



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU
IN 28948 futópad inSPORTline ZenRun
300 futópad



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
ÖSSZESZERELÉS	4
ÁTHELYEZÉS	15
VEZÉRLŐPULT	17
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS	39
RENDSZERES ELLENŐRZÉS	40
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	40
AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT.....	40
BEMELEGÍTÉS	41
TÁROLÁS	42
FONTOS FIGYELMEZTETÉS.....	42
A FUTÓSZALAG KÖZÉPRE ÁLLÍTÁSA.....	42
KENŐANYAG FELVITELE.....	43
SZERKEZETI RAJZ.....	45
ALKATRÉSZEK LISTÁJA	47
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	49

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végrehajtson termékein. Látogasson el a www.insportline.cz weboldalunkra, ahol megtalálja a kézikönyv legújabb verzióját.

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

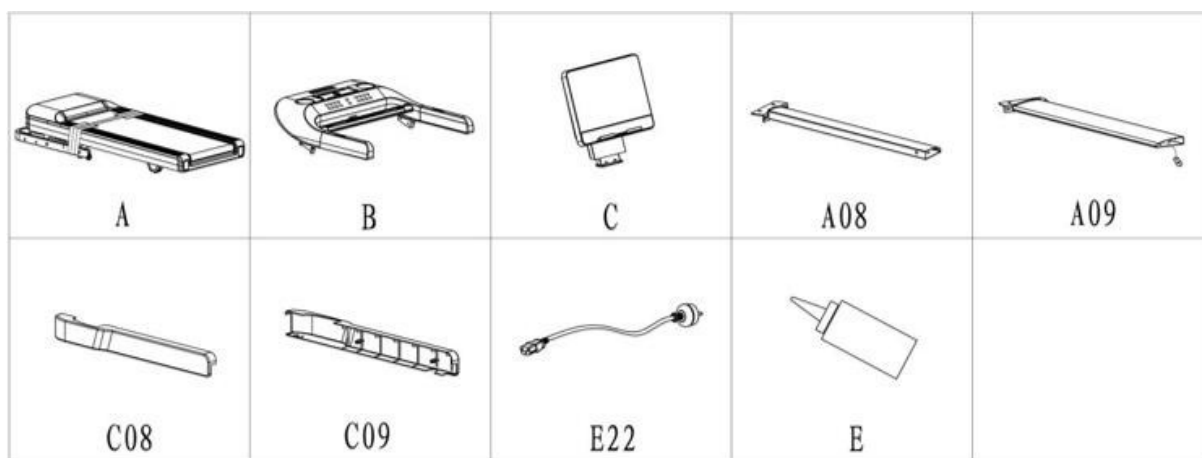
- Használat előtt olvassa el a kézikönyvet, és őrizze meg azt a jövőbeni használatra.
- Az edzés megkezdése előtt rögzítse a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Az edzés során mozgassa a karjait természetesen, egyenletesen. Ne nézzen le a lábára. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A sebességet mindig fokozatosan, ne túl hirtelen állítsa be.
- Veszély esetén nyomja meg a vészgombot, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot a zárból.
- Csak akkor hagyja el a készüléket, ha az teljesen megállt.
- Tartsa be az összes szerelési utasítást. A szerelést csak felnőtt személy végezheti.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyja gyermekeket felügyelet nélkül a készülék közelében. A készülék kizárólag felnőttek számára készült.
- Az edzés program megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ez különösen fontos, ha egészségügyi problémái vannak, kezelés alatt áll, vagy magas vérnyomásban szenved.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát, hogy megfelelően kell rögzülniük. Rendszeresen ellenőrizze a készülék egészét, hogy nincs-e sérülés vagy kopás. Ne használja a sérült vagy kopott készüléket.
- Rendszeresen ellenőrizze a futópád sérüléseit vagy kopását. Ha éles élek jelennek meg, ne használja tovább a futópádot.
- A futópádot csak sík, száraz és tiszta felületre helyezze. Tartson legalább 0,6 m biztonsági távolságot más tárgytól. Ne használja a terméket nedves környezetben. Ne helyezze a futópádot vastag szőnyegre, amely elzárhatja a szellőzést.
- Ha az elektromos kábel megsérült, ne használja, hanem vásároljon újat egy hivatalos kereskedőtől.
- Óvja a nedvességtől és a víztől.
- Helyezze el úgy, hogy a készülék ne takarja el a konnektorhoz való hozzáférést.
- Ne használjon aeroszolos spray-ket a helyiségben.
- Ha a készülék működik, ne távolítsa el a védőburkolatot. Ha ez karbantartás céljából szükséges, először válassza le a készüléket az áramellátásról.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot. Ne viseljen túl laza ruházatot, amely könnyen megakadhat. Mindig viseljen gumitalpú sportcipőt.
- Ne indítsa el a futópádot, ha rajta áll. A csatlakoztatás után rövid késleltetés lehet, mire a futópád elindul. A futópád elindulása előtt álljon a műanyag csúszásgátló oldalfalakra.
- Ne edzen 40 percig étkezés után.
- Először megfelelő gyakorlatokkal melegítse be az izmait, hogy csökkentsék a görcsök kialakulásának kockázatát.
- Ne helyezzen idegen tárgyakat a csatlakozókba és aljzatokba.
- A termék élettartamának meghosszabbítása érdekében végezze el a karbantartást rendszeresen és kizárólag a kézikönyvben leírtak szerint.
- Ne végezzen nem engedélyezett módosításokat a berendezésen.
- Edzen a kondíciójának megfelelően, és ne terhelje túl magát. Halőször edz, tartsa szorosan a fogantyúkat, amíg megszokja a gépet.

- Sérülés vagy meghibásodás esetén azonnal hagyja abba az edzést. Ha a futópad hirtelen erősen megváltoztatja a sebességét, húzza ki a biztonsági kulcsot és fejezze be az edzést.
- A készüléket csak akkor csatlakoztassa, ha teljesen megfelelően össze van szerelve. A motor burkolatát is be kell csukni. Csak földelt biztonsági elektromos aljzatot használjon. A nagyobb biztonság érdekében túlfeszültség-védelem használatát javasoljuk.
- Ha a készüléket nem használja, ne legyen csatlakoztatva a konnektorhoz, és a biztonsági kulcsot húzza ki.
- A készülék egyetlen része sem akadályozhatja a használatát.
- A terméket ne használja kültéren.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.
- Ne helyezze a szíjat magas páratartalmú helyre (medence, szauna stb. közelében).
- A folyamatos üzemeltetés nem haladhatja meg a 2 órát.
- Ha a szalag nincs használatban, vegye ki a biztonsági kulcsot, hogy megakadályozza a készülék nem rendeltetésszerű használatát.
- **Üzemi hőmérséklet:** 5–40 °C
- **Teherbírás:** 150 kg
- **Kategória:** SC kereskedelmi használatra

BIZTONSÁGI FIGYELMEZTETÉS: 14 km/h feletti sebességnél ne használja a pulzusérzékelőket a markolatban.

FIGYELMEZTETÉS! A pulzusfigyelő rendszer nem feltétlenül pontos. A túlterhelés edzés közben súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!

ÖSSZESZERELÉS

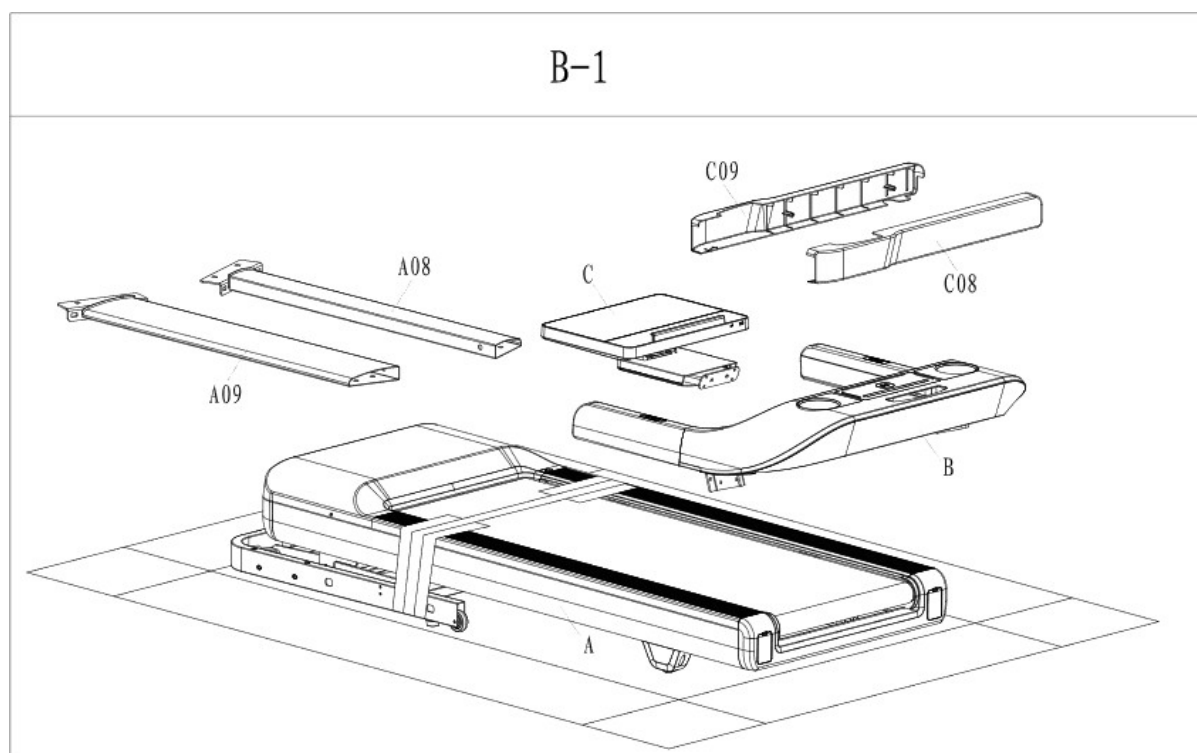


Jelölés	Név	db	Jel	Név	db
A	Futópad	1	C08	Bal alsó burkolat	1
B	Vezérlőpanel	1	C09	Jobb alsó burkolat	1
C	Kijelző	1	E22	Tápkábel	1
A08	Bal oszlop	1	E	Szilikonolaj	1
A09	Jobb oszlop	1			

Összekötő anyag:

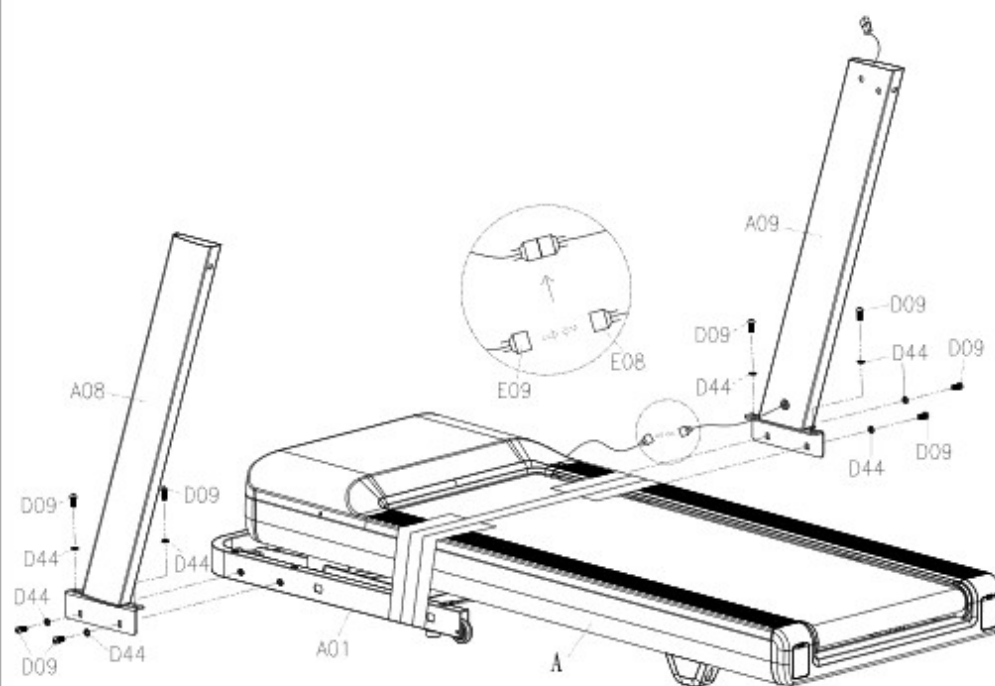
B14 S6 (1X)	B15 6*125 (1X)	D09 M10*25 (8X)
		
D15 M10*20 (6X)	D19 M8*15 (4X)	D31 ST4. 2*12 (4X)
		
D40 ϕ 8 (4X)	D44 ϕ 10 (8X)	D48 ϕ 8 (4X)
		

1. lépés



2. lépés

B-2



B14 S6 (1X)



D09 M10*25 (8X)

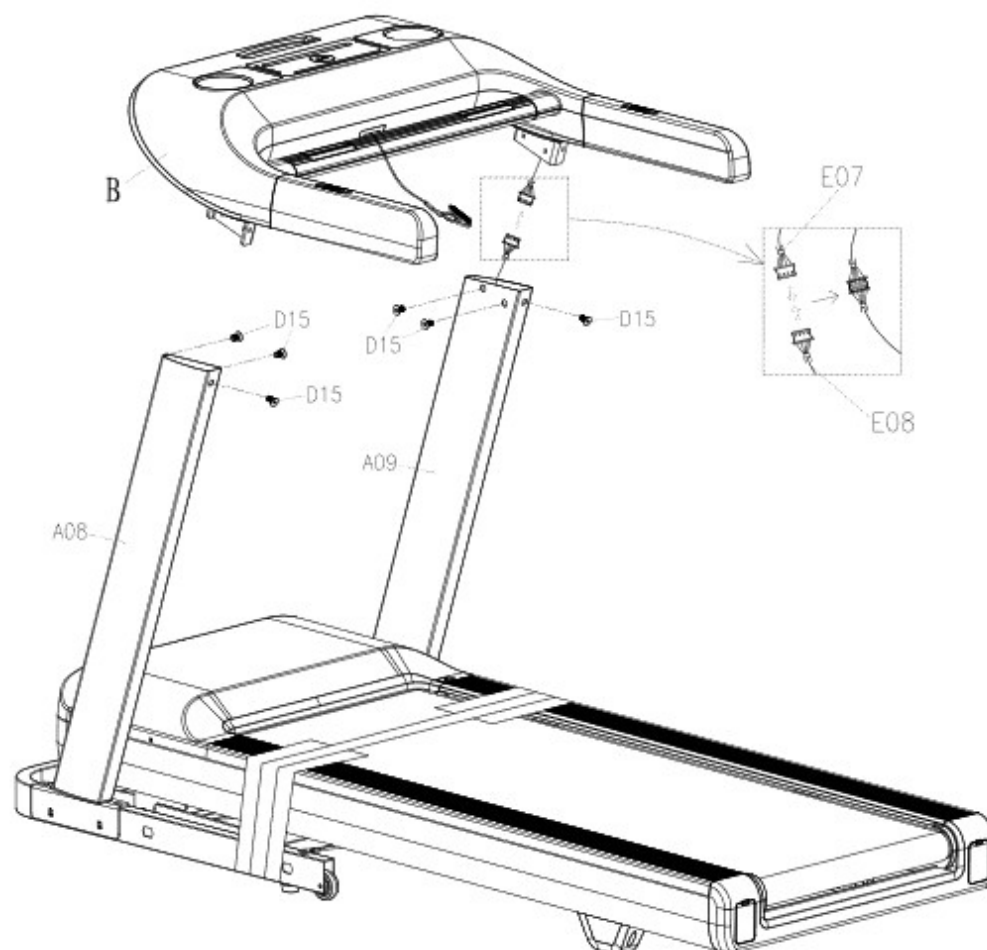


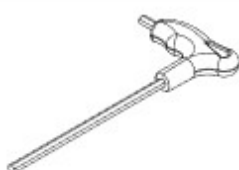
D44 ϕ 10 (8X)



3. lépés

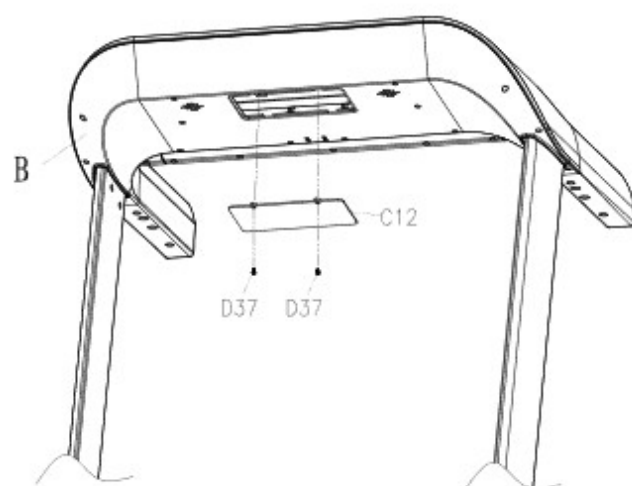
B-3



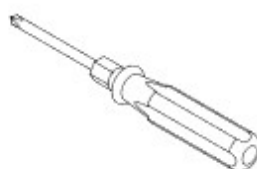
	B14 S6 (1X)	D15 M10*20 (6X)
		

4. lépés

B-4



B15 6*125 (1X)

