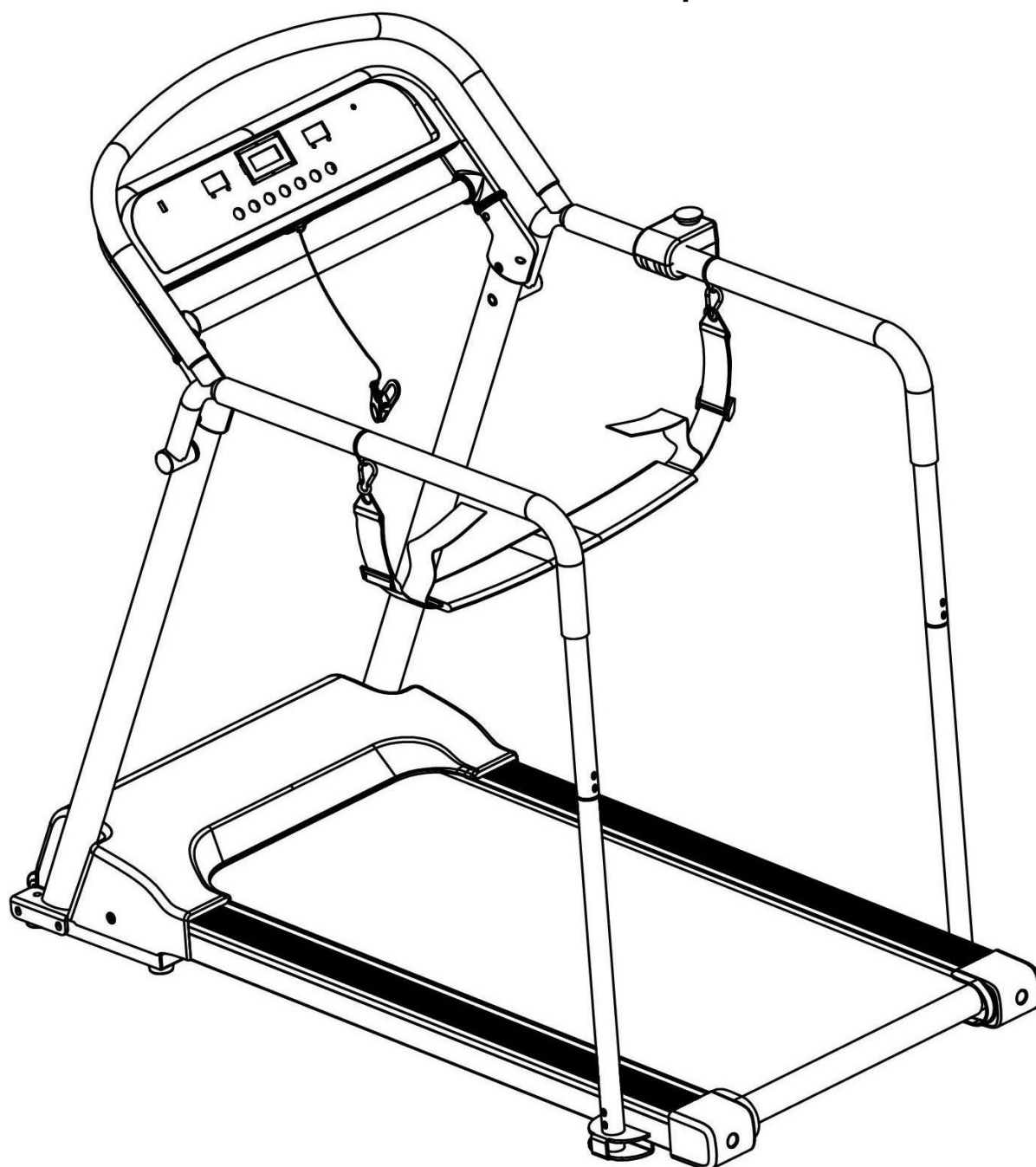




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ - HU
IN 29668 Futó-és sétálópad inSPORTline
Avolin futópad



TARTALOM

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK.....	3
SZERKEZETI	4
VEZÉRLŐPANEL.....	14
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS.....	16
RENDSZERES ELLENŐRZÉS	16
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	17
AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT.....	17
BEMELEGÍTÉS	18
TÁROLÁS	18
FONTOS FIGYELMEZTETÉS	19
A FUTÓSZALAG KÖZÉPRE ÁLLÍTÁSA.....	19
KENŐANYAG FELVITELE.....	20
SZERKEZETI RAJZ.....	21
ALKATRÉSZEK LISTÁJA	23
HIBAKÓDOK.....	24
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	25

A SevenSport s.r.o. fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármilyen változtatást és fejlesztést végrehajtson termékeiben. 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.
- A gyakorlat megkezdése előtt rögzítse a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- A gyakorlat során mozgassa a karjait természetesen, egyenesen előre. Ne nézzen le a lábára. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A sebességet mindig fokozatosan, ne túl hirtelen szabályozza.
- 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 edzési 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. Azonban először kell rögzülniük. Rendszeresen ellenőrizze a készülék esetleges sérüléseit vagy kopását. 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. A terméket ne használja 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.
- Védje a nedvességtől és a víztől.
- Telepítse 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 rebeghet. 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.
- Étkezés után 40 percig ne edzen.
- Először melegítse be az izmait megfelelő gyakorlatokkal, hogy csökkentsék a görcsök kialakulásának kockázatát.
- Ne helyezzen idegen tárgyakat a csatlakozókba és aljzatokba.
- A termék élettartamának meghosszabbítása érdekében végezze a karbantartást rendszeresen és kizárólag a kézikönyvben leírtak szerint.
- Ne végezzen nem jóváhagyott módosításokat a készüléken.
- Gyakoroljon ésszerűen és ne terhelje túl magát. Először gyakorol, tartsa szorosan a fogantyúkat, amíg megszokja a gépet.

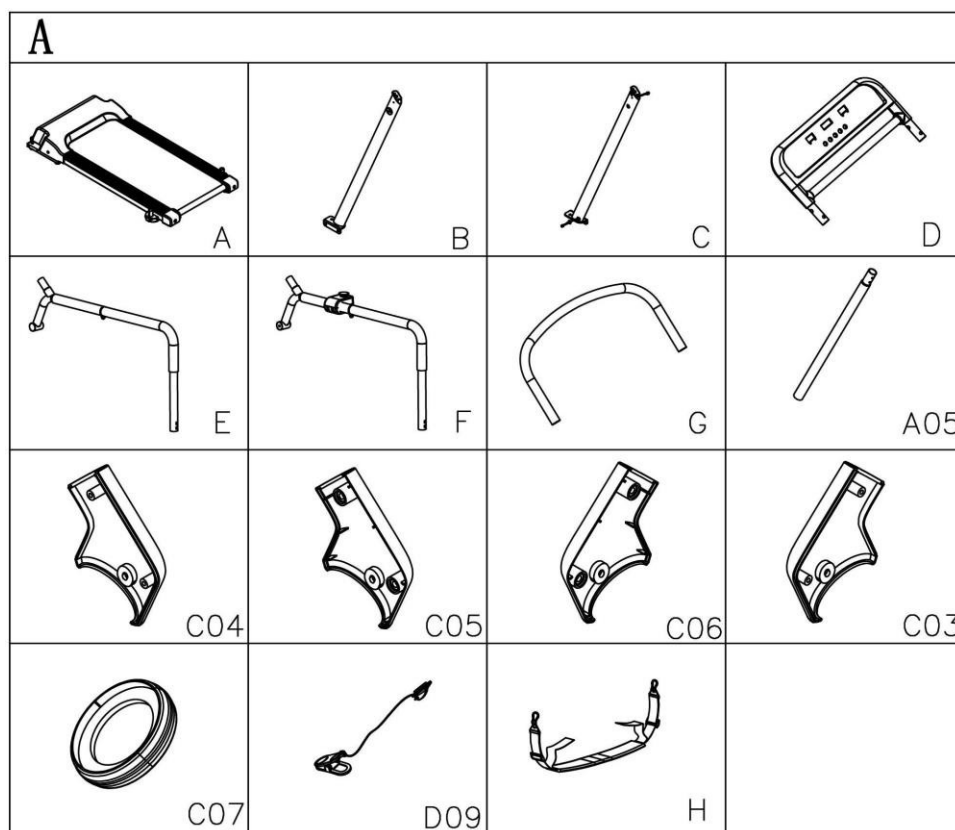
- Sérülés vagy meghibásodás esetén azonnal hagyja abba az edzést. Ha a futópad hirtelen erősen megváltoztatja a sebességét, húzza ki a biztonsági kulcsot és fejezze be az edzést.
- A készüléket csak akkor csatlakoztassa, ha teljesen megfelelően össze van szerelve. A motor burkolatát is be kell csukni. 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 készüléket magas páratartalmú helyre (medence, szauna stb. közelében).
- A folyamatos üzemeltetés nem haladhatja meg a 2 órát.
- Ha a futópad nincs használatban, vegye ki a biztonsági kulcsot, hogy megakadályozza a készülék nem megfelelő használatát mások által.
- **Üzemi hőmérséklet:** 5–40 °C
- **Teherbírás:** 150 kg
- **Kategória:** HC otthoni használatra

