



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 29699 inSPORTline Velocer Run futópad



TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ	3
A CSOMAG TARTALMA.....	5
ÖSSZESZERELÉS	6
KEZELÉS.....	10
GOMBOK.....	10
TARTÓ.....	11
SZERKEZETI RAJZ	18
ALKATRÉSZLISTA.....	19
KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS.....	21
RENDSZERES ELLENŐRZÉS	21
BIZTONSÁGOS EDZÉS	21
EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT	22
BEMELEGÍTÉS	23
TÁROLÁS	23
FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK	23
A FUTÓSZALAG KÖZÉPRE ÁLLÍTÁSA	24
KENŐANYAG FELVITELE	24
HIBA	25
KÖRNYEZETVÉDELEM	27

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

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

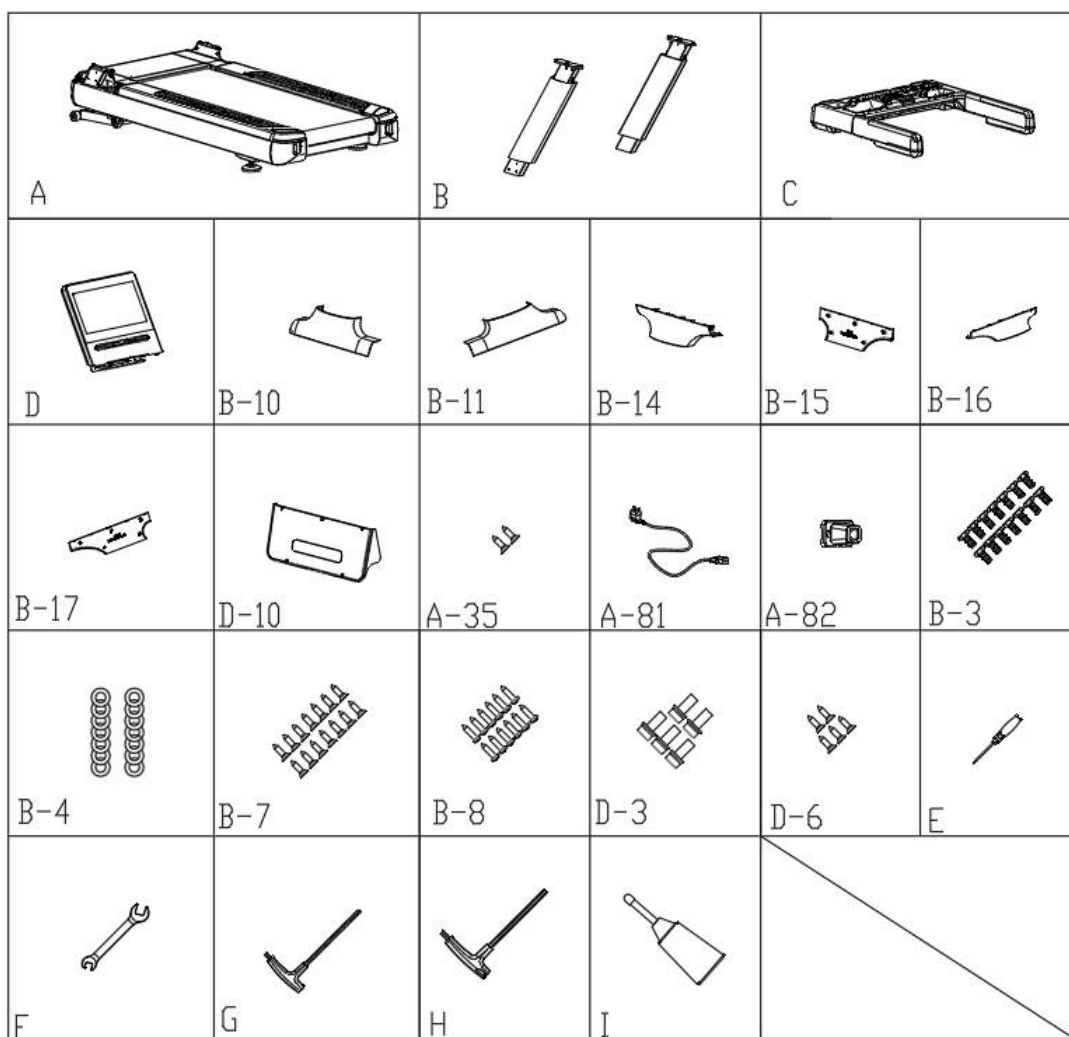
- Használat előtt olvassa el a használati útmutatót, és őrizze meg későbbi felhasználás céljából.
- Az edzés megkezdése előtt rögzítse a biztonsági kulcsot a ruhájához vagy az övéhez.
- Az edzés során mozgassa a karjait természetesen, egyenesen előre. Ne nézzen le a lábára. A készüléket egyszerre csak egy személy használhatja.
- A sebességet mindig fokozatosan, ne túl hirtelen állítsa be.
- Veszély esetén nyomja meg a vészgombot, vagy húzza ki a biztonsági kulcsot a zárból.
- Csak akkor szálljon le a készülékről, ha az teljesen megállt.
- Kövesse az összes szerelési utasítást. Az összeszerelést kizárólag 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. Azoknak szorosan kell rögzülniük. Rendszeresen ellenőrizze, hogy a készülék nem sérült-e vagy kopott-e. Ne használja a sérült vagy kopott készüléket.
- Rendszeresen ellenőrizze a futópád sérüléseit vagy kopását. Ha éles szélék jelennek meg, ne használja tovább a futópádot.
- A futópádot kizárólag sík, száraz és tiszta felületre helyezze el. Tartson legalább 0,6 m biztonsági távolságot más tárgyaktól. Ne használja a terméket nedves környezetben. Ne helyezze a futópádot durva szőnyegre, amely elzárhatja a szellőzést.
- Ha az elektromos kábel megsérült, ne használja, hanem vásároljon újat egy hivatalos forgalmazótól.
- Védje a nedvességtől és a víztől.
- Úgy szerelje fel, hogy a készülék ne takarja el a konnektorhoz való hozzáférést.
- Ne használjon aeroszolos spray-ket a helyiségben.
- Ha a készülék működik, ne vegye le a védőburkolatot. Ha karbantartás céljából ez szükséges, először le kell választani a készüléket az áramellátásról.
- Mindig viseljen megfelelő sportruházatot. Ne viseljen túl laza ruhát, amely könnyen beakadhat. Mindig viseljen gumitalpú sportcipőt.
- Ne indítsa el a futópádot, ha rajta áll. Bekapcsolás után rövid késleltetés léphet fel, mielőtt a futópád elindulna. Mielőtt a futópád elindulna, álljon a műanyag csúszásgátló oldalsó peremekre.
- Étkezés után 40 percig ne edzen.
- Először megfelelő gyakorlatokkal melegítse be az izmait, hogy csökkentse a görcsök kialakulásának kockázatát.
- Ne helyezzen idegen tárgyakat a konnektorokba és aljzatokba.
- A termék élettartamának meghosszabbítása érdekében végezzen rendszeres karbantartást, kizárólag a kézikönyvben leírtak szerint.
- Ne végezzen nem engedélyezett módosításokat a készüléken.
- Ésszerűen edzen, és ne terhelje túl magát. Ha először edz, szorosan fogja meg a kapaszkodókat, amíg meg nem szokja a gépet.

- Sérülés vagy meghibásodás esetén azonnal szakítsa meg az edzést. Ha a futópáda hirtelen, erőteljesen megváltoztatja a sebességét, húzza ki a biztonsági kulcsot, és szakítsa meg az edzést.
- A készüléket csak akkor csatlakoztassa, ha az teljesen és megfelelően össze van szerelve. A motorburkolatnak is zárva kell lennie. Kizárólag földelt biztonsági konnektort használjon. A nagyobb biztonság érdekében túlfeszültség-védő használatát javasoljuk.
- Ha a készüléket nem használja, ne legyen csatlakoztatva a konnektorhoz, és a biztonsági kulcsot ki kell húzni.
- A készülék egyetlen része sem akadályozhatja a használatot.
- A terméket ne használja kültéren.
- Ne tegye ki a készüléket közvetlen napfénynek.
- Ne helyezze az övet magas páratartalmú helyre (medence, szauna stb. közelében).
- A folyamatos üzemidő nem haladhatja meg a 2 órát.
- Ha az öv nincs használatban, vegye ki a biztonsági kulcsot, hogy megakadályozza a készülék visszaélészerű használatát.
- **Üzemi hőmérséklet:** 5–40 °C
- **Terhelhetőség:** 180 kg
- **Kategória:** SA kereskedelmi és otthoni használatra

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

FIGYELMEZTETÉS! A pulzusmérő rendszer nem feltétlenül pontos. Az edzés során történő túlterhelés súlyos sérüléseket vagy halált okozhat. Ha rosszul érzi magát, azonnal szakítsa meg az edzést.

