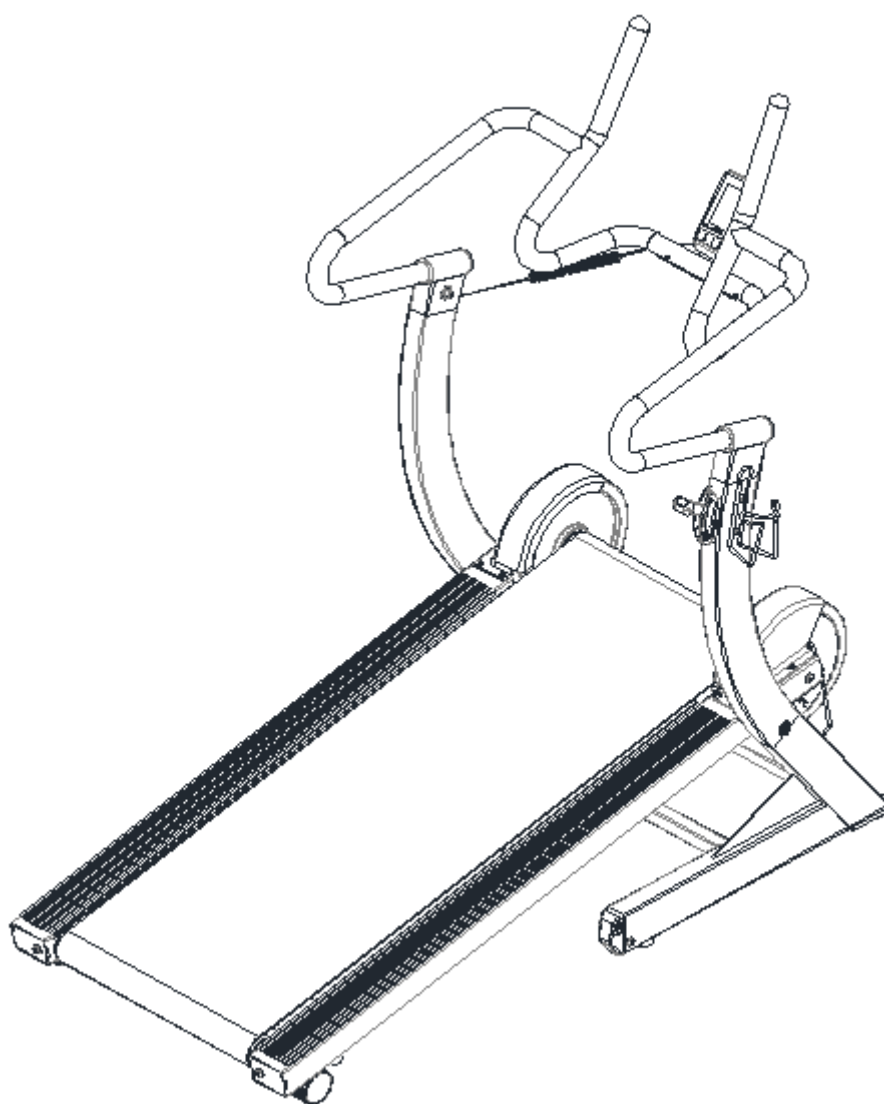




HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ – HU
IN 19891 Gyaloglópad inSPORTline Hill Pro



