



HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 10956 Futópad inSPORTline FineRun



TARTALOM

ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
SPECIÁLIS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK.....	4
ÁRAMFORRÁSRA CSATLAKOZTATÁS	4
ÖSSZESZERELÉS	4
CSOMAG TARTALMA	5
SZERSZÁMOK	5
SZERKEZETI RAJZ	6
ALKATRÉSZ LISTA	7
ÖSSZESZERELÉSI DIAGRAM	9
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ.....	9
HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ	10
GÉP BEKAPCSOLÁSA	10
BIZTONSÁGI KULCS.....	10
GÉP ÖSSZECSUKÁSA	10
SZÁMÍTÓGÉP	11
KARBANTARTÁS	14
SZALAG BEÁLLÍTÁS	14
KENÉS.....	15
TISZTÍTÁS.....	15
TÁROLÁS	16
FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK	16
HIBAELHÁRÍTÁS.....	16
ÁLTALÁNOS FITNESS TANÁCSOK	17
BEMELEGÍTŐ / NYÚJTÓ GYAKORLATOK	18
GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ.....	19

KÖSZÖNET

Köszönjük, hogy termékünket választotta. A futópad segít az izomerősítésben a megfelelő módon, valamint a kondíció, állóképesség fejlesztésében. Mindezt otthona kényelmében érheti el.

ÁLTALÁNOS BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

A futópad tervezése és gyártása során nagy hangsúlyt fektettek a biztonságra. Ettől függetlenül nagyon fontos a biztonsági előírások pontos betartása. Ezek figyelmen kívül hagyása esetén bekövetkezett balesetekért nem vállalunk felelősséget.

Saját biztonsága és a balesetek elkerülése érdekében, kérjük olvassa el figyelmesen a biztonsági útmutatót a készülék első használata előtt.

2. Első használat előtt mindenképp konzultáljon orvosával.
3. A berendezést ne hagyja felügyelet nélkül, ha az elektromos hálózatra van kapcsolva. Ha nem használja a berendezést, mindig kapcsolja ki az elektromos hálózatról.
4. A balesetek elkerülése miatt, ha gyermek, vagy fogyatékkal élő használja a berendezést, elengedhetetlen felnőtt felügyelete.
5. Fogyatékkal élők felügyelet nélkül ne használják a berendezést. Gyermek ne használja a futópadot.
6. A berendezés használatakor tartsa be az útmutatóban szereplő utasításokat. Biztonsági okokból csak eredeti alkatrészeket használjon.
7. A helytelen, vagy túlzásba vitt edzés egészségkárosodáshoz vezethet.
8. Ha bármilyen rosszulérte, szédülést tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba a futópad használatát és forduljon orvoshoz.
9. Mindig használjon megfelelő, kényelmes ruházatot és sport cipőt az edzés során. Kerülje a bő ruházatot, amelyek esetleg beakadhatnak.
10. Ha a csatlakozó kábel sérült, vagy a berendezés nem működik helyesen, vagy víz érte, ne használja a berendezést. Ilyen esetben a berendezést vigye szakszervízbe.
11. Áthelyezéskor a berendezést ne a csatlakozó kábellel húzza.
12. A csatlakozó kábelt tartsa megfelelő távolságban mindenféle hőszigetelőtől.
13. Ha a szellőzőnyílások eldugultak, ne használja a berendezést. A szellőzőt tartsa tisztán a portól, hajtól, stb.
14. A szellőzőnyílásokba ne tegyen semmilyen tárgyat.
15. A berendezést kint ne használja.
16. A berendezést helyezze egyenes, szilárd felületre, szükség esetén használjon alátétet.
17. A futópad körül biztosítson 2m x 1m szabad helyet.
18. Rosszul szellőztethető helyen, nedves környezetben ne használja a berendezést.
19. Kikapcsolás előtt minden gombot tegyen OFF pozícióba.
20. A csatlakozó kábelt csak jól leföldelt konnektorba dugja be.
21. Ha a berendezés dőlésszöge állítható, használat után a kiinduló fokozatra állítsa be.
22. A berendezést csak akkor rakja el, ha már nincs bekapcsolva, és senki nem használja.
23. HC osztály(EN957 előírás szerint) otthoni használatra alkalmas a futópad
24. Maximális teherbírás: 130 kg

SPECIÁLIS BIZTONSÁGI ELŐÍRÁSOK

ÁRAMFORRÁSRA CSATLAKOZTATÁS

- A futópad elhelyezésekor konnektorhoz közeli helyet válasszon.
- Csak olyan konnektorhoz csatlakoztassa a gépet, amire más készülék biztosan nincs csatlakoztatva. Hosszabbító használata nem javasolt.
- A készülék hibás földelése az áramütés kockázatával járhat. Kérje szakember segítségét, ha nem biztos a megfelelő földelésben. Ne módosítsa a készülék csatlakozóját, ha az nem kompatibilis a konnektorral. Kérje szakember segítségét a készülék csatlakoztatásához.
- A hirtelen feszültségingadozás súlyosan károsíthatja a készüléket. Másik készülék együttes használata, vagy be-ki kapcsolása túlfeszültséget okozhat. Túlfeszültségvédelemmel elkerülhető a probléma. (Ez nem a csomag része.)
- A készülék ~220 - ~240 Volt névleges feszültségre hitelesített.
- Tartsa távol a távkábelt a szállítóörgőtől. Ne hagyja a távkábelt a szalag alatt. Ne használja a futópadot sérült vagy elhasználódott távkábelrel.
- Bármilyen tisztítás vagy karbantartási munka előtt húzza ki a konnektorból a készüléket. A javítást csak szakemberek végezhetik, hacsak a gyártó másképp nem rendelkezik. Az előírásoknak a figyelmen kívül hagyása a garancia elvesztéséhez vezet.
- Minden egyes használat előtt ellenőrizzen minden csavart és alkatrészt.
- Ne használja a futópadot a szabadban, garázsban, nedves, nyirkos helyen, valamint óvja a közvetlen napsütéstől.
- Sose hagyja a gépet felügyelet nélkül.
- Ha a hálózati kábel megsérült, ki kell cserélni a gyártó, a szervíz vagy egyéb szakember által a veszélyek elkerülése végett.
- Mindig bizonyosodjon meg, hogy a szalag elég feszes. Indítsuk el a szalagot picit, mielőtt rálépünk.