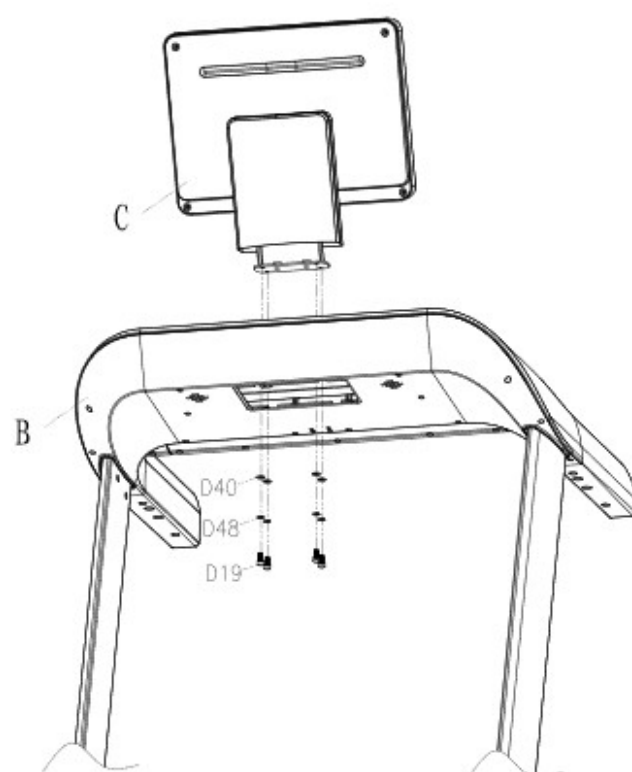


D37 ST4, 2*10 (2X)

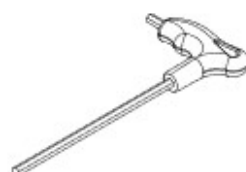


5. lépés

B-5



B14 S6 (1X)



D19 M8*15 (4X)



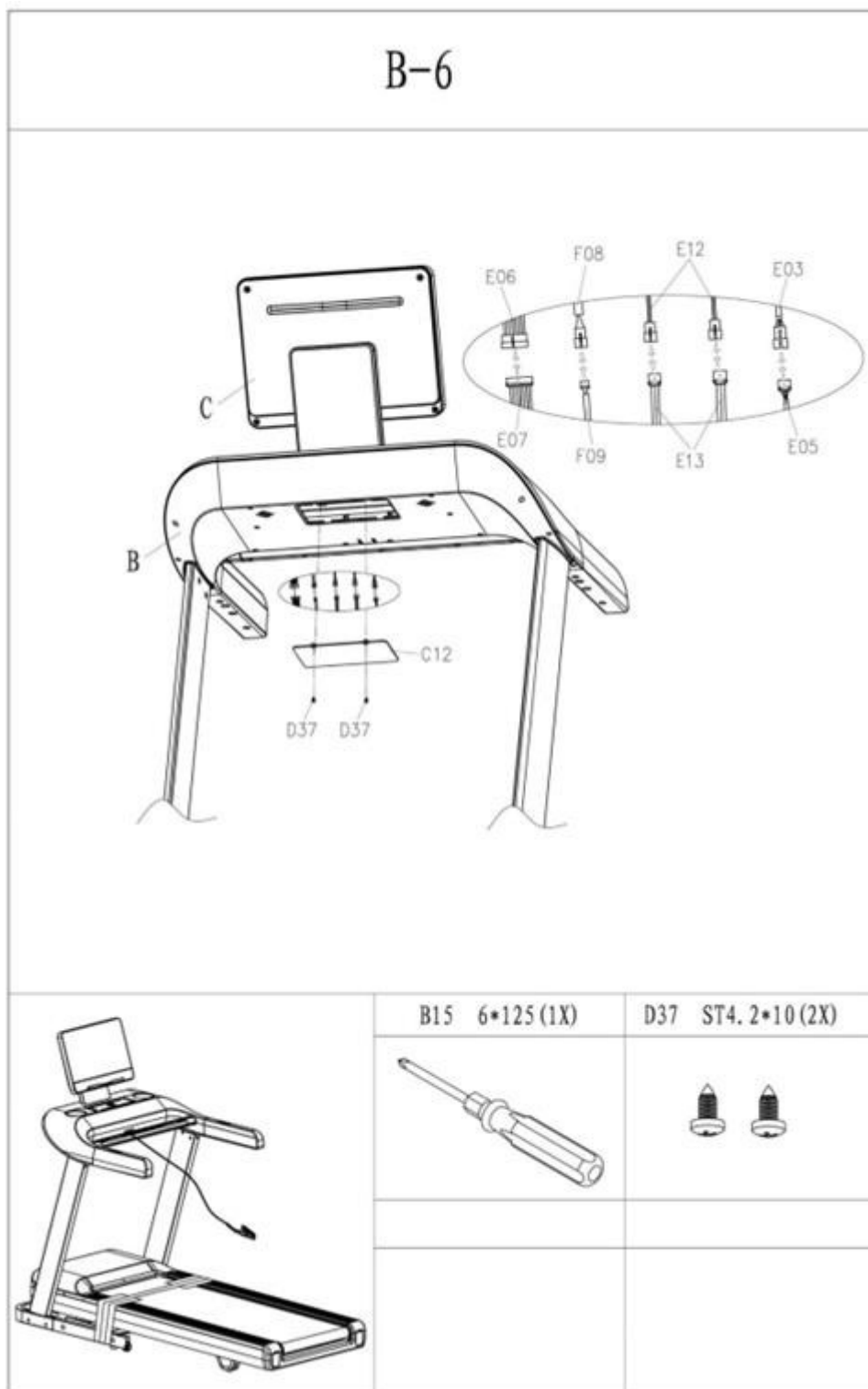
D40 ϕ 8 (4X)



D48 ϕ 8 (4X)



6. lépés



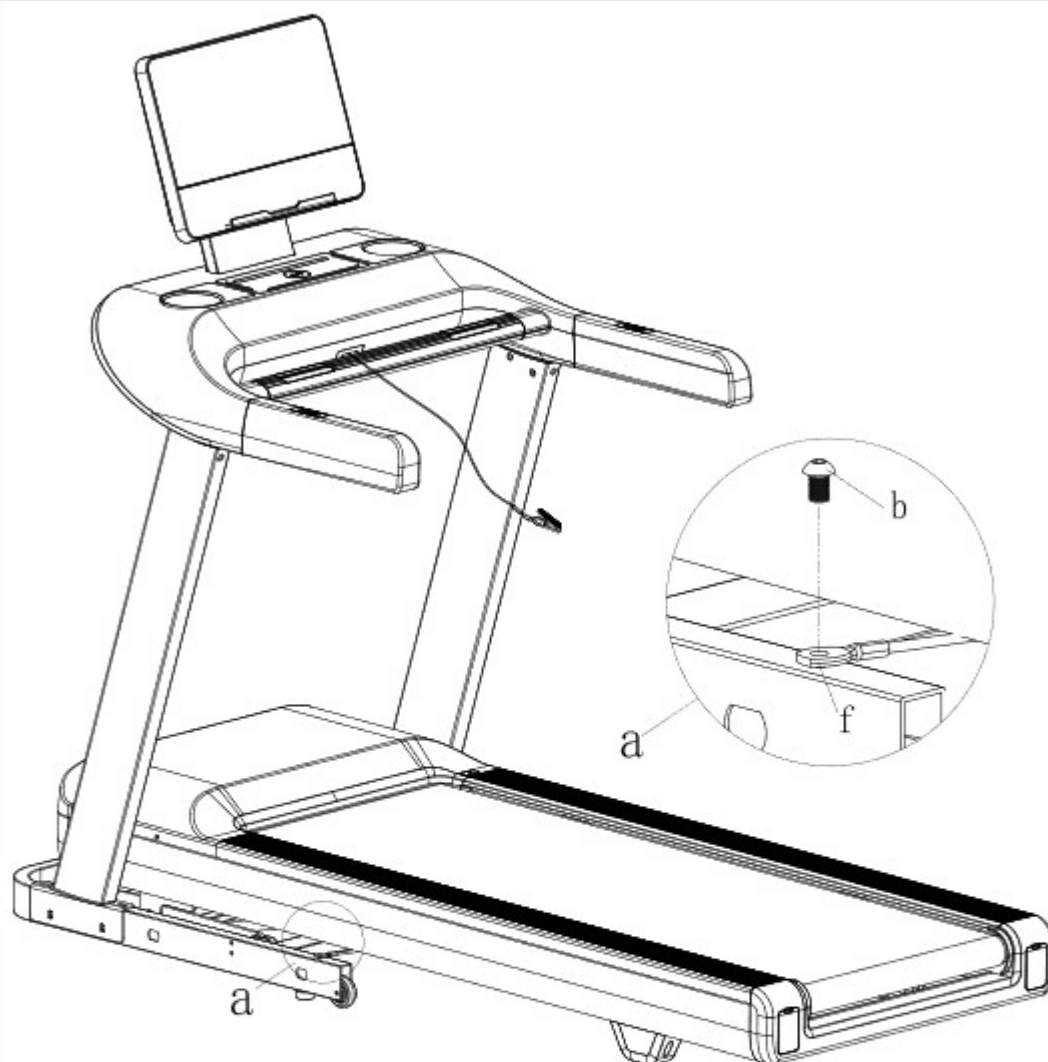
7. lépés

B-7

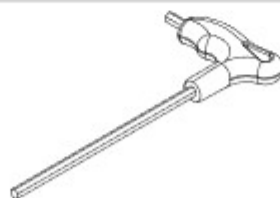


8. lépés

B-8

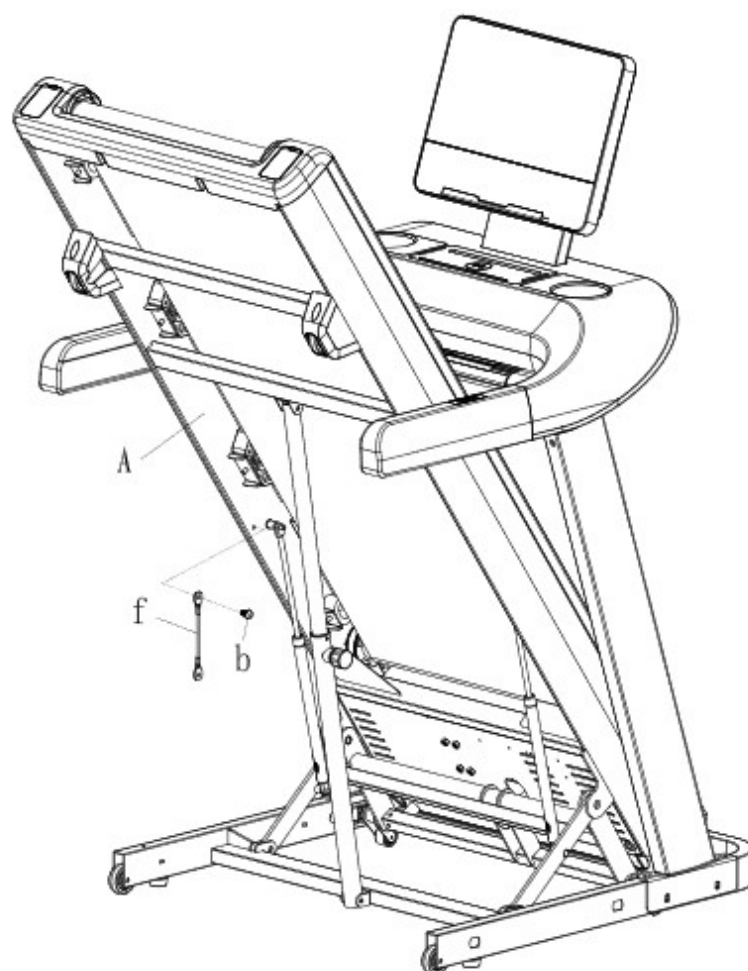


B14 S6 (1X)

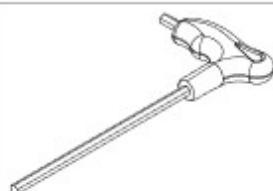


9. lépés

B-9

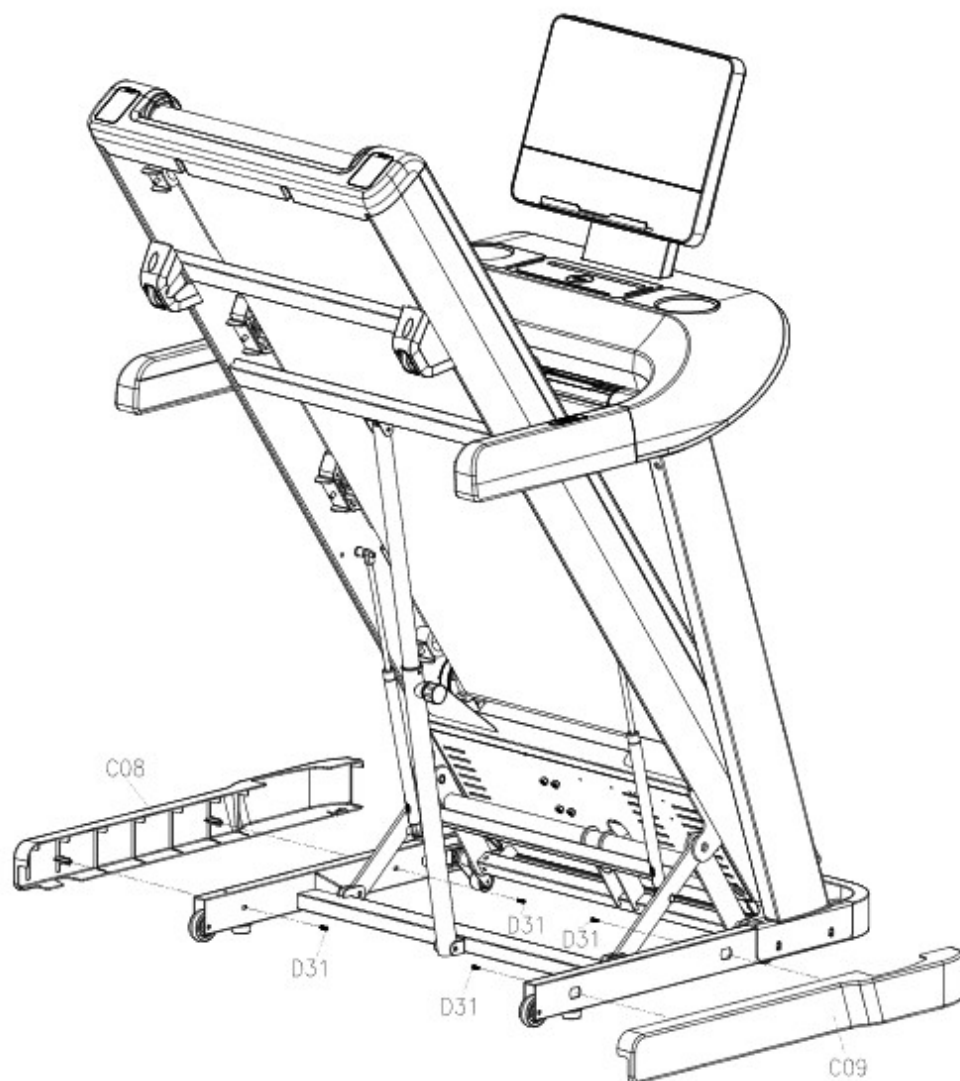


B14 S6 (1X)

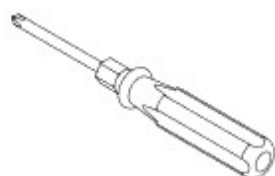


10. lépés

B-10



B15 6*125 (1X)



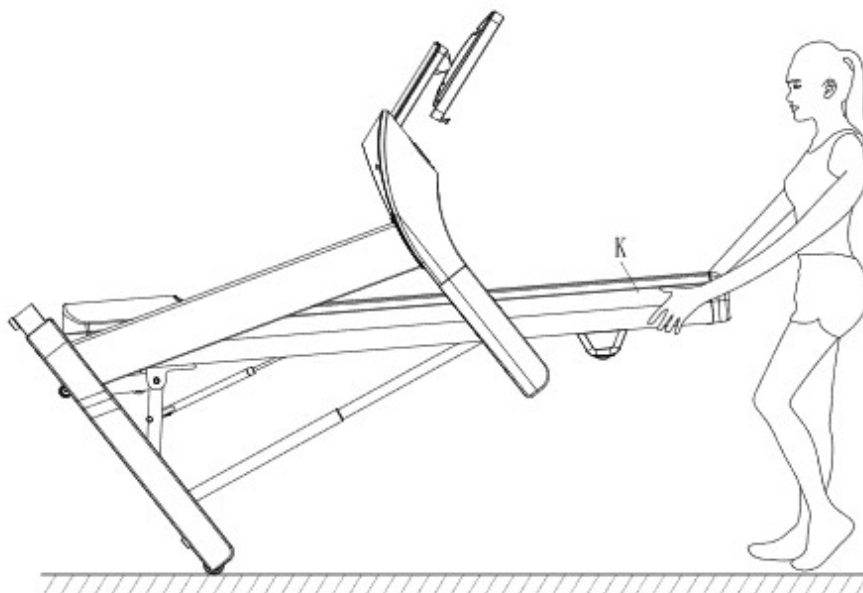
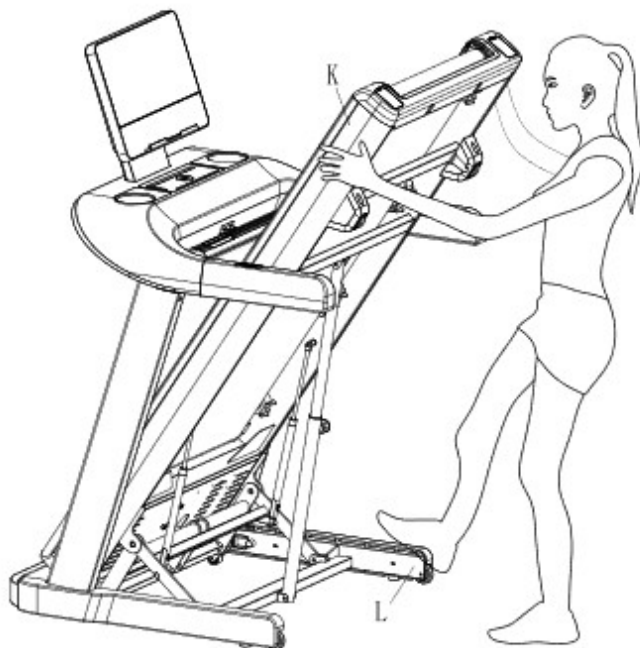
D31 ST4. 2*12 (4X)



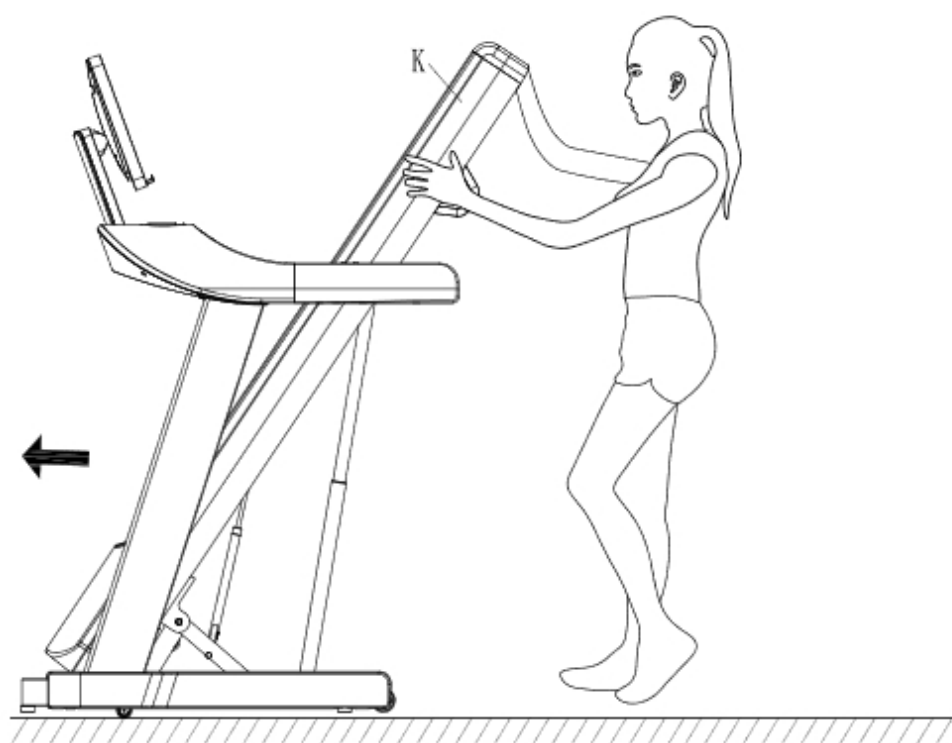
Áthelyezés

A mozgatáshoz fogja meg a keret oldalait (K), nyomja le az alapot (L), és húzza át a szalag súlypontját a kerekre. Szükség esetén kérjen segítséget egy másik személytől.