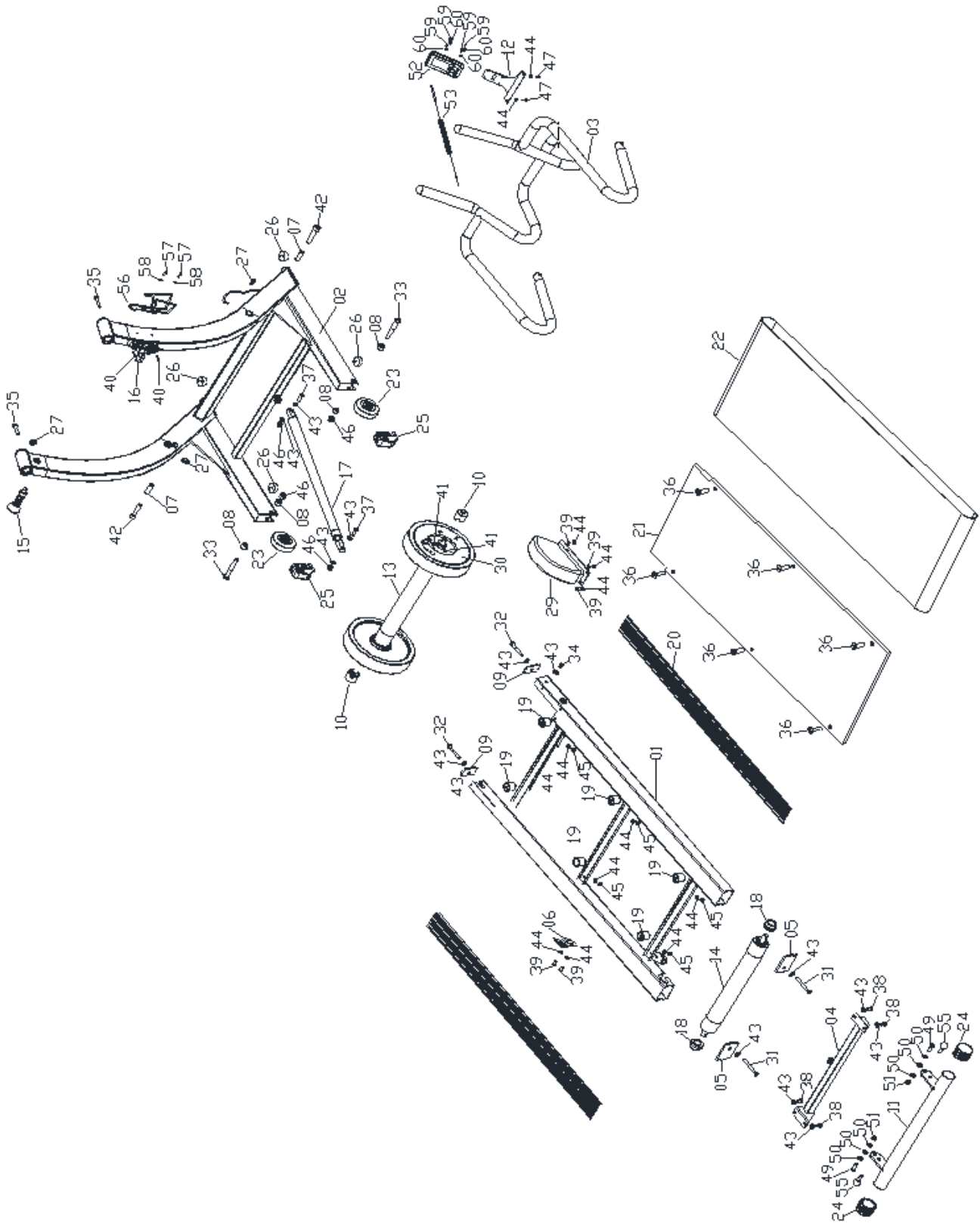
TARTALOM

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ.....	3
DIAGRAM.....	4
ALKATRÉSZ LISTA.....	5
ÖSSZESZERELÉS.....	6
SZÁMÍTÓGÉP.....	8
BIZTONSÁGOS EDZÉS.....	9
KEZDÉS.....	9
BEMELEGÍTŐ GYAKORLATOK.....	10
BIZTONSÁGI MEGJEGYZÉS.....	11
KÖRNYEZETVÉDELEM.....	12

BIZTONSÁGI ÚTMUTATÓ

- Olvassa el figyelmesen a kézikönyvet, és őrizze meg a későbbiekre.
- Mozogjon természetesen a gép használata közben és ne nézze a lábát futás közben. Csak egy személy használhatja a terméket egyszerre.
- A sebességet fokozatosan növelje, ne azonnal kezdje az edzést nagy sebességen.
- Csak akkor hagyja el a készüléket ha már megállt.
- Veszély esetén nyomja meg a stop gombot vagy húzza ki a biztonsági kulcsot.
- Kövesse a szerelési útmutatót. Az összeszerelést csak felnőtt személy végezheti.
- Tartsa távol gyermekektől és háziállatoktól. Ne hagyja a gyermekeket és háziállatokat felügyelet nélkül a futópad közelében. A futópadot csak felnőttek használhatják.
- Mielőtt bármilyen edzést megkezdene, konzultáljon orvosával. Ez főleg akkor fontos, ha egészségügyi problémái vannak, éppen kezelés alatt áll vagy magas vérnyomása van.
- Rendszeresen ellenőrizze az összes csavart és anyát. Megfelelően kell meghúzni. Rendszeresen ellenőrizze a futópadot, hogy nincs-e sérült vagy kopott alkatrésze.
- Kérjük, a futópadot sima, száraz és egyenes felületen használja. Tartson legalább 0,6 m távolságot a futópad körül. Ne használja nedves helyen. Ne tegye a futópadot vastag szőnyegre.
- Védje a futópadot a nedvességtől és a víztől.
- Ne használjon aeroszolos spray-t a futópadnál.
- Ha a futópad be van kapcsolva, ne távolítsa el a védőburkolatot. Ha karbantartás során el kell távolítani a védőburkolatot, húzza ki a futópadot a konnektorból.
- Mindig viseljen sportruházatot. Ne viseljen laza ruhát, amely elakadhat. Mindig viseljen sportcipőt.
- Ne kapcsolja be a futópadot, ha rajta áll. A futópad elindítása előtt álljon a futópad oldalán.
- Ne eddzen legalább 40 perccel étkezés után.
- Edzés előtt mindig melegítsen be.
- Ne tegyen tárgyat a szellőzőhöz vagy a csatlakozóaljzathoz.
- Ne végezzen módosításokat a terméken.
- Ne terhelje túl magát edzés közben. Ha először használja a futópadot, tartsa szorosan a fogantyúit, amíg hozzászokik a készülékhez. Ha a HIGH HEAR RATE felirat jelenik meg, a pulzus túl magas, és csökkentenie kell a tempót.
- A futópad egyetlen része sem akadályozhatja a felhasználó mozgását.
- Ne használja szabadban.
- Ne tegye ki közvetlen napsugárzásnak.
- Ne tárolja magas páratartalmú helyiségben (medencék, szauna stb.)
- **Maximális terhelhetőség:** 180 kg
- **Kategória:** SC profi és kereskedelmi használatra
- **FIGYELEM:** A pulzusérzékelő nem orvosi pontosságú. A túlterhelés súlyos sérüléseket vagy akár halált is okozhat. Bármilyen rosszullét esetén hagyja abba az edzést és forduljon kezelőorvosához.