ÖSSZESZERELÉS

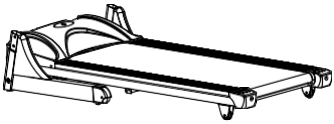

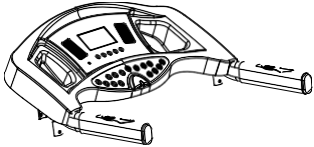


- A készülék összeszerelése előtt figyelmesen olvassa el az összeszerelési útmutatót. A lépések illusztrálva is vannak a nagyobb segítség érdekében.
- Vegyen ki minden szükséges alkatrészt a dobozból és helyezze el őket a földön. Biztosítson elég szabad helyet a szereléshez.
- Ellenőrizze hogy a csomag minden szükséges alkatrészt tartalmaz e. A csomagolóanyagot csak akkor dobja ki, ha a futópad már teljesen össze van szerelve.
- Balesetek mindig történhetnek szerelés közben a szerszámok használata során. Kérjük óvatosan járjon el a készülék összeszerelésekor.
- Kérjük biztosítson biztonságos munkakörnyezetet, ne hagyja a szerszámokat a földön heverni. Fordítson gondos figyelmet a csomagolóanyag tárolására, mivel a fólia és műanyag fulladást okozhat gyermekeknél.
- A futópad összeszerelése egy felnőtt személyt igényel. Ha szükséges kérje szakember segítségét.

FIGYELMEZTETÉS: Nagyon figyelmesen szerelje össze a futópadot. Bármilyen hiba balesethez vezethet.

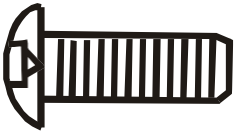
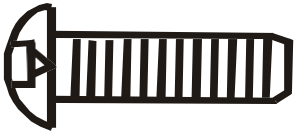



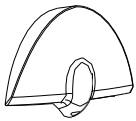
CSOMAG TARTALMA

CSOMAGOLJA KI ÉS ELLENŐRIZZE A CSOMAG TARTALMÁT

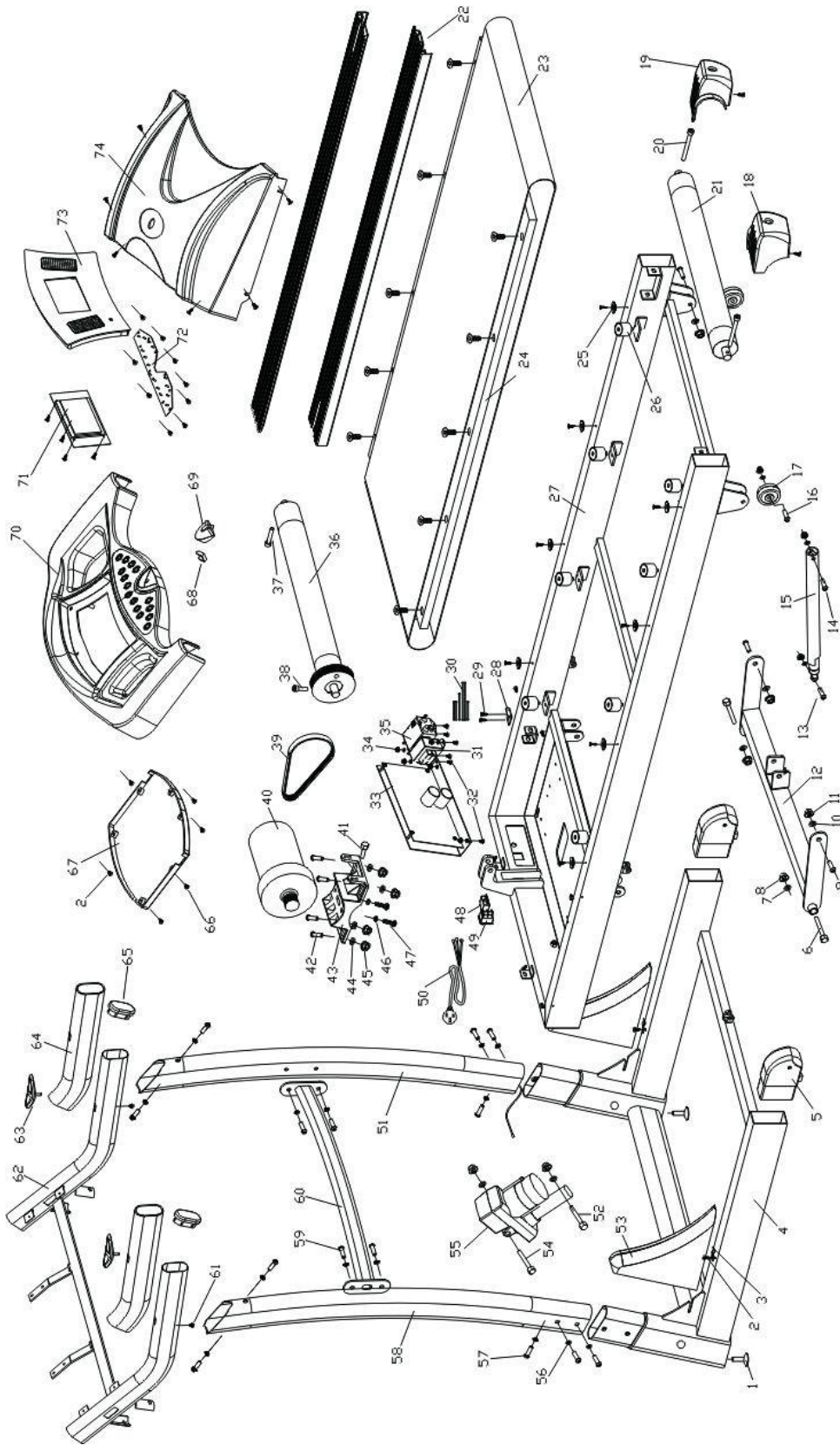
- Távolítsa el a dobozt.
- Ellenőrizze, hogy tartalmazza e az alábbi alkatrészeket. Ha bármely része hiányzik, kérjük vegye fel a kapcsolatot az eladóval.