A CSOMAG TARTALMA



Cikkszám	Név	db	Cikkszám	Név	db
A	Főváz	1	A-81	Tápkábel	1
B	Bal / jobb oldali oszlop	1	A-82	Csúszásgátló hüvely	8
C	Konzol tartó	1	B-3	M10x20 mm-es csavar	14
D	Konzol	1	B-4	Lapos alátét	14
B-10	Bal felső burkolat	1	B-7	M4x16 mm önmetsző csavar	14
B-11	Jobb felső fedél	1	B-8	M4x16 mm önmetsző csavar	12
B-14	Bal oldali konzolburkolat – A	1	D-3	M8x20 mm-es csavar	5
B-15	Bal oldali konzolburkolat – B	1	D-6	Csavar	5
B-16	A konzol jobb oldali burkolata – A	1	E	Csavarhúzó	1
B-17	A konzol jobb oldali burkolata – B	1	F	14–16-os csavarkulcs	1
D-10	A konzol hátsó burkolata	1	G	6 mm-es imbuszkulcs	1
A-35	M4x16 mm önmetsző csavar	1	H	8 mm-es imbuszkulcs	1
			I	Szilikonolaj	1

ÖSSZESZERELÉS

A szereléshez legalább 2 főre van szükség.

Nyissa ki a kartondobozt, vegye ki az összes alkatrészt, és ellenőrizze, hogy nincs-e hiányzó alkatrész. Helyezze a fővázat egy sík és tiszta felületre.

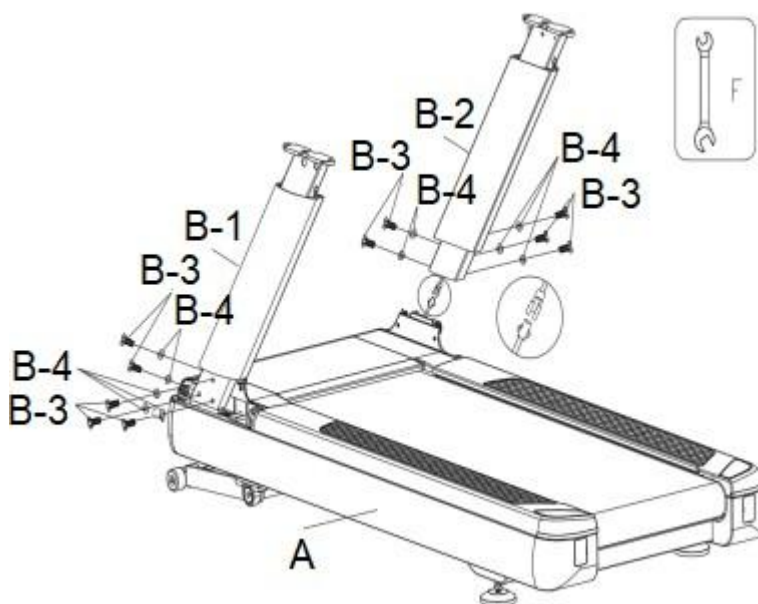


1. lépés

Rögzítse a bal oldali oszlopot (B-1) a fővázhoz (A). Igazítsa össze az oszlop és a váz furatait. Rögzítse az alkatrészeket 5 db M10*20-as csavarral (B-3) és 5 db alátéttel (B-4).

A jobb oldalon csatlakoztassa a jobb oldali oszlop (B-2) és a főváz (A) kábeleit. A többi kábelt dugja be a fővázba (A). Rögzítse az alkatrészeket 5 db M10*20-as csavarral (B-3) és 5 db alátéttel (B-4).

Megjegyzés: egyelőre ne húzza meg a csavarokat.

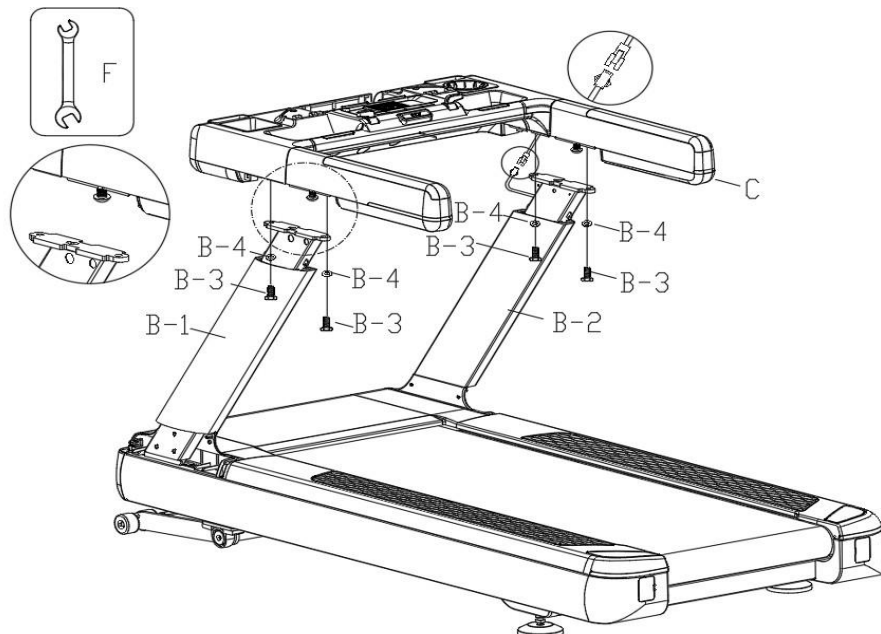


2. lépés

Húzza ki a konzol tartóját (C). Kérjen segítséget egy másik személytől. Ezzel egyidejűleg rögzítse a konzol tartóját a bal/jobbszlopra (B-1 / B-2).

Rögzítse a konzol tartóját az oszlopokhoz 4 db M10*20-as csavarral (B-3) és 4 db alátéttel (B-4). Húzza meg az összes csavart.

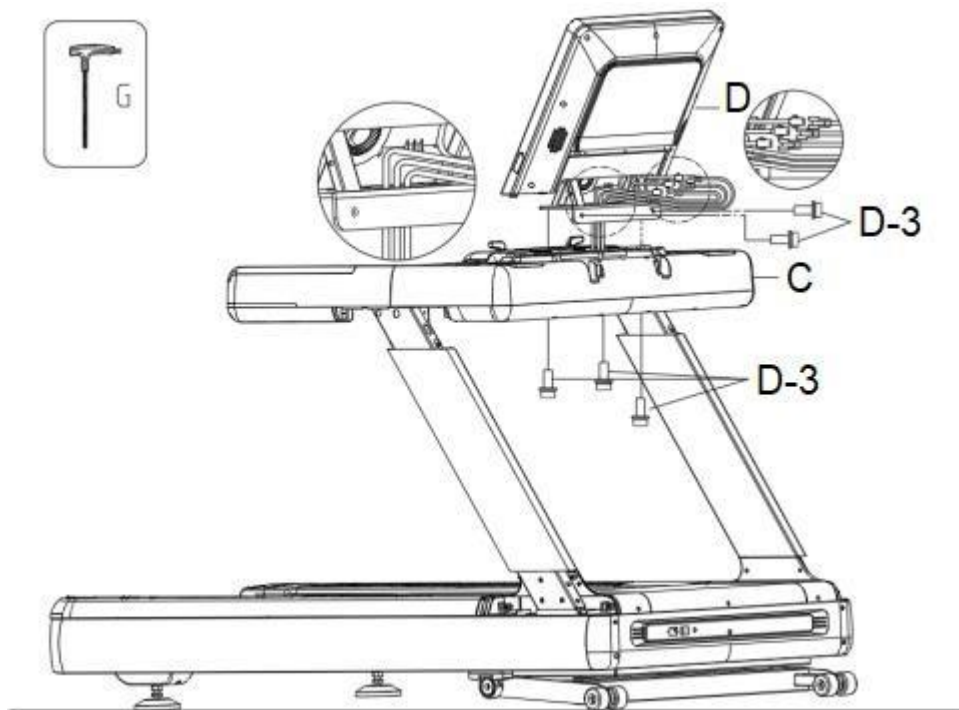
Csatlakoztassa a jobb oldali oszlop (B-2) kábelét a konzol tartójának (C) kábeléhez.