DIAGRAM

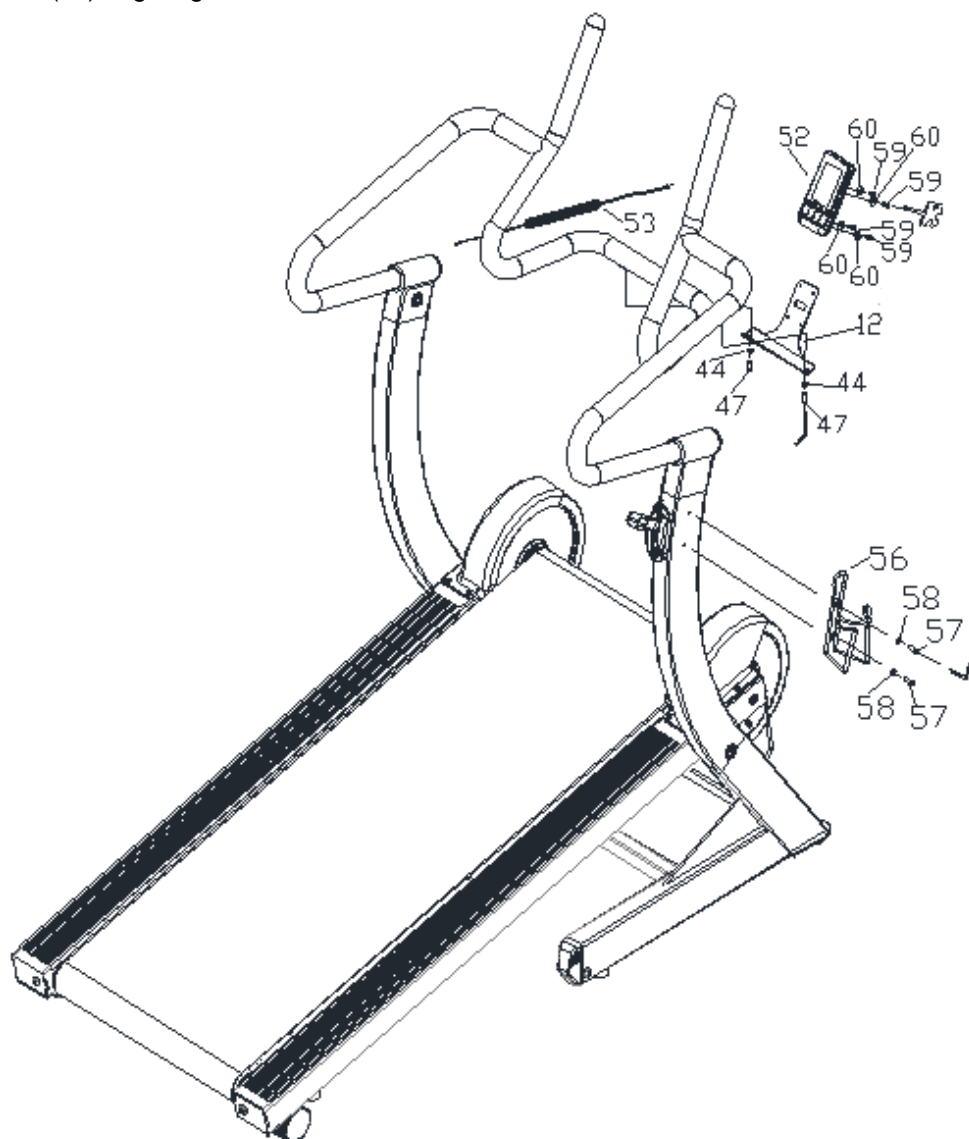


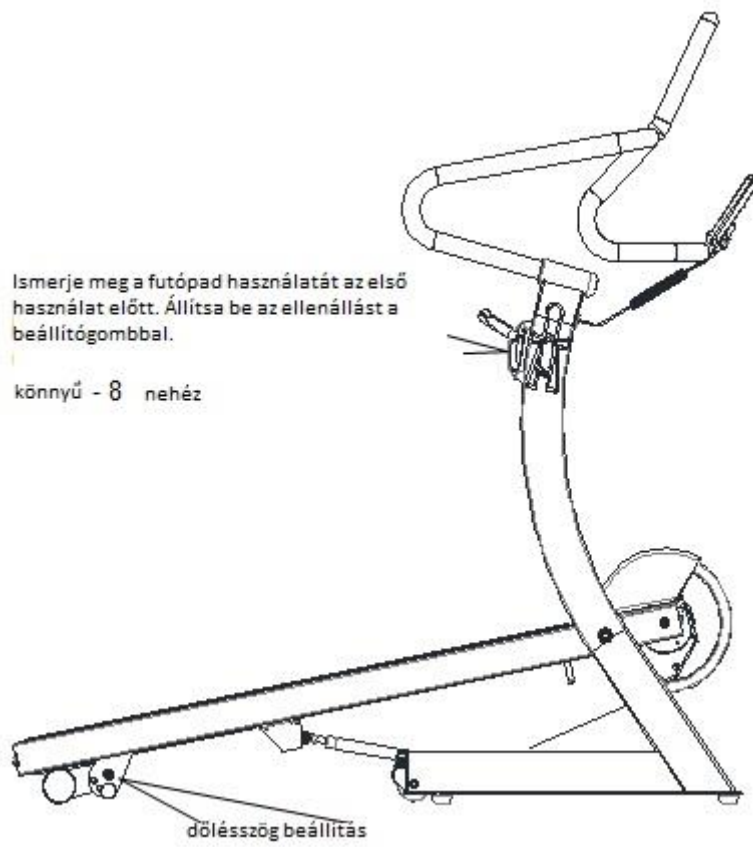
ALKATRÉSZ LISTA

No.	név	db	No.	név	db
1	Főváz	1	31	Csavar M8 * 70	2
2	Alap	1	32	Csavar M8 * 40	2
3	Markolat	1	33	Csavar M8 * 55	2
4	Összekötő rúd	1	34	Csavar M8 * 10	2
5	Hátsó henger burkolat	2	35	Csavar M8 * 70	2
6	Csavarlemez	1	36	Csavar M6 * 25	6
7	Hüvely Ø16 * Ø12 * 40L	2	37	Csavar M8 * 30	2
8	Kis hüvely Ø15 * 9.5	4	38	Csavar M8 * 15	4
9	Elülső henger burkolat	2	39	Csavar M6 * 15	8
10	Első tengely hüvely	2	40	Csavar M5 * 30	2
11	Támasztó beállító lemez	1	41	Csavar M6 * 20	2
12	Számítógép tartó	1	42	Csavar M12 * 55	2
13	Első henger	1	43	Alátét Ø 8,5 * Ø 16 * t1,5	14
14	Hátsó henger	1	44	Alátét Ø 6,5 * Ø 12 * t1,5	16
15	csavarok	1	45	Anyá M6	6
16	Ellenállás beállító gomb	1	46	Anyá	4
17	Henger	1	47	Csavar M6 * 25	2
18	Nylon bilincsek	2	48	Csavar M4 * 15	2
19	Alátétek	6	49	Csavar M10 * 30	2
20	Műanyag oldalsínek	2	50	Alátét Ø 10,5 * Ø 20 * t2.0	6
21	Futófelület	1	51	Anyá M10	2
22	Futószalag	1	52	Számítógép	1
23	Szállítókerék	2	53	Kabel	1
24	Állítható végsapka	2	54	Érzékelő kábel tartó	1
25	Szállítókerék fékező	2	55	Csapszeg Ø 28 * Ø 10 * 26	2
26	Szintező lábak	4	56	Kulacstartó	1
27	Persely	3	57	Csavar	2
28	Bal burkolat	1	58	M5 alátét	2
29	Jobb burkolat	1	59	Csavar	4
30	Mágneses lemez	1	60	M4 alátét	4