 <p>FŐVÁZ</p>	 <p>OLDALSÓ OSZLOP</p>	 <p>KIJELZŐ</p>	 <p>SZERSZÁM KÉSZLET</p>
 <p>KERESZTRÚD</p>			

SZERSZÁM KÉSZLET

 <p>M8x15 IMBUSZ CSAVAR 10 db</p>	 <p>M8x20 IMBUSZ CSAVAR 4 db</p>	 <p>ALÁTÉT 14 db</p>
 <p>KENŐANYAG</p>	 <p>IMBUSZKULCS 1 db</p>	 <p>BIZTONSÁGI KULCS</p>

SZERKEZETI RAJZ



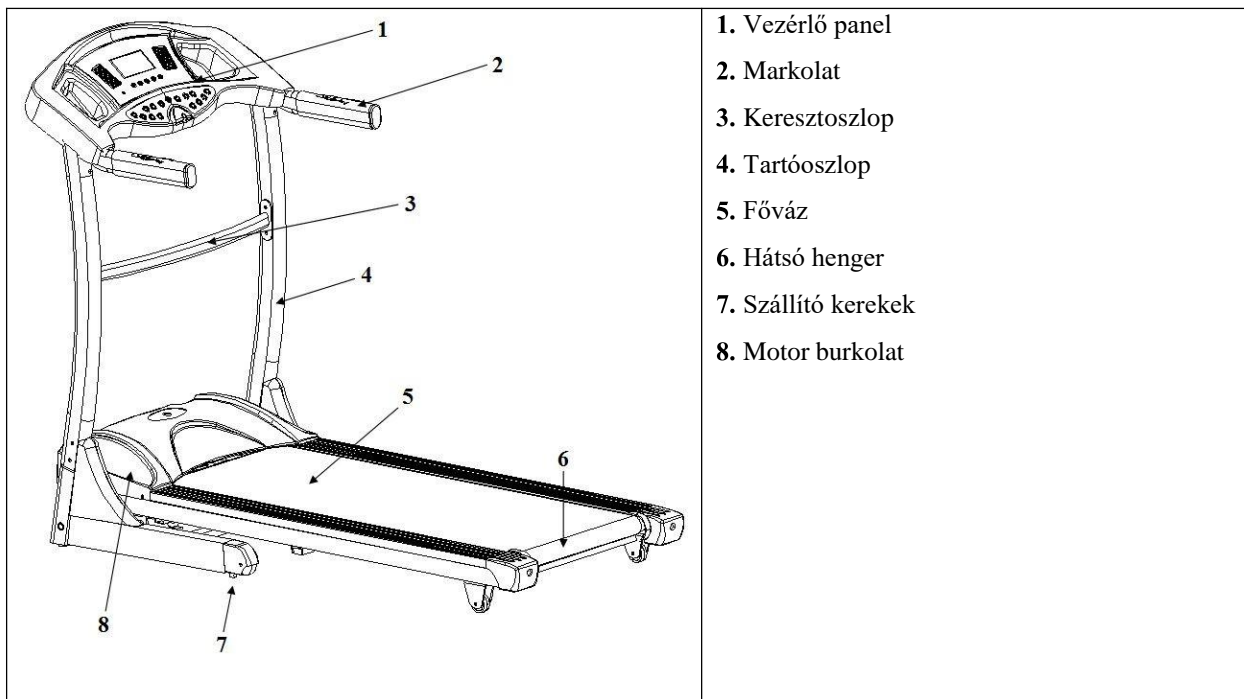
A rajzon található alkatrészek többségét előszerelve szállítják. Pótalkatrész igénye esetén kérjük használja az adott alkatrész képen vagy a listán látható sorszámát.

ALKATRÉSZ LISTA

SORSZÁM	MEGNEVEZÉS	DB
1	állítható láb	2
2	csavar M4*15	2
3	rugó	2
4	alapláz	1
5	elülső kerék szett	2
6	hatlapfejű csavar M14*120	2
7	alátét 14	2
8	peremes anya M14	2
9	imbuszcsavar M8*20	2
10	alátét 8	6
11	peremes anya M8	6
12	emelkedő szerkezet kerete	1
13	imbusz csavar M8*30	1
14	imbusz csavar M8*50	1
15	dugattyú	1
16	imbusz csavar M8*45	2
17	szállító kerék	2
18	bal végzáró	1
19	jobb végzáró	1
20	hengeres fejű csavar M8*60	2
21	hátsó henger	1
22	fellépőlap	2
23	futószalag	1
24	futófelület	1
25	alátét	8
26	gumis alátét	8
27	főváz	1
28	fellépőlap tartó	2
29	csavar M4*12	20
30	csatlakozó kábel szett	1
31	transzformátor	1
32	csavar M4*14	6
33	vezérlő panel	1
34	anyacsavar M4	4
35	szűrő	1

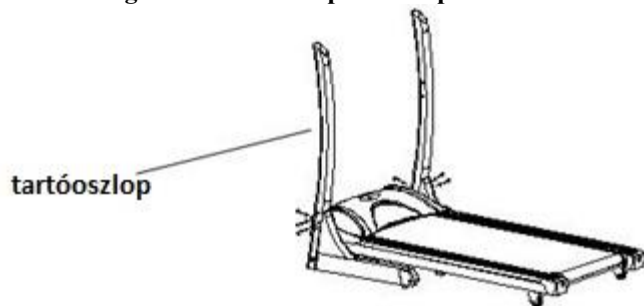
36	elülső henger	1
37	hengeres fejű csavar M8*25	1
38	hengeres fejű csavar M8*40	1
39	ékszíj	1
40	motor	1
41	imbusz csavar M8*35	1
42	imbusz csavar M10*25	4
43	motor tartó	1
44	alátét 10	4
45	peremes anya M10	4
46	rugós alátét	2
47	imbusz csavar M8*20	2
48	biztosíték	1
49	hálózati kapcsoló	1
50	tápkábel	1
51	jobb oszlop	1
52	hatlapfejű csavar M10*120	1
53	alap váz burkolat	2
54	hatszögletű csavar M10*55	1
55	motor emelkedő szerkezet	1
56	alátét 8	14
57	imbusz csavar M8*15	10
58	bal oldali oszlop	1
59	imbusz csavar M8*20	4
60	keresztoszlop	1
61	csavar M4*60	2
62	konzol rögzítő	1
63	pulzusmérő szett	2
64	markolat	2
65	markolat végzáró	2
66	csavar M4*15	22
67	alsó panel borító	1
68	biztonsági kulcs rögzítő	1
69	biztonsági kulcs	1
70	felső panel borító	1
71	számítógép	1
72	billentyűzet	1
73	számítógép kijelző burkolat	1

ÖSSZESZERELÉSI DIAGRAM



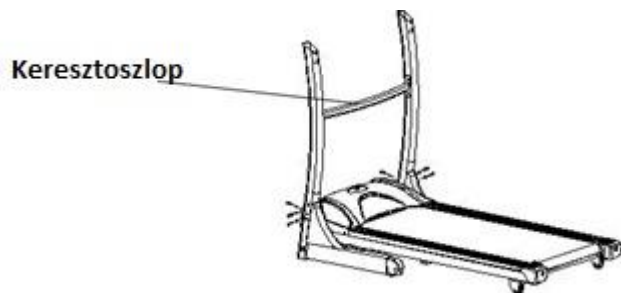
ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ

1. LÉPÉS: Rögzítse a tartóoszlopot az alapvázhoz



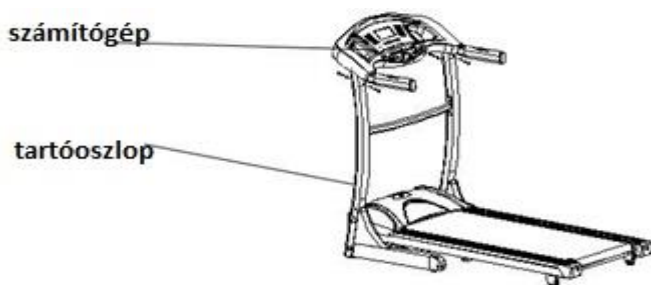
- A) Helyezze be a számítógép kábelt a tartóoszlopba.
- B) Majd rögzítse a jobb/bal tartóoszlopot a fővázhoz hat M8X15mm csavar (57) és alátét (56) segítségével. (Ne húzza meg szorosan a csavarokat)

2. LÉPÉS: Rögzítse a keresztoszlopot a tartóoszlopokhoz.



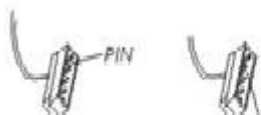
Rögzítse a keresztoszlopot (60) a tartóoszlopokhoz (51, 58) négy M8x20mm csavar (59) és alátét (56) segítségével. (Ne húzza meg szorosan a csavarokat.)

3. LÉPÉS: Rögzítse a számítógépet a tartóoszlophoz



- A) Csatlakoztassa a számítógép kábelt a jobb tartóoszlopban található kábellel.
- B) Rögzítse a számítógépet a tartóoszlophoz négy M8x15mm csavar (57) és alátét (56) segítségével. (Ne húzza meg a csavarokat szorosan.)

FIGYELEM: Óvatosan járjon el a két kábel csatlakozásakor. A csatlakozó belsejében található csapoknak egyenesen kell állniuk, máskülönben problémát okozhat a későbbiekben.



Bizonyosodjon meg, hogy a csapok egyenesek.

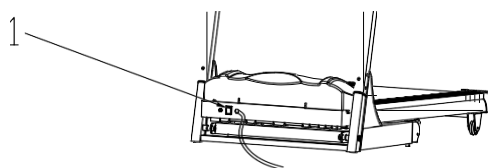
4. LÉPÉS: Húzza meg szorosan az 1, 2, 3. lépésben becsavart csavarokat

Először kapcsolja be a gépet, hagyja járni egy picit és ha minden rendben megy, akkor húzza meg a csavarokat a mellékelt imbuszkulcs segítségével.

HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ

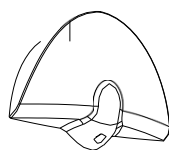
GÉP BEKAPCSOLÁSA

Győződjön meg, hogy a futópad megfelelően csatlakoztatva van a hálózatra. Helyezze ON (1) állásra a kapcsolót, majd világítani fog. Jelző hangot hall, majd a számítógép LED világítása felkapcsol.



BIZTONSÁGI KULCS

A futópad csak akkor fog működni, ha a biztonsági kulcs megfelelően van csatlakoztatva a számítógéphez. Csatlakoztassa a biztonsági kulcsot, a másik végét pedig csiptesse a ruhájához. Baj esetén, ha a futópad hirtelen leállítása szükséges egyszerűen csak rántsa meg a biztonsági kulcs két végét összekötő madzagot, ezzel kirántja a biztonsági kulcsot a számítógépből. A futópad újboli visszakapcsolásához kapcsolja le a főkapcsolót, majd helyezze vissza a biztonsági kulcsot. **(Bizonyosodjon meg, hogy a biztonsági kulcs vége a ruhájához van csatlakoztatva a futópad használata során. Távolítsa el a biztonsági kulcsot ha nincs használatban és tartsa távol a gyerekektől.**



GÉP ÖSSZECSUKÁSA

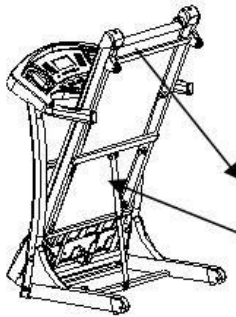
A futópad összecsuksukható, így kis helyen is elfér.

Összecsuksukás: Emelje fel a futófelületet és rögzítse.

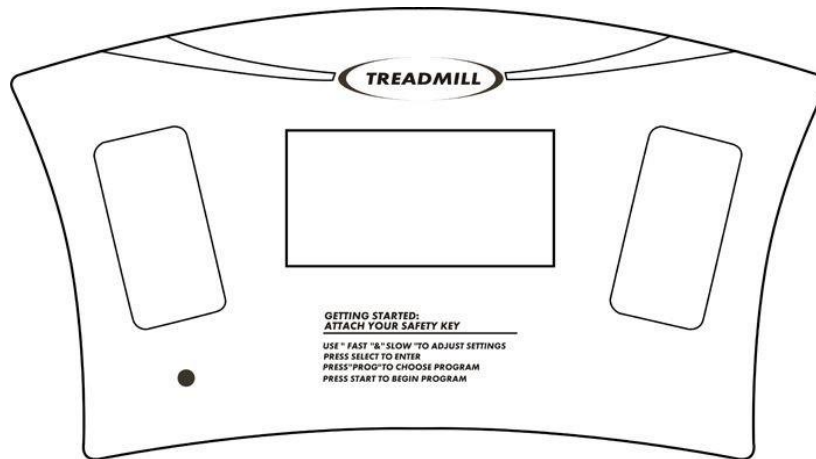


MEGJEGYZÉS: Győződjön meg, hogy a rögzítő csavar a megfelelő helyen van rögzítve.

Futófelület lehajtása: Húzza ki a rögzítő csavart és lassan, óvatosan engedje le a futófelületet.



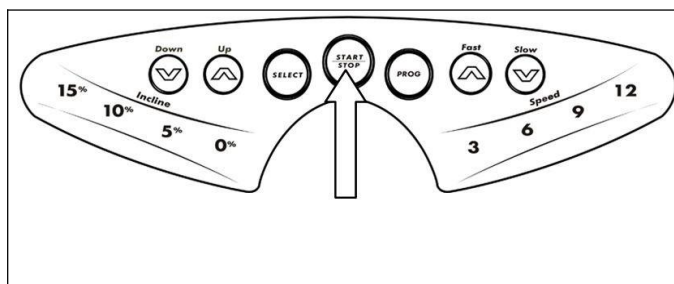
SZÁMÍTÓGÉP



FUNKCIÓK

Idő	00:00-99:59 Min
Sebesség	0.8-16 km/h
Dőlésszög	0-15 %
Távolság	0.00-99.9 km
Kalória	0-999 KCAL
Pulzus	70-200 / Min
Program	P1-P25

GOMBOK

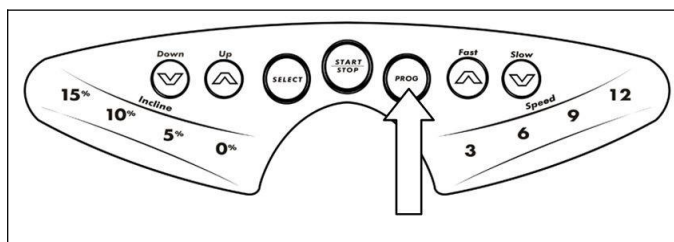


START/ STOP:

Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.

