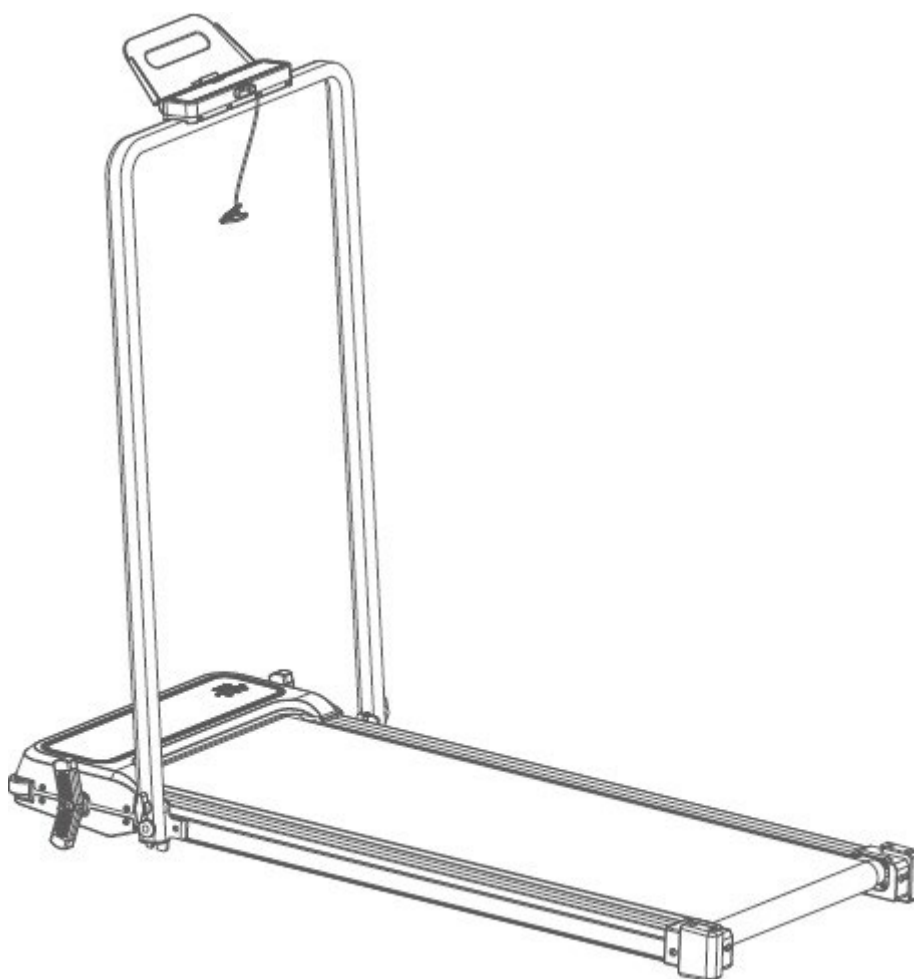




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU

**IN 28905 Gyaloglópad és masszázspad inSPORTline
Zenrun NOON**



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ	3
SPECIFIKÁCIÓ	4
CSOMAGTARTALMA	5
TERMÉK LEÍRÁS	6
HASZNÁLAT	7
SÉTA (sebesség 1 – 12 km/h).....	7
MASSÁZS OLDAL(sebesség P1 – P5)	8
BIZTONSÁGI KULCS	9
SZÁLLítás	9
VEZÉRLŐ	10
SÉTA OLDAL	10
MASSÁZS OLDAL	11
KERET VEZÉRLŐ	12
TÁVIRÁNYÍTÓ	12
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS	12
GYAKORI ELLENŐRZÉS	13
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	13
KEZDÉS	14
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK	14
TÁROLÁS	15
FONTOS MEGJEGYZÉS.....	15
SÉTÁLÓ SZALAG BEÁLLÍTÁSA	16
A GYALOGLÓPAD KENÉSE	16
TISZTÁS	17
HIBAKÓDOK	17
HIBAE LHÁRÍTÁS.....	17
KÖRNYEZETVÉDELEM	18