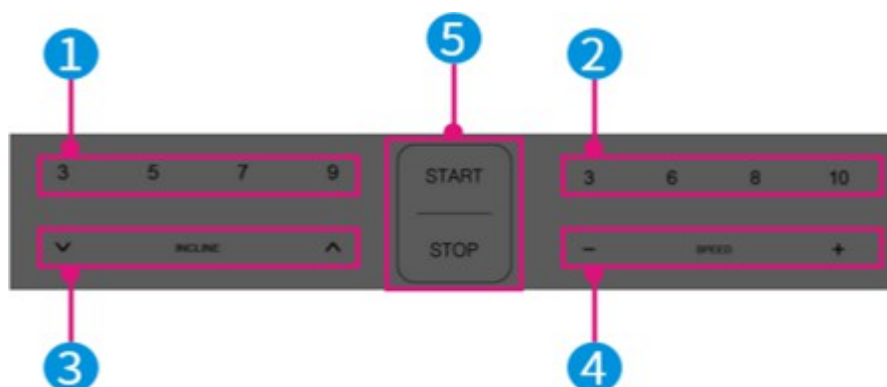
D-1



D-2



VEZÉRLŐPULT



1		Gyors dőlésszög-választás
2		Gyors sebességválasztás
3		Incline +/-: A dőlésszög 15 fokozatban állítható. A gomb megnyomásával a dőlésszög 1 fokozattal változik. Ha a gombot lenyomva tartja, a dőlésszög folyamatosan változik.
4		Speed +/-: A sebesség 1–22 km/h tartományban állítható, a sebesség 0,1 km/h-val változik. Ha a gombot lenyomva tartja, a sebesség folyamatosan változik.
5		Start / Stop: A gomb megnyomásával elindíthatja / leállíthatja a programot. Indítás előtt győződjön meg arról, hogy a futópád áramellátása és a biztonsági kulcs csatlakoztatva van. Ha a futópádot kézi üzemmódban indítja el, akkor a futópád a legalacsonyabb sebességgel és a legkisebb dőlésszöggel indul el.

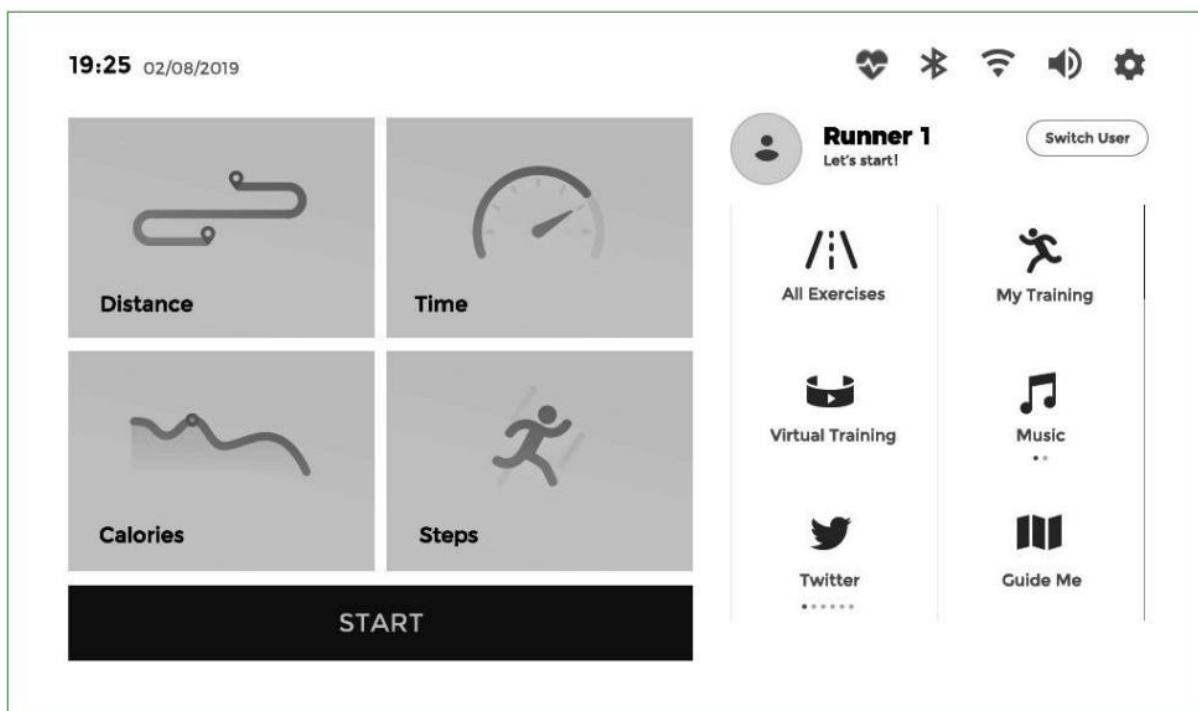
FIGYELMEZTETÉS:

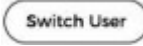
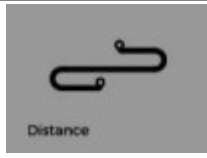
1. Ne töltsön le további szoftvert a számítógépre.
2. Rendszeresen törölje a gyorsítótárat (cache).
3. A számítógép nem csatlakozhat olyan Wi-Fi hálózathoz, amely webes engedélyezést igényel.
4. Első használat előtt javasoljuk, hogy regisztráljon egy fiókot a PRM-hez (professional running manager) fiókot.

INDÍTÁS

1. Győződjön meg arról, hogy a biztonsági kulcs megfelelően van csatlakoztatva.
2. Az indítás után a számítógép rendszere betöltődik.

FŐINTERFÉSZ



19:25 02/08/2019	Az internethez való csatlakozás után az idő és a dátum automatikusan frissül.
	Ha pulzusfrekvencia észlelhető, akkor a szív szimbólum jelenik meg (elsőbbséget élvez a mellkasi övvel észlelt pulzusfrekvencia).
	Az ikon akkor világít, ha a Bluetooth aktív.
	Az ikon kigyullad, ha a Wi-Fi aktív.
	Hangerősség beállítása
	Beállítások
 Runner 1 Let's start!	Aktív felhasználó
	Felhasználó váltás
	Távolság visszaszámlálás
	Idő visszaszámlálás

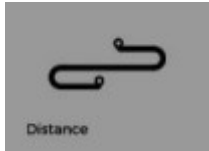
	Kalória számlálás
	Lépések számlálása
	Start
	HRC, Runway, Előre beállított programok
	Felhasználói információk, Saját eredmények, Felhasználói program, Saját teszt
	Virtuális edzés
	Zene
	Harmadik fél
	Utasítások
	Vissza
	Vissza a fő felületre

GYORS INDÍTÁS

A START gomb megnyomásával a program a legalacsonyabb sebességgel és dőlésszöggel indul el.

A sebességet a SPEED + / - gombokkal, a dőlésszöget az INCLINE ^ / v gombokkal állíthatja be.

TÁVOLSÁG MÉRÉSE



1. A program kiválasztása után kiválaszthatja az egyik alkategóriát (5 km, 10 km, 15 km, félmaraton, maraton és felhasználói beállítások / custom).
2. Válassza ki a visszaszámlálás típusát, majd nyomja meg a START gombot. A sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal állíthatja be.
3. A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, a STOP gomb megnyomásával leállíthatja a programot, és megjelenítheti az eredményeket.

IDŐMÉRÉS



1. A program kiválasztása után kiválaszthatja az egyik alkategóriát (10 perc, 20 perc, 30 perc, 40 perc, 60 perc és felhasználói beállítás / custom).
2. Válassza ki a visszaszámlálás típusát, majd nyomja meg a START gombot. A sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal állíthatja be.
3. A PAUSE gomb megnyomásával a programot szüneteltetheti, a STOP gomb megnyomásával a programot leállíthatja, és megjelennek az eredmények.

KALÓRIA-KIVONÁS



1. A program kiválasztása után kiválaszthatja az egyik alkategóriát (150 kcal, 300 kcal, 500 kcal, 800 kcal, 1000 kcal és felhasználó által beállított / egyéni).
2. Válassza ki a számítás típusát, majd nyomja meg a START gombot. A sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal állíthatja be.
3. A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, a STOP gomb megnyomásával leállíthatja a programot, és megjelenítheti az eredményeket.

LÉPCSŐK SZÁMOLÁSA



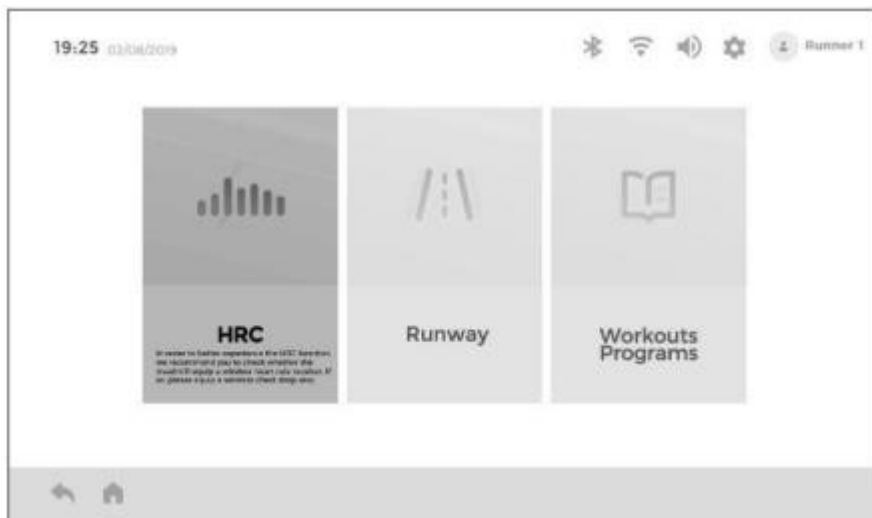
1. A program kiválasztása után kiválaszthatja az egyik alkategóriát (1000 lépés, 2000 lépés, 5000 lépés, 8000 lépés, 10 000 lépés és felhasználó által beállított / custom).
2. Válassza ki a visszaszámlálás típusát, majd nyomja meg a START gombot. A sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal állíthatja be.
3. A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, a STOP gomb megnyomásával leállíthatja a programot, és megjelenítheti az eredményeket.

ALL EXERCISES kategória

HRC (pulzusfrekvencia program)

A legjobb pontosság érdekében javasoljuk a mellkasöv használatát.

Válassza ki a HRC-t.



Ezután állítsa be az összes kategóriát: target heart rate (cél pulzusszám), the max adjust speed (maximális sebesség), running time (edzésidő), intensity (intenzitás)

Megjegyzés: az életkor automatikusan beállítódik a felhasználói profil alapján. A sebességet és a dőlésszöveget a megfelelő gombokkal állíthatja be.

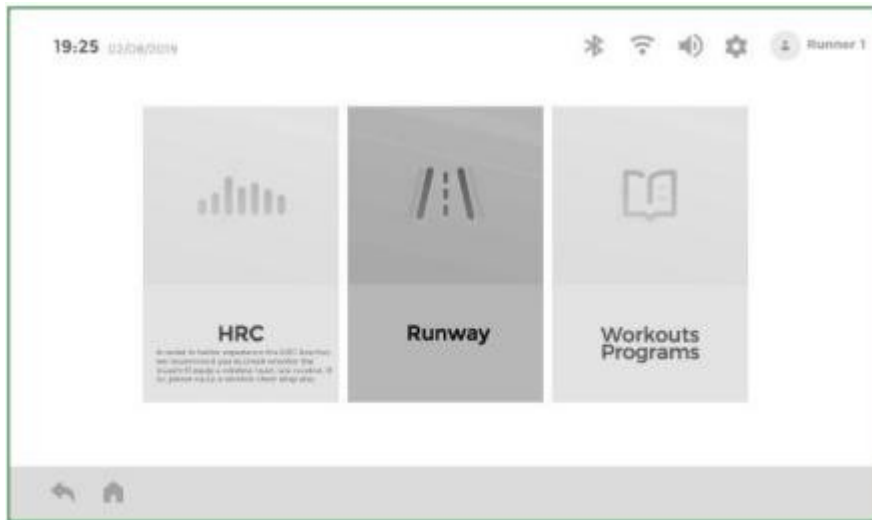
Megjegyzés: a rózsaszín a maximális pulzusszámot jelenti a kék a cél pulzusszámot jelenti a piros az aktuális pulzusszámot jelenti



A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, a STOP gomb megnyomásával leállíthatja a programot és megtekintheti az edzés eredményeit.

RUNWAY (pálya)

Válassza a Runway lehetőséget.



Állítsa be az ismétlések számát (400 m/kör), majd nyomja meg a START gombot.



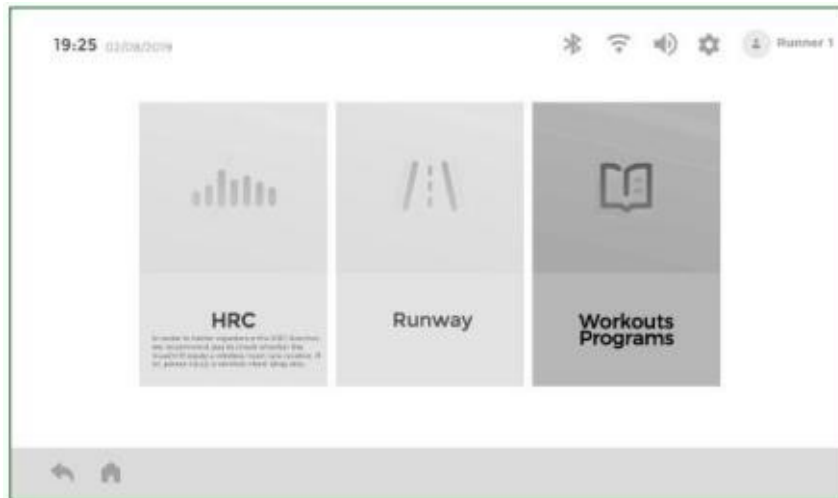
Csak a teljes körök számítanak. A szám a közepén jelenik meg. A sebességet és a dőlésszöveget a megfelelő gombokkal állíthatja be.

A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, a STOP gomb megnyomásával leállíthatja a programot és megtekintheti az edzés eredményeit.



WORKOUT PROGRAMS (előre beállított programok)

Válassza ki az Edzésprogramokat.