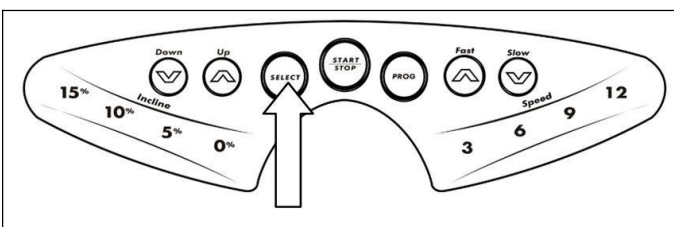
Nyomja meg a START/STOP gombot az futópád pillanatnyi megállításához.

Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés folytatásához.



PROG:

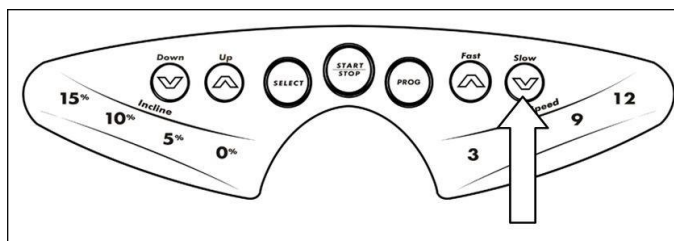
A PROG gomb megnyomásával beléphet az előre beállított programok menüjébe.



SELECT:

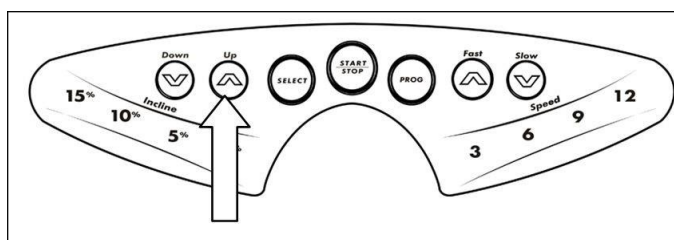
A SELECT gomb segítségével kiválaszthatja az edzés sebességét és idejét.

Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés megkezdéséhez.



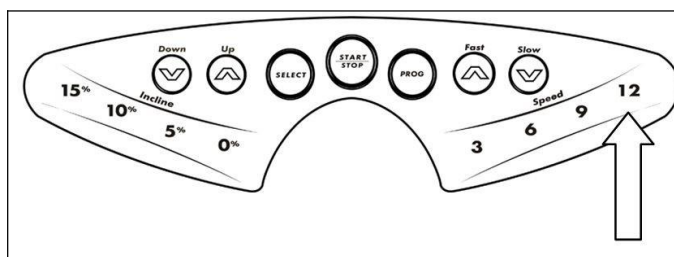
FAST/SLOW:

A FAST/SLOW gomb segítségével megváltoztathatja a sebességet és időt. (A kiválasztott funkció villog.)



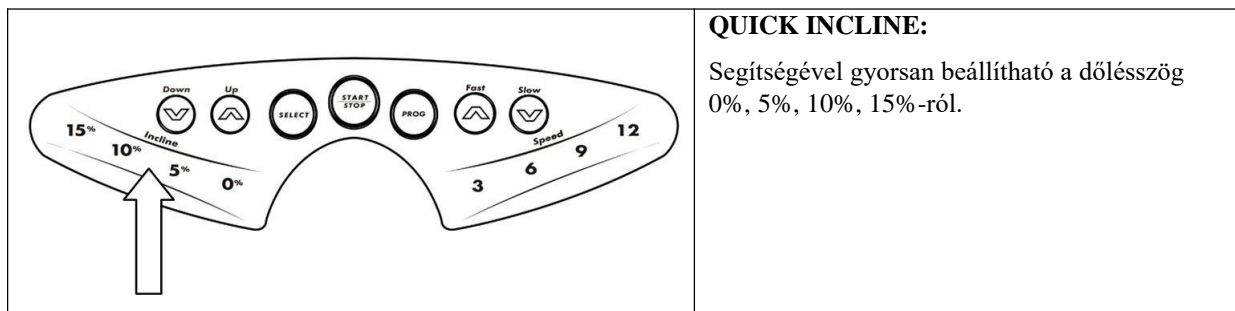
UP/DOWN:

Az UP/DOWN gomb segítségével kiválaszthatja a dőlésszöveget és az edzés idejét. (A kiválasztott funkció villog.)



QUICK SPEED:

Segítségével gyorsan beállítható a sebesség 3, 6, 9, 12 km/h-ról.



QUICK INCLINE:

Segítségével gyorsan beállítható a dőlésszög 0%, 5%, 10%, 15%-ról.

KIJELZŐ

	INCLINE Mutatja a jelenlegi dőlésszöget.
	CALORIES Megjeleníti a becsült kalóriaégetést az adott időben.
	DISTANCE Mutatja a megtett vagy hátralevő távolságot kilométerben.
	TIME Mutatja a megtett vagy hátralevő időt másodperc pontossággal.
	SPEED Mutatja az aktuális sebességet.
	PULSE Az aktuális pulzusszám jelzése érdekében érintse meg mindkét pulzusérzékelőt a tenyerével.
	PROGRAM Mutatja a kiválasztott programot.