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

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

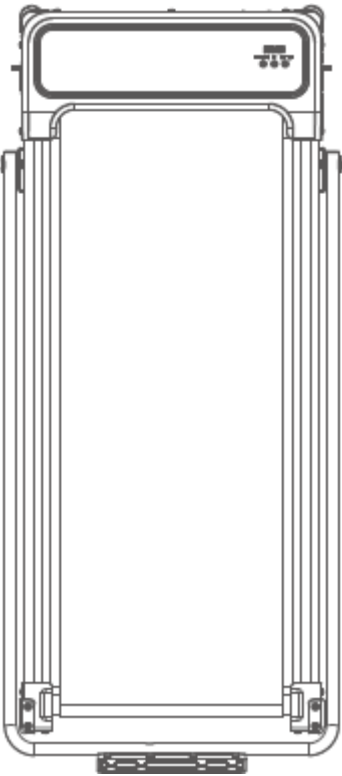
- Figyelmesen olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- Edzés megkezdése előtt mindig csíptesse a biztonsági kulcsot a ruhájára vagy az övére.
- Mozogjon természetesen, előre. Ne nézzen a lábára. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A sebességet fokozatosan növelje, ne hirtelen azonnal.
- Veszély esetén nyomja meg a stop gombot, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot.
- Miután a készülék leállt, lépjen le róla.
- Kövesse az összeszerelési utasításokat. Az összeszerelést felnőtt is elvégezheti.
- Gyermekektől és háziállatoktól távol tartandó. Ne hagyja felügyelet nélkül a gyerekeket és háziállatokat a futópádk közelében. A futópádk csak felnőttek számára készült.
- Edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Kifejezetten fontos, ha egészségügyi problémái vannak, kezelés alatt áll, vagy magas vérnyomása van.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Megfelelően meg kell húzni őket. Rendszeresen ellenőrizze a futópádk sérüléseit vagy kopás jeleit szempontjából. Ne használjon sérült vagy kopott futópádkot.
- Rendszeresen ellenőrizze a futópádkot és keresse kopás vagy sérülés jeleit. Ha éles szélek jelennek meg, hagyja abba a futópádk használatát.
- Helyezze a futópádkot sík, száraz és szögletes felületre. Tartson legalább 0,6 m biztonsági távolságot a futópádk körül. Ne használja nedves helyen. Ne helyezze a futópádkot vastag szőnyegre.
- Ha a tápkábel sérült, ne használja a készüléket. Vásároljon újat hivatalos üzletben.
- Védje a futópádkot a nedvességtől és a víztől.
- Helyezze a futópádkot úgy, hogy ne takarja el a konnektort.
- Ne használjon aeroszolos spray-ket a futópádk körüli területen.
- Ha a futópádk működik, ne távolítsa el a védőburkolatot. Ha karbantartás közben el kell távolítani a védőburkolatot, húzza ki a futópádkot a konnektorból.
- Mindig viseljen sportruházatot. Ne viseljen bő ruhát, amely beakadhat. Mindig viseljen sportcipőt.
- A futópádnak masszázssoldala is van a futófelületen, szükség esetén cipő nélkül, alacsonyabb sebességgel sétálhat a szalagon.
- Ne kapcsolja be a futópádkot, ha rajta áll. Bekapcsoláskor csúszás tapasztalható. A futópádk elindítása előtt álljon oldalra.
- Ne eddzen 40 percig étkezés után.
- Edzés előtt mindig melegítsen be.
- Ne helyezzen idegen tárgyakat a szellőzőnyílásokba vagy a konnektorokba.
- A karbantartást csak a kézikönyvnek megfelelően végezze az élettartam meghosszabbítása érdekében.
- Ne módosítsa a terméket.
- Eddzen a kondíciójának megfelelően, ne terhelje túl magát. Ha először edz, fogja meg erősen a fogantyúkat, amíg megszokja a készüléket.
- Hiba vagy sérülés esetén azonnal állítsa le az edzést. Ha a futópádk hirtelen megnöveli a sebességét, vegye ki a biztonsági kulcsot.
- Összeszerelés után csatlakoztassa a futópádkot a konnektorhoz. Kizárólag földelt aljzatot használjon.
- Ha nem használja a készüléket, húzza ki a konnektorból, és vegye ki a biztonsági kulcsot.
- A futópádk egyetlen része sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- Ne használja a szabadban.
- Ne tegye ki közvetlen napfénynek.
- Ne helyezze magas páratartalmú helyiségekbe (medencék, szaunák stb.).
- A folyamatos használat nem haladhatja meg a 2 órát.
- Ha a futópádk nincs használatban, vegye ki a biztonsági kulcsot.
- Üzemi hőmérséklet: 5–40 °C
- Max. felhasználó súlya: 120 kg
- Kategória: HC otthoni használatra

