelegítés véget ér, és megjelenik az edzés összefoglalója.

A levezető szakasz után a program kikapcsol.

HIBA KÓDOK

Kód	Hiba	Megoldás
E00	--	Húzza ki és dugja be a tápkábelt.
E01	Túlterhelés elleni védelem	Indítsa újra a futópadot, ellenőrizze a futófelület és a panel kenését.

		Ellenőrizze a motor állapotát. Ellenőrizze az alsó nyomtatott áramköri lapok állapotát.
E02	Hall-érzékelő	Ellenőrizze a motor csatlakozását. Cserélje ki a motort. Cserélje ki a vezérlőegységet.

E03	Túlfeszültség elleni védelem	Indítsa újra a futópadot Ellenőrizze a tápkábel csatlakozását Cserélje ki a vezérlőegységet
E04	Fáziskiesés elleni védelem	Ellenőrizze a motor megfelelő csatlakozását Cserélje ki a motort Cserélje ki a vezérlőegységet
E05	Alacsony feszültség	Ellenőrizze a bemeneti feszültséget. Ellenőrizze, hogy a tápkábel megfelelően van-e csatlakoztatva.
E06	Túlfeszültség	Ellenőrizze a bemeneti feszültséget.
E08	Hardverhiba	Ellenőrizze, hogy a tápkábel megfelelően van-e csatlakoztatva. Cserélje ki a vezérlőegységet Kapcsolja ki a futópadot 2 percre, majd indítsa újra. Ha a konzol nem aktív, cserélje ki a vezérlőegységet.
E21	Adattárolási hiba	Kapcsolja ki a futópadot 2 percre, majd indítsa újra. Ha a konzol nem aktív, cserélje ki a vezérlőegységet.
E31	Túlmelegedés	Várja meg, amíg a futópad lehűl.
E32	Motor fordított forgása	Ellenőrizze az UVW kábel csatlakozását.
E33	Motorparaméter hiba	Lépjen kapcsolatba a szállítóval
E22	Csatlakozási időtúllépés	Ellenőrizze, hogy a konzol és a vezérlőkábel megfelelően van-e csatlakoztatva. Ellenőrizze a vezérlőt. Ellenőrizze a konzolt. Kapcsolja ki a futópadot 2 percre, majd indítsa újra.
E50	Egyéb hibák	Cserélje ki a vezérlőegységet

HASZNÁLAT

Helyezze be a biztonsági kulcsot a vezérlőpanelbe.

A tápegység csatlakoztatása előtt győződjön meg arról, hogy a konnektor földelt, és a futópad szabadon mozoghat.

Csatlakoztassa a tápegységet, a kijelző világítani fog.

Nyomja meg a START gombot, a futópad 0,8 km/h sebességgel indul el.

A sebességet a megfelelő gombokkal állíthatja be. A program leállításához nyomja meg a STOP gombot.

Nagy sebesség vagy meghibásodás esetén az azonnali leállításhoz húzza ki a biztonsági kulcsot.

A program kikapcsolásához először fokozatosan csökkentse a sebességet, majd nyomja meg a kikapcsoló gombot.

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

TÁROLÁS

Tárolja a futópaddockot száraz és sötét helyen. Védje a portól. Tárolás előtt húzza ki a fali aljzatból (ha van).

A készülék tartóssága és biztonsága csak akkor garantálható, ha a terméket rendszeresen ellenőrizzük sérülések vagy kopás szempontjából.

Soha ne távolítsa el a védőburkolatokat.

A futópaddock csak beltéri használatra szolgál, nedves helyen ne használja.

Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya szorosságát.

KARBANTARTÁS

A tisztításhoz mindig puha, pamut kendőt és nem maró hatású tisztítószeret használjon.

Soha ne használjon maró hatású, alkohol vagy benzin alapú tisztítószereket.