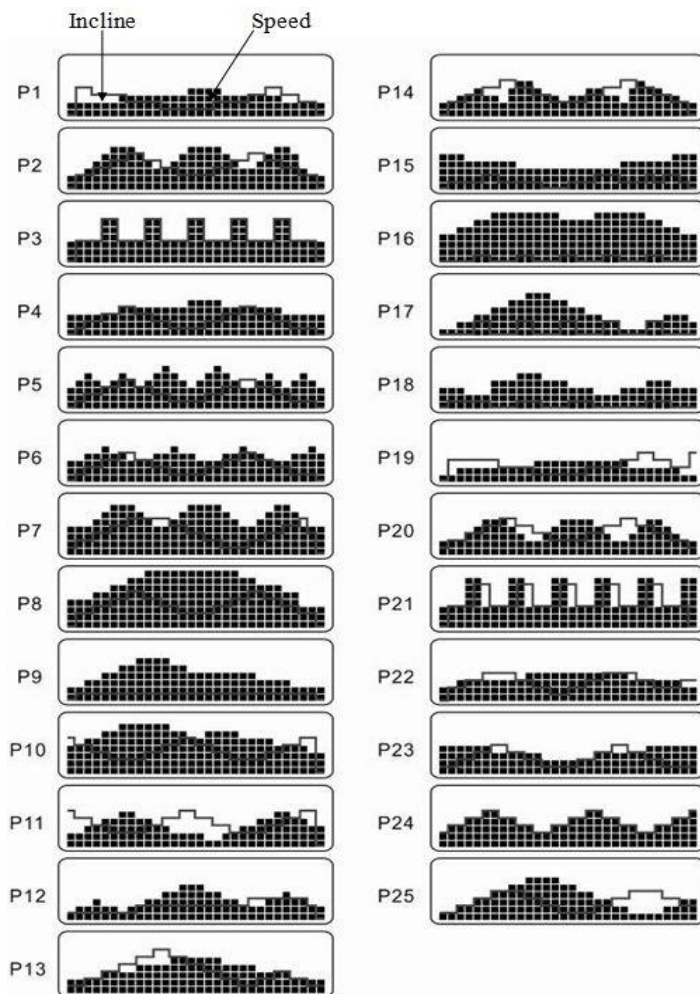
BIZTONSÁGI JELZÉS: A felhasználó nem veheti igénybe a pulzusérzékelő markolatot, ha a futópád sebessége meghaladja a 14KM/H-t.

FIGYELMEZTETÉS! Az érzékelő nem mutat orvosi pontosságú pulzusszámot. A túlzásba vitt edzés komoly sérülésekhez, esetleg halálhoz is vezethet. Ha bármilyen rosszul érez, azonnal hagyja abba az edzést.

PROGRAM VÁLASZTÁS (P1-P25)

1. Kapcsolja be a hálózati kapcsolót.
2. Nyomja meg PROG gombot a beállított programokba lépéshez (P1-P25).
3. Nyomja meg a FAST/ SLOW vagy UP/ DOWN gombot a programok kiválasztásához (P1-P25).
4. Nyomja meg a SELECT gombot az idő kiválasztásához (P1-P25).

5. Nyomja meg a FAST/ SLOW vagy UP/ DOWN gombot az idő beállításához.



KARBANTARTÁS

A futópád megfelelő karbantartása nagyon fontos, mivel elkerülhetjük az esetleges meghibásodásokat és meghosszabbíthatjuk a futópád élettartamát. A gondatlan karbantartás komoly károkat okozhat a gépben, ami megrövidítheti annak élettartamát.

A futópád minden egyes alkatrészét gyakran ellenőrizni kell, a csavarokat meghúzni. Az elhasználódott részeket azonnal ki kell cserélni.

SZALAG BEÁLLÍTÁSA

A futópád első pár hetes használata során szükség lehet a futószalag beállítására. Minden futószalag pontosan be van állítva gyárilag, azonban használat során a szalag megnyúlhat vagy elmozdulhat középről. A szalag megnyúlása teljesen normális a használat során, nem jelenti a gép hibás működését.

SZÍJFESZESSÉG BEÁLLÍTÁSA:

Ha úgy érzi, hogy a futószalag csúszik vagy túl laza, akkor valószínűleg növelni kell a szalag feszességét.

SZALAG FESZESSÉGÉNEK NÖVELÉSE:

1. A 8 mm-es csavarkulccsal húzza meg a bal állítócsavart - fordítsa a kulcsot 1/4 fordulattal jobbra.
2. Ismétlje meg ezt a lépést a jobb beállítócsavarral is. Fontos, hogy mindkét beállítócsavart ugyanúgy állítsuk be, így a henger a megfelelő pozícióba kerül.
3. Ismétlje meg az 1. és 2. lépést, amíg a probléma meg nem oldódik.

4. Ügyeljen arra, hogy ne húzza túl a beállítócsavarokat, ez az első és hátsó henger csapágyainak kopásához vezethet. Ez a hengerek túlzott hangos működéséhez vezethet.

A SZALAG FESZESSÉGÉNEK CSÖKKENTÉSE ÉRDEKÉBEN A BEÁLLÍTÓCSAVAROKAT AZ ÓRAMUTATÓ JÁRÁSÁVAL ELLENTÉTESEN KELL HÚZNI UGYANAZON A MÓDON, MINT A FESZESSÉG NÖVELÉSEKOR.

FUTÓSZALAG KÖZÉPRE HELYEZÉSE:

Futás közben az egyik láb erősebben nyomhatja a szalagot, mint a másik, aminek következtében a szalag elmozdulhat középről. Ez teljesen normális, a szalag visszaáll amikor senki nem áll rajta. Ha viszont ezután is el van csúszva a futószalag, akkor kézzel visszaállítható.

Indítsa el a futópadoat amikor senki nem áll a futószalagon és nyomja meg a FAST gombot, amíg el nem éri a 6 km/h sebességet.

- Figyelje meg, hogy a szalag a jobb vagy bal oldal irányába van elcsúszva. Ha bal oldalon van a szalag, akkor a beállító csavart az óramutató járásával megegyező irányba kell tekerni ¼ fordulattal, a jobb oldali beállító csavart pedig az óramutató járásával ellentétes irányba ¼ fordulattal. Ha a jobb oldalra csúszott el a szalag, akkor a jobb beállító csavart fordítsa el ¼ fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, a bal beállító csavart pedig az óramutató járásával ellentétes irányba ¼ fordulattal. Ha a szalag még mindig nincs középen, akkor a fentiekben említett lépéseket addig kell ismételni, amíg nem kerül a megfelelő pozícióba a futószalag.

Miután a futószalag középre kerül, növelje a sebességet 16 km/h-ra és ellenőrizze, hogy a szalag rendszeren mozog e. Ismételje meg a fent említett szerelési lépéseket, ha szükséges.

Ha a szalag középre helyezése sikertelen, lehet hogy a feszesség növelése szükséges.



KENÉS

A futópado gyárilag be van kenve. Ennek ellenére a futópado optimális működéséhez és hosszú élettartamának biztosítása érdekében javasolt a futópado rendszeres ellenőrzése és kenése. A futópado kenése 3 havonta ajánlott.