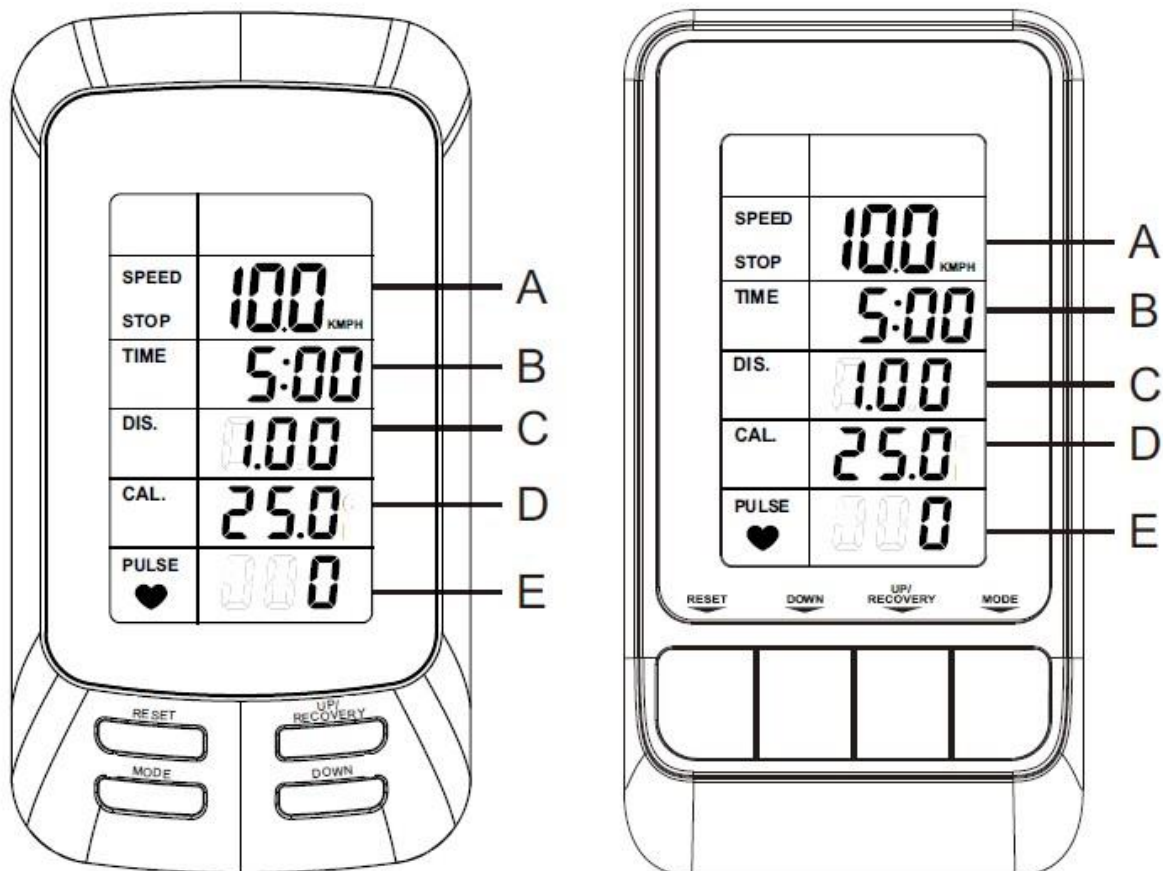
ÖSSZESZERELÉS

Rögzítse a számítógép tartót (12) a csavarral (47) és az alátéttel (44). Csatlakoztassa a számítógép kábeleit (52). Rögzítse a tartót alátétekkel (60) és csavarokkal (59). Rögzítse a kulacstartót (56) az alátét (58) és a csavar (57) segítségével.





SZÁMÍTÓGÉP



GOMBOK

MODE	Válassza ki a kívánt ablakot a beállításhoz
UP	Az adatok visszaállításához tartsa nyomva 3 másodpercig Növelje az értéket, tartsa lenyomva az érték gyorsabb növelése érdekében
DOWN	Csökkentse az értéket, tartsa lenyomva az érték gyorsabb csökkentése érdekében
RESET	A beállítások során állítsa vissza az értéket Az adatok visszaállításához tartsa nyomva 3 másodpercig

SZÁMÍTÓGÉP

SPEED (A)	Az aktuális sebességet jeleníti meg.
TIME (B)	Az idő megjelenítése az edzés kezdetétől a végéig. Nem számlálja az időt, ha a számítógép 6 másodpercig nem kap jelet. Beállíthatja a visszaszámlálási időt, a maximális érték 99 perc, minden egyes megnyomással 1 perccel megnövelhető az idő.
DISTANCE (C)	Megjeleníti az edzés kezdetétől a végéig tartó aktuális távolságot KM-ben vagy MILES (mérőföld)-ben Beállíthatja a távolság visszaszámlálását, a maximális érték 99 KM / MIL

	minden egyes megnyomással 0.1 km / miles-del növeli a távot.
CALORIES (D)	Megjeleníti az elégetett kalóriát az edzés elejétől a végéig.