RENDSZERES ELLENŐRZÉS

NAPI

- Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a területen semmilyen tárgy nem akadályozza a felhasználót a szabad mozgásban.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy az öv szélei megfelelően rögzítve vannak-e, és ellenőrizze, hogy nem kopott-e.
- Minden használat után törölje le az izzadságot és a nedvességet.
- Tisztítsa meg a konzol kijelzőjét nedves, puha pamutkendővel. Kerülje a túl sok víz használatát.

HETI

- Tisztítsa meg megfelelően a műanyag fedelet.
- Tisztítsa meg a fogantyúkat és a kijelzőt
- Ellenőrizze, hogy az élek biztonságosan rögzítve vannak-e.
- Ellenőrizze az összes csavar, anya kopását és feszségét.

HAVI

- Kenjen meg minden fémvéget korrózióvédelemmel.
- Ellenőrizze az AA elem töltöttségi szintjét a konzolban, szükség esetén cserélje ki.
- Tisztítsa meg a futófelületet.

Nem javasoljuk a belső javítások/beállítások elvégzését.

A tisztító és kenőanyag kivételével bármilyen más eszköz használata csökkentheti a termék élettartamát.

BIZTONSÁGOS EDZÉS

Sportolás előtt konzultáljon orvosával. Az orvos javasolhatja a helyes edzésprogram felállításához, az edzés gyakoriságát és intenzitását életkorának és egészségi állapotának megfelelően. Ha hányingert, légszomjat, szabálytalan szívverést, mellkasi szorítást vagy egyéb rendellenességeket tapasztal, azonnal hagyja abba a testmozgást. Kérjük, konzultáljon orvosával minden további edzés előtt.

Ha nem biztos a sebességben, tekintse meg az alábbi információkat:

sebesség 1–3.0 km/h	fizikailag gyengébb egyének
sebesség 3.0–4.5 km/h	fizikailag kevésbé alkalmas egyének
sebesség 4.5–6.0 km/h	egyének akik klasszikus gyalogláshoz szoktak
sebesség 6.0–7.5 km/h	gyorsított gyaloglás
sebesség 7.5–9.0 km/h	rekreációs futás
sebesség 9.0–12.0 km/h	haladó futó
sebesség 12.0–14.5 km/h	tapasztalt futó
sebesség 14.5 km/h felett	profi futó

FIGYELEM:

A gyalogláshoz válassza a 6 km / h vagy annál kisebb sebességet.

A futáshoz 8 km / h vagy annál nagyobb sebességet kell választania azoknak a felhasználóknak, akik szeretnék gyakorlatokat végezni futás közben.

KEZDÉS

ELŐKÉSZÜLET

Ha Ön 45 évesnél idősebb, vagy egészségügyi problémája van, és még soha nem edzett a futópadon, konzultáljon orvosával a készülék használatával kapcsolatban. Első használat előtt próbálja ki a gép vezérlését. Először tanulja meg, hogyan kell irányítani a gépet, hogyan lehet elindítani és leállítani. Ügyeljen a sebesség szabályozására. Próbálja ki többször, amíg megszokja a gép irányítását. Ezután álljon a futószalag csúszásgátló síneire, és fogja meg a kapaszkodók mindkét fogantyúját. Állítsa be a sebességet 1-6 - 3,2 km / h között, álljon egyenesen, nézzen előre, és próbáljon többször a szalagon állni egy lábbal. Ezután tegye mindkét lábát a szalagra. Miután megszokta az futószalagot, lassan növelheti a sebességet 3-5 km / h-ra, és 10 percig fusson. Ezután lassan állítsa le a készüléket.

GYAKORLATOK

Először ismerje meg a gép vezérlését. Emlékezzon hogy kell bekapcsolni, megállítani és beállítani a sebességet és a lejtést. Amint megszokja a vezérlést, próbáljon ki egy 1 km-es sétát egyenletes tempóban. 15-25 percet vesz igénybe. Ezután próbáljon meg 1 km-t 4,8 km / h sebességgel (kb. 12 perc). Ismételje meg a gyakorlatokat többször. Ezután növelheti a sebességet és a dőlésszöveget, körülbelül 30 percig edzhet. Ne siessen, az egyenletes séta előnyös az egészségére.