SPECIFIKÁCIÓK

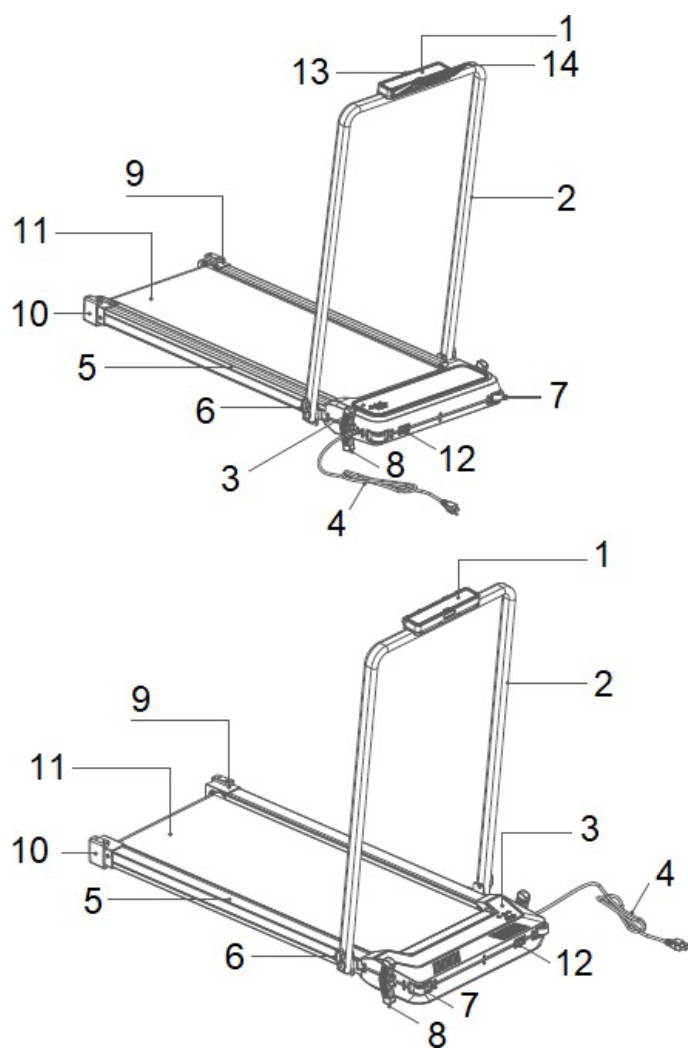
Méreték (összecsukva)	1260x550x130 mm	Maximális sebesség (gyaloglás) 12 km/h	12 km/h
Futófelület	1000x400 mm	Maximális sebesség (masszázsfelület) 1,4 km/h	1.4 km/h
Brutó tömeg	27 kg	Minimális sebesség 1 km/h	1 km/h
Nettó tömeg	24 kg	Feszültség 220-240V ~	220-240V ~
Teherbírási	120 kg	Teljesítmény 2,5 LE	2.5 HP
Méreték (kihajtva)	1205x550x1070 mm		



CSOMAG TARTALMA

		
	távírányító, 1x	keret támasz, 2x
		
	csavarkulcs, 1x	biztonsági kulcs, 1x
		
Gyalogló pad, 1x	olaj, 1x	Tablet tartó, 1x
		
	akkumulátor, 2x	kézi beállító csavar a markolathoz, 2x
		
Használati útmutató, 1x	csavar M8x30x2, 2x	alátét, 2x

TERMÉK LEÍRÁS



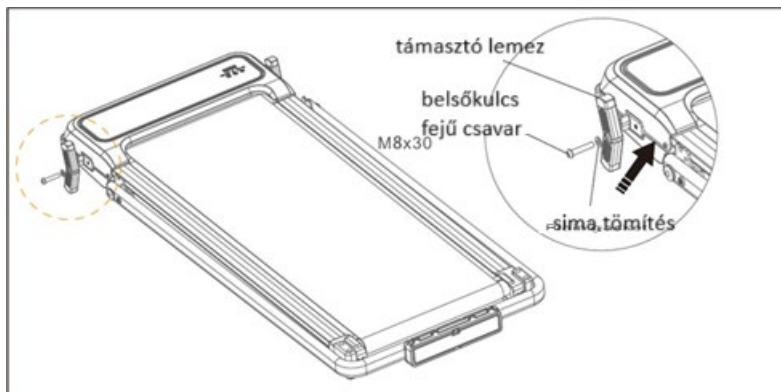
- | |
|-------------------------|
| 1. Konzol |
| 2. Oszlop |
| 3. Kijelzőpanel |
| 4. Tápkábel |
| 5. Lábtartók |
| 6. Kormányváltó |
| 7. Szállítókerekek |
| 8. Váztartó |
| 9. Bal hátsó burkolat |
| 10. Jobb hátsó burkolat |
| 11. Futópad |
| 12. Bekapcsológomb |
| 13. Biztonsági kulcs |
| 14. Tablet-tartó |