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

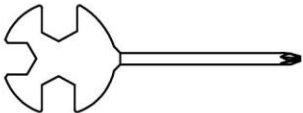
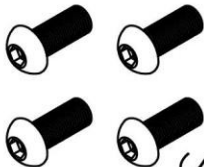
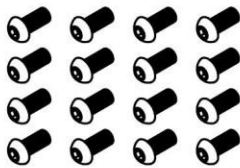
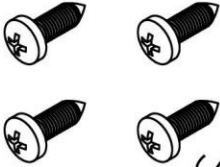
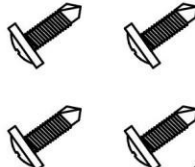
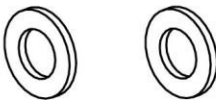
FIGYELMEZTETÉS! A pulzusfigyelő rendszer nem feltétlenül pontos. A túlterhelés edzés közben súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal hagyja abba az edzést!

SZERKEZETI RAJZ

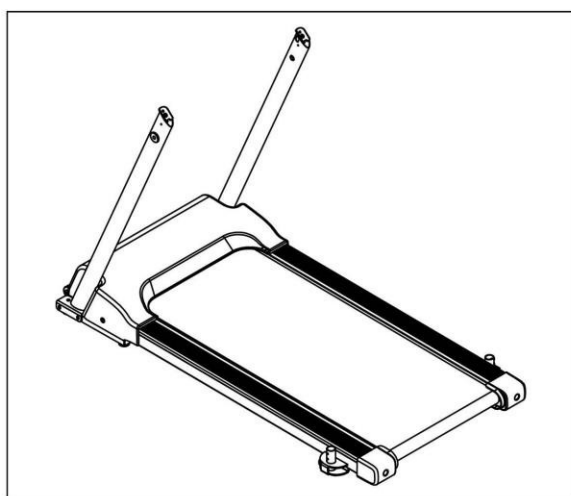
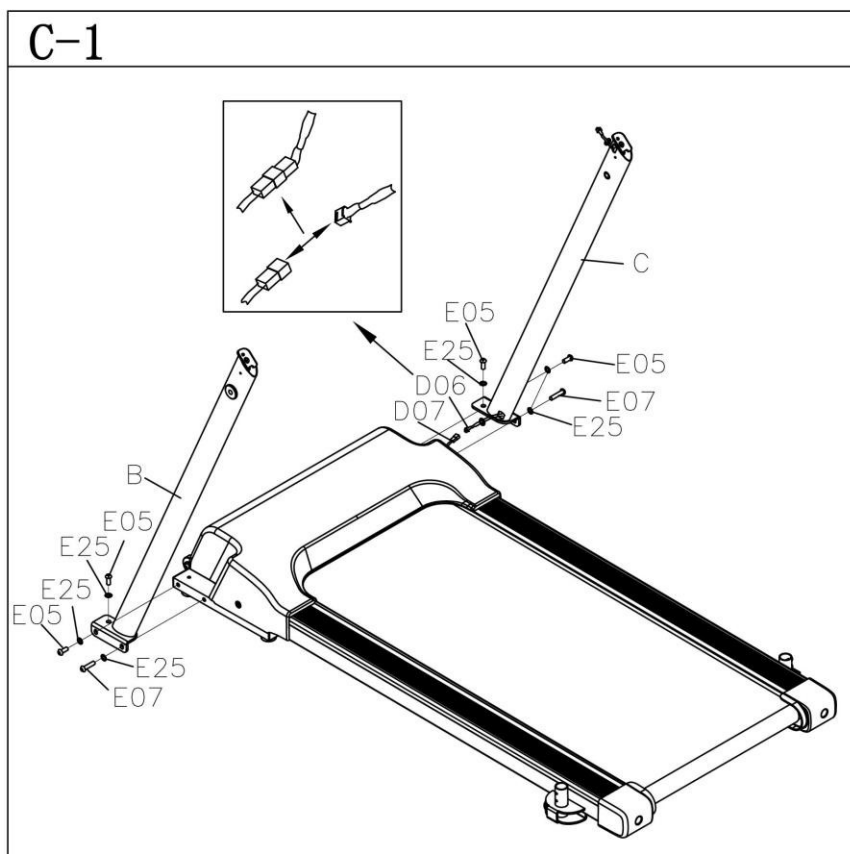
A csomag tartalma



Jelölés	Név	Db.	Jelölés	Név	db
A	Fő keret	1	C04	Jobb oldali oszlop burkolat	1
B	Bal oldali oszlop	1	C05	Bal oldali oszlop burkolata	1
C	Jobb oszlop	1	C06	A jobb oldali oszlop belső burkolata	1
D	Számítógép keret	1	C03	Bal oldali oszlop belső burkolata	1
E	Bal oldali fogantyú	1	C07	Kerek fedél	2
F	Jobb oldali fogantyú	1	D09	Biztonsági kulcs	1
I	Első fogantyú	1	H	Biztonsági heveder	1
A05	Támasztókeret	2			

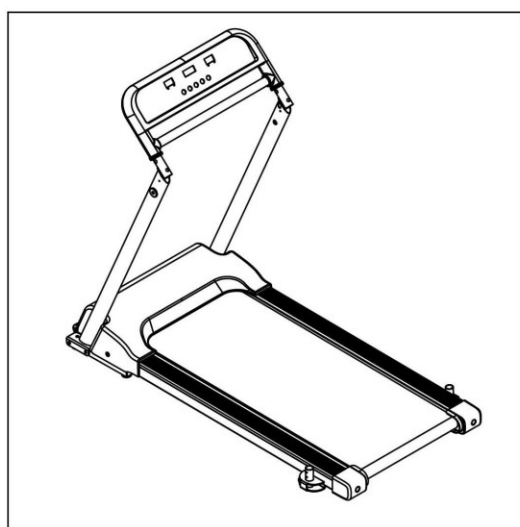
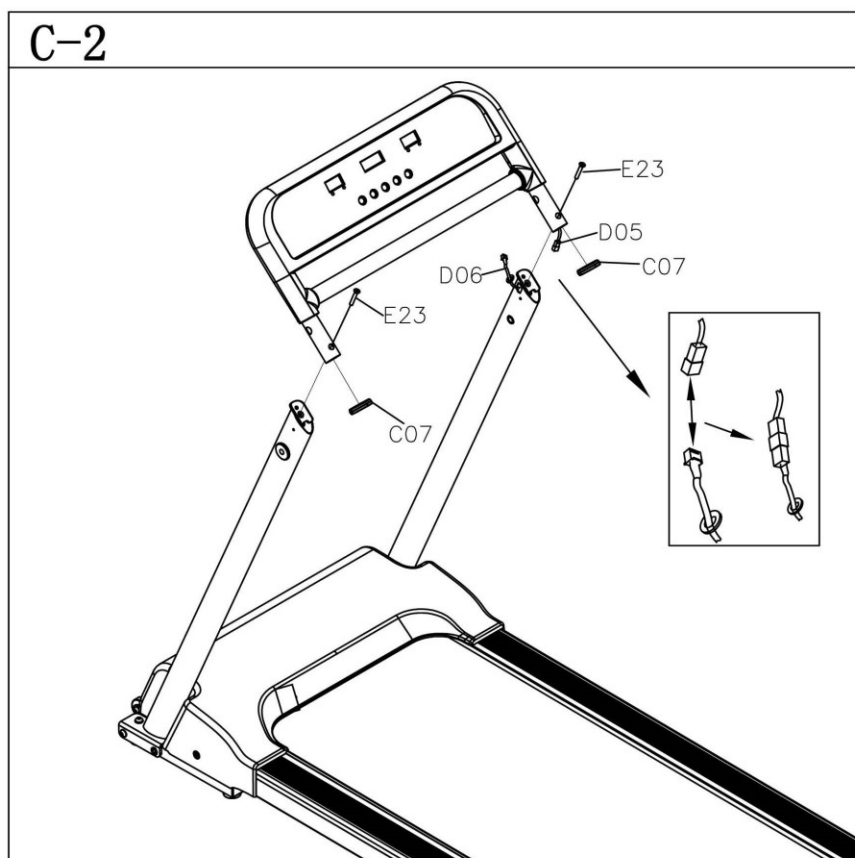
B		
B03 S=13、14、15  (1x)	B04 5#  (1x)	B05 6#  (1x)
E03 M10*55  (2x)	E05 M8*20  (4x)	E07 M8*65  (2x)
E11 M6*15  (16x)	E15 ST4. 2*12  (4x)	E18 ST4. 2*12  (4x)
E22 φ 10  (2x)	E23 M8*48  (2x)	E25 φ 8  (6x)