GYAKORISG

Az optimális gyakoriság heti 3-5 alkalommal 15-60 perc között. Javasoljuk, hogy először készítsen ütemtervet, és tartsa be azt. A kezdeti testmozgási szakaszban nem ajánlott a dőlésszög növelése. A meredekséget csak az edzés terhelésének növelésekor növelje.

EDZÉS

A legjobb, ha 15-20 percig edzünk. A bemelegítési szakasznak kb. 2 percet kell igénybe vennie 4,8 km / h sebességgel, majd növelje a sebességet 5,3 és 5,8 km / h-ra, mindegyik fázisnak kb. 2 percig kell tartania. Majd adjon hozzá sebességet 2 percenként 0,3 km / h sebességgel, és gyorsuljon addig, amíg a légzés gyakorisága nem növekszik. Figyelem, a légzés nem okozhat problémát. Ezzel a sebességgel folytassa a gyakorlatot. Ha nehezen vesz levegőt, csökkentse ismét a sebességet 0,3 km / h-val. Végül hagyjon 4 percet lazítani. Ha nem akarja növelni a nehézségét sebességgel, akkor növelheti a nehézséget a lejtő beállításával.

A dőlésszög fokozatos növelése jelentősen befolyásolhatja a gyakorlatok nehézségeit.

KALÓRIA ÉGETÉS - Ez a gyakorlat segít a kalória gyorsabb elégetésében. Először 5 percig gyakoroljon 4-4,8 km / h sebességgel, majd 2 percenként gyorsítson 0,3 km / h sebességgel.

Próbáljon 45 percig tornázni. Növelje az intenzitást, megpróbálhatja az edzést tartani körülbelül egy órán keresztül. Edzés közben tévét nézhet. Amint a hirdetés elindul, adjon hozzá 0,3 km / h-t, és térjen vissza az eredeti sebességhez, ha véget ért. Ennek eredményeként több kalória jelenik meg a hirdetéseiben. A gyakorlat végén lassoljon le 4 percre.

RUHÁZAT

Edzéshez válasszon kényelmes, jó cipőt. Edzés közben ne helyezzen semmit a futópadra vagy a készülék közelébe. Ez megakadályozza a készülék esetleges kopását és károsodását. Viseljen kényelmes ruházatot.

BEMELEGÍTŐ FÁZIS

Ez a fázis az egész test vérkeringésének javítását és az izmok bemelegítését szolgálja, csökkenti a görcsök és izomsérülések kockázatát. Javasoljuk az alábbi nyújtási gyakorlatok elvégzését. Nyújtás közben maradjon kb. 30 másodpercig az adott pozícióban, ne végezzen hirtelen mozdulatokat és ne rugózzon a pozíció megtartása közben.



Érintse meg az ujjait

Lassan hajoljon előre csípőből. Tartsa nyugodtan a hátát és a karját miközben lefelé nyújtja a lábujjaihoz. Dőljön előre, amennyire csak tudja és tartsa a pozíciót 15 másodpercig. Enyhén hajlítsa be a térdét.



Felső comb

Egyik kezével dőljön a falnak. Támaszkodjon neki egyik kezével. Emelje fel jobb vagy bal lábát a fenekéhez a lehető legmagasabbra. Tartsa 30 másodpercig, és ismételje meg kétszer mindkét lábra.



Combizom nyújtás

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Pihentesse bal talpát minél közelebb a jobb belső combjához. Nyújtsa ki a jobb karját a jobb lábához, amennyire csak tudja. Tartsa 15 másodpercig, és lazítson. Ismételje meg mindezt a bal lábával és a bal karjával.



Belső combizom nyújtása

Üljön le a padlóra, és tegye össze a lábát. A térdek kifelé mutatnak. Húzza a lábát a lehető legközelebb az ágyékához. Óvatosan nyomja le a térdét. Tartsa ezt a pozíciót 30-40 másodpercig, ha lehetséges.