HASZNÁLAT

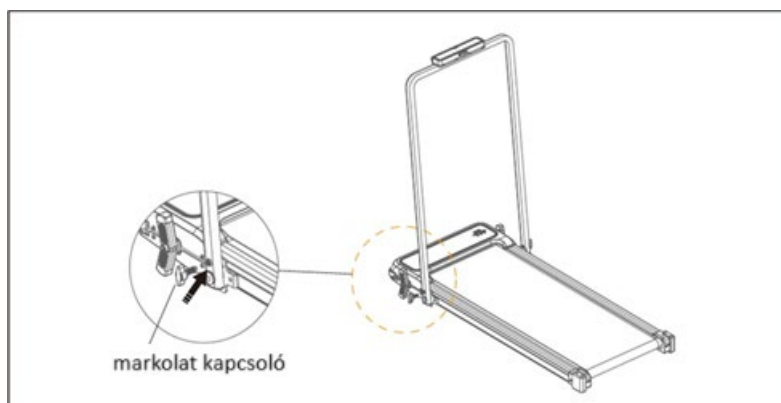
Biztonsági okokból a használat megváltoztatása (masszázs oldal / nem masszázss oldal) előtt ki kell kapcsolni a futópadot, és meg kell várni, amíg a futópad kijelzője kialszik. Ezután biztonságosan átválthat a vezérlőpanelről és megváltoztathatja a járófelület típusát. Ha nem kapcsolja ki a futópadot az oldalváltáskor, a vezérlőpanel nem fog bekapcsolni.

SÉTA (1 – 12 km/h sebesség)

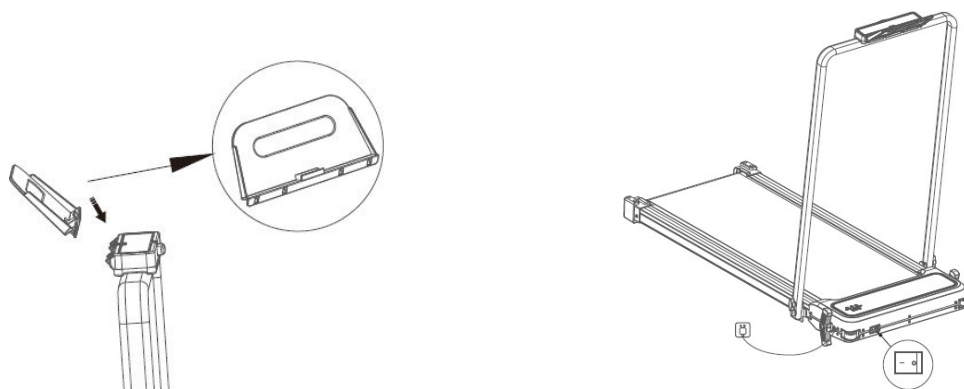
1. Vegyen ki minden alkatrészt a dobozból, és győződjön meg arról, hogy semmi sem hiányzik.
2. Rögzítse a tartókat az ábrán látható módon.