1. lépés



B04 5# (1x)	E05 M8*20 (4x)
E07 M8*65 (2x)	E25 ϕ 8 (6x)

2. lépés



B04 5#



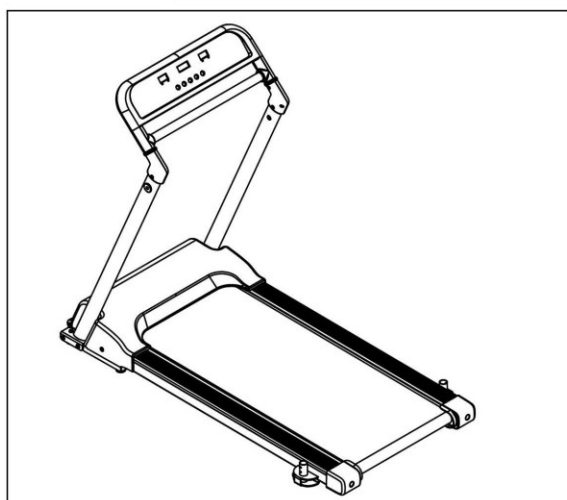
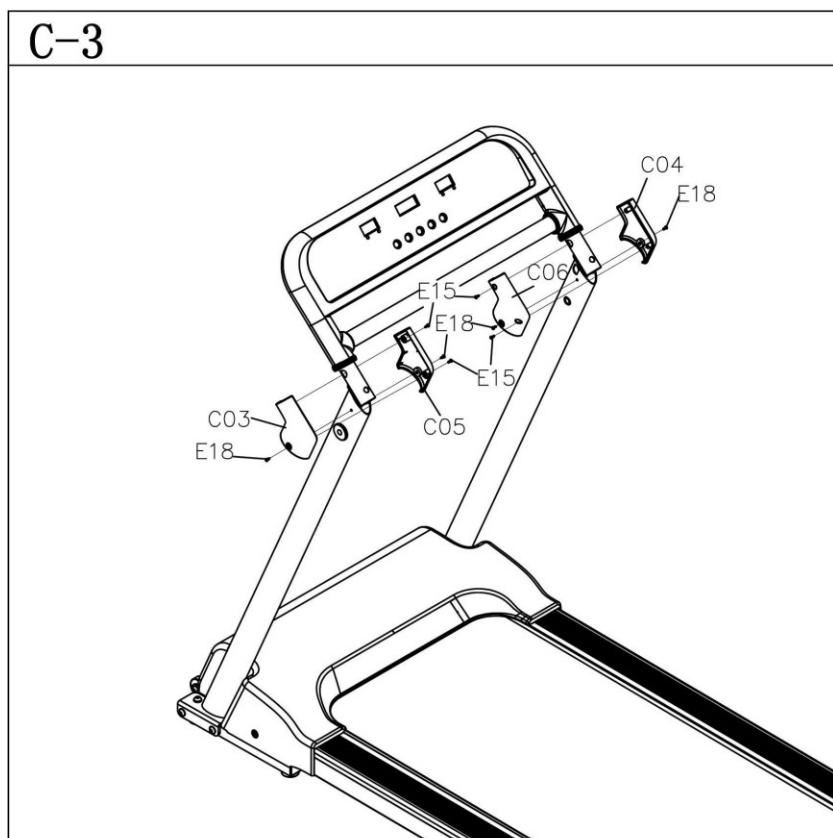
(1x)

E23 M8*48

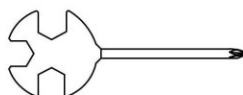


(2x)

3. lépés



B03 S=13、14、15



(1x)

E15 ST4. 2*12



(4x)

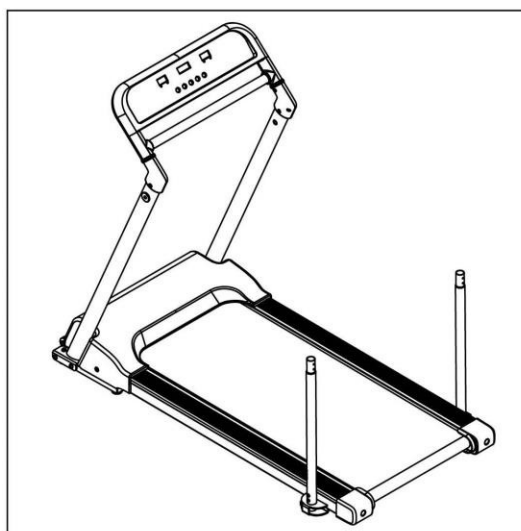
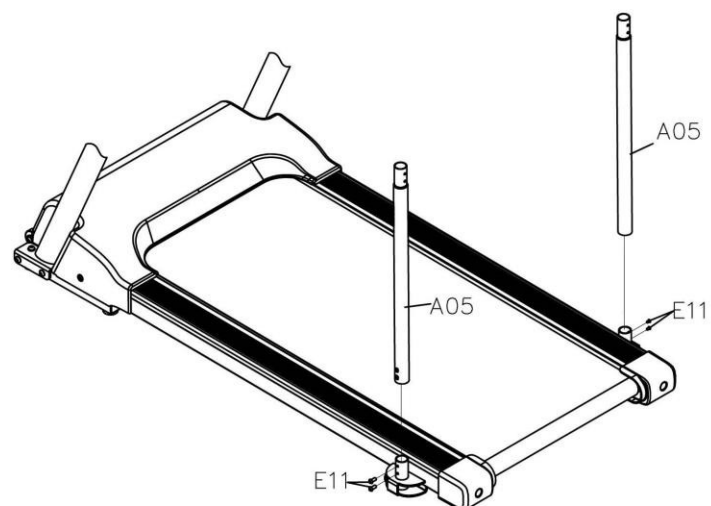
E18 ST4. 2*12



(4x)

4. lépés

C-4



B04 5#



(1x)