3. lépés

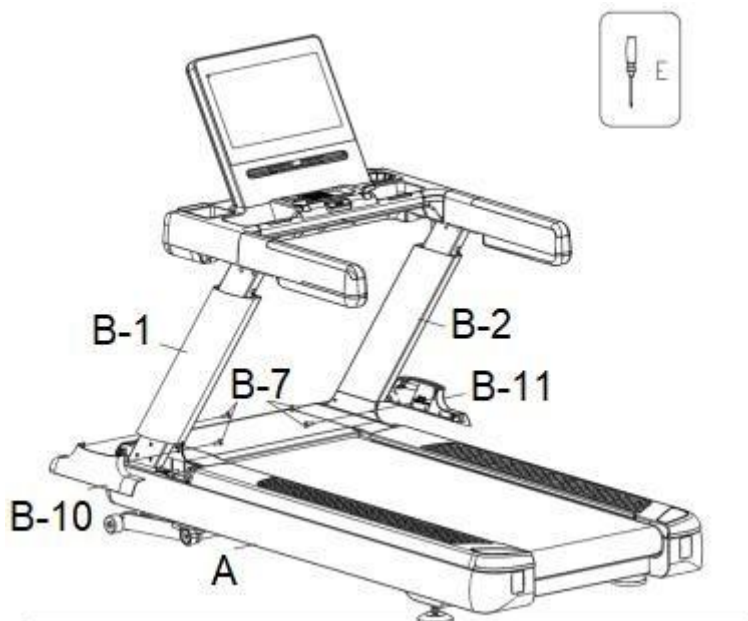
Rögzítse a konzolt (D) a konzol tartóhoz (C) 2 db M8*20-as csavarral (D-3). A csavarokat egyelőre ne húzza meg. Csatlakoztassa a konzol tartóból (C) jövő kábeleket a konzolhoz (D).

Rögzítse a konzolt (D) a konzol tartójához (C) 3 db M8*20 mm-es csavarral (D-3). Húzza meg az összes csavart. Csatlakoztassa a konzol tartójából (C) és a konzolból (D) kiinduló összes kábelt.



4. lépés

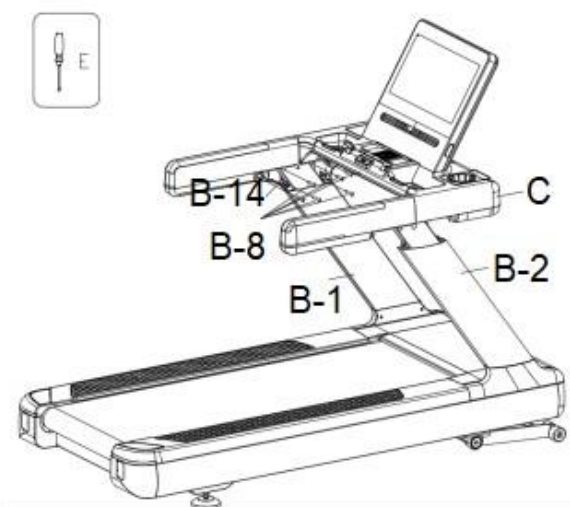
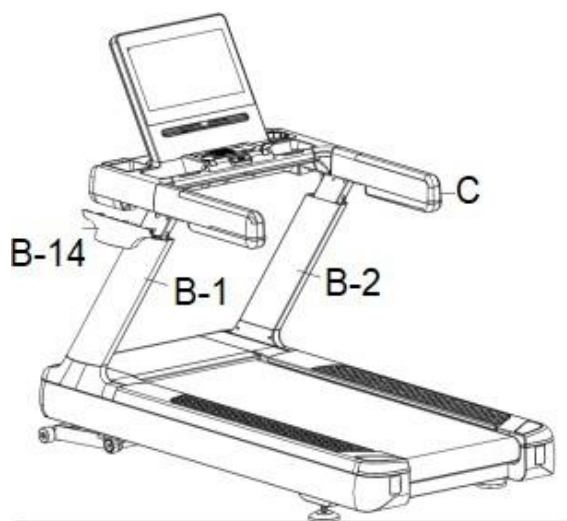
Rögzítse az oszlopburkolatokat (B-10) a fővázhoz (A) 2 db M4*16 mm-es csavarral (B-7).



5. lépés

Rögzítse a bal oldali konzolburkolatot (B-14) a bal oldali oszlophoz (B-1) és a konzol tartóhoz (C), majd rögzítse 6 db M4*16 csavarral (B-14).

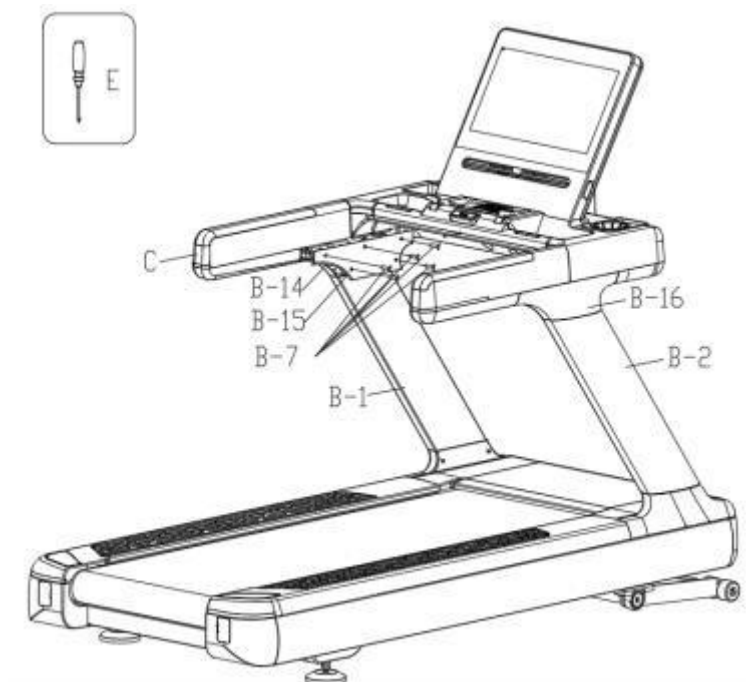
Rögzítse a konzol jobb oldali burkolatát (B-16) a jobb oldali oszlophoz (B-2) és a konzol tartójához (C), majd rögzítse 6 db M4*16 csavarral (B-14).



6. lépés

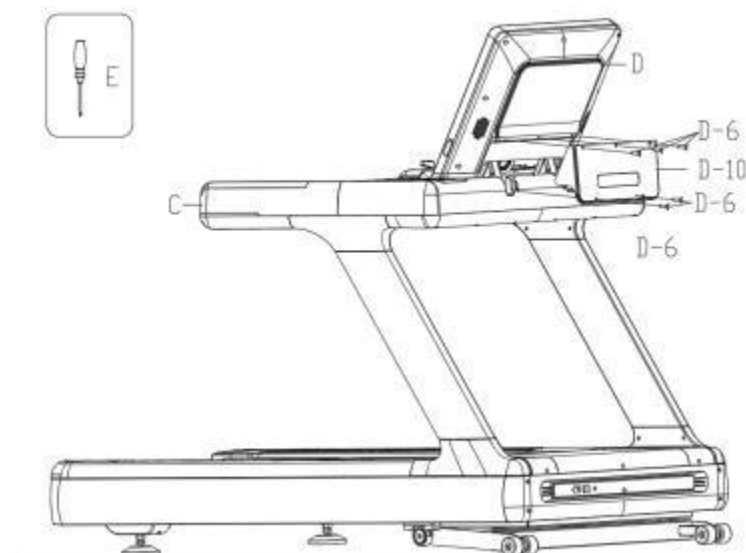
Megjegyzés: Húzza meg az összes csavart a bal (B-14) és a jobb (B-16) burkolaton.

Rögzítse a bal burkolatot (B-15) a bal konzolburkolatra (B-14) a (B-7) csavarok segítségével.



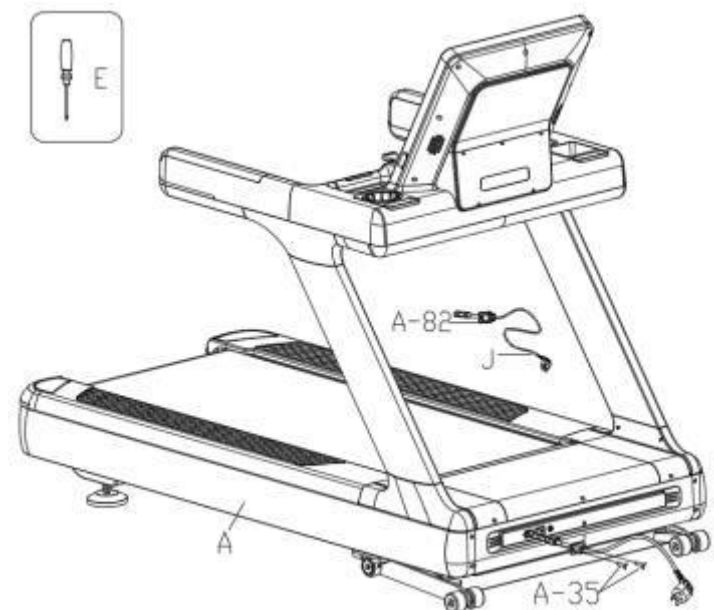
7. lépés

Rögzítse a konzol hátsó fedelét (D-10) a konzolhoz (D) és a konzol tartójához (C) 5 db M4*16-os csavarral (D-6). Húzza meg az összes csavart.



8. lépés

Húzza át a tápkábelt (A-81) a csúszásgátló betét (A-82) keresztül, majd csatlakoztassa a tápkábelt (A-81) a fővázhoz (A), és rögzítse 2 db M4*16 mm-es csavarral.