Ellenőrzéskor emelje meg a futópado oldalát és próbálja megérinteni a szalag felületét, amennyire lehetséges. Ha nyomokban tapintásra érzékelhető a szilikon spray, a kenés nem szükséges. Ha száraznak érzi a felületet, kövesse az alábbi utasításokat.

Csak olajmentes szilikon spray-t használjon.

KENŐANYAG ALKALMAZÁSA A SZALAGON:

FONTOS! A kenőanyag felvitele előtt kapcsolja ki teljesen a gépet.

Emelje meg a futószalag egyik szélét, fújja végig a szilikon spray-vel, majd ismételje meg a folyamatot a másik szélén is. Használat közben a szilikon szétterjed a teljes futófelületen.

TISZTÍTÁS

A rendszeres tisztítás biztosítja a futópado hosszú élettartamát.

- **Figyelmeztetés:** A futópaddockat ki kell kapcsolni tisztítás előtt, az esetleges balesetek elkerülése végett. Karbantartás és tisztítás előtt ki kell húzni a tápkábelt.
- **Minden edzés után:** Törölje le a verejtéket a számítógépről puha, nedves ronggyal.
- **FIGYELEM:** Ne használjon vegyszereket, súroló- vagy oldószereket. A számítógéptől tartson távol minden folyadékot. Ne tegye ki a számítógépet közvetlen napfénynek.
- **Hetente:** A könnyebb tisztítás érdekében ajánlott védőszőnyeg használata a futópaddock alá. A cipőről lehulló kosz miatt ajánlott heti rendszerességgel a futópaddock alatt kitakarítani a védőszőnyeget.

TÁROLÁS

Száraz és tiszta helyen tárolja a futópaddockot. Bizonyosodjon meg, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva és ki van húzva a hálózathoz.

FONTOS FIGYELMEZTETÉSEK

- A készülék megfelel a biztonsági előírásoknak. Csak otthoni használatra alkalmas a futópaddock. Kereskedelmi használata tilos és veszélyes. Nem vállalunk felelősséget a nem rendeltetésszerű használatból származó károkért.
- Kérjük konzultáljon orvosával első használat előtt, annak ellenére is ha jó fizikai kondícióval rendelkezik. Az orvosi diagnózis alapján állítsa össze edzésprogramját. A nem megfelelő vagy túlzásba vitt edzés káros és veszélyes lehet az egészségre.
- Figyelemmel olvassa végig a következő fitness tanácsokat és a gyakorlatokat. Ha bármilyen fájdalmat, légzési nehézséget vagy egyéb fizikai panaszt tapasztal, azonnal hagyja abba az edzést. Azonnal konzultáljon orvosával ha hosszantartó fájdalommal küzd.
- A futópaddock nem alkalmas professzionális vagy orvosi, illetve terápiás célú felhasználásra.
- A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú. Az adatok csak tájékoztató jellegűek, átlag értéket mutat. A pulzusszám értékét befolyásolhatják az emberi és környezeti tényezők.

HIBAEHÁRÍTÁS

HIBAKÓD	HIBA OKA	MEGOLDÁS
E0	Nincs csatlakoztatva a biztonsági kulcs.	Kérjük csatlakoztassa a biztonsági kulcsot.
E1	Sebességmérő hiba	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a sebességmérő kábeleket és a csatlakozókat. 2. Okozhatja a futópaddock túlterhelése, ha a felhasználó súlya meghaladja a maximális terhelhetőséget. A számítógépen 3 LED világítás jelenik meg egy időben. Kérjük kapcsolja ki a gépet és 30 másodperc után indítsa újra.
E2	Motorhiba	Ellenőrizze a vezetékeket és a csatlakozót vagy forduljon a szervízhez
E3	sebességmérő meghibásodása	Állítsa be a sebességmérőt vagy forduljon a szervízhez

A futópaddockot nagyon könnyű használni. Ha bármilyen problémát észlel, kérjük tekintse meg az alábbi hibaelhárítási útmutatót:

PROBLÉMA: a számítógép nem kapcsol be

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a tápkábel megfelelően csatlakoztatva van és a futópaddock főkapcsolója be van kapcsolva.

PROBLÉMA: A futópad megszakító kikapcsol edzés közben.

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a futópad csatlakoztatva van-e 20amp áramkörbe.

*Figyelem: Ne használjon hosszabbítót.

PROBLÉMA: A futópad lekapcsol a dőlésszög használata során.

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a tápkábel elég hosszú és eléri a konnektort a dőlésszög használata során.

PROBLÉMA: A futószalag nem marad közepén az edzés során.

MEGOLDÁS: Ellenőrizze, hogy a futópad, egyenes, vízszintes talajon van. Ellenőrizze a szalag feszségét. (A futószalag beállítás pontban említettek szerint járjon el.)

PROBLÉMA: A futópad kattogó hangot ad a gép eleje felől séta és futás közben egyaránt.

MEGOLDÁS: A megfelelő működés érdekében a gépet egyenes, vízszintes pozícióba kell helyezni.

ÁLTALÁNOS FITNESS TANÁCSOK

Az edzésprogramot lassan kezdje el, ne vigye túlzásba. Minden másnap tartson szünetet, majd hétről hétre növelheti az edzések számát. Az edzések időtartamát is fokozatosan növelje csak. Fokozatosan növelje az edzés intenzitását. Edzésprogramját kiegészítheti úszással, táncal vagy kerékpározással.

A gyakorlatok előtt mindig melegítsen be. Az izomfeszülés és egyéb sérülések elkerülése érdekében az edzés utolsó öt percében mindig nyújtson le és végezzen gimnasztikai gyakorlatokat.

Ellenőrizze pulzusszámát gyakran. Ha nincsen pulzusérzékelője, kérdezze meg orvosát a helyes pulzusszám méréséről. A személyes célok meghatározásakor vegye figyelembe korát és kondícióját. A táblázatban foglalt értékek segítenek az optimális pulzusszám meghatározásában.

Figyeljen az egyenletes, nyugodt légzésre.

Fordítson figyelmet az elegendő folyadék bevitelre edzés közben. Ez biztosítja a szervezet megfelelő folyadékigényét. Az ajánlott napi 2-3 liter folyadéknál többet kell elfogyasztani, ha fizikai aktivitást végzünk. A folyadéknak szobahőmérsékletűnek kell lennie.

Mindig könnyű, kényelmes ruházatot és sportcipőt viseljen edzés közben. Ne viseljen bő ruházatot, ami esetleg beleakadhat a mozgó részekbe vagy kiszakadhat.

Milyen pulzusszám ajánlott edzés alatt?

Orvosa pontosabb és részletesebb információt nyújthat a megfelelő pulzusszám értékekről.