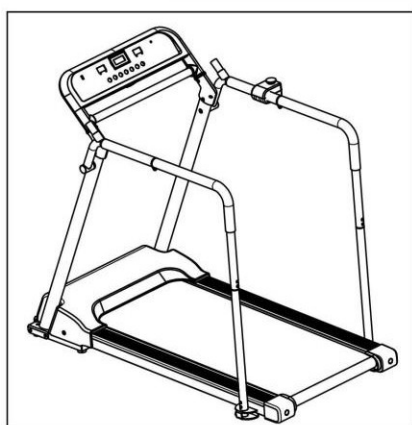
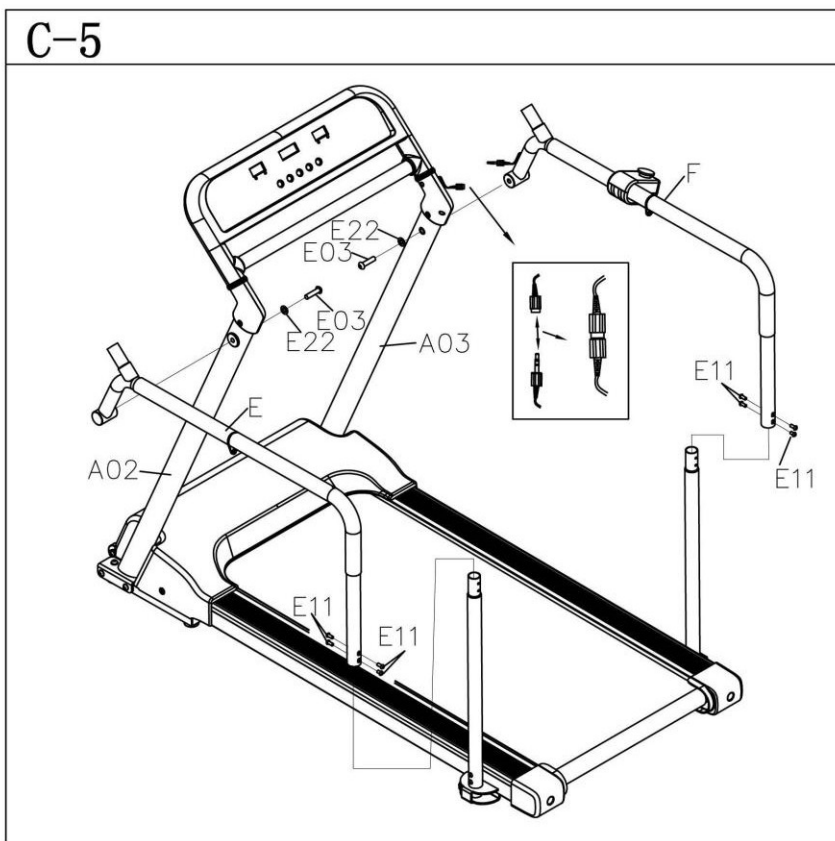
E11 M6*15



(4x)

5. lépés

C-5



B04 5#



(1x)

B05 6#



(1x)

E03 M10*55



(2x)

E22 ϕ 10



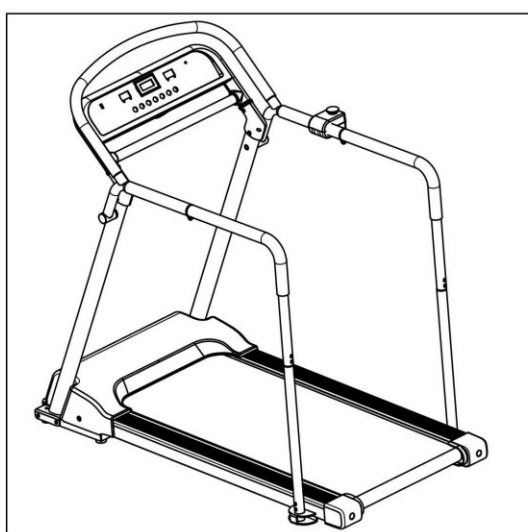
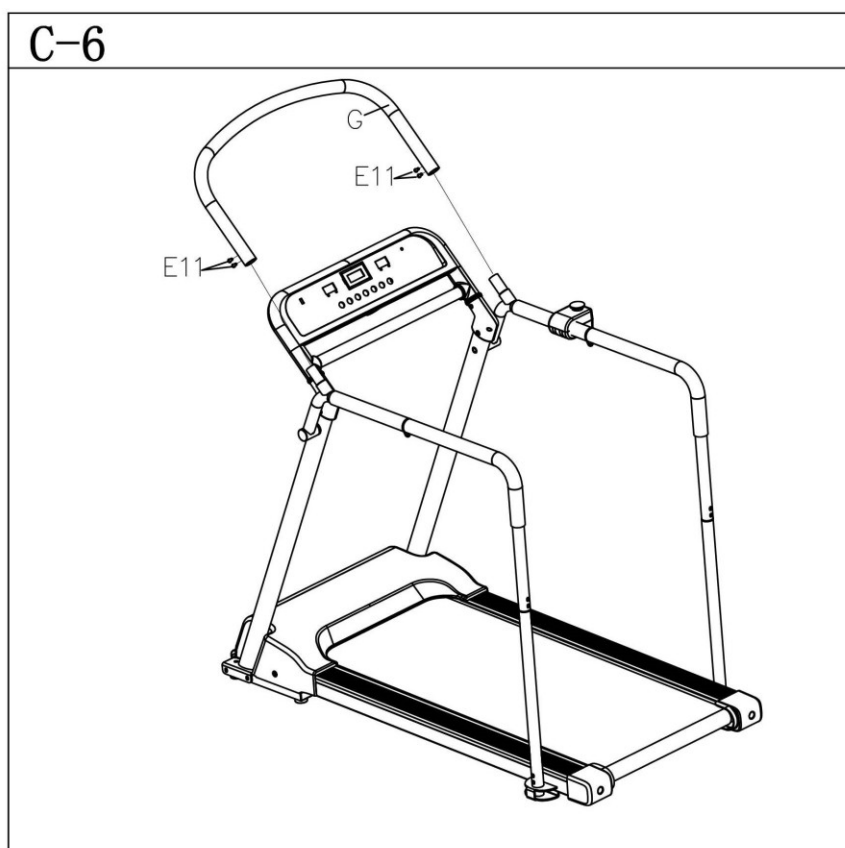
(2x)

E11 M6*15



(8x)

6. lépés



B04 5#



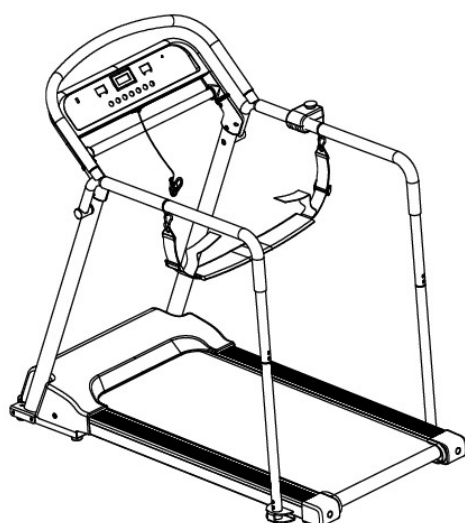
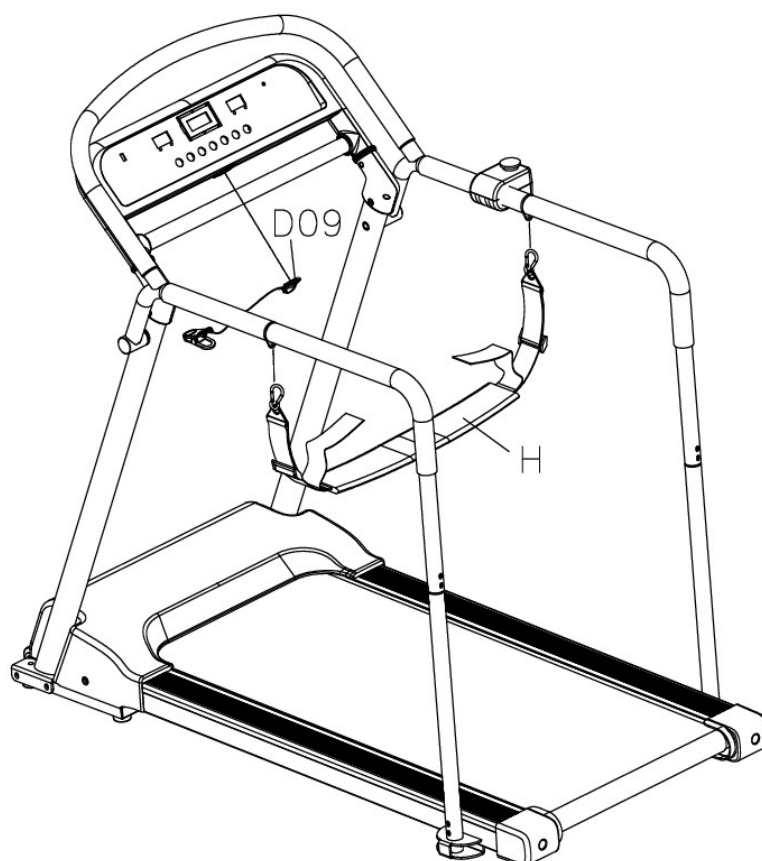
(1x)