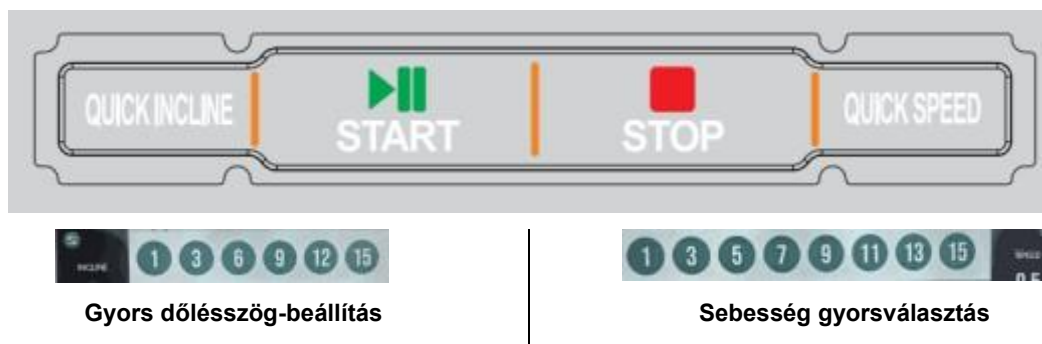
Használat előtt ellenőrizze, hogy minden csavar megfelelően meg van-e húzva.

HASZNÁLAT

Általános üzemeltetési tippek

- Használat előtt helyezze be a biztonsági kulcsot, és rögzítse azt a ruhájára. Meghibásodás vagy rendellenes jelenség esetén vegye ki a kulcsot.
- Indítás közben ne álljon a futófelületen, hanem álljon az oldalsó peremre.
- A futópád 1 km/h sebességgel indul el. Ha kezdő felhasználó, kapaszkodjon a fogantyúba, amíg megszokja a sebességet.

GOMBOK



START	A futópád elindítása
STOP	Egyszer nyomja meg a szüneteltetéshez, kétszer a leállításhoz
Dőlésszög gyors beállítása	A dőlésszög beállítása egy adott értékre
Gyors sebességválasztás	A sebesség beállítása egy adott értékre

KONZOL

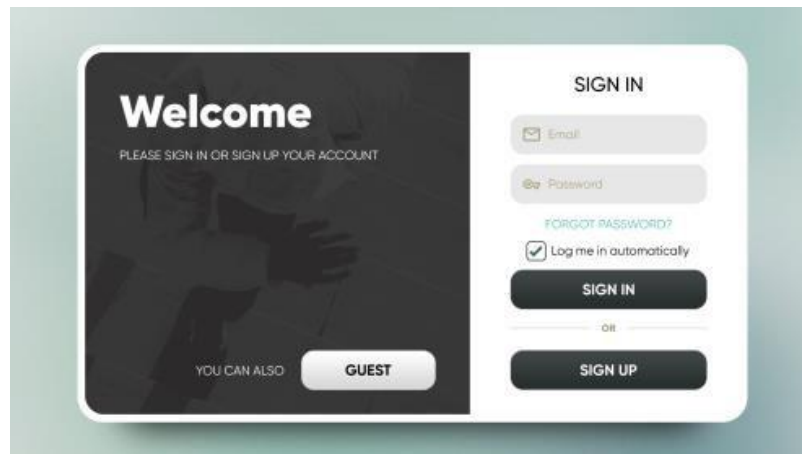
Indítás

Indítsa el a konzolt, és csatlakozzon a WiFi-hez. Három lehetőség közül választhat:

GUEST: vendégként való bejelentkezés; válassza ezt, ha nincs internetkapcsolat, vagy nem szeretne fiókot létrehozni. A rögzített adatok nem kerülnek mentésre.

SIGN UP: Fiók létrehozása e-mail-cím segítségével. Kövesse a felhasználónév és jelszó létrehozására vonatkozó utasításokat, töltsse ki a szükséges információkat, és fejezze be a regisztrációt.

SIGN IN: Bejelentkezés a regisztrált e-mail-címmel és jelszóval.



Kezdőképernyő

QUICK START: A program elindítása paraméterek beállítása nélkül.

MEDIA: Multimédiás alkalmazások kiválasztása.

PROGRAM: Előre beállított programok kiválasztása. **SETTING:**

Felhasználói adatok vagy paraméterek beállítása **Edzésfelület**

Edzés közben a megfelelő gombokkal állíthatja be a dőlésszöget (INCLINE + / -) és a sebességet (SPEED + / -).

Ébresztő: A gomb megnyomásával beállíthatja az ébresztőt.

Hangerő beállítása: A gomb megnyomásával beállíthatja a hangerőt.

Grafikon ikon: A sebességre és a dőlésszögre vonatkozó részletes

információk megjelenítése **Pálya ikon:** Az edzés dinamikus

megjelenítése





Ha a programot szünetelteti vagy befejezi, megjelenik az edzés összefoglalója. Az adatok feltöltődnek és elmentődnek, ha a felhasználó be van jelentkezve.



BEÁLLÍTÁSOK

A beállítások menüben a következőket állíthatja be:

Csatlakozás: WiFi-kapcsolat

Konzol beállítások: Fényerő, hangerő, nyelv, mértékegységek, üzemmód, dátum és automatikus bejelentkezés beállítása

Alkalmazások frissítése: A telepített alkalmazások frissítése

Információk a konzolról: A szoftver, a rendszer, a hardver és az LC verzió típusának megjelenítése. Megjeleníti a teljes eltelt időt és a teljes üzemidőt.



MÉDIA

A média kiválasztásával megjelenítheti az alkalmazások listáját.

Rendszeresen ellenőrizze az alkalmazások frissítéseit; csak az előre telepített alkalmazások használhatók, új alkalmazásokat nem lehet telepíteni.



A konzolt párosíthatja okostelefonjával, és így megoszthatja a képernyőjét a konzollal. A képernyő tükrözéséhez töltsse le az alkalmazást (Androidra), vagy kövesse az iOS-re vonatkozó lépéseket.



MŰSOROK

A műsorok felületén kiválaszthat egy műsort:



Felhasználói program

Válassza ki a USER programot, válassza ki a felhasználót, majd nyomja meg a CUSTOM gombot a dőlésszög és a sebesség beállításához.



Adja meg az edzés időtartamát és a maximális sebességet. A program lefolyását a PREVIEW gomb megnyomásával tekintheti meg.



Intervallumprogram

Választhat sebességintervallum, HIIT vagy egyéni program közül. Válassza ki a programot, majd nyomja meg az ENTER gombot az edzés időtartamának és a maximális sebesség beállításához. A START gomb megnyomásával indíthatja el a programot.



Maratoni program

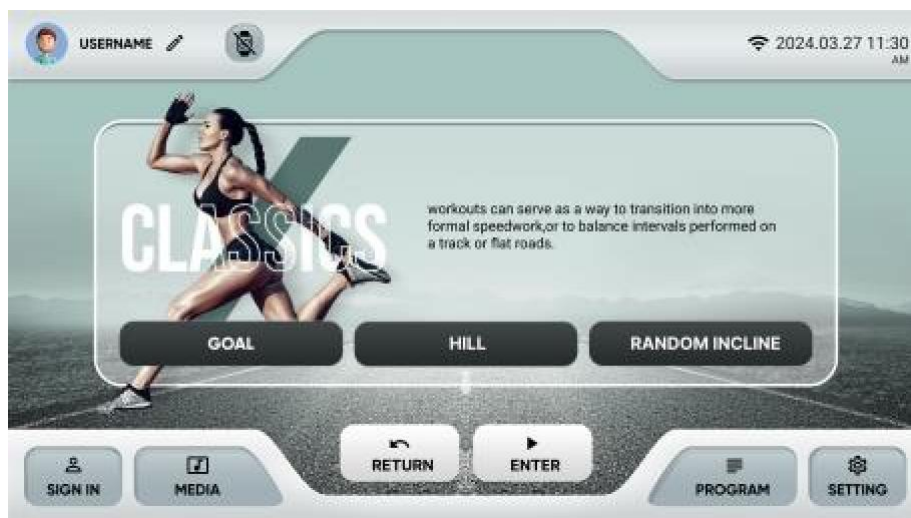
Választhat 5 km / 10 km / 21,1 km / 42 km távolság közül.

Válassza ki a távot, majd az ENTER gomb megnyomásával állítsa be az edzés időtartamát és a maximális sebességet. A START gomb megnyomásával indítsa el a programot.



Klasszikus program

Kiválaszthatja a visszaszámlálás (goal), domb (hill) vagy véletlenszerű emelkedő (random incline) programot. Válassza ki a program típusát, majd az ENTER gomb megnyomásával állítsa be az edzés hosszát és a maximális sebességet. A START gomb megnyomásával indítsa el a programot.