HASZNÁLAT

RESET – tartsa lenyomva a MODE vagy RESET gombot 3 másodpercig az adatok visszaállításához

TARGET – Az érték kiválasztásához vagy visszaállításához nyomja meg a MODE gombot. A RESET gombbal visszaállíthatja az értéket, az UP és DOWN gombbal beállíthatja az értéket. Az értékeket a TIME - DIST - CAL sorrendben állíthatjuk be.

BATERIE

A számítógép 2x 1.5 V AAA UM-4 elemmel működik.

BIZTONSÁGOS EDZÉS

Kérjük konzultáljon orvosával bármilyen edzésprogram megkezdése előtt. Tanácsot adhatnak az edzés intenzitását, gyakoriságát illetően a kor és az egészségi állapot alapján. Ha bármelyik rendellenességet tapasztalja az alábbiak közül – fájdalom vagy szorító mellkas, légszomj, szédülés – azonnal hagyja abba az edzést és konzultáljon orvosával mielőtt folytatná az edzést. Ha gyakran használja a futópaddockot, akkor választhat a rendszeres sétálási sebesség vagy a jogging sebesség között. Ha nincs tapasztalata, vagy nem biztos az Ön számára megfelelő kezdeti sebességben, olvassa el alábbi adatokat:

Speed 1 - 3.0 km/h gyenge kondícióval rendelkező

személyek

Speed 3.0 - 4.5 km/h akik nem edzenek gyakran

Speed 4.5 - 6.0 km/h normal sétáló sebesség

Speed 6.0 - 7.5 km/h gyors séta

Speed 7.5 - 9.0 km/h jogging

Speed 9.0 - 12.0 km/h haladó futó sebesség

Speed 12.0 - 14.5 km/h tapasztalt futó

Speed over 14.5 km/h kiváló futó

FIGYELEM:

- Azoknak a felhasználóknak, akik gyaloglás közben szeretnének edzeni, 6 km / h vagy annál alacsonyabb sebességet kell választaniuk.
- Azoknak a felhasználóknak, akik futás közben szeretnének edzeni, a 8 km / h vagy annál magasabb sebességet kell választaniuk.

KEZDÉS

FELKÉSZÜLÉS

Ha 45 évesnél idősebb vagy egészségügyi problémái vannak, és ez az első alkalom, hogy futópaddockot használ, edzés előtt konzultáljon orvosával.

A motoros futópaddock használata előtt kérjük, tanulja meg, hogyan kell használni, pl. hogyan kell elindítani, megállítani és beállítani a sebességet. Használhatja, miután megismerte annak funkcióit.

GYAKORLAT

Álljon oldalra, hogy megtanulja, hogyan kell kezelni a gépet (a sebesség és a dőlésszög beállítása). Az edzést kezdje el, miután megismerte a funkciókat. Sétáljon 1 km-t állandó tempóban, és jegyezze fel a szükséges időt, amely körülbelül 15-25 perc lehet. Sétáljon 1 km-t 4,8 km / h sebességgel (kb. 12 percre van szüksége). A gyakorlat sikeres elvégzése után beállíthat nagyobb sebességet és dőlést. Kellemes 30 perces edzést kívánunk. Ha gyalogos gyakorlatot végez, ne siessen. A gyakorlat javítja az egészségét.

FREKVENCIA

Az optimális edzésprogram hetente 3–5 alkalom, 15–60 percig. Jobb, ha előbb egy ütemtervet készít, és nem véletlenszerűen edz. A mozgás intenzitását a sebesség és a dőlésszög beállításával szabályozhatja. Javasoljuk, hogy ne állítsa be a dőlést az edzés kezdetén. Ha növelni akarja az edzés intenzitását, akkor a dőlésszög megváltoztatása lesz a leghatékonyabb.

HOGYAN EDZÜNK

A legjobb, ha minden gyakorlat 15-20 percig tart. 2 percig melegítsen be 4,8 km / h sétával, majd növelje a sebességet 5,3 km / h-ra, majd 5,8 km / h-ra. Minden szakasznak körülbelül 2 percig kell tartania. Ezután adjunk hozzá 0,3 km / h sebességet 2 percenként, amíg a légzése felgyorsul (de ne vegye nehezen a levegőt). Folytassa edzését ezen a sebességen. Ha úgy érzi, hogy nehéz lélegezni, csökkentse a sebességet 0,3 km / h-val. Végül hagyjon 4 percet a sebesség csökkentésére. Ha úgy találja, hogy a sebességet túl keményen növeli, akkor lassan növelheti a dőlést. Egy kis beállítás nagymértékben megnövelheti az intenzitást.