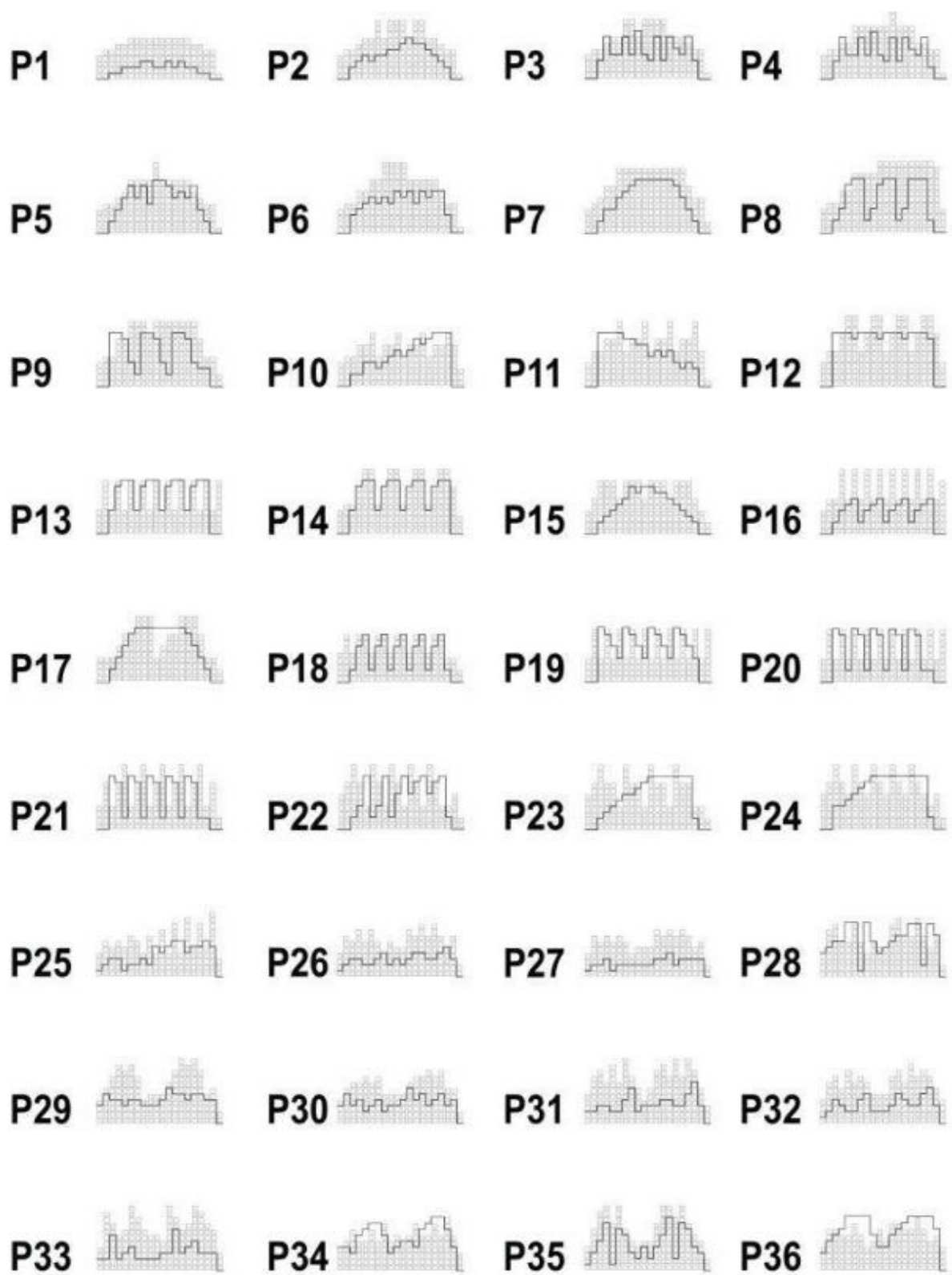
Válassza ki a P1 – P36 programot. A kiválasztott program kiemelve jelenik meg. Megjelenik a sebesség és a dőlésszög grafikonja. Állítsa be az edzés hosszát, majd nyomja meg a START gombot.



A sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal állíthatja be.

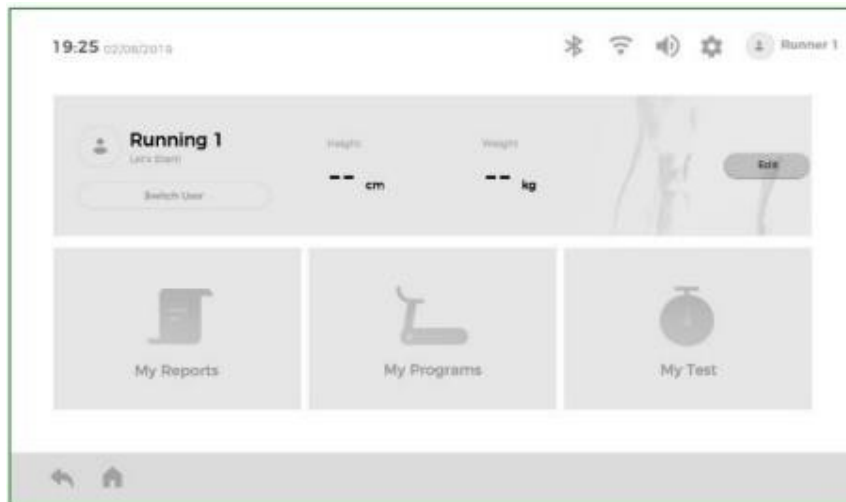
A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, a STOP gomb megnyomásával leállíthatja a programot és megtekintheti az edzés eredményeit.





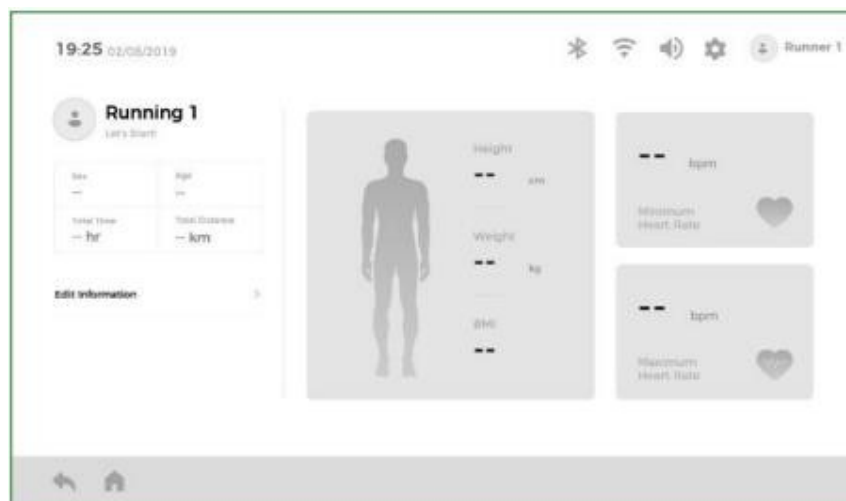
MY TRAINING kategória

Regisztráljon és állítsa be a felhasználói profilt

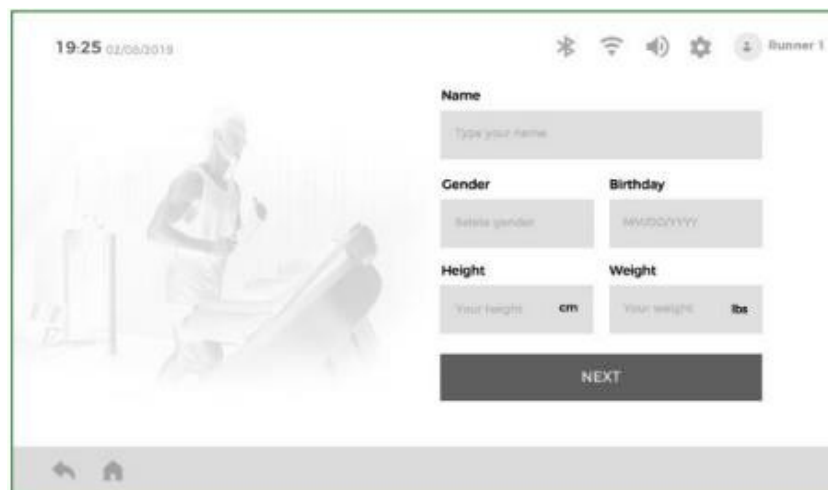


Regisztráljon új felhasználót, majd válassza az EDIT gombot.

Ha már regisztrált, akkor csak a SWITCH USER gombbal válthat felhasználót. Állítsa be a felhasználói adatokat.

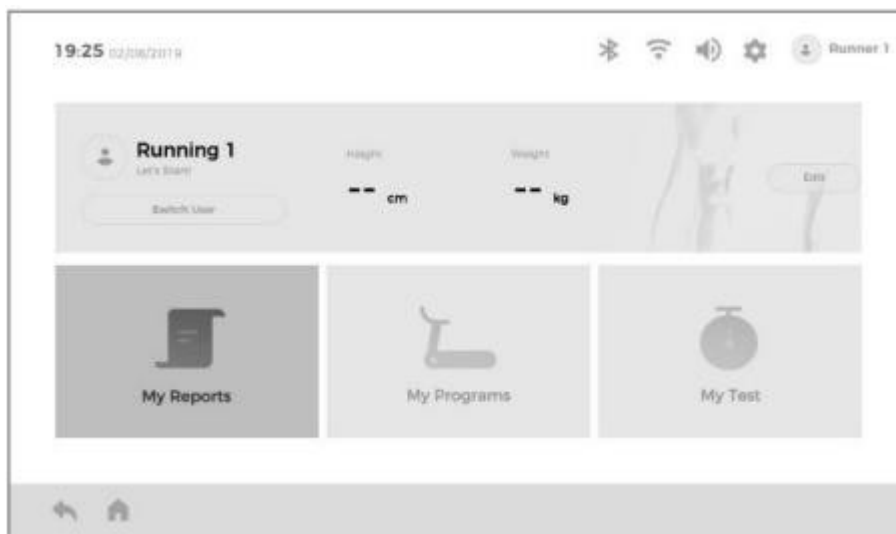


Töltse ki az adatokat: name (név), gender (nem), birthday (születési dátum), height (magasság), weight (súly) (súly), az adatok kitöltése után nyomja meg a NEXT gombot.

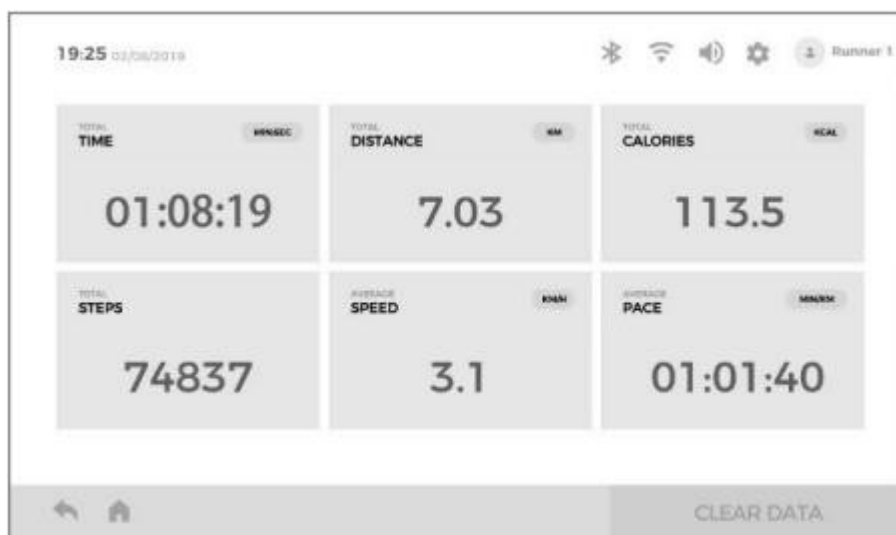


MY REPORTS (Saját eredményeim)

Az eredmények megjelenítéséhez válassza a My reports (Saját eredmények) lehetőséget.

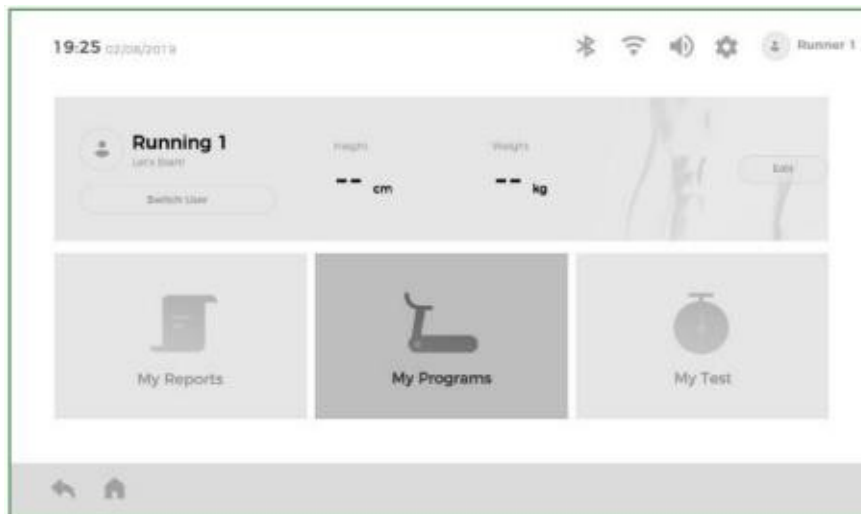


A következő adatok jelennek meg: time (edzésidő), distance (távolság), calories (égetett kalóriák), steps (lépések száma), speed (sebesség), pace (tempó). A CLEAR DATA gomb megnyomásával törölheti az összes adatot.



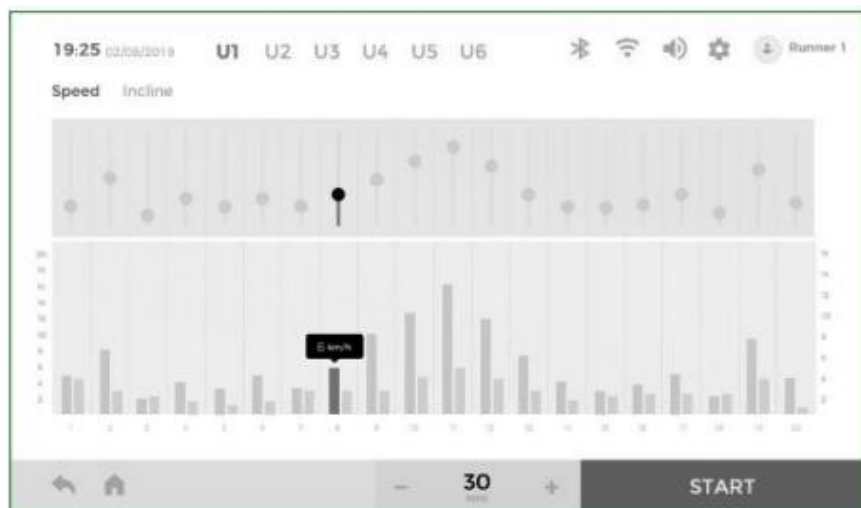
MY PROGRAMS (felhasználói program)

Válassza a My programs (Saját programok) lehetőséget.



Válassza a SPEED gombot a sebesség beállításához, az INCLINE gombot a dőlésszög beállításához.

Állítsa be az edzés időtartamát. Ezután nyomja meg a START gombot. Minden felhasználó legfeljebb 6 programot állíthat be.



A sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal állíthatja be.

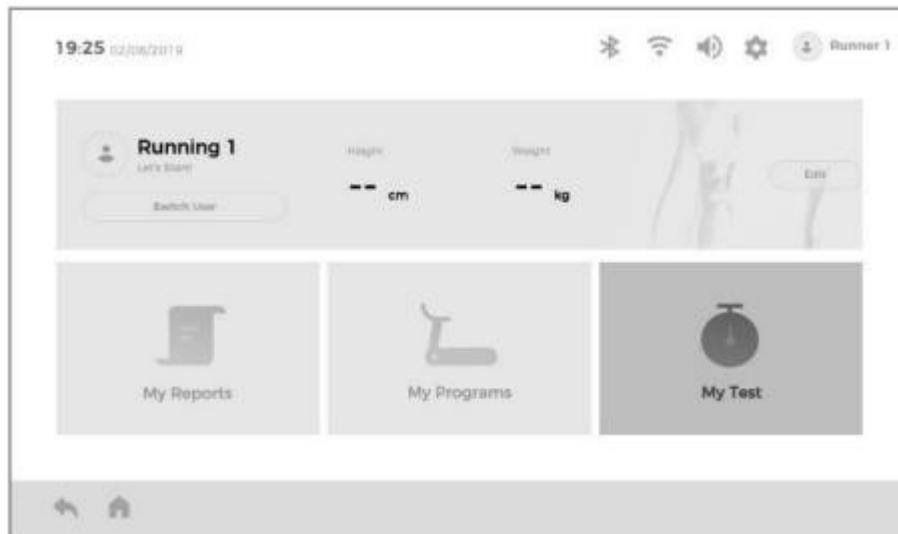
A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, a STOP gomb megnyomásával pedig leállíthatja a programot és megtekintheti az edzés eredményeit.