1. Emelje fel a kormányoszlopokat. Igazítsa az oszlopok furatait a váz furataihoz, majd húzza meg a kézi csavarral.

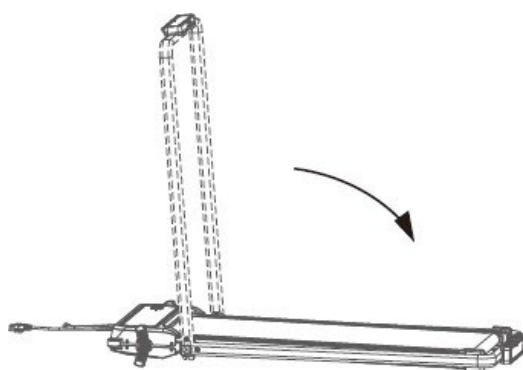


2. Rögzítse a tablet tartóját az ábrán látható módon.
3. Kapcsolja a főkapcsolót bekapcsolt állásba.

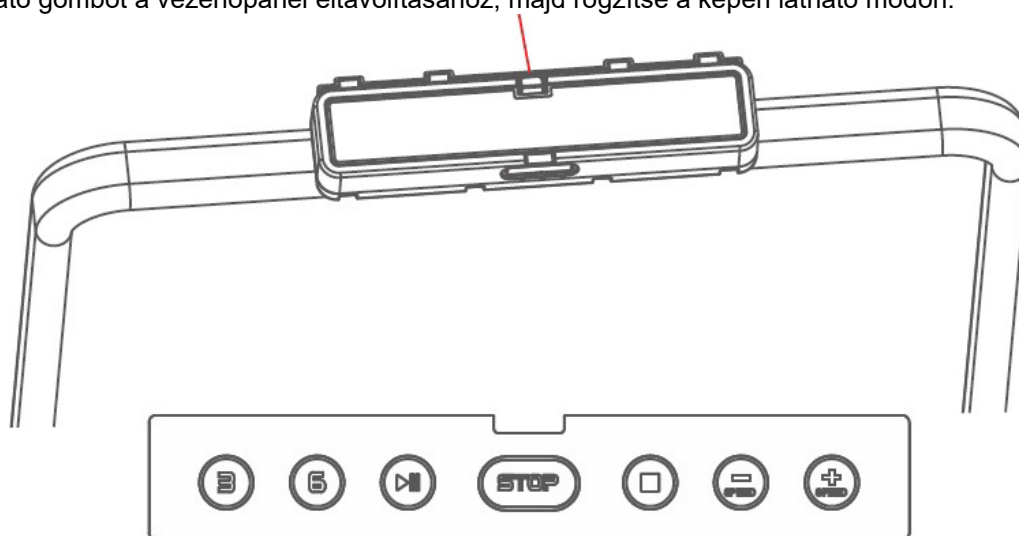


MASSZÁS OLDAL (sebesség P1 – P5)

1. Fordítsa a futópaddot a masszázss oldalra.
2. Vegye le a tablettartót, és hajtsa be a fogantyúkat az ábrán látható módon.
3. Emelje fel az oszlopokat a kezelőpanellel, és rögzítse az alján található kézi csavarral.
4. Vegye le a tablettartót



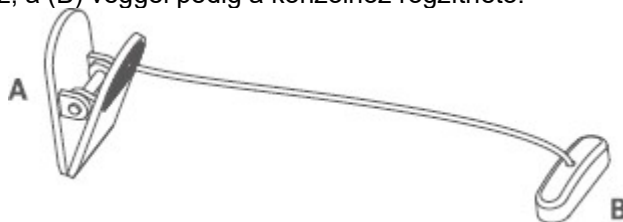
A futófelület forgatásakor mindig szükséges a vezérlőpanel megfelelő rögzítése. Nyomja meg a képen látható gombot a vezérlőpanel eltávolításához, majd rögzítse a képen látható módon.



BIZTONSÁGI KULCS

Használat előtt csíptesse a biztonsági kulcsot a ruhájára. Meghibásodás esetén húzza ki a biztonsági kulcsot, a futópad leáll, és a kijelzőn a "- -" jelzés jelenik meg.

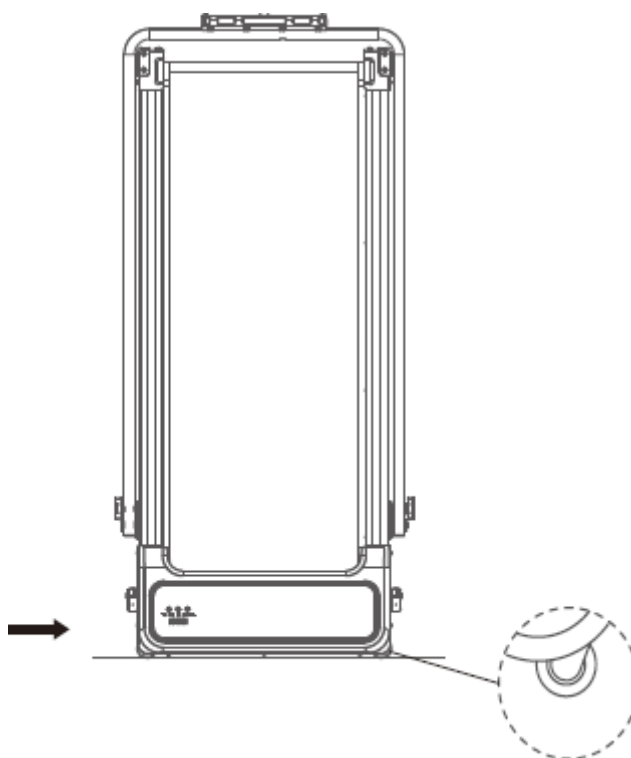
Az (A) véggel a ruházathoz, a (B) véggel pedig a konzolhoz rögzíthető.