E11 M6*15

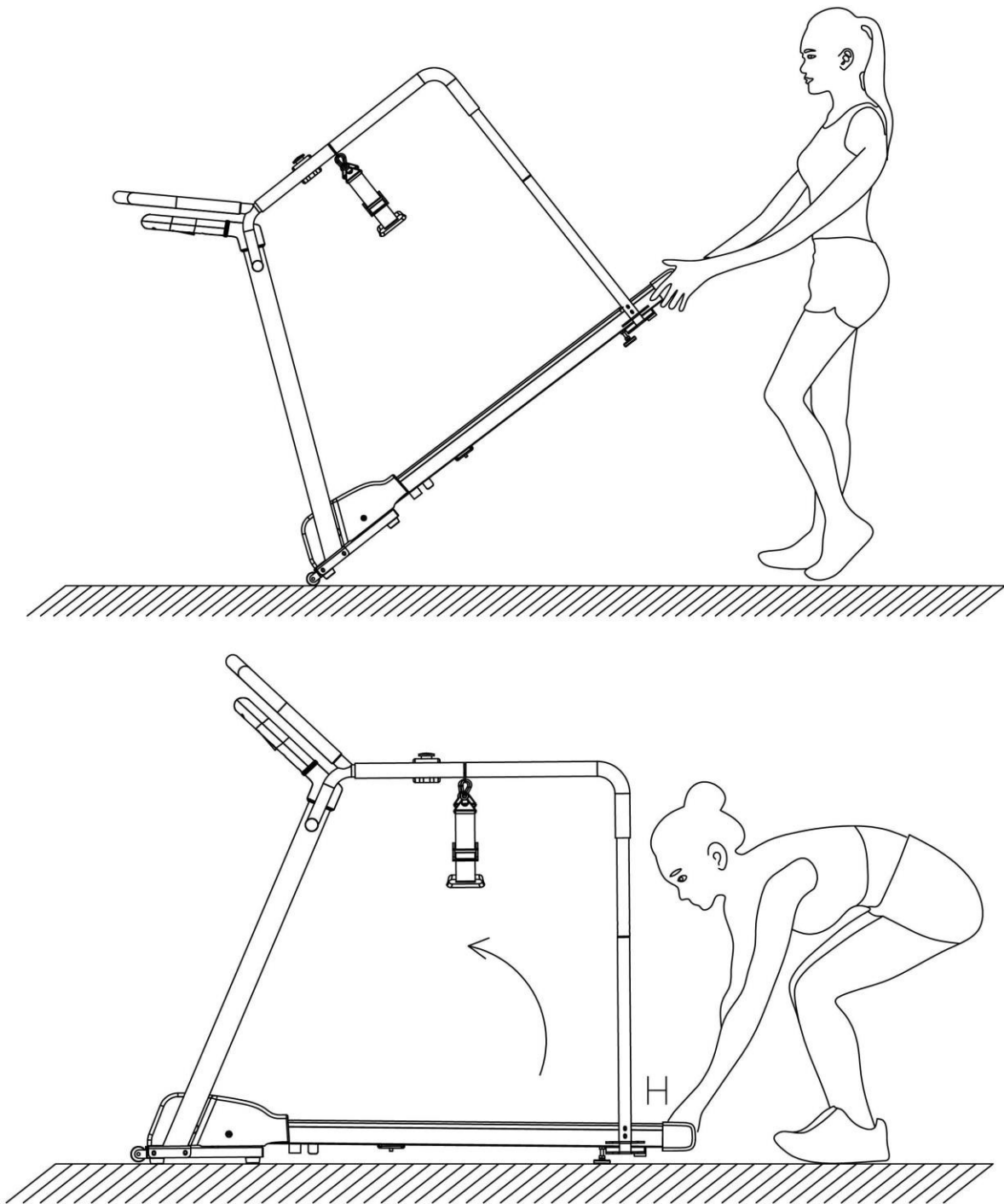


(4x)

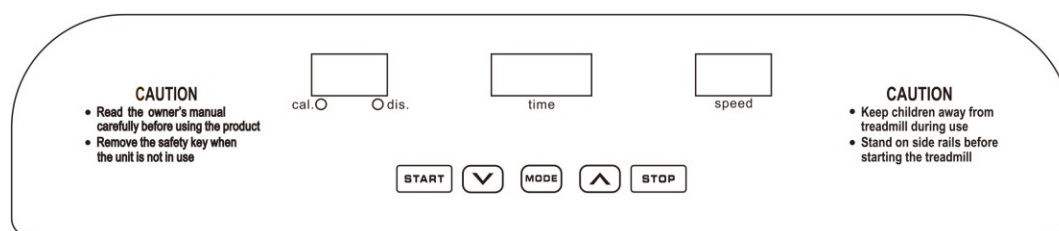
C-7



Futópad áthelyezése



SZÁMÍTÓGÉP



Gombok

Indítás	A gomb megnyomásával elindíthatja a szalagot.
Sebesség -	A gomb megnyomásával csökkentheti a sebességet.
Mód	Váltás az idő, a távolság és a kalória számlálás között.
Sebesség +	A gomb megnyomásával növelheti a sebességet.
Stop / szünet	A gomb megnyomásával szüneteltetheti a programot vagy kikapcsolhatja a futópadot.

Funkció

Távolság / kalória	A megtett távolság / elégetett kalóriák megjelenítése
Idő	Az edzés hossza
Sebesség	A sebesség megjelenítése, a sebességet a megfelelő gombokkal állíthatja be
Mód:	A gomb megnyomásával beléphet az idő/távolság/kalória számlálás beállításába. A sebesség + és – gombokkal módosíthatja az értéket. A START gomb megnyomásával elindíthatja a programot A speed + és – gombokkal állítsa be a program sebességét

HRC program

A MODE gomb megnyomásával készenléti állapotban válassza ki az HRC-t a sebesség megjelenítésére szolgáló ablakban.

Ha a programot a kiválasztás után azonnal elindítja, az eredeti beállításokkal indul (életkor: 30 év, cél pulzusszám: 114, maximális sebesség: 10,0 km/h).

A MODE gomb megnyomásával belép a program beállításába. A speed + és – gombokkal állítsa be a 15–80 év közötti életkort.

A MODE gomb megnyomásával megerősítheti az életkort, és beléphet a pulzusszám beállításába. A speed + és – gombokkal beállíthatja a pulzusszámot 84 – 195 BPM között.

A MODE gomb megnyomásával erősítse meg a pulzusszámot, és lépjen be az idő beállításába. A speed + és – gombokkal állítsa be az időt 10:00 – 99:00 között.

A MODE gomb megnyomásával erősítse meg az értékeket, és lépjen az készenléti üzemmódba, majd a start gomb megnyomásával indítsa el a programot.

A program futása közben módosíthatja a sebességet, azonban a program mindig megpróbálja a pulzusszám alapján módosítani a sebességet.

.

A program elindítása után kövesse az 1 perces bemelegítést, majd növelje a sebességet 0,5 km/h-val a pulzusszám frekvenciája alapján.

H – legmagasabb érték

L – legalacsonyabb

érték

Age – életkor

Alapértelmezett – eredeti érték

BPM – pulzusszám percenként

Kor	BPM			Kor	BPM			Kor	BPM		
	H	Alap	L		H	Alap	L		H	Alapértelmezett	L
15	195	123	123	35	176	111	111	58	154	97	97
16	194	122	122	36	175	110	110	59	153	97	97
17	193	122	122	37	174	110	110	60	152	96	96
18	192	121	121	38	173	109	109	61	151	95	95
19	191	121	121	39	172	109	109	62	150	95	95
20	190	120	120	40	171	108	108	63	149	94	94
21	189	119	119	41	170	107	107	64	148	94	94
22	188	119	119	42	169	107	107	65	147	93	93
23	187	118	118	43	168	106	106	66	146	92	92
24	186	118	118	44	167	106	106	67	145	92	92
25	185	117	117	45	166	105	105	68	144	91	91
26	184	116	116	46	165	104	104	69	143	91	91
27	183	116	116	47	164	103	103	70	143	90	90
28	182	115	115	48	163	103	103	71	142	90	89
29	181	115	115	49	162	103	103	72	141	90	89
30	181	114	114	50	162	102	102	73	140	90	88
31	180	113	113	51	161	101	101	74	139	90	88
32	179	113	113	52	160	101	101	75	138	90	87
33	178	112	112	53	159	100	100	76	137	90	86
34	177	112	112	54	158	100	100	77	136	90	86
				55	157	99	99	78	135	90	85
				56	156	98	98	79	134	90	85
				57	155	98	98	80	133	90	84

További funkciók

Kenés emlékeztető

Minden 300 km után figyelmeztetés jelenik meg a futófelület kenésének ellenőrzésére. A rendszer 10 másodpercenként hangjelzést ad, a számítógép kijelzőjén pedig az „OIL” felirat jelenik meg. A figyelmeztetés kikapcsolásához tartsa lenyomva a STOP gombot 3 másodpercig.