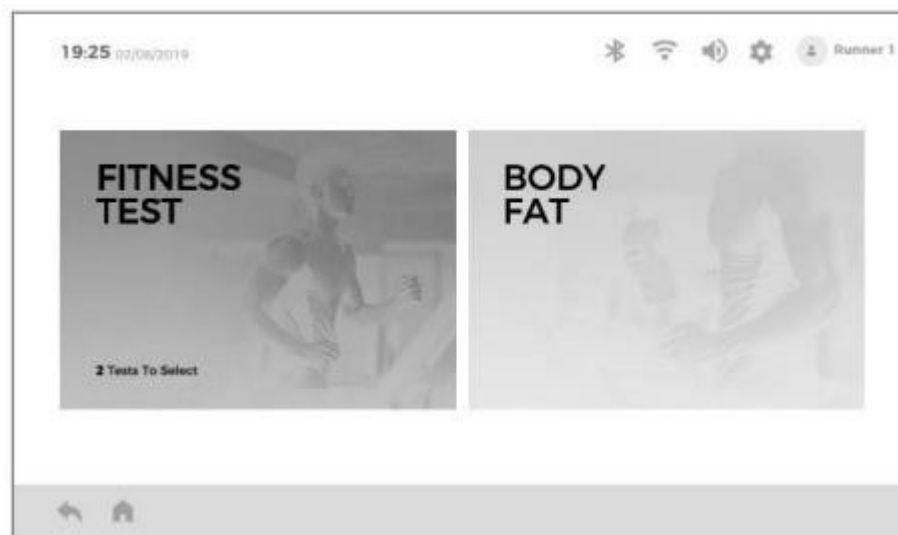
MY TEST (fizikai állóképességi teszt)

FITNESS TESZT

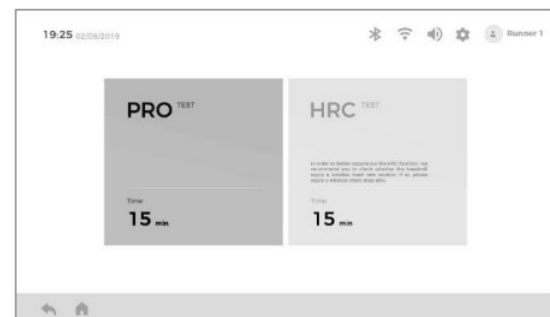
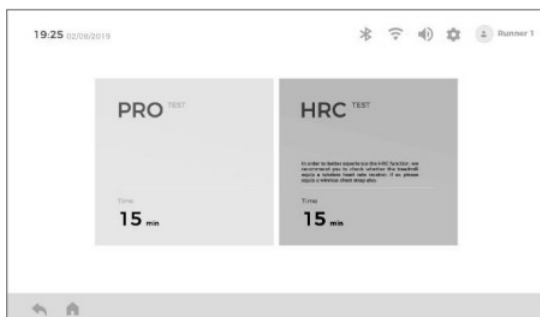
Válassza a My test (Saját teszt) lehetőséget



Válassza a Fitness teszt lehetőséget

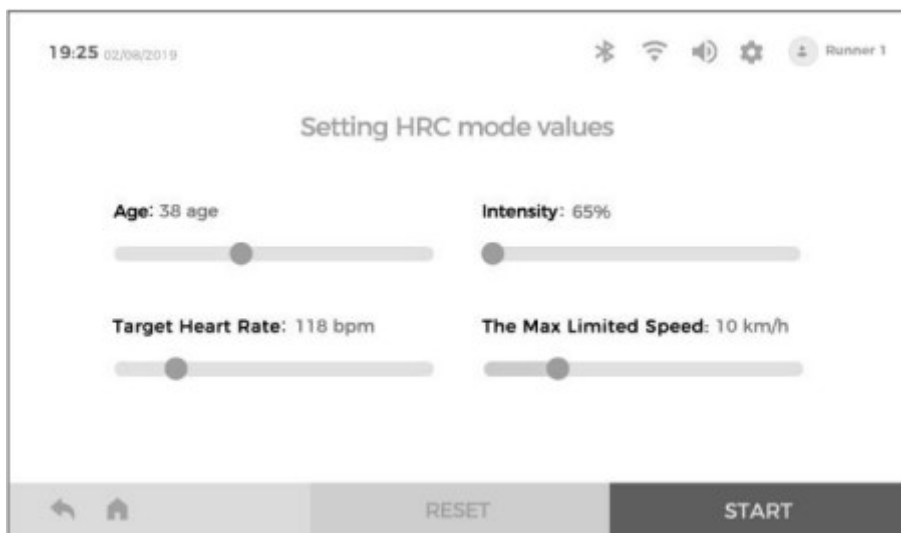


Válassza az HRC-t (a legpontosabb eredmény érdekében célszerű mellkasövet viselni) vagy a PRO-t.



HRC

Állítsa be az összes adatot, az életkor automatikusan beállítódik a kiválasztott profil szerint. Erősítse meg a START gombbal.



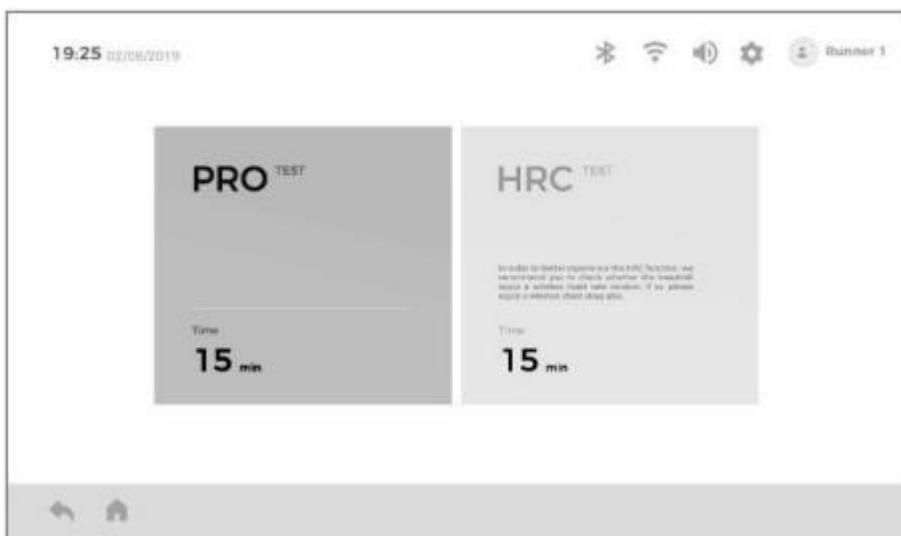
A sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal állíthatja be.

15 perc múlva megjelenik az eredmény.

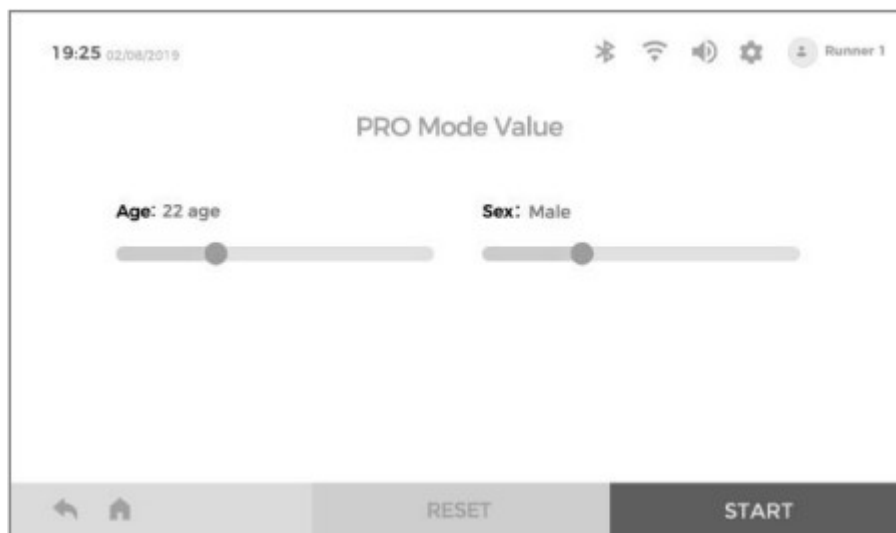
Ha a tesztet manuálisan befejezi a 15 perces visszaszámlálás lejártá előtt, akkor nem jelenik meg eredmény.



PRO



Állítsa be az életkor és a nem adatait. Az adatok beállítása után nyomja meg a START gombot.



A sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal állíthatja be.

15 perc elteltével megjelenik az eredmény.

Ha a tesztet manuálisan befejezi a 15 perces visszaszámlálás lejártá előtt, akkor nem jelenik meg eredmény.

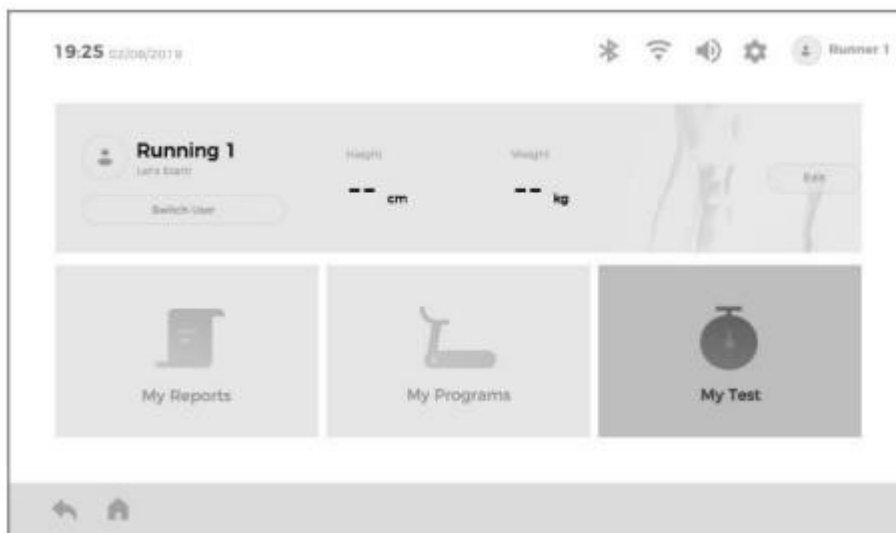


A fizikai erőnlét kiszámításának egyenlete: $V02 = (D12 - 504,9) / 44,73$, ahol V02 az eredmény, D12 pedig a 12 perc alatt megtett távolság.

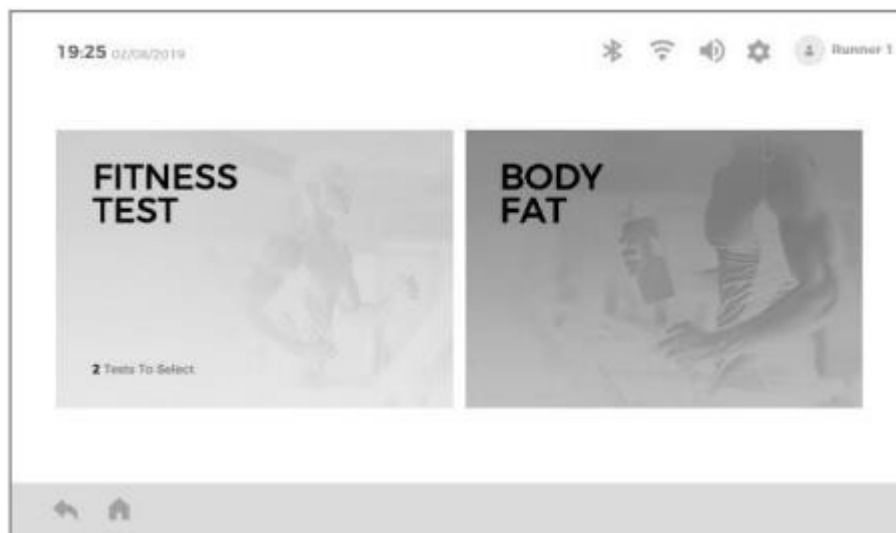
	Életkor	Eredmény				
Férfi	20	$V < 38$	$38 \leq V < 42$	$42 \leq V < 46$	$46 \leq V < 51$	$V \geq 51$
	30-39	$V < 37$	$37 \leq V < 41$	$41 \leq V < 44$	$44 \leq V < 48$	$V \geq 48$
	40-49	$V < 35$	$35 \leq V < 38$	$38 \leq V < 42$	$42 \leq V < 46$	$V \geq 46$
	50-59	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 39$	$39 \leq V < 43$	$V \geq 43$
	60-69	$V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$V \geq 40$
	70-79	$V < 26$	$26 \leq V < 29$	$29 \leq V < 32$	$32 \leq V < 36$	$V \geq 37$
Nő	20-29	$V < 32$	$32 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$40 \leq V < 44$	$V \geq 44$
	30-39	$V < 31$	$31 \leq V < 34$	$34 \leq V < 38$	$38 \leq V < 42$	$V \geq 42$
	40-49	$V < 29$	$29 \leq V < 33$	$33 \leq V < 36$	$36 \leq V < 40$	$V \geq 40$
	50-59	$V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 33$	$33 \leq V < 37$	$V \geq 37$
	60-69	$V < 25$	$25 \leq V < 27$	$27 \leq V < 30$	$30 \leq V < 33$	$V \geq 33$
	70-79	$V < 24$	$24 \leq V < 26$	$26 \leq V < 28$	$28 \leq V < 31$	$V \geq 31$
Eredmény		Rossz E	Átlagos D	Jó C	Kiváló B	Kiváló A

BODY FAT (testzsír)

Válassza ki a My test (Az én tesztém) lehetőséget.



Válassza ki a Testzsír lehetőséget.



Állítsa be az adatokat. Nyomja meg a NEXT gombot.

A screenshot of a mobile application interface. At the top, the status bar shows the time 19:25 and date 02/06/2019, along with icons for Bluetooth, Wi-Fi, and a user profile labeled 'Runner 1'. Below the status bar, the title 'Body Fat Test' is centered. Below the title, there are four input fields arranged in a 2x2 grid. The first row contains 'Sex' (with a dropdown menu showing 'Male') and 'Birthday' (with a date picker showing '22/01/1981'). The second row contains 'Height' (with a text input showing '170' and a unit 'cm') and 'Weight' (with a text input showing '72' and a unit 'kg'). At the bottom, there's a navigation bar with a back arrow, a home icon, and a large 'NEXT' button.

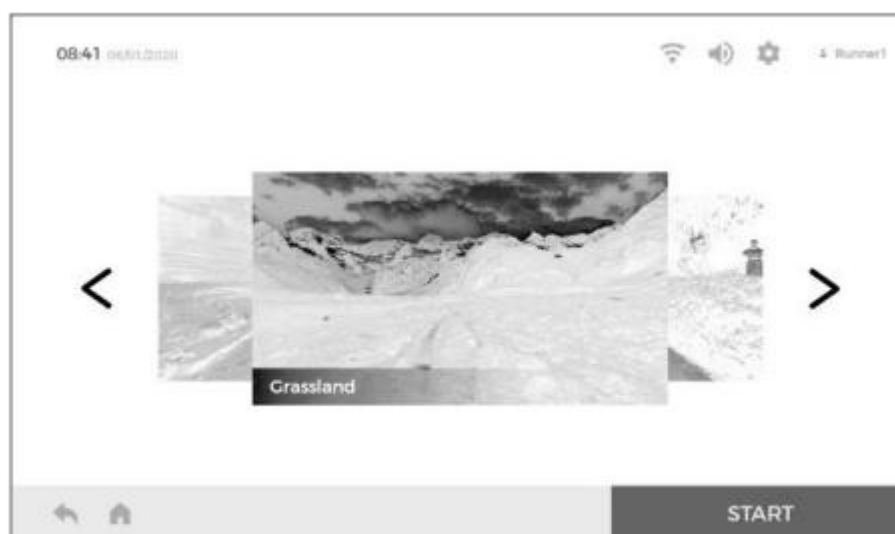
Fogja meg a szenzorokat a fogantyúkon 8 másodpercig.



≤ 19	Alultápláltság
$= (20 \sim 25)$	Normális
$= (26 \sim 29)$	Túlsúly
≥ 30	Elhízás

VIRTUAL TRAINING (virtuális edzés)

Válassza ki a helyszínt, majd nyomja meg a START gombot a program elindításához.



A sebességet és a dőlésszöget a megfelelő gombokkal állíthatja be.

A „v” gomb megnyomásával teljes képernyős módra vált, a „^” gomb megnyomásával pedig visszatér az eredeti képernyőre. A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, a STOP gomb megnyomásával pedig leállíthatja a programot és megtekintheti az edzés eredményeit.

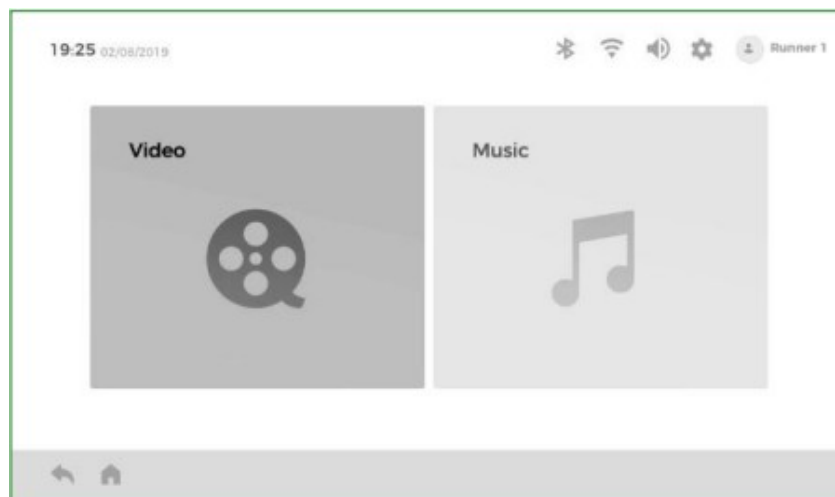


VIDEO AND MUSIC (videó és zene)

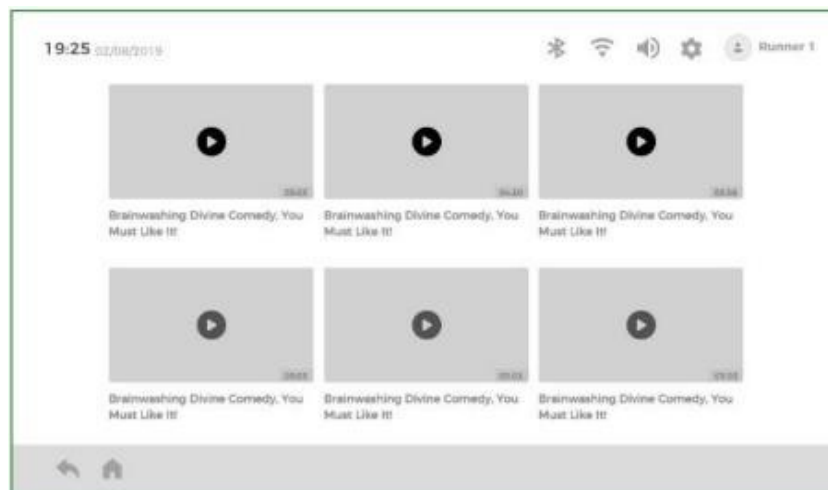
A fájlokat USB-meghajtó csatlakoztatásával kezelheti. Támogatott formátumok: MP3, APE, MP4, MOV és egyéb általános audio- és videóformátumok.

VIDEO

Válassza ki a videót.



Válassza ki a fájlt.