Vádli és Achilles nyújtás

Dőljön a falnak úgy, hogy a bal lába a jobb lába mögött van, karjaival pedig támaszkodjon a falnak. A jobb lábát enyhén hajlítsa be, és tartsa a bal lábát kinyújtva a padlón. Hajoljon előre érezve hogy a bal lába enyhén feszül. Tartsa 15 másodpercig a pozíciót. Ismételje meg a gyakorlatot a másik lábával.

TÁROLÁS

Tartsa a futópadot tiszta és száraz környezetben. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a futópad nincs bedugva a konnektorba.

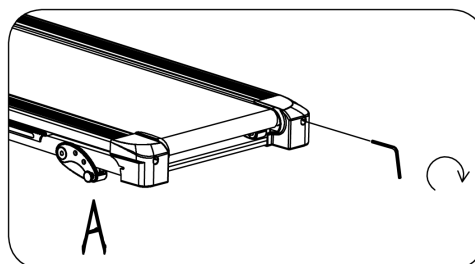
FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a futópad szabványos biztonsági előírásokkal rendelkezik, és otthoni használatra alkalmas. Minden más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használatából eredő sérülésekért.
- A futópadon való edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosának fel kell mérnie, hogy Ön fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mennyi erőfeszítést tud kifejtteni. A helytelen testmozgás károsíthatja egészségét.
- Gondosan olvassa el a következő tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, hányingert, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a gyakorlatot. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvoshoz.
- Ez a futópad nem alkalmas orvosi célokra. Gyógyító célokra sem használható.
- A pulzuszámoló nem orvosi eszköz. Csak hozzávetőleges információt ad az átlagos pulzusszámról, és a javasolt pulzusszám orvosilag nem kötelező érvényű. A felhalmozott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

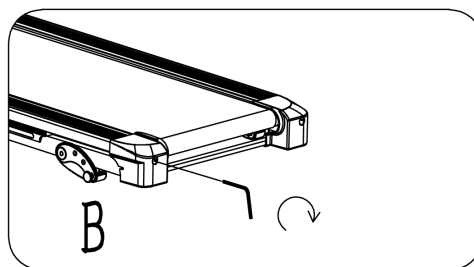
FUTÓSZALAG BEÁLLÍTÁSA

Helyezze a futópadot vízszintes talajra, és állítsa 3,5 - 5 km / h sebességre annak ellenőrzésére, hogy a futószalag (20) nem sodródik-e el középről.

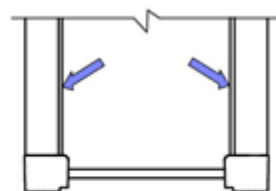
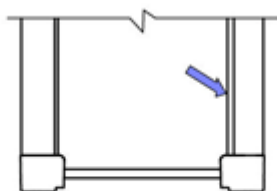
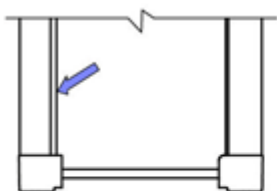
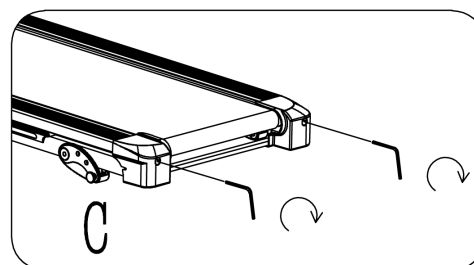
Ha a futószalag (20) jobbra húz, fordítsa el a jobb oldalon lévő beállítócsavart $\frac{1}{4}$ -del az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a bal beállító csavart $\frac{1}{4}$ -del az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozog, ismételje meg ezt a lépést, amíg középre nem áll. Lásd az A képet.