Biztonsági kulcs

Ha edzés közben kihúzza a biztonsági kulcsot, a kijelzőn megjelenik a „---” felirat, és hangjelzés is hallható. A futópad nem fog működni, amíg a kulcsot újra be nem helyezi.

Energiatakarékos üzemmód

10 perc inaktivitás után a számítógép energiatakarékos üzemmódba vált. Bármelyik gomb megnyomásával felébresztheti a számítógépet.

Be- és kikapcsolás

A kapcsolóval be-/kikapcsolhatja a szalag áramellátását.

Ajánlás:

- Mielőtt megismerkedne a szalag kezelésével és használatával, javasoljuk, hogy alacsonyabb sebességgel kezdje, és tartsa a fogantyút.

- A program elindítása előtt be kell dugni a biztonsági kulcsot, amelyet egy csat segítségével a ruhájához kell rögzíteni.
- A program leállításához nyomja meg a stop gombot. Szükség esetén kihúzhatja a biztonsági kulcsot, és ezzel leállíthatja a futópaddot.

Multimédia

A Bluetooth segítségével párosíthatja okoseszközét a futópaddal, és zenét hallgathat.

Keresse meg okoseszközén a SYMK eszközt, és párosítsa azt.

Ha zenelejátszás közben hívást fogad, a zenelejátszás szünetel, amíg a hívást be nem fejezi.

A készülék párosítható a FitShow (TD248F), Zwift és KinoMap (FS-*****) alkalmazásokkal.

Karbantartás és tárolás

TÁROLÁS

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

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

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, kopásgátló anyát, és hogy azok megfelelően vannak-e meghúzva.

HAVI ELLENŐRZÉS

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

Bármilyen belső javítást/módosítást nem javasolunk.

A tisztító- és kenőanyagokon kívüli bármely más szer használata 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 pulzust, mellkasi feszültséget vagy más rendellenességet érez, azonnal hagyja abba az edzést. A 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:

1. sebesség - 3,0 km/h	gyengébb fizikai állapotú emberek
Sebesség 3,0–4,5 km/h	kevésbé mozgékony egyének
Sebesség 4,5–6,0 km/h	klasszikus gyalogláshoz szokott
Sebesség 6,0–7,5 km/h	gyors járású emberek
Sebesség 7,5–9,0 km/h	kocogás
Sebesség 9,0–12,0 km/h	közepesen gyors
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 helyesen elindítani és leállítani a gépet. Figyeljen a sebesség szabályozására is. Ismételje meg mindezt, amíg meg nem szokja a kezelést.

EDZÉS

Először tanulja meg a gép kezelését. Jól jegyezze meg, hogyan kell elindítani, leállítani és szabályozni a futópad sebességét. Amint megszokta a kezelést, 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.

EDZÉS GYAKORISÁGA

Az edzés optimális gyakorisága heti 3–5 alkalom, 15–60 perc időtartammal. Javasoljuk, hogy először készítsen edzésprogramot, és tartsa be azt. Az edzés kezdeti szakaszában nem ajánlott növelni a dőlésszöget. A dőlésszög növelését csak akkor alkalmazza, ha növelni szeretné az edzés intenzitását.

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 percben növelje a sebességet 0,3 km/h-val, amíg nem gyorsul a légzése. Vigyázzon, a légzés nem lehet nehézkes. Folytassa a futást a megadott sebességgel. Ha légzési problémákat észlel, csökkentse a sebességet 0,3 km/h-ra. Végül hagyjon 4 percet a sebesség fokozatos csökkentésére. Ha a sebesség növelésével nem érzi elégségesnek a terhelést, akkor a dőlésszög módosításával növelheti a terhelést. A dőlésszög fokozatos növelése jelentősen befolyásolhatja a gyakorlatok terhelését.

KALÓRIAÉGETÉS MÓDSZERE - 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 kitartani 45 percig. Az intenzitás növelése érdekében megpróbálhat körülbelül egy órán át edzeni. Az edzés alatt tévét nézhet. Amint elkezdődik a reklám, növelje a sebességet 0,3 km/órával, és amikor véget ér, térjen vissza az eredeti sebességre. A szünetek 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

Az edzés előtt cél szerű bemelegítő gyakorlatokat végezni. A bemelegített izomzat rugalmasabb. 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.



Combnyújtás

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.



A lábszár és az Achilles-ín nyújtása

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



A combizom nyújtása

Jobb kezével fogódzkodjon meg a falban vagy az asztalban, 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. Ismételje meg háromszor mindkét lábbal.



A belső combizom nyújtása

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

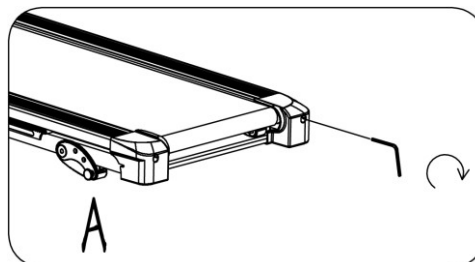
FONTOS FIGYELMEZTETÉS

- Ez a készülék megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak és otthoni 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 futópádon való edzést, konzultáljon orvosával. Az orvosnak meg kell ítélnie, hogy fizikailag alkalmas-e a készülék 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 a gyakorlásokhoz. Ha a gyakorlás során fájdalmat, rosszullétet, légzési nehézséget vagy egyéb egészségügyi problémát érez, azonnal hagyja abba a gyakorlást. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal keresse fel orvosát.
- Ez a futópad nem alkalmas professzionális orvosi eszközként. Gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi eszköz. Csak tájékoztató jellegű információkat ad az átlagos pulzusáról, és a javasolt pulzusszámok nem orvosilag kötelező érvényűek. A mért adatok nem mindig pontosak, mivel befolyásolhatják őket ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők.

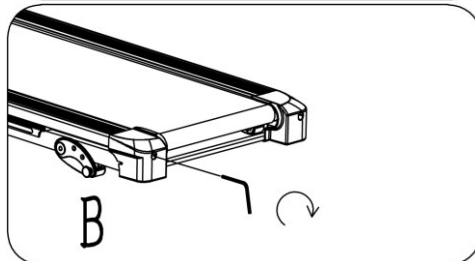
A FUTÓSZALAG KÖZÉPRE ÁLLÍTÁSA

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

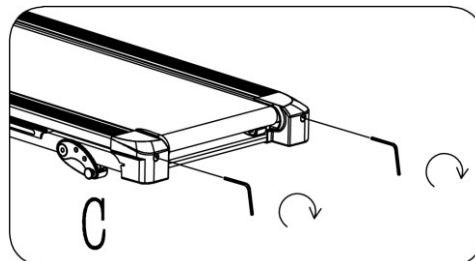
Ha a futópad jobbra dől, forgassa el a jobb oldali beállító csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, a bal oldali beállító csavart pedig $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futópad nem mozdul, ismételje meg a műveletet, amíg a futópad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

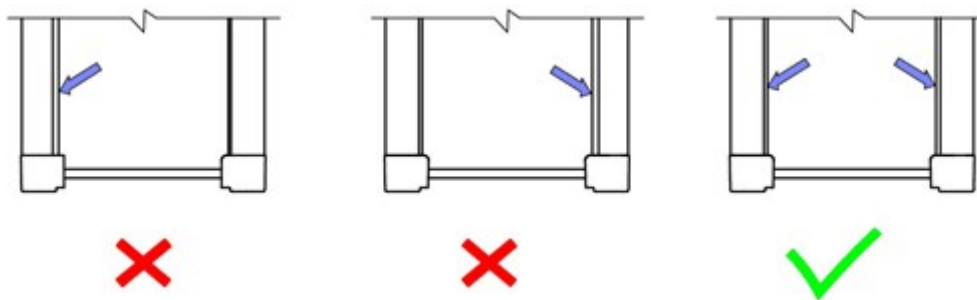


Ha a szalag balra eltér, forgassa el a bal oldali beállító csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, és a jobb oldali beállító csavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a szalag nem mozdul, ismételje meg a műveletet, amíg középre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