SZÁLLÍTÁS

Mozgatás előtt kapcsolja ki a főkapcsolót és válassza le a tápellátásról.

Mozgassa a futópadot függőleges helyzetben a szállítókerekeken, a képen látható módon.



VEZÉRLŐ

Energiatakarékos mód

A konzol energiatakarékos móddal van felszerelve, amely 10 perc inaktivitás után aktiválódik. Az energiatakarékos módba váltás után a mért adatok visszaállnak. A konzolt bármelyik gomb megnyomásával felébresztheti.

SÉTÁLÓ PAD

VEZÉRLŐ

A fogantyún található vezérlőpanellel történő vezérlés esetén a maximálisan beállítható sebesség akár 12 km/h is lehet.



	Sebesség csökkentése Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a sebesség 0,5 km/h-val történő csökkentéséhez
	Sebesség beállítása Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a sebesség fokozatos 3 km/h-ra történő csökkentéséhez
	Indítás / szünet Elindítja a futópaddockot 1 km/h sebességgel Szünetelteti a programot, nyomja meg újra a program elindításához
	Leállítás Nyomja meg a program leállításához
	Sebesség beállítása Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a sebesség fokozatos 6 km/h-ra történő csökkentéséhez
	Sebesség növelése Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a sebesség 0,5 km/h-val történő növeléséhez

KIJELZŐ



Speed	1.0 – 12.0 km/h	Kijelzi a sebességet
Distance	00.00 – 99.99 km	Kijelzi a távolságot
Time	00 – 99 min	Kijelzi az edzésidőt
Calories	0 – 9999 Kcal	Kijelzi az elégetett kalóriákat
IR		Infravörös távirányító vevő

A maximális időérték 99 perc, amely után a konzol újraindul.

OLDALMASSZÁZS

VEZÉRLŐK



	Sebesség csökkentése Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a sebesség 0,5 km/h-val történő csökkentéséhez.
	A gomb nem aktív, ha a masszázss oldalón használják.
	Start / szünet Elindítja a futópádot P1 sebességgel. Szünetelteti a programot, nyomja meg újra a program elindításához.
	Leállítás Nyomja meg a program leállításához.
	A gomb nem aktív, ha a masszázss oldalón használják.
	Sebesség növelése Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a sebesség 0,5 km/h-val történő növeléséhez.

KIJELZŐ

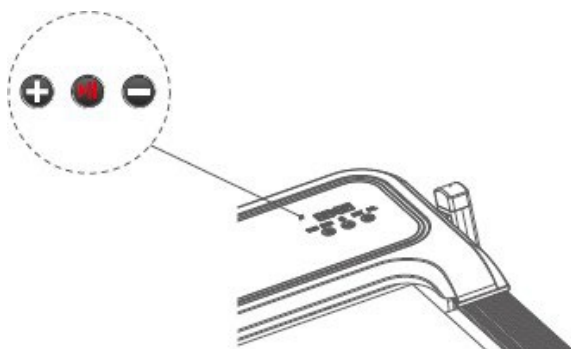


Speed	P1: 1.0 km/h, P2: 1.1 km/h, P3: 1.2 km/h, P4: 1.3 km/h, P5: 1.4 km/h	Kijelzi a sebességet
Time	00 – 99 min	Kijelzi az edzésidőt
IR	Infravörös távirányító vevő	

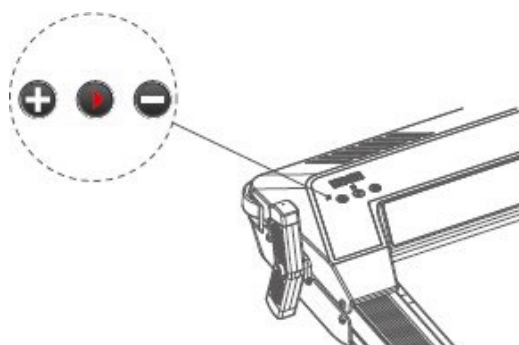
VÁZ VEZÉRLŐK

A futópad mindkét oldala vezérelhető az alján található gombokkal. (Ha használni szeretné a gombokat, a biztonsága érdekében először le kell szállnia a futópadról.)