Ha videó lejátszása folyik, az alábbi gombbal



kicsinyíthatja a lejátszási ablakot. Ha módosítani

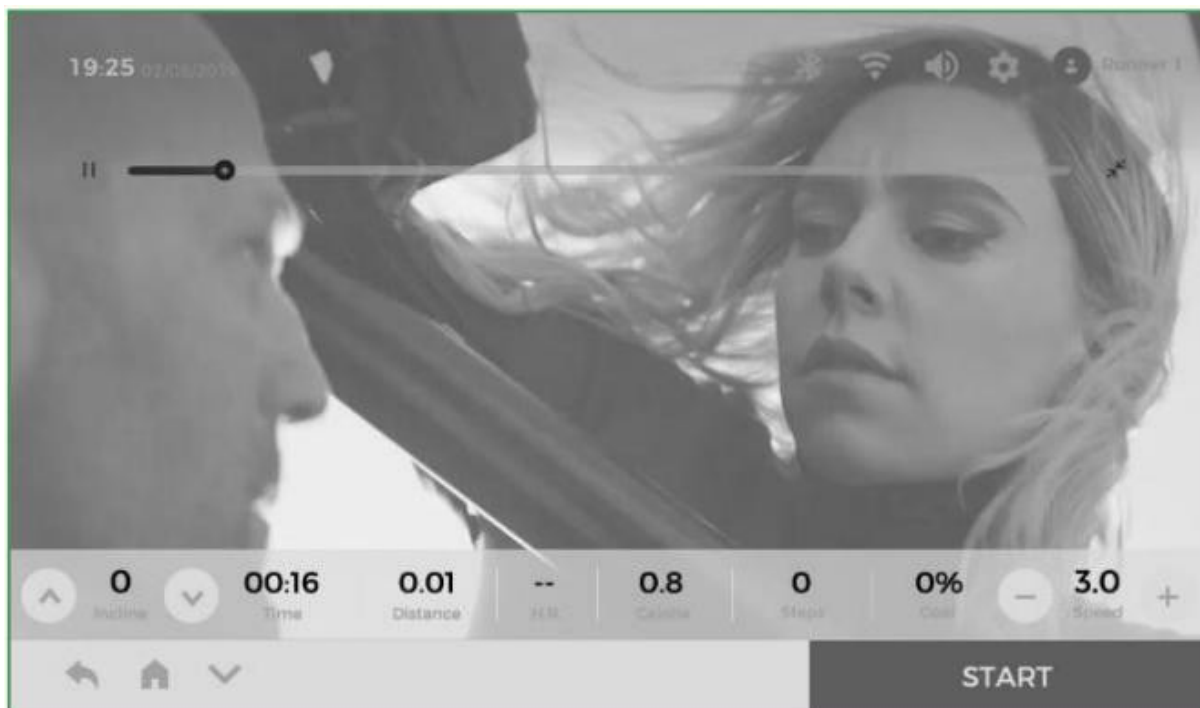
szívné az értékeket, vagy a sáv további funkcióit szeretné vezélni, nyomja meg a szünet gombot



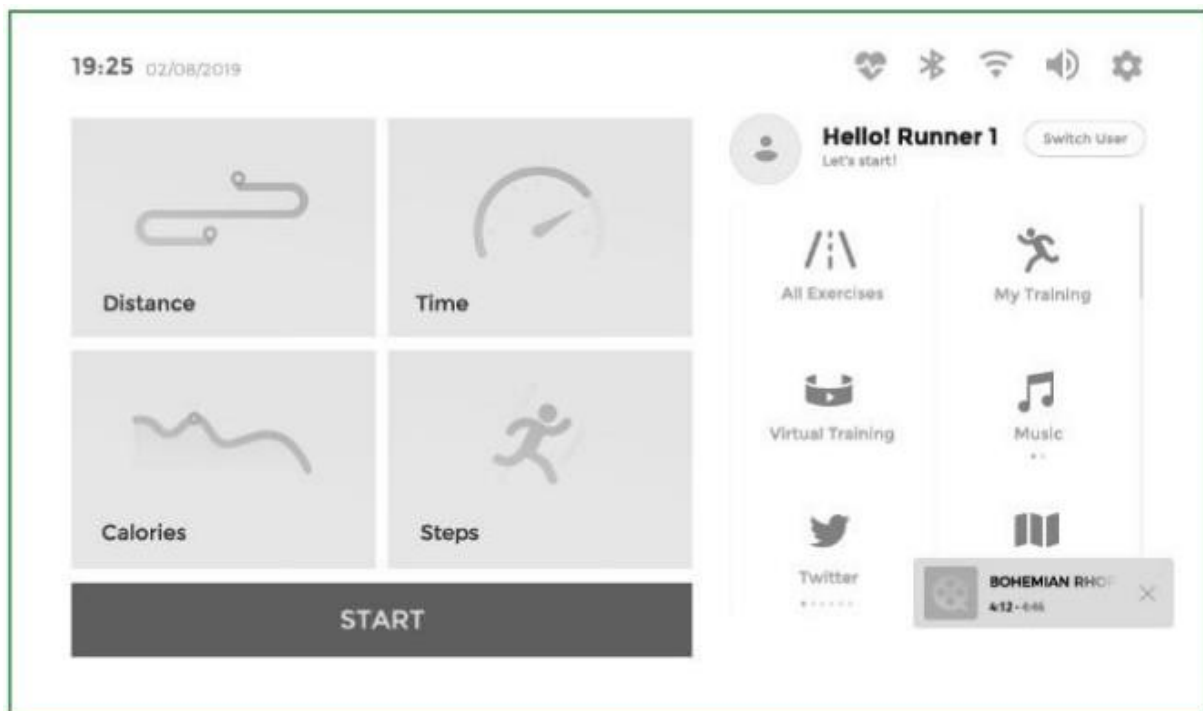
A sebességet és a dőlésszöveget a megfelelő gombokkal állíthatja be.

A „v” gomb megnyomásával teljes képernyős módra vált, a „^” gomb megnyomásával pedig visszatér az eredeti képernyőképre.

A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, a STOP gomb megnyomásával leállíthatja a programot és megtekintheti az edzés eredményeit. A START gomb megnyomásával elindíthatja a programot.

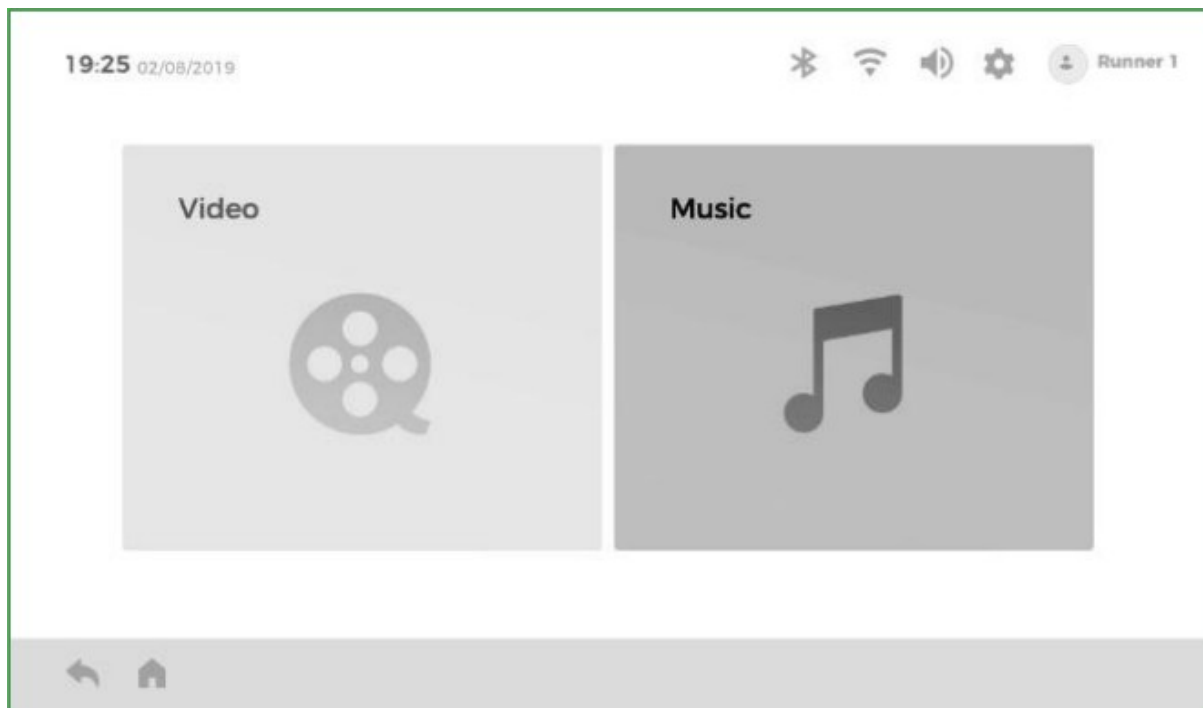


A program értékek beállítása után megnyomhatja a minimalizált lejátszót a lejátszó megjelenítéséhez.

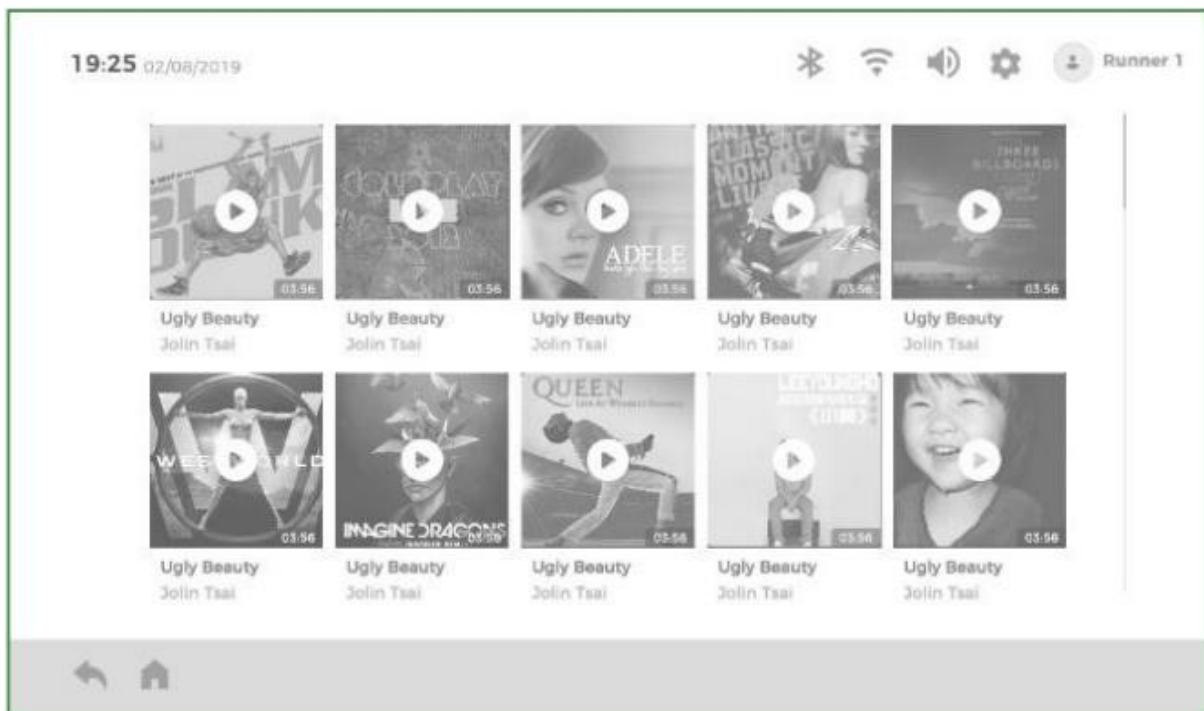


MUSIC (zene)

Válassza a Music (Zene) lehetőséget.

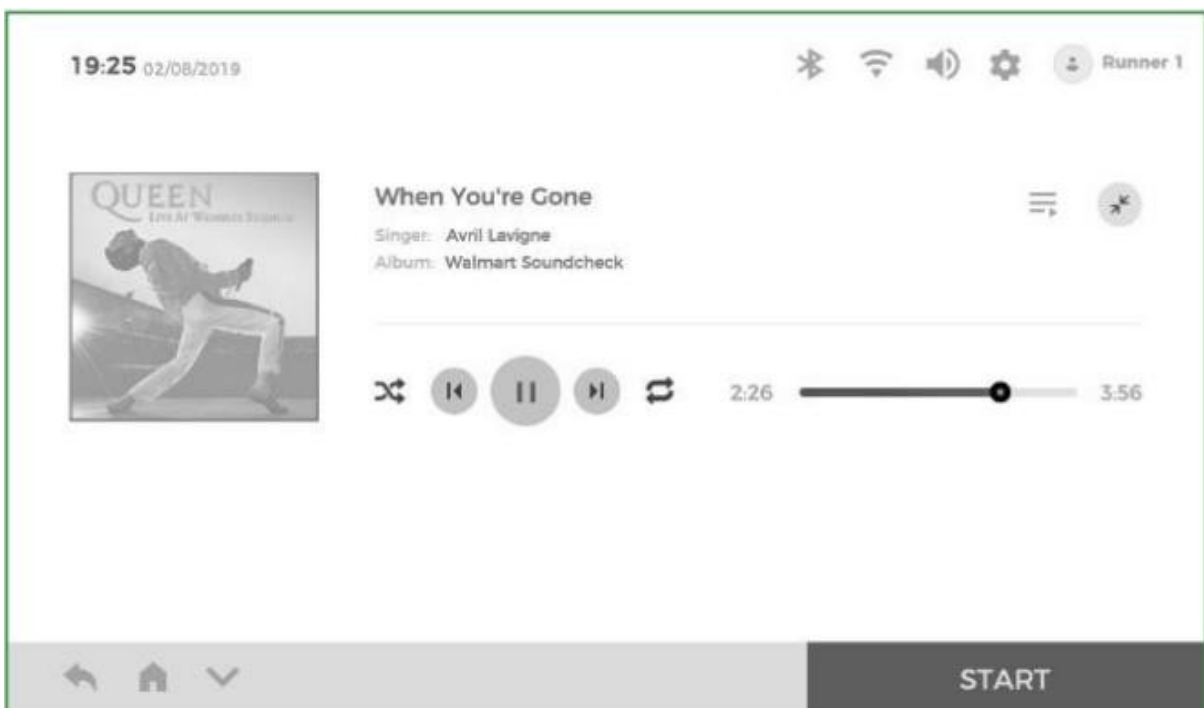


Válassza ki a lejátszani kívánt fájlt.



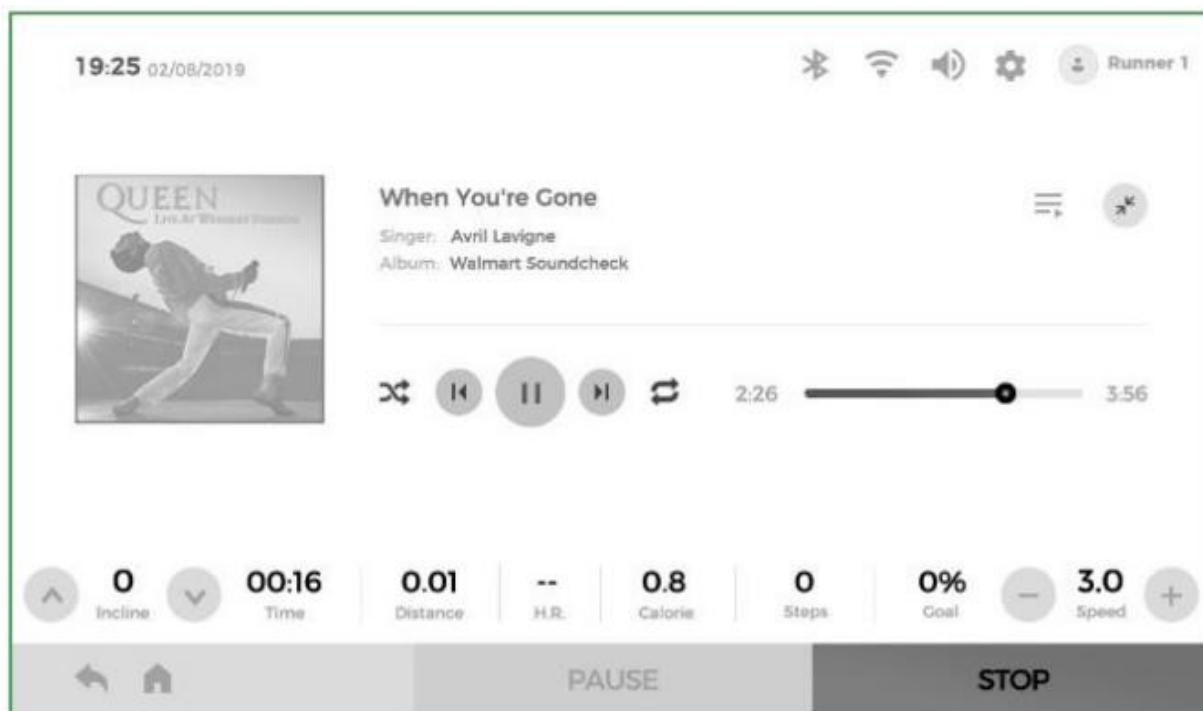
A  megjelenítheti a zeneszámok listáját. A  (véletlenszerű) és 

(ismétlés) gombokkal kiválaszthatja a lejátszás stílusát. A  gombbal kicsinyítheti a lejátszási ablakot, és vezérelheti a sáv funkcióit. A START gomb megnyomásával elindíthatja a programot.