Vision program

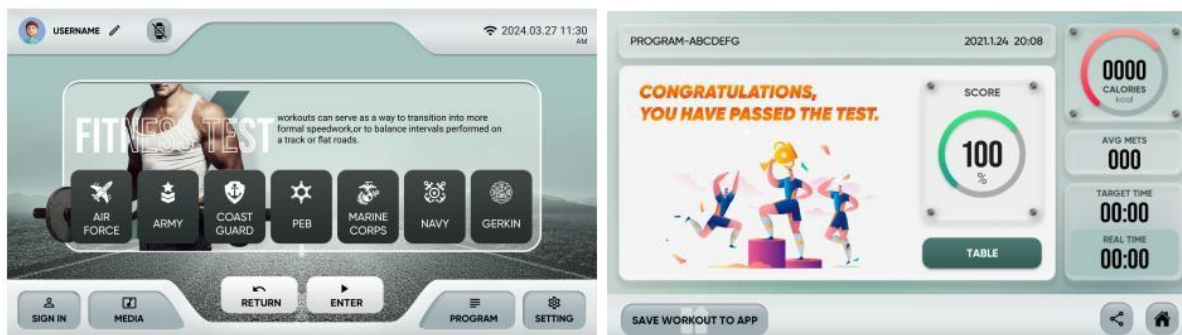
Több tájkép közül választhat: trópusi terület, strandok, erdők, hegyek. Válassza ki a program típusát, majd az ENTER gomb megnyomásával állítsa be az edzés hosszát és a maximális sebességet. A START gomb megnyomásával indítsa el a programot.



Fitness-teszt

Válassza ki a fitneszteszt típusát: Air Force, Army, Coast Guard, Peb, Marine Corps, Navy, Gerkin

A tesztek fizikai igényességükben különböznek egymástól. Az ENTER gomb megnyomásával léphet be a személyes adatok beállításába. Nyomja meg a START gombot, a program elindul, a program befejezése után megjelenik az edzés összefoglalója.

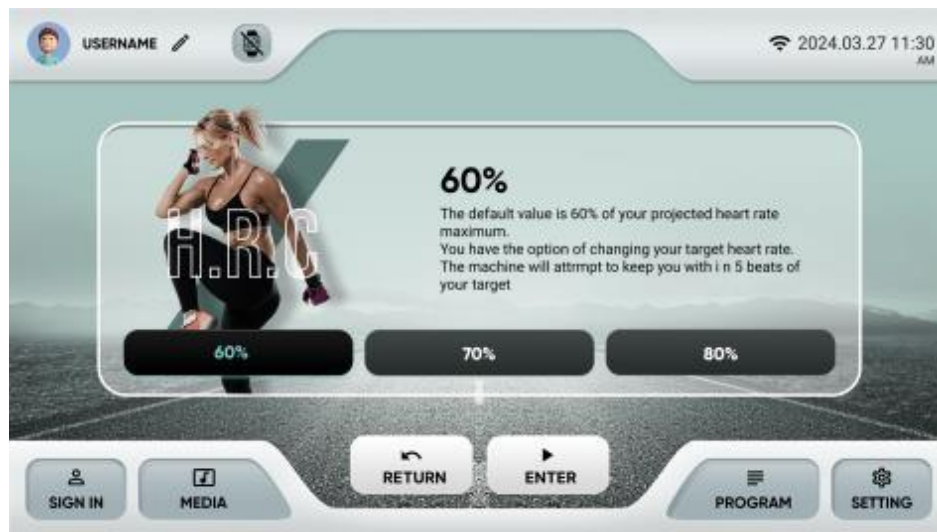


H.R.C. program

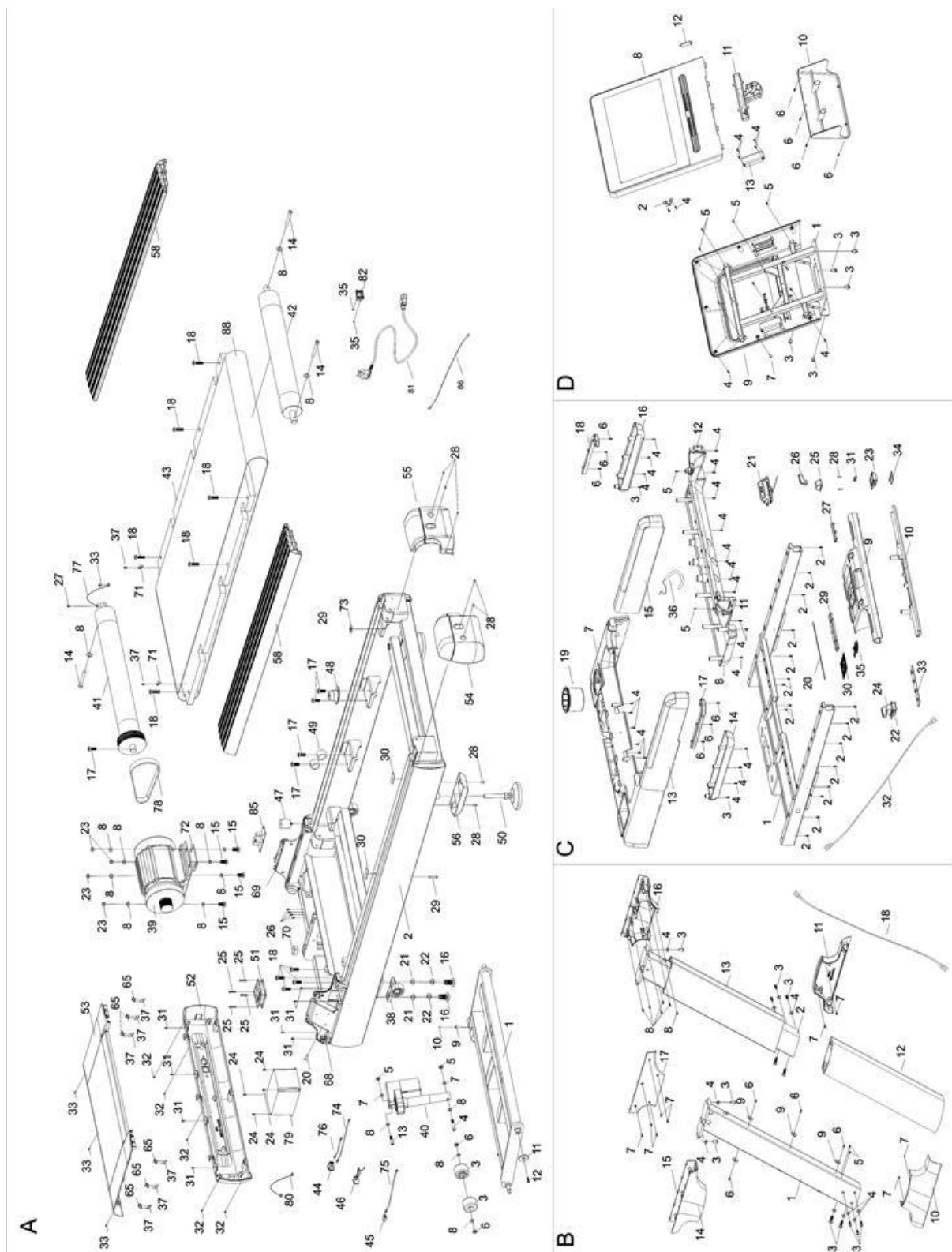
Kiválaszthatja a cél pulzusszám 60%-át, 70%-át vagy 80%-át.

Az érték kiszámítása: $\text{pulzusszám} = (220 - \text{életkor})$.