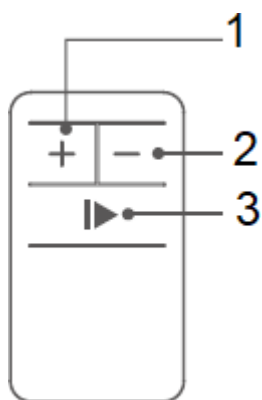
Gyaloglás



Oldalmasszírozás



TÁVIRÁNYÍTÓ



1. sebesség növelés

2. sebesség csökkentés

3. Start / Pause

Gyaloglás

Távírányítóval vezérelve a maximálisan beállítható sebesség legfeljebb 6 km/h.

1. Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a gombot a sebesség 0,5 km/h-val történő növeléséhez.
2. Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a gombot a sebesség 0,5 km/h-val történő csökkentéséhez.
3. Indítsa el a futópadot 1 km/h sebességgel. Szüneteltesse a programot, nyomja meg újra a program elindításához.

Oldalmasszírozás

1. Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a gombot a sebesség egy fokozattal történő növeléséhez.
2. Nyomja meg vagy tartsa lenyomva a gombot a sebesség egy fokozattal történő csökkentéséhez.
3. Indítsa el a futópadot P1 sebességgel. Szüneteltesse a programot, nyomja meg újra a program elindításához.

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

TÁROLÁS

Tárolja a futópadot 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 futópad 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 tisztítószerrel használjon.

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

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 feszességét.

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). Ismétlje meg a gyakorlatokat többször. Ezután növelheti a sebességet és a dőlésszöget, 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.

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, nézzon 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 dőlésszöget, körülbelül 30 percig edzhet. Ne siessen, az egyenletes séta előnyös az egészségre.

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 tud, és tartsa a pozíciót 15 másodpercig. Enyhé hajlítsa be a térdeit.



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.

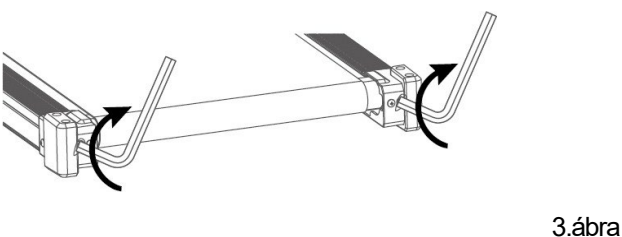
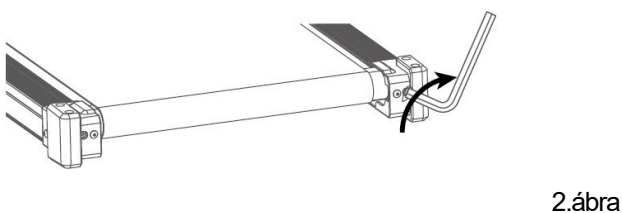
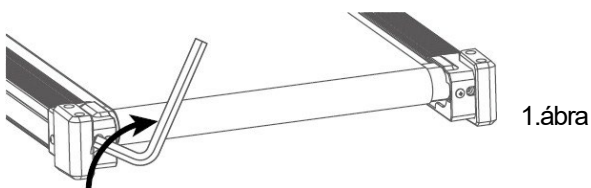
TÁROLÁS

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

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a futópádk 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 futópádon való edzés megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Orvosának fel kell mérnie, hogy Ön fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mennyi erőfeszítést tud kifejteni. 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 futópádk 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.