A futószalag idővel meglazul. Az újrafeszítéshez mindkét állítócsavart egy teljes fordulattal forgassa el. Ellenőrizze a szalag feszségét. 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 szalag kenését, szükség esetén 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:

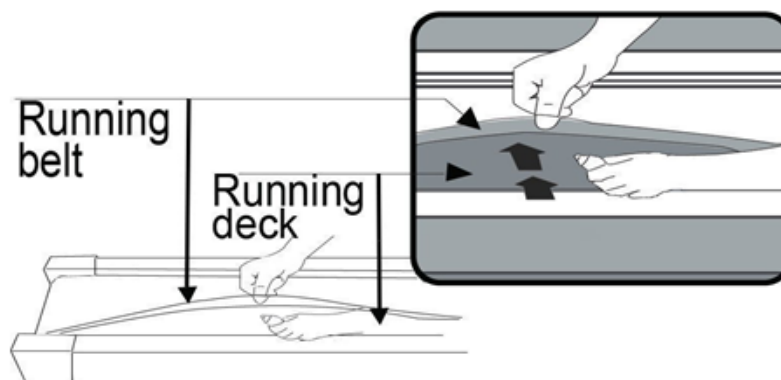
Rekreációs felhasználó (kevesebb mint 3 óra hetente)	6 havonta
Átlagos felhasználó (3–5 óra hetente)	3 havonta
Intenzív felhasználó (több mint 5 óra hetente)	2 havonta

Hogyan tisztítsuk meg a szalagot:

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

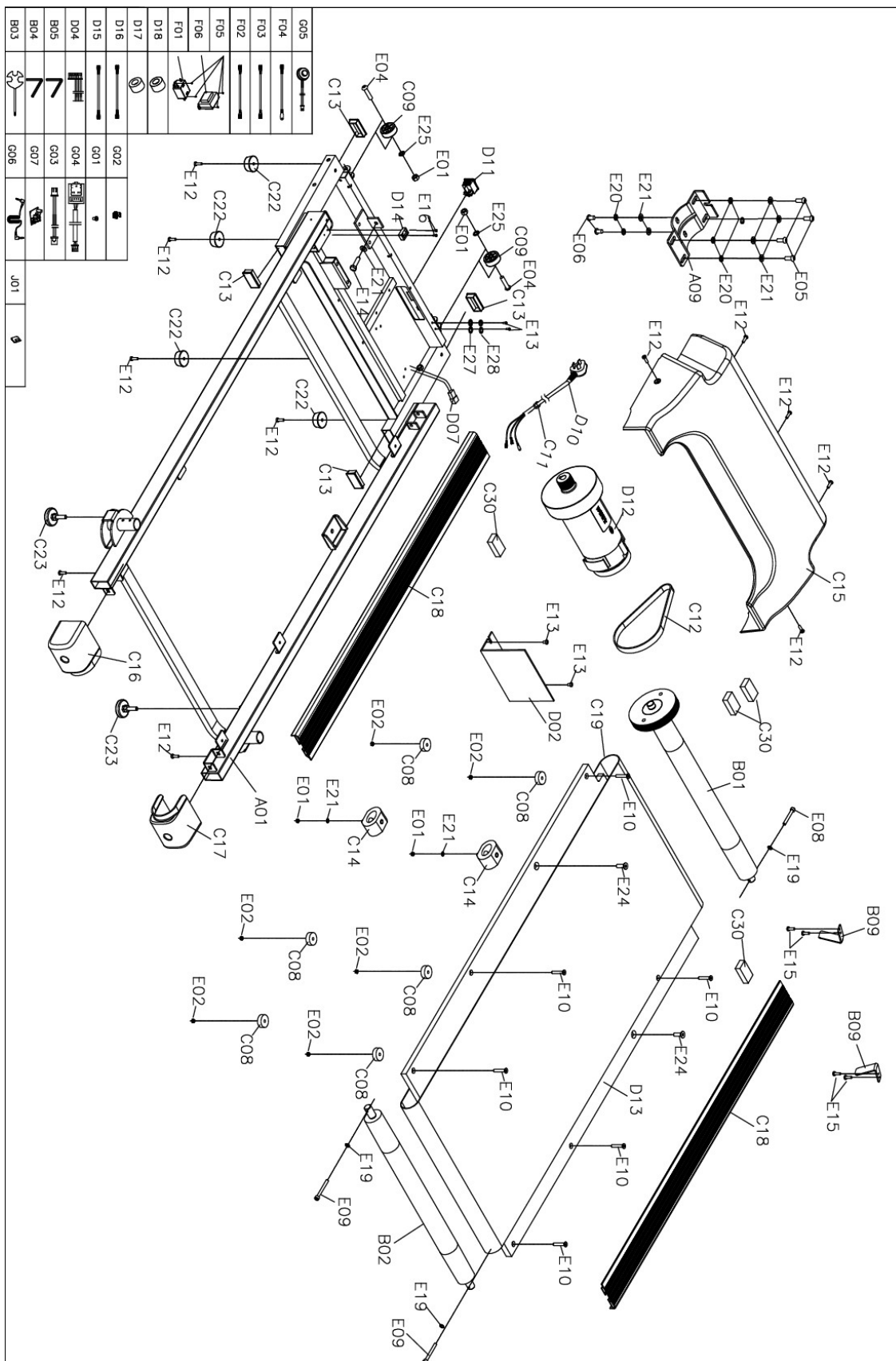
Minden mozgó alkatrésznek szabadon és csendesen kell mozognia. A rendellenes mozgás károsíthatja a termék biztonságát. Rendszeresen ellenőrizze és húzza meg az összes csavart.

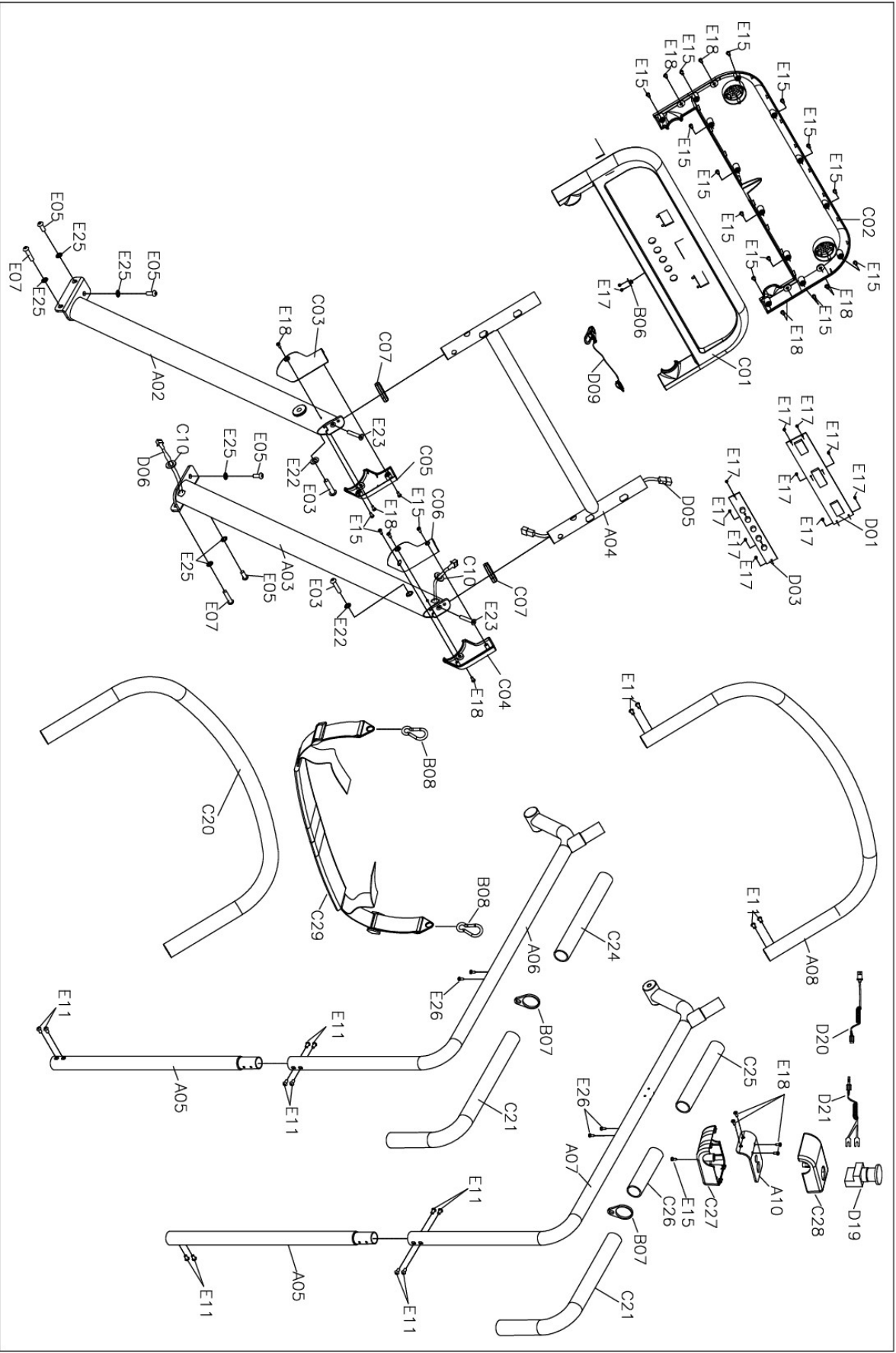
A megfelelő és rendszeres karbantartás meghosszabbítja a szalag élettartamát.