Ahhoz, hogy az HRC program megfelelően működjön, szükséges a pulzusszám mérés



SZERKEZETI RAJZ



ALKATRÉSZLISTA

Jelölés	Név	Db.	Jelölés	Név	Db.
A	FŐVÁZ	1	35	M4*14 mm-es keresztfejű csavar	2
1	Dőlésszög-keret	1	36	M4*16 mm-es csavar	12
2	Főváz	1	37	M4*10 mm-es csavar	17
3	Dőlésszög-beállító görgők	4	38	Csapágy	2
4	M8*60 mm-es csavar	1	39	Motor	1
5	M8-as anya	1	40	Dőlésszög-motor	1
6	M10-es anya	4	41	Első henger	1
7	Lapos alátét $\varnothing 8,5^* \varnothing 17$	2	42	Hátsó henger	1
8	Lapos alátét $\varnothing 10,5^* \varnothing 20$	17	43	Futófelület	1
9	Csillapító alátét	2	44	Kapcsoló	1
10	M4*25 mm-es keresztfejű csavar	2	45	Megszakító	1
11	A csapágyak alsó burkolata	2	46	A tápkábel csatlakozója	1
12	M8*15 mm-es imbuszcsavar	2	47	Csillapító alátét	2
13	M8*40 mm-es imbuszcsavar	1	48	Csillapító alátét	2
14	M10*75 mm-es imbuszcsavar	3	49	Csillapító alátét	4
15	M10*35 mm-es imbuszcsavar	4	50	Láb	2
16	M12*30 mm-es imbuszcsavar	4	51	Ventilátor	1
17	M8*15 mm-es imbuszcsavar	9	52	A motor elülső burkolata	1
18	M8*20 mm-es imbuszcsavar	4	53	Motor burkolat	1
19	M8*30 mm-es imbuszcsavar	6	54	Bal hátsó motorburkolat	1
20	M6*12 mm-es imbuszcsavar	2	55	Jobb hátsó motorburkolat	1
21	Lapos alátét $\varnothing 12,5^* 24$	4	56	Lábak fedele	2
22	Rugalmas alátét $\varnothing 12,5^* \varnothing 18,7$	4	57	Lámpaburák	2
23	M10-es anya	4	58	Lépcsőfok	2
24	M4*10 mm-es imbuszcsavar	4	59	Jobb oldali lépcsőfok – törlés	1
25	M4*30 mm-es keresztfejű csavar	4	60	Bal oldali csúszásgátló alátét – A – törlés	1
26	M4*8 mm-es keresztfejű csavar	4	61	Jobb oldali csúszásgátló alátét – A – törlés	1
27	M5*8 mm-es keresztfejű csavar	1	62	Bal oldali díszburkolat – törlés	1
28	M5*10 mm-es csavar	10	63	Jobb oldali díszburkolat – törlés	1
29	M5*15 mm-es csavar	6	64	Hátsó díszburkolat – törlés	2
30	M6*15 mm-es keresztfejű csavar	6	65	Motorborítás-tartó	6
31	M4*15 mm-es csavar	13	66	Bal hátsó lámpa burkolat – törlés	1
32	M4*16 mm-es keresztfejű csavar	5	67	Jobb hátsó lámpa burkolat – törlés	1
33	M4*15 mm-es keresztfejű csavar	6	68	Bal oldali motorburkolat	1

34	M4*15 mm-es csavar	6	69	Jobb oldali motorburkolat	1
70	Fedél	2	C	KONZOL ÖSSZESZERELÉSE	1
71	Rögzítőcsap	5	1	Konzol tartó	1
72	Gumi alátétek az övhöz	4	2	M4*16 mm-es csavar	18
73	Gumi alátétek a futófelülethez	4	3	M4*16 mm-es csavar	4
74	Jelkábel, kék	2	4	M4*12 mm-es csavar	37
75	Jelkábel, barna – 250 mm	1	5	M4*15 mm-es csavar	2
76	Jelkábel, barna – 100 mm	1	6	M4*16 mm-es csavar	6
77	Földelőkábel	1	7	A konzol felső burkolata	1
78	Motor szíj	2	8	A konzol alsó burkolata	1
79	Inverter	1	9	A gombpanel felső burkolata	1
80	Földelőkábel, sárga/zöld	1	10	A gombpanel alsó burkolata	1
81	Tápkábel	1	11	Bal oldali fogantyúburkolat	1
82	Csúszásgátló betét a tápkábelhez	1	12	A fogantyú jobb oldali burkolata	1
83	Lépcsőfok rögzítése – bal oldali	1	13	A fogantyú bal felső burkolata	1
84	Lépcsőfok rögzítése – jobb oldali	1	14	A fogantyú bal alsó burkolata	1
85	Tápfeszültség-ellátó panel	1	15	A fogantyú jobb felső burkolata	1
86	A konzol alsó kábele – 800 mm	1	16	A fogantyú jobb alsó burkolata	1
87	Oldalsó lépcsőfények	2	17	A bal oldali világítás felszerelése	1
88	Futópad	1	18	A világítás megfelelő felszerelése	1
B	OSZLOPKÉSZLET	1	19	Szilikon palacktartó	1
1	Bal oldali oszlop	1	20	Csúszásgátló lábak	1
2	Jobb oldali oszlop	1	21	Biztonsági kulcskészlet	1
3	M10*20 mm-es csavar	14	22	Az alaplemez bal oldali rögzítése	1
4	Alátét $\varnothing 10,5 \times \varnothing 20 \times T1,5$ mm	14	23	Az alaplemez megfelelő behelyezése	1
5	M4*15 mm-es csavar	4	24	A bal oldali gombok rögzítése	1
6	M4*16 mm-es csavar	12	D	KONZOL CHIPSZET	1
7	M4*14 mm-es csavar	14	1	Konzol chip tartója	1
8	M4*16 mm-es keresztfejű csavar	12	2	A konzol chipjének hátsó rögzítése	2
9	Alátét	6	3	M8*20 mm-es csavar	5
10	Az oszlop jobb alsó burkolata	1	4	M4*12 mm-es keresztfejű csavar	17
11	Az oszlop bal alsó burkolata	1	5	M4*16 mm-es keresztfejű csavar	7
12	Bal oldali oszlopburkolat	1	6	M4*14 mm-es keresztfejű csavar	5
13	Jobb oldali oszlopburkolat	1	7	M4*10 mm-es keresztfejű csavar	2
14	Bal oldali konzolburkolat – A	1	8	Konzol chip	1
15	A konzol bal oldali burkolata – B	1	9	A konzol chipjének hátsó burkolata	1
16	A konzol jobb oldali burkolata – A	1	10	A konzol hátsó burkolata	1
17	A konzol jobb oldali burkolata – B	1	11	Ventilátor burkolat	1

18	Középső adatkábel – 1100 mm	1	12	Jobb oldali fogantyúburkolat	1
----	-----------------------------	---	----	------------------------------	---

KARBANTARTÁS ÉS TÁROLÁS

TÁROLÁS

A futópaddockot száraz és árnyékos helyen tárolja. Óvja a portól. Tárolás előtt húzza ki a konnektorból (ha ez az adott termékre vonatkozik).

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

Soha ne távolítsa el a védőburkolatokat.

A szalagot kizárólag beltéri használatra szánják, ne használja nedves helyiségekben.

Rendszeresen ellenőrizze az összes csavar és anya meghúzottságát.

KARBANTARTÁS

A tisztításhoz mindig puha, pamut kendőt és nem maró hatású tisztítószeret használjon. Soha ne használjon alkoholos vagy benzin alapú, maró hatású tisztítószereket.

RENDSZERES ELLENŐRZÉS

NAPI ELLENŐRZÉS

- Minden használat előtt győződjön meg arról, hogy a környező tárgyak nem akadályozzák a felhasználó szabad mozgását.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a futófelület megfelelően rögzítve van-e, és nincs-e kopásnyom rajta.
- Minden használat után törölje le az izzadságot és a nedvességet.
- A konzol kijelzőjét nedves, puha pamutkendővel tisztítsa meg. Kerülje a túlzott mennyiségű víz használatát.

HETI ELLENŐRZÉS

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

HAVI ELLENŐRZÉS

- Kenje be az összes fém felületet korróziógátló anyaggal
- Ellenőrizze a konzolban lévő AA elem állapotát, és szükség esetén cserélje ki
- Tisztítsa meg a futófelületet

Nem javasoljuk semmilyen belső javítás vagy módosítás elvégzését.

A tisztítószer és kenőanyag kivételével bármely más anyag használata csökkentheti a termék élettartamát.

BIZTONSÁGOS EDZÉS

Edzés előtt konzultáljon orvosával. Ő az Ön korát és egészségi állapotát figyelembe véve ajánlhatja a megfelelő edzés gyakoriságot és intenzitást. Ha futás közben hányingert, légszomjat, szabálytalan szívverést, mellkasi szorító érzést vagy egyéb rendellenességet érez, azonnal hagyja abba az edzést. A következő edzés előtt konzultáljon orvosával. Ha gyakrabban használja a gépet, választhat a gyaloglás és a futás között. Ha nem biztos benne, melyik a legmegfelelőbb sebesség, kövesse az alábbi útmutatást:

Sebesség 1 – 3,0 km/h	gyengébb testfelépítésű emberek
Sebesség 3,0–4,5 km/h	kevésbé mozgásképes személyek
Sebesség 4,5–6,0 km/h	a hagyományos gyalogláshoz
szokott emberek Sebesség 6,0–7,5 km/h	gyorsan sétáló emberek
Sebesség 7,5–9,0 km/h	kocogás
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 gyalogosoknak 6 km/h vagy annál alacsonyabb sebességet kell választaniuk.
- A futóknak 8 km/h vagy annál nagyobb sebességet kell választaniuk.

AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT

ELŐKÉSZÜLÉS

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

Mielőtt felállna a futópadra, próbálja ki, hogyan működik a gép. Elsősorban tanulja meg helyesen elindítani és leállítani a gépet. Fordítson figyelmet a sebesség szabályozására is. Ismételje meg mindezt, amíg meg nem szokja a használatát.

EDZÉS

Először tanulja meg a gép kezelését. Jól jegyezze meg, hogyan kell elindítani, leállítani a futópadot, és hogyan kell szabályozni a sebességet. Amint megszokta a kezelést, próbáljon meg 1 km-t egyenletes sebességgel futni a futópadon, és próbálja meg javítani az idejét. Ez körülbelül 15–25 percet vesz igénybe. Ezt követően próbáljon meg 1 km-t megtenni 4,8 km/h sebességgel (időtartam kb. 12 perc). 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 edzéssel javítja az egészségét, és hogy az Ön számára szórakoztatónak kell lennie.