Kor	Pulzus száma percnként (50-75% per perc) ideális pulzusszám edzés során	Maximális pulzusszám 100%
20 years	100-150	200
25 years	98-146	195
30 years	95-142	190
35 years	93-138	185
40 years	90-135	180
45 years	88-131	175
50 years	85-127	170
55 years	83-123	165
60 years	80-120	160
65 years	78-116	155
70 years	75-113	150

COPYRIGHT(c) 1997 AMERICAN HEART ASSOCIATION

NYÚJTÓ ÉS LAZÍTÓ GYAKORLATOK AZ EDZÉS MEGKEZDÉSE ELŐTT ÉS UTÁN

Minden edzés előtt és után javasolt nyújtó és lazító gyakorlatok végzése a hatékonyabb edzés és a sérülések elkerülése érdekében. Kezdetben heti 2-3 edzés ajánlott, a köztes időben pihenjen. Később az edzések számát heti 4-5 alkalomra is lehet emelni.

A bemelegítés minden edzés előtt nagyon fontos. Ezzel elekerülhetők a sérülések, javítható az izom oxigénellátása és jótékony hatással van az ízületekre is.

Ismételje ugyanezeket a gyakorlatokat az edzés után is az izmok lelazítása érdekében.

GYAKORLATOK:

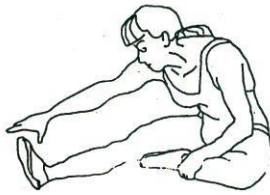
Belső combizom nyújtása

Üljön le és hajlítsa be térdeit. Talpait érintse egymáshoz és térdeit óvatosan nyomja a fold felé apró mozdulatokkal. Ismétlje a gyakorlatot 15 másodpercig.



Térdszalagok nyújtása

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Bal lábát húzza a behajlítva a belső combjához. Dőljön előre és próbálja megérinteni a jobb lábfejét a kezével. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig, majd ismételjük a gyakorlatot mindkét lábon.



Nyakizmok lazítása

A fejét döntse a jobb válla irányába, a bal oldali nyakizmok megfeszülnek. Ismétlje a gyakorlatot az ellenkező irányban is. Majd döntse előre és hátra a nyakát óvatosan.



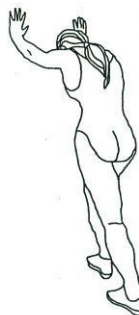
Vállizmok lazítása

Emelje fel vállait felváltva, minden vállemelést tartson meg 1 másodpercig.



Vádli és az Achilles-ín nyújtása

Nyújtott karral dőljön a falnak, jobb lábát hajlítsa be enyhén, bal lábát nyújtsa hátra úgy hogy teljes talppal álljon a földön. Tartsa meg ezt a pozíciót 15 másodpercig, majd ismétlje a gyakorlatot váltott lábbal.



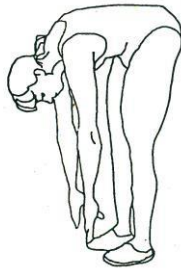
Oldalsó nyújtás

Emelje fel kezeit a feje fölé, majd jobb karjával nyújtózkodjon ameddig csak bír. Tartsa meg a pozíciót 1 másodpercig. Ismétlje a gyakorlatot váltott kézzel is.



Láb-és alsó hátizom nyújtása

Lassan dőljön előre nyújtott karral. Ügyeljen arra, hogy lábai végig teljesen egyenes, nyújtott pozícióban legyenek.



Próbálja ujjaival megérinteni a talajt. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig.

GARANCIÁLIS FELTÉTELEK, REKLAMÁCIÓ

Garanciális feltételek

Jótállás

Az eladó 24 hónapos garanciát nyújt a vevőnek, kivéve ha a jótállási számlán, vagy egyéb dokumentumon más garanciális idő szerepel. A kötelező jótállás időtartama nem érinti a vevőt.

Az eladó garanciát vállal a minőségre, ha az eladott termék a normál célnak megfelelően van felhasználva, és megtartja a szerződésben elfogadottakat.

A garanciális feltételek nem érvényesek a következő esetekben:

- a felhasználó által okozott károk, pl. nem szakszerű szerelés, az áru megrongálása helytelen javítással
- helytelen karbantartás
- mechanikai károsodás
- elhasználódott alkatrészek a mindennapi használat során (pl. gumi és műanyag alkatrészek, mozgó mechanizmusok, stb.)
- elkerülhetetlen esemény, természeti katasztrófa
- szakszerűtlen beavatkozás
- szakszerűtlen kezelés, helytelen elhelyezés, magas illetve alacsony hőfokhatás, víz, aránytalan nyomás, szándékosan átalakított alak és nagyság változtatás

Reklamáció igénylés

Reklamációkérelem eljárása

A vevő köteles az eladó által eladott árut mihamarabb átnézni. A vevő az ellenőrzést lehetőleg úgy végezze, hogy az esetleges hibákat észrevegye.

Reklamáció esetén a vevőnek be kell mutatni a vásárlást igazoló dokumentumot a gyártási számmal. Amennyiben az igazolószelvény hiányos, az eladónak jogában áll elutasítani a reklamációs kérelmet.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre nem vonatkozik a jótállás (pl. nem teljesítették a garanciális feltételeket, a hiba tévedésből lett jelentve, stb.) az eladó jogosult a költségtérítésre. A szerelési költség az érvényben lévő árlista alapján lesz elszámolva.

Ha az eladó a tesztelés során nem találja hibásnak az árut, jogában áll a reklamációt érvénytelennek tekinteni, és jogosult az érvénytelen reklamációkor felmerülő költségek visszatérítésére.

Amennyiben a vevő olyan hibabejelentést tesz, melyre vonatkozik a jótállás, az eladónak kötelessége a hibát elhárítani, esetlegesen új árut adni. Az eladó a vevő beleegyezésével más termékre is cserélheti a hibás árut. A kártérítés rendezése e bekezdés alapján az eladóra vonatkozik.

Az eladó a reklamációt az áru kézhezvételétől számított legkésőbb 30 napon belül rendezi, amennyiben nincs más idő megegyezve. Az érvényes nap az eladó által eladott, de cserére kerülő termék eladásánál feltüntetett nap. Amennyiben az eladó nem tudja elrendezni a reklamációkérelmet, megegyezik a vevővel más alternatív lehetőségben. Ha ilyen megegyezés nem jön létre, az eladó köteles anyagi kártérítést fizetni a vevőnek.

Eladás dátuma:

Eladó bélyegzője és aláírása:

Forgalmazó:

Insporthline Hungary Kft.
2500 Esztergom, Kossuth Lajos u. 65.
www.insportline.hu

tel./fax: 0633-313-242