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 ujjakon is megmarad. Ha ez nem így van, kenje meg a szíjat. Általában ajánlott kb. 10 ml olajat önteni a megfelelő nyílásba, majd a futószalagot 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 ajánlott, 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	Fő keret	1	C17	Jobb oldali motorburkolat	1
A02	Bal oldali oszlop	1	C18	Oldalsó lépcső	2
A03	Jobb oszlop	1	C19	Futópad	1
A04	Konzolkeret	1	C20	Habszivacs henger 1265 mm	1
A05	Támasztókeret	2	C21	Habszivacs henger 1, 570 mm	2
A06	Bal oldali fogantyú	1	C22	Lábak	4
A07	Jobb oldali fogantyú	1	C23	Állítható lábak	2
A08	Első fogantyú	1	C24	Habszivacs henger 3, 285 mm	1
A09	Motor tartó	1	C25	Habszivacs henger 165 mm	1
A10	Vészleállító lemez	1	C26	Habszivacs henger 2, 77 mm	1
B01	Első henger	1	C27	Felső vészgomb fedél	1
B02	Hátsó henger	1	C28	Alsó fedél a vészgombhoz	1
B03	Csavarkulcs	1	C29	Biztonsági öv	1
B04	Imbusz-kulcs 5#	1	C30	EVA alátét	4
B05	Imbusz-kulcs 6#	1	D01	Számítógép	1
B06	Biztonsági kulcs tartó	1	D02	Vezérlőegység	1
B07	Biztonsági hevederhorog	2	D03	Gombok alaplapja	1
B08	Biztonsági heveder kampója	2	D04	Gombok kábele	1
B09		2	D05	Felső jelzőkábel	1
C01	Felső számítógép burkolat	1	D06	Középső jelkábel	1
C02	Alsó számítógép burkolat	1	D07	Alsó jelkábel	1
C03	Bal oldali oszlopburkolat	1	D08	Sebességérzékelő	1
C04	Jobb oldali oszlopburkolat	1	D09	Biztonsági kulcs	1
C05	Bal belső oszlopburkolat	1	D10	Tápkábel	1
C06	Jobb belső oszlopburkolat	1	D11	Kapcsoló	1
C07	Kerek fogantyúfedél	2	D12	DC motor	1
C08	Csillapító alátét	6	D13	Futódeszka	1
C09	Szállítási kerekek	2	D14	Sebességérzékelő	1
C10	Kábelcsatlakozó	2	D15	AC kábel	1
C11	Tápegység kábel fedél	1	D16	AC kábel	1
C12	Motor szíj	1	D17	Mágnesgyűrű	1
C13	Négyszögletes keret	4	D18	Mágnes	1
C14	Csillapító alátét	2	D19	Vészgomb	1
C15	Motor burkolat	1	D20	A vészgomb felső kábele	1
C16	Bal hátsó motorburkolat	1	D21	Vészgomb alsó kábele	1

E01	Any M8	4	E15	ST4.2*12 csavar	22
E02	M6 anya	6	E16	Csavar ST2.9*8	2
E03	M10*55 csavar	2	E17	Csavar ST2.9*6.0	12
E04	M8*35 csavar	2	E18	Csavar ST4.2*12	12
E05	M8*20 csavar	8	E19	Alátét 6	3
E06	M8*15 csavar	2	E20	Rugalmas alátét 8	6
E07	M8*65 csavar	2	E21	Lapos alátét 8	9
E08	M6*45 csavar	1	E22	Lapos alátét 10	2
E09	M6*55 csavar	2	E23	M8*48 csavar	2
E10	M6*35 csavar	6	E24	M8*25 csavar	2
E11	M6*15 csavar	16	E25	Alátét 8	8
E12	M5*16 csavar	11	E26	Csavar ST4.2*12	4
E13	M5*8 csavar	4	E27	Rugalmas alátét 5	2
E14	M8*30 csavar	1	E28	Alátét 5	2
F01	Szűrő	1	G01	Csavar ST2.9*6.0	12
F02	AC kábel	1	G02	Audio modul	2
F03	AC kábel	1	G03	Erősítő kábel	1
F04	Földelő kábel	1	G04	Audio jack kábel	1
F05	M5*8 csavar	2	G05	Reproduktor	2
F06	Indukció	1	G06	MP3 kábel	1
J01	Pulzusfrekvencia-érzékelő	1	G07	Erősítő alaplapp	1

HIBAKÓDOK

A szalag nem indítható el	Nincs csatlakoztatva	Csatlakoztassa az áramforráshoz.
	A biztonsági kulcs nincs behelyezve	Helyezze be a biztonsági kulcsot.
A futópáda nincs középre állítva	Helytelenül feszített vagy nem középre állított szalag	Központosítsa vagy húzza meg az száeagot a megfelelő csavarokkal.
A számítógép nem működik	A számítógép kábeljei helytelenül csatlakoztatva	Ellenőrizze a számítógép csatlakozását az alaplaphoz.
	A transzformátor megsérült	Ha je a a , vegye fel a kapcsolatot a szervizzel.
E01 / E13	A kábelek és az alaplappok nincsenek megfelelően csatlakoztatva	Ellenőrizze a csatlakozásokat és a kábelek állapotát. Ha azok rendben vannak, ellenőrizze az alaplapp állapotát.
E02	A bejövő feszültség 50%-kal alacsonyabb a szükséges minimumnál	Ellenőrizze a feszültségforrást. Ellenőrizze az alaplappot. Ellenőrizze a motor állapotát.

E05	A bejövő feszültség túl magas vagy túl alacsony. Az alaplapp megsérült.	Indítsa újra a szalagot. Győződjön meg arról, hogy a megfelelő feszültséggel van ellátva.
	Az egyik mozgó alkatrész beragadt	Ellenőrizze a szalag állapotát. Ellenőrizze a motor és az alaplapp állapotát. Kenje meg a szalagot.
E06	Sérült motor vagy rosszul csatlakoztatott motor	Ellenőrizze a csatlakozások és a kábelek állapotát. Ha azok rendben vannak, ellenőrizze a motort.
E08	Az alaplapp nincs csatlakoztatva	Ellenőrizze a csatlakozást és a kábelek állapotát. Ellenőrizze az alaplapp állapotát.
E10	A motor megsérült, vagy a motor mozgó alkatrészei beragadtak	Ellenőrizze a motor teljesítményét, győződjön meg arról, hogy minden alkatrész megfelelően működik. Cserélje ki a motort, vagy kenje meg a szíjat.

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.