EDZÉS GYAKORISÁGA

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

FELKÉSZÜLÉS ÉS KALÓRIAÉGETÉS

Ha időt szeretne megtakarítani, a legjobb, ha 15–20 percet edz. A bemelegítési szakasz körülbelül 2 percig tartson 4,8 km/h sebességgel. Ezután a sebességet 5,3, majd 5,8 km/h-ra kell növelni, mindig két percenként. Ezt követően 2 percenként növelje a sebességet 0,3 km/h-val, amíg a légzése fel nem gyorsul. Figyelem: a légzés nem lehet nehézkes. Folytassa a futást a megadott sebességgel. Ha légzési nehézségeket tapasztal, csökkentse a sebességet 0,3 km/h-val. Végül hagyjon magának 4 percet a sebesség fokozatos csökkentésére. Ha úgy érzi, hogy a sebesség növelésével nem elégséges a terhelés fokozása, növelheti a terhelést a dőlésszög módosításával. A dőlésszög fokozatos növelése jelentősen befolyásolhatja a gyakorlatok nehézségi fokát.

KALÓRIAÉGETŐ MÓDSZER – Ez a gyakorlat elősegíti a gyorsabb kalóriaégetést. Először 5 percig edzzen 4–4,8 km/h sebességgel, majd 2 percenként mindig 0,3 km/h-val gyorsítson. Próbáljon kitartani 45 percig. Az intenzitás növelése érdekében megpróbálhatja körülbelül egy órán át folytatni az edzést. Az edzés közben nézhet tévét. Amint elkezdődik a reklám, növelje a sebességet 0,3 km/órával, és amint véget ér, térjen vissza az eredeti sebességre. Így a reklámok alatt nagyobb kalóriaégetés történik. Az edzés vége felé 4 percig lassítson.

RUHA

Az edzéshez válasszon egy pár jó, a mozgást nem korlátozó cipőt. Az edzés során ne tegyen semmit a futópadra vagy a gép részeibe. Így megelőzheti a gép esetleges kopását és megrongálódását. Viseljen kényelmes ruhát.

BEMELEGÍTÉS

Az 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 megérinteni a lábujjait. Tartsa a pozíciót 10–15 másodpercig, és ismételje meg háromszor.



Combnyújtás

Üljön le egy sík padlóra. Az egyik lábát nyújtsa ki, a másikat hajlítsa be, és húzza az elsőhöz. Próbálja megérinteni a kinyújtott láb ujjait. Tartsa a pozíciót 10–15 másodpercig. Ezután engedje el. Ismételje meg mindkét lábbal háromszor.



A vádli és az Achilles-in nyújtása

Támaszkodjon a kezével a falra vagy egy fára, 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 négyfejű combizom nyújtása

Jobb kezével fogja meg a falat vagy az asztalt, hogy megőrizze az egyensúlyt. Ezután nyújtsa hátra a bal kezét, fogja meg a bokáját, és nyomja a lábát a fenék felé. Folytassa, amíg nem érez feszülést a combizmaiban. Tartsa meg a pozíciót 10–15 másodpercig. Ismételje meg háromszor mindkét lábbal.



A belső combizom nyújtása

Üljön le úgy, hogy a talpai egymással szemben legyenek, a térdjei pedig kifelé mutassanak. Nyomja a talpait az ágyék irányába. Tartsa a pozíciót 10–15 másodpercig. Ismételje meg háromszor.

TÁROLÁS

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

FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK

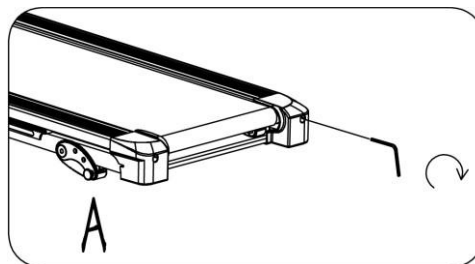
- Ez a készülék megfelel a szabványos biztonsági előírásoknak, és alkalmas otthoni és kereskedelmi használatra. Bármilyen más felhasználás tilos, és veszélyt jelenthet a felhasználóra nézve. A készülék helytelen és tiltott használatából eredő bármilyen kárért nem vállalunk felelősséget.
- Mielőtt elkezdené az edzést a futópadon, konzultáljon orvosával. Az orvosnak meg kell állapítania, hogy fizikailag alkalmas-e a készülék használatára, és milyen terhelést képes elviselni. A helytelen edzés vagy a szervezet túlterhelése károsíthatja az egészségét.

- Kérjük, figyelmesen olvassa el az alábbi tanácsokat és edzési útmutatásokat. Ha edzés közben fájdalmat, rosszulletet érez, nehezen kap levegőt, vagy bármilyen más egészségügyi problémája van, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal keressen fel orvost.
- Ez a futópad nem alkalmas professzionális orvosi eszközként. Gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusérzékelő nem orvosi eszköz. Csak tájékoztató jellegű információkat nyújt az átlagos pulzusáról, és a javasolt pulzusszám orvosiilag nem kötelező érvényű. Az érzékelt adatok az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők miatt nem mindig pontosak.

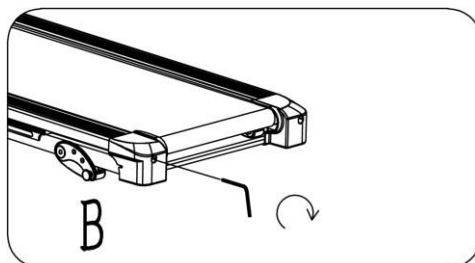
A FUTÓSZALAG KÖZÉPRE ÁLLÍTÁSA

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

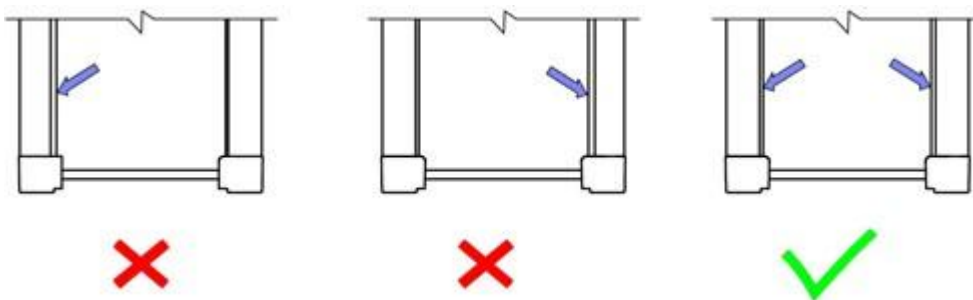
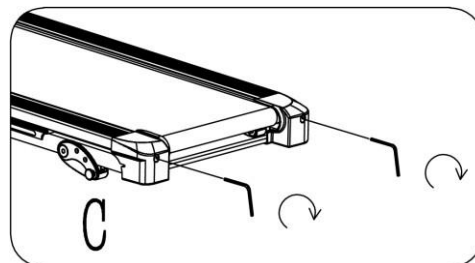
Ha a szalag jobbra tér el, forgassa el a jobb oldali beállítócsavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, a bal oldali beállítócsavart pedig $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a szalag nem mozdul el, ismételje meg a műveletet, amíg középre nem állítja. Kövesse az A. ábrán látható utasításokat.



Ha a futószalag balra tér el, forgassa el a bal oldali beállítócsavart $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, a jobb oldali beállítócsavart pedig $\frac{1}{4}$ fordulattal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ha a futószalag nem mozdul el, ismételje meg a műveletet, amíg középre nem állítja. Kövesse a B. ábrát.



A futópad idővel meglazul. Az újbóli meghúzásához forgassa el mindkét beállítócsavart egy teljes fordulattal. Ellenőrizze a futószalag feszességét. Ismételje meg ezt a műveletet, amíg a futószalag megfelelően meg nem feszül. Ügyeljen arra, hogy mindkét csavart egyformán húzza meg. Kövesse a C. ábrát.



KENŐANYAG FELVITELE

Az első használat előtt ellenőrizze a futószalag kenését, és szükség esetén kenje meg.

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

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

Ajánlott kenési gyakoriság:

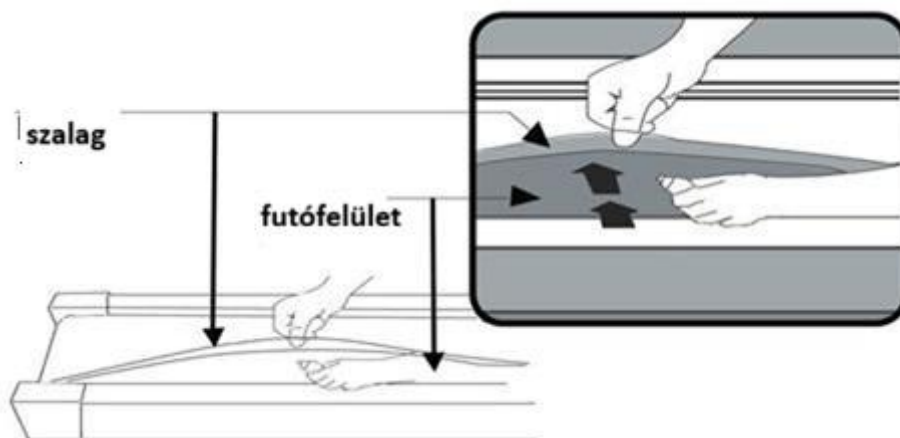
Hobbiszerű használat (kevesebb mint 3 óra hetente)	6 havonta
Átlagos felhasználó (heti 3–5 óra)	3 havonta
Intenzív használat (heti 5 óra felett)	2 havonta

A szalag kenése:

Emelje meg a futószalagot az egyik oldalon, és vigyen fel kenőanyagot, majd egy ruhával kenje el az egész felületen. Tegye ugyanezt 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 helyes és rendszeres karbantartás meghosszabbítja a futószalag élettartamát.