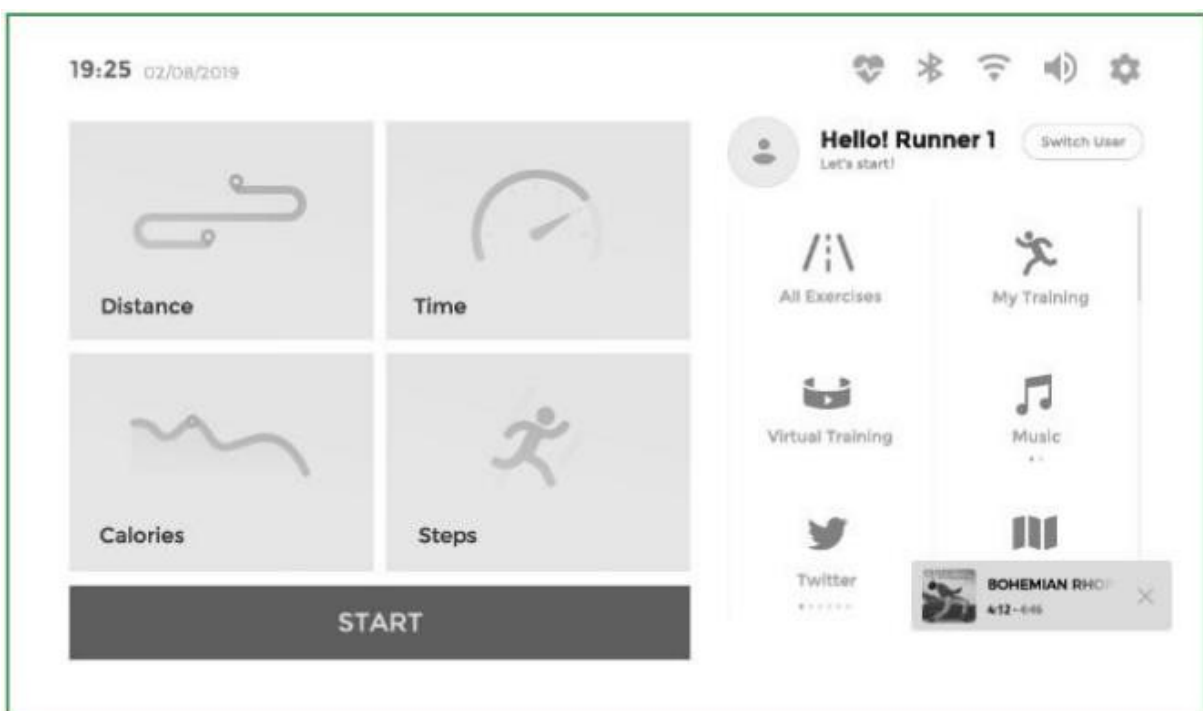


A sebességet és a dőlésszöveget a megfelelő gombokkal állíthatja be.

A „v” gomb megnyomásával teljes képernyős módra vált, a „^” gomb megnyomásával pedig visszatér az eredeti képernyőre. A PAUSE gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot, a STOP gomb megnyomásával pedig leállíthatja a programot és megtekintheti az edzés eredményeit.

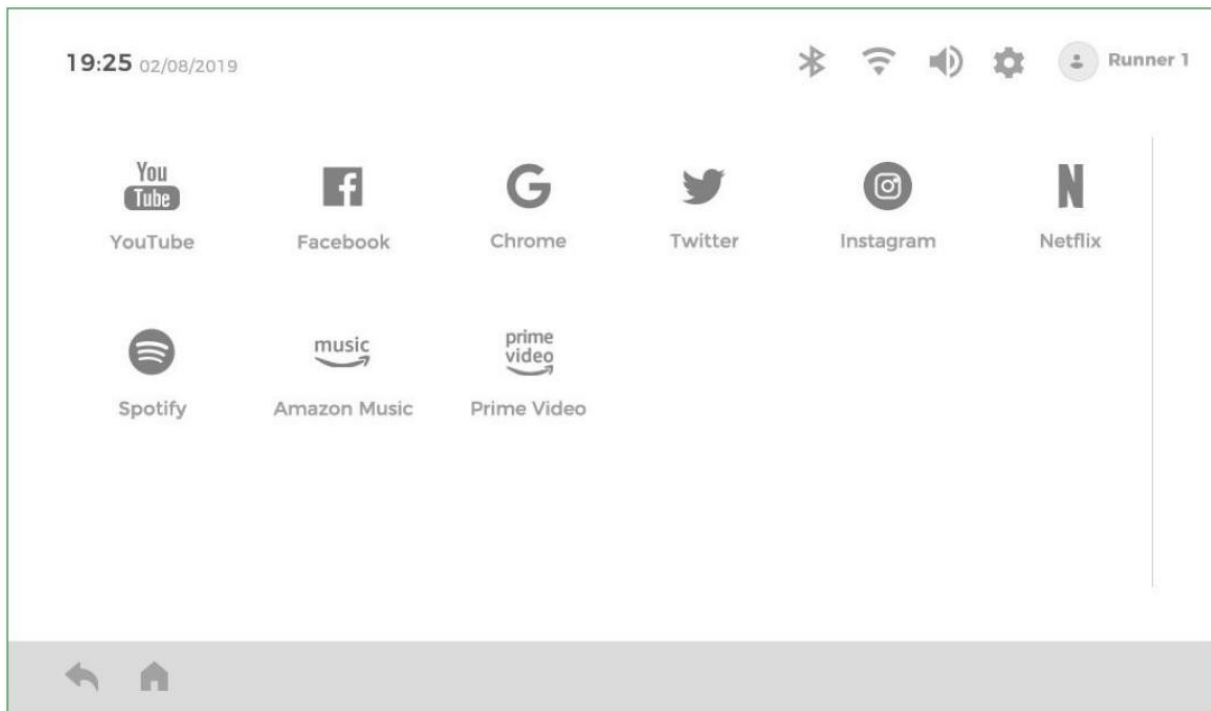


A program értékek beállítása után megnyomhatja a minimalizált zenelejátszót a zenelejátszó megjelenítéséhez.



HARMADIK FÉL ALKALMAZÁSOK

A beépített harmadik fél alkalmazások regionális korlátozásoknak lehetnek alávetve. Az alkalmazások használatához internetkapcsolatra van szükség. Az edzés során nem javasoljuk olyan alkalmazások használatát, amelyek elvonhatják a figyelmet és sérüléseket okozhatnak.



BEÁLLÍTÁSOK

Wi-Fi

Display & Brightness (Kijelző és fényerő) – állítsa be a kijelző fényerejét

Language (Nyelv) – válasszon a nyelvek listájából

Unit change (egységváltás) – válasszon a metrikus és az imperiális rendszer közül

Time setting (idő beállítása) – válassza ki az időzónát

Clear Cache (gyorsítótár törlése) – javasoljuk a gyorsítótár rendszeres törlését

Karbantartás és tárolás

TÁROLÁS

A futópadot száraz, árnyékos helyen tárolja. Óvja a portól. Tárolás előtt húzza ki a dugót (ha ez a termékre alkalmazható).

A készülék élettartama és biztonsága csak akkor garantálható, ha a terméket rendszeresen ellenőrzi, hogy nincs-e sérülés vagy kopás.

Soha ne távolítsa el a védőburkolatokat.

A futópad kizárólag beltéri használatra alkalmas, nedves helyiségekben ne használja.

Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya meghúzását.

KARBANTARTÁS

A tisztításhoz mindig puha, pamut ruhát és nem maró hatású tisztítószerrel használjon. Soha ne használjon maró hatású, alkohol- vagy benzin alapú tisztítószereket.

RENDSZERES ELLENŐRZÉS

NAPI ELLENŐRZÉS

- Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a környezetben nincs olyan tárgy, amely akadályozná a felhasználó szabad mozgását.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a futófelület megfelelően rögzítve van-e, és nincs-e kopás rajta.
- Minden használat után törölje le az izzadságot és a nedvességet.
- A számítógép kijelzőjét nedves, puha pamut ruhával tisztítsa meg. Kerülje a túlzott vízhasználatot.

HETI ELLENŐRZÉS

- A műanyag burkolatot alaposan tisztítsa meg
- Tisztítsa meg a fogantyúkat és a kijelzőt
- Ellenőrizze, hogy a futófelület megfelelően rögzítve van-e, és ellenőrizze, hogy nincs-e kopás.
- Ellenőrizze az összes csavart, anyát, hogy nincsenek-e kopva, és hogy megfelelően vannak-e meghúzva.

HAVI ELLENŐRZÉS

- Kenje be az összes fémvéget korróziógátló anyaggal
- Ellenőrizze a számítógépben található AA elem állapotát, és szükség esetén cserélje ki
- Tisztítsa meg a futófelületet

Bármilyen belső javítás/módosítás elvégzését nem javasoljuk.

Bármely más szer használata, mint tisztítószer és kenőanyag, csökkentheti a termék élettartamát.

BIZTONSÁGOS EDZÉS

Edzés előtt konzultáljon orvosával. Ő ajánlhatja a megfelelő edzés gyakoriságát és intenzitását, figyelembe véve életkorát és egészségi állapotát. Ha futás közben rosszul érez, légszomjat, szabálytalan szívverést, mellkasi feszültséget vagy más rendellenességet érez, azonnal hagyja abba az edzést. További edzés előtt konzultáljon orvosával. Ha gyakrabban használja a készüléket, választhat a gyaloglás és a futás között. Ha nem biztos a legmegfelelőbb sebességben, kövesse az alábbi adatokat:

Sebesség 1 - 3,0 km/h	gyengébb testalkatú emberek
Sebesség 3,0–4,5 km/h	kevésbé mozgékony egyének
Sebesség 4,5–6,0 km/h	klasszikus gyalogláshoz szokott emberek
Sebesség 6,0–7,5 km/h	gyors járású emberek
Sebesség 7,5–9,0 km/h	jogging
Sebesség 9,0–12,0 km/h	közepesen gyors
futók Sebesség 12,0–14,5 km/h	tapasztalt futók
Sebesség 14,5 km/h felett	professzionális futók

FIGYELEM:

- A gyalogosok 6 km/h vagy annál alacsonyabb sebességet válasszanak.
- A futóknak 8 km/h vagy annál magasabb sebességet kell választaniuk.

A GYAKORLATOK MEGKEZDÉSE ELŐTT

ELŐKÉSZÜLET

Kérjük, edzés előtt konzultáljon orvosával, különösen, ha 45 év feletti, vagy egészségügyi problémái vannak.

Mielőtt felállna a futópadra, próbálja ki, hogyan működik a gép. Először is tanulja meg, hogyan kell elindítani és leállítani a gépet. Figyeljen a sebességszabályozásra is. Ismételje meg mindezt, amíg meg nem szokja a használatát.

EDZÉS

Először tanulja meg a gép kezelését. Jól jegyezze meg, hogyan kell elindítani, leállítani és szabályozni a futópad sebességét. Miután megszokta a használatát, próbáljon meg 1 km-t futni állandó sebességgel, és próbálja meg javítani az idejét. Ez körülbelül 15–25 percet vehet igénybe. Ezután próbáljon meg 1 km-t futni 4,8 km/h sebességgel (kb. 12 percig). Ismételje meg a gyakorlatot többször. Ezután növelheti a sebességet és a dőlésszöget 30 percre. Ez a módszer garantálja a minőségi edzést. Ne siessen. Ne feledje, hogy az edzés javítja az egészségét, és szórakoztató tevékenységnek kell lennie.

GYAKORLÁS GYAKORISÁGA

Az edzés optimális gyakorisága 3–5 alkalom hetente, 15–60 percenként. Javasoljuk, hogy először készítsen egy ütemtervet, és tartsa be azt. A kezdeti edzésfázisban nem ajánlott növelni a dőlésszöget. A dőlésszög növelését csak akkor alkalmazza, ha növelni szeretné az edzés intenzitását.

ELŐKÉSZÜLET ÉS KALÓRIAÉGETÉS

Ha időt szeretne megtakarítani, a legjobb 15–20 percet edzeni. A bemelegítésnek körülbelül 2 percig kell tartania 4,8 km/h sebességgel. Ezután a sebességet 5,3, majd 5,8 km/h-ra kell növelni, mindig két percenként. Ezt követően minden 2 percen növelje a sebességet 0,3 km/h-val, amíg nem gyorsul fel a légzése. Vigyázzon, a légzés nem lehet nehézkes. Folytassa a futást a megadott sebességgel. Ha légzési problémákat tapasztal, csökkentse a sebességet 0,3 km/h-val. Végül hagyjon 4 percet a sebesség fokozatos csökkentésére. Ha a sebesség növelésével nem érez elégségesnek a terhelést, akkor a dőlésszög módosításával növelheti a terhelést. A dőlésszög fokozatos növelése jelentősen befolyásolhatja a gyakorlatok terhelését.

KALÓRIAÉGETÉSI MÓDSZER - Ez a gyakorlat elősegíti a gyorsabb kalóriaégetést. Először 5 percig edzen 4–4,8 km/h sebességgel, majd 2 percenként mindig 0,3 km/h-val gyorsítson. Próbáljon kitaratni 45 percig. Az intenzitás növelése érdekében megpróbálhat körülbelül egy órán át edzeni. Az edzés alatt tévét nézhet. Amint reklám kezdődik, növelje a sebességet 0,3 km/órával, és amikor a reklám véget ér, térjen vissza az eredeti sebességre. A reklámok alatt így több kalóriát éget el. Az edzés végén 4 percig lassítson.

RUHA

Az edzéshez válasszon egy pár jó cipőt, amely nem korlátozza a mozgást. Az edzés során ne tegyen semmit a futópadra vagy a készülék részeibe. Ezzel megelőzheti a készülék esetleges kopását és megrongálódását. Viseljen kényelmes ruházatot.

BEMELEGÍTÉS

Edzés előtt célszerű bemelegítő gyakorlatokat végezni. A bemelegített izmok rugalmasabbak. Szánjon 5–10 percet a bemelegítésre. Az alapvető bemelegítő gyakorlatokat a táblázatban találja.



Előrehajlás

Hajlítsa meg kissé a térdét, és hajoljon előre. Lazítsa el a hátát és a vállait. Próbáljon meg elérni a lábujjait. Tartsa meg a pozíciót 10–15 másodpercig, és ismételje meg háromszor.



Combizom nyújtás

Üljön le egy sima padlóra. Egyik lábát nyújtsa ki, a másikat hajlítsa be, és húzza az elsőhöz. Próbáljon meg elérni a kinyújtott lábujjait. Tartsa 10–15 másodpercig. Ezután lazítson. Ismételje meg mindkét lábbal háromszor.



Boka és Achilles-ín nyújtása

Támaszkodjon meg a kezével a falon vagy egy fán, és nyújtsa ki az egyik lábát hátra. Tartsa feszesen a lábát, és a sarkát szorosan a földön. Nyomja meg a falat vagy a fát. Tartsa meg ezt a pozíciót 10–15 másodpercig. Ismétlje meg háromszor mindkét lábbal.

A négyfejű combizom nyújtása

Jobb kezével kapaszkodjon a falba vagy az asztalba, hogy megtartsa az egyensúlyát. Ezután nyújtsa hátra a bal kezét, fogja meg a bokáját, és nyomja a lábát a fenék felé. Folytassa, amíg feszültséget nem érez a combizmokban. Tartsa 10–15 másodpercig. Ismétlje meg háromszor mindkét lábbal.

A belső combizom nyújtása

Üljön le úgy, hogy a talpai egymással szemben legyenek, és a térdai kifelé mutassanak. Nyomja a lábfejeket az ágyék irányába. Tartsa 10–15 másodpercig. Ismétlje meg háromszor.

TÁROLÁS

A futópadot tiszta és száraz helyen tárolja. Győződjön meg arról, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a gép nincs csatlakoztatva az áramellátáshoz.

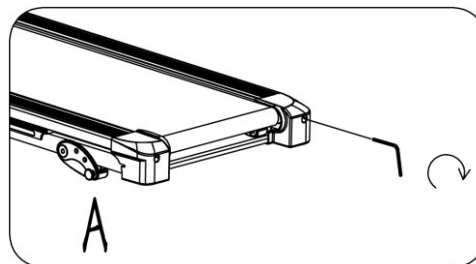
FONTOS FIGYELMEZTETÉS

- Ez a készülék megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak és kereskedelmi használatra alkalmas. Bármilyen más felhasználás tilos és veszélyes lehet a felhasználó számára. A készülék helytelen és tiltott használatából eredő károkért nem vállalunk felelősséget.
- Mielőtt elkezdené a futópadon való edzést, konzultáljon orvosával. Az orvosnak meg kell ítélnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és milyen terhelést képes elviselni. A helytelen edzés vagy a szervezet túlterhelése káros hatással lehet az egészségére.
- Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi tanácsokat és utasításokat az edzéshez. Ha edzés közben fájdalmat, rosszulértséget, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémát érez, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal keresse fel orvosát.
- Ez a futópad nem alkalmas professzionális orvosi eszközként. Gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Csak tájékoztató jellegű információkat ad az átlagos pulzusáról, és a javasolt pulzusszámok nem orvosilag kötelező érvényűek. A rögzített adatok nem mindig pontosak, mivel befolyásolhatják őket ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők.

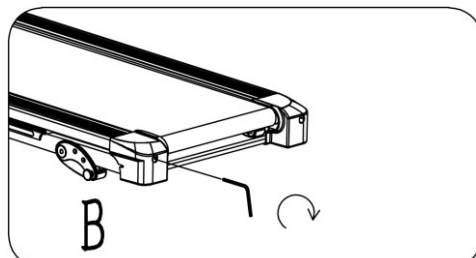
A FUTÓSZALAG KÖZÉPRE ÁLLÍTÁSA

Helyezze a futópadot egy sík felületre, és állítsa be a sebességet 6–8 km/h-ra, hogy megnézze, nem dől-e el.

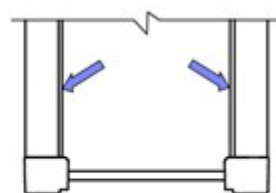
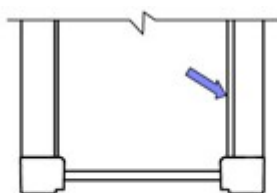
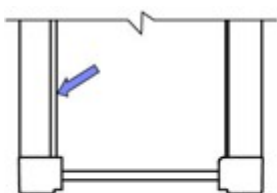
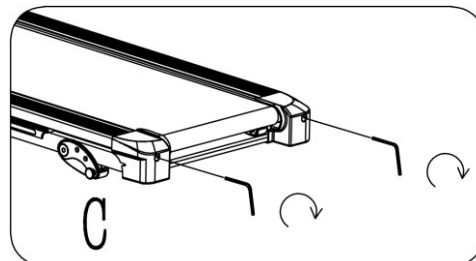
Ha a futószalag jobbra dől, forgassa el a jobb oldali beállító csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, a bal oldali beállító csavart pedig $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozdul el, ismételje meg a műveletet, amíg a futószalag középre nem kerül. Kövesse az A ábrát.



Ha a szalag balra eltér, forgassa el a bal oldali beállító csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, és a jobb oldali beállító csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a szalag nem mozdul, ismételje meg a műveletet, amíg a szalag középre nem kerül. Kövesse a B ábrát.