Ha a futószalag (20) balra húz, fordítsa el a bal oldalon lévő beállítócsavart $\frac{1}{4}$ egy fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd fordítsa el a jobb oldali beállító csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a szalag nem mozog, ismételje meg ezt a lépést, amíg középre nem áll. Lásd a B képet..



Idővel a futószalag (20) meglazul. Az öv meghúzásához fordítsa mindkét bal és jobb oldali beállítócsavart egy teljes fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba. Ellenőrizze az öv feszességét. Addig folytassa ezt a folyamatot, amíg az öv feszessége megfelelő nem lesz. Ügyeljen arra, hogy mindkét oldalát egyformán állítsa be, hogy biztosítsa az öv egyenes beállítását. Lásd a C. képet.



FUTÓPAD KENÉSE

A futószalag és a futólap kenése elengedhetetlen, mivel a súrlódás befolyásolja a futópad élettartamát és működését. Ezért azt javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a futószalagot.

FIGYELEM: A készülék tisztítása, kenése vagy javítása előtt mindig húzza ki a futópadot az elektromos konnektorból.

Alábbi időközönként ajánlott a futópad kenése:

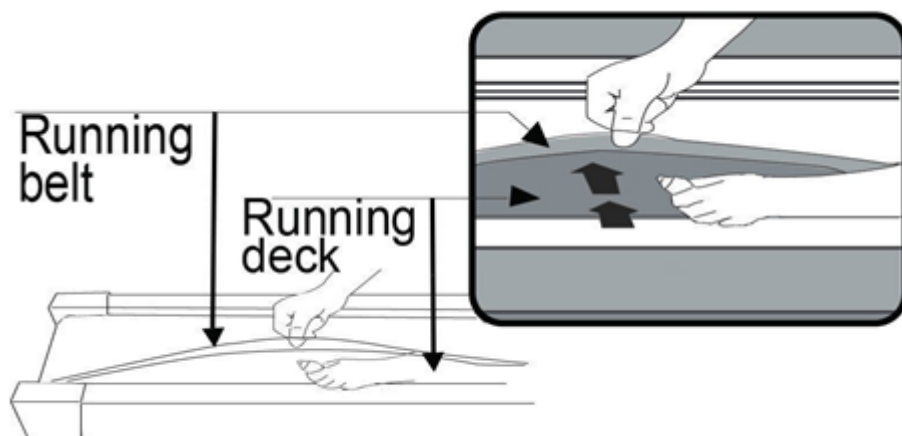
Ritkább felhasználás (kevesebb, mint 3 óra / hét)	6 havonta
Közepes felhasználás (3-5 óra / hét)	3 havonta
Gyakori felhasználás (több mint 5 óra / hét)	2 havonta

Hogyan kenjük a futópadot:

Emelje fel a szalagot az egyik oldalon, kenje be kenőanyaggal, majd kenje be a kenőanyagot a teljes felületre egy ruhával. Ismételje meg a másik oldalon.

Minden mozgó alkatrésznek szabadon és csendesen kell mozognia. A rendellenes mozgás ronthatja a termék biztonságát. Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az összes csavart.

A megfelelő és rendszeres karbantartás meghosszabbítja a futópad élettartamát.



A futópad minden egyes kenése előtt először ellenőrizze az olajfilmet a szalag alatti lemez megérintésével. A deszkán vékony olajfilmnek kell lennie, amely az ujjain is megmarad. Ha ez nem így van, kenje meg a futópadot. Általában körülbelül 10 ml olajat ajánlott a megfelelő területre juttatni, majd a futópadot néhány percig terhelés nélkül a legalacsonyabb sebességen járatni. Ezután ellenőrizze újra, hogy képződött-e vékony olajfilm a deszkán a szalag alatt. FIGYELEM! A futópad túlzott kenése nem kívánatos, és általában szakszervízt igényel. Ezért jobb, ha kevesebb olajat önt bele, és szükség szerint többet ad hozzá.

KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvénszegést vagy a szankciókat.

Ne tegye az elemeket a háztartási hulladék közé, hanem vigye az újrahasznosítási helyre.