KALÓRIA ÉGETÉS

Ez lehetővé teszi a kalóriák égetését. 5 percig melegítsen be 4 - 4,8 km / h sebességgel, majd 2 percenként adjon hozzá 0,3 km / h sebességet. Folytassa addig a sebességet, amíg úgy érzi, hogy kihívás a gyakorlat folyamatos 45 perces elvégzése. Az intenzitás növelése érdekében megpróbálhat 1 órán át edzeni ezen a sebességen. Edzhet TV-nézés közben is. Adjon hozzá 0,3 km / h sebességet minden alkalommal, amikor reklámot lát, és térjen vissza a korábbi sebességre a hirdetés végén, hogy csak a reklámok során növelje az intenzitást. Lassítson legalább 4 percig.

RUHÁZAT

Szüksége van egy pár sportcipőre, amely lehetővé teszi a lábának teljes nyújtását, de ugyanakkor ne tapadjon idegen anyag a cipő talpára, hogy ne szennyezze a futószalagot. A szennyeződés és más idegen anyagok károsíthatják a futópádot és futószalagot is. Kényelmes ruhát kell viselnie.

BEMELEGÍTŐ GYAKORLAT

A futás előtt tanácsos bemelegítő gyakorlatok végzése. A bemelegített izmokat könnyű lenyújtani, ezért szánjon időt 5-10 perces bemelegítésre. Ismételje meg az alábbi képeken bemutatott gyakorlatokat.



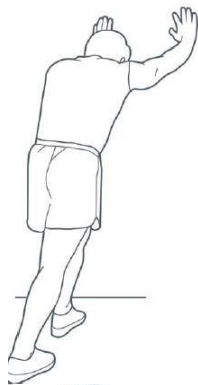
Érintse meg a lábujját

Lassan dőljön előre. Lazán tartsa a hátát és a karjait miközben a lábujjai felé nyújtózik. Tartsa meg a pozíciót 15 másodpercig. A térdét enyhén hajlítsa be.



Lábnyújtás

Üljön le és nyújtsa ki a jobb lábát. Pihentesse a bal talpát a jobb lába belső combjánál. Próbálja megérinteni a jobb kezével a jobb lábát amilyen messze csak tudja. Maradjon így 15 másodpercig, majd pihenjen. Ismételje a gyakorlatot a bal lábával és kezével is.



Vádli / Achilles inak

Helyezze mindkét kezét a falra, és helyezze a testsúlyát a karjaira. Lépjen hátra a bal lábával és nyújtsa ki azt. A jobb lábát enyhén hajlítsa be. Tartsa 30–40 másodpercig a pozíciót, ha lehetséges..



Felső combizom

Támaszkodjon meg a falnál az egyik kezével. Húzza fel a jobb vagy bal lábát a fenekéhez amennyire csak tudja. Tartsa meg 30 másodpercig a pozíciót, majd ismétlje a gyakorlatot mindkét lábával kétszer



Belső comb

Üljön a földre, és tegye a lábát úgy, hogy a térd kifelé nézzen. Húzza szorosan a lábát az ágyékához. Óvatosan nyomja le a térdét. Tartsa ezt a pozíciót 30–40 másodpercig, ha lehetséges.

FONTOS MEGJEGYZÉS

- Ez a futópad megfelel a biztonsági előírásoknak, professzionális és kereskedelmi használatra alkalmas. Bármely más felhasználása tilos és veszélyes lehet a felhasználókra. Nem vállalunk felelősséget a gép nem megfelelő és tiltott használata által okozott sérülésekért.
- Mielőtt elkezdené a futópadon történő edzést, konzultáljon orvosával. Orvosának fel kell mérnie, hogy fizikailag alkalmas-e a gép használatára, és mekkora erőfeszítést képes megtenni. A helytelen testmozgás károsíthatja az egészségét.
- Figyelmesen olvassa el a következő tippeket és gyakorlatokat. Ha fájdalmat, émelygést, légzési nehézséget vagy más egészségügyi problémát tapasztal edzés közben, azonnal hagyja abba az edzést. Ha a fájdalom továbbra is fennáll, azonnal forduljon orvosához.
- Ez a futópad nem alkalmas rehabilitációs célokra. Ezenkívül gyógyászati célokra sem használható.
- A pulzusmérő nem orvosi pontosságú. Csak hozzávetőleges információt nyújt az átlagos pulzusáról. A felhalmozódott adatok nem mindig pontosak az ellenőrizhetetlen emberi és környezeti tényezők tekintetében.