A futószalag idővel meglazul. Az újrafeszítéshez forgassa el mindkét állítócsavart egy teljes fordulattal. Ellenőrizze a szalag feszességét. Ismételje meg a műveletet, amíg a szalag megfelelően feszes nem lesz. Ügyeljen arra, hogy mindkét csavart azonos mértékben húzza meg. Kövesse a C ábrát.



KENŐANYAG FELVITELE

Első használat előtt ellenőrizze a futószalag kenését, és ha szükséges, alkalmazzon kenőanyagot.

A futószalag és a futófelület kenése kulcsfontosságú, mivel a súrlódás jelentősen befolyásolja a készülék teljes élettartamát és működőképességét. Ezért javasoljuk, hogy ne hanyagolja el a kenőanyag rendszeres felvitelét.

FIGYELMEZTETÉS: Minden tisztítás, kenés vagy karbantartás előtt mindig először válassza le a készüléket az elektromos hálózatról.

Ajánlott kenési gyakoriság:

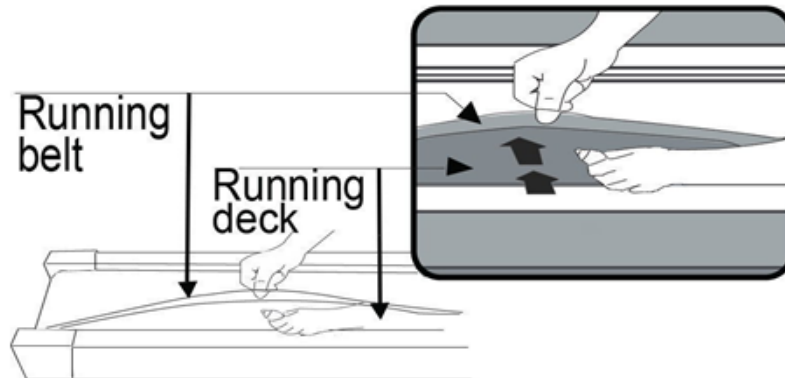
Rekreációs felhasználó (kevesebb mint 3 óra hetente)	6 havonta
Átlagos felhasználó (3–5 óra hetente)	3 havonta
Gyakori felhasználó (több mint 5 óra hetente)	2 havonta

Hogyan kenjük meg a szalagot:

Emelje meg a szalagot az egyik oldalon, és vigyen fel kenőanyagot, majd egy ruhával kenje el az egész felületen. Ismételje meg a másik oldalon is.

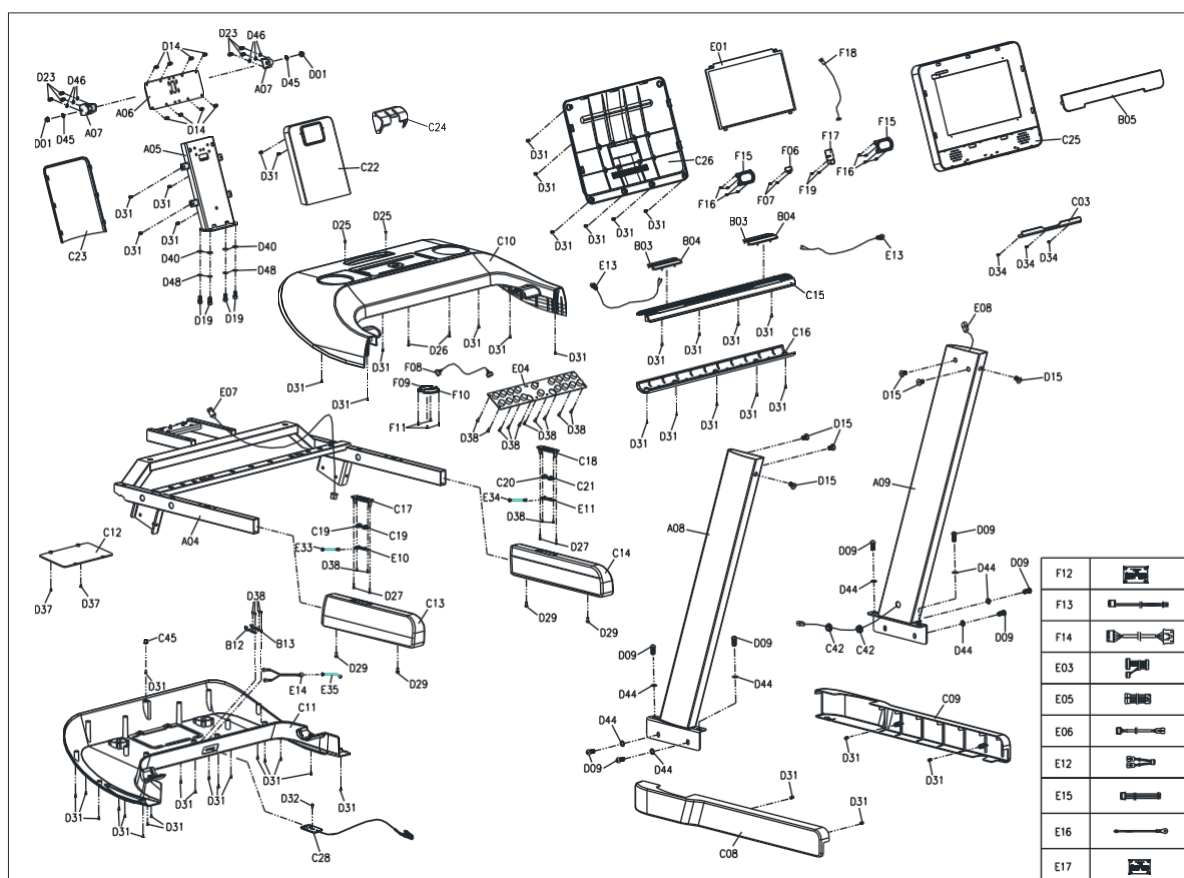
Minden mozgó alkatrésznek szabadon és csendesen kell mozognia. A rendellenes mozgás károsíthatja a termék biztonságát. Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az összes csavart.

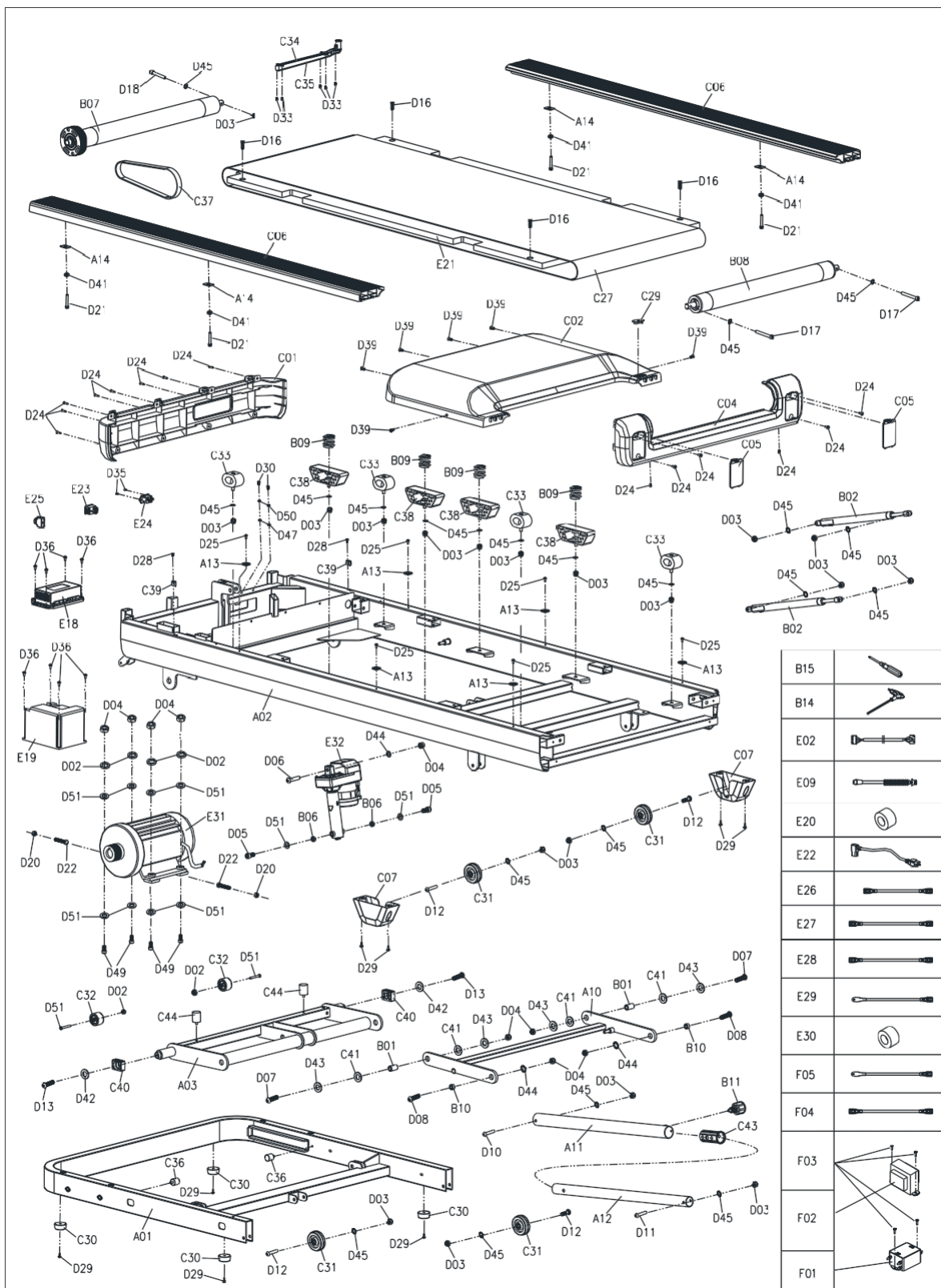
A megfelelő és rendszeres karbantartás meghosszabbítja a szalag élettartamát.



Minden kenés előtt mindig először ellenőrizze az olajréteg állapotát úgy, hogy megérinti a futófelület alatti lemezt. A lemezen egy vékony olajrétegnek kell lennie, amely az ujjaira is ráragad. Ha ez nem így van, kenje meg a futófelületet. Általában ajánlott kb. 10 ml olajat önteni a megfelelő nyílásba, majd a szalagot néhány percig a legalacsonyabb sebességgel üresen futtatni. Ezután ellenőrizze újra, hogy a futófelület alatti lemezen kialakult-e egy vékony olajréteg. FIGYELEM! A szalag túlkenése nem kívánatos, és általában szakember beavatkozását igényli. Ezért jobb, ha kevesebb olajat önt, és szükség szerint adagol hozzá.

SZERKEZETI RAJZ





ALKATRÉSZEK

Jelölés	Név	db	Jelölés	Név	db
A01	Futópad	1	C07	Kerékburkolat	2
A02	Főváz	1	C08	Bal alsó burkolat	1
A03	Dőléskeret	1	C09	Jobb alsó burkolat	1
A04	Kijelző keret	1	C10	Felső kijelzőfedél	1
A05	A vezérlőpanel kerete	1	C11	Kijelző alsó burkolata	1
A06	Panel rögzítő lemez	1	C12	Kis alsó burkolat kijelző	1
A07	Rögzítőlemez a tengelyhez	2	C13	Bal oldali habszivacs fogantyú	1
A08	Bal oldali oszlop	1	C14	Jobb oldali habszivacs fogantyú	1
A09	Jobb oldali oszlop	1	C15	Első felső fogantyúfedél	1
A10	Támasztókeret	1	C16	Első alsó fogantyúborítás	1
A11	Beállító hüvely szerelvény	1	C17	A billenőgomb rögzítése	1
A12	Belső keret beállítása	1	C18	A sebesség gomb beállítása	1
A13	Oldalfal csillapító alátét	6	C19	Gyorsválasztó gomb	2
A14	Oldalfal rögzítőlemez	4	C20	Sebességnövelő gomb	1
B01	Tok	2	C21	Sebességcsökkentő gomb	1
B02	Dugattyú	2	C22	Első panelburkolat	1
B03	Pulzusérzékelő lemez 1	2	C23	Panel hátsó burkolata	1
B04	Pulzusérzékelő lemez 2	2	C24	Csavarozható panelfedél	1
B05	Hangszóró háló	1	C25	Felső panel fedél	1
B06	Forgó dőlésszög-bilincs	2	C26	Panel alsó fedele	1
B07	Első henger	1	C27	Futószalag	1
B08	Hátsó henger	1	C28	Biztonsági kulcs	1
B09	Nyomórugó 1	4	C29	Kenőnyílás fedele	1
B10	Forgó dőlésszög-bilincs	2	C30	Lábak	4
B11	Tű	1	C31	Állítható henger	4
B12	Biztonsági lemez rugó A	1	C32	Mozgatható kerék	2
B13	Biztonsági lemez rugó B	1	C33	Csillapító alátét	4
B14	T alakú imbuszkulcs	1	C34	Felső olajvezeték fedél	1
B15	Csavarhúzó	1	C35	Alsó olajvezeték burkolat	1
C01	Első motorburkolat	1	C36	Csillapító alátét	2
C02	Motor felső burkolata	1	C37	Szíjkerék	1
C03	Tablet tartó	1	C38	Alátét	4
C04	Hátsó védőburkolat	1	C39	Motor felső burkolatának tartója	2
C05	Hátsó burkolat	2	C40	Csúszó blokk	2
C06	Felső oldalsó sín	2	C41	Műanyag alátét	6

C42	Kábelvédő dugó	2	D35	Keresztcsavar ST2.9*8	2
C43	Állítható betét	1	D36	Keresztcsavar N4*12	8
C44	Henger alátét	2	D37	Keresztcsavar ST4.2*10	2
C45	Rögzítőlemez	1	D38	Keresztcsavar ST2.9*6	18
D01	M8 anya	2	D39	Keresztcsavar ST4.2*16	6
D02	Rugalmas alátét Φ10	4	D40	Alátét φ8	4
D03	M8 anya	21	D41	Alátét Φ6	4
D04	M10 anya	9	D42	Alátét φ8*φ22*2,0	11
D05	Hatszögletű csavar M10*20	2	D43	Alátét φ10*φ26*2,0	23
D06	Imbus csavar M10*45	1	D44	Biztosító alátét Φ10	6
D07	Imbus csavar M10*42	2	D45	Biztosító alátét Φ8	2
D08	Imbus csavar M10*30	2	D46	Biztosító alátét Φ6	4
D09	Imbus csavar M10*25	8	D47	Biztosító alátét Φ5	4
D10	Imbus csavar M8*55	1	D48	Rugalmas alátét Φ8	2
D11	Imbus csavar M8*50	1	D49	M10*45 imbuscsavar	10
D12	Imbus csavar M8*42	4	D50	Rugalmas alátét Φ5	11
D13	Imbus csavar M8*15	4	D51	Alátét Φ10	23
D14	Imbus csavar M6*10	8	E01	Kijelző	1
D15	Imbus-csavar M10*20	6	E02	Kábel a tápegység csatlakoztatásához	1
D16	M8*25 imbuscsavar	4	E03	Fő felső csatlakozó vezeték	1
D17	M8*65 imbuscsavar	2	E04	A kezelőpanel gombjai	1
D18	M8*50 imbuscsavar	1	E05	Fő alsó csatlakozó vezeték	1
D19	M8*15 imbuscsavar	4	E06	Felső kijelzővezeték	1
D20	M8 anya	2	E07	Kijelző hosszabbító kábel 1	1
D21	Imbus csavar M6*30	4	E08	Kijelző hosszabbító kábel 2	1
D22	Imbus csavar M8*45	2	E09	Alsó kijelzővezeték	1
D23	M6*10 imbuscsavar	6	E10	Döntött kábel a gyors csatlakozáshoz	1
D24	Keresztcsavar ST4.2*16	14	E11	Gyors sebességválasztó kábel	1
D25	Keresztcsavar ST4.2*16	8	E12	Felső pulzusérzékelő kábel	1
D26	Keresztcsavar ST4.2*50	2	E13	Alsó pulzusérzékelő kábel	2
D27	Keresztcsavar ST4.2*65	4	E14	Biztonsági kulcs kábel	1
D28	Keresztcsavar ST4.2*20	2	E15	Pulzusadapter kábel	1
D29	M5*12 keresztcsavar	12	E16	Pulzus földelő kábel	1
D30	M5*12 keresztcsavar	2	E17	Alaplap	1
D31	Keresztcsavar ST4.2*12	50	E18	Tápegység szekrény frekvenciaváltó	1
D32	Keresztcsavar ST4.2*12	1	E19	Frekvenciaváltó	1
D33	Keresztcsavar ST3.5*12	5	E20	Mágneses gyűrű	1
D34	Keresztcsavar ST2.9*16	3	E21	Futfelület	1

E22	Tápkábel	1	E29	Földelő kábel	1
E23	Kapcsoló	1	E30	Mágneses mag	1
E24	Dugasz	1	E31	Váltakozó áramú motor	1
E25	Túterhelés elleni védelem	1	E32	Dőlésmotor	1
E26	AC jelkábel – barna	2	E33	Gyors dőlésszög-választó kábel	1
E27	AC jelkábel – barna	2	E34	Gyors sebességválasztó kábel	1
E28	AC jelkábel – kék	1	E35	Alsó kábel biztonsági kulcs	
Opcionális tartozékok					
F01	Szűrő	1	F12	Alap lap adapter Bluetooth	1
F02	Induktor	1	F13	Kábel a csatlakozáshoz tápellátáshoz Bluetooth	1
F03	Keresztcsavar	4	F14	Kábel csatlakozáshoz Bluetooth hanghoz	1
F04	C jelkábel	1	F15	Hangszóró	2
F05	Földelő kábel	1	F16	Keresztcsavar	8
F06	C típusú töltőkábel	1	F17	USB modul	1
F07	Keresztcsavar	2	F18	USB csatlakozó kábel	1
F08	Csatlakozó kábel vezeték nélküli töltéshez	1	F19	Csavarhúzó	2
F09	Vezeték nélküli töltő lap	1			
F10	Tartó vezeték nélküli töltéshez	1			
F11	Keresztcsavar	4			

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.