A GYALOGLÓPAD SZALAGJÁNAK BEÁLLÍTÁSA



FUTÓPAD KENÉSE

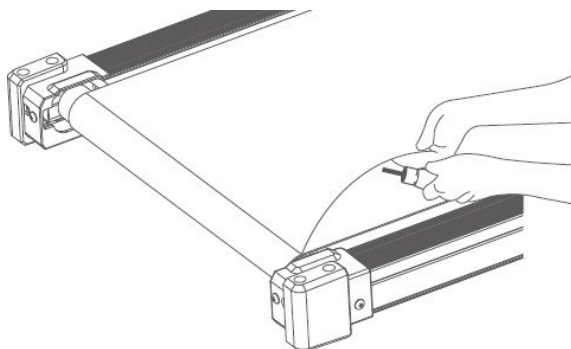
A futószalag és a futólap kenése elengedhetetlen, mivel a súrlódás befolyásolja a futópad élettartamát és működését. Ezért azt javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze a futószalagot.

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



Kapcsolja ki és húzza ki a futópadot a konnektorból.

Egy villáskulcs segítségével lazítsa meg a szíjat a görgők balra forgatásával. (jegyezze fel a fordulatok számát)

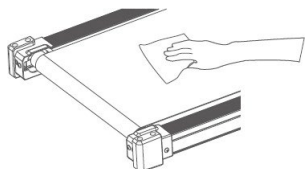
Emelje fel a szíjat, és vigyen fel 5-10 ml olajat a futólap közepére.

Húzza meg a görgőket ugyanannyi fordulattal, amennyivel meglazította őket.

Kapcsolja be a futópado, hogy az olaj egyenletesen eloszoljon.

A futópado minden egyes kenése előtt először ellenőrizze az olajfilmet a szíj alatti lap megérintésével. A deszkán vékony olajfilmnek kell lennie, amely az ujjain is megmarad. Ha ez nem így van, kenje meg a futópado. Általában ajánlott körülbelül 10 ml olajat használni a megfelelő területre, majd hagyni a futópado néhány percig a legalacsonyabb sebességgel járni terhelés nélkül. Ezután ellenőrizze újra, hogy kialakult-e vékony olajfilm a deszkán a szíj alatt. FIGYELEM! A futópado túlzott kenése nem kívánatos, és általában szakszervizt igényel. Ezért jobb, ha kevesebb olajat önt bele, és szükség szerint ad hozzá többet.

TISZTÍTÁS



Kapcsolja ki és húzza ki a futópado a konnektorból.

Tisztítsa meg a futófelületet nedves ruhával. Ne használjon erős tisztítószeret.

Ne tisztítsa a szalag hátoldalát.

HIBA KÓDOK

Bármilyen hiba esetén azonnal állítsa le a működést, és ne használja a futópado, amíg a hiba okát el nem hárították.

Bármilyen javításhoz először ki kell kapcsolni a szalagot, és le kell választani a tápegységről.

E01	Kommunikációs hiba a vezérlőegység és a kijelző között	Ellenőrizze a vezérlőegység és a kijelző csatlakozását. Lépjen kapcsolatba a szervizzel.
E02	Túlmelegedés elleni védelem	Ellenőrizze a vezérlőegység és a motor csatlakozását. Ellenőrizze a tápegység csatlakozását. Lépjen kapcsolatba a szervizzel.
E03	Motor rövidzárlata	Lépjen kapcsolatba a szervizzel.
E04	Túlfeszültség-védelem	120 kg-nál nagyobb teher. Ellenőrizze a motor és az összes mozgó alkatrész sima járását. Meghúzott görgők vagy nem kellően megkent szalag.
E07	Szoftverhiba	Cserélje ki a vezérlőegységet.
E10	Hiba a jelátviteli kábel és a konzol között	Ellenőrizze a kábel és a konzol csatlakozását. Ellenőrizze a konzol kábeleit. Cserélje ki az áramköri lapot.

HIBAEELHÁRÍTÁS

Nem lehet beindítani	1. Sérült tápcsatlakozó 2. Megszakadt a tápellátás 3. Sérült tápkábel	1. Ellenőrizze a csatlakozót és a csatlakozódugót. 2. Győződjön meg arról, hogy a kábel megfelelően van csatlakoztatva. 3. Cserélje ki a kábelt.
Csúszik a szíj	Laza szíj	Húzza meg a szalagot.

Nem működik a távirányító	1. A jel blokkolva van 2. Alacsony akkumulátortöltöttség 3. Sérült vezérlő	1. A távirányítónak nincs közvetlen jele a vevővel. 2. Cserélje ki az elemet. 3. Cserélje ki a távirányítót.
Súrlódási hangok	A szíj nincs középen.	Igazítsa középre az övet.

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