Minden szalagkenés előtt mindig először ellenőrizze az olajréteg állapotát úgy, hogy megérinti a futófelület alatti lemezt. A lemezen vékony olajrétegnek kell lennie, amely az ujjain is megmarad. Ha ez nem így van, kenje meg a szalagot. Általában azt javasoljuk, hogy öntsön kb. 10 ml olajat a megfelelő nyílásba, majd hagyja a futószalagot néhány percig a legalacsonyabb sebességen üresen futni. Ezután ellenőrizze újra, hogy kialakult-e vékony olajréteg a futófelület alatti lemezen. **FIGYELEM!** A futószalag túlkenése nem kívánatos, és általában szakember beavatkozását igényli. Ezért jobb, ha kevesebb olajat öntünk bele, és szükség szerint utólag pótoljuk.

HIBAKÓDOK

Kód	Hiba	Lehetséges megoldás
E01H	Alacsony feszültség	1 perc várakozás után kapcsolja be újra a futópadot. - Ellenőrizze, hogy a dugasz, a kapcsoló és a konnektor nem laza-e. - Ellenőrizze, hogy a hálózati feszültség nem alacsonyabb-e a szabványos értéknél.
E02H	Hőmérséklet- és sebességérzékelő hiba	1 perc szünet után kapcsolja be újra a futópadot. - Ellenőrizze, hogy az NTC-érzékelő nincs-e meglazulva a hajtásvezérlőben.

E04H	Áramtúterhelési hiba	1. Kapcsolja be újra a futópadot 5 percnyi kikapcsolás után. 2. Ellenőrizze, hogy a felhasználó súlya nem haladja-e meg a megengedett határt. 3. Kenje meg a futófelületet, vagy ellenőrizze a futópad, a futófelület és a görgők állapotát.
E06H	A frekvenciaváltó túlterhelése	1. Ellenőrizze, hogy a feszültség megfelel-e a szabványnak. 2. 1 perc szünet után kapcsolja be újra a futópadot.
E08H	A motor szigetelési hibája	1. Egy perc szünet után kapcsolja be újra a futópadot. 2. Ellenőrizze, hogy a motor normális állapotban van-e. Ellenőrizze, hogy a motor szigetelőkábelének csatlakozása megfelelő-e. 3. Kenje meg a futófelületet, vagy ellenőrizze a futópad, a futófelület és a görgők állapotát. Ha minden rendben van, ellenőrizze, hogy a felhasználó súlya nem haladja-e meg a megengedett terhelhetőséget.
E09H	A frekvenciaváltó túlmelegedése	1. Javítsa a futópad szellőzését, és tisztítsa meg a frekvenciaváltó érintkezőjét. 2. Cserélje ki a ventilátort (ha a ventilátor hőmérséklete meghaladja az 50 °C-ot, indítsa újra a futópadot) vagy a frekvenciaváltót.
E0AH	Motor túlterhelés	1. Ellenőrizze, hogy a felhasználó súlya nem haladja-e meg a megengedett terhelhetőséget. 2. Kenje meg a futófelületet, vagy ellenőrizze a futópad, a futófelület és a görgők állapotát.
E0BH	A frekvenciaváltó túlterhelése	1. Ellenőrizze, hogy a felhasználó súlya nem haladja-e meg a megengedett terhelhetőséget. 2. Kenje meg a futófelületet, vagy ellenőrizze a futópad, a futófelület és a görgők állapotát.
E0DH	A motor kábele megsérült	Ellenőrizze, hogy a motor és a hajtásközi csatlakozó nem laza-e.
E0EH	A frekvenciaváltó fékjének túlterhelése	Kapcsolja ki a futópadot 2 percre, majd kapcsolja be újra. Ha a hibakód továbbra is fennáll, cserélje ki a hajtásvezérlőt.
E21H	A flash program hibája	Kapcsolja ki a futópadot 2 percre, majd kapcsolja be újra. Ha a hibakód továbbra is fennáll, cserélje ki a hajtásvezérlőt.
E22H	EEPROM hiba	Kapcsolja ki a futópadot 2 percre, majd kapcsolja be újra. Ha a hibakód továbbra is fennáll, cserélje ki a hajtásvezérlőt.
E23H	Alacsony feszültségű hiba	1. Ellenőrizze, hogy a frekvenciaváltó bemeneti feszültsége a megfelelő értékeken van-e. 2. Ellenőrizze, hogy a tápkábel csatlakoztatva van-e.
E25H	Vészleállítás	Ellenőrizze, hogy a konzol és a frekvenciaváltó közötti 2-tűs kábel megfelelően van-e csatlakoztatva.
E26H	A vezérlő paraméterhibája	Kapcsolja ki a futópadot, majd indítsa el újra.

E27H	Hiba alacsony alacsony feszültség	Ellenőrizze, hogy a frekvenciaváltó bemeneti feszültsége megfelelő-e.
E28H	Bemeneti magas feszültség hiba	Ellenőrizze, hogy a frekvenciaváltó bemeneti feszültsége megfelelő-e.
E5	A dőlésszög-motor meghibásodása	1. Ellenőrizze, hogy a dőlésszög-motor VR kábele megfelelően van-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy a dőlésszög-motor hőmérséklete nem túl magas-e. Ha túl meleg, ne használja a dőlésszög-funkciót, vagy kapcsolja ki a futópado 5 percre, amíg a motor lehűl.
A dőlésszög-motor hibája	A dőlésszög-motor meghibásodása	1. Ellenőrizze, hogy a dőlésszög-motor VR-kábelének csatlakozása megfelelő-e. 2. Végezze el újra a kalibrálást.
Vészleállítás	Biztonsági kulcs hiba	1. Ellenőrizze, hogy a Swift biztonsági kulcs nem sérült-e. 2. Ellenőrizze, hogy a biztonsági kulcs kábele megfelelően van-e csatlakoztatva. 3. Ellenőrizze, hogy nincs-e megsérült-e biztonsági kulcs táblája. 4. Ellenőrizze, hogy a konzol nincs-e megsérülve. 5. Ellenőrizze, hogy a konzol és a frekvenciaváltó közötti kábel nem sérült-e.
Csatlakozási hiba	Hiba a konzol és a váltó közötti kapcsolatban	1. Ellenőrizze, hogy a konzol és az oszlop közötti felső kábel jól van-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy a konzol kábele jól van-e csatlakoztatva a váltó kábeléhez. 3. Ellenőrizze, hogy a konzol normális állapotban van-e. 4. Kapcsolja ki a futópado 2 percre, majd indítsa el újra.
E50H	Hiba az alsó kábel és a frekvenciaváltó közötti csatlakozásban	1. Ellenőrizze, hogy az alsó kábel megfelelően van-e csatlakoztatva a frekvenciaváltóhoz. 2. Ellenőrizze, hogy a hajtásmeghajtó megfelelően van-e csatlakoztatva.
E51H	Hiba a hajtás és a szabályozó középső nyomtatott áramköri lapja közötti kommunikációban	1. Ellenőrizze, hogy a konzol kábele megfelelően van-e csatlakoztatva a középső vezérlő nyomtatott áramköri lapjához. 2. Ellenőrizze, hogy a konzol nem hibás-e. 3. Ellenőrizze, hogy a központi vezérlő nem hibás-e.

KÖRNYEZETVÉDELEM

A termék élettartamának lejártá után, vagy amennyiben a további javítás már gazdaságilag nem lenne célszerű, a terméket a helyi előírásoknak megfelelően és környezetkímélő módon ártalmatlanítsa. Vigye a terméket a legközelebbi, erre a célra kijelölt gyűjtőhelyre.

A szabályoknak megfelelő ártalmatlanítással hozzájárul az értékes természeti erőforrások megőrzéséhez, valamint segít megelőzni a környezetre, illetve az emberi egészségre gyakorolt káros hatásokat. Ha bizonytalan, forduljon a helyi illetékes hatóságokhoz, hogy elkerülje a szabályok megsértését és az abból eredő szankciókat.

Az elemeket ne dobja a háztartási hulladék közé, hanem adja le az újrahasznosításra kijelölt helyeken.