KARBANTARTÁS TISZTÍTÁS

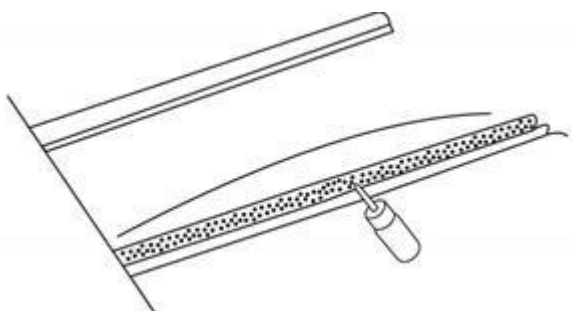
Rendszeresen tisztítsa meg a szalagot és a futópadot a portól és a szennyeződéstől nedves ruhával és kis mennyiségű nem maró hatású tisztítószerrel.

Használat után mindig tisztítsa meg a gépet az izzadságtól.

KENÉS

Rendszeresen ellenőrizze a szalag kenését. Ha szükséges, kenje meg. Ajánlott minden hónapban ellenőrizni a kenőanyag-mennyiséget.

Emelje fel a szalagot az egyik oldalon, és vigye fel a kenőanyagot egyenletesen és a lehető legközelebb a közepéhez. Ismétlje meg a másik oldalon is. Ezután járjon a szalag 5 percig. Csak a gyártójától kapott szilikon kenőanyagot használja.

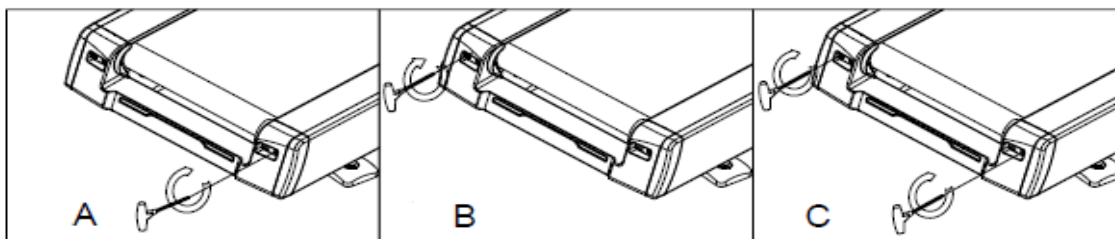


SZALAG KÖZÉPRE HELYEZÉS ÉS FESZESSÉG BEÁLLÍTÁS

A futópad jobb felhasználása érdekében fontos a szalag beállítása. Helyezze a futópad futószalagját középre. Helyezze a motorizált futópadot a sima földre. Vegye figyelembe a futószalag eltérését. Ha a futószalag jobbra áll, húzza ki a biztonsági kulcsot, és húzza ki a hálózati csatlakozót. Forgassa el a jobb oldali beállító csavart az óramutató járásával megegyezően 1/4 fordulattal, dugja be a tápkábelt és a biztonsági kulcsot- a szalag elindul. Figyelje a futószalag eltéréseit. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag közepére nem kerül.

- A kép Ha a futószalag balra húz, húzza ki a biztonsági kulcsot, valamint húzza ki a futópadot a hálózathoz. Forgassa el a bal oldali beállító csavart az óramutató járásával megegyezően 1/4 fordulattal, majd dugja be a tápkábelt és a biztonsági kulcsot. A szalag elindul. Figyelje a futószalag eltéréseit. Ismétlje meg a fenti lépéseket, amíg a futószalag közepére nem kerül.

- B. kép. A fenti beállítás vagy hosszú ideig történő használat után a futószalag meglazulhat, és ezt be kell állítania. Húzza ki a biztonsági kulcsot és a tápkábelt, és fordítsa el a bal és a jobb oldali beállító csavart az óramutató járásával megegyező irányban 1/4 fordulattal. Csatlakoztassa újra a futópadot a hálózathoz, és helyezze be a biztonsági kulcsot – a szalag elindul. Ezután álljon a futópadon, hogy megbizonyosodjon a feszségéről. Ismétlje meg a fenti lépéseket mindaddig, amíg a futószalag feszes nem lesz (C kép).



KÖRNYEZETVÉDELEM

Miután a termék élettartama lejárt, vagy ha a lehetséges javítás nem gazdaságos, a helyi törvényeknek megfelelően és környezetbarát módon dobja el a legközelebbi gyűjtőhelyen.

Ezáltal megóvja a környezetet és a természetes forrásokat. Ezenkívül hozzájárulhat az emberi egészség védelméhez. Ha nem biztos a hulladék helyes eltávolításában, kérjen tájékoztatást a helyi hatóságoktól, hogy elkerülje a törvényszegést vagy a szankciókat.